

**БОШЛАНҒИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ  
РИВОЖЛАНИШИНИ АНИҚЛАШ МЕТОДИКАСИ**

**Абдуллаев Жасурбек Холмирзаевич**  
*Фарғона давлат университети ўқитувчиси*

**Аннотация:** Мақолада умумий ўрта таълим мактаби 1 - 4 синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланганлиги бўйича эксперимент ишлари олиб борилди.

**Калит сўзлар:** жисмоний ривожланиш, илмий тадқиқот, жисмоний тайёргарлик, жисмоний сифат.

Умумий ўрта таълим мактабларда ўқувчиларнинг ҳар томонлама етук, яъни ақлан, жисмонан, рухий, маънавий ривожлантириш ҳозирги даврнинг долзарб масалаларидан бири бўлиб келмоқда. Умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний маданият дарсларида ўқувчиларни жисмоний ривожлантиришда ҳар томонлама ёндашиш талаб қилинади. Яъни унинг жисмоний тайёргарлиги, организмнинг морфологик функционал даражаси, психологик ҳолати ўрганилиб чиқилади.

Ҳар бир мактабнинг бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланишида ҳаракатли ўйинларнинг ўрни беқиёсдир. Ҳаракатли ўйинлар ёрдамида бошланғич синф ўқувчиларининг антропометрик кўрсаткичлари йилдан йилга шаклланиш даражасидан ривожланиш даражасига ўтишини кузатиш мумкин бўлади. Бошланғич синф ўқувчисини тўғри жисмоний ривожланишида соғлом турмуш тарзига риоя этиши, тўғри овқатланиши (озуқа таркибида витаминлар, оқсиллар, ёғлар, углеводлар, минералларни меъёр даражасида бўлиши), уйқунинг энг кам вақти 9 соатни ташкил этиши, умумий ва шахсий гигиеник қоидаларига риоя этиши муҳим аҳамияти касб этади.

Бошланғич синф ўқувчиларини тўғри жисмоний ривожланишида, жисмоний маданият ўқитувчисини юқори билим савияга ва малакага эга бўлиши керак бўлади. Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланишини аниқлаш методикасида уларнинг бўйининг баландлиги, вазнининг меъёрдалиги кўкрак қафас айланаси, ўпкасининг тириклик сигими, чап ва ўнг панжасининг кучи ўлчанади ва умумий олинган натижалар бир - бирига солиштирилади. Бу кўрсаткичларни 4 ўқув йили давомида ёки чораклар кесимида ҳам олиш мумкиндир.

Мактаб ўқувчиларини тўлақонли ривожланиши учун ақлий ва жисмоний юкламалар (нагрузка)ни оқилона алмаштириб бориш катта аҳамиятга эга. Кун тартибида олиб бориладиган жисмоний тарбия ишларини режалаштиришда улардан кенг фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Шулардан бири ёшлик чоғидан бошлаб боланинг жисмоний сифатларининг ривожланишига катта эътибор бериш ҳисобланади. Мақолада Фарғона вилояти Қува тумани 66 - умумтаълим мактаби бошланғич синф ўқувчилари ўғил ва қиз болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткич натижалари келтирилган.

Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний ривожланиши антропометрик кўрсаткичлар орқали аниқланади. 1 – жадвалда кўрсатилишича, тажриба гуруҳи ўғил болаларининг гавда узунлиги 7 ёшли ўғил болаларда 118,1 см, қиз болаларда эса 116,8 см; 8 ёшли ўғил болалар 121,7 см.ни, қиз болалар 120,6 см.ни; 9 ёшли ўғил болалар 125,8, қиз болалар эса 124,5 см. ни; 10 ёшли ўғил болаларда гавда узунлиги 129,4 см.ни, қиз болаларда 128,6 см.ни ташкил этади. Бўй ўлчовининг 7 – 8 ёшли ўғил болалар ўртасидаги фарқи 3,6 смга, 7 – 8 ёшли қиз болаларда 3,8 смга тенг бўлса, 9-10 ёшли ўғил болаларда 3,4 см.га, 9-10 ёшли қизларда 4,1 смга тенгдир. Ўғил болаларнинг вазнига эътибор берадиган бўлсак, 7 ёшда 17,5 кг.ни, қиз болаларда эса 16,2 кг.ни 8 ёшли ўғил болаларда 20,4 кг.ни , қиз болаларда эса 19,4 кг.га тенг бўлса, 9 ёшли ўғил болаларда 23,8 кг.га тенг бўлса, қиз болаларда 23,9 кг.ни кўриш мумкин. 10 ёшли ўғил болаларники 27,5 кг.ни, қиз болалар эса 27,7 кг.ни ташкил этган.

**Умумий ўрта таълим мактаби 1 – 4 синф ўқувчиларининг тажрибадан кейин олинган жисмоний ривожланганлик кўрсаткичлари**

1 – жадвал

№	Тестлар	Жинси	N	Тажриба x ± m	N	Назорат x ± m	T	P
1.	Тана узунлиги (см)	Ў	35	118,1 ± 0,34	35	117,5 ± 0,39	1,38	>0.05
		Қ	44	116,8 ± 0,40	44	116,5 ± 0,47	0,62	>0.05
2.	Тана оғирлиги (кг)	Ў	35	17,5 ± 0,27	35	18,1 ± 0,33	0,42	>0.05
		Қ	44	± 0,36	44	18,8 ± 0,28		
3.	Ўпканинг тириклик сиғими (мл)	Ў	35	1152,6 ± 1,54	35	1110,5 ± 1,78	0,82	>0.05
		Қ	44	3 ± 1,25	44	2 ± 1,98		
4.	Ўнг панжа кучи (кг)	Ў	35	8,3 ± 0,20	35	8,0 ± 0,31	0,54	>0.05
		Қ	44	7,9 ± 0,23	44	7,8 ± 0,33		
5.	Чап панжа кучи (кг)	Ў	35	8,2 ± 0,22	35	8,1 ± 0,29	0,64	>0.05
		Қ	44	7,8 ± 0,18	44	7,9 ± 0,35		

Ўпканинг тириклик сиғими ўлчанганда, 7 ёшли ўғил болаларда тажриба гуруҳида 1152,6 мл.ни, қиз болаларда эса 1142,3 мл.ни ташкил этган. Ўнг панжа кучлари тажриба гуруҳи 7 ёшли ўғил болаларида 8,3 кг.ни, қиз болаларида эса 7,9 кг.ни ташкил этади. Чап панжа кучлари эса ўғил болаларда 8,2 кг.ни, қиз болаларда 7,8 кг.ни ташкил этди.

Тажриба гуруҳи ўғил болаларининг тана узунлиги 7 – 8 ёшлилар ўртасидаги фарқ 3,6см.ни, қиз болаларники эса 3,8 см.ни; 9-10 ёшли ўғил болаларда 3,6 см.ни, қиз болаларда эса 4,1см.ни ташкил этди. Тана оғирлиги 7-8 ёшли ўғил болалар ўртасидаги фарқ 2,9 кг.ни, қиз болаларда эса 3,2 кг.ни, 9-10 ёшли ўғил болаларда 3,7 кг.ни, қиз болаларда эса 3,8 кг.ни эканлигини кўрсатди. Ўпканинг тириклик сиғимини

кузатганимизда, ўғил болаларнинг 7-8 ёшлилари 65,8 мл.ни, қиз болалар эса 53,9 мл.ни ташкил этди. 9-10 ёшли ўғил болалар ўртасидаги фарқ 81,6 мл.ни, қиз болалар эса 46,2 мл.ни ташкил этди. Ўнг панжа кучлари тажриба гуруҳи ўғил болаларининг 7 - 8 ёшлилардаги фарқ 3,6 кг.ни, шу ёшдаги қиз болалардаги фарқ 2,3 кг.ни ташкил этди. 9-10 ёшлиларнинг ўғил болалари ўртасидаги фарқ 4,1 кг.ни, қиз болалар эса 3,5 кг.ни кўрсатганлигини кузатдик. Чап панжа кучлари 7 - 8 ёшли тажриба гуруҳ ўғил болалари ўртасидаги фарқ 3,6 кг.ни, қиз болаларда эса 2,2 кг.ни, 9-10 ёшли ўғил болаларида 4,3 кг.ни, қиз болаларда эса 3,3 кг. фарқлар борлигини кузатдик.

Олинган маълумотлардан кўриниб турибдики, болалар ўсган сари организмнинг барча аъзолари у ёки бу кучлари ўртасидаги фарқлар ҳам ортиб боради. ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишнинг ҳам таъсири катта эканлиги кўринади. 7 - 10 ёшли бошланғич синф ўқувчиларининг тажрибагача бўлган жисмоний тайёргарлиги ҳақидаги юқорида берилган жадваллардаги тадқиқотларимиз чакқонлик, тезликни оширувчи миллий ҳаракатли ўйинларга асосланган машқларни бажаришга бўлган имкониятлар йилдан-йилга ошиб боришини кўрсатади. 9-10 ёшли ўғил ва қиз болаларда жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари яхши бўлганлиги учун барча жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари 7-8 ёшдагиларга нисбатан катта эканлиги аниқланди. Бунда жисмоний тарбия дарсида ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш орқали яхши натижаларга эришиш мумкинлиги аниқ бўлди. Болаларнинг жисмоний тайёргарлиги ва ривожланиши саломатликнинг асосий таркиби ҳисобланади. Уларнинг ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги сифати ва уни ошириш замонавий усул ва шакллари ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиб, уларни бир - бири билан чамбарчас қўллаган ҳолда жисмоний тарбия ишларини педагогик жиҳатдан тўғри ташкил этишга боғлиқдир.

Хулоса ўрнида шуни айтишимиз мумкинки кува тумани 66 мактабда олинган илмий тадқиқотларимизда ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши умумий ҳолатда қониқарли деб топилди. Жисмоний маданият дарсларида ўқувчиларга жисмоний машқларни дарсинг тайёргарлик ва асосий қисмида вақтга асосан бериш керак. Ҳар бир машқлар комплекс тарзида бажарилса уларнинг жисмоний ривожланиши тезроқ ўсади.

### ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ:

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. - Фарғона: 2001.
2. Арслонова М.А. Таълим жараёнида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш. Пед.фан.ном... . дисс. Автореф. -Тошкент: 2009.
3. Атаев А. К. Оилада болалар жисмоний тарбиясининг назарияси ва амалиёти. - Тошкент: Ўқитувчи, 1992.
4. Усмонходжаев Т. С. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня школы. Организация двигательного

режимы как фактор совершенствования двигательной подготовленности учащимся начальных классов в процессе физического воспитания. Сборник научных трудов. – Ташкент. 1988.

5. Байджанов, Б. Х. (2020). Таълим жараёнида илғор хорижий тажрибаларни самарали қўллаш механизмлари. *Science and Education*, 1(2), 514-519.

6. Baydjanov, B. K. (2021). PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF INFORMATION COMPETENCE IN FUTURE TEACHERS. *Theoretical & Applied Science*, (7), 171-178.

Baydjanov, B. K. (2022). Methodology of Pedagogical Science and its Axiological Possibilities. *American Journal of Social and Humanitarian Research*, 3(10), 352-363.

7. Baydjanov, B. (2021, June). HIGHER EDUCATION PROSPECTS AND ISSUES OF DEVELOPING INFORMATION SECURITY CULTURE AMONG STUDENTS (ON THE EXAMPLE OF FERGANA REGION). In *Конференция*.

8. Baydjanov, B. (2021, June). HIGHER EDUCATION PROSPECTS AND ISSUES OF DEVELOPING INFORMATION SECURITY CULTURE AMONG STUDENTS (ON THE EXAMPLE OF FERGANA REGION). In *Конференция*.

9. Baydjanov, B. (2021, March). COMPATIBILITY OF NEW RENAISSANCE PEDAGOGY AND JADID ENLIGHTENERS' VIEWS ON EDUCATION AND INFORMATION SECURITY. In *Конференция*.

10. Khaitboevich, B. B. (2020). Some features of protection of students from the threat of harmful information in the educational process. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 8(10), 69-72.

Dilshodovich, I. S. (2022). UMUM O'RTA TA'LIM MAKTABLARIDA O'G'IL BOLALARNI OILAGA TAYORLASHNING PSIXOLOGIK ILMIY ASOSLARI. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(14), 775-779.

11. Dilshodovich, I. S. (2022). TALABALARDA FAMILISTIK KOMPETENSIYANING SHAKLLANTIRISHNING XUQUQIY ASOSI SIFATIDA. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 1(12), 1210-1215.

12. Dilshodovich, I. S. (2023). TALABALARNING FAMILISTIK KOMPETENSIYASINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK TIZIMINI. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(18), 874-879.

13. Dilshodovich, I. S. (2022). TALABALARNI OILAVIY HAYOTGA TAYORLASHDA MILLIY URF-ODAT VA AN'ANALARDAN FOYDALANISH. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(23), 476-479.

14. Dilshodovich, I. S. (2022). OF PREPARING STUDENTS FOR FAMILY LIFE CONTENT AND LEPROSY. *Новости образования: исследование в XXI веке*, 1(2), 117-123.

15. Dilshodovich, I. S. (2023). DIDACTIC POSSIBILITIES OF FORMATION OF FAMILIAR COMPETENCE IN ADOLESCENT BOYS. *European journal of education and applied psychology*, (1), 3-6

16. Tuychieva, I. I. (2018). Mechanisms Ensuring Children's Thought Activity Development at Preschool Education Process. *Eastern European Scientific Journal*, (6).
17. Туйчиева, И. И. (2019). Вопросы обеспечения активизации мыслительной деятельности детей в процессе дошкольного образования. In *PSYCHO-PEDAGOGICAL PROBLEMS OF A PERSONALITY AND SOCIAL INTERACTION* (pp. 22-25).
18. Tuychieva, I. (2015). The concept of pedagogical innovation in modern education. *The Advanced Science Journal*, 87-90.
19. Ibragimovna, T. I. (2021). LEGAL AND REGULATORY FUNDAMENTALS OF REFORM OF PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS IN UZBEKISTAN.
20. Tuychiyeva, I. I. (2017). Question of Using Linguo-cultural Material for Learning Native Tongue in Professional Colleges. *Eastern European Scientific Journal*, (4), 84-88.
21. Ismoilov, S. D. (2022). OILA VA QADRIYAT. *Academic research in educational sciences*, 3(1), 998-1003.
22. Dilshodovich, I. S. (2021). Ways To Increase the Effectiveness of Physical Education Classes in Secondary Schools. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 2, 142-143.