

## KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARNING JISMONIY TARBIYASINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

**Laylo Xudayberganovna Sobirova**  
Urganch davlat univertiteti

**Madina Tohir qizi Xamroyeva**  
Urganch davlat universiteti talabasi

### ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada kichik maktab yoshdagi bolalarning jismoniy harakatini rivojlantirish uslubiyati ustida ish olib borilgan, olimlarning adabiyotlari o'rganilib, yangi metodika ishlab chiqildi, va kichik maktab yoshdagi bolalarning jismoniy harakatini rivojlantirishga erishildi.

**Kalit so'zlar:** jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy tarbiya, moslashuvchanlik, o'yinlar, harakatchanlik, jismoniy sifatlar.

### METHODOLOGY OF DEVELOPING PHYSICAL EDUCATION OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

#### ABSTRACT

This article examines the literature of scientists who have worked on the methodology of developing physical activity in primary school children, develops a new methodology and achieves the development of physical activity in primary school children

**Keywords:** physical development, physical training, physical education, flexibility, games, mobility

#### KIRISH

Kichik maktab yoshdagi bolalarning jismoniy harakati deganda asosan yosh bolalik davridagi jismoniy o'zgarishlar, o'sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama jismoniy tarbiyalash ta'lim-tarbiya muassasalari, oila, jamoat tashkilotlarining birgalikdagi kuch-g'ayratlari bilan amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiya sog'liqni yaxshilashga, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, Organizmni funksional xolatini yaxshilash, yoshlarni mehnatga va Vatanni himoya qilishga tayyorlashga qaratilgandir. Bolalarni o'rab turgan

muhit o'zgarib bormoqda. Oddiy, sodda o'yinlar o'rniga telefon o'yinlari kirib keldi. Bolani aqliy, estetik, mehnat jismoniy tarbiyasni rivojlantirish ustuvorlik kasb etmoqda. Ularni ahamiyatini inkor etmagan holda aytish kerakki, harakatli o'yinlar, sayrlar, tengdoshlari va atrovdagi odamlar bilan muloqot qilishga bolaning vaqti tobora kamayib ketyapti. O'yin bilan bola faoliyatining boshqa turlari, o'yinlarning har xil turlari orasidagi muvozanatning buzilishi (harakatli va harakatsiz o'ynaladigan, alohida va birgalikdagi) kichik maktab yoshdagi bolalar salomatligida ham, harakat sifatlari tashkilotchilik qobiliyatlarining rivojlanish darajasida ham o'z salbiy aksini topmoqda.

### MAVZUNING DOLZARBLIGI

Kichik maktab yoshdagi bolalar qiziqishi, iqtidori, individual talanti, ruhiy va jismoniy xususiyatlari, madaniy ehtiyojlarini inobatga olgan holda hamda bolada ma'naviy me'yorlarni shakllanishi, hayotiy va ijtimoiy tajriba egallanishini ko'zda tutgan bolalarni har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan jarayon hisoblanadi. Kichik maktab yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyasni rivojlantirish, muammolarini hal etishning yangi yo'llarini izlash, birinchidan, ko'rsatilgan ziddiyatlarni hal etish zarurati bilan, ikkinchidan, o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy tayyorgarligi hamda psixik rivoji jarayonini takomillashtirish qonuniyatlarini, metodologik va usubiy sharoitlarini o'rganish zarurati bilan bog'liq holda amalga oshiriladi

### ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Kichik Maktab yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasini rivojlantirish bo'yicha turli adabiyotlarda bolalarning jismoniy va irodaviy harakat tayyorgarligi jarayoni mazmuni bir xil talqin etilmaydi. Masalan, Levi Gorinevskayanining fikricha, maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasini to'g'ri yo'lga qo'yish uchun murakkabroq umumjismoniy mashqlar, 1-sinif dasturiga yaqin bo'lgan va unga tayyorlaydigan mashqlar tanlab olinadi.

Ayni vaqtda kichik maktab ta'lim muassasasidagi jismoniy tarbiya vazifalarida kichik yoshlardan boshlab jismoniy sifatlarni maqsadli yo'naltirish zarurati to'g'risidagi mulohazalarning yo'qligi e'tiborni tortadi. Faqat tayyorlov guruhi uchun dasturda chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik va kuchni takomillashtirishning maqsadga muvofiqligi haqidagi muayan eslatma paydo bo'ladi. Kichik maktab yoshidagi bolalar organizmi ikkita muhim xususiyatga ega, **ularni bilish maktab o'qtuvchisiga jismoniy sifatlarni tarbiyalash masalalarini muvaffaqiyatli yechish imkonini yaratadi**



Kichik maktab yoshidagi bolalarda yurush, yugurish, sakrash, uloqtirish, konkida yurush yugurush, suzush hayot uchun kerak bo'ladigan eng oddiy harakat malakalarni rivojlantirishdir. Bu harakatlarni bolalar tez o'zlashtiradi, sababi-ularning asab tizimi yuqori darajada egiluvchidir.

Kichik maktab yoshidagi bolalarga mashq berishdan oldin ularga o'sha mashqlarni ahamiyati, bajarish texnikasi, harakatli o'yin qoidalari tanani tarbiyalashni ayrim elementlari haqida tushuncha berib borish lozim.

Mazkur maqsadni ro'yobga chiqarish uchun ularda, odatda, jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlardan iborat bo'lgan keng o'quv materiallari taqdim etilgan

## NATIJA

Pedagogik tajribani rejalashtirish va uning mazmuni kichik maktab yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasini rivojlantirish ustidagi tajribalarni rejalashtirish 2-ildavda takdim etilgan bo'lib sxema asosida amalga oshirildi. Va to'rt hafta mobaynida kichik maktab yoshdagi bolalar shu maqsadda maxsus harakatli o'yinlarni izchillik bilan bajardilar, Va ular jismoniy harakat orqali jismoniy tayyorgarligini uyg'unlashtirishgan edi. Masalan tezkorlik qisqa masofaga yugurish davomidagi harakat suratining tempi o'stirildi. To'rt hafta mobaynida bolalar jismoniy tarbiya orqali jismoniy harakatining rivojlantirishga qaratilgan harakatli o'yinlarni kamida 12 marta bajardilar

Statistik ishlov berish natijasida 7-8 yoshli bolalar tomonidan nazorat mashqlarining bajarilish ko'rsatkichlarini testlash nazariyasi talablariga muvofiq, ravishda ularning jismoniy tayyorgarligi holatni baholash uchun qizlar va o'g'il bolalardan iborat ikkita yosh guruhlarining har biri uchun 4 ta test tanlab olindi.

Har bir yosh - jins guruhida testlar mazmuni alohida xususiyatlarga ega edi. Masalan, 7 yoshli qizchalarning egiluvchanligini tavsiflash uchun quyidagi testlardan foydalanildi: chalqancha yotgan holda gavdani ko'tarish; 7 yoshlilar uchun oldinga orqaga umbaloq oshish; 8 yoshlilar uchun 30m ga yugurish; 8 yoshlilar uchun ko'prik hosil qilish. Demak, barcha yosh guruhlari uchun berilgan testlar egiluvchanlik va tezkorlikni rivojlantirish uchun. U yoki bu testlarning qo'llanilishi to'g'risida quyida batafsilroq ma'lumot beriladi.

Mazkur bobda 41-sonli umumiy o'rta ta'lim muassasasida o'tkazilgan pedagogik tajriba materiallari keltirilgan bo'lib. Nazorat guruhi Honqa tumanidagi 41-sonli umumiy o'rta ta'lim maktab muassasasida tarbiyalanuvchi tengdosh bolalardan iborat edi.

Jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlantirish uchun o'n hafta davomida olib borildi (20 ta o'quv darsi, 21 xil harakatli o'yin).

Pedagogik tajribani rejalashtirish quyidagicha amalga oshirildi. Tajribani boshlashdan avval hamma bolalar jismoniy sifatlari orgnizmni rivojlanish darajasining dastlabki holatini aniqlash maqsadida nazorat sinovlaridan foydalaniladi Keyin 25 o'quv kuni davomida tajriba guruhi bolalari 2-ilovada keltirilgan sxema bo'yicha bolalarni jismoniy xolati va sifatlardan birini ko'proq rivojlantirish bo'yicha tanlangan harakatli o'yinlarni bajardilar. 20 kunlik tajriba davri tugaganidan keyin bolalar yana nazorat mashqlarini, topshiradilar, bundan asosiy maqsad , dastlabki ko'rsatkichlarga nisbatan pedagogik tajribaning natijalariga baho berishdan iborat. Navbatdagi jismoniy sifat xuddi shu uslubda keyingi 2 kun, mobaynida tadqiq etildi. Shu tariqa jami 2 Hil jismoniy sifatni tekshirish 20 o'quv kuni davomida amalga oshirildi.

Nazorat va tajriba guruhidagi kichik 7-8 yoshli bolalar holatining dastlabki ko'rsatkichlarida aniq tafovutlar kuzatilmadi. Shuning uchun pedagogik tajriba natijalarini bundan so'ng tahlil qilishda biz faqat yakuniy natijalarni taqqoslaymiz

#### Tadqiqotdan oldin

N	Ism, familiya	Yosh	Chaqqonlik 15m ga ilon izi sekund	Egiluvchanlik turgan holda q.o.u.u. sm
1	Otabegov Zohidjon	5	11.14	3
2	Baxtiyorov Aziz	5	11.12	4
3	Matyoqubov Inomjon	5	11.40	2
4	Jamilov Eldor	4	12.62	4
5	Rajabboyev Xolmurod	5	12.10	5
6	Rajabboyev Behzod	4	12.46	4
7	Yusufboyeva Lola	5	11.30	3
8	Bahodirov Atham	4	12.9	2
9	Ergashboyev Zayniddin	5	12.00	5
10	O'ktamov Mo'min	5	13.10	5
11	Bahodirov Quvondiq	4	12.20	2
12	Sotimboyeva Guli	5	11.30	4
13	Bahodirova Mohira	5	11.57	5
14	Qo'ziboyeva Parizod	5	11.31	4

Bolalarni ko'proq haratdagi mashqlar orqali qiziqtirishimiz, ularni shu muhitga olib kirishimiz lozim bo'ladi. Buning uchun biz



maxsus harakatli o'yinlardan foydalanishimiz lozim.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun

„Kun va tun”

„Tezda bosib o't”

„Yaralanma”

„Qo'lim pishdi”

„Uni tezda tut”

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun

„Aldamchi to'pni top”

„Arqon tugunini yechish”

„Oldinga va orqaga umbaloq oshish” kabi harakatli o'yinlardan foydalandik.

#### Tadqiqotdqn keyin

N	Ism, familiya	yosh	Chaqqonlik 15mga ilon izi sekund	Egiluvchanlik stulda turgan holda q.o.u.u. sm
1	Otabegov Zohidjon	5	10.40	5
2	Baxtiyorov Aziz	5	10.55	7
3	Matyoqubov Inomjon	5	11.00	7
4	Jamilov Eldor	4	12.10	8
5	Rajabboyev Xolmurod	5	11.3	6
6	Rajabboyev Behzod	4	12.09	7
7	Yusufboyeva Lola	5	10.50	8
8	Bahodirov Atham	4	11.03	6
9	Ergashboyev Zayniddin	5	10.50	9
10	O'ktamov Mo'min	5	12.09	7
11	Bahodirov Quvondiq	4	11.40	3
12	Sotimboyeva Guli	5	10.38	5
13	Bahodirova Mohira	5	11.12	7
14	Qo'ziboyeva Parizod	5	11.07	6

#### XULOSA

Ushbu makolada kichik maktab yoshdagi bolalarning egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishiga ko'ra rejalshatirilgan harakatli o'yinlardan foydalanishning samaradorlik darajasini aniqlashga yo'naltirilgan pedagogik tajriba materiallari takdim etilgan.

7-8 yoshli bolalarning turli yosh – jinis guruhlarida o'tkazilgan pedagogik tadqiqotlar turli jismoniy sifatlarning takomillashuvi



jarayoniga pedagogik tajribaning ta'sir ko'rsatishi xususiyatlarinigina emas, balki ulardagi o'zgarishlarning yosh xususiyatlari jismoniy holati, sog'lig darajasni ham aniqlash uchun imkoniyat yaratib berdi. Agar harakatli o'yinlarni maxsus tanlash asosida jismoniy sifatlarni rivojlantirish ko'rsatkichlari samaradorligi davomiy tahlil qilib ko'rilsa, shunday xulosa qilish mumkin: bunday mashg'ulotlar barcha jismoniy sifatlarning rivojlanishini samaradarligi yaxshilandi. Pedagogik tajriba barcha jismoniy sifatlarning o'zgarishlariga xos tabiiy yosh xususiyatlarini saqlab qolishgina emas, balki ayrim hollarda xatto bu jarayonlarni tezlashtirish ham mumkin bo'lganligini ko'rsatdi. Bu ko'proq chaqqonlik va egiluvchanlikka, eng kam darajada chidamlilik, kuch va tezkorlikka taalluqli bo'lib. Harakat apparatining alohida jismoniy mashqlar ta'siriga bo'lgan yaqqol ifodalangan geteroxron reaksiyasidan dalolat beruvchi ma'lumotlar olindi. Bu shunda namoyon bo'ladiki, hatto turli test topshiriqlari asosida u yoki bu jismoniy sifatning o'zgarishlarini tahlil etishda ham ishonchlilik darajasi juda farqli bo'ldi, alohida hollarda variantlilik koeffitsienti 85% gacha yetdi: bu kichik maktab yoshdagi bolalar organizmining ko'pincha tezlashuv jarayoni, hususan asab-mushak apparati rivojlanishining jadallashuvi vaqtida jismoniy mashqlar ahamiyatini chegaralovchi funksional tizimlaridagi qator mexanizmlarning kuchli ta'siri ustida so'z yuritishga imkon beradi. Shunisi aniqki, 7-8 yoshli bolalarning asab-mushak apparati hali yetilmagan bo'lib, u tezkor shakllanish bosqichida. Bundan tashkari, shu hodisaga ham diqqat qilish kerak: bu yoshdagi bolalar yaqqol ifodalangan alohida yosh-jins xussiyatlariga ega bo'ladilar. Bu yoshda bir sifatning rivojlanish diapozoni boshqalarning rivojlanishiga ko'maklashdi. O'yinlar jismoniy mashqlar, jismoniy sifatlarni, axloqiy tarbiya vazifalarni yechish uchun samarali sharoit yaratib berdi. Bolalarda jismoniy sifatlarni bilan harakat ko'nikma malakalari ham bir vaqtda rivojlanishiga erishildi.

Jismoniy sifatlarning o'zaro ta'sirini bog'liqlikda tahlil etish pedagogik tajriba natijasida yuz bergan o'zgarishlar mohiyatini chuqurroq anglashga imkon yaratdi. Agar mazkur tadqiqotlar ostiga to'g'ri chiziq tortsak, pedagogik tajriba tufayli kichik maktab yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanish sifatlari orasidagi ishonchli bog'liqliklar miqdorini jiddiy oshirish mumkin bo'lgani haqida yuksak ishonch bilan gapira olamiz. Masalan, tajriba guruhining 7-8 yoshli o'g'il bolalarida bunday bog'liqliklar nazorat guruhlaridagidan bunday bog'liqliklar nazorat guruhlaridagidan etildi 2,9 barobar, qizlarda esa 2,2 barobar, barcha bolalar guruhlari bo'yicha esa 2,5 barobar ko'p qayt etildi.

## REFERENCES

1. Kerimov.F, Umarov.M. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darslik. T. 2005 yil.
2. B.B.Ma'murov. Bolalar rivojlanishida jismoniy tarbiya nazaryasi va metodikasi. Toshkent "Turon zamin ziyo" 2014.
3. Abdumannotov. A. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida axloqiy xislatlarni shakillantirishda Alisher Navoiy merosidan foydalanish. Samarqand 1998.
4. Abdullayev A, Xonkeldiyev Sh. Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi. Darslik.Toshkent O'zDJTI, 2005 yil, 300 bet.
5. Salomov R.S jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati Toshkent 2014 1jild
6. Salomov R.S jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati Toshkent 2015 2 jild

