

Jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish istiqbollari: muammo va yechimlar



JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASINI RIVOJLANTIRISH ISTIQBOLLARI: MUAMMO VA YECHIMLAR

Respublika Ilmiy-analiy anjumani
2026-yil 4-5 fevral

Toshkent 2026-yil



UDK: 719.08.(013)

BBK: 12.1

Mazkur to'plam jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish istiqbollari: muammo va yechimlariga bag'ishlangan bo'lib, unda jismoniy tarbiya va sport sohasi kadrlarini tayyorlash, ularni malakasini oshirish va qayta tayyorlash tizimidagi muammolar va ularning yechimlari; jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, bioximyaviy, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlar aro integratsiyalashuv masalalari; aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligini oshirish, rekreatsiya hamda sport sog'lomlashtirish tizimini rivojlantirish muammolari va yechimlari; yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda tibbiy-biologik ta'minoti masalalari hamda innovatsion g'oya va texnologiyalarni qo'llash va rivojlantirish istiqbollari bo'yicha bildirilgan fikr-muloxazalar yoritilgan.

To'plamda chop etilgan maqola va tezislarning g'oyasi, ilmiy-metodik salohiyati va unda keltirilgan ma'lumotlar uchun mualliflar javobgardirlar.

Mas'ul muharrir: Po'latov Laziz Azamat o'g'li

Tashkiliy qo'mita tarkibi:

Abdullayev Ilhom Xushnudovich - tashkiliy qo'mita raisi Boltayev A'zam Akramovich - rais o'rinbosari

Eshmanova Umida Abdulla qizi - a'zo (dasturiy ta'minot) (texnik ta'minotchi)
Davidov Bobur Baxodir o'g'li - a'zo (tashkiliy qo'mita kotibi)

Tahririy komissiya tarkibi:

Bakiyev Zafar Abdushukurovich - komissiya raisi, p.f.n., professor

Umarov Qaxxorjon Abbosovich - komissiya raisi o'rinbosari, p.f.b.f.d., professor

Muradov Kamoliddin Nuritdinovich - a'zo, p.f.b.f.d., professor

Mo'ydinov Maqsudbek Rustambek o'g'li - dotsent

Abdukadirov Rustam Shopulatovich - a'zo, katta o'qituvchi Mamadaliyev Sardor Abduraxmonovich - a'zo, katta o'qituvchi

Rahmanova Dilfuza Abdimannanovna - a'zo, katta o'qituvchi

Ma'murbekova Gulzaroy - a'zo, v.b.dotsent

Xursanova Ruxsora Olimjon qizi - komissiya kotibi

Toshkent shahar, Noraztepa ko'chasi 52 uy @jismoniy_madaniyat_oriental

©2025 Oriental Universiteti.

BOSHLANG‘ICH SINIF O‘QUVCHILARINING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

Hasanov Fatxulla Sunnatilla
o‘g‘li “Sport faoliyati”
magistranti **Nurbaev**
Baxtiyor Shirinovich
Oriental universiteti,
dotsenti b,f,n.

Annotasiya: Mazkur maqolada umumiy o‘rta ta‘lim maktablari boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy sifatlarini harakatli o‘yinlar orqali rivojlantirish masalalari yoritiladi. Maqola nazariy va metodik jihatdan asoslangan bo‘lib, boshlang‘ich sinf yoshiga xos fiziologik va pedagogik xususiyatlar, jismoniy sifatlarning tarkibi, harakatli o‘yinlarni tanlash va mashg‘ulotlarda qo‘llash tamoyillari hamda amaliy tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: Jismoniy sifatlari, boshlang‘ich ta‘lim, harakatli o‘yin, pedagogik xususiyat, tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik, yepchilik.

Dolzarbli. Hozirgi vaqtda mamlakatimiz ta‘lim tizimida sog‘lom va har tomonlama rivojlangan shaxsni tarbiyalash — ustuvor vazifa hisoblanadi. Boshlang‘ich maktab davri — bolalarda jismoniy sifatlarning asosiy poydevori qo‘yiladigan muhim bosqichdir. Shuning uchun pedagoglar, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va ota-onalar bu davrda jismoniy mashqlar va o‘yinlarni to‘g‘ri tartiblashtirish orqali bolalarning harakat, muskul-skelet va kardiovaskulyar tizimini mustahkamlashlari zarur.

Tadqiqotning maqsadi — boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy sifatlarini harakatli o‘yinlar orqali tizimli va samarali rivojlantirish bo‘yicha metodik asoslar hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifalari.

Boshlang‘ich sinf yoshining fiziologik va pedagogik xususiyatlarini tahlil qilish;

- 1) Jismoniy sifatlari va ularni baholash usullarini aniqlash;
- 2) harakatli o‘yinlarni dars jarayoniga mos ravishda tanlash va tashkil etish tamoyillarini belgilash;
- 3) amaliy dars-rejalar va o‘yin namunalari taqdim etish;

Tadqiqot natijalari va uning muxokamasi. Tadqiqot jarayonida o‘rganilgan adabiyotlar tahlili, kuzatish, o‘tkazilgan tekshirishlar, statistik tahlil ma‘lumotlaridan ma‘lumki:

Jismoniy sifatlari — bu insonning jismoniy faoliyatni bajarish qobiliyatini belgilovchi individual xususiyatlari bo‘lib, ularning asosiy tarkibiy qismlari quyidagilardan iborat: tezkorlik , chidamlilik , kuch , egiluvchanlik va

epchillik. Har bir sifat yoki sifatlar kombinatsiyasi bolalarning turli harakatlaridagi samaradorlikni belgilaydi. Bola maktabda o'qiyotgan davrda uning tezlik qobiliyatlarini rivojlantirish kuchni o'stirishdagi kabi yaqqol ifodalanmaydi va ertaroq tugaydi. 7 yoshdan 17 yoshgacha 10-11 yil mobaynida, ya'ni maktabda o'tkazilgan yillar davomida bolalarning tezlik qobiliyatlarini tavsiflovchi ko'rsatkichlar 20-60% va hatto undan ortiq darajada yaxshilanadi.

Boshlang'ich maktab davri (6–10 yosh) bolaning harakat faoliyati, nerv tizimi va psixikasida muhim o'zgarishlar sodir bo'ladi. Bu davrda quyidagi xususiyatlar kuzatiladi:

– bola xarakat funksiyalarning tez o'zlashtirilishi va koordinatsiya qobiliyatining shakllanishi;- diqqat va e'tibor muddatining nisbatan qisqa bo'lishi (dars davomiyligini qisqa va dinamik ravishda tashkil etish zarur);- tasavvur va o'yin faoliyati orqali yangi harakat ko'nikmalarni tez o'zlashtirishi; - jismoniy yuklamalarga chidamlilik darajasi yoshga qarab ortib boradi.

Shu sababli boshlang'ich sinflarda darslarni o'tkazishda o'yin faoliyati, qisqa rejimli mashg'ulotlar, turli-tuman mashq va o'yinlar orqali o'quv jarayonini boyitish samarali hisoblanadi.

Harakatli o'yinlar — bolalarning harakat va emotsional jihatdan rivojlanishi uchun qulay vosita hisoblanadi. Bu o'yinlar bolalarning kardiorespirator tizimini mustahkamlash, mushak tonusini oshirish, koordinatsiyani yaxshilash va psixologik barqarorlikni mustahkamlashga yordam beradi. O'yin jarayonida bolalar muammolarni hal qilish, hamkorlik qilish va qoidalarga rioya qilishni o'rganadilar. O'g'il bolalardaham, qizlarda ham 7 yoshdan 10-11 yoshgacha oraliqda natijalar jadal suratlar bilan ortib boradi. Tezkorlikning turli ko'rsatkichlari biroz pastroq surat bilan 11 yoshdan 14-15 yoshgacha ko'tarilishda davom etadi. Bu davrga kelib oddiy reaksiya tezkorligi va harakatlarning maksimal surati ko'rsatkichlari nuqtai nazaridan natijalarning barqarorlashuvi boshlanadi.

Tezkorlik qobiliyatlarining rivojlanish darajasida jinsiy tafovutlar 12-13 yoshgacha u qadar katta emas, keyinroq o'g'il bolalar qizlardan o'zib keta boshlaydi, bu ayniqsa yaxlit xarakat faoliyatlari tezkorligini ifadalovchi ko'rsatkichlarda aks etadi.

Jismoniy sifatlar yoki tezkorlik sifatini rivojlantirish uchun metodik tavsiyalar:

1. Bosqichma-bosqichlik: mashqlar murakkablashib borishi kerak.
2. Individualizatsiya: har bir bolaning imkoniyatini hisobga olish.
3. Qayta takrorlash va variativlik: o'yinlarni takrorlash orqali ko'nikmalar mustahkamlanadi, lekin ularni turli variantlarda takrorlash kerak.
4. Motivatsiya: o'yin elementlari qiziqarli va raqobatchilik ruhida bo'lishi lozim.

5. Xavfsizlik: zaharlanish va jarohatlarni oldini olish uchun qoidalarga qat'iy rioya qilish.

XULOSA

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini harakatli o'yinlar orqali rivojlantirish ta'lim jarayonining ajralmas qismidir. O'yinlar bolalarning harakat qobiliyatlarini oshirish, ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirish va sog'lom turmush tarzini rag'batlantirish imkonini beradi. Taqdim etilgan metodik tavsiyalar, dars-rejalar va o'yinlar namunasi o'qituvchilarga darslarni samarali va xavfsiz tashkil etishda yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Ismoilov I. Boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya asoslari. – Samarqand: SamDU nashriyoti, 2021.
Xaydarov A. Harakatli o'yinlarning ahamiyati. – Toshkent: G'afur G'ulom nashriyoti, 2019.

L.A.Po‘latov., I.A.Adhamov - Taekvondochilarning oyoq zarbalar texnikasini maxsus mashqlar orqali rivojlantirish	157
R.O.Xursanova., N.N.Olimjonova - 3-5 yoshli qizlarning egiluvchanlik qobiliyatini rivojlantirish orqali sport turlariga tayyorlash	163
B.Sh.Nurbayev., F.S.Hasanov - Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish	168
M.R.Mo‘ydinov., R.N.Rustamaliyeva - Jismoniy tarbiya darslarida basketbolga xos mashqlar asosida o‘quvchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirish	171
Q.A.Umarov., M.N.Nosirov - Kikboksingchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish	174
L.A.Po‘latov., A.O.Xamidov - 15–17 yoshli kurashchilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish	181
R.O.Xursanova., S.T.Nasrullayeva - Kross yuguruvchilarning chidamlilik qobiliyatini turli vositalar orqali rivojlantirish	185
Q.A.Umarov., J.A.O‘ktamov - 12–13 yoshli bokschilarda kuch sifatini rivojlantirish	189
U.A.Eshmanova., Sh.J.Abdulaxadov - Yosh bokschilarda tezkorlikni rivojlantirish usullari	193
R.O.Xursanova., S.T.Nasrullayeva - Jismoniy tarbiya darslarida badiiy gimnastika elementlaridan foydalanish orqali o‘quvchilarning egiluvchanlik sifatini rivojlantirish	197
A.A.Atanazarov., J.D.Dilshodbekov - 12–14 yoshdagi dzyudochilarda taktik tayyorgarlikni shakllantirishning asosiy yo‘nalishlari	204
III-YO‘NALISH BO‘LAJAK PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYA O‘QITUVCHILARIDA KASBIY KOMPETENSIYALARNI OSHIRISHNING DOLZARB MASALALARI	
F.B.Bayjonov., D.Sh.Abdullayeva – Bo‘lajak o‘qituvchilarni kasbiy kompetensiyalarini shakllanganlik darajasini baholash metodikasi	209
N.M.Quchqarova., S.I.Mamatkarimova - Pedagogik mahorat fanida yosh taekvondochilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyati	213
M.B.Ongarov., Z.Z.Rixsiyeva - O‘qituvchi faoliyati, muloqoti va shaxsiga qo‘yilgan pedagogik va psixologik talablar	216
B.B.Davidov., A.Anvarov - Talabalarda shaxsiy sifatlarini rivojlantirishda para taekvondochilarning pedagogik-psixologik xususiyatlari	220
O.R.Quyliyeva., K.N.Xo‘janova., Sh.M.Mirsadikova - Muammoli bolalar bilan ishlashda psixologik yondashuv	223
F.I.Xatamova., Z.X.Nosirova - Bo‘lajak pedagog-psixologlarda tolerantlik darajasi va oilaviy muhit o‘rtasidagi bog‘liqlik	228
U.B.Mamanazarov., S.X.Shavkatov - O‘smirlik davrida axloqiy shakllanish jarayoniga ijtimoiy tarmoq ta’sirining psixologik jihatlari	233

