

## BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA TEZKORLIK VA CHAQQONLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING INNOVATSION TEXNOLOGIYALARI

*Egamov Duryod Yaxyo o'g'li*

*Jismoniy tarbiya va sport*

*ilmiy tadqiqotlar instituti tayanch doktoranti*

[egamovduryod4@gmail.com](mailto:egamovduryod4@gmail.com)

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada jismoniy sifatlarni innovatsion texnologiyalar orqalirivojlantirish va uni samaradorligi ochib berilgan. Boshlang'ich sinf o'quvchilarini tezkorlik va chaqqonlik sifatini rivojlantirishda "LD TEST" innovatsion uskunasi foydalanish va uni ishlash mexanizimi haqida ma'lumotlar berilgan.

**Kalit so'zlar:** jismoniy sifatlari, sport, jismoniy rivojlanish, chidamlilik, kuch, innovatsion, texnologiya, innovatsion.

**Kirish.** Bugungi kunda ilm-fan va amaliyotning turli sohalarida, shu jumladan jismoniy tarbiya va sport sohasida keng foydalanilayotgan va tez tarqalayotgan innovatsion qurilmalar orqali ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlari innovatsion qurilmalar yordamida ko'nikmalarini takomillashtirish, harakat salohiyatini kengaytirish, asosiy jismoniy sifatlarni samarali tarbiyalashga qaratilgan; psixo-fiziologik faollashtirish va takomillashtirishni ta'minlashga qaratilgan jismoniy rivojlanishiga yo'nalishlar ajratib ko'rsatiladi. Shu munosabat bilan bolalarda harakat faolligini oshirishga ta'sirning yangi innovatsion vositalari va shakllarini izlash zarur bo'lib, bunga jamiyatning ijtimoiy buyurtmasi deb qarash kerak. [1,2].

Jahonning yetakchi xorijiy davlatlarida soha mutaxassislari tomonidan o'quvchilarning harakat sifatlari sensitiv rivojlanish imkoniyatlari bo'yicha, sport turlariga antropometrik ko'rsatkichlaridan kelib chiqib dastlabki tanlash va yo'naltirishga qaratilgan ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Ilm-fan va amaliyotning turli sohalarida, shu jumladan jismoniy tarbiya va sport sohasida keng foydalanilayotgan va tez tarqalayotgan ko'p qirrali tizimli tadqiqotlar olib borilmoqda. Umumta'lim maktablarida alohida jismoniy sifatlarning dinamikasi o'quv yili davomida ba'zi sifatlarning o'sishi va boshqa sifatlarning pasayishi davrlariga to'g'ri kelishi bo'yicha ilmiy tadqiqot ishlarini o'tkazishni talab etmoqda.

**Asosiy qism:** Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'quvchilarni har tomonlama

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

jismoniy rivojlantirish tamoyili muhim ahamiyat kasb etadi. Maktablarda o'quvchilarning ta'lim olish davrida o'smirlik chog'ida ularga maqsadli ta'sir ko'rsatish zarur [3].

**Tadqiqot maqsadi.** Boshlang'ich sinf o'quvchilarida tezkorlik va chaqqonlik sifatini rivojlantirishdan hamda takomillashtirishdan iborat.

### Tadqiqot vazifalari.

1. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini mustahkamlash va funksional bazasini yaratishga yo'naltirilgan "LD TEST" innovatsion texnologiyasini yaratish xisobiga tezkorlik sifatini rivojlantirish imkoniyati kengaytirilgan:

2. Boshlang'ich sinf o'quvchilarning antropometrik, morfofunktsional va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini inobatga olgan xolda ishlab chiqilgan maxsus mashqlar majmuasini 4 ta metodik blokka jismoniy sifatlarga ta'siri bo'yicha ajratish hisobiga o'quvchilarida chaqqonlik sifatini rivojlantirish metodikasi takomillashtirilgan:

3. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini aniqlashga yo'naltirilgan "QUVNOQ TEST" mobil ilova dasturiga harakat faoligi, funksional holat va jismoniy tayyorgarlik darajasini baholab beruvchi maxsus testlarni qo'llash hisobiga aniqlash imkoniyati kengaytirilgan:

4. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish uchun innovatsion texnologiyalar asosida mashg'ulot tuzilmasi hisobiga maxsus harakat tayyorgarligi oshirilgan, ishlab chiqilgan pedagogik innovatsion texnologiya: jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish, funksional holatdan kelib chiqib, organizmning jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlariga ijobiy ta'sirini ochib beradi. Hayotiy zarur harakat ko'nikma va malakalarini tez hamda samarali egallashga imkon yaratadi hamda o'quvchilarda jismoniy mashqlar bilan dars mashg'ulotlarida va o'zlari mustaqil vaqtda shug'ullanadilariga bo'lgan ongli motivatsiyaning oshishi ta'minlangan.

**"LD TEST" ishlatish funksiyalari:**

1. Sportchi ma'lumotlari kiritiladi.
2. Sportchi sahifasi yaratiladi.
3. So'ngi mashg'ulotlar sahifasi ochiladi.
4. Mashg'ulot nomi kiritiladi.

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

1-rasm.



**duryod egamov**

Erkak, 29 yosh

So'nggi mashg'ulot: 2023-11-16

yengil at	Statistika:
Sana-Vaqt	2023-11-16
Sarflangan vaqt	00:23.80
Tugmalar soni	5/4 ta
O'rtacha tezlik	00:04.76
<b>kurash</b>	
Sana-Vaqt	2023-11-16
Sarflangan vaqt	00:11.70
Tugmalar soni	6/5 ta
O'rtacha tezlik	00:01.95
<b>kurash</b>	
Sana-Vaqt	2023-11-01
Sarflangan vaqt	00:09.60
Tugmalar soni	5/5 ta
O'rtacha tezlik	00:01.92

3-rasm.

2-rasm.



**duryod egamov**

Erkak, 29 yosh

So'nggi mashg'ulot: 2023-11-16

yengil at	Statistika:
Sana-Vaqt	2023-11-16
Sarflangan vaqt	00:23.80
Tugmalar soni	5/4 ta
O'rtacha tezlik	00:04.76
<b>LD Test</b>	
Mashg'ulot nomi	
CANCEL OI	
<b>kurash</b>	
Sana-Vaqt	2023-11-01
Sarflangan vaqt	00:09.60
Tugmalar soni	5/5 ta
O'rtacha tezlik	00:01.92

4-rasm.

Mashg'ulot davomida o'quvchilarga bergan yuklamalarni. Qanday bolalar organizimiga ta'sir qilayotganini yurak qisqarish soniga qarab aniq bilib olishimiz mumkin. Mashqni bajarish davomida qancha masofa bosib o'tgani ham bizga ma'lum bo'lib turadi. Shunga qarab chidamkorlik darajasi qaysi darajada rivojlanib borayotganini bilib olishimiz mumkin. Mashg'ulot tugagandan so'ng bolalarni qancha energiya sarflaganini bilib olamiz. Keyingi mashg'ulot bo'lgunga qadar sarflagan energiyani tiklab olishni belgilab olamiz. Mashqlarni bajarishga ketgan vaqtga qarab ularga dam olish oralig'ini belgilab beramiz. Bu esa bolalarda energiyani tez tiklanishiga va keyingi mashqni samarali bajarishni belgilab beradi. 7-8 yoshli bolalarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash organizmning rivojlanishini va o'sishi bilan bog'langan bir qancha xususiyatlar mavjud. Yoshlik davrida bitta sifatlarning o'sishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi,

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

qurilma orqali jismoniy sifatlarni tarbiyalashda innovatsion majmuali yondashuv talab qilinadi. Agar ular asta-sekinlik bilan qurilmadan foydalanib borilsa, bolalar va o'smirlar organizimiga ziyon yetkazmaydi va yuklama hamda shiddatni inson omilisiz belgilab beradi. Shuning uchun o'quvchilar yoshini texnologik qiziqishini hisobga olgan holda mashqlarini to'g'ri me'yorlash zarur.

“LD TEST” ishlatisht funksiyalari:

1. Boshqaruv pulti. (5-rasm)
2. Boshqarish uchun ko'rsatma. (6-rasm)
3. LD TEST ukunasi tashqi ko'rinishi. (7-rasm)
4. Umumiy ko'rinish. (8-rasm)



5-rasm



6-rasm



7-rasm



8-rasm

**Xulosa.** “LD TEST” orqali biz oldimizga qo'ygan maqsadimizni samarali amalga oshiramiz. Xatolar orqali yoqotadigan vaqtlarni to'g'ri taqsimlay olamiz. Shug'ulanuvchilar organizimida bo'layotgan o'garishlarni bilib turamiz. Ularni mashg'ulot davomida dam olish oralig'ini to'g'ri taqsimlaymiz. Keyinchalik esa ularda vaqtni to'g'ri taqsimlashga adaptatsiyani xosil qilamiz.

Jismoniy tarbiya darslaridan tashqari o'quv yilining har choragida mazmuni jihatidan farq qiladi. Farqlar sinfda ma'lum bir sport elementlaridan foydalanishning

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

o‘ziga xos xususiyatlarida yotadi. Jismoniy tarbiya sohasidagi olimlarning fikricha, jismoniy tarbiya darsi davomida Ko‘p tomonlama rivojlantirish mashqlaridan foydalanish asosiy mashqlar vaqtini qisqartiradi. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy faolligini qoplash uchun biz taklif qiladigan asosiy mashqlar ham, qo‘shimcha mashqlar ham mavjud.

Jismoniy tarbiya o‘quv dasturining amalga oshirilishi boshlang‘ich maktab o‘quvchilarida har bir vosita sifatining rivojlanishiga bevosita ta‘sir qiladi. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining tanasi jismoniy tarbiya darslaridan tashqar mashg‘ulotlar ta‘siri ostida rivojlanadi.

### ADABIYOTLAR RO‘YHATI

1. Artiqov.J.B “Jismoniy tarbiya darslarida o‘rta maktab yoshidagi o‘g‘il bolalarini tabaqalashtirgan jismoniy tayyorgarligini asoslash” Mag.diss., Toshkent sh. – 2012 й., 29 б
2. Эгамов Д.Совершенствование методов популяризации массового спорта среди молодёжи //Общество и инновации. – 2021. – Т. 2. – №. 9/S. – С. 28-32.
3. Makhmudovich, Gafurov Abdushokir, Gafurov Abduvohid Makhmudovich, and Yuldasheva Jamilakhan Mukhtorovna. "The role of gymnastics in the educational process." Open Access Repository 8.12 (2022): 5-8.
4. Mukhtorovna, Yuldasheva Jamilakhan. "EFFECTIVE WAYS OF MANAGING THE DEVELOPMENT OF ENTREPRENEURSHIP IN THE FIELD OF SPORTS." Open Access Repository 8.12 (2022): 693-697.
5. Mukhtarovna, Yuldasheva Jamilakhan, Melikhujayeva Noilakhan, and Mirzarahimova Muhtasarkhan. "THE PECULIARITY OF TAKING GYMNASTICS CLASSES WITH STUDENT GIRLS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.03 (2023): 47-51.
6. Umarov, Abdusamat Abdumalikovich, and Zulxumor Urinboyevna Umarova. "Talaba-yoshlarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda milliy va harakatli o‘yinlarning o‘rni." Scientific progress 4.1 (2023): 260-265.
7. Араббоев, К. Т., and Е. Я. Михайлова. "ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСРЕДСТВОМ ТЕХНОЛОГИЙ ИНТЕГРИРОВАННОГО МОДУЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 7 (2023): 753-757.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,  
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv  
masalalari

8. Tokhirzhonovich, Arabboev Kakhramon. "The effect of physical activity on the body of schoolchildren in physical education lessons." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.12 (2023): 112-115.
9. Arabboyev, Q. T. "O 'quv uslubiy majmua." (2021).
10. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY OF DIFFERENT INTENSITY ON THE FEMALE ORGANISM." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.12 (2023): 89-93.
11. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN STUDENT ACTIVITY AND LIFESTYLE." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 58-63.
12. Murodova, Guli. "RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNI DARS JARAYONIDA QO'LLASHDAGI SAMARASI." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ* (buxdu.uz) 19.19 (2022).
13. Муратова, Гулнара. "К вопросам нормирования нагрузок в зависимости от задач на уроках физического воспитания в общеобразовательной школе." *Наука и технология в современном мире* 2.16 (2023): 32-35.
14. Муратова, Гулнара Рашитовна. "Воспитание нравственных качеств учащейся молодёжи посредством занятий физической культурой и спортом." *International journal of advanced research in education, technology and management* 2.6 (2023).
15. Rashitovna, Muratova Gulnara. "The importance of developing a healthy lifestyle in primary school students." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 19-21.
16. Муратова, Гулнара Рашитовна. "ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА." *Uzbek Scholar Journal* 16 (2023): 176-179.
17. Mukhtarovna, Yuldasheva Jamilakhan, Melikhujayeva Noilakhan, and Mirzarahimova Muhtasarkhan. "THE PECULIARITY OF TAKING GYMNASTICS CLASSES WITH STUDENT GIRLS." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.03 (2023): 47-51.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,  
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv  
masalalari

18. Умаров, Абдусамат, Зулхумор Умарова, and Мохира Алишерова. "ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ." Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences 2.22 (2023): 102-106.

19. Дунаев, К. Ш., А. Умаров, and Ш. А. Арсланов. "Проблемы и перспективы спортизации физического воспитания школьников." ББК 75.1 А-43 Ответственный редактор (2021): 100.

20. Умаров, Абдусамат Абдумаликович, and Зулхумор Уринбаевна Умарова. "СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА: ИНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД." INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE" THE TIME OF SCIENTIFIC PROGRESS". Vol. 2. No. 2. 2023.

21. Назаров, А. Т., and А. А. Умаров. "Отношение к физической культуре и спорту студентов и школьников." Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук (2020): 130.

22. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat. "Biomechanics Of Running Step Technique." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 87-91.