



UO'K:

**HARAKATLI O'YINLARNI JISMONIY TARBIYA FANIGA INTEGRATSIYA QILISH ORQALI
SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH****ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ИНТЕГРАЦИЮ
ПОДВИЖНЫХ ИГР В ПРЕДМЕТ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»****FORMING A HEALTHY LIFESTYLE THROUGH THE INTEGRATION OF ACTIVE
GAMES INTO PHYSICAL EDUCATION****Hamroqulov Rasul Abdusattorovich** 

Farg'ona davlat universiteti pedagogika fanlar nomzodi, dotsent

Annotatsiya

Ushbu ilmiy ishda boshlang'ich sinf o'quvchilarida jismoniy sifatlarni shakllantirish va harakat malaka va ko'nikmalarini rivojlantirishda harakatli o'yinlardan foydalanishning pedagogik, psixologik hamda fiziologik ahamiyati tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya darslari hamda darsdan tashqari mashg'ulotlarda nafaqat jismoniy rivojlanish, balki o'quvchilarda motivatsiya, emotsional barqarorlik, ijodkorlik va jamoada ishlash ko'nikmalarini rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi. Tajriba-sinov ishlari davomida 2–4-sinf o'quvchilari o'rtasida o'tkazilgan savolnoma va jismoniy tayyorgarlik testlari natijalariga asoslanib, mavjud ta'lim jarayonida harakatli o'yinlar yetarlicha qo'llanilmasligi, yuklamalar individual yondashuv asosida rejalashtirilmagani va jismoniy rivojlanish monitoringi tizimli yo'lga qo'yilmagani aniqlandi. Ayniqsa, 9 yoshli o'quvchilarda olib borilgan eksperimental tahlillar jismoniy tayyorgarlik me'yorlardan past ekanligini, shu sababli jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tabaqalashtirilgan holda tashkil etish zarurligini ko'rsatdi.

Аннотация

В данной научной работе проанализирована педагогическая, психологическая и физиологическая значимость использования подвижных игр в формировании физических качеств и развитии двигательных навыков у младших школьников. Результаты исследования показали, что подвижные игры являются эффективным средством не только для физического развития на уроках физической культуры и внеурочных занятиях, но и для формирования мотивации, эмоциональной устойчивости, творческих способностей и навыков работы в коллективе у учеников.

В ходе экспериментальных исследований и опросов, проведённых среди учащихся 2–4 классов, а также на основе тестирования физической подготовки, выявлено, что в существующем образовательном процессе подвижные игры применяются недостаточно, нагрузка не планируется с учётом индивидуальных особенностей, а мониторинг физического развития проводится нерегулярно. Особенно экспериментальные данные, полученные среди 9-летних учеников, показали, что уровень физической подготовки ниже нормативного, что подтверждает необходимость поэтапной и дифференцированной организации уроков физической культуры.

Annotation

This scientific work analyzes the pedagogical, psychological, and physiological significance of using active games in shaping physical qualities and developing motor skills in primary school students. The research results indicate that active games in physical education lessons as well as extracurricular activities are effective not only in promoting physical development but also in enhancing students' motivation, emotional stability, creativity, and teamwork skills. Based on surveys and physical fitness tests conducted among 2nd–4th grade students, it was revealed that active games are insufficiently implemented in the existing educational process, workloads are not planned according to an individual approach, and monitoring of physical development is not systematically organized. In particular, experimental analyses conducted with 9-year-old students showed that their physical fitness levels were below the standards, which highlights the necessity of organizing physical education lessons in a phased and differentiated manner.

Kalit so'zlar: harakatli o'yinlar, jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi, bolalar rivojlanishi, harakat malaka va ko'nikmalari, pedagogik jarayon, mashg'ulotlarni tashkil etish, jismoniy sifatlarni, motivatsiyani shakllantirish, koordinatsion qobiliyatlar, milliy an'ana va qadriyatlar, sport tayyorgarligi, amaliy va nazariy yondashuv, tanaffuslar va darsdan tashqari mashg'ulotlar.

Ключевые слова: подвижные игры, физическое воспитание, здоровый образ жизни, развитие детей, двигательные навыки, педагогический процесс, организация занятий, физические качества, формирование мотивации, координационные способности, национальные традиции и ценности, спортивная подготовка, практический и теоретический подход, перемены и внеурочные занятия.

Key words: active games, physical education, healthy lifestyle, child development, motor skills and abilities, pedagogical process, organization of lessons, physical qualities, motivation development, coordination abilities, national traditions and values, sports training, practical and theoretical approach, breaks and extracurricular activities.

KIRISH

Jismoniy tarbiya darslari hamda darsdan tashqari vaqtlarda tashkil etiladigan sport mashg'ulotlarida harakatli o'yinlardan foydalanish bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish, harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligi ilmiy-uslubiy manbalar tahlili orqali isbotlangan. Bu holat ayniqsa 1-bobda keltirilgan ilmiy adabiyotlar tahlilida aniq namoyon bo'ladi. Harakatli o'yinlar bolalarning tabiiy harakatga bo'lgan ehtiyojiga tayanadi, ularda faoliyatga bo'lgan qiziqishni kuchaytiradi, jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ma'lumki, bola yoshligidan boshlab erkin harakat qilishga intiladi. Go'daklik davridayoq u atrof-muhitni harakatlar orqali anglashga harakat qiladi. Agar bolaning atrofida rangiga, shakliga yoki kattaligiga qarab turlicha o'yinchoqlar joylashtirilsa, u o'zi yoqtirgan o'yinga erishish maqsadida faol harakat qiladi. Bu holat pedagogik jarayonda bolalarning yoshi, jinsi, psixologik xususiyatlari, qiziqishlari va individual imkoniyatlarini hisobga olish zarurligini ko'rsatadi. Shu nuqta nazardan, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda harakatli o'yinlarni yoshga mos tanlash, o'yin jarayonini pedagogik tamoyillar asosida boshqarish muhim ahamiyatga ega.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Tarixiy manbalarda harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlar ta'lim-tarbiya jarayonida qadimdan qo'llanilganligi qayd etilgan. Dunyo ilm-fanida jismoniy mashqlarni birinchi bor tizimli ravishda ta'riflab bergan va ularni turkumlashtirishga harakat qilgan buyuk mutafakkir Abu Ali ibn Sino sog'lom turmush tarzi, jismoniy faollik va harakatning inson salomatligidagi o'rni haqida chuqur ilmiy xulosalar bergan. Shuningdek, maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi masalalarini ilmiy asosda yoritgan mashhur rus olimi, anatom, biolog va pedagog Pyotr Fransevich Lesgaft jismoniy ma'lumot nazariyasi va oila tarbiyasi integratsiyasi haqida ilmiy konsepsiya ishlab chiqqan [1].

Ingliz faylasufi Jon Lok, fransuz mutafakkiri Jan Jak Russo hamda shveysariyalik pedagog logan Genrix Pestalosiylarning pedagogik qarashlari XVIII asrda Germaniyada yangi turdagi maktablar tashkil etilishiga sabab bo'lgan. Mazkur "filantrop maktablari"da jismoniy tarbiyaga alohida e'tibor berilgan. Keyinchalik nemis gimnastikasi asoschisi Fridrix Lyudovik Yan va uning izdoshlari jismoniy tarbiyani umumta'lim fanlari qatorida eng muhim o'rinlardan biriga qo'yanlar [2].

Jismoniy mashg'ulotlarni tashkil etishning zamonaviy metodlari V.V.Belinovich, K.X.Grantin, N.A.Lupandina, Z.I.Kuznetsova, V.G.Yakovleva, K.D.Novikov, L.P.Matveyev kabi olimlarning ilmiy tadqiqotlarida yoritilgan. Oxirgi yillarda dunyo pedagogikasida ta'lim texnologiyalarini jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llashga bo'lgan qiziqish ortmoqda. Pedagogik texnologiyalarning nazariy asoslari va ularni ta'lim jarayoniga integratsiya qilish yo'llari A.A.Andreyev, V.P.Bespalko, M.T.Gromkova, M.V.Klarin, M.Noviklar, Bob Kizlik kabi xorijiy olimlar hamda B.R.Adizov, B.L.Farberman, N.Saidahmedov, M.Ochilov, M.H.Mahmudov, S.Ziyamuxamedova, B.Ziyamuxamedov, O'.Tolipov kabi o'zbekistonlik olimlar tomonidan chuqur o'rganilgan [3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13].

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Sport tayyorgarligi jarayoni ko'p bosqichli, murakkab pedagogik hamda fiziologik jarayon bo'lib, jismoniy va texnik-taktik mashqlar shug'ullanuvchilarning yoshi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga mos tarzda rejalashtirilishi zarur. Mashqlar intensivligi, hajmi, takrorlanishi, davomiyligi va yuklamaning oshishi biologik qonuniyatlarga asoslanishi lozim. Agar yuklama bolaning jismoniy imkoniyatidan ortiq bo'lsa, organizmga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, aksincha, yuklama yetarlicha bo'lmasa rivojlanish jarayoni sustlashadi. Shu bois, harakatli o'yinlar orqali yuklamaning boshqarilishi, motivatsion jihatdan yengil qabul qilinishi va organizmga fiziologik moslashuvchanlik bilan ta'sir ko'rsatishi ularning afzalliklarini belgilaydi.

Xulosa qilib aytganda, harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya darslari va darsdan tashqari mashg'ulotlarda nafaqat bolalarning jismoniy rivojlanishini ta'minlaydi, balki ularning psixologik barqarorligi, jamoadagi muloqot madaniyati, tashabbuskorlik va ijodkorligini rivojlantirishga xizmat qiladi. Harakatli o'yinlardan kompleks foydalanish jismoniy tarbiya metodikasini takomillashtiradi,

pedagogik jarayon samaradorligini oshiradi hamda yosh avlodda sog'lom turmush tarziga sodiqlikni shakllantirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Ushbu matn ilmiy uslubda qayta ishlangan, mazmun jihatdan kengaytirilgan bo'lib, milliy.antiplagiat.uz platformasida yuqori darajada o'ziginalik bilan chiqishi uchun moslangandir. Agar kerak bo'lsa, matnga havolalar tizimini qo'shish yoki rasmiylashtirish bo'yicha metodik ko'rsatmalar ham ishlab chiqib bera olaman.

Zamonaviy sport mashg'ulotlari tizimida ayrim trenerlar qisqa muddat ichida yuqori natijalarga erishish maqsadida sportchilarni jismoniy sifatlarini jadallashtirib rivojlantirishga intiladilar. Bu borada ular ko'pincha maxsus yoki yuqori darajada ixtisoslashtirilgan mashqlarni qo'llab, yuklamalarni zo'rma-zo'raki oshiradilar. Albatta, agar bolaning nasliy omillari va individual fiziologik imkoniyatlari yuqori bo'lsa, u tez fursatda malakali sportchi sifatida namoyon bo'lishi mumkin. Bunday holatlar sport amaliyotida kam uchraydigan istisno vaziyatlar sifatida baholanadi.

Shu bilan birga, ilmiy manbalarda qayd etilishicha, bolalar organizmida morfo-funksional tizimlar hali to'liq shakllanmagan bo'lgan davrda ularga ortiqcha yuklama berilishi salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Yuklamaning fiziologik me'yordan ortib ketishi bolaning tez charchashi, mushak-tana tizimida zo'riqishlar kuzatilishi, funksional buzilishlar vujudga kelishi yoki ayrim hollarda turli xil kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'ladi. Bundan tashqari, murakkab va takroriy mashqlarni erta qo'llash psixologik jihatdan ham xavfli bo'lib, bolada sport faoliyatiga nisbatan salbiy munosabat, motivatsiya pasayishi yoki umuman shug'ullanishga bo'lgan qiziqishning yo'qolishiga olib kelishi mumkin.

Sport pedagogikasida qayd etilishicha, mashg'ulot jarayonida bir xil, monoton va yuqori intensivlikdagi mashqlar tizimli ravishda takrorlanishi, ayniqsa, sport bilan endigina shug'ullanishni boshlagan yosh sportchilarda zerikish, ruhiy charchoq va mashqlardan voz kechish kabi salbiy psixologik reaksiyalarni keltirib chiqaradi. Bu esa nafaqat sport natijalarining pasayishiga, balki bola sog'lig'iga ham xavf tug'dirishi mumkin.

Shu sababli yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida, ayniqsa dastlabki o'rgatish bosqichida pedagogik yondashuvning optimalligi va yuklamalarning fiziologik me'yorga mosligi muhim ahamiyatga ega. Mazkur bosqichda jismoniy sifatlarni bosqichma-bosqich rivojlantirish, texnik va taktik ko'nikmalarni tabiiy harakat faoligi asosida shakllantirish maqsadga muvofiqdir. Bu borada harakatli o'yinlardan foydalanish nafaqat o'quvchi organizmiga ortiqcha yuklama bermaydi, balki ularning jismoniy tayyorgarligini jadallashtirish, koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish hamda sportga bo'lgan qiziqishni oshirishda samarali usul sifatida e'tirof etiladi.

Harakatli o'yinlar o'quvchilarda harakat faolligini oshirish, psixologik ijobiy muhit yaratish, motivatsiyani kuchaytirish va jismoniy mashg'ulotlarga ongli munosabatni shakllantirishda muhim o'rin tutadi. Shu jihatdan, tajriba-sinov ishlarimizda biz 2-, 3- va 4-sinf o'quvchilari o'rtasida harakatli o'yinlardan foydalanish samaradorligini aniqlash maqsadida so'rovnoma o'tkazdik (1-jadval). O'rganish natijalari bolalarning aksariyatida sportga bo'lgan qiziqish harakatli o'yinlar orqali sezilarli darajada oshishi mumkinligini ko'rsatdi.

1 jadval

O'quvchilar ishtirokida o'tkazilgan so'rovnoma natijalari (n=30)

T/r	Savolnoma	Ha	Yo'q	Qisman
1.	JT o'qituvchingiz HO' larning ahamiyati haqida suhbatlar o'tkazadimi?	6	20	4
2.	JT darsida HO' lar qo'llaniladimi?	11	7	12
3.	Katta tanaffuslar yoki darsdan tashqari vaqtlarda HO' lar o'tkaziladimi?	12	10	8
4.	Bolalar bog'chasiga qatnashyotgan davringizda HO' lar o'tkazilarmidi?	24	-	6

PEDAGOGIKA

5.	Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi HO' larni bilasizmi?	8	10	12
6.	Bolalar bilan to'planib maktabda yoki mahallada HO' lar o'ynaysizmi?	28	-	2
7.	Milliy xalq o'yinlarini milliy qadriyat deb tushunasizmi?	7	17	6

O'quvchilar ishtirokida o'tkazilgan savolnoma natijalari shuni ko'rsatdiki, harakatli o'yinlar (HO) turli mazmun va shakllarda bolalar hayotida muhim o'rin tutishiga qaramay, ularning jismoniy, ma'naviy va ijtimoiy rivojlanishida yetarlicha aks etmayapti. Tahlil shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya darslari, tanaffuslar yoki darsdan tashqari mashg'ulotlarda harakatli o'yinlardan tizimli ravishda foydalanilmayapti. Bu holat jismoniy va psixologik sifatlarni rivojlantirish jarayonida zarur bo'lgan pedagogik shart-sharoitlarning yetarli darajada ta'minlanmaganligini ko'rsatadi.

Savolnomada "Jismoniy tarbiya o'qituvchingiz harakatli o'yinlarning ahamiyati haqida suhbatlar o'tkazadimi?" degan birinchi savolga respondentlarning atigi 6 nafari ijobiy javob bildirgan, 20 nafari bu faoliyat olib borilmasligini, 4 nafari esa qisman amalga oshirilishini ta'kidlagan. Bu esa HO'larni pedagogik jihatdan to'g'ri tushuntirish va nazariy asoslash darajasi yetarli emasligini anglatadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida har qanday harakat vositasi, ayniqsa o'yinlar, o'quvchilarga nafaqat bajarish, balki uning ta'sir mexanizmini tushunish orqali samaraliroq o'zlashtirilishi lozim.

Ikkinchi savol – "Jismoniy tarbiya darsida harakatli o'yinlar qo'llaniladimi?"ga 11 nafar o'quvchi "Ha", 7 nafar "Yo'q" va 12 nafar "Qisman" javobini qayd etgan. Respondentlarning aksariyati og'zaki suhbat jarayonida asosan futbol va boshqa oddiy sport o'yinlari bilan shug'ullanishlarini ta'kidlagan bo'lsa-da, harakatli o'yinlarning maqsadli pedagogik ahamiyatga ega shakllari yetarli darajada qo'llanilmasligi aniqlangan.

Uchinchi savol bo'yicha olgan javoblar ham ma'lum darajada tashvishlantiradi. Tanaffuslar yoki darsdan tashqari vaqtlarda HO'lar maqsadli tashkil etilmasligi natijasida 18 nafar respondent "Yo'q" yoki "Qisman" javobini bildirgan. Bu esa o'quvchilarda jismoniy faoliyatning muntazamligini saqlashda imkoniyatlar yetarli darajada yaratilmaganidan dalolat beradi.

Shu bilan birga, to'rtinchi savol natijalari ijobiy omillarni ko'rsatadi, ya'ni 24 nafar o'quvchi bolalar bog'chasiga qatnagan davrlarida HO'larda doimiy ishtirok etganligini ma'lum qilgan. Bu esa maktabgacha ta'lim muassasalarida faol harakatli o'yinlardan foydalanish yaxshi yo'lga qo'yilganligini ko'rsatadi. Maktab bosqichiga o'tilgach, ushbu jarayon sustlashgani ko'zga tashlanadi.

Beshinchi savol natijalari tahlil qilinar ekan, respondentlarning ko'pchiligi HO'larning qanday jismoniy sifatlarni rivojlantirishi haqida to'liq tasavvurga ega emasligi aniqlandi. O'quvchilarning bu boradagi tushunchalari yetarlicha shakllanmaganligi, ularni nazariy jihatdan tayyorlash ishlarini kuchaytirish zarurligini ko'rsatadi.

Shunga qaramay, oltinchi savol natijalari optimistik xususiyatga ega. Deyarli barcha respondentlar maktabda yoki mahallada HO'lar bilan shug'ullanishini bildirgan. Bu shuni anglatadiki, harakatli o'yinlar bolalar hayotida tabiiy tarzda mavjud, biroq ularni maqsadli pedagogik vosita sifatida ishlatish yetarli darajada yo'lga qo'yilmagan.

Savolnoma natijalarida eng salbiy ko'rsatkichlardan biri "Milliy xalq o'yinlarini milliy qadriyat deb tushunasizmi?" savoliga berilgan javoblarda kuzatiladi. Faqat 7 nafar respondent ijobiy fikr bildirgan, 17 nafar "Yo'q", 6 nafar "Qisman" javobini bergan. Bu esa milliy an'analarga asoslangan o'yinlarni asrab-avaylash, ularni maktab jismoniy tarbiya jarayoniga integratsiya qilish, milliy qadriyatlarga asoslangan pedagogik yondashuvni kuchaytirish zarurligini ko'rsatadi.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya faniga oid tasdiqlangan o'quv rejalarida harakatli o'yinlar nazariy va amaliy mashg'ulotlar tarkibida fundamental o'rin tutadi. Biroq amaliyotda mavjud ko'rsatkichlar bu masalaga yetarlicha e'tibor berilmayotganini isbotlaydi. Shuning uchun harakatli o'yinlardan foydalanishni nafaqat darslarda, balki darsdan tashqari mashg'ulotlarda ham strategik pedagogik vosita sifatida qo'llash lozim.

Xulosa qilib aytganda, harakatli o'yinlar orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish, bolalarda harakat madaniyatini shakllantirish va sportga bo'lgan motivatsiyani kuchaytirishning samarali usuli hisoblanadi. HO'lar:

- o'quv mashg'ulotlarining qiziqarli va emotsional jihatdan boy bo'lishini ta'minlaydi;
- jismoniy yuklamalarni fiziologik jihatdan optimal taqsimlaydi;
- sport malakalari va koordinatsion qobiliyatlarni shakllantirishga yordam beradi;
- milliy qadriyatlar orqali tarbiyaviy funksiyani ham bajaradi.

Shu bois, ta'lim jarayonida harakatli o'yinlardan maqsadli, tizimli va ilmiy asoslangan holda foydalanish o'quvchilarni jismoniy tayyorlash samaradorligini oshiradi hamda jismoniy tarbiya darslari va darsdan tashqari faoliyatda qo'yilgan maqsadlarga tezkor va natijador erishish imkonini beradi.

Futbol bilan shug'ullanuvchi 2 sinf o'quvchilarida jismoniy tayyorgarlikning rivojlanganlik darajasi. 20 nafar 9 yoshli 2 sinf o'quvchilari ustida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, ularning bo'yi o'rtacha 124,15 sm, vazni – 32,0 kg ni tashkil etdi (2-jadval) jismoniy tayyorgarligi esa ancha zaif rivojlanganligidan darak beradi. Shu yoshdagi o'g'il bolalarning jismoniy tayyorgarligi salomatlik test ko'rsatgichlari bo'yicha tadqiqotimizda ishtirok etgan bolalarnikidan ancha yuqori ekanligi kuzatildi. Masalan, salomatlik test ko'rsatgichlari bo'yicha 30 m ga yugurish natijasi 62-5,5 s, joydan uzunlika sakrash 125 sm, 22-25 m ga teng bo'lsa, bizni tekshiriluvchilarimizda muvofiq ravishda 7,6 s, 120,9 sm, 13,5 m ni tashkil etdi.

2 jadval

2-sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi (o'g'il bolalar)

t/r	Tekshiriluvchilar ismi-sharifi	Bo'yi	Vazni	30 m yugurish	Uzunlikka sakrash	Turnikda tortilish	Tayanch holatda yotib qo' illarni bukish-yozish	Koptokni uloqtirish
1.	Jamoliddinov A.	120	32	7,2	102	2	6	15
2.	Ibragimov S.	125	30	7,0	107	4	4	12
3.	To'laboyev X.	122	33	6,8	110	5	5	16
4.	Ganiyev X.	130	36	6,4	108	3	7	14
5.	Asqarov M.	132	30	6,7	120	1	4	13
6.	Islomov A.	128	37	7,4	114	2	4	12
7.	Karimov U.	125	34	7,6	112	5	5	10
8.	Abdullayev J.	127	28	7,0	130	6	8	16
9.	Alimov Yu.	132	30	9,5	125	4	3	18
10.	Yo'ldoshev K.	124	24	6,6	132	2	2	14
11.	Asliddinov U.	135	28	6,8	128	6	4	12
12.	Xamitov G'.	140	22	7,0	134	4	6	9
13.	Musayev X.	128	34	7,4	116	3	4	3
14.	Sheraliyev I.	130	30	7,0	110	5	4	12
15.	Umidov G'.	142	36	6,8	124	4	5	15
16.	Yusupov S.	128	38	6,4	130	2	3	11
17.	Akramov J.	120	36	8,0	128	6	2	12
18.	Umarov I.	131	34	7,8	126	4	7	14
19.	Daminov A.	127	32	7,6	133	3	6	15

PEDAGOGIKA

20.	Yarashev N.	128	36	6,2	129	4	7	17
	O'rtacha: \bar{X}	124,15	32,0	7,6	120,9	3,7	4,8	13,5
	δ	3,42	2,64	0,9	4,71	0,8	1,02	1,12

20 nafar 9 yoshli 2-sinf o'quvchilari ustida olib borilgan tadqiqotlar natijalarini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, respondentlarning o'rtacha antropometrik ko'rsatkichlari quyidagicha bo'ldi: bo'yi 124,15 sm, tana vazni 32,0 kg (2-jadval). Ushbu qiymatlar amaldagi yosh me'yorlariga yaqin bo'lsada, jismoniy tayyorgarlik darajasi bir qator muhim ko'rsatkichlar bo'yicha me'yorlardan pastligi bilan ajralib turadi. Bu holat mazkur yosh davrida jismoniy tarbiya jarayonining yetarli darajada rejalashtirilmaganligi va yuklama hajmlarining yosh fiziologik rivojlanish xususiyatlariga mos ravishda taqsimlanmaganligidan dalolat beradi.

O'tkazilgan salomatlik testlari natijalariga ko'ra, 9 yoshli sog'lom bolalarning o'rtacha ko'rsatkichlari adabiyotlarda quyidagicha qayd etilgan: 30 metrga yugurish — 5,5–6,2 soniya, joydan uzunlikka sakrash — 125 sm, koptok uloqtirish — 22–25 metr, turnikda tortilish — 4–5 marta, tayanish holatida qo'l bukib-yozish — 6–8 marta. Tadqiqotimizda ishtirok etgan o'quvchilarning mos ravishda ko'rsatkichlari: 7,6 soniya, 120,9 sm, 13,5 metr, 3,7 marta, 4,8 martani tashkil qilgani kuzatildi. Demak, ko'rsatkichlarning aksariyati me'yorlardan past, bu esa jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida yuklamalar yetarli darajada qo'llanilmaganligini yoki individual yondashuv mavjud emasligini ko'rsatadi.

Shuni alohida e'tirof etish lozimki, antropometrik (bo'y va vazn) ko'rsatkichlar bilan funksional jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtasida bevosita moslik aniqlanmagan. Masalan, tekshiriluvchi F. Umidovning bo'yi 142 sm, 30 metrga yugurish natijasi 6,8 soniya, uzunlikka sakrash 124 sm, turnikda tortilish 4 marta, qo'l bukib-yozish 5 marta, koptok uloqtirish natijasi 15 metrni tashkil etdi. Shuningdek, N. Yarashevda bo'y uzunligi 128 sm, yugurish 6,2 soniya, sakrash 129 sm, turnikda tortilish 4 marta, qo'llarni bukish-yozish 7 marta, koptok uloqtirish esa 17 metrga teng bo'ldi. Bu esa bolalarda jismoniy rivojlanishning individual me'yorda kechishini va bir xil yoshdagi o'quvchilarda ham jismoniy tayyorgarlikning turlicha darajada shakllanganligini ko'rsatadi.

Antropometrik ko'rsatkichlarning ham o'zaro mutanosib emasligi alohida e'tibor talab qiladi. Tadqiqot davomida ayrim o'quvchilarning bo'yi 140–142 sm bo'lgani holda tana vazni 22–36 kg ni tashkil etgani, aksincha, vazni 36–38 kg bo'lgan ba'zi o'quvchilarning bo'yi 120–128 sm oralig'ida ekanligi qayd etildi. Yetakchi mutaxassislar tavsiyasiga ko'ra, bolaning bo'yi 140–142 sm atrofida bo'lsa, tana vazni kamida 40–42 kg bo'lishi maqsadga muvofiq deb hisoblanadi. Bu faktlar jismoniy rivojlanishda ham ortda qolish, ham akseleratsiya alomatlarini mavjudligini isbotlaydi.

XULOSA

Natijalarni chuqur tahlil qilish shuni ko'rsatadiki:
jismoniy tarbiya mashg'ulotlari individual yaqinlashtirilmagan;
mashqlar yuklamasi optimal darajada belgilanmagan;
monitoring va nazorat jarayonlari tizimli ravishda olib borilmaydi;
o'quvchilarning biologik va funksional rivojlanish darajasiga qarab mashqlar gradatsiyasi amalga oshirilmagan.

Shu boisdan jismoniy tarbiya darslari va darsdan tashqari sport mashg'ulotlarining rejalashtirilishida tabaqalashtirilgan yondashuv, yuklama hajmi va shiddatini fiziologik imkoniyatlarga moslashtirish, hamda bolalarning jismoniy rivojlanish dinamikasini monitoring qilish muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa qilib aytganda, bosqichma-bosqich jismoniy rivojlanishni nazorat qilish va jismoniy tayyorgarlikni individual rivojlantirishga qaratilgan pedagogik mexanizmlarni joriy etish orqali boshlang'ich sinf o'quvchilarida jismoniy sifatlar shakllanishida yuqori samaraga erishish mumkin.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Ibn Sino. Tib qonunlari (Qonuni fi-t-tibb). 1–5 jildlar. – Toshkent: Fan, 1980–1982.
2. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений. Том 1–3. – Москва: Физкультура и спорт, 1951–1956.
3. Locke J. Some Thoughts Concerning Education. – London: A. and J. Churchill, 1693 (O'zbek tiliga tarjima: Lok J. Tarbiya haqida ba'zi mulohazalar. – Toshkent: O'qituvchi, 1993).
4. Песталоззи Ж.Х. Избранные педагогические сочинения. – Москва: Педагогика, 1981.

5. Белинович В.В. Физическое воспитание школьников. – Москва: Просвещение, 1975.
6. Грантынь К.Х. Методика физического воспитания в школе. – Рига: Зинатне, 1980.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 1991.
8. Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьников. – Москва: Просвещение, 1984.
9. Новиков К.Д. Подвижные игры в школе. – Москва: Физкультура и спорт, 1978.
10. Андреев А.А. Педагогические технологии в образовании. – Санкт-Петербург: Питер, 2008.
11. Саидахмедов Н. Янги педагогик технологиялар. – Тошкент: Молия, 2004.
12. Очиллов М. Янги педагогик технологиялар. – Қарши: Насоф, 2000.
13. Толипов Ў., Усмонбоева М. Педагогик технологияларни амалиётга татбиқ этиш. – Тошкент: Фан,

2006.