

**BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING EGILUVCHANLIK VA CHAQQONLIK
SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI**

Sobirova Laylo Xudayberganovna

*UrDU Sport faoliyati, pedagogika va psixologiya fakulteti, Yakka kurash kafedrası
o'qituvchisi sobirovala7@gmail.com*

Annototsiya: *Boshlang'ich maktab yoshidagi bolalar turli harakatlarga ega bo'lib, jismoniy mashqlar orqali harakat-sezgi mexanizmini rivojlantirish bilan birga harakatlar koordinatsiyasini yaxshilashga yordam beradi. Shuning uchun mashg'ulotlar paytida mushaklarning muvofiqligiga hamroh bo'ladigan taktik, sensor sezgilar uchun imkon yaratish kerak. Dastlabki holatlar, yo'nalishlar va mutaxassisning yordami bilan ta'minlangan mashqlarning aniqligi, zarur mushaklarning impulsini va harakat funksiyasini rivojlantirishni belgilaydi.*

Kalit so'zlar: *Egiluvchanlik, chaqqonlik, dars, mashg'ulot, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy holat, harakat, faoliyat.*

Аннотация: *У детей младшего школьного возраста двигательная активность разнообразна, а физические упражнения способствуют развитию двигательного-сенсорных механизмов и улучшению координации движений. Поэтому необходимо создавать возможности для тактических, сенсорных ощущений, сопровождающих мышечную координацию во время тренировки. Исходные условия, направление и точность упражнений, предлагаемых специалистом, определяют развитие необходимых мышечных импульсов и двигательной функции.*

Ключевые слова: *Гибкость, ловкость, урок, тренировка, физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое состояние, движение, активность.*

Annotation: *Children of primary school age have a variety of movements, and physical exercises help to improve coordination of movements, along with the development of the motor-sensory mechanism. Therefore, during training, it is necessary to create opportunities for tactical, sensory sensations that accompany muscle coordination. The initial conditions, directions and the accuracy of the exercises provided with the help of a specialist determine the development of the necessary muscle impulse and motor function.*

Keywords: *Flexibility, agility, lesson, training, physical education, physical development, physical training, physical condition, movement, activity.*

KIRISH

Dissertasiya mavzusining dolzarbligi va zaruriyati. Hozirgi kunda jahonda ta'limni modernizasiyalash shaxsni ma'naviy va jismoniy rivojlantirish hamda ta'lim jarayonining sifatini oshirishga yo'naltirilganligi bilan ahamiyatlidir.

Xorijiy mamlakatlarda jismoniy tarbiya darslarini o'qitish samaradorligini oshirish bo'yicha maxsus dasturlar ishlab chiqilgan.

Xususiyl maktablarda esa o'quv dasturlarini tanlash davlat maktablariga nisbatan erkin bo'lganligi sababli turli pedagogik muqobillarning aprobasiyasi o'tkazib turiladi. Asta-sekin individuallashtgan ta'lim tizimi, ya'ni har bir o'quvchiga uning qobiliyati va faolligiga qarab o'qishdagi turlicha yo'nalishiga ko'ra moslashuvchan yondashuv ta'lim jarayoniga tatbiq qilinmoqda.

Dunyoning yetakchi ta'lim muassasalarida, asosan, umumiy o'rta ta'lim maktablarida boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida o'quvchilarning individual imkoniyatlarini inobatga olgan holda ularning salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan ta'lim muhitini ta'minlaydigan choralar majmuasi va tizimli tadbirlar, salomatlik va sog'lom turmush tarzi qadriyatini shakllantiruvchi sharoitlarni tashkil etishga qaratilgan muammolar o'rganib kelinmoqda.

Shuning uchun aynan hozirgi davrda o'quvchilar salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan ta'lim jarayonini tashkil etishning xilma-xil shakllari samaradorligini sinchiklab, kompleks tarzda ilmiy tahlil qilish zarur. Jismoniy tayyorgarlik sog'lom bo'lishning eng muhim sharti, uning yaxshilanishi esa maktablardagi jismoniy tarbiya darslarining yuqori darajada tashkil etilishiga bog'liq.

Ammo ta'lim muassasalarida sog'lomlashtirish yo'nalishidagi jismoniy tarbiya darslarini o'tkazishning tashkiliy-uslubiy xususiyatlariga asoslangan, jismoniy tayyorgarlik darajasi har xil bo'lgan boshlang'ich sinf o'quvchilarining dastur materiallarini to'liq o'zlashtirishlariga imkon beruvchi samarali uslubiyat to'liq ishlab chiqilmaganligi uning zaruriyatini izohlab beradi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR. Mamlakatimiz va xorij olimlarining ilmiy-uslubiy adabiyotlarini o'rganish orqali shuni aniqlab oldikki, sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya bo'yicha qator ilmiy izlanishlar olib borilgan. Jumladan, T.S.Usmanxodjaev, A.K.Atoev, V.K.Bal'sevich, Yu.F.Kuramshin, S.V.Ribalkina, V.A.Bogdanova, G.V.Julina, N.I.Chukturova I.A.Koshbaxtiyev, D.D.Sharipova, L.I.Lubisheva, V.A.Baranov va boshqalarning ishlarini aytishimiz mumkin.

Sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya darslarini tashkillashtirish muammolari to'g'risida D.Antonyus, M.G.Gorskiy, M.V.Zvereva, V.I.Shalginova, A.M.Kozin, N.A.Vorob'eva, D.R.Xaybullina, I.A.Sennikova, A.G.Shedrina, T.A.Daminov, B.T.Xalmatova va boshqalarning tadqiqotlarida o'rganilgan.

Respublikamizning bir qator olimlari jumladan T.S. Usmanxodjayev, F.G.Xo'djayev, I.A. Koshbaxtiyev, A.Sh. Abdullayev, Sh.X. Xankeldiyev, R.S. Salamov, L.Z. Xolmurodov, I.I. Saidov, M.M. Azizov va boshqalar sog'lomlashtirish va jismoniy tarbiya muammolariga bag'ishlangan ko'plab ilmiy-tadqiqot natijalarida ko'rsatib o'tganlar. Aholi salomatligini saqlash va mustahkamlash yo'nalishidagi muammolari bo'yicha K.M. Mahkamjonov, Sh.O'. Atamurodov, Sh.D. Abdullayev, Z.Sh. Yusupova va boshqalar tomonidan ilmiy izlanishlar olib borilgan.

Ammo mazkur tadqiqot mavzusi doirasida ayrim metodik tavsiyalarni inobatga olmasak, boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarining har biriga alohida to'xtalib, ularning sog'lig'ini mustahkamlash muammosini hal etishga bag'ishlangan alohida monografik tadqiqot amalga oshirilmagan. Masalan, jismoniy sifatlarining tayyorgarlik darajasi har xil bo'lgan o'quvchilarning salomatligini saqlash va mustahkamlash, jismoniy tarbiya darslarida o'ziga xos tashkiliy- uslubiy xususiyatlarga asoslanadigan uslubiyat ishlab chiqish masalalariga doir ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish shunday xulosa qilishga olib keldiki, mazkur muammo dolzarb ilmiy, maqsadli pedagogik tadqiqotlar predmetiga aylanmagan.

NATIJALAR

Tadqiqotimiz maqsad va vazifalariga ko'ra boshlang'ich sinf o'quvchilarining egiluvchanlik va chaqqonlik jismoniy sifatlarini riojlantirishga qaratilgan ishlab chiqilgan metodikamizning samaradorligini aniqlash va isbotlash uchun pedagogik tajribalar o'tkazildi. Pedagogik tajribalar umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya darslarida va darsdan tashqari vaqtda o'tkazildi. Tajriba va nazorat guruhlar salomatlik holati, jismoniy rivojlanishi, tayyorgarlik xolati, yoshi, jinsi va shugullanuvchilar sonini inobatga olgan holda shakllantirildi. Mashg'ulotlarni ikkala guruhga ham bir hil sharoitda tashkil qilindi, lekin tajriba guruhi sinalluvchilari biz tomonimizdan ishlab chiqilgan va taklif qilingan uslubiyat bo'yicha nazorat guruhi esa amaldagi dastur asosida olib borildi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining egiluvchanlik va chaqqonlik qobiliyatlarini shakllantirishda jismoniy tarbiya vositalari imkoniyatlari yaxlit faoliyat sifatida jismoniy tarbiya yordamida boshlang'ich sinf o'quvchilarining individual xususiyatlari har tomonlama va o'zaro bog'liq holda shakllantirishni ta'minlash bilan bekgilanadi.

Jismoniy tarbiya fanida o'quv jarayonining sifati ko'p jihatdan uni rejalashtirishning to'g'riligiga bog'liq shi bilan birga tizimlilik tamoyili jismoniy tarbiya darslar ketma-ketligini va ular o'rtasidagi munosabatlarni, uzoq vaqt davomida sog'lomlashtiruvchi vositalaridan uzluksiz foydalanishni talab qiladi.

O'quv yili uchun jismoniy tarbiya fani dasturiy materialini eng samarali taqsimlash uchun dastur bo'limlarini o'quv yilining haftalar, oylar bo'yicha o'rganish ketma-ketligini belgilaydigan va har bir maktab choragida mashg'ulotlar o'tkazish uchun mavsumiy va iqlim sharoitlarini hisobga olgan holda yillik reja- jadval tuziladi. Har bir bosqich (dastur bo'limlari va choraklar) muayyan boshlang'ich sinf o'quvchilari harakat faoliyati muammolarni hal qilishni va tegishli vositalardan foydalanishni talab qiladi. Har bir bosqichdagi darslarning mazmuni oldingi va keyingi bosqichlarning mazmuni bilan uzviy bog'liqdir, shuning uchun bunda materialni yoritishning yalpi fan bilan bogog'liq usuli (navbat bo'yicha) emas, balki jismoniy tarbiya vazifalarining 2-3 turini bir vaqtda qo'llashni nazarda tutuvchi murakkab usul qo'llaniladi. Kompleks mashg'ulotlar mazmunining keng qamrovliligi ularning sog'liq muammolarini hal qilishda muhim samaradorligi va uzluksizligini hamda

o'quvchilarning asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, funktsional imkoniyatlar va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishni ta'minlaydi.

Shuni takidlash kerakki jismoniy tarbiyaning yetakchi vazifa asosiy hayotiy harakat faoliyatlarini (ko'nikma va ko'nikmalar) muvaffaqiyatli o'zlashtirish va boshqa harakat qobiliyatlarini (tezlik, kuch, chidamlilik) yuqori samaradorlik bilan namoyon etish imkonini beradigan egiluvchanlikni, chaqqonlikni har tomonlama rivojlantirish darajasini ta'minlashdir.

Ishlab chiqilgan va taklif qilingan uslubiyatni pedagogik taqiqotlarda amalga oshirish jarayonida tajriba guruhi sinaluvchilarida sezilarli o'zgarishlar kuzatildi(1-jadvalga qarang).

Tadqiqot va nazorat guruhi boshlang'ich sinf o'quvchilarining chaqqonlik sifatining tayyorgarlik darajasini aniqlash bo'yicha olib borilgan qiyosiy statistik tahlil natijasi quyidagilarni tashkil qildi:

1-nazorat mashqi "4x10 moksimon yugurish" ko'rsatkichlari 1-sinf o'quvchilarining natijalari tadqiqot guruhining tajribadan keyingi natijalarining o'sishi 17 foizni tashkil qildi, nazorat guruhining tajribadan oldingi va tajribadan keyingi natijalarining o'sishi 5.02 foizni tashkil qildi, ko'rsatkichlar orasidagi statistik farqlar ($t=3,93$; $P<0,001$) ishonchli.

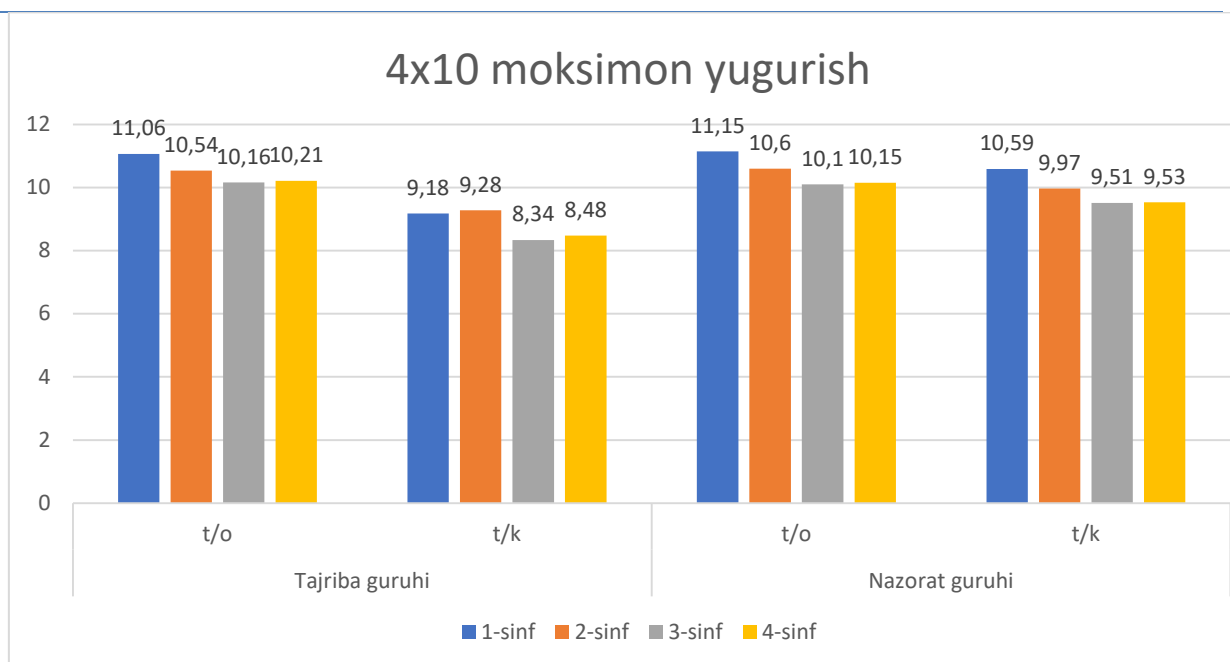
2-sinf o'quvchilarining natijalari tadqiqot guruhining tajribadan oldingi va tajribadan keyingi natijalarining o'sishi 12 foizni tashkil qildi, nazorat guruhining tajribadan oldingi va tajribadan keyingi natijalarining o'sishi 6 foizni tashkil qildi, ko'rsatkichlar orasidagi statistik farqlar ($t=2,63$; $P<0,05$) ishonchli.

3-sinf o'quvchilarining natijalari tadqiqot guruhining tajribadan oldingi va tajribadan keyingi natijalarining o'sishi 18 foizni tashkil qildi, nazorat guruhining tajribadan oldingi va tajribadan keyingi natijalarining o'sishi 5.8 foizni tashkil qildi, ko'rsatkichlar orasidagi statistik farqlar ($t=2,65$; $P<0,05$) ishonchli.

Tadqiqot va nazorat guruhi boshlang'ich sinf o'quvchilarining tajriba davomida chaqqonlik sifatining ko'rsatkichlari rivojlanish dinamikasi

4-sinf o'quvchilarining natijalari tadqiqot guruhining tajribadan oldingi va tajribadan keyingi natijalarining o'sishi 17 foizni tashkil qildi, nazorat guruhining tajribadan oldingi va tajribadan keyingi natijalarining o'sishi 6.1 foizni tashkil qildi, ko'rsatkichlar orasidagi statistik farqlar ($t=3,93$; $P<0,001$) ishonchli(1-Rasm).

1-Rasmda tadqiqot va nazorat guruhi boshlang'ich sinf o'quvchilarining tajriba davomida "Gimnastika o'rindig'ida turgan holda oyoqlar uchiga qo'llarni uzatish" nazorat testi ko'rsatkichlari o'zgarish dinamikasi keltirilgan. Unga ko'ra biz tomondan ishlab chiqilgan va taklif qilingan uslubiyatni pedagogik taqiqotlarda amalga oshirish jarayonida tajriba guruhi sinaluvchilarida sezilarli o'zgarishlar kuzatildi, nazorat guruhida esa o'zgarishlar uncha katta emas va bu tabiiy rivojlanish jarayoni ta'siri deb hulosa qilsak bo'ladi.



1-Rasm.Tadqiqot va nazorat guruhi boshlang'ich sinf o'quvchilarining tajriba davomida "4x10 moksimon yugurish" nazorat testi ko'rsatkichlari o'zgarish dinamikasi.

MUHOKAMA

Maktab o'quvchilarini jismoniy rivojlanish va funksional rivojlanish jarayonlarini o'rganganimizda ular dars va mashg'ulot jarayonlarida berilgan jismoniy yuklamalarga bo'lgan chidamkorligi juda past va mashqlarni bajarishda ularda toliqishlar yuzaga kelayotganini aytib o'tish mumkin.

umumiy ta'limning boshlang'ich sinflari o'quvchilari egiluvchanlik va chaqqon va egiluvchanlik sifatleri rivojlanish jarayonini o'rganganimizda ular jismoniy tarbiya darsi va mashg'ulotlar jarayonida

Oib borilgan Tadqiqotlar natijalari tajriba va nazorat guruhi boshlang'ich sinf o'quvchilarining tadqiqot davomida chaqqonlik sifatining ko'rsatkichlari rivojlanish dinamikasi tahlilidan biz tomondan tavsiya qilinga va qollanilgan tadqiqot metodikasi ancha samaraliroq ekanligi aniqlandi.

XULOSA

1. Biz tomondan ko'rib chiqilgan mamlakatimiz va xorijiy maxsus adabiyotlardagi ilmiy tadqiqotlar tahlili boshlang'ich sinf o'quvchilarining egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlerini rivojlantirish uslubiyatini takomillashtirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqish zaruriyati haqida ko'p ta'kidlanadi. Biroq, ushbu muammoning boshlang'ich sinf o'quvchilarining tegishli aniq tadqiqotlar soni kam, asosan boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlikni tabaqalashtirish va individuallashtirishning dastlabki shartlari ishlab chiqilgan xolos. Xususan, boshlang'ich sinf o'quvchilarining egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlerini rivojlantirish aniq metodik yo'nalishlari va usullari yetarli darajada asoslab berilmagan va keltirilmagan.

2. Olib boirilgan tadqiqotlar natijasida umumiy o'rta ta'lim maktablarida tahsil oluvchi o'quvchilarning salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan jismoniy tarbiya dasturining o'ziga xos tashkiliy-uslubiy xususiyatlariga asoslangan uslubiyat takomillashtirilgan.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Achilov A.M., Akramov J.A., Goncharova O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. O'quv qo'llanma. T. Lider Press, 2009.-200 b
2. B.T. Haydarov Ibroimova G. X. Methodology of the improvement of preliminary gymnastic disciplines in increasing activity of preschool age children International Journal of psychosocial rehabilitation SCOPUS. №6, 2020 s762-770
3. Balsevich V.K., Lubisheva L.I. Sportivno orientirovannoe fizicheskoe vospitanie: obrazovatelnyy i sotsialnyy aspekti. //Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi. M.: 2003. - №11. - S. 19-22.
4. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O'quv qullanma. - T., ITA-Press nashr., 2018. - 172 b.
5. Mahkamdjanov K., Salamov R., Ikramov I. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. 1-qism T., 2007. 347 b.
6. Mahkamjonov K.M., Rasulyeva M.Sh., va b. Maktabgacha yoshdagi bolalarning umumiy va kengaytirilgan jismoniy tarbiyasi. T.: "Ilm Ziyo" 2006. 174 b.;