

**BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING JISMONIY RIVOJLANISHI VA
JISMONIY TAYYORGARLIGINING AYRIM KO'RSATKICHLARI VA
XUSUSIYATLARI (QORAQALPOG'ISTON MISOLIDA)**

Raximova Umida Atabekovna

<https://doi.org/10.5281/zenodo.23393312>

***Annotatsiya.** Mazkur tezisda boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligining muhim ko'rsatkichlari, ularni baholash mezonlari hamda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining bola organizmi rivojlanishidagi ahamiyati yoritiladi. Shuningdek, Qoraqalpog'iston Respublikasida yashovchi boshlang'ich sinf o'quvchilarining yoshga xos jismoniy xususiyatlarini o'rganish, hududiy omillarni hisobga olish va jismoniy tarbiya jarayonini takomillashtirish masalalariga e'tibor qaratiladi.*

***Kalit so'zlar:** boshlang'ich sinf o'quvchilari, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy tarbiya, harakat faolligi, jismoniy sifatlar, Qoraqalpog'iston Respublikasi.*

Kirish

Boshlang'ich ta'lim davri bolalarning jismoniy, aqliy va ruhiy rivojlanishida muhim bosqich hisoblanadi. Aynan shu davrda organizmning o'sishi, tayanch-harakat apparatining shakllanishi, harakat ko'nikmalarining rivojlanishi va sog'lom turmush tarziga oid dastlabki odatlarning tarkib topishi kuzatiladi. Shu sababli boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini muntazam o'rganish ta'lim-tarbiya jarayonining muhim vazifalaridan biridir.

Jismoniy rivojlanish bolaning bo'yi, tana vazni, ko'krak qafasi aylanasi va boshqa antropometrik ko'rsatkichlari orqali tavsiflanadi. Jismoniy tayyorgarlik esa kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatning qay darajada rivojlanganligi bilan belgilanadi. Ushbu ko'rsatkichlarni birgalikda tahlil qilish o'quvchilarning jismoniy holati haqida kengroq tasavvur hosil qilish imkonini beradi.

Tadqiqotning maqsadi va vazifalari

Tadqiqotning maqsadi Qoraqalpog'iston Respublikasidagi boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligining ayrim ko'rsatkichlarini o'rganish hamda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini takomillashtirishga doir tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilanishi mumkin:

- boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini aniqlash;
- jismoniy tayyorgarlik darajasini tavsiflovchi test va mashqlarni tanlash;
- o'quvchilarning yosh va jins xususiyatlarini hisobga olgan holda natijalarni tahlil qilish;
- hududiy va ijtimoiy sharoitlarning bolalar harakat faolligiga ta'sirini o'rganish;
- jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot materiallari va metodlari

Mavzuni o'rganishda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, antropometrik o'lchash, jismoniy tayyorgarlik testlari va matematik-statistik tahlil metodlaridan foydalanish mumkin.

Jismoniy rivojlanishni baholashda o'quvchilarning bo'yi va tana vazni kabi ko'rsatkichlari o'lchanadi. Jismoniy tayyorgarlikni aniqlashda esa qisqa masofaga yugurish, joyidan uzunlikka sakrash, ma'lum vaqt davomida yugurish yoki boshqa yoshga mos testlardan foydalanish mumkin.

Bunda testlar bolalarning yoshi, jinsi, salomatligi va jismoniy imkoniyatlariga mos tanlanishi, xavfsizlik talablariga rioya qilinishi lozim.

Olingan natijalarni tahlil qilishda o'quvchilarning yosh guruhlari bo'yicha ko'rsatkichlarini taqqoslash, o'rtacha qiymatlarni aniqlash va individual farqlarni hisobga olish maqsadga muvofiqdir.

Asosiy qism

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi bir qator biologik va tashqi omillar bilan bog'liq. Jumladan, irsiyat, ovqatlanish sifati, uyqu tartibi, kundalik harakat faolligi, yashash muhiti va jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining muntazamligi bolaning jismoniy holatiga ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Qoraqalpog'iston Respublikasida boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishini o'rganishda hududning tabiiy-iqlim sharoitlari, maktablarning sport infratuzilmasi, ochiq havoda jismoniy mashqlar bajarish imkoniyatlari hamda bolalarning kundalik turmush tarzi kabi omillarni hisobga olish muhimdir. Biroq ushbu omillarning ta'siri aniq tadqiqot ma'lumotlari asosida baholanishi lozim.

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy tarkibiy qismlaridan biri tezkorlik hisoblanadi. Tezkorlik qisqa masofaga yugurish va tezkor harakatlarni bajarish orqali baholanishi mumkin. Kuch sifatini rivojlantirishda yoshga mos sakrash mashqlari, tana vazni bilan bajariladigan sodda mashqlar va harakatli o'yinlardan foydalanish mumkin.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun me'yorlangan yugurish, yurish va harakatli o'yinlar tavsiya etiladi. Chaqqonlik turli yo'nalishlarda harakatlanish, to'siqlardan o'tish va muvofiqlashtiruvchi mashqlar yordamida takomillashtiriladi. Egiluvchanlik esa bo'g'imlarning harakatchanligini rivojlantiruvchi, yoshga mos va xavfsiz mashqlar orqali shakllantiriladi.

Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'quvchilarning yoshiga, individual imkoniyatlariga va salomatlik holatiga mos tashkil etilishi kerak. Mashg'ulotlarda harakatli o'yinlardan foydalanish bolalarning qiziqishini oshirish bilan birga, ularning jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirishga xizmat qiladi. Shuningdek, o'quvchilarning natijalarini muntazam kuzatib borish jismoniy tayyorgarlikdagi o'zgarishlarni aniqlash va mashqlar yuklamasini moslashtirish imkonini beradi.

Xulosa

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini o'rganish sog'lom avlodni tarbiyalash hamda maktablarda jismoniy tarbiya sifatini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Antropometrik ko'rsatkichlar va jismoniy tayyorgarlik testlarini birgalikda qo'llash o'quvchilarning jismoniy holatini tizimli baholashga yordam beradi.

Qoraqalpog'iston Respublikasida ushbu yo'nalishda olib boriladigan tadqiqotlarda o'quvchilarning yoshi, jinsi, yashash sharoiti va harakat faolligini hisobga olish zarur. Olingan ilmiy natijalar asosida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini individuallashtirish, harakatli o'yinlardan samarali foydalanish va o'quvchilarning kundalik jismoniy faolligini oshirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni.
2. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni.
3. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasiga oid o‘quv qo‘llanmalar.
4. Bolalar va o‘smirlarning jismoniy rivojlanishi hamda jismoniy tayyorgarligini baholashga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlar.
5. Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining bolalar va o‘smirlar jismoniy faolligiga oid tavsiyalari.