



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

Nashr sanasi: 30.08.2026

"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.

UDK: 372.879.6:796.1

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA TEZKORLIK VA CHAQQONLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA MILLIY HARAKATLI O'YINLARDAN TABAQALASHTIRILGAN FOYDALANISH METODIKASI

Xabibillayeva Iroda Jaloldin qizi

Namangan shahar 9-maktab o'qituvchisi

E-mail: irodajaloldinovna@gmail.com

ORCID: 0009-0009-2826-6605

Annotatsiya. Maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarida tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish maqsadida o'zbek milliy harakatli o'yinlarini o'quvchilarning dastlabki jismoniy tayyorgarlik darajasiga ko'ra tabaqalashtirib qo'llash metodikasi asoslab berilgan. 2025–2026-o'quv yilida Namangan shahar 9-maktabning 3-sinf o'quvchilari ($n = 52$) ishtirokida o'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari keltirilgan. Tajriba guruhidagi o'quvchilar test natijalariga ko'ra uchta kichik guruhga ajratilib, har biri uchun o'yinlar tarkibi, qoidalari va yuklama me'yori alohida belgilandi. 30 m ga yugurish, 3×10 m mokisimon yugurish, chizg'ichni ushlash hamda to'pni devorga uloqtirib ilish testlari bo'yicha tajriba guruhidagi siljishlar nazorat guruhiga nisbatan statistik ishonchli darajada yuqori bo'ldi ($p < 0,01$). Olingan ma'lumotlar asosida milliy o'yinlardan tabaqalashtirilgan foydalanishning pedagogik tamoyillari ishlab chiqildi.

Kalit so'zlar: boshlang'ich sinf, jismoniy tarbiya, milliy harakatli o'yinlar, tezkorlik, chaqqonlik, tabaqalashtirilgan yondashuv, yuklama me'yori, pedagogik tajriba.

МЕТОДОЛОГИЯ ПОЭТАПНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТИ И УРОВНЯ РАЗВИТИЯ УЧЕНИКОВ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Аннотация. В статье обоснована методика дифференцированного применения узбекских национальных подвижных игр для развития быстроты и ловкости у учащихся начальных классов с учётом исходного уровня их физической подготовленности. Представлены результаты педагогического эксперимента, проведённого в 2025–2026 учебном году с участием учащихся 3-х классов школы № 9 города Намангана ($n = 52$). В экспериментальной группе учащиеся по результатам тестирования были распределены на три подгруппы, для каждой из которых отдельно определялись состав игр, их правила и нормы нагрузки. По тестам “бег на 30 м”, “челночный бег 3×10 м”, “ловля падающей линейки” и “бросок и ловля мяча от стены” прирост показателей в экспериментальной группе достоверно превысил результаты контрольной группы ($p < 0,01$). На основе полученных данных сформулированы педагогические принципы дифференцированного использования национальных игр.

Ключевые слова: начальная школа, физическое воспитание, национальные подвижные игры, быстрота, ловкость, дифференцированный подход, дозирование нагрузки, педагогический эксперимент.

METHODOLOGY FOR THE DIFFERENTIATED USE OF NATIONAL ACTIVE GAMES TO DEVELOP SPEED AND AGILITY IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS

Abstract. The article substantiates a methodology for the differentiated use of Uzbek national outdoor games aimed at developing speed and agility in primary school pupils according to their initial level of physical fitness. It presents the results of a pedagogical experiment conducted in the 2025–2026 academic year with third-grade pupils of School No. 9 in Namangan ($n = 52$). In the experimental group, pupils were divided into three subgroups on the basis of test results, and the set of games, their rules and the load standards were defined separately for each subgroup. In the 30 m sprint, the 3×10 m shuttle run, the ruler-drop test and the wall ball toss-and-catch test, the gains of the experimental group were significantly greater than those of the control group ($p < 0.01$). Pedagogical principles for the differentiated use of national games were formulated on the basis of the findings.

Keywords: primary school, physical education, national outdoor games, speed, agility, differentiated approach, load dosage, pedagogical experiment.

KIRISH

Yosh avlodning jismoniy salomatligini mustahkamlash mamlakatimizda ta'lim va sport siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunda [1], O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-son qarori [2] hamda 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son farmonida [3] umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish, milliy sport turlari va xalq o'yinlarini keng ommalashtirish vazifalari aniq belgilab qo'yilgan. Ushbu hujjatlar mazmunidan kelib chiqadigan asosiy talab shuki, jismoniy tarbiya darsi faqat harakat faolligini ta'minlash bilan cheklanib qolmasdan, bolaning harakat qobiliyatlarini maqsadli rivojlantirishga xizmat qilishi lozim.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tavsiyalariga ko'ra, 5–17 yoshdagi bolalar har kuni o'rtacha kamida 60 daqiqa o'rtacha va yuqori jadallikdagi jismoniy faollikka muhtoj [15]. Amaliyotda esa boshlang'ich sinf o'quvchilarining harakat faolligi asosan jismoniy tarbiya darslari bilan chegaralanadi, haftalik dars soati esa bu ehtiyojni to'liq

qoplamaydi. Shu sababli dars vaqtidan unumli foydalanish, har bir daqiqani bolaning jismoniy rivojiga yo'naltirilgan mazmun bilan to'ldirish masalasi dolzarbligicha qolmoqda.

Yosh fiziologiyasi va jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha tadqiqotlarda 7–10 yosh tezkorlik va koordinatsion qobiliyatlar rivoji uchun sensitiv davr ekanligi qayd etiladi [6; 7; 12]. V.I. Lyax ma'lumotlariga ko'ra, aynan kichik maktab yoshida harakat reaksiyasi tezligi, harakatlar chastotasi va fazoviy mo'ljal olish qobiliyati eng yuqori sur'atda o'sadi, bu davrda yetarli ta'sir ko'rsatilmasa, keyingi yillarda uni to'liq qoplash qiyin kechadi [6]. D. Gallahue va hammualliflar ham fundamental harakat ko'nikmalarining shakllanishida 6–10 yoshni hal qiluvchi bosqich deb baholaydi [12]. S. Logan va hammualliflarning tizimli sharhida esa bolalikda shakllangan harakat ko'nikmalari darajasi keyingi yillardagi jismoniy faollik bilan bevosita bog'liq ekani ko'rsatilgan [11]. Bu yoshdagi bolalar uchun eng tabiiy va samarali vosita harakatli o'yindir: o'yin vaziyati tez o'zgaradi, bola signalga javob berishi, yo'nalishni birdan o'zgartirishi, sherigi va raqibining harakatini oldindan payqashi kerak bo'ladi.

O'zbek xalq harakatli o'yinlari bu jihatdan boy imkoniyatga ega. T.S. Usmonxo'jayev va F. Xo'jayev tomonidan to'plangan o'yinlarning katta qismi yugurish, quvlash, chap berish, predmetni ilib olish kabi elementlarga asoslanadi [10]. Jismoniy tarbiya nazariyasida harakatli o'yinlar kompleks ta'sir ko'rsatuvchi vosita sifatida baholanadi: ular bir vaqtning o'zida tezkorlik, chaqqonlik va chidamlilikka ta'sir etadi [4]. Ular maxsus anjom talab qilmaydi, o'quvchilarga tanish va yoqimli, milliy qadriyatlarni singdirishda ham muhim o'rin tutadi. Biroq maktab amaliyotida bunday o'yinlar odatda butun sinf uchun bir xil qoida va bir xil yuklama bilan o'tkaziladi. Natijada jismoniy jihatdan tayyorgarligi yuqori o'quvchi uchun o'yin yetarli yuklama bermaydi, sust rivojlangan bola esa o'yindan tez chiqib ketadi yoki uning chetida passiv ishtirokchiga aylanadi. Ta'limda tabaqalashtirilgan yondashuv g'oyasi yetarlicha ishlab

chiqilgan bo'lsa-da [14], uni milliy harakatli o'yinlarga tatbiq etish metodikasi hali to'liq asoslanmagan.

Tadqiqotning maqsadi boshlang'ich sinf o'quvchilarida tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirishda milliy harakatli o'yinlardan tabaqalashtirilgan foydalanish metodikasini ishlab chiqish va uning samaradorligini pedagogik tajribada tekshirishdan iborat. Shu maqsadda o'quvchilarning dastlabki tayyorgarlik darajasini aniqlash, o'yinlarni kichik guruhlarga moslab tanlash va yuklamani me'yorlash, metodika samaradorligini baholash hamda uni qo'llash tamoyillarini shakllantirish vazifalari qo'yildi.

MATERIALLAR VA METODLAR

Tadqiqot 2025-yil oktabr – 2026-yil aprel oylarida (28 hafta) Namangan shahar 9-maktabda o'tkazildi. Unda 8–9 yoshli 3-sinf o'quvchilari ($n = 52$) ishtirok etdi. 3“A” sinf o'quvchilari tajriba guruhini (TG, $n = 26$; 14 o'g'il va 12 qiz bola), 3“B” sinf o'quvchilari nazorat guruhini (NG, $n = 26$; 13 o'g'il va 13 qiz bola) tashkil qildi. Barcha ishtirokchilar tibbiy ko'rik xulosasiga ko'ra asosiy tibbiy guruhga mansub edi, tajribada qatnashish uchun ota-onalarning roziligi olindi.

Tezkorlik va chaqqonlik darajasini baholash uchun to'rtta test tanlandi: 1) 30 m ga yuqori startdan yugurish (s) – harakat tezkorligi; 2) 3×10 m mokisimon yugurish (s) – chaqqonlik va yo'nalishni tez o'zgartirish qobiliyati; 3) tushayotgan chizg'ichni ushlash (sm) – oddiy harakat reaksiyasi tezligi, besh urinishning o'rtacha qiymati olindi; 4) tennis to'pini 2 m masofadan devorga uloqtirib ilish (30 s davomidagi muvaffaqiyatli ilishlar soni) – qo'l harakatlari koordinatsiyasi. Testlar tajriba boshida va oxirida, bir xil sharoitda, ertalabki darslarda umumiy isitishdan so'ng o'tkazildi [7; 9].

O'quvchilarni tabaqalashtirish uchun dastlabki test natijalari standartlashtirildi va har bir o'quvchi bo'yicha umumlashgan ball (to'rt test z-ko'rsatkichlarining yig'indisi) hisoblandi. $X \pm 0,5\sigma$ oralig'iga tushgan o'quvchilar o'rta darajaga, undan past natija ko'rsatganlar past darajaga, yuqori natija ko'rsatganlar esa yuqori darajaga kiritildi. Natijada TG da uchta kichik guruh shakllandi: I (past) – 7 nafar, II (o'rta) – 13 nafar, III

(yuqori) – 6 nafar o'quvchi. Tajribaning 14-haftasida oraliq test o'tkazilib, natijasi sezilarli yaxshilangan o'quvchilar yuqoriroq guruhga o'tkazildi.

Har ikki guruhda jismoniy tarbiya darslari haftasiga ikki soat amaldagi o'quv dasturi asosida o'tkazildi. TG da har bir darsning asosiy qismida 12–15 daqiqa tabaqalashtirilgan tartibda milliy harakatli o'yinlar tashkil etildi. NG da ham shuncha vaqt harakatli o'yinlarga ajratildi, biroq ular butun sinf uchun umumiy qoida va yagona yuklama bilan o'tkazildi. Shu tariqa guruhlar o'rtasidagi farq o'yinga ajratilgan vaqtda emas, balki uni tashkil etish usulida bo'ldi.

Olingan ma'lumotlar matematik statistika usullarida qayta ishlandi: o'rtacha arifmetik qiymat ($\bar{X}$), o'rtacha kvadratik og'ish (σ) hisoblandi, guruhlar ichidagi va guruhlar o'rtasidagi farqlar Styudentning t-mezoni yordamida baholandi, $p < 0,05$ ishonchlilik chegarasi sifatida qabul qilindi [16]. Nisbiy o'sish $W = |X_2 - X_1| / X_1 \times 100 \%$ formulasi bo'yicha aniqlandi, bunda X_1 va X_2 – tajriba boshidagi va oxiridagi o'rtacha natijalar.

NATIJALAR

Tajriba guruhidagi har bir kichik guruh uchun o'yinlar ularning asosiy harakat tarkibiga qarab tanlandi. Past darajadagi o'quvchilar uchun qoidasi sodda, signalga javob berish vaqti uzunroq bo'lgan o'yinlar olindi. O'rta guruhda yo'nalishni tez o'zgartirish va raqibdan chap berish talab etiladigan o'yinlar ustunlik qildi. Yuqori guruhda esa o'yin maydoni toraytirilib, harakatlar vaqt bilan cheklandi, bu reaksiya va qaror qabul qilish tezligiga qo'yiladigan talabni oshirdi (1-jadval).

1-jadval

Tajriba guruhida milliy harakatli o'yinlarning kichik guruhlar bo'yicha taqsimlanishi

Kichik guruh	Dastlabki holat	Qo'llangan milliy o'yinlar	O'yin qoidasidagi o'zgartirish	Yuklama me'yori
I (past) n = 7	Umumlashgan ball $X - 0,5\sigma$ dan past; reaksiya sust, yo'nalishni o'zgartirishda qiynaladi	"Mushuk va sichqon", "Oq terakmi, ko'k terak", "Quvlashmachoq"	Maydon kengaytirildi, quvlovchi soni bitta, signal oldindan e'lon qilinadi	2–3 takror; ish 40–50 s, dam 60–90 s
II (o'rta) n = 13	Umumlashgan ball $X \pm 0,5\sigma$ oralig'ida	"Oq suyak", "Bo'ri va qo'ylar", "Chillak"	Asosiy qoidalar saqlandi, ikki xil signal (ovoz va qo'l ishorasi) kiritildi	3–4 takror; ish 30–40 s, dam 60 s
III (yuqori) n = 6	Umumlashgan ball $X + 0,5\sigma$ dan yuqori	"Oq suyak" (ikki suyak bilan), "Belbog' olish", "Xo'roz jangi"	Maydon toraytirildi, vaqt cheklovi va to'siqlar qo'shildi	4–5 takror; ish 20–30 s, dam 45–60 s

Tajriba boshida TG va NG o'rtasida barcha testlar bo'yicha statistik ahamiyatli farq aniqlanmadi ($t = 0,26-0,41$; $p > 0,05$), ya'ni guruhlar dastlab bir xil darajada edi. Tajriba yakunida har ikki guruhda natijalar yaxshilandi, biroq ularning ko'lami sezilarli darajada farq qildi (2-jadval).

2-jadval

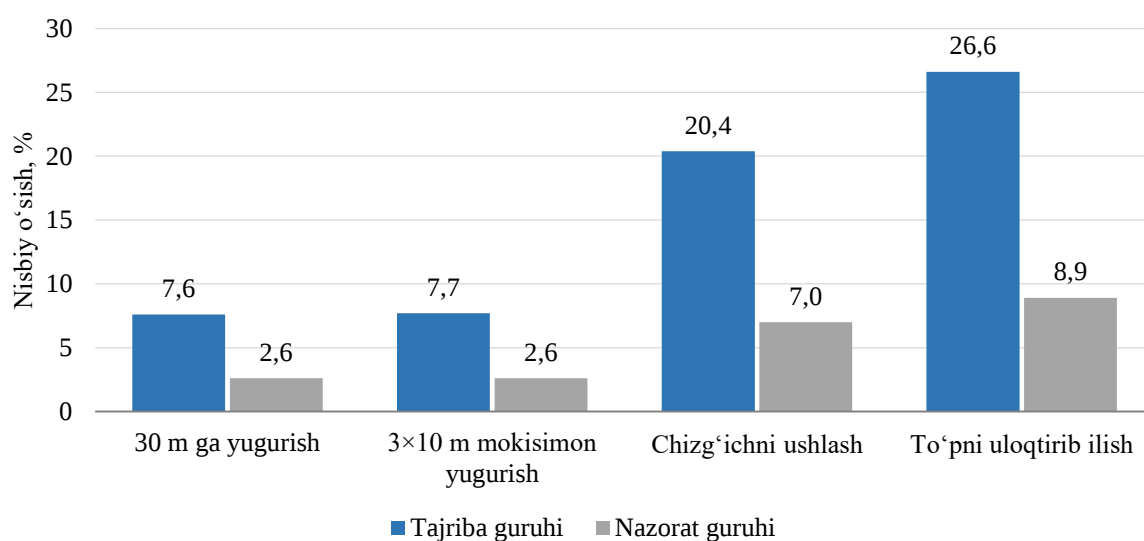
**Tajriba va nazorat guruhlarida tezkorlik va chaqqonlik ko'rsatkichlarining
o'zgarishi (n = 26 + 26)**

Test	Guruh	Tajriba boshida $\bar{X} \pm \sigma$	Tajriba oxirida $\bar{X} \pm \sigma$	t; p	O'sish $X_2 - X_1$	Nisbiy o'sish, %	t; p (TG– NG)
30 m ga yugurish, s	TG	6,84 ± 0,41	6,32 ± 0,36	4,86; <0,001	–0,52	7,6	2,94; <0,01
	NG	6,81 ± 0,43	6,63 ± 0,40	1,56; >0,05	–0,18	2,6	
3×10 m mokisimon yugurish, s	TG	10,12 ± 0,58	9,34 ± 0,49	5,24; <0,001	–0,78	7,7	3,33; <0,01
	NG	10,08 ± 0,61	9,82 ± 0,55	1,61; >0,05	–0,26	2,6	
Chizg'ichni ushlash, sm	TG	21,6 ± 3,4	17,2 ± 2,9	5,02; <0,001	–4,4	20,4	3,07; <0,01
	NG	21,3 ± 3,6	19,8 ± 3,2	1,59; >0,05	–1,5	7,0	
To'pni devorga uloqtirib ilish, marta/30 s	TG	14,3 ± 2,6	18,1 ± 2,4	5,48; <0,001	+3,8	26,6	3,24; <0,01
	NG	14,6 ± 2,7	15,9 ± 2,5	1,80; >0,05	+1,3	8,9	

Izoh: TG – tajriba guruhi, NG – nazorat guruhi; yugurish va chizg'ich testlarida qiymatning kamayishi natija yaxshilanganini bildiradi.

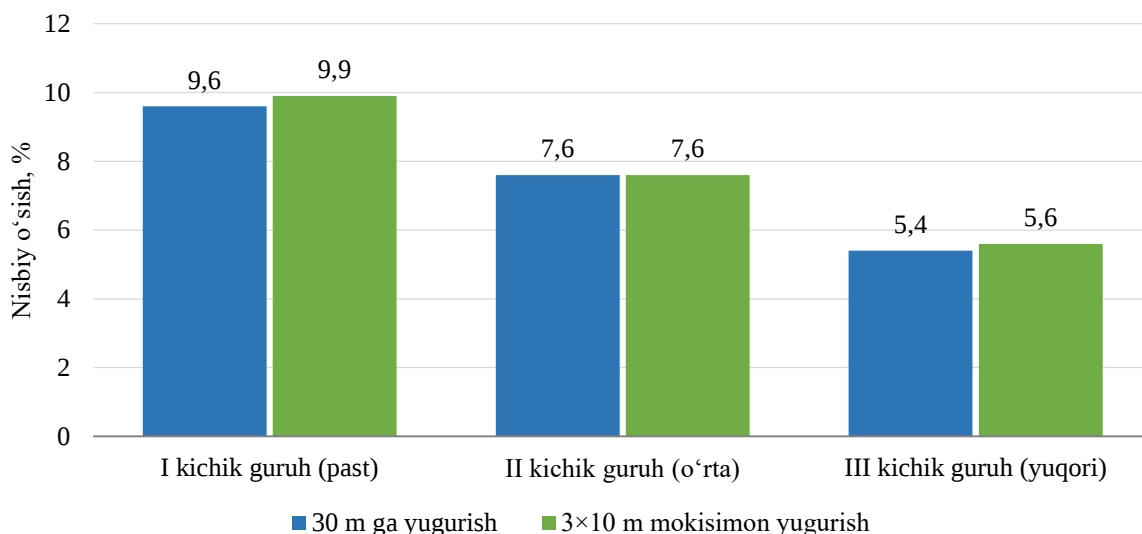
Jadvaldan ko'rinib turibdiki, TG da barcha to'rt test bo'yicha o'sish yuqori darajada ishonchli bo'lgan ($p < 0,001$), NG da esa siljishlar statistik ahamiyatli chegaraga

yetmagan ($p > 0,05$). 30 m ga yugurishda TG natijasi o'rtacha 0,52 s ga yaxshilangan bo'lsa, NG da bu farq 0,18 s ni tashkil etdi. 3×10 m mokisimon yugurishda tegishli ko'rsatkichlar 0,78 s va 0,26 s ga teng bo'ldi. Eng katta farq koordinatsiya va reaksiya testlarida kuzatildi: to'pni uloqtirib ilish testida TG natijasi 26,6 % ga, NG natijasi 8,9 % ga oshdi. Tajriba oxirida guruhlar o'rtasidagi farq barcha testlarda ishonchli bo'ldi ($t = 2,94-3,33$; $p < 0,01$). Nisbiy o'sish ko'rsatkichlari 1-diagrammada solishtirilgan.



1-diagramma. Tajriba va nazorat guruhlarida test natijalarining nisbiy o'sishi, %

Tabaqalashtirilgan metodikaning ta'sirini chuqurroq baholash maqsadida TG ichidagi kichik guruhlar natijalari alohida tahlil qilindi. Eng yuqori o'sish dastlab past darajada bo'lgan o'quvchilarda qayd etildi: 30 m ga yugurishda 9,6 %, mokisimon yugurishda 9,9 %. O'rta guruhda bu ko'rsatkichlar mos ravishda 7,6 % va 7,6 %, yuqori guruhda esa 5,4 % va 5,6 % ni tashkil qildi (2-diagramma). Oraliq testdan so'ng I guruhdan 2 nafar, II guruhdan 3 nafar o'quvchi yuqoriroq guruhga o'tkazildi.



2-diagramma. *Tajriba guruhidagi kichik guruhlarda tezkorlik va chaqqonlik ko'rsatkichlarining nisbiy o'sishi, %*

MUHOKAMA

Olingan natijalar kichik maktab yoshida tezkorlik va koordinatsion qobiliyatlarning pedagogik ta'sirga yuqori darajada sezgir ekanligi haqidagi ma'lumotlarga mos keladi [5; 6; 7; 8]. Shu bilan birga, NG da o'yinlarga ajratilgan vaqt TG bilan teng bo'lishiga qaramay, u yerda o'sish ancha past bo'ldi. Bu holat o'yin vaqtining o'zi emas, balki yuklamaning har bir o'quvchining imkoniyatiga qanchalik mos kelishi hal qiluvchi omil ekanligini ko'rsatadi. Umumiy qoidada o'tkaziladigan o'yinda kuchli bolalar tez g'olib bo'lib, qolgan vaqtni kam harakat bilan o'tkazadi, sust bolalar esa birinchi daqiqalardayoq o'yindan chiqadi. Kuzatuvlarimizga ko'ra, NG da o'yin davomida faol harakatda bo'lgan vaqt o'quvchilar o'rtasida keskin farq qilgan.

Kichik guruhlar natijalarining taqqoslanishi ham e'tiborga loyiq. Dastlab past darajadagi o'quvchilarda o'sishning eng yuqori bo'lishini ikki sabab bilan izohlash mumkin. Birinchidan, ularda rivojlanish zaxirasi kattaroq. Ikkinchidan, qoidalar soddalashtirilib, signal oldindan e'lon qilinganda bu bolalar o'yinda muvaffaqiyatga erishdi, bu esa ularning faolligini va mashg'ulotga qiziqishini oshirdi. Yuqori guruhda o'sishning nisbatan pastroq bo'lishi tabiiy holat, chunki yuqori natijalar sohasida har bir

qo'shimcha yutuq ko'proq kuch talab qiladi. Shunga qaramay, bu guruhda ham natijalar NG o'rtacha ko'rsatkichidan yuqori bo'ldi.

Tezkorlikni rivojlantirishda ish va dam intervallarining to'g'ri tanlanishi alohida ahamiyatga ega. L.P. Matveev va T. Bomp ta'kidlaganidek, tezkorlik mashqlari charchoq fonida bajarilganda ularning samarasi pasayadi va harakat texnikasi buziladi [5; 13]. Tajribamizda I guruh uchun uzunroq dam olish vaqti belgilangani bolalarning har bir takrorini yetarli tezlikda bajarishiga imkon berdi. III guruhda esa ish vaqti qisqa, jadalligi yuqori qilib belgilandi, bu tezkorlik mashqlariga qo'yiladigan umumiy metodik talablarga mos keladi [7; 17].

Tadqiqot natijalari va pedagogik kuzatuvlar asosida milliy harakatli o'yinlardan tabaqalashtirilgan foydalanishning quyidagi tamoyillari shakllantirildi. Diagnostik asoslanganlik tamoyili o'quvchilarni kichik guruhlariga ajratish subyektiv taassurotga emas, balki test natijalariga asoslanishini talab qiladi. Qoidalarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish tamoyiliga ko'ra, o'yinning bir xil mazmuni maydon o'lchami, ishtirokchilar soni, signal turi va vaqt chekloviga o'zgartirish kiritish orqali turli darajaga moslashtiriladi. Yuklamani me'yorlash tamoyili tezkorlikka yo'naltirilgan o'yinlarda ish davomiyligini qisqa, dam olishni esa to'liq tiklanishga yetarli qilib belgilashni ko'zda tutadi. Guruhlar o'rtasidagi harakatchanlik tamoyili kichik guruh tarkibining qat'iy emasligini, oraliq testlar natijasiga ko'ra o'quvchining yuqoriroq guruhga o'tishi mumkinligini bildiradi; bu bolalarda qo'shimcha motivatsiya uyg'otadi. Nihoyat, emotsional-tarbiyaviy yo'naltirilganlik tamoyili o'yinning quvonch bag'ishlashi, jamoaviylik va milliy qadriyatlarga hurmat tuyg'usini shakllantirishi bilan bog'liq.

Tadqiqotning ayrim cheklovlarini ham qayd etish lozim. Tajriba bitta maktabda va nisbatan kichik tanlanmada o'tkazildi, natijalar o'g'il va qiz bolalar kesimida alohida tahlil qilinmadi. Kelgusida metodikani turli hududlardagi maktablarda, katta tanlanmada sinovdan o'tkazish hamda uning 1–2-sinf o'quvchilariga moslashtirilgan variantini ishlab chiqish maqsadga muvofiq.

XULOSA

O'tkazilgan tadqiqot quyidagi xulosalarga kelish imkonini berdi. Birinchidan, o'zbek milliy harakatli o'yinlari boshlang'ich sinf o'quvchilarida tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirish uchun samarali vosita bo'lib, ularning ta'siri o'quvchilarning dastlabki tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda qo'llanganda sezilarli darajada ortadi.

Ikkinchidan, o'yinlarga ajratilgan vaqt teng bo'lgan sharoitda tabaqalashtirilgan metodika qo'llangan tajriba guruhida 30 m ga yugurish natijasi 7,6 %, 3×10 m mokisimon yugurish 7,7 %, reaksiya tezligi 20,4 %, qo'l harakatlari koordinatsiyasi 26,6 % ga yaxshilandi, nazorat guruhida esa bu ko'rsatkichlar 2,6–8,9 % oralig'ida bo'ldi ($p < 0,01$).

Uchinchidan, tabaqalashtirish eng ko'p foydani dastlab past natija ko'rsatgan o'quvchilarga berdi, bu esa jismoniy tarbiya darsida har bir bolani faol ishtirokchiga aylantirish imkonini beradi. Ishlab chiqilgan tamoyillar – diagnostik asoslanganlik, qoidalarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish, yuklamani me'yorlash, guruhlar o'rtasidagi harakatchanlik va emotsional-tarbiyaviy yo'naltirilganlik – umumta'lim maktablarining jismoniy tarbiya o'qituvchilari amaliyotida qo'llanishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni (yangi tahriri). 04.09.2015-yil, O'RQ-394-son // Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi. – www.lex.uz.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son qarori // www.lex.uz.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son farmoni // www.lex.uz.
4. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiati. – Toshkent: O'zDJTI, 2005. – 300 b.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
6. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

8. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
9. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
10. Usmonxo'jayev T.S., Xo'jayev F. 1001 o'yin. – Toshkent: Ibn Sino, 1990. – 352 b.
11. Logan S.W., Webster E.K., Getchell N., Pfeiffer K.A., Robinson L.E. Relationship between fundamental motor skill competence and physical activity during childhood and adolescence: a systematic review // Kinesiology Review. – 2015. – Vol. 4, No. 4. – P. 416–426.
12. Gallahue D.L., Ozmun J.C., Goodway J.D. Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults. – 7th ed. – New York: McGraw-Hill, 2012. – 461 p.
13. Bompa T.O., Haff G.G. Periodization: Theory and Methodology of Training. – 5th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2009. – 424 p.
14. Tomlinson C.A. How to Differentiate Instruction in Mixed-Ability Classrooms. – 2nd ed. – Alexandria: ASCD, 2001. – 117 p.
15. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. – Geneva: WHO, 2020. – 104 p.
16. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. – Toshkent: Zar qalam, 2004. – 336 b.
17. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. – Toshkent: O'zDJTI, 2005. – 238 b.