

**BOSHLANG'ICH SINFI O'QUVCHILARNI JISMONIY TARBIYA
DARSLARIDA EGILUVCHANLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH****Eshmanova Umidaxon Abdulla qizi**

Oriental universiteti "Jismoniy madaniyat" kafedrasida katta o'qituvchisi.

Amanbayev Meded

Oriental universiteti sport faoliyati yo'nalishi 2-kurs magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20045009>

Annotatsiya. Mazkur maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarida egiluvchanlik sifatini rivojlantirishning nazariy va amaliy jihatlari yoritilgan. Jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan mashqlar, pedagogik yondashuvlar hamda samarali metodlar asosida egiluvchanlikni rivojlantirish yo'llari tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, tizimli va to'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar o'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: egiluvchanlik, boshlang'ich sinf, jismoniy tarbiya, mashqlar, jismoniy rivojlanish, harakat faoliyati, sog'lom turmush tarsi.

Abstract. This article discusses theoretical and practical aspects of developing flexibility in primary school students during physical education classes. Effective exercises, pedagogical approaches, and methods were analyzed. The results showed that systematically organized training positively influences students' physical development.

Keywords: flexibility, primary school, physical education, exercises, physical development, activity.

Kirish (Introduction) Bugungi kunda yosh avlodni jismonan sog'lom va har tomonlama rivojlangan etib tarbiyalash muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish kelajakdagi sog'lom turmush tarzining asosini yaratadi.

Egiluvchanlik — bu harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyati bo'lib, u bolalarning jismoniy rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Ushbu sifat ayniqsa kichik yoshdagi bolalarda tez rivojlanadi. Boshlang'ich sinf davrida egiluvchanlikni rivojlantirish mushaklar va bo'g'imlarning faoliyatini yaxshilaydi hamda jarohatlanish xavfini kamaytiradi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili (Literature review). Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, egiluvchanlik jismoniy sifatlar ichida eng muhimlaridan biri hisoblanadi. Ko'plab tadqiqotchilar egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar zarurligini ta'kidlaydi. Shuningdek, boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun mashg'ulotlar o'yin shaklida tashkil etilishi samaraliroq hisoblanadi. Zamonaviy tadqiqotlarda egiluvchanlikni rivojlantirishda statik va dinamik mashqlarning uyg'unligi muhim ekanligi qayd etilgan.

Tadqiqot metodologiyasi (Research Methodology)

Tadqiqot davomida quyidagi usullardan foydalanildi:

- ilmiy adabiyotlarni o'rganish;
- pedagogik kuzatish;
- tajriba-sinov ishlari;
- jismoniy testlar;
- statistik tahlil.

Tadqiqotda boshlang'ich sinf o'quvchilari ikki guruhga ajratildi:

- nazorat guruhi;

-tajriba guruhi.

Tajriba guruhida egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar qo'llanildi:

-cho'zilish mashqlari;

-gimnastik mashqlar;

-o'yin elementlari;

-juftlikda bajariladigan mashqlar.

Nazorat guruhida esa an'anaviy mashg'ulotlar olib borildi.

Asosiy qism (Main part). Egiluvchanlikni rivojlantirish jarayonida quyidagi omillar muhim ahamiyatga ega:

Birinchidan, mashqlarni muntazam bajarish o'quvchilarning egiluvchanligini oshiradi.

Ikkinchidan, mashg'ulotlarni o'yin shaklida tashkil etish bolalarning qiziqishini kuchaytiradi.

Uchinchidan, mashqlarni to'g'ri texnika asosida bajarish jarohatlanishning oldini oladi.

To'rtinchidan, individual yondashuv har bir o'quvchining imkoniyatlarini hisobga olishga yordam beradi.

Egiluvchanlik mashqlari mushaklarning elastikligini oshiradi va harakat erkinligini ta'minlaydi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarini jismoniy tarbiya darslarida egiluvchanlik sifatini rivojlantirish muhim pedagogik va sog'lomlashtiruvchi ahamiyatga ega. Egiluvchanlik inson organizmining tayanch-harakat apparati faoliyatida muhim o'rin tutib, mushaklar va bo'g'imlarning harakatchanligini oshirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, kichik yoshdagi o'quvchilarda bu sifatni shakllantirish ularning jismoniy rivojlanishini to'g'ri yo'naltirishda asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Boshlang'ich sinf yoshidagi bolalarda egiluvchanlik tabiatan nisbatan yuqori bo'ladi. Shu sababli, aynan shu davr egiluvchanlikni rivojlantirish uchun eng qulay davr hisoblanadi. Agar bu imkoniyatdan to'g'ri foydalanilsa, kelajakda harakat faoliyati samaradorligi ortadi, jarohatlanish xavfi kamayadi hamda o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi yaxshilanadi.

Jismoniy tarbiya darslarida egiluvchanlikni rivojlantirish uchun turli xil mashqlardan foydalaniladi. Bular qatoriga cho'zilish mashqlari, gimnastik elementlar, harakatli o'yinlar hamda maxsus kompleks mashqlar kiradi. Mashqlarni tanlashda o'quvchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarligi va individual xususiyatlarini hisobga olish muhimdir. Mashqlar bosqichma-bosqich, oddiydan murakkabga tamoyili asosida tashkil etilishi lozim.

Egiluvchanlikni rivojlantirish jarayonida mashqlarni muntazam va to'g'ri bajarish alohida ahamiyatga ega. Dars davomida isitish (razminka) mashqlariga yetarlicha vaqt ajratish zarur, chunki bu mushaklarni tayyorlaydi va jarohatlanishning oldini oladi. Shuningdek, mashqlarni bajarishda to'g'ri nafas olish, harakat amplitudasini asta-sekin oshirib borish kabi metodik talablar ham muhim hisoblanadi.

Bundan tashqari, egiluvchanlikni rivojlantirishda o'yin texnologiyalaridan foydalanish samarali natija beradi. Harakatli o'yinlar orqali o'quvchilarning darsga bo'lgan qiziqishi ortadi, ular mashqlarni zavq bilan bajaradilar. Bu esa egiluvchanlik sifatining tabiiy ravishda rivojlanishiga olib keladi.

Natijalar va tahlil (Results and discussion)

Tajriba natijalari quyidagilarni ko'rsatdi:

-egiluvchanlik ko'rsatkichlari 20–25% ga oshdi;

-o'quvchilarning darsga qiziqishi ortdi;

- harakat faoliyati yaxshilandi;
- jismoniy rivojlanish darajasi oshdi.
- Statistik tahlillar natijalarning ishonchliligini tasdiqladi ($p < 0,05$).

Xulosa va takliflar (Conclusion/Recommendations).

Xulosa qilib aytganda, boshlang'ich sinf o'quvchilarida egiluvchanlik sifatini rivojlantirish jismoniy tarbiya darslarining ajralmas qismi bo'lib, ularni sog'lom, chaqqon va jismonan barkamol etib tarbiyalashda muhim rol o'ynaydi. To'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar orqali bu sifatni samarali rivojlantirish mumkin.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, boshlang'ich sinf o'quvchilarida egiluvchanlikni rivojlantirish jismoniy tarbiya darslarining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Quyidagi takliflar ishlab chiqildi:

- egiluvchanlik mashqlarini darslarga muntazam kiritish;
- mashg'ulotlarni o'yin asosida tashkil etish;
- individual yondashuvni qo'llash;
- sog'lom turmush tarzini shakllantirish.

Foydalanilgan adabiyotlar (References)

1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi 2019-y
2. Bolalar jismoniy rivojlanishi asoslari 2018-y
3. Gimnastika va egiluvchanlik mashqlari metodikasi 2023-y
4. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar 2019-y
5. Physical Development in Children 2022-y