

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.  
ILMIY  
XABARLAR**

1995-yildan nashr etiladi  
Yilda 6 marta chiqadi

2-2024

**НАУЧНЫЙ  
ВЕСТНИК.  
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года  
Выходит 6 раз в год

|   |     |
|---|-----|
| <b>B.Sh.Shermuhhammadov, O.R.Raxmatov</b><br>Bo'lajak texnologik ta'lim o'qituvchilarining mediasavodxonligini rivojlantirish ehtiyojlari va zarurati .....                         | 8   |
| <b>U.R.Radjabov, K.B.Xakimdjano</b><br>Maktabgacha ta'lim muassasi tarbiyalanuvchilarini harakatli o'yinlar orqali bolalar psixologiyasini va nutqini rivojlantirish uslublari..... | 12  |
| <b>X.A.Yulbarsova</b><br>Loyihaviy ta'lim - bo'lajak sotsiologlarda ijtimoiy kompetentlikni rivojlantirishning amaliy-texnologik tizimi sifatida .....                              | 16  |
| <b>Sh.A.Mamajonov</b><br>Oliy ta'limda ekologik tarbiya mexanizmlarini rivojlantirishning maqsad va vazifalari.....   | 21  |
| <b>B.Q.Qurbonova</b><br>Ta'lim jarayonida hamkorlikka yo'naltirilgan pedagogika – shaxsga yo'naltirilgan ta'limning zamonaviy texnologiyalari .....                                 | 25  |
| <b>B.B.Musayev</b><br>Aholi salomatligini sog'lomlashtiruvchi dasturining umumiy yo'nalishi .....   | 31  |
| <b>N.N.Azizov</b><br>Yuqori malakali kurashchilarning musobaqaoldi texnik-taktik tayyorgarligini boshqarishning ilmiy-metodologik asoslari .....                                    | 35  |
| <b>O.Q.Xasanova</b><br>Bo'lajak nemis tili o'qituvchilarida og'zaki xatolar bilan ishlash ko'nikmasini shakllantirishning pedagogik asoslari .....                                  | 42  |
| <b>P.A.Xamrokulov, S.G.Go'furov</b><br>Физическое воспитание в системе дошкольного образования .....  | 48  |
| <b>R.N.Nazimov</b><br>O'qituvchining pedagogik texnikasi .....  | 52  |
| <b>X.M.Shermatova, G.A.Karaboyeva</b><br>Zamonaviy ta'lim tizimini rivojlantirishda axborot texnologiyalarining o'rni .....   | 58  |
| <b>U.Q.Maqsudov, M.O.Yuldasheva</b><br>Boshlang'ich sinf o'quvchilarini o'qish savodxonligini oshirishda o'yin va multimedia vositalaridan foydalanish metodlari .....              | 62  |
| <b>O.M.Erkaboyev</b><br>Bolalarning harakat potentsialini maktabgacha ta'lim tashkilotlarida maqsadli oshirish metodologiyasi.....  | 66  |
| <b>X.M.Ismoilova</b><br>Hozirgi davrda Farg'ona vodiysi oila qadriyatlariga ta'sir etuvchi destruktiv omillar .....   | 73  |
| <b>G.B.Karimova</b><br>O'qitish jarayonida faol va interaktiv ta'limning asosiy usullaridan foydalanish hamda ularni qo'llash shakllari va maqsadlari.....                          | 77  |
| <b>З.Б.Санакуллова</b><br>Технология выполнения упражнений юными гимнастками с предметами .....   | 81  |
| <b>A.M.Nurmuhammedjanov</b><br>Yoshlar musiqiy tafakkurini shakllantirishning o'ziga xos xususiyatlari .....  | 86  |
| <b>O.F.Qambarov</b><br>Kichik maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini tabaqalashtirish asosida sog'lom turmush tarzini shakllantirish .....                                | 93  |
| <b>I.Qirg'izov</b><br>Bo'lajak musiqa ta'limi o'qituvchilarining Forobiy qarashlari asosida kasbiy-pedagogik mahoratini rivojlantirish metodikasi .....                             | 96  |
| <b>I.I.Tuyichiyeva</b><br>O'qituvchi faoliyatida pedagogik va kommunikativ qobiliyatlar .....   | 100 |



UO'K: 378:001+796.37.015.3

**KICHIK MAKTAB O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI  
TABAQALASHTIRISH ASOSIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH****ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ОСНОВЕ КЛАССИФИКАЦИИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ****FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE BASED ON THE CLASSIFICATION OF  
PHYSICAL EDUCATION OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN****Qambarov Orzubek Faxriddinovich**Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish  
instituti Farg'ona filiali dotsenti**Annotatsiya**

Ushbu maqolada kichik yoshdagi maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini ustidan pedagogik nazorat qilish doirasiga bazaviy jismoniy sifatlarni: tezkor, tezkor-kuch, chidamlilik, koordinatsion qobiliyatlar, egiluvchanlik va kuchni rivojlanishi darajasini tavsiflaydigan nazorat mashqlarini kiritish kabi ma'lumotlar yoritib berilgan.

**Аннотация**

В данной статье освещается такая информация, как включение в сферу педагогического контроля физической подготовленности младших школьников контрольных упражнений, характеризующих уровень развития базовых физических качеств: быстроты, ловкости-силы, выносливости, координационных способностей, гибкости и силы.

**Abstract**

This article highlights such information as the inclusion of control exercises in the sphere of pedagogical control of physical fitness of younger schoolchildren, characterizing the level of development of basic physical qualities: speed, dexterity-strength, endurance, coordination abilities, flexibility and strength.

**Kalit so'zlar:** jismoniy tayyorgarlik, pedagogik nazorat, kuchni rivojlanishi, egiluvchanlik, koordinatsion qobiliyatlar, chidamlilik, tezkor-kuch, tezkorlik.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, педагогический контроль, развитие силы, гибкости, координационных способностей, выносливости, быстроты-силы, быстроты.

**Key words:** physical fitness, pedagogical control, strength development, flexibility, coordination abilities, endurance, speed-strength, speed.

**KIRISH**

Umumta'lim maktablari 1-4-sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishiga alohida e'tibor qaratiladi. 7-10 yoshdagi bolalar bo'sh vaqtlarida harakatli va sport o'yinlar juda ko'p o'ynaydilar. Ularning alohida qiziqishi yugurish, sakrash, uloqtirish va boshqa sun'iy harakatlar bilan o'yinni jonlantirib yuboradi. O'yinni o'ydandan, umumta'lim maktablari bolalar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'tkaziladigan sport tadbirlarida va boshqa mashg'ulotlar vaqtida o'ynaydilar. Bolalar bilan o'yinga oid mashg'ulotlarni qishki va yozgi sog'lomlashtirish maydonlarida, oromgohlarda ham o'tkaziladi. 7-10 yoshdagi bolalar harakatli o'yinlarni, ayniqsa, ana shu yoshda o'rab turgan muhitni organizmga turli ta'sirlarga moyilligi nazarda tutgan holda bolani tez toliqib qolishini ham hisobga olish kerak.

**ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR**

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 3-noyabrdagi PQ-4877-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to'g'risida", 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanadam takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida", 2020-yil 30-oktyabrdagi PF-6099-son "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmonlari hamda mazkur sohaga tegishli

boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni hal etishga ushbu muayyan darajada xizmat qiladi.

Umumta'lim maktablari 1-4-sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasining eng avvalo, kichik yoshdagi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi har xil bo'lgan ikkita guruh o'quvchilari uchun tabaqalashtirilgan yondashuvni majmuaviy qo'llashni mazmunini, ta'lim usullarini, o'quvchilarni tashkil qilish va jismoniy tarbiyasida tabaqalashtirilgan yondashuvni qo'llash orqali sog'lomlashtiruvchi samarasi holatini o'rganish, Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning jismoniy tarbiyasini tabaqalashtirilgan yondashuv asosida ularda tezkorlik, tezkor-kuch, koordinatsion qobiliyatlarni, chidamlilik va egiluvchanlikni rivojlanishi hamda alohida sensitiv davrlarida tavsiflanishi orqali jismoniy qobiliyatlarini yoshga oid rivojlanishini tadqiq qilish, Kichik maktab yoshidagi o'quvchilar bilan mashg'ulotlarni tashkil qilish jaryonida, jismoniy tayyorgarligi har xil bo'lgan o'quvchilar uchun turli hil metodik usullar yordamida shug'ullanuvchilarning individual qobiliyatlarini va harakat imkoniyatlarini hisobga olgan holda harakat amallari texnikasini nisbatan muvaffaqiyatli o'zlashtirish imkoniyatlarini oshirish, ijodiy taktika va namunaviy tamoyillar asosida 1-4 sinif barcha yoshdagi o'quvchilar uchun tabaqalashtirish asosida sog'lom turmush tarzini shakllantirish jismoniy tarbiyaning kompleks modelini ishlab chiqish va baholashdan iborat.

- kichik yoshdagi o'quvchilarning jismoniy tarbiyada tabaqalashtirilgan yondashuvni majmuaviy qo'llashni jismoniy tayyorgarligi har xil bo'lgan o'quvchilari uchun vazifalarni tabaqalashtirilgan yondashuv asosida 2 ta guruhga ajratish, (bitta mashqning o'zini qismlarini birlashtirishning har xil usullari, texnikani asoslarini qismlarga ajratmasdan, uning detallarini soddalashtirish yoki murakkablashtirish)ni qo'llash orqali sog'lomlashtiruvchi samarasi tajribalarda asoslangan;

- kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning jismoniy qobiliyatlarini yoshga oid rivojlanishini tadqiq qilish, ularda tezkorlik, tezkor-kuch, koordinatsion qobiliyatlarni, chidamlilik va egiluvchanlikni rivojlanishi sifatlarini takomillashtirish, rivojlanishining alohida davrlarida sensitiv bosqichlarning mavjudligi bilan tavsiflanishini hisobga olgan holda jismoniy qobiliyatlarni turli hil (Aylanma, uch burchak, bosqichma bosqich, frontal, individual) tabaqalashtirilgan metodologik yondashuv asosida rivojlantirish imkoniyatlari kengaytirilgan;

- kichik maktab yoshidagi o'quvchilar bilan mashg'ulotlarni tashkil qilish jaryonida, jismoniy tayyorgarligi har xil bo'lgan o'quvchilar uchun biz tomondan taklif qilingan ikki darajali (M+2) dasturi asosida tashqi holatni murakkablashtirish va texnika harakatlarini bajarish shartlarini murakkablashtirish metodik usullarini amaliyotga joriy qilish natijasida, shug'ullanuvchilarning individual qobiliyatlarini va harakat imkoniyatlarini hisobga olgan holda harakat amallari, o'rganilayotgan mashqning texnikasini muvaffaqiyatli o'zlashtirish imkoniyatlari kengaytirilgan;

- kichik yoshdagi o'quvchilarning jismoniy tarbiyasida tabaqalashtirilgan yondashuvni qo'llashni sog'lomlashtiruvchi samarasi tajribalarda asoslangan.

### NATIJARLAR VA MUHOKAMA

1. Umumta'lim maktabidagi jismoniy tarbiya jarayonida tabaqalashtirilgan yondashuvni qo'llashni nazariy tahlil qilish, tabaqalashtirilgan tahlil usullari va uslubiyatlarini va tayyorgarligi har xil bo'lgan o'quvchilar guruhi uchun baholashni tabaqalashtirilgan tizimini mavjud emasligini ko'rsatdi. Ushbu vazifalarni majmuaviy hal qilishni mavjud emasligi tabaqalashtirilgan yondashuvni kichik maktab yoshidagi o'quvchilarni jismoniy tarbiyalashni sog'lomlashtiruvchi yo'nalganligini oshirish uchun qo'llash imkoniyatlari va samaradorligini pasaytiradi.

2. Tavsiya qilingan respublika normativlari talablarini va Farg'ona shahar umumta'lim maktablarining kichik maktab yoshidagi o'quvchilarini harakat qobiliyatlarini o'rtacha darajalarini qiyosiy tahlil qilish quyidagi sezilarli darajadagi farqlarni aniqlash imkonini berdi:

- 7-10 yashar o'g'il bolalarning tezkor qobiliyatlarini o'rtacha darajasi normativ natijalaridan 1,7-5,6%ga yuqori bo'lgan. 7 yosh bundan mustasno bo'ldi (1,4%ga past). 8 yoshdan to 10 yoshgacha bo'lgan qiz bolalarda normativ natijalar bilan farq – 0,4 dan to 2,4%ni tashkil qildi;

- koordinatsion qobiliyatlar barcha yoshda o'g'il bolalarda ham va qiz bolalarda ham ancha ifodalangan va 3,8% dan to 8,5%gacha o'zgargan;

- tezkor-kuch qobiliyatlar 7-10 yoshli qiz bolalarda ancha ifodalangan, standart normativlar bilan farq 4,1%dan to 10%gacha ortish tomoniga o'zgargan;

- umumiy chidamlilikka yo'naltirilgan test natijalarini taqqoslash paytida, o'g'il bolalar o'rtasida ko'proq chidamlilik tomoniga sezilarli darajadagi farqlar kuzatilgan: 4,5 dan to 18,4%gacha. 7-10 yoshli qiz bolalarda umumiy chidamlilik respublika normativlarida nazarda tutilgan natijalardan 6-16 % yuqori bo'lgan;

- o'g'il bolalarni ham va qiz bolalarni ham egiluvchanlik ko'rsatkichi normativdan 17,7 dan to 66,5%gacha past bo'lgan;

- kichik maktab yoshidagi Farg'ona shahar umumta'lim maktablari o'quvchilarining kuch qobiliyatlari respublika bo'yicha tengdoshlarining o'rtacha ko'rsatkichlariga nisbatan ancha ifodalangan: farqlar 6,8 dan to 36,8%gacha o'zgaragan.

Mazkur holat, o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini viloyat normativlarini ishlab chiqish uchun asos bo'ldi. Bunda, baholarning maksimal maqbulligi uchun noparametrik statistik tahlil qilishning tsentil usuli qo'llanildi.

3. Vazifalarni tabaqalashtirishning mazmuni – ularni, o'quvchilarni doimo "rivojlanishning eng yaqin zonasida" o'qitish sharoitlarini ta'minlash maqsadida jismoniy tayyorgarligi darajalari har xil bo'lgan o'quvchilar guruhlar uchun "taqsimlash"dan iborat. Tahlilning usullari va uslubiyatlarini tabaqalashtirilgan tanlash mexanizmi o'quvchilarni tayyorgarligi darajalarini hisobga olishga, konkret qiynchiliklarni tahlil qilishga, vazifa va vositalarni tabaqalashtirishga asoslangan.

#### XULOSA

Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, kichik maktab yoshidagi o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini tasniflash sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun ishlatilishi mumkin. Jismoniy tayyorgarlik darajasiga muvofiq tanlangan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va sport to'garaklarida muntazam quyidagilarga yordam beradi:

- salomatlikni mustahkamlash va immunitetni oshirish
- jismoniy fazilatlarni rivojlantirish (kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik, muvofiqlashtirish)
- to'g'ri holatni shakllantirish
- aqliy faoliyat va akademik ko'rsatkichlarni yaxshilash
- fidoyilik, intizom va boshqa ijobiy shaxsiy fazilatlarni tarbiyalash.

Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini tasniflash asosida sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun qo'yidagilar tavsiya etiladi:

- jismoniy tayyorgarlik darajasiga muvofiq muntazam ravishda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullaning

- turli xil jismoniy mashqlar va sport o'yinlaridan foydalaning
- to'g'ri ovqatlanish va kun tartibini kuzatib boring
- ota-onalarni bolalarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ishtirok etishga jalb qilish.

Ushbu tasnifni kichik maktab yoshidagi o'quvchilarining jismoniy tarbiya amaliyotiga joriy etish sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonini optimallashtiradi, jismoniy tarbiya va sport samaradorligini oshiradi va bolalarning barkamol rivojlanishi uchun sharoit yaratadi.

#### ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Березка В.О., зернов д. Ю., степанова г. А. Мотивационно-ценностное отношение к занятиям физической культурой школьников младшего возраста в условиях обновленного содержания образования //Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы. – 2022. – с. 58-64.

2. Виленская Т. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие. – Litres, 2022.

3. Вирабова А. Развитие здоровьесберегающей среды в системе образования на основе интеграции ресурсного обеспечения. – Litres, 2022.

4. Пискова Д.М., Богатикова М. В. Проблемы сохранения мотивации школьников к урокам физической культуры на этапе перехода из начальной школы в основную //Мир науки. Педагогика и психология. – 2021. – Т. 9. – №. 5. – С. 25.

5. Бурцев В.А., Бурцева Е. В., Алексеева Н. И. Педагогические условия формирования спортивной культуры учащейся молодежи в процессе спортивно ориентированного физического воспитания //Фундаментальные исследования. – 2015. – №. 2-21. – С. 4750-4754.

6. Гонохов А.Г. Социально-педагогические условия формирования физической культуры учащейся молодежи //Ценностные ориентации молодежи в условиях модернизации современного общества. – 2020. – С. 206-211.