



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

MILLIY HARAKATLI O'YINLAR ASOSIDA KICHIK MAKTAB YOSHDAGI O'QUVCHILARNING CHIDAMLILIK VA KUCH SIFATLARINI TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK SHART-SHAROITLARI

Xabibillayeva Iroda Jaloldin qizi

Namangan shahar 9-maktab o'qituvchisi

E-mail: irodajaloldinovna@gmail.com

ORCID: 0009-0009-2826-6605

Annotatsiya. Maqolada milliy harakatli o'yinlar asosida kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning chidamlilik va kuch sifatlarini takomillashtirishning pedagogik shart-sharoitlari asoslab berilgan. Namangan shahridagi umumta'lim maktablarining jismoniy tarbiya va boshlang'ich sinf o'qituvchilari ($n = 34$) o'rtasida o'tkazilgan so'rovnoma milliy o'yinlardan asosan darsni emotsional yakunlash vositasi sifatida foydalanilayotganini, yuklama esa deyarli nazorat qilinmayotganini ko'rsatdi. Shu asosda to'rtta pedagogik shart-sharoit ishlab chiqildi: o'yinlarni jismoniy sifatlar yo'nalishi bo'yicha tizimlashtirish, yuklamani yurak urish chastotasi orqali me'yorlash, harakat rejimining uzluksizligini ta'minlash hamda motivatsion-tarbiyaviy muhit yaratish va oila bilan hamkorlikni yo'lga qo'yish. 4-sinf o'quvchilari ($n = 56$) ishtirokidagi pedagogik tajribada tajriba guruhida kuch va chidamlilik ko'rsatkichlarining o'sishi nazorat guruhiga nisbatan statistik ishonchli darajada yuqori bo'ldi ($p < 0,01$).

Kalit so'zlar: kichik maktab yoshi, milliy harakatli o'yinlar, chidamlilik, kuch, pedagogik shart-sharoitlar, yurak urish chastotasi, harakat rejimi, oila bilan hamkorlik.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ И СИЛЫ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ НА ОСНОВЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ ИГР.

Аннотация. В статье обоснованы педагогические условия совершенствования выносливости и силы у детей младшего школьного возраста на основе национальных подвижных игр. Анкетирование учителей физической культуры и начальных классов общеобразовательных школ города Намангана ($n = 34$) показало, что национальные игры применяются преимущественно как средство эмоционального завершения урока, а нагрузка в них практически не контролируется. На этой основе разработаны четыре педагогических условия: систематизация игр по направленности на физические качества, дозирование нагрузки по частоте сердечных сокращений, обеспечение непрерывности двигательного режима, а также создание мотивационно-воспитательной среды и организация сотрудничества с семьёй. В педагогическом эксперименте с участием учащихся 4-х классов ($n = 56$) прирост показателей силы и выносливости в экспериментальной группе достоверно превысил результаты контрольной группы ($p < 0,01$).

Ключевые слова: младший школьный возраст, национальные подвижные игры, выносливость, сила, педагогические условия, частота сердечных сокращений, двигательный режим, сотрудничество с семьёй.

PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR IMPROVING ENDURANCE AND STRENGTH QUALITIES IN PRIMARY SCHOOL-AGE STUDENTS THROUGH NATIONAL ACTIVE GAMES

Abstract. The article substantiates the pedagogical conditions for improving endurance and strength in primary school children through national outdoor games. A survey of physical education and primary school teachers from general secondary schools in Namangan ($n = 34$) showed that national games are used mainly as a means of emotionally concluding the lesson, while the load they impose is hardly monitored. On this basis, four pedagogical conditions were developed: systematising games according to the physical qualities they target, dosing the load by heart rate, ensuring the continuity of the daily motor regime, and creating a motivational and educational environment together with cooperation with families. In a pedagogical experiment involving fourth-grade pupils ($n = 56$), the gains in strength and endurance indicators in the experimental group were significantly greater than in the control group ($p < 0.01$).

Keywords: primary school age, national outdoor games, endurance, strength, pedagogical conditions, heart rate, motor regime, cooperation with families.

KIRISH

Bugungi kunda yosh avlodning jismoniy barkamolligini ta'minlash davlat siyosatining muhim yo'nalishi hisoblanadi. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunda [1] maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish ta'lim muassasalarining vazifasi sifatida belgilangan. 2022–2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasida [2] muntazam jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi aholi ulushini oshirish, PF-5924-son farmonida [3] esa umumta'lim maktablarida milliy sport turlari va xalq o'yinlarini ommalashtirish vazifalari qo'yilgan.

Shu bilan birga, bolalarning kundalik hayotida harakat faolligi kamayib borayotgani kuzatilmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti 5–17 yoshdagi bolalar uchun kuniga o'rtacha kamida 60 daqiqa jadal jismoniy faollikni, shu jumladan haftasiga kamida uch marta mushak va suyaklarni mustahkamlovchi mashg'ulotlarni tavsiya

etadi [16]. Boshlang'ich sinf jismoniy tarbiya darslarida esa asosiy e'tibor ko'pincha harakat ko'nikmalarini o'rgatishga qaratiladi, kuch va chidamlilik esa "keyinroq rivojlantiriladigan" sifatlar sifatida ikkinchi o'ringa tushib qoladi.

Zamonaviy tadqiqotlar bu yondashuvni qayta ko'rib chiqishni taqozo etmoqda. A. Faigenbaum va hammualliflar to'g'ri tashkil etilgan kuch mashg'ulotlari kichik yoshdagi bolalar uchun xavfsiz ekanini va ularning harakat qobiliyatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatishini isbotlagan [13]. R. Lloyd va J. Oliver taklif etgan yoshlar jismoniy rivojlanishi modelida ham kuch va fundamental harakat ko'nikmalari kichik maktab yoshidan boshlab parallel rivojlantirilishi lozimligi ta'kidlanadi [14]. V.I. Lyax va V.K. Balsevich ma'lumotlariga ko'ra, 8–10 yoshda umumiy (aerob) chidamlilik va nisbiy kuch jadal o'sadi [9; 15; 17]. Bu yoshda kuchni rivojlantirish uchun tashqi og'irliklar emas, o'z tana vazni bilan bajariladigan va o'yin shaklidagi mashqlar maqbul hisoblanadi [8; 10].

O'zbek xalq harakatli o'yinlari bunday mashqlarga boy. "Arqon tortish", "Belbog' olish", "Xo'roz jangi" kabi o'yinlarda bola sherigining qarshiligini yengishi, gavdasini muvozanatda ushlab turishi lozim, bu esa statik va dinamik kuchni rivojlantiradi. Uzluksiz quvlash va qochishga asoslangan o'yinlar esa aerob chidamlilikka ta'sir ko'rsatadi [5; 11]. Biroq o'yinning rivojlantiruvchi samarasi o'z-o'zidan namoyon bo'lmaydi. U muayyan pedagogik shart-sharoitlar, ya'ni maqsadga erishishni ta'minlovchi tashkiliy, metodik va psixologik omillar majmui yaratilgandagina to'liq yuzaga chiqadi. Amaliyotda esa milliy o'yinlar ko'pincha tasodifiy tanlanadi, yuklamasi nazorat qilinmaydi va faqat dars doirasida qo'llaniladi.

Tadqiqotning maqsadi milliy harakatli o'yinlar asosida kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning chidamlilik va kuch sifatlarini takomillashtirishning pedagogik shart-sharoitlarini aniqlash va ularning samaradorligini tajribada tekshirishdan iborat.

MATERIALLAR VA METODLAR

Tadqiqot ikki bosqichda olib borildi. Birinchi bosqichda (2025-yil sentabr) Namangan shahridagi 8 ta umumta'lim maktabining 34 nafar o'qituvchisi (21 nafar

jismoniy tarbiya va 13 nafar boshlang'ich sinf o'qituvchisi) o'rtasida 12 ta savoldan iborat anonim so'rovnoma o'tkazildi. Savollar milliy o'yinlardan foydalanish chastotasi, maqsadi, yuklamani nazorat qilish usullari va duch kelinayotgan qiyinchiliklarga qaratildi.

Ikkinchi bosqichda 2025-yil oktabr – 2026-yil may oylarida (30 hafta) Namangan shahar 9-maktabda pedagogik tajriba o'tkazildi. Unda 9–10 yoshli 4-sinf o'quvchilari ($n = 56$) ishtirok etdi: 4“A” sinf – tajriba guruhi (TG, $n = 28$; 15 o'g'il va 13 qiz bola), 4“B” sinf – nazorat guruhi (NG, $n = 28$; 14 o'g'il va 14 qiz bola). Barcha o'quvchilar asosiy tibbiy guruhga mansub bo'lib, tajribada qatnashish uchun ota-onalarning yozma roziligi olindi.

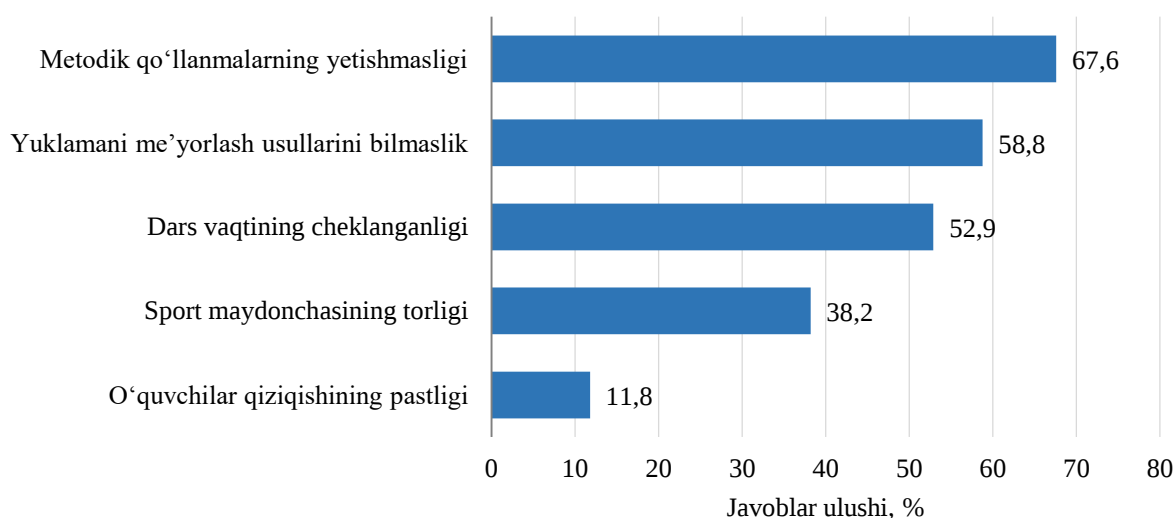
Kuch va chidamlilikni baholash uchun quyidagi testlar qo'llanildi: joyidan uzunlikka sakrash (sm) – oyoq muskullarining portlovchi kuchi; 90 sm balandlikdagi past turnikda yotgan holda osilib tortilish (marta) – qo'l va yelka kamari muskullari kuchi; 30 s davomida chalqancha yotgan holatdan o'tirish (marta) – qorin muskullarining kuch chidamliligi; 6 daqiqalik yugurish (m) – umumiy chidamlilik [9; 10]. Yuklama darajasi har bir o'yindan so'ng 10 s davomida puls sanash yo'li bilan aniqlandi (har darsda 6 nafar o'quvchida). Darsning motor zichligi xronometraj usulida baholandi [12].

TG da jismoniy tarbiya darslari amaldagi o'quv dasturi asosida, lekin ishlab chiqilgan pedagogik shart-sharoitlar majmuasini joriy etgan holda o'tkazildi. NG da darslar an'anaviy tartibda tashkil etildi: milliy o'yinlar asosan darsning yakunlovchi qismida 8–10 daqiqa davomida, yuklama nazoratisiz qo'llanildi. Olingan ma'lumotlar o'rtacha arifmetik qiymat (X), o'rtacha kvadratik og'ish (σ) va Studentning t-mezoni yordamida qayta ishlandi, $p < 0,05$ ishonchlilik chegarasi sifatida qabul qilindi [6; 12]. Nisbiy o'sish $W = |X_2 - X_1| / X_1 \times 100 \%$ formulasi bo'yicha hisoblandi.

NATIJALAR

So'rovnoma natijalariga ko'ra, o'qituvchilarning 88,2 % i milliy harakatli o'yinlarni jismoniy tarbiyaning muhim vositasi deb hisoblaydi, biroq ulardan

muntazam, ya'ni har darsda yoki haftasiga kamida ikki marta foydalanadiganlar atigi 26,5 % ni tashkil etdi. Respondentlarning 73,5 % i o'yinni asosan darsni emotsional yakunlash, o'quvchilarni "dam oldirish" uchun qo'llashini qayd etgan. O'yin davomida yuklamani puls orqali nazorat qiladigan o'qituvchilar 14,7 % ni tashkil qildi. O'qituvchilar ko'rsatgan asosiy qiyinchiliklar 1-diagrammada keltirilgan.



1-diagramma. O'qituvchilarning milliy o'yinlardan foydalanishdagi qiyinchiliklari, % (n = 34;
bir nechta javob belgilash mumkin)

So'rovnoma natijalari va ilmiy adabiyotlar tahlili asosida to'rtta o'zaro bog'liq pedagogik shart-sharoit ishlab chiqildi va tajriba guruhida amaliyotga joriy etildi (1-jadval).

1-jadval

**Milliy harakatli o'yinlar asosida chidamlilik va kuchni takomillashtirishning
pedagogik shart-sharoitlari**

Pedagogik shart-sharoit	Amalga oshirish mazmuni	Qo'llangan milliy o'yinlar	Tashkiliy shakl
1. O'yinlarni jismoniy sifatlar yo'nalishi	O'yinlar tortish, itarish, ushlab turish (kuch) va uzluksiz yugurish	"Arqon tortish", "Belbog' olish", "Xo'roz jangi"; "Oq	Dars (asosiy qism, 15–18 daqiqa)

Pedagogik shart-sharoit	Amalga oshirish mazmuni	Qo'llangan milliy o'yinlar	Tashkiliy shakl
bo'yicha tizimlashtirish	(chidamlilik) elementlariga ko'ra ikki blokka ajratildi; har bir chorakda bloklar almashtirib borildi	terakmi, ko'k terak", "Bo'ri va qo'ylar", "Quvlashmachoq"	
2. Yuklamani yurak urish chastotasi orqali me'yorlash	Har bir o'yindan so'ng puls o'lchandi; chidamlilik o'yinlarida 140–170 zarba/daq zonasi saqlandi, kuch o'yinlarida takrorlar orasida YuUCh 110–120 zarba/daq gacha tiklanishi kutildi	1-shartdagi o'yinlar (qoidalar va takrorlar soni YuUCh ga qarab o'zgartirildi)	Dars
3. Harakat rejimining uzluksizligini ta'minlash	Katta tanaffusda 10 daqiqalik tashkiliy o'yin; haftada bir marta 35–40 daqiqalik "Milliy o'yinlar soati"	"Chillak", "Oq suyak", "Arqon tortish" (jamoaviy)	Tanaffus, to'garak
4. Motivatsion-tarbiyaviy muhit va oila bilan hamkorlik	O'yin tarixi haqida qisqa suhbat, navbatma-navbat "o'yin sardori" tayinlash, haftalik oilaviy o'yin topshirig'i, chorakda bir	"Belbog' olish", "Arqon tortish", "Quvlashmachoq"	Darsdan tashqari, oila

Pedagogik shart-sharoit	Amalga oshirish mazmuni	Qo'llangan milliy o'yinlar	Tashkiliy shakl
	marta "Oilaviy o'yinlar bayrami"		

Namuna sifatida TG dagi odatiy darsning tuzilishini keltiramiz. Tayyorlov qismida (8–10 daqiqa) umumrivojlantiruvchi mashqlar bilan bir qatorda o'yinda asosiy yuklama tushadigan muskul guruhlariga mo'ljallangan maxsus mashqlar bajarildi. Asosiy qismda dastur materiali o'rgatilgandan so'ng 15–18 daqiqa o'yin blokiga ajratildi. Kuch bloki haftalarida bu vaqt "Belbog' olish" (juftlikda, 3–4 raund $\times$ 20–30 s, raundlar oralig'ida 60–90 s dam) va "Arqon tortish" (jamoalar kuchi teng qilib tuzilgan holda, 3 urinish) o'yinlariga bag'ishlandi. Chidamlilik bloki haftalarida "Bo'ri va qo'ylar" hamda "Quvlashmachoq" o'yinlari 3–5 daqiqalik seriyalarda, seriyalar orasida 1,5–2 daqiqa faol dam bilan o'tkazildi. Har bir seriyadan so'ng nazorat uchun belgilangan o'quvchilar pulsini sanab, natijani o'qituvchiga aytdi, bu esa bolalarni o'z organizmini kuzatishga ham odatlantirdi. Yakunlovchi qismda (4–5 daqiqa) nafas mashqlari va past jadallikdagi diqqat o'yinlari bajarildi.

Tajriba davomida o'tkazilgan kuzatuvlar TG va NG darslarining tashkiliy ko'rsatkichlarida sezilarli farq borligini ko'rsatdi. TG da o'yin davomidagi o'rtacha YuUCH 154 ± 8 zarba/daq ni, NG da 132 ± 11 zarba/daq ni tashkil etdi. Darsning motor zichligi TG da 71,3 %, NG da 56,8 % bo'ldi. Tajriba boshida guruhlar o'rtasida testlar bo'yicha ishonchli farq aniqlanmadi ($t = 0,18-0,39$; $p > 0,05$). Tajriba yakunidagi natijalar 2-jadvalda keltirilgan.

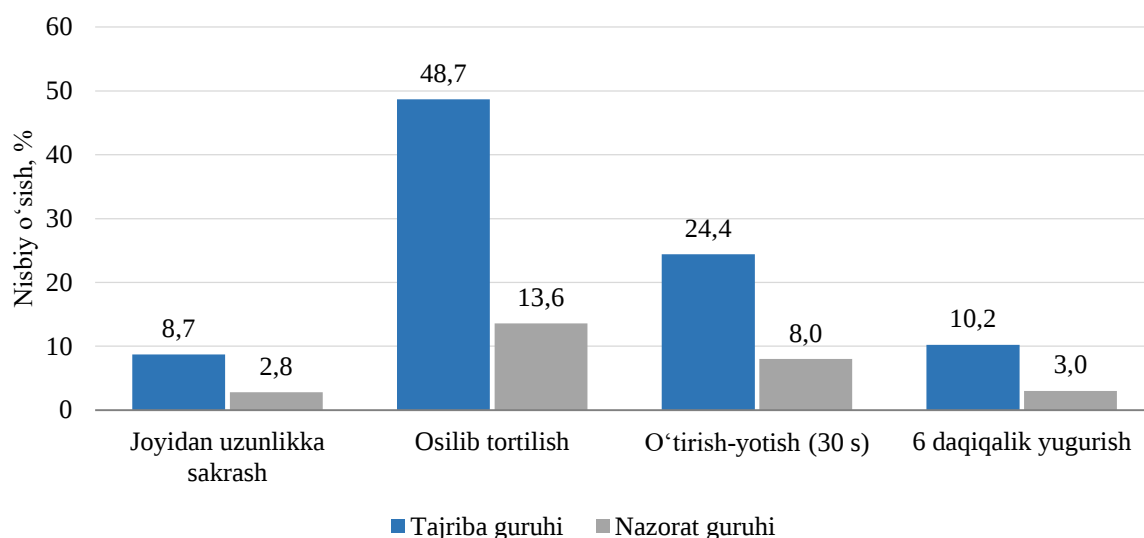
2-jadval

Tajriba va nazorat guruhlarida kuch va chidamlilik ko'rsatkichlarining o'zgarishi (n
= 28 + 28)

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)
Joyidan uzunlikka sakrash, sm	TG	128,4 ± 11,2	139,6 ± 10,4	3,88; <0,001	+11,2	8,7	2,82; <0,01
	NG	127,9 ± 11,8	131,5 ± 11,1	1,18; >0,05	+3,6	2,8	
Past turnikda osilib tortilish, marta	TG	7,8 ± 2,9	11,6 ± 3,1	4,74; <0,001	+3,8	48,7	2,85; <0,01
	NG	8,1 ± 3,0	9,2 ± 3,2	1,33; >0,05	+1,1	13,6	
Chalqancha yotgan holatdan o'tirish, marta/30 s	TG	17,2 ± 3,1	21,4 ± 2,8	5,32; <0,001	+4,2	24,4	3,23; <0,01
	NG	17,5 ± 3,3	18,9 ± 3,0	1,66; >0,05	+1,4	8,0	
6 daqiqalik yugurish, m	TG	942 ± 86	1038 ± 79	4,35; <0,001	+96	10,2	2,77; <0,01
	NG	948 ± 91	976 ± 88	1,17; >0,05	+28	3,0	

Izoh: TG – tajriba guruhi, NG – nazorat guruhi; barcha testlarda qiymatning ortishi natija yaxshilanganini bildiradi.

Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, TG da barcha ko‘rsatkichlar bo‘yicha o‘shish yuqori darajada ishonchli bo‘lgan ($p < 0,001$), NG da esa siljishlar statistik ahamiyatli chegaraga yetmagan ($p > 0,05$). Eng katta o‘shish qo‘l va yelka kamari kuchini ifodalovchi osilib tortilish testida qayd etildi: TG da 48,7 %, NG da 13,6 %. Qorin muskullarining kuch chidamliligi TG da 24,4 % ga, NG da 8,0 % ga oshdi. 6 daqiqalik yugurishda TG o‘quvchilari o‘rtacha 96 m ga, NG o‘quvchilari 28 m ga ko‘proq masofani bosib o‘tdi. Tajriba oxirida guruhlar o‘rtasidagi farq barcha testlarda ishonchli bo‘ldi ($t = 2,77-3,23$; $p < 0,01$). Nisbiy o‘shish ko‘rsatkichlari 2-diagrammada solishtirilgan.



2-diagramma. *Tajriba va nazorat guruhlarida kuch va chidamlilik ko‘rsatkichlarining nisbiy o‘shishi, %*

MUHOKAMA

So‘rovnoma natijalari maktab amaliyotidagi asosiy qarama-qarshilikni ochib berdi: o‘qituvchilar milliy o‘yinlarning ahamiyatini tan oladi, ammo ulardan rivojlantiruvchi vosita sifatida emas, balki darsning yakunlovchi, dam oldiruvchi qismi sifatida foydalanadi. Bunday holatda o‘yin qisqa muddatli bo‘ladi, yuklama esa rivojlantiruvchi chegaraga yetmaydi. NG dagi o‘rtacha YuUCh ning 132 zarba/daq atrofida bo‘lishi ham shundan dalolat beradi, chunki kichik maktab yoshidagi bolalarda

aerob chidamlilikni rivojlantirish uchun 140–170 zarba/daq oralig'idagi yuklama tavsiya etiladi [8; 17].

Olingan natijalar harakatli o'yinlarni jismoniy sifatlarni rivojlantirishning mustaqil vositasi sifatida ko'rib chiqqan mualliflarning fikrlari bilan hamohang [10; 11]. L.V. Byleyeva va I.M. Korotkov o'yinlarni tasniflashda ularning asosiy harakat tarkibini hal qiluvchi mezon sifatida olgan bo'lsa [11], bizning tadqiqotimizda bu tasnif yuklama jadalligi mezoni bilan to'ldirildi. D. Gallahue ma'lumotlariga ko'ra, kichik maktab yoshida harakat ko'nikmalari va jismoniy sifatlar bir-biriga tayangan holda rivojlanadi [15]. Tajribamizda ham kuch ko'rsatkichlari yaxshilangan o'quvchilarning o'yindagi harakatlari aniqroq va ishonchliroq bo'lgani, ular raqib bilan kurashda muvozanatni uzoqroq saqlay olgani kuzatildi.

Osilib tortilish testida kuzatilgan yuqori nisbiy o'sishni ikki omil bilan izohlash mumkin. Birinchidan, o'quvchilarning dastlabki natijalari past bo'lib, bu sifatning rivojlanish zaxirasi katta edi. Ikkinchidan, "Arqon tortish" va "Belbog' olish" o'yinlari an'anaviy darslarda deyarli uchramaydigan qo'l va yelka kamari muskullariga izometrik va dinamik yuklamani ta'minladi. Kichik yoshdagi bolalarda kuchning oshishi asosan asab-muskul boshqaruvining takomillashuvi, ya'ni muskul tolalarini jalb qilishning yaxshilanishi hisobiga ro'y berishi ma'lum [13; 14]. O'yin sharoitida muskul kuchlanishi tez-tez va turli burchaklarda takrorlanishi aynan shu mexanizmni faollashtiradi.

Umumiy chidamlilikdagi siljish (10,2 %) harakat rejimi uzluksizligining natijasi deb baholash mumkin. TG o'quvchilari haftasiga ikki jismoniy tarbiya darsidan tashqari tanaffuslarda va "Milliy o'yinlar soati" da ham faol harakatda bo'ldi, bu esa yuklamaning umumiy hajmini oshirdi. Bundan tashqari, puls nazorati o'qituvchiga o'yin qoidasi va davomiyligini o'z vaqtida o'zgartirish imkonini berdi. Masalan, YuUCh 170 zarba/daq dan oshgan hollarda o'yin maydoni kichraytirildi yoki qisqa dam kiritildi, 140 zarba/daq dan past bo'lganda esa quvlovchilar soni ko'paytirildi. Shu tariqa bir xil o'yin turli jadallikda o'tkazilib, yuklama maqbul zonada ushlab turildi [4; 7].

Motivatsion-tarbiyaviy muhit va oila bilan hamkorlik shart-sharoitining ta'sirini alohida miqdoriy baholash qiyin, biroq kuzatuvlar uning ahamiyatini tasdiqladi. TG dagi 28 ta oiladan 20 tasi (71,4 %) haftalik oilaviy o'yin topshiriqlarini muntazam bajardi. "O'yin sardori" vazifasini bajargan o'quvchilar o'yin qoidalarini boshqalarga tushuntirishga, jamoani tashkil etishga harakat qildi, bu esa darsdagi faollikni oshirdi. O'yinlar tarixi haqidagi qisqa suhbatlar bolalarda milliy qadriyatlarga qiziqishni kuchaytirdi [5]. Shuni ta'kidlash lozimki, ishlab chiqilgan shart-sharoitlar alohida-alohida emas, balki majmua sifatida qo'llanganda samara beradi: yuklama nazoratisiz tizimlashtirilgan o'yinlar, yoki motivatsiyasiz uzluksiz rejim kutilgan natijani to'liq ta'minlay olmaydi.

Tadqiqot cheklovlari sifatida tajribaning bitta maktabda o'tkazilganini, har bir shart-sharoitning alohida hissasi aniqlanmaganini va natijalar jins kesimida tahlil qilinmaganini ko'rsatish mumkin. Kelgusidagi izlanishlarda bu masalalarni kengroq tanlanmada o'rganish rejalashtirilgan.

XULOSA

O'tkazilgan tadqiqot asosida quyidagi xulosalarga kelindi. Birinchidan, maktab amaliyotida milliy harakatli o'yinlarning rivojlantiruvchi imkoniyatidan to'liq foydalanilmayapti: o'qituvchilarning faqat 26,5 % i ularni muntazam qo'llaydi, 14,7 % i yuklamani nazorat qiladi, asosiy qiyinchilik sifatida esa metodik qo'llanmalarining yetishmasligi (67,6 %) va yuklamani me'yorlash usullarini bilmaslik (58,8 %) ko'rsatilgan.

Ikkinchidan, kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning chidamlilik va kuch sifatlarini milliy o'yinlar asosida takomillashtirish quyidagi pedagogik shart-sharoitlar majmuasi yaratilganda samarali kechadi: o'yinlarni jismoniy sifatlar yo'nalishi bo'yicha tizimlashtirish; yuklamani yurak urish chastotasi orqali me'yorlash; dars, tanaffus va darsdan tashqari mashg'ulotlarda harakat rejimining uzluksizligini ta'minlash; motivatsion-tarbiyaviy muhit yaratish va oila bilan hamkorlikni yo'lga qo'yish.

Uchinchidan, ushbu shart-sharoitlar joriy etilgan tajriba guruhida joyidan uzunlikka sakrash natijasi 8,7 %, osilib tortilish 48,7 %, qorin muskullarining kuch chidamliligi 24,4 %, umumiy chidamlilik 10,2 % ga yaxshilandi, nazorat guruhida esa bu ko'rsatkichlar 2,8–13,6 % oraliq'ida bo'ldi ($p < 0,01$). Ishlab chiqilgan shart-sharoitlar umumta'lim maktablarining jismoniy tarbiya va boshlang'ich sinf o'qituvchilari faoliyatida 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 2022-yil 28-yanvardagi "2022–2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi PF-60-son farmoni // 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 uslubi. – Toshkent: O'zDJTI, 2005. – 300 b.
5. Usmonxo'jayev T.S., Xo'jayev F. 1001 o'yin. – Toshkent: Ibn Sino, 1990. – 352 b.
6. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. – Toshkent: Zar qalam, 2004. – 336 b.
7. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. – Toshkent: O'zDJTI, 2005. – 238 b.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
9. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2000. – 480 с.
11. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.
12. Ашмарин Б.А. Теория и методики педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
13. Faigenbaum A.D., Kraemer W.J., Blimkie C.J.R. et al. Youth resistance training: updated position statement paper from the National Strength and Conditioning Association // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2009. – Vol. 23, Suppl. 5. – P. S60–S79.
14. Lloyd R.S., Oliver J.L. The youth physical development model: a new approach to long-term athletic development // Strength and Conditioning Journal. – 2012. – Vol. 34, No. 3. – P. 61–72.
15. 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.

16. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour.
– Geneva: WHO, 2020. – 104 p.
17. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.