



O'zbekiston Respublikasi
Maktabgacha va maktab
ta'limi vazirligi

ISSN: 2992-9008
UDK: 37

TA'LIM VA TARAQQIYOT

Ilmiy-uslubiy jurnali



2026-YIL 4-SON

www.journal.namspi.uz

Bosh muharrir: Namangan davlat pedagogika instituti rektori B.E.Xusanov
Mas'ul muharrir: Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor M.R.Qodirxonov
Mas'ul muharrir o'rinbosari: Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorlash bo'limi boshlig'i J.A.Yuldashev

TAHRIR HAY'ATI

Aniq va tabiiy fanlar: k.f.d., prof. Sh.Abdullayev, f-m.f.d., dots. R.Xakimov, k.f.d., prof. N.Vohidova, k.f.d., dots. M.Qodirxonov, b.f.d., dots. A.Batashov, f-m.f.n., dots., T.Abdullayev, p.f.n., dots. M.Eshnazarova, p.f.n., dots. G'.Nafasov, p.f.n., dots. M.Boltayeva.

Texnika fanlari: t.f.d., prof. A.Umarov, t.f.d., prof. A.Qayumov, PhD, dots. Sh.Xudoyqulov, PhD, dots. Abdunazarov.

Ijtimoiy-gumanitar fanlar: s.f.d., prof. T.Fayzullayev, tar.f.d., prof. A.Rasulov. f.f.d., prof. M.Ismoilov, i.f.d., dots. N.Sotivoldiyev, t.f.n., dots. A.Isoqboyev, f.f.n., dots. O.Mamatov, t.f.n., dots. Z.Haydarov, PhD. J.Yuldashev, PhD. A.Abdullayev.

Pedagogika fanlari: p.f.d., prof. B.Xodjayev, p.f.d., prof. X.Najmiddinova, p.f.d., prof. T.Ismoilov, p.f.d., prof. S.Abdullayev. p.f.d., prof., M.Y.Sobirova, p.f.d., prof., R.Zamilova, p.f.d., prof. Sh.Xujamberdiyeva, p.f.d., dost. M.Asqarova, PhD, dots. M.Asranboyeva.

Filologiya fanlari: fil.f.d., prof. N.Uluqov, fil.f.d., prof. H.Usmanova, f.f.d., dots. X.Shokirova, p.f.n., dots. S.Misirov, p.f.n., dots. Sh.Ubaydullayev, PhD, dots. P.Lutfullayev, PhD, dots. M.Yakubbayev.

Texnik muharrir: R.Tursunov

Tahririyat manzili: Namangan shahri, Uychi ko'chasi, 316-uy.

Pochta indeksi: 160136, **Faks:** (0369) 227-27-21,

Email: Info@namspi.uz

"Ta'lim va taraqqiyot" ilmiy-uslubiy jurnali elektron to'plam sifatida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi **Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi (AOKA)ning 2022-yil 25-oktabrdagi № 045044 raqamli guvohnomasi** asosida chop etiladi. Jurnal **Oliy Attestatsiya komissiyasining 2024-yil 30-noyabrdagi (№ 364/5) yig'ilishi qaroriga asosan pedagogika fanlari bo'yicha falsafa fanlari doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiya ishlari yuzasidan asosiy ilmiy natijalarini chop etish uchun tavsiya etilgan.** UDK: 37, Xalqaro standartlashtirish raqami (ISSN): 2992-9008.

Maqolalarning ilmiy saviyasi va keltirilgan ma'lumotlar uchun mualliflar javobgar hisoblanadi.

BOSHLANG'ICH 4-SINF O'QUVCHILARINI SPORT MASHG'ULOTLARIDA JISMONIY QOBILIYATLARINI SHAKLLANTIRISHNING SAMARADORLIGINI OSHIRISHNING TURLARI VA METODLARI

Asqarov Ahliddin Alisher o'g'li

*University of Business and Science Maktabgacha-boshlang'ich ta'lim
va sport faoliyati kafedrasi professori v.b.*

ahliddinasqarov@gmail.com

Anvarbekova Iroda Abrorbek qizi

Filalogiya tilarni o'qitish ingliz tili 3-kurs tabasi

irodaanvarbekova0@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada boshlang'ich 4-sinf o'quvchilarini sinfdan tashqari mashg'ulotlarda jismoniy qobiliyatlarini shakllantirishning pedagogik mazmuni va va hususiyatlari yoritilgan bo'lib bunda, mashqlar ketma-ketligini tanlashda, o'quvchilarning yoshga doir hususiyatlari hisobga olingan.

Kalit so'zlar. Harakatchanlik, potensial imkoniyat, intensive, Aylanma mashg'ulot, uchish, chastota, komponent, biomexanik o'zgarish, modda almashinuvi, gimnastika, kurash, yengil etletika.

TYPES AND METHODS OF INCREASING THE EFFICIENCY OF FORMING PHYSICAL ABILITIES OF 4TH GRADE PRIMARY STUDENTS IN SPORTS TRAINING

Abstract. This article highlights the pedagogical content and characteristics of developing physical abilities in primary 4th-grade students through extracurricular activities. In this process, the age-related characteristics of the students were taken into account when selecting the sequence of exercises.

Keywords. Motor skills, potential ability, intensity, circuit training, flight, frequency, component, biomechanical changes, metabolism, gymnastics, wrestling, track and field.

ТИПЫ И МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧЕНИКОВ 4-ГО КЛАССА В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Аннотация. В данной статье рассматриваются педагогическое содержание и особенности формирования физических способностей учащихся 4-го класса во внеклассных мероприятиях с учетом возрастных особенностей учащихся при выборе последовательности упражнений.

Ключевые слова. Мобильность, потенциал, интенсивный, круговая тренировка, полет, частота, компонент, биомеханические изменения, метаболизм, гимнастика, борьба, легкая атлетика.

KIRISH

Maktab yoshi barcha harakatchanlik qobiliyatlarining rivojlanishida serunum davr hisoblanadi. Harakatchanlik imkoniyatlarining rivojlanishida tezlikkuch qobiliyatlari asosiy o'rin egallaydi, hamda ular rivojlanishining yuqori darajasi qiyin va mahalliy kasblarni unumli egallash bilan birga ko'pgina sport turlarida yuqori natijalarga erishishda katta rol o'ynaydi.

Maktab yoshi tezlik-kuch qobiliyatlarining shakllanishi uchun qulay shart-sharoit yaratib turganda, bu jismoniy qobiliyatlarni balog'at yoshida rivojlantirishga urinish qiyin va kamsamarali vazifadir. Agar harakat qobiliyatlarini shakllantirish uchun qulay bo'lgan davr qo'ldan chiqarilsa, keyinchalik yo'qotilgan potensial imkoniyat o'rnini to'ldirishning uddasidan chiqish qiyin bo'ladi [4].

ADABIYOTLAR TAHLILI

Harakat qobiliyatlarini shakllanishida maktab davri ichidan kichik maktab yoshi yanada unumdor va samarali hisoblanadi. V.K. Balsevich [1], O.V.Goncharova, F.G. Kazaryan va boshqa ko'pgina olimlar kichik maktab yoshini harakat qobiliyatlari, avvalo tezlik-kuch qobiliyatlari va harakat koordinatsiyasini rivojlantirish uchun muhim yosh hisoblashadi. A.A.Gujalovskiyning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, rivojlanishning yuqori sur'ati, barcha ko'nikma, malaka, qobiliyat, sifatlarning bir butunlikda rivojlanishi kichik maktab yoshida ayniqsa ko'proq kuzatiladi. [2].

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Ko'pincha, o'qituvchining minimal vaqt ichida ko'proq o'quv materiallarini qamrab olish istagi, aslida, o'quv jarayonining past sifatiga olib keladi. Unda fanning ayrim bo'limlarini o'zlashtirish uchun ajratilgan o'quv soatlari sonining yetishmasligi va talabalarga o'zlashtirish uchun taklif qilingan o'quv materiallarining ko'pligi o'rtasida ma'lum bir qarama-qarshilik yuzaga keladi. Bizning fikrimizcha, mavjud muammoni, aylanma mashg'ulot uslubi samarali hal qilishga yordam beradi.

So'nggi yillarda ushbu uslub o'quvchi yoshlarni jismoniy tarbiyalash bo'yicha o'quv jarayonida tobora ko'proq qo'llanilmoqda. Aylanma mashg'ulot uslubi – uzluksiz yoki intensiv ish turi bo'yicha turli mushak guruhlari va funksional tizimlarga ta'sir ko'rsatadigan maxsus tanlangan mashqlarni ketma-ket bajarish hisoblanadi. Aylanma mashg'ulot bir necha turdagi jismoniy mashqlarni seriyalar orasidagi dam olish oraliqlari bilan ketma-ket bajarishdan iborat.

Umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya darslarida aylanma mashg'ulot uslubidan foydalanishning asosiy vazifasi – cheklangan vaqt ichida sarflangan vositalarning qat'iy belgilangan miqdori bilan jismoniy sifatlarni, harakat malakalari va ko'nikmalarini samarali rivojlantirishdan iboratdir. [4].

Aylanma mashg'ulot har bir o'quvchiga alohida yondashuvni ta'minlaydi, vaqtdan maksimal darajada samarali foydalanishga imkon beradi. Sh munasabat bilan, kichik maktab yoshidagi bolalarda sensitiv davrda tezlikkuch qobiliyatlarini aylanma mashg'ulot uslubida rivojlantirish muammosi keng miqyosdagi ilmiy tadqiqotlar olib borishni talab qiladi.

Barcha hodisa va jarayonlarga o'xshash jismoniy mashqlar o'zining mazmuni va shakliga ega. Jismoniy mashqni bajarishda sodir bo'ladigan mexanik, biologik, psixologik jarayonlarning to'plami jismoniy mashqlarning mazmunini vujudga keltiradi, ularning ta'siridan harakat faoliyati uchun qobiliyat rivojlanadi. Shuningdek mashq mazmuniga uning bo'laklarini to'plami, masalan, uzunlikka sakrashda tanaga tezlik berish, depsinish havoda uchish, erga tushish zvenolari hamda mashqni bajarishda hal qilinadigan vazifalar, shuningdek mashqni bajarishdan organizmda sodir bo'ladigan funksional o'zgarishlar haqidagi nazariy bilim va amaliy harakat malakalari kiradi. Bu elementlarning barchasi jismoniy mashqning umumiy mazmunini vujudga keltiradi.

Biologik, mexanik, psixologik va boshqa jarayonlarning mashq bajarishda birini biri bilan aloqasi, o'zaro kelishilganligi yugurish mashqlarida boshqacha bo'lsa, shtanga ko'tarishda boshqacha, ya'ni ichki struktura turlicha bo'ladi. Mashqning tashqi shakli,

tashqi strukturasi esa o'sha mashqning tashqi ko'rinishi, harakatni bajarish paytiga ketgan vaqt yoki kuch sarflash meyor va harakat intensivligini ko'rinishi bilan xarakterlanadi.

Jismoniy mashqlar shakli va mazmuni o'zaro bog'liq bo'lib, bir-birini taqazo etadi. Mazmunning o'zgarishi shaklni o'zgarishiga olib keladi. Mazmun shaklga nisbatan asosiy rolni o'ynaydi. Masalan, har-xil masofada tezlik sifatining namoyon bo'lishi yugurish texnikasining ham turlicha bo'lishiga sababchi bo'ladi (qadamning kattaligi, chastotasi, tananing holati va hokazo). Shakl mazmunga ta'sir ko'rsatadi [3].

Jismoniy tarbiya darsining mazmuni tarkibiga kiruvchi jihatlardan yana biri uning tayyorlov, asosiy, yakunlov qismlarida o'quv material sifatida foydalanish uchun rejalashtirilgan jismoniy mashqlardir. Aynan shu mashqlarni darsda bajarish orqali o'quvchilar organizmida funktsional, ruhiy, pedagogik va boshqa qator o'zgarishlar yuzaga keladi. Bu jismoniy tarbiya darsi mazmunining ikkinchi komponentidir.

Dars mazmunini ifodalovchi navbatdagi komponentlar darsni olib borayotgan o'qituvchi hamda darsda ishtirok etayotgan o'quvchilarning faoliyatl bo'lib, dars mazmuniga oid bu jihatlarga o'qituvchining nazariy bilimlar berishi, o'quvchilarda amaliy harakat malakalarini shakllantirish uchun ularni darsdagi faoliyatini tashkillashi, ta'lim jarayoni uchun tanlangan o'qitishning uslublari ham mujassamlashadi [3].

Darsning tarkibiga kiritilgan jismoniy mashqlar, dars mazmunining eng yirik xarakterli jihatlaridir. Lekin bunday tushuncha bir tomonlama bo'lib, tarbiyalash, sog'lomlashtirish, bilim berish vazifalarini hal qilishda o'quvchilar uchun dars davomida faoliyat predmeti bo'lib xizmat qiladi.

Darsda o'quv - tarbiya jarayonining vositasi sifatida foydalaniladigan mashqlar darsning umumlashtirilgan predmeti mazmunining bir bo'lagi xolos, boshqachasiga, dars mazmunining bir qirrasidir. Darsning har bir qismi uchun qo'yilgan vazifalarga qarab mashqlar turlicha bo'lishi tabiiy.

TAHLILLAR VA NATIJALAR

Tayyorlov qismidagi diqqat uchun mashqlar, saf mashqlari, qaddi - qomat uchun mashqlar, jismlarsiz va jismlar bilan bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, tayyorlov, yo'llanma beruvchi mashqlar, darsning asosiy qismida o'qitiladigan jismoniy tarbiya dasturining gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari (voleybol, basketbol, gandbol, futbol), suzish, kurash bo'limlarining mashqlari, darsning yakuni qismlari tarkibidagi organizmni funktsional holatini tinchlantiruvchi, darsning boshlanishidan oldingi holatiga yaqinlashtiruvchi mashqlardan foydalaniladi. Ularning ta'sir doirasi organizmning funktsional holatiga qarab turlicha bo'lishi mumkin [4].

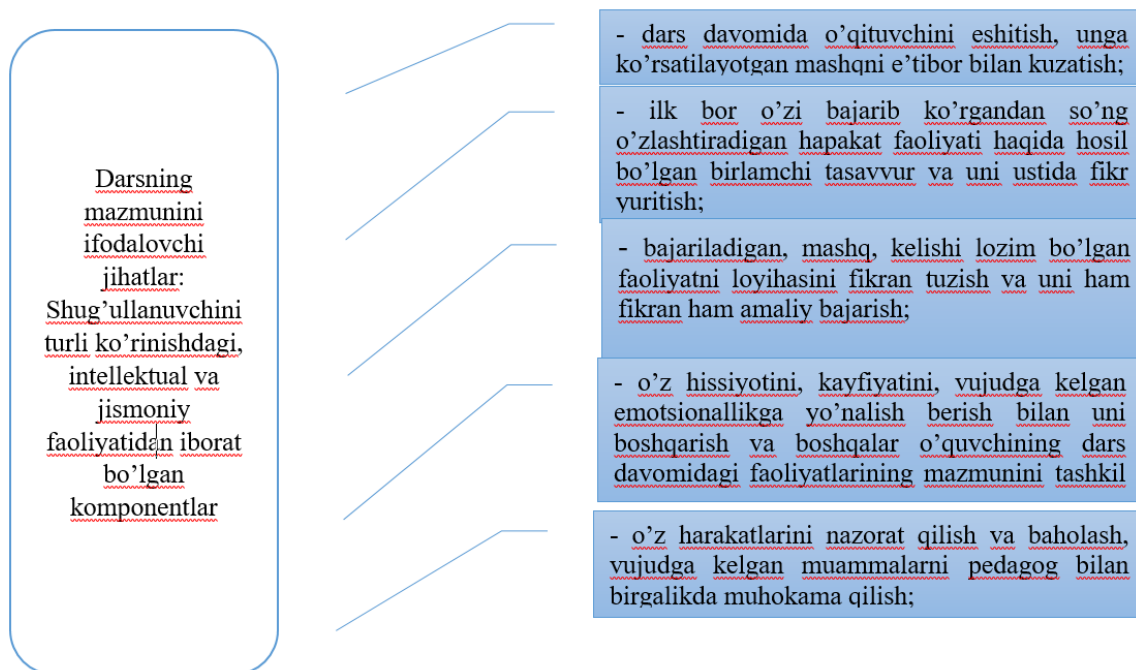
Ilmiy yangilik:

Jismoniy rivojlanganligi ko'rsatgichlari, jismoniy tayyorgarligidagi o'zgarishlarning bosh sababchisi darsning o'quv tarbiyaviy vazifalarini nazarda tutib, dars uchun rejalashtirilgan jismoniy mashqlar bo'lishi jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida o'z isbotini topgan. Darsning tayyorlov, asosiy, yakunlov qismlari uchun tavsiya qilingan mashqlarning bajarish bilan bog'lik bo'lgan o'quvchilarning darsdagi faoliyati dars mazmunining navbatdagi yirik komponentlaridan biridir. Bu komponent shug'ullanuvchini turli ko'rinishdagi, intellectual va jismoniy faoliyatidan iboradir. O'quvchilarning dars vazifasini hal qilish bo'yicha harakat faoliyatlarining barchasi dars mazmunining asosini tashkil qiladi (darsda o'quvchilar faoliyatini tashkillash uslubiyatlariga oid materiallarni keyingi mavzuda alohida kengroq yoritamiz).

O'qituvchining faoliyati dars mazmunining navbatdagi jihati bo'lib, uni dars davomidagi barcha kasbiy faoliyati: uyga vazifa berish va uni tushuntirish, darsning aniq vazifasini bayon qila bilish va uni hal qilishni tashkillash, shug'ullanuvchilarni doimiy nazoratda ushlab, ularni faoliyatini tahlil qilish, shuningdek, shug'ullanuvchilarning faoliyatini lozim bo'lgan yo'lga burish, ular orasidagi munosabatlarni o'zining diqqat markazida ushlab va o'quvchilarning faoliyatlarini dars vazifalarini samarali hal qilish

uchun yo'naltirish, boshqarish, nazorat qilish, o'zlashtirishni baholashdek ta'lim - tarbiya jarayoning nazariy, amaliy tomonlarini va boshqa asosiy holatlarni o'z ichiga oladi.

Shug'ullanuvchilar organizmida dars tarkibiga kiritilgan mashqlarni bajarish orqali sodir bo'ladigan fiziologik, psixologik, biomexanik va boshqa funktsional o'zgarishlar dars mazmunining navbatdagi yirik xarakterli komponentlaridan biri hisoblanib, harakatlar, mashqlar davomida nafas, asab qon aylanish tizimi, modda almashinuvi, harakat sifatlari va ularga oid bilimlardir. Ularsiz jismoniy tarbiya darsi uchun qo'yilgan vazifalarni hal qilish qiyin [4].



XULOSA

Ayniqsa, jismoniy mashqlarni o'zlashtirish, malakalarining shakllanishi: mexanizmiga oid bilimlar, harakatlarni organizmga jismoniy, ruhiy ta'siri, biomexanikaga oid ma'lumotlar darsning mazmunini boyitadi, uning qoniqarliligini orttiradi va bularning barchasi jismoniy madaniyat darsining mazmunini to'rtinchi jihati sanaladi. Bunda o'qituvchi va o'quvchilar faoliyatining samarasi yashiringan bo'ladi.

Rejalashtirilgan o'quv - tarbiyaviy ishlar amalga oshmoqdam yoki yo'qligi joriy nazorat qilinib, pedagogik faoliyat keyinchalik qanday davom ettirilishiga oid tuzatishlar qilinadi, o'qituvchi tomonidan lozim bo'lgan yo'riqnomalar tayyorlanadi. Umumiy ta'lim maktablarining o'quvchilari jismoniy tarbiyasi dasturiga kiritilgan sport pedagogikasi fanlari (gimnastika, yengil atletika, harakatli va sport o'yinlari, suzish, kurash)ni dars mazmunida va uning tuzilmasida qayd qilingan sport fanlarining xususiy tomonlarini hisobga olgan holda tashkillanishi maqsadga muvofiq. Lekin darslarning mazmuni o'zining predmetga xos jihatlari bilan nisbatan farqlanishi tabiiy. Chizmada darsning mazmunini ifodalovchi jihatlari ifodalangan [3].

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Balsevich V.K., Lubisheva L.I. Noviy texnologii formirovaniya fizicheskoy kulturi shkolnikov // Problemi sovershenstvovaniya fizicheskogo vospitaniya uchashixsya obsheobrazovatelnix shkol: Sb. rabot uchastnikov Mejdunarod. seminar /Pod obsh. red. V.I. Lyaxa i L.B. Kofmana. M., 1993. - S. 42-50
2. Gugalovskiy A.A. Etapnost razvitiya fizicheskix (dvigatelnix) kachestv i problema optimizatsii fizicheskoy podgotovki detey shkolnogo vozrasta: Avtoref. dis... dokt. ped. nauk. - M., 1979. - 26 s.
3. A.A.Asqarov. Jismoniy tarbiya va sport. Darslik. Namangan 2024. 198-200-betlar.
4. Alisher o'g'li A. A. et al. BOLALAR JISMONIY TARBIYASIDA QO'LLANILADIGAN METODLARNING NAZARIY ASOSLARI //Miasto Przyszłości. – 2024. – T. 44. – C. 584-586.
5. Tursunboevich, A. T. (2024). TASKS FOR THE FORMATION OF EDUCATIONAL ACTIVITY IN PRIMARY CLASSES. *Miasto Przyszłości*, 54, 6-9.
6. Tashkhonov, A. T. (2021). GENERAL DIDACTIC BASIS OF AN INTEGRATED APPROACH TO THE ORGANIZATION OF TEACHING IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS. *Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka*, 1(2).