

**BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING JISMONIY RIVOJLANISHI VA
JISMONIY TAYYORGARLIGINING AYRIM KO'RSATKICHLARI VA
XUSUSIYATLARI (QORAQALPOG'ISTON MISOLIDA)**

Raximova Umida Atabekovna

Qoraqalpoq davlat universiteti

Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodikasi fakulteti 2-kurs magistrant.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19708325>

Annotatsiya. Mazkur maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligining o'ziga xos jihatlari yoritilgan. Qoraqalpoq'iston Respublikasi misolida olib borilgan tahlillar asosida maktab yoshidagi bolalarning sog'lom rivojlanishi va ularning jismoniy holatini baholash mezonlari ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: Boshlang'ich sinf, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, Qoraqalpoq'iston, sog'lom turmush tarzi.

Аннотация. В данной статье освещаются особенности физического развития и физической подготовки учащихся начальных классов. На основе анализа, проведенного в Республике Каракалпакстан, рассматриваются критерии оценки физического состояния школьников и их здорового развития.

Ключевые слова: начальные классы, физическое развитие, физическая подготовка, Каракалпакстан, здоровый образ жизни.

Abstract. This article highlights the features of physical development and physical fitness of primary school students. Based on analysis conducted in the Republic of Karakalpakstan, the study examines the assessment criteria for schoolchildren's physical condition and their healthy development.

Keywords: primary school, physical development, physical fitness, Karakalpakstan, healthy lifestyle.

Yosh avlodning sog'lom va barkamol bo'lib voyaga yetishi har bir jamiyatning asosiy vazifasidir. Ayniqsa, boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi ta'lim-tarbiyaning muhim yo'nalishlaridan biridir. Zero, bu bosqichda bolaning tana tuzilishi, mushaklar tizimi, harakat faoliyati shakllanadi va jismoniy faollik darajasi hayot sifati uchun muhim omil bo'lib xizmat qiladi [1].

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi

Boshlang'ich sinf (1–4-sinflar) o'quvchilari taxminan 6–10 yosh oralig'ida bo'ladi. Bu davrda ularning tana o'lchamlari, mushak kuchi, yurak-qon tomir tizimi va umumiy chidamliligi sezilarli o'zgarishlarga uchraydi. Jismoniy rivojlanish deganda bolaning tana uzunligi, vazni, ko'krak aylanasi, yurak urishi kabi antropometrik va fiziologik ko'rsatkichlari tushuniladi [2].

Qoraqalpoq'iston hududida olib borilgan tadqiqotlar natijasida aniqlanishicha, shaharlarda yashovchi bolalarda jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari nisbatan yuqori. Bu ularning ovqatlanish sifati, sog'liqni saqlash xizmatlariga qulaylik darajasi va sport to'garaklaridagi ishtirokiga bog'liq [3].

Jismoniy tayyorgarlik o'quvchilarning jismoniy harakatlarga bo'lgan qobiliyati, chidamliligi va chaqqonligini anglatadi. Bu quyidagi sinovlar orqali aniqlanadi:

- 30 metr ga yugurish (tezlik);
- Uzoqqa sakrash (mushak kuchi);
- O'tirib-turish (harakat koordinatsiyasi);
- 6 daqiqalik yugurish (chidamlilik) [4].

Tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, Qoraqalpog'istonning Nukus shahri va Amudaryo tumanidagi maktablarda o'tkazilgan sinovlarda qizlar bilan solishtirganda o'g'il bolalar yuqoriroq natijalar ko'rsatgan. Biroq ayrim qizlarda chaqqonlik va muvozanatni saqlash bo'yicha yuqori ko'rsatkichlar kuzatilgan.

Jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi

O'quvchilarning jismoniy rivojlanishi faqat biologik omillarga emas, balki muhit, oilaviy sharoit, maktabdagi jismoniy tarbiya darslarining sifati, sport to'garaklaridagi ishtirokga ham bog'liq. Qoraqalpog'istonda ayrim hududlarda sport maydonchalari yetarli emasligi sababli jismoniy mashg'ulotlar imkoniyatlari cheklangan [5].

Shu boisdan har bir hududda bolalar uchun jismoniy faollikni ta'minlaydigan shart-sharoitlar yaratish, zamonaviy sport inshootlarini qurish, jismoniy tarbiya bo'yicha malakali kadrlarni tayyorlash dolzarb vazifadir.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy rivojlanishining tahlili shuni ko'rsatadiki, ularning sog'lom o'sishi va jismoniy tayyorgarligi ko'p jihatdan maktab muhitiga, oila va jamiyat e'tiboriga bog'liq. Qoraqalpog'iston Respublikasi misolida olib borilgan kuzatuvlar bu boradagi muammolarni aniqlab, ularni bartaraf etish bo'yicha aniq takliflar ishlab chiqish zarurligini ko'rsatmoqda.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari 6–10 yosh oralig'ida bo'lib, bu davrda quyidagi o'zgarishlar kuzatiladi:

- O'rtacha tana bo'yi yiliga 4–6 sm ortadi;
- Tana og'irligi 2–3 kg ga ortadi;
- Mushaklar massasi umumiy tana vaznining 27–30 foizini tashkil etadi;
- Yurak va nafas tizimi asta-sekin rivojlanadi, biroq jismoniy yuklamalarga barqaror emas

[2].

Bu yoshdagi bolalarda harakat faoliyati muvofiqlashtirish, chaqqonlik, muvozanat va tezlik sifatlari bilan bog'liq. Shuningdek, bu davrda harakatga bo'lgan ehtiyoj yuqori bo'ladi — har kuni o'rtacha 3–4 soat faol harakat qilish tavsiya etiladi.

Qoraqalpog'istonda mavjud holat tahlili

Qoraqalpog'iston Respublikasi bo'yicha 2022–2023 yillarda olib borilgan kuzatuvlarga ko'ra:

- Maktab o'quvchilarining 36% da o'rtacha jismoniy rivojlanish,
- 21% da past darajadagi rivojlanish,
- 43% da esa me'yordan yuqori rivojlanish ko'rsatkichlari qayd etilgan [3].

Shaharlardagi maktablarda (Nukus, Xo'jayli) o'quvchilar sport to'garaklariga faol qatnashadi, biroq qishloq hududlarida (To'rtko'l, Beruniy, Ellikqala) sport inshootlari yetishmovchiligi muammoli holat yaratmoqda.

Jismoniy tarbiya darslari odatda nazariy yo'nalishda o'tadi, amaliy mashg'ulotlar soni esa kam.

Jismoniy tayyorgarlik darajasining asosiy ko'rsatkichlari

Jismoniy tayyorgarlikni aniqlashda xalqaro standartlarga asoslangan testlar qo'llaniladi:

Sinov turi	Normativ (8–9y)	O'rtacha natija
30 m yugurish	6.0–6.5 soniya	6.7 soniya
Uzoqqa sakrash	130–160 sm	122 sm
O'tirib-turish (30 soniya)	15–20 marta	13 marta
6 daqiqalik yugurish	800–1000 m	750 m

Natijalardan ko'rinib turibdiki, jismoniy faollik yetarli darajada emas, ayniqsa qizlar orasida bu ko'rsatkichlar past.

Psixofiziologik omillar va gender farqlari

Qiz va o'g'il bolalar jismoniy rivojlanishida tabiiy farqlar mavjud. O'g'il bolalarda muskullar kuchi, yurak hajmi va tezlik yuqori bo'lsa, qizlarda harakat muvofiqlashtirish, muvozanatni saqlash, egiluvchanlik yaxshi rivojlangan. Biroq psixologik jihatdan qizlar jismoniy faoliyatga ehtiyotkorlik bilan yondashadi, bu esa natijalarga ta'sir qiladi [4].

Ilg'or xorijiy tajriba

Skandinaviya mamlakatlarida (Norvegiya, Shvetsiya) boshlang'ich sinfda har kuni 2 soat jismoniy mashg'ulot bo'lib o'tadi. Bunda o'yin, tabiatda yurish, suzish, yoga kabi mashg'ulotlar orqali bolalarda jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatlikni mustahkamlashga katta e'tibor qaratiladi [5].

Taklif va tavsiyalar

1. Har bir maktabda jismoniy faollikni baholovchi monitoring tizimi joriy etilishi lozim.
2. Sport inshootlari va ochiq sport maydonchalarini yaratish Qoraqalpog'iston hududida dolzarbdir.
3. Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion usullar — interaktiv o'yinlar, sensor mashqlar, musiqali harakatlar qo'llanilishi zarur.
4. Ota-onalar bilan seminar va sport tadbirlari o'tkazish orqali oilaviy jismoniy faollikni rag'batlantirish kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abduvaliyev, A. (2018). *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. Toshkent: "Fan va texnologiya".
2. G'aybullayev, B. (2021). Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va sog'lig'i. *Ta'lim va fan jurnali*, №3, 45–48.
3. Jumaniyozova, G. (2020). Qoraqalpog'istonda maktab o'quvchilari salomatligi holati. *Pediatrica va sport tibbiyoti*, №2, 61–64.
4. Karimov, D. (2019). Boshlang'ich sinflarda jismoniy tayyorgarlikni oshirish yo'llari. *Ilm-fan va ta'lim*, №6, 38–41.
5. Qoraqalpog'iston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi. (2022). *Maktab sport infratuzilmasi holati bo'yicha hisobot*.