

**БОШЛАНҒИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИДА ЖИСМОНИЙ
РИВОЖЛАНИШИНИ АНИҚЛАШНИНГ МЕТОДИКАСИ**

Фаргона давлат университети катта ўқитувчиси

Меҳмонов Равшан Набиевич

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.*

Аннотация: *В статье проводятся эксперименты по физическому развитию учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы.*

Ключевые слова: *физическое развитие, научные исследования, физическая подготовка, физическое качество.*

Annotation: *In the article, experiments are carried out on the physical development of students of 1-4 grades of general secondary school.*

Key words: *physical development, scientific research, physical training, physical quality.*

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 бекиёсдир. 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, оксиллар, 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 мумкин.

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	16,2 ± 0,36	44	18,8 ± 0,28	0,82	>0.05
3.	Ўпканинг тириклик сифими (мл)	Ў	35	1152,6 ± 1,54	35	1110,5 ± 1,78	0,82	>0.05
		Қ	44	1142,3 ± 1,25	44	1096,2 ± 1,98	0,98	>0.05
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	1,28	>0.05
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	0,46	>0.05

Ўпканинг тириклик сифими 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 сифимини 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 чаққонлик, 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. Мамадова, Ф. (2023). ВОЎЛАЖАК JISMONIY MADANIYAT MUTAXASSISLARINING PEDAGOGIK MADANIYATI VA KOMPETENSIYASINI TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK MODELI. *Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences.*, 3(7), 266-272.
2. Tursinovich, K. A., Mirzaakhmadovna, M. F., & Alijonovich, E. T. (2022). 'Topical issues of pre-university preparation of students in the field of physical culture and sports. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 7, 253-255.
3. Qayumovna, R. M. (2021). Examining and monitoring of the impact of hypo dynamic factors on the state of physical fitness in students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 3, 40-43.
4. Mehmonov, R., & Parpiev, O. (2020). PEDAGOGICAL REQUIREMENTS FOR PHYSICAL EDUCATION TEACHERS. *Theoretical & Applied Science*, (5), 758-761.
5. Меҳмонов, Р. Н. (2023). КУРАШЧИНИНГ УМУМ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ВОСИТАЛАРИ ВА УСУЛИЁТЛАРИНИ ЎРГАНИШ. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(18), 1302-1311.
6. Nabievich, M. R. (2023). Pedagogical Educational Functions of Future Physical Culture Specialists. *American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education (2993-2769)*, 1(8), 397-401.
7. Mirzaahmad, M. F. (2023). Development of Pedagogical Culture and Competence of Future Physical Culture Specialists in Higher Educational Institutions. *American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education (2993-2769)*, 1(6), 62-68.
8. Xasanov, A. T., Bobojonov, N., & Mamadova, F. M. Methodological approaches to the development of a professionogram for a physical education teacher. *International Journal of Research in Economics and Social Sciences (IJRESS) December-2020*.
9. Ibragimovich, A. E. (2023). DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS BY MEANS OF ATHLETICS. *Conferencea*, 1-7.
10. Allomov, E. (2023). ORGANIZATION OF MOVEMENT SKILLS OF PRESCHOOL CHILDREN ON THE BASIS OF GAME. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(9), 208-212.
11. Ibragimovich, A. E. (2023). JISMONIY TARBIYA DARSLARINI O'QITISHDA XARAKATLI O'YINLARNI QO'LLASH USLUBLARI. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(21), 257-262.
12. Ibragimovich, A. E. (2022). DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN ATHLETICS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS. *Uzbek Scholar Journal*, 11, 122-128.

13. Kayumovna, R. M. (2021). Wellness Swimming as a Part of the Physical Education of Students. In *Interdisciplinary Conference of Young Scholars in Social Sciences* (pp. 149-152).
14. Qayumovna, R. M. (2021). Examining and monitoring of the impact of hypodynamic factors on the state of physical fitness in students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 3, 40-43.
15. Козлова, Г. Г., & Рузиева, М. К. (2022). Жисмоний маданият ўқитувчиларининг коммуникатив компетенциясини юксалтириш зарурияти. *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODOLOGICAL JOURNAL*, 3(4), 12-17.
16. Ergasheva, O. A. (2022). 11-12 YOSHLI O'QUVCHILARNING TEZKORLIK SIFATINI YENGIL ATLETIKA MASHQLARI YORDAMIDA TAKOMILLASHTIRISH. *ЇОДКОР О'ҚИТУВЧИ*, 2(24), 150-153.
17. Салимов, Г. М., Холлиев, А. Э., Норбоева, У. Т., & Эргашева, О. А. (2015). Организация методов исследования через национальные подвижные игры. *Молодой ученый*, (11), 1484-1486.
18. Эргашева, О. А. К. (2022). РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ. *Вестник науки и образования*, (10-2 (130)), 58-61.
19. Namroyev, A. R., & Ergasheva, O. A. (2023). THE EFFECT OF ACTION GAMES ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT AND LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS. *FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES*, 2(18), 67-71.
20. Хасанов, А. Т., Юсупов, Т. Т., & Алломов, Э. И. (2020). ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ФАКУЛЬТЕТА ВОЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. *European Journal of Humanities and Social Sciences*, (1), 108-113.
21. Юсупов, Т., & Акзамов, С. (2022). ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 12-14 ЛЕТ. *ЇОДКОР О'ҚИТУВЧИ*, 2(23), 45-49.
22. Mekhmonov, R. (2022). MONITORING OF THE INFLUENCE OF HYPODYNAMIC FACTORS AND PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS. *Журнал иностранных языков и лингвистики*, 6(6), 11-20.
23. Юсупов, Т. Т. (2023). ГИМНАСТИКА БЎЙИЧА ЎҚУВ-МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИ БОШҚАРИШНИНГ ЗАМОНАВИЙ УСУЛЛАРИ. *ЇОДКОР О'ҚИТУВЧИ*, 3(28), 219-224.
24. Юсупов, Т. Т. (2023). ГИМНАСТИКА БЎЙИЧА ЎҚУВ-МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИ БОШҚАРИШ ВА УНИНГ ИННОВАЦИОН УСУЛЛАРИ. *European Journal of Interdisciplinary Research and Development*, 14, 305-311.