**Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:**

(1). Maxsudov R. Umumta’lim maktablari o‘quvchilarini xalqaro baholash tadqiqotlariga tayyorlash (uslubiy qo‘llanma). Samarqand, “Zar-News”, 2018, 34-bet.

(2). Hamrayev A. Axborot madaniyati (monografiya). T., “Yangi zamon print”, 2019; Hamrayev A. Axborot xavfsizligi va uni qaror toptirish mexanizmlari. “Huquq”, № 6, 2021, 58-bet.

(3). Program for International Student Assessment Overview (PISA) 2022 A Publication of the National Center for Education Statistics at IES.https://nces.ed.gov/surveys/pisa/pdf/PISABrochure.pdf

(4). Hamrayev A. Axborot madaniyati (monografiya). T., “Yangi zamon print”, 2019; Hamrayev A. Axborot xavfsizligi va uni qaror toptirish mexanizmlari. “Huquq”, № 6, 2021, 54–60-betlar.

(5). Maxsudov R. Umumta’lim maktablari o‘quvchilarini xalqaro baholash tadqiqotlariga tayyorlash (uslubiy qo‘llanma). Samarqand, “Zar-News”, 2018, 174-bet.

(6). Xo‘jamqulov U. Yoshlarning ma’naviy-axloqiy tarbiyasini axborot xurujlaridan himoya qilish va uning shartlar. “Ta’lim tizimida innovatsiya, integratsiya va yangi texnologiyalar” mavzusidagi V respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi, I kitob, НамДУ, 2020, 124-bet.

(7). Пиаже Ж. Теория, эксперименты, дискуссии. М., “Дирек-Медиа”, 2008, с. 257.

(8). Сайдутдинов Р. Ўқувчиларнинг ўқув-билиш компетенциясини ривожлантириш омиллари. “Замонавий таълим”, 2015, 3-son, 24–29-betlar.

(9). Гумбольдт фон В. Избранные труды по языкознанию. М., 1984, с. 301–302

(10). Джон Дьюи. Школы будущего. “Народное образование”, 2000, № 8. http://jorigami.ru/PP_corner/Classics/Dewey/Dewey_Schools_of_Future.htm

(11). Zamonaviy raqamli axborot tizimlaridan talaba-yoshlarning foydalanishida ta’limtarbiyaning ahamiyati. I.Q.Ximmatov, M.A.Sulaymonov https://mppam2024.qarshidu.uz

**Sobirova Laylo Xudayberganovna (UrDU Sport faoliyati, pedagogika va psixologiya fakulteti “Yakka kurash” kafedrasi o‘qituvchisi; sobirovala7@gmail.com)**

## BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARINING EGILUVCHANLIK VA CHAQQONLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

***Annotatsiya.*** *Dastlabki maktab yoshidagi bolalarning egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish uslubiyatining asosiy mazmuni yoshga nisbatan mashqlar kompleksidan foydalangan holda egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish va rivojlanganlik darajasini aniqlab olishdir.*

***Kalit so‘zlar:*** *jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish, jismoniy holat, jismoniy sifatlar, egiluvchanlik, chaqqonlik, dars, harakat, jismoniy faoliyat.*

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КАЧЕСТВ ГИБКОСТИ И ЛОВКОСТИ У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

***Аннотация.*** *Основным содержанием методики развития качеств гибкости и ловкости у детей младшего школьного возраста является формирование и определение уровня развития качеств гибкости и ловкости с использованием комплекса упражнений, соответствующих их возрасту.*

***Ключевые слова:*** *физическое воспитание, физическая подготовка, физическое развитие, физическое состояние, физические качества, гибкость, ловкость, урок, движение, физическая активность.*

## METHODOLOGY FOR DEVELOPING FLEXIBILITY AND AGILITY QUALITIES OF PRIMARY GRADE STUDENTS

***Annotation.*** *The main content of the methodology for developing flexibility and agility qualities in children of primary school age is to develop flexibility and agility qualities and determine the level of development using a complex of exercises appropriate to age.*

***Keywords:*** *Physical education, physical training, physical development, physical condition, physical qualities, flexibility, agility, lesson, movement, physical activity.*

**Kirish.** Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish uchun «Davlat dasturi» mavjud bo‘lib, asosiy maqsad maktablarda jismoniy tarbiya darslarini rivojlantirishdir. Takidlash joizki, boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiya darslari egiluvchanlik, chaqqonlik, kuch va chidamlilikni rivojlantirishni o‘z ichiga olgan davlat ta’lim standartlari asosida olib boriladi hamda o‘quvchilarning jismoniy tarbiya darslarida baholanadigan jismoniy tayyorgarligi aniqlash meyorlari joriy etilgan. “Sog‘lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirishning asosiy yo‘nalishlari biri bo‘lgan maktabgacha ta’lim, umumta’lim, o‘rta maxsus, professional va oliy ta’lim muassasalarida, korxona, tashkilot va boshqa turdagi barcha muassasalarda jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish uchun zamonaviy moddiy-texnika bazasini shakllantirish”.

**Adabiyotlar tahlili va metodlar.** Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy sifatini rivojlantirish muammosi hanuzgacha dolzarb bo'lib qolmoqda. Hozirgi vaqtda boshlang'ich sinf maktab yoshidagi bolalarni harakat bilim, ko'nikma va malakalarini rivojlanishini yuqori darajada ta'minlashga, maktab jismoniy tarbita va sport tayyorgarlik jarayonida funksional va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan usul va vositalar o'rganilgan bir qator tadqiqotlar mavjud.

Umumiy o'rta maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasini rivojlantirish bo'yicha juda ko'plab ilmiy ishlar olib borilgan. Xususan, respublikamizda A.N.Abdiyev, I.B.Aliyev, Z.S.Artiqov, S.Q.Adilov, Z.A.Bakiyev, N.Sh.Bobomurodov, Sh.Sh.Gaziyev, A.U.G'ofurov, O.J.Dadabayev, Sh.E.Keldierov, F.A. Kerimov, Sh.S.Mirzanov, E.T.Raxmonov, A.J.Tangriyev, N.A.Tastanov, D.Y.Tashnazarov, Sh.S. Tursunov kabi olimlar jismoniy tarbiy va sport vositalari orqali so'g'lon turmush tarzini shallantirish, asosiy harakat qobiliyatlarini shakllantirish va rivoklantirish muammolari bo'yicha tadqiqotlar olib borishgan.

**Natijalar.** Boshlang'ich sinf o'quvchilarining egiluvchanlik va chaqqonlik qobiliyatlarini shakllantirishda jismoniy tarbiya vositalari imkoniyatlari yaxlit faoliyat sifatida jismoniy tarbiya yordamida boshlang'ich sinf o'quvchilarining individual xususiyatlari har tomonlama va o'zaro bog'liq holda shakllantirishni ta'minlash bilan belgilanadi.

Jismoniy tarbiya fanida o'quv jarayonining sifati ko'p jihatdan uni rejalashtirishning to'g'riligiga bog'liq bo'lishi bilan birga, tizimlilik tamoyili jismoniy tarbiya darslar ketma-ketligini va ular o'rtasidagi munosabatlarni, uzoq vaqt davomida sog'lomlashtiruvchi vositalaridan uzluksiz foydalanishni talab qiladi.

O'quv yili uchun jismoniy tarbiya fani dasturiy materialini eng samarali taqsimlash uchun dastur bo'limlarini o'quv yilining haftalar, oylar bo'yicha o'rganish ketma-ketligini belgilaydigan va har bir maktab choragida mashg'ulotlar o'tkazish uchun mavsumiy va iqlim sharoitlarini hisobga olgan holda yillik reja-jadval tuziladi. Har bir bosqich (dastur bo'limlari va choraklar) muayyan boshlang'ich sinf o'quvchilari harakat faoliyati muammolarni hal qilishni va tegishli vositalardan foydalanishni talab qiladi. Har bir bosqichdagi darslarning mazmuni oldingi va keyingi bosqichlarning mazmuni bilan uzviy bog'liqdir, shuning uchun bunda materialni yoritishning yalpi fan bilan bogog'liq usuli (navbat bo'yicha) emas, balki jismoniy tarbiya vazifalarining 2–3 turini bir vaqtda qo'llashni nazarda tutuvchi murakkab usul qo'llaniladi. Kompleks mashg'ulotlar mazmunining keng qamrovliligi ularning sog'liq muammolarini hal qilishda muhim samaradorligi va uzluksizligini hamda o'quvchilarning asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, funksional imkoniyatlar va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishni ta'minlaydi.

Shuni takidlash kerakki, jismoniy tarbiyaning yetakchi vazifa asosiy hayotiy harakat faoliyatlarini (ko'nikma va ko'nikmalar) muvaffaqiyatli o'zlashtirish va boshqa harakat qobiliyatlarini (tezlik, kuch, chidamlilik) yuqori samaradorlik bilan namoyon etish imkonini beradigan egiluvchanlikni, chaqqonlikni har tomonlama rivojlantirish darajasini ta'minlashdir.

Ishlab chiqilgan va taklif qilingan uslubiyatni pedagogik taqiqotlarda amalga oshirish jarayonida tajriba guruhi sinaluvchilarida sezilarli o'zgarishlar kuzatildi (1-jadval).

Tadqiqot va nazorat guruhi boshlang'ich sinf o'quvchilarining chaqqonlik sifatining tayyorgarlik darajasini aniqlash bo'yicha olib borilgan qiyosiy statistik tahlil natijasi quyidagilarni tashkil qildi (4.6-jadval)

Keyingi jadvalimizda tadqiqot va nazorat guruhi boshlang'ich sinf o'quvchilarining egiluvchanlik sifatining tayyorgarlik darajasini aniqlash bo'yicha olib borilgan tajriba natijalarini qiyosiy statistik tahlil natijasi keltirilgan va quyidagilarni tashkil qildi: 1-mashq "Gimnastika o'rindig'ida turgan holda oyoqlar uchiga qo'llarni uzatish" 1-sinf o'quvchilarining natijalari tadqiqot guruhining tajribadan oldingi va tajribadan keyingi natijalarining o'sishi 31.2 foizni tashkil qildi, nazorat guruhining tajribadan oldingi va tajribadan keyingi natijalarining o'sishi 8.2 foizni tashkil qildi, ko'rsatkichlar orasidagi statistik farqlar ($t= 2,15$; $P<0,05$) ishonchli.

2-sinf o'quvchilarining natijalari tadqiqot guruhining tajribadan oldingi va tajribadan keyingi natijalarining o'sishi 38 foizni tashkil qildi, nazorat guruhining tajribadan oldingi va tajribadan keyingi natijalarining o'sishi 5 foizni tashkil qildi, ko'rsatkichlar orasidagi statistik farqlar ($t=3,69$; $P<0,001$) ishonchli.

3-sinf o'quvchilarining natijalari tadqiqot guruhining tajribadan oldingi va tajribadan keyingi natijalarining o'sishi 21.7 foizni tashkil qildi, nazorat guruhining tajribadan oldingi va tajribadan keyingi natijalarining o'sishi 7.5 foizni tashkil qildi, ko'rsatkichlar orasidagi statistik farqlar ($t=2,40$; $P<0,05$) ishonchli.

4-sinf o'quvchilarining natijalari tadqiqot guruhining tajribadan oldingi va tajribadan keyingi natijalarining o'sishi 26 foizni tashkil qildi, nazorat guruhining tajribadan oldingi va tajribadan keyingi natijalarining o'sishi 8 foizni tashkil qildi, ko'rsatkichlar orasidagi statistik farqlar ($t=3,02$; $P<0,01$) ishonchli.

*4.6-jadval*

**Tadqiqot va nazorat guruhi boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining tajriba davomida chaqqonlik sifatining ko‘rsatkichlari rivojlanish dinamikasi**

| T/r | | Sinflar | Tajriba guruhi | | O‘sih foiz-da | Nazorat guruhi | | O‘sish, foizda | T | P |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | t/o | t/k | | t/o | t/k | | | |
| 1. | 4x10 moksimon yugurish | 1-sinf | 11.06±1,7 | 9.18± 1.0 | 17 | 11.15± 1,75 | 10.59± 1.2 | 5.02 | 3.93 | <0.001 |
| | | 2-sinf | 10.54±1,4 | 9.28± 1.1 | 12 | 10.60± 1,8 | 9.97±0 .3 | 6 | 2.63 | <0.05 |
| | | 3-sinf | 10.16±1,6 | 8.34± 0.9 | 18 | 10.10± 1,65 | 9.51±1 .7 | 5.8 | 2.65 | <0.05 |
| | | 4-sinf | 10.21±1,6 5 | 8.48± 1.0 | 17 | 10.15± 1,59 | 9.53±0 .8 | 6.1 | 3.57 | <0.001 |
| 2. | O‘ng oyoqda turib chap oyoqni 90 gradus bukilgan holatda, qo‘llar oldinga uza-tilgan ko‘zni yumib muvo-zanat saqlash. | 1-sinf | 6.82±1,27 | 8.2±1 .3 | 20.2 | 6.09±1 .0 | 6.42±0 .9 | 5.5 | 4.90 | <0.001 |
| | | 2-sinf | 5.48±0,9 | 6.7±1 .2 | 22.3 | 5.70±0 ,98 | 5.96±0 .8 | 4.6 | 2.23 | <0.05 |
| | | 3-sinf | 2.87±0,4 | 3.73± 1.0 | 30.2 | 2.69±0 ,4 | 2.84±0 .7 | 5.9 | 3.17 | <0.01 |
| | | 4-sinf | 4.49±0,74 | 5.89± 0.9 | 31.4 | 4.70±0 ,66 | 5±0.8 | 6.5 | 3.22 | <0.01 |
| 3. | 80 sm.li 2 ta diametr chi-ziq plus shak-lida bo‘lib, chiziqlarni bosmasdan turib sakrash | 1-sinf | 1.75±0,3 | 2.3±1 .0 | 31.4 | 1.62±0 ,2 | 1.74±0 .6 | 7.6 | 2.9 | <0.01 |
| | | 2-sinf | 1.80±0,3 | 2.61± 1.1 | 45 | 1.71±0 ,23 | 1.82±1 | 6.9 | 2.31 | <0.05 |
| | | 3-sinf | 1.30±0,1 | 1.97± 0.4 | 52 | 1.40±0 ,2 | 1.94±0 .3 | 11 | 0.26 | >0.05 |
| | | 4-sinf | 2.65±0,45 | 4±1.1 | 50.9 | 2.49±0 ,35 | 2.86±0 .8 | 14.8 | 3.65 | <0.001 |

**Muhokama.** Tadqiqotimiz, asosan, Xorazm viloyati Maktabgacha ta’lim va umumiy o‘rta ta’lim vazirligiga qarashli bo‘lgan Bog‘ot tumani 6-umumiy o‘rta ta’lim maktab boshlang‘ich sinf o‘quvchilari va Urganch shahar 19-umumiy o‘rta ta’lim maktabi boshlang‘ich sinf o‘quvchilari bo‘lib, biz olib borgan tadqiqotimiz davomida maktab o‘quvchilarining egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish bo‘yicha maxsus mashqlar kompleksidan foydalandik va quyidagi natijalarga erishdik: boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining chaqqonlik 28,7%ga va egiluvchanlik sifatlari 35,1%ga oshirilgan.

**Xulosa.** Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish uchun tadqiqotimiz davomida maxsus model yaratildi. Asosan bu modelimiz 12 ta komponetdan iborat bo‘lim har bir komponetimiz jismoniy tarbiya dars samaradorligini shakllantiradi, jismoniy tarbiya darslarida qo‘llanib kelayotgan asta-sekinlik bilan oshirib borish, varyativlik, takrorlash, musobaqa, o‘yin metodlarimiz takomillashtirildi, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlartirish bo‘yicha maxsus mashqlar kompleksi ishlab chiqildi.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:**

(1). Абдулманова Л.В. Педагогические основы развития самостоятельной двигательной активности детей старшего дошкольного возраста. Автореф., 2014, Москва, с. 160–168.

(2). Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик, Т., 2018, 268-бет.

(3). Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O‘quv qullanma, T., ITA-“Press nashr.”, 2018, 172-bet.

(4). Кузнетсова М.М. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий [текст]. Учебное пособие для воспитателей, М., “Айрис-пресс”, 2010, 96 с.