

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR-**

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

1-2025
PEDAGOGIKA

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

Muassis: Farg'ona davlat universiteti.

"FarDU. Ilmiy xabarlar – Научный вестник. ФерГУ – Scientific journal of the Fergana State University" jurnali bir yilda olti marta elektron shaklda nashr etiladi.

Jurnal pedagogika, filologiya, tarix, falsafa, siyosat, kimyo, biologiya hamda geografiya fanlari bo'yicha O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan.

Jurnaldan maqola ko'chirib bosilganda, manba ko'rsatilishi shart.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan 2020-yil 2-sentabrda 1109 raqami bilan ro'yxatga olingan.

Muqova dizayni va original maket FarDU tahririy-nashriyot bo'limida tayyorlandi.

Tahrir hay'ati

Bosh muharrir
Mas'ul muharrir

SHERMUHAMMADOV B.SH.
AXMADALIYEV Y.I.

FARMONOV Sh. (O'zbekiston)	O'zRFA akademigi, f-m.f.d., prof.	ZUOGANG PENG (Xitoy)	Janubiy-g'arbiy universitet, b.f.d., prof
ZAYNOBIDDINOV S (O'zbekiston)	O'zRFA akademigi, f-m.f.d., prof	PANASYUK M (Rossiya)	Qozon federal universiteti, g.f.d., prof
A'ZAMOV A (O'zbekiston)	O'zRFA akademigi, f-m.f.d., prof	VALI SAVASH YYELEK (Turkiya)	Anqara Hoji Bayram Veli universiteti fil. f.d., prof
SAGDULLAYEV Sh (O'zbekiston)	O'zR FA t.f.d., prof	SIROJIDDINOV Sh (O'zbekiston)	Alisher Navoiy nomidagi ToshDO'TAU akademigi, fil.f.d., prof
TURAYEV A. (O'zbekiston)	O'zRFA akademigi, k-b.f.d., prof	ABADI, TOTOK WAHYU (Indonesiya)	Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Siyosat va xalqaro huquq.
RASHIDOVA S. (O'zbekiston)	O'zRFA k.f.d., prof	SCOTT LEVI (AQSH)	Ohio State University, PhD, prof
ABDULLAEVA Z (Qirg'iziston)	OshDU k.f.n., dots	AZIYA ZHUMABAYEVA (Qozog'iston)	Abay nomidagi Qozog' milliy pedagogika universiteti
TOJIBOYEV K. (O'zbekiston)	O'zRFA akademigi, b.f.d., prof	SANIYA NURGALIYEVA (Turkiya)	Ataturk University
G'ULOMOV S. (O'zbekiston)	O'zRFA akademigi, i.f.d, prof	SALTANAT ABILDINA (Qozog'iston)	E. A. Buketov nomidagi Qaragandi davlat universiteti
JUMABEKOVA B (Qozog'iston)	b.f.d., prof		

Tahririyat kengashi

PEDAGOGIKA BO'YICHA			
EGAMBERDIYEVA T.	FarDU, p.f.d., prof.	DAVLYATOVA G.	FarDU, p.f.n., dots.
XONKELDIYEV Sh.	FarDU, p.f.d., prof.	BAYDJANOV B.	FarDU, p.f.n., dots.
TOJIBOYEVA H.	O'z Res FA Pedagogika ITI p.f.d. (Dsc)	ABBASOVA N.	FarDU, p.f.f.d., dots.
QURBONOVA B.	FarDU, p.f.d. (DSc), prof	GOFUROVA N.	FarDU, p.f.f.d.
O'RINOVA N.	FarDU, p.f.n., dots.	URAIMOV S.	FarDU, p.f.f.d., dots. (DSc)

Bo'lim boshlog'i: Zokirov I.I., b.f.d.,prof.

Texnik muharrirlar: Sheraliyeva J.
Mirkarimova Sh.

Musahhihlar: Mahmudov F.
O'rinboyev I.

Tahririyat manzili:

150100, Farg'ona shahri, Murabbiylar ko'chasi, 19-uy.
Tel.: (0373) 244-44-57. Mobil tel.: (+99891) 670-74-60
Sayt: www.fdu.uz. Jurnal sayti: Journanal.fdu.uz

B.Sh.Shermuhhammadov, Q.B.Qurbonova Oliy ta'limda talabalarni ijtimoiy hamkorlikka tayyorlash metodikasini takomillashtirish.....	5
T.Эгамбердиева, С.Юлдашев Исторические корни народных игр	11
A.A.Тураханов Факторы формирования психологической устойчивости у будущих военных руководителей к негативным идеям и социальным угрозам	17
N.R.Gafurova Advanced mnemonic techniques for students in language courses	23
A.N.Qosimov O'quvchilarda sport vositasida milliy identiklikni shakllantirishning ijtimoiy- pedagogik asoslari	30
N.R.Gafurova Developing critical thinking skills through integration of artificial intelligence technologies in reading and writing at Fergana State University	36
M.M. Yuldashov O'quvchi organizmining funksional imkoniyati va jismoniy yuklamalarga moslashuvi	42
Sh.A.Ibragimova Ishbilarmonlikning ijtimoiy-ma'rifiy va pedagogik jihatdan o'rganilish zarurati va uni rivojlanish genezisi	46
N.R.Gafurova Teaching english through film: a contextual approach to language learning	52
D.A.Abduraxmonov Bo'lajak pedagoglarda kreativ-pedagogik yondashuv asosida kasbiy kompetentlikni rivojlantirish bosqichlari	56
J.V.Solijonov Bo'lajak pedagoglarda mantiqiy tafakkurni rivojlantirishning ilmiy-pedagogik asoslari	59
N.T.Mirzamaxmudova Raqamli ta'lim sharoitida bo'lajak o'qituvchilarning mustaqil ta'lim faoliyati metodikasini rivojlantirishning metodologik jihatlari	62
N.R.Gafurova The effect of integrating literature into second language classrooms on student engagement in higher education institutions	66
D.A.Maxmudova The role of technology in language teaching: enhancing engagement through digital tools	70
D.O.Gulamova Imom Al - Buxoriy ma'naviy merosining yoshlarni komillik ruhida tarbiyalashdagi ahamiyati	76
N.R.Gafurova The impact of creative writing exercises on language proficiency and self-expression	82
B.M.Artikova Innovative approaches to developing professional competence in students of technical higher education institutions (based on the example of the building and construction specialty)	89
M.N.Haytboyeva "Rivojlanayotgan sun'iy intellekt davrida ta'lim: ChatGPT imkoniyatlari yordamida o'qitish va o'rganishni rivojlantirish"	93
N.U.Jamalova Vitagen ta'lim texnologiyalarining nazariy asoslari va gumanitar fanlarga tatbiqi	97
Sh.R.Temirov Umumta'lim muassasalarining boshlang'ich sinf o'quvchilarini jismoniy rivojlanishida gimnastika mashg'ulotlarining samaradorligi	101
N.R.Gafurova The impact of online learning platforms on school education	108



UO'K 373:37.09.796

**UMUMTA'LIM MUASSASALARINING BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINI
JISMONIY RIVOJLANISHIDA GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINING SAMARADORLIGI****ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ****THE EFFECTIVENESS OF GYMNASTICS CLASSES IN THE PHYSICAL
DEVELOPMENT OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS IN GENERAL EDUCATION
INSTITUTIONS****Temirov Shoirbek Raimjonovich** 

Andijon davlat universiteti Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent v.b.

Annotatsiya

Ushbu maqolada umumta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya darslarida gimnastika mashg'ulotlarini samarali tashkil qilish orqali bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish yo'llari yoritib o'tilgan. Gimnastika mashg'ulotlari bolalarning jismoniy jihatdan unib-o'sishlariga, salomatliklarini yaxshilashlariga, sog'liklarini mustahkamlashdagi asosiy vositalardan biri ekanligi ko'rsatib o'tilgan. Bundan tashqari, shug'ullanuvchilar jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasi, harakat malakasining egallanish darajasi, shuningdek, mashqlarning bajarilish sur'atiga qarab o'zgarishi mumkinligi, mashqlarni takrorlash soni, bajarilish murakkabligi va sur'ati yuklama hajmi hamda, shiddati o'lchami bo'lib xizmat qilishligi ham bayon etilgan. Aytish mumkinki, umumta'lim maktablarining boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida gimnastika darslariga katta e'tibor qaratilishi lozim. Gimnastika dars mashg'ulotlari o'quvchi yoshlarning jismoniy rivojlanishidagi asosiy sport turi xisoblanib, ularning jismoniy sifatleri bo'lgan tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlikni kamol topishida katta ahamiyatga egadir.

Аннотация

В данной статье освещены пути развития физических качеств детей путем эффективной организации занятий гимнастикой на уроках физкультуры общеобразовательных учреждений. Показано, что занятия гимнастикой являются одним из основных средств физического развития детей, улучшения их здоровья, укрепления здоровья. Кроме того, указывается, что уровень развития физических качеств занимающихся, уровень овладения двигательными навыками, а также темп выполнения упражнений могут варьироваться в зависимости от количества повторений упражнений, сложности и темпа выполнения, которые служат мерой объема и интенсивности нагрузки. Можно сказать, что на уроках физической культуры учащихся начальных классов общеобразовательных школ следует уделять большое внимание занятиям гимнастикой. Занятия гимнастикой являются основным видом спорта в физическом развитии учащейся молодежи и имеют большое значение в развитии их физических качеств-быстроты, силы, ловкости, выносливости и гибкости.

Abstract

This article highlights ways to develop the physical qualities of children through the effective organization of gymnastics classes in physical education classes in general education institutions. It has been shown that gymnastics is one of the main means of children's physical development, improving their health, and strengthening their health. In addition, it is indicated that the level of development of physical qualities of those involved, the level of mastery of motor skills, as well as the pace of exercise may vary depending on the number of repetitions of exercises, complexity and pace of performance, which serve as a measure of the volume and intensity of the load. It can be said that in the physical education classes of primary school students, a lot of attention should be paid to gymnastics classes. Gymnastics is the main sport in the physical development of young students and is of great importance in the development of their physical qualities-speed, strength, agility, endurance and flexibility.

Kalit so'zlar: jismoniy rivojlanish, gimnastika darslari, dars shaklidagi mashg'ulotlar, jismoniy sifatlar, vositalar, mashg'ulot usullari.

Ключевые слова: физическое развитие, занятия гимнастикой, обучение в форме урока, физические качества, средство, методы тренировки.

Key words: physical development, gymnastics, training in the form of a lesson, physical qualities, means, training methods.

KIRISH

Yosh avlodni jismoniy tarbiyasi ta'lim-tarbiya tizimining tarkibiy qismini tashkil qilib, o'quvchilarni har tomonlama jismoniy va ruhiy fazilatlarini tarbiyalash, ularni hayotga, mehnatga va Vatan mudofasiga tayyorlash, o'zida ma'naviy boylikni, axloqiy poklikni va jismoniy kamolotlikni mujassamlashtirgan yangi kishini shakllantirish kabi oliyjanob maqsad uchun xizmat qiladi.

Dunyoda sport gimnastikasining bugungi kundagi rivojlanish darajasi jismoniy sifatlarni tarbiyalash, xilma-xilgi murakkab mashqlar texnikasini egallash hamda psixologik barqarorlikni tarbiyalashga yo'naltirilgan uzoq muddatli va mashaqqatli mehnatni talab qiladi. Yengil, nazokatli, go'zal ijro bilan tavsiflanadigan harakatlar maktabi, to'g'ri qomat, mashqlarni bajarishning gimnastik uslubi dastlabki ixtisoslashtirish davrida juda samarali shakllantiriladi[3].

Gimnastika – jismoniy tarbiya dasturining asosiy bo'limlaridan biridir. O'quv muassasalarida gimnastika mashg'ulotlari, dasturning boshqa bo'limlari singari, o'quvchilarni jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalarini amalga oshirish lozim [2].

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Mamlakatimizda yosh gimnastikachilar mashiq qilish nazariyasi va uslubi sohasida faoliyat olib borayotgan mutaxassislar 6-8 yoshli bolalarni sport gimnastika turlari bilan shug'ullanishga jalb etish holatlariga alohida e'tibor qarata boshladilar. «...aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenerlar uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud»[1].

Dars shaklidagi mashg'ulotlar. Gimnastika mashg'ulotlari dars shaklida, shuningdek,, mustaqil mashg'ulotlar shaklida o'tkazilishi mumkin. Dars shaklidagi mashg'ulotlarning afzalligi shundan iboratki, darslarni ham tashkilotchi, ham rahbar hisoblangan o'qituvchi olib boradi.

U quyidagi ishlarni amalga oshiradi:

- a) butun o'quv-tarbiyaviy jarayon hamda har bir alohida darsning vazifalarini to'g'ri belgilash;
- b) o'quvchilar va tarbiyalanuvchilarga malakali yordam ko'rsatish;
- v) ahloqiy sifatlarni tarbiyalash orqali o'quv-tarbiya va trenirovka ishlarining mahsuldorligini ta'minlaydi.

Dars shaklidagi mashg'ulotlarning ustunlik jihatlariga, shuningdek,, ularning jamoa bilan olib borilishini kiritish mumkin. Shug'ullanuvchi o'z o'rtoqlari orasida bo'la turib, o'zining kamchiliklarini osonroq ko'rish hamda tuzatishi mumkin. O'qituvchining rahbarligida u nafaqat mashqlarni bajarishni, balki yaxshi xulqqa ega bo'lishni o'z o'rtoqlariga o'rgatadi va ulardan o'rganadi.

Gimnastika darsning tuzilishi. Darsning tuzilishi deganda, pedagogik vazifalarni hal etishning ma'lum bir ketma-ketligi hamda shunga muvofiq bo'lgan undagi jismoniy sifatlarning almashinish tartibi tushuniladi. Har bir alohida gimnastika darslarida bitta emas, balki bir nechta har xil vazifalar hal qilinadi. Darsning yakuniy natijasi ko'p jihatdan bu vazifalarning qanday ketma-ketlikda hal etilishiga bog'liq.

Quyidagi vazifalar eng yaxshi tarzda hal etiladigan dars, to'g'ri tashkil qilingan hisoblanadi, ya'ni:

- 1) energiya va shug'ullanuvchilar vaqtini kam sarflagan holda maksimal natijalarga erishish;
- 2) butun dars davomida shug'ullanuvchilarning ish qobiliyatini yuqori darajada saqlab turish;
- 3) shug'ullanuvchilar sog'lig'i uchun ijobiy bo'lgan mashg'ulot tartibini ta'minlash.

Har qanday gimnastika mashg'uloti uchun uchta fazaning mavjudligi xosdir. Birinchi fazada shug'ullanuvchilar asosiy ishga tayyorlanadilar; ikkinchi fazada asosiy ish o'tkaziladi; uchinchi fazada esa u yakunlanadi. Bu fazalarni darsning qismlari deb atash qabul qilingan, ya'ni: darsning tayyorlov, asosiy va yakunlovchi qismlari.

Darsni o'tkazishga bo'lgan umumiy uslubiy qoidalar o'qitish maqsadini aniqlash. O'qituvchining darsdagi faoliyatini belgilab beruvchi dastlabki holat bu uning maqsadidir. O'qitish

PEDAGOGIKA

maqsadini to'g'ri belgilash uni muvaffaqiyatli o'tkazish hamda yakunlash uchun kafolat hisoblanadi. O'qitish maqsadiga qarab, dars vositalari, uslublari hamda uni tashkil qilish shakllari aniqlanadi.

O'qituvchining darsdagi har bir hatti-harakatlari (o'quvchilarga harakat vazifalarini berish, dars o'tish uslublari, mashqlarni topshirish va h.k.) asoslangan bo'lishi lozim. Shuni hisobga olish zarurki, mashg'ulot maqsadini aniq bilish o'quvchilarning darsdagi faolligini oshiradi, ularning sa'y-harakatlarini kerakli yo'nalishga safarbar qiladi [4,5].

Dars vositalarini tanlash. Gimnastika mashg'uloti mazmunini belgilovchi asosiy manba-bu davlat dasturidir. Biroq mashg'ulot o'tkazishda 41 ta umumiy dasturda nazarga olish mumkin bo'lmagan sharoitlar uni uslubiy jihatdan yoritib berishni va ba'zi hollarda ayrim to'ldirishlar kiritishni taqozo etadi.

Har bir o'quv-trenirovka jarayoni bosqichining (chorak, semestr, trenirovka sikli va h.k.) yakuniy maqsadini belgilab olib, qisqa vaqt uchun vazifalarni hamda ularga muvofiq bo'lgan vositalarni aniqlash mumkin. O'rgatuvchi (trener) o'quv darsida shug'ullanuvchilarni amaliy va sof sport mashqlarining oqilona bajarilishi uslublariga o'rgatadi.

Gimnastika bilan shug'ullanuvchi, kuch va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlardan tashqari, o'z harakatlarini uning yo'nalishi, amplitudasi, vaqti, mushak kuchlanishlari darajasiga ko'ra tabaqalashtira olishi, ya'ni o'z xarakatlarini boshqara bilishi lozim. Shuning uchun bunday ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradigan mashqlar gimnastika darsining tarkibiy qismi bo'lishi kerak [6].

Shunday qilib, gimnastika bo'yicha o'quv darsining asosiy vositalari quyidagilardan iborat:

1. Shug'ullanuvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini ta'minlaydigan mashqlar.
2. Shug'ullanuvchilarni muvaffaqiyatli o'rgatishga yordam beradigan yaqinlashtiruvchi va maxsus qo'shimcha mashqlar.
3. Shug'ullanuvchilarning koordinatsion imkoniyatlarini oshiradigan turli xil gimnastika mashqlari.
4. Davlat dasturida ko'zda tutilgan, shug'ullanuvchilar kontingentiga muvofiq bo'lgan mashqlar.

Mashqlarning me'yorlanishi. Shug'ullanuvchilar darsda oladigan yuklamalar o'lchami bajariladigan mashqlarning murakkabligi hamda ularning takrorlanish soni bilan aniqlanadi. O'z navbatida, bir xil mashqning murakkabligi doimiy kattalik xisoblanmaydi. U shug'ullanuvchilar jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi, harakat malakasining egallanish darajasi, shuningdek,, mashqlarning bajarilish sur'atiga qarab o'zgarishi mumkin.

Shunday qilib, mashqlarni takrorlash soni, bajarilish murakkabligi va sur'ati yuklama hajmi hamda shiddati o'lchami bo'lib xizmat qiladi.

Gimnastika darslarida yuklamani to'g'ri taqsimlashning asosiy shartlaridan biri – bu uni asta-sekin oshirib borishdir. Inson organizmi katta yuklamani nisbatan yengil ko'tarishi mumkin. Biroq buning uchun birmuncha yengil jismoniy mashqlarni bajarish yo'li orqali (keyinchalik ularning shiddati asta-sekin oshiriladi) organizmni bunday yuklamaga oldindan tayyorlash lozim bo'ladi.

Darsning tayyorgarlik qismi Umumiy vazifalar. Shug'ullanuvchilar darsning tayyorgarlik qismida uning asosiy qismi vazifalarini bajarishga tayyorlanadilar.

Gimnastika darsining tayyorgarlik qismi vazifalari o'zining mo'ljallanganligiga qarab ikkita guruhga ajratiladi. Birinchi guruhga ko'proq biologik ahamiyatga ega bo'lgan badan qizdirish vazifalari kiradi.

Ular quyidagilardan iborat:

1. Markaziy asab tizimi (MAT) va vegetativ funksiyalarni tayyorlash. Shug'ullanuvchilarning darsga bo'lgan ruhiy shaylanishlari, organizmning hayotiy faoliyatini oshirish, muvaffaqiyatli faoliyat yuritishni ta'minlaydigan qulay, ijobiy muhitni yaratish nazarda tutiladi.

2. Shug'ullanuvchidan harakatlanish apparatining bo'g'imlardagi harakatchanlik hamda katta mushak kuchlanishlarini talab qiladigan harakatlarga tayyorgarligini ta'minlash.

Tayyorgarlik qismi uchun muayyan mashqlarni tanlash gimnastikaning o'ziga xos xususiyati, dars o'tish sharoitlari va birinchi navbatda, uning vazifalari, shug'ullanuvchilar tarkibi hamda vaziyatga bog'liq.

Gimnastika darsining tayyorgarlik qismiga kiritiladigan mashqlar har xildir. Faqat bitta dars davomida shug'ullanuvchi, odatda, xususiyatiga ko'ra turlicha bo'lgan ko'p miqdorda harakatlarni bajaradi. Bu harakatlanishlarda insonning butun harakat apparati ishga tushadi, inson turli xil rejimda (zo'riqish va bo'shashish maromi) ish bajaradi [7].

Mashqlarning almashinishi. Darsning tayyorgarlik qismi ko'pincha saflanish mashqlarini bajarish bilan boshlanadi. Harakatlanishlarning 46 turlari yoki saflanish mashqlari bilan almashtiriladi yoki bevosita ulardan keyin bajariladi. Darsning tayyorgarlik qismi, odatda, umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasi bilan yakunlanadi. Biroq ayrim xollarda, darsning asosiy qismi mazmuniga qarab, umumrivojlantiruvchi mashqlar turli xildagi harakatlanishlardan oldin qo'llanilishi mumkin.

Darsning tayyorlov qismini o'tkazish uchun umumiy uslubiy ko'rsatmalar. Darsning tayyorlov qismini o'tkazishga qo'yiladigan talablarni bajarish uchun o'qituvchi quyidagilarni bilishi kerak:

1) shug'ullanuvchilarga mashqlar to'g'risida xabar berishning turli xil usullaridan foydalanish;

2) yordam ko'rsatish;

3) xatolarni tuzatish;

4) shug'ullanuvchilarni maydon bo'ylab joylashtirish.

Dars o'tkazish vazifalari va sharoitlariga bog'liq xolda o'qituvchi turli xildagi axborot berish usullaridan foydalanishi mumkin:

1. Oddiy usul. Bunda ko'rsatish bir vaqtning o'zida gapirib berish bilan olib boriladi. Bu usul xar qanday shug'ullanuvchilar tarkibi uchun qulay va o'qituvchiga mashqning nimaga qaratilganligini tushuntirishga, uni ta'riflab berishga, shuningdek, ko'rsatishga imkon yaratadi.

2. Bo'laklarga ajratish usuli. Bu usulda o'qituvchi mashqni bo'laklarga bo'lgan xolda ko'rsatadi va tushuntiradi hamda shug'ullanuvchilarga uni ko'rsatish bilan birga bajarishni taklif qiladi. Ko'rsatish orqali mashqning xar bir qismining aniq bajarilishi ta'minlanadi.

3. So'zlab berish usuli. O'qituvchi mashqni ko'rsatmay, uni aytib o'tadi yoki so'zlab beradi. Axborot berishning bu usuli diqatni 47 %ga faollashtiradi va shug'ullanuvchilarda mashq bajarishga bo'lgan mustaqillikning xosil bo'lishiga imkon yaratadi. Maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar bilan mashg'ulotlar o'tkazish paytida o'qituvchi syujetli xikoya olib borishi mumkin. Bolalar xikoya'ni o'zlarining tasavvurlaridan kelib chiqib va harakatlanish tajribalariga taya'nib, harakatlar orqali ifodalaydilar.

4. Faqat namoyish qilish usuli. O'qituvchi shug'ullanuvchilarga mashqning nomini aytmadan, uni namoyish qiladi. Namoyishdan so'ng u mashqni boshlash va tugatish uchun zarur buyruqlarni berishi mumkin, balki shug'ullanuvchilarga o'zining xarakatlarini o'xshatib bajarishni taklif qilishi mumkin. Bunda o'qituvchi butun majmua yoki uning bir qismi oxirigacha xech narsa aytmaydi. Bu usulni turli xildagi kontingent bilan shug'ullanish paytida qo'llash mumkin, lekin u bolalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda yaxshi natijalar beradi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Har qanday mashg'ulot jarayonlarini, boshqariluvchi ob'ektni tuzilishi va uning bir holatdan boshqasiga o'tish qonuniyatlari haqida to'liq va aniq tassavvurga ega bo'lmasdan rejalashtirish, samarali boshqarish va nazorat qilishning imkoni yo'q.

Umumta'lim maktablarining boshlang'ich sinf yoshidagi o'quvchilarni jismoniy rivojlanish xususiyatlarini tavsiflash uchun Andijon shahar umumta'lim maktablarining gimnastika darsida qatnashuvchi 120 ta 7-8 yoshli o'quvchilarda (60 nafar qiz bolalar va 60 nafar o'g'il bolalar) tana uzunligi, tana og'irligi, ko'krak aylanasi, elka va tos kengligi o'lchamlari o'rganib chiqildi.

Bizga ma'lumki, bolalar organizmi o'ziga hos anatomik-fiziologik xususiyatlarga ega. Ammo, jismoniy mashqlar, xususan gimnastika sport turi bilan muntazam mashg'ulotlar olib borishning 7-8 yoshli o'quvchilar organizmiga ko'rsatadigan ta'siri hali batafsil o'rgani chiqilmagan.

PEDAGOGIKA

Qiz bolalar va o'g'il bolalarning jismoniy rivojlanish qiyosiy ko'rsatkichlari 1 va 2-jadvallarda taqdim etilgan. Shuni alohida aytib o'tish joizki, bu jadvallar avvalo qiz bolalar va o'g'il bolalarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlaridagi yoshga oid jinsiy farqlanishlarni ko'rsatib bergan.

1-jadval

7-8 yoshli qiz bolalarda jismoniy rivojlanishning asosiy ko'rsatkichlari

Ko'rsatkichlar	Yoshi	n	$\bar{X}$	$\pm \delta$	V	t_{Δ}	P
Tana uzunligi (sm)	7	30	115,5	2,23	1,93	10,7	>
	8	30	119,7	3,88	3,24	7,78	>
Tana og'irligi (kg)	7	30	20,0	1,70	8,5	5,56	>
	8	30	21,7	2,16	9,95	5,31	>
Ko'krak aylanasi (sm)	7	30	56,8	1,99	3,5	5,47	>
	8	30	58,4	2,14	3,66	4,85	>
Elka kengligi (sm)	7	30	25,8	0,83	3,22	8,3	>
	8	30	26,7	0,92	3,44	6,42	>
Tos kengligi (sm)	7	30	18,53	0,93	5,02	3,43	>
	8	30	19,0	0,95	5,0	3,13	>

2- jadval

7-8 yoshli o'g'il bolalarda jismoniy rivojlanishning asosiy ko'rsatkichlari

Ko'rsatkichlar	Yoshi	n	$\bar{X}$	$\pm \delta$	V	t_{Δ}	P
Tana uzunligi (sm)	7	30	116,0	2,81	2,42	8,2	>
	8	30	121,3	2,50	2,06	11,04	>
Tana og'irligi (kg)	7	30	21,3	1,64	7,7	5,29	>
	8	30	23,2	2,06	8,88	5,59	>
Ko'krak aylanasi (sm)	7	30	58,3	1,86	3,19	2,82	>
	8	30	60,3	1,41	2,34	7,14	>
Elka kengligi (sm)	7	30	26,2	0,70	2,67	5,65	>
	8	30	27,0	0,42	1,55	8,16	>
Tos kengligi (sm)	7	30	19,16	0,83	4,33	0,69	<
	8	30	19,7	0,56	2,84	4,5	>

Tana og'irligi – bo'y ko'rsatkichlari tahlili, bu parametrlar bo'yicha o'g'il bolalar tanasining uzunligi o'rtacha 1,5 – 2 sm.ga, tanasining og'irligi esa 1 – 1,5 kg.ga ozmuncha ortiqroq ekanligini ko'rsatadi.

Uchinchi tekshirilayotgan tana o'lchami ko'rsatkichi, odam ko'krak qafasi kattaligini tavsiflovchi ko'krak aylanasi bo'ldi. Bizning ma'lumotlarimiz bo'yicha, bu yerda o'g'il bolalar 5 yoshdan boshlab qiz bolalarga nisbatan ancha yuqori ko'rsatkichlarga ega. Ko'krak qafasi aylanasi, 7-8 yoshdan o'g'il bolalarda 57,2 sm.dan 60,3 sm.gacha va shunga muvofiq qiz bolalarda esa 55,4 sm.dan 58,4 sm.gacha oshadi.

Yelka va tos kengligiga kelsak, ularning o'lchamlari o'z vaqti bilan qiz bolalarda ancha jadal oshadi. Shu bilan bir qatorda shuni ham ta'kidlab o'tish kerakki, o'g'il bolalarda dastlabki ko'rsatkichlar qiz bolalar o'lchamlaridan ahamiyatsiz darajada ortiq bo'ladi.

1 yoshdan – 7 yoshgacha bo'lgan davrni ko'pgina mualliflar neytral faoliyat davri deb ataydilar, chunki o'g'il bolalar va qiz bolalar bir-biridan tana o'lchamlari bo'yicha deyarli farqlanmaydi. Shu vaqtning o'zida, biz tekshirgan bolalarning jismoniy rivojlanishini o'rganib chiqish, aksincha, 7-8 yoshli qiz bolalar va o'g'il bolalarning tana o'lchamlarida jinslararo farqlanishlar mavjudligini ko'rsatmoqda. Albatta, yosh kattalashishi bilan o'g'il bolalarda barcha ko'rsatkichlar ahamiyatli darajada o'sib boradi.

O'rganilayotgan muammoni ilmiy jihatdan ishonchligini tekshirish uchun tekshirilayotgan yosh gimnastikachilarni sport bilan shug'ullanmaydigan o'z tengdoshlari bilan taqqoslash maqsadga muvofiq.

Yosh kattalashishi bilan yosh gimnastikachilarga nisbatan sport bilan shug'ullanmaydigan bolalarda tana o'lchamlari total ko'rsatkichlari yetakchilik qilishi e'tiborni o'ziga tortadi. Barcha besh yoshli gimnastikachilarning tana uzunligi va besh yoshli o'g'il bolalarning ko'krak aylanasi bundan istisnoligi haqiqat.

7-8 yoshli gimnastikachilarni bosqichlar vazifasi va yosh xususiyatlariga ko'ra aniq va ishonchli boshlang'ich tayyorgarlik tuzilma va mazmunini tajribalarda asoslash zarur.

Ushbu aniqlangan ma'lumotlar bo'yicha mulohaza yuritib, quyidagicha taxmin qilish mumkin, balki bu o'quvchilarda tanasining uzunligi va tana vaznining og'irligi gimnastika sport turi bilan mashg'ulotlarda shug'ullanish uchun jiddiy to'siq hisoblanishi ota-onalarning o'zlaricha taxmini bilan bog'liq bo'lishi mumkindir (3-jadval).

3-jadval

5-7 yoshli gimnastikachilar va tengdoshlarida jismoniy rivojlanishning qiyosiy

ko'rsatkichlari ($\bar{X} \pm \delta$)

Ko'rsatkichlar	Yosh	Qiz bolalar		O'g'il bolalar	
		Shug'ulla nuvchi	Shug'ullan maydigan	Shug'ulla nuvchi	Shug'ullan maydigan
Tana uzunligi (sm)	7	115,5 $\pm$ 2,20	117,3 $\pm$ 4,98	116,0 $\pm$ 2,81	117,8 $\pm$ 4,9
	8	119,7 $\pm$ 2,88	123,3 $\pm$ 4,88	121,3 $\pm$ 2,5	124,0 $\pm$ 4,7
Tana og'irligi (sm)	7	20,0 $\pm$ 1,70	22,30 $\pm$ 3,83	21,3 $\pm$ 1,64	22,7 $\pm$ 3,30
	8	21,70 $\pm$ 2,16	25,0 $\pm$ 3,71	23,2 $\pm$ 2,06	25,4 $\pm$ 3,40
Ko'krak aylanasi (sm)	7	56,80 $\pm$ 1,99	57,70 $\pm$ 3,04	58,3 $\pm$ 1,86	59,2 $\pm$ 2,80
	8	58,40 $\pm$ 2,14	59,90 $\pm$ 2,90	60,3 $\pm$ 1,41	61,5 $\pm$ 2,80

Ikki yilda bo'y o'sishi sakrash davrida yosh gimnastikachilar (7 dan 8 yoshgacha) qiz bolalar 8,8 sm.ga o'g'il bolalar esa 9,2 sm.ga, shug'ullanmaydiganlarda 13 va 14 sm.ga o'sadi va yosh gimnastikachilarga nisbatan ularda tana og'irligi va ko'krak aylanasi o'sish ko'rsatkichlari ancha yuqoriligi ta'kidlanadi. Balki, shu bosqichda o'z tasdig'ini topadigan gimnastikachilar uchun asosida irsiy boshlanish yotgan biologik rivojlanishning retardatsiyasi tavsiflidir.

Faqat 6 yoshda sportchi bo'lmagan o'g'il bolalar yosh gimnastikachilardan o'zib ketadi, yetti yoshga kelib esa aksincha o'zgarishlar kuzatiladi. Bu ham BO'SM gimnastika bo'limiga qabul qilishda o'tkazilgan nospetsifik tanlovga asos va 7-8 yoshli sportchilar umumiy biologik yoshga mos ekanliklariga dalil hisoblanadi.

Tekshirilayotgan bolalar qomatini o'rganish natijalari uni quyidagicha sharxlashga asos beradi, ya'ni agar gigienik me'yorlardan kelib chiqilsa, tekshirilayotgan bolalarning 65 % dan ko'pida u yoki bu darajada og'ishlarni kuzatish mumkin. Biroq dinamik kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, ko'p holatlarda bu hech qanday anomaliyalar bilan emas, balki yoshga ko'ra umurtqa pag'onasining tabiiy bukilishlarini shakllanishi, uning mushk-bog'lam apparati va bu yosh uchun hos bo'lgan gavdani oldingi yuza mushklarini ortiqcha tonusi bilan bog'liq.

O'rganilgan oyoq panjalarini keltirish ma'lumotlari haqida ham shularni gapirish mumkin. Olingan ma'lumotlarni tahlil etib, biz 53 % bolalarda oyoq panjalarini keltirishda buzilishlar mavjudligini aniqladik.

Shu bilan birga, biz o'tkazgan maxsus tadqiqotlar, oyoq panjalarini keltirish juda muhim bo'lib, 7-8 yoshli bolalarda nafaqat bir kun davomida, balki bitta mashg'ulotda ahamiyatli darajada o'zgaradi. Bu ko'p jihatdan oyoqlarga tushayotgan yuklamaga bog'liq.

XULOSA

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, umumta'lim maktablarining boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida gimnastika darslariga katta e'tibor qaratilishi lozim. Gimnastika dars mashg'ulotlari o'quvchi yoshlarning jismoniy rivojlanishidagi asosiy sport turi hisoblanib, ularning jismoniy sifatlari bo'lgan tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlikni kamol topishida katta ahamiyatga egadir.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-sonli "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni.
2. Karimov. X.A. (2021) Yosh gimnastikachilarning maxsus harakat tayyorgarligini rivojlantirish / T.: Fan-sportga №6/. 35-37.
3. Eshtayev A.K. (2004). Gimnastika darsi. O'quv qo'llanma. Toshkent.
4. Morginova I.I. (2011). Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. Toshkent.
5. Nurullayev A.R. (2023). Gimnastikani o'rgatish metodikasi. O'quv qo'llanma. Toshkent.
6. Tojiyev M.A. (2024). Yosh gimnastikachilar boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida o'quv mashg'ulot jarayonining tuzilishi. Monografiya. T.: ILM-FAN /. 144.
7. Umarov X.X. (2023). Yosh Gimnastikachilarni o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil etish va boshqarish. Monografiya. T.: O'zDJTSU /. 195.