

BOSHLANG'ICH MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARNING QADDI-QOMATINI ADAPTIVE JISMONIY TARBIYA ASOSIDA TARBIYALASH VA TUZATISH USULLARI

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv
va texnologiyalar universiteti

Magistratura bo'limi 2-bosqich talabasi

Yusupov Alisher Xalimboyevich

Аnototsiya. Mazkur magistrlik dissertatsiyasi, boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarni adaptiv jismoniy tarbiya asosida tarbiyalash va tuzatish usullari bilan shug'ullanadi. Tadqiqotda bolalar jismoniy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash, ularning sog'lig'ini yaxshilash va jismoniy faolligini oshirish maqsadida samarali metodikalar va texnikalar tahlil qilinadi. Dissertatsiya, shuningdek, o'qituvchilar va pedagogik xodimlar uchun bolalarning jismoniy va ruhiy holatini inobatga olgan holda, moslashtirilgan mashqlar va darslarni tashkil etish bo'yicha amaliy tavsiyalarni taqdim etadi. Tadqiqotda adaptiv jismoniy tarbiya orqali bolalarning umumiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi metodlarni aniqlashga alohida e'tibor qaratilgan.

Аннотация. Данная магистерская диссертация посвящена воспитанию и коррекции начального школьного возраста детей на основе адаптивного физического воспитания. В исследовании анализируются эффективные методики и техники, направленные на поддержку физического развития детей, улучшение их здоровья и повышение физической активности. Диссертация также представляет практические рекомендации для учителей и педагогических работников по организации адаптированных занятий и уроков с учетом физического и психического состояния детей. Особое внимание в исследовании уделяется выявлению методов, которые оказывают положительное влияние на общий развитие детей через адаптивное физическое воспитание.

Abstract. This master's thesis focuses on the education and correction of primary school children based on adaptive physical education. The research analyzes effective methods and techniques aimed at supporting physical development, improving health, and increasing physical activity. The thesis also provides practical recommendations for teachers and educational staff on organizing adapted classes and lessons, taking into account the physical and mental state of the children. Special attention is given to identifying methods that positively influence children's overall development through adaptive physical education.

Kalit soʻzlar. Jismoniy tarbiya, jismoniy holat, jismoniy sifatlar, jismoniy harakat, adaptatsiya, rivojlanish, harakatchanlik, jismoniy tayyorgarlik, usul.

Ключевые слова: Физическое воспитание, физическое состояние, физические качества, физическая активность, адаптация, развитие, подвижность, физическая подготовка, метод.

Keywords: Physical education, physical condition, physical qualities, physical activity, adaptation, development, mobility, physical training, method.

Kirish. Oʻzbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport toʻgʻrisida»gi qonuni va zamonaviy ilmiy tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, 12–14 yoshli oʻquvchilarning jismoniy va psixologik rivojlanishi uzviy bogʻliq jarayon boʻlib, ularni samarali shakllantirish uchun kompleks yondashuv talab etiladi. Bu masalada Adaptiv jismoniy tarbiya metodlarini taʼlim jarayoniga integratsiyalash juda muhim. Boshlangʻich maktabda jismoniy tarbiya faoliyatlari nafaqat jismoniy rivojlanishga, balki bolalarning umumiy taʼlimiy koʻnikmalariga ham taʼsir qiladi. Oʻqituvchilar va murabbiylar bolalarning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda, jismoniy mashqlarni oʻrgatishda oʻqitish va tarbiyalashning yangi yondashuvlarini qoʻllashlari zarur (Smith & Thompson, 2022).

Oʻzbek olimlari ham bolalarning jismoniy tayyorgarligi va sport mashgʻulotlari samaradorligini oshirish masalalariga eʼtibor qaratgan boʻlsa, xorijiy tadqiqotlar sport mashgʻulotlarining psixologik omillar, motivatsiya va ijtimoiy moslashuvchanlik bilan uzviy bogʻliqligini keng oʻrganishga asoslangan. Olimlar esa inson salomatligini toʻliq shakllantirish uchun jismoniy harakat, ruhiy barqarorlik va aqliy rivojlanish bir-biri bilan

uyg'un bo'lishi kerakligini ta'kidlagan, bu esa bugungi kunda ham dolzarb tamoyillardan biri sifatida qaralmoqda.

R.S. Salomov va boshqalar O'zbekistonda bolalar sporti va jismoniy tarbiya bo'yicha olib borilgan tadqiqotlarida harakat faolligini oshirish, sport mashg'ulotlarini takomillashtirish va sog'liqni mustahkamlash usullarini o'rganib chiqqanlar. M.X.Mirjamolov va L.B.Sobirova, L.Davlatova adaptiv jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini takomillashtirishga oid tadqiqotlar olib borgan bo'lib, ularning ishlarida bolalarning jismoniy rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillar, mashg'ulot turlari va sportning ta'lim-tarbiyadagi o'rnini haqida ma'lumotlar keltirilgan. D. Raxmatova va O.Goncharova yosh sportchilarning psixologik holati va motivatsiyasining ahamiyatini o'rganib, bolalarning sport mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishini oshirishga xizmat qiluvchi metodikalarni taklif etganlar.

Asosiy qism. O'tkazilgan taqiqotning bolalar organizmiga jismoniy va fiziologik samaradorligini baholash

O'tkazilgan tadqiqotning bolalar organizmiga jismoniy va fiziologik samaradorligini baholash jarayonida bir qator muhim ko'rsatkichlar va o'lchovlar asosida tahlil o'tkazildi. Tadqiqotning maqsadi — bolalarning jismoniy va fiziologik holatini yaxshilash, ularda sog'lom hayot tarzini shakllantirish, organizmning adaptiv imkoniyatlarini oshirish, shuningdek, turli jismoniy mashqlar va treninglarning ularning umumiy sog'lig'i va faoliyatiga ta'sirini o'rganishdan iborat bo'ldi.

Jismoniy tayyorgarlik: Tadqiqotning dastlabki va oxirgi ko'rsatkichlari o'rtasidagi farqlarni tahlil qilish natijasida, tajriba guruhidagi bolalarda jismoniy tayyorgarlik darajasida sezilarli yaxshilanishlar kuzatildi. Bu jismoniy faollik va mashg'ulotlarning bolalarning umumiy jismoniy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatganini ko'rsatdi. Jismoniy tayyorgarlik darajasidagi o'zgarishlar bolalarning ko'plab fizik ko'rsatkichlarida (masalan, yugurish tezligi, chidamlilik, mushak kuchi va boshqalar) ijobiy natijalar berishi bilan tasdiqlanadi.

Fiziologik ko'rsatkichlar: Tadqiqotda bolalarning fiziologik holati, shu jumladan yurak urish tezligi, nafas olishning intensivligi, mushaklarning elastikligi va qo'llarning

kuchi kabi ko'rsatkichlar ham o'lchandi. Fiziologik ko'rsatkichlar bo'yicha ham tajriba guruhida ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Chunki noan'anaviy jismoniy tarbiya va moslashtirilgan mashg'ulotlar bolalarning organizmining fiziologik jihatdan yanada yaxshi ishlashiga yordam berdi.

Chidamlilik va harakat faolligi: Tadqiqot davomida chidamlilik ko'rsatkichlari ham yaxshilandi. 400 metr masofani yugurishda, tajriba guruhidagi bolalar oxirgi natijaga qadar ko'proq chidamlilikni namoyish etdilar. Bu, o'z navbatida, bolalar organizmining energiya sarfini samarali boshqarish va uzoq muddat davomida jismoniy faoliyatni davom ettirish imkoniyatlarini oshirdi.

Mushak kuchi va elastiklik: Jismoniy faollik davomida mushak kuchi va elastiklik darajasi ham sezilarli darajada oshdi. Uzunlikka sakrash va qo'l egilish mashqlari orqali bolalarning mushak elastikligi va kuchi mustahkamlandi. Bu ko'rsatkichlar bolalarning jismoniy holati va harakatlarni bajarish qobiliyatining yanada rivojlanishiga olib keldi.

Psixologik va emotsional samaradorlik: Jismoniy mashqlar va treninglarning psixologik ta'siri ham tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, bolalar o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish, stressga chidamliligini yaxshilash va motivatsiyani oshirishda sezilarli o'zgarishlarni amalga oshirdilar. Bu, o'z navbatida, ularning umumiy psixologik holatini yaxshilashga olib keldi.

O'tkazilgan tadqiqotning natijalari shuni ko'rsatadiki, bolalar organizmiga jismoniy va fiziologik ta'sirlar, noan'anaviy jismoniy tarbiya va moslashtirilgan mashg'ulotlar orqali ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ular nafaqat jismoniy ko'rsatkichlarda, balki fiziologik va psixologik holatda ham sezilarli yaxshilanishlarga erishdilar. Tadqiqotning natijalari shuni ko'rsatadiki, bunday yondoshuvlar bolalar organizmining adaptiv va sog'lom rivojlanishini ta'minlaydi.

10-jadval

O'quvchilarning baholash mezonlari

№	Ko'rsatkich turi	O'lchov birligi	Ko'rsatkich tavsifi
----------	-------------------------	------------------------	----------------------------

1	Yurak urish tezligi (Puls)	BPM (beats per minute)	Jismoniy yuklamadan oldin va keyin yurak urish tezligini o'lchash.
2	O'pkada kislorod sig'imi	ml/kg/min	O'pkadagi maksimal kislorod iste'moli.
3	O'tirib-turish testi (Squat test)	marta	Chidamlilik va oyoq mushaklarining rivojlanishini baholash.
4	Qo'l kuchi (Dinamometriya)	kg	Bilak va qo'l mushaklarining kuchi.
5	Yugurish tezligi	soniya	30 yoki 60 metrga yugurish vaqti.
6	Muvozanat (Flamingo testi)	soniya	Tek oyoqda turish davomiyligi.
7	Yuklamaga chidamlilik	ballar	Psixologik test orqali baholanadi.
8	Reaksiya tezligi	millisekund	Oddiy va murakkab reaksiya vaqti testlanadi.

3. Tadqiqot metodi va bosqichlari

Tadqiqot guruh va nazorat guruhi.

Tadqiqot guruh-o'quvchilar jismoniy va psixologik tarbiya metodikalariga asoslangan dastur bo'yicha shug'ullanadi.

Nazorat guruhi-oddiy o'quvchilar, maxsus mashg'ulotlarsiz.

Testlash va ma'lumotlarni yig'ish

Tadqiqot 2-bosqichda amalga oshiriladi:

Birinchi bosqich (boshlang'ich o'lchovlar)-dastur boshlanishidan oldin o'quvchilarning jismoniy va psixologik ko'rsatkichlari o'lchanadi.

Ikkinchi bosqich (natijaviy o‘lchovlar)-mashg‘ulotlar yakunlangach, o‘quvchilarning jismoniy va psixologik ko‘rsatkichlari yana o‘lchanadi.

Xulosa.

Jismoniy tarbiya faolliklarini kooperativ tarzda tashkil etish bolalarning ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Jamoada ishlash, hamkorlik, bir-biriga yordam berish bolaning jamoaviy ruhini, muloqot qobiliyatlarini rivojlantiradi va ularni sog‘lom munosabatlar qurishga o‘rgatadi.

Bolalarga maqsadga yo‘naltirilgan mashqlarni bajarish, shuningdek, ularning o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlash va muvaffaqiyatga erishish uchun rag‘batlantirish muhimdir. Bu, ayniqsa, bolalarga o‘zini tanish, imkoniyatlarini baholash va doimiy rivojlanishga undaydi.

Adaptiv jismoniy tarbiya metodikalari boshlang‘ich maktab yoshidagi bolalarni tarbiyalashda ularga jismoniy salomatlikni oshirish, psixologik barqarorlikni ta‘minlash va aqliy rivojlanishlarini kuchaytirishda muhim vosita bo‘lib xizmat qiladi. Bularning barchasi bolalarning umumiy rivojlanishiga, ruhiy va aqliy salomatliklariga ijobiy ta‘sir qiladi. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya faolligi ularning hayotiy qobiliyatlarini shakllantirib, maqsadga erishish yo‘lida motivatsiya va qat‘iyatni oshiradi.

Foydalangan adabiyotlar ro‘yxati.

1. Sherali Hoshimovich G‘Ofurov Qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarni mashg‘ulotlarini rivojlantirishning usullari // Scientific progress. 2021. №8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/qisqa-masofaga-yuguruvchi-sportchilarni-mashg-ulotlarini-rivojlantirishning-usullari> (дата обращения: 14.06.2022).
2. Болалар ва усмирлар спорт мактабларида бошлангич тайёрлов гурудида шугулланувчи енгил атлетикачилар машгулотларини такомиллаштириш Гофуров Ш.Х. Фан-Спортга. 2020. № 5. С. 38-40.
3. Обоснование эффективных средств юных дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации Дадабаев О.Ж., Собирова Л.Б. В сборнике: Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования.

Сборник материалов V Международной научно-практической конференции. Грозный, 2021. С. 71-78.

4. Lola Tilopovna Davlatova Adaptiv sport o‘yinlarini (voleybol) o‘qitish metodikasida harakat uslublari va qoidalari // Scientific progress. 2022. №2.

5. Sherali Hoshimovich G‘Ofurov, Dilshod Baxtiyor O‘G‘Li Baxtiyorov, Umid Abdugaforovich Saidov Maktabgacha yoshdagi bolalarni yengil atletika mashqlari orqali mashg‘ulotlarini tashkil etish // Scientific progress. 2022. №1. URL: ISSN: 2181-1601