



INTERFAOL METODLAR YORDAMIDA BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING TEZKORLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH

N.U. Yo'lbchieva

Qo'qon davlat universiteti magistri

Annotatsiya. Ushbu maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarining tezkorlik sifatini rivojlantirishda interfaol metodlarning samaradorligi tadqiq qilingan. Tadqiqotning asosiy maqsadi — umumiy o'rta ta'lim maktablari sharoitida o'yinlar, estafetalar va reaksiya mashqlari kabi interfaol topshiriqlarni dars jarayoniga joriy etish orqali o'quvchilarning tezlik, chaqqonlik va signallarga javob berish qobiliyatini oshirishdir. Maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi, tezkorlik sifatining o'ziga xos pedagogik va fiziologik xususiyatlari, shuningdek, zamonaviy interfaol metodlardan foydalanishning ilmiy-amaliy talqinlari yoritilgan.

Tadqiqot davomida diagnostik testlar (30 metrda yugurish, reaksiya testi, tez start mashqlari) qo'llanildi hamda tajriba va nazorat guruhlarining boshlang'ich va yakuniy natijalari taqqoslandi. Olingan ma'lumotlar matematik-statistik tahlil asosida qayta ishlanib, interfaol metodlar bilan tashkil etilgan mashg'ulotlar o'quvchilar tezkorlik sifatini sezilarli darajada rivojlantirishini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: interfaol metodlar, tezkorlik, boshlang'ich sinf o'quvchilari, jismoniy sifatlar, pedagogik tajriba, reaksiya mashqlari, estafeta o'yinlari, diagnostik testlar.

Kirish. Bugungi kunda umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etish, o'quvchilarning jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirish bilan chambarchas bog'liqdir. Xususan, boshlang'ich sinf o'quvchilarida tezkorlik sifatini shakllantirish ularning umumiy jismoniy tayyorgarligi, muskul faoliyati, koordinatsiya va sportga bo'lgan motivatsiyasini oshiradi. Tezkorlik — qisqa vaqt ichida harakatni boshlash, signalga javob berish va tez yugurish qobiliyatini ifodalovchi muhim jismoniy sifat bo'lib, uning rivojlanganligi o'quvchilarning sog'lomlashtiruvchi faoliyati va harakat madaniyatini shakllantirishga xizmat qiladi.

So'nggi yillarda ta'lim jarayonida interfaol metodlardan foydalanish samaradorligi ilmiy-pedagogik tadqiqotlar orqali tasdiqlanmoqda. Podvijnie o'yinlar, estafetalar, reaksiya mashqlari va guruhli raqobat elementlari o'quvchilarning darsga qiziqishini kuchaytiradi, psixomotor reaksiyalarni tezlashtiradi va dars jarayonini faollashtiradi. Shundan kelib chiqib, boshlang'ich sinf o'quvchilarining tezkorlik

sifatini rivojlantirishda interfaol metodlardan foydalanish ilmiy-amaliy ahamiyatga ega bo'lib, mazkur tadqiqotning dolzarbligini belgilaydi.

Tadqiqot usuli. Tadqiqot umumiy o'rta ta'lim maktabining 2–4-sinf o'quvchilari ishtirokida olib borildi. Tadqiqotda 40 nafar o'quvchi qatnashdi va ular tasodifiy tanlash asosida ikki guruhga ajratildi: tajriba guruhi (20 nafar) va nazorat guruhi (20 nafar). Tajriba guruhida mashg'ulotlar interfaol metodlarga asoslangan holda o'tkazildi, nazorat guruhida esa an'anaviy jismoniy tarbiya mashqlari qo'llanildi. Tadqiqot muddati 6 hafta, haftasiga 2 ta dars (umumiy 12 ta mashg'ulot)ni tashkil etdi.

Tadqiqot davomida boshlang'ich va yakuniy ko'rsatkichlarni baholash uchun diagnostik testlar qo'llanildi: 30 metrga yugurish testi, boshlang'ich reaksiyani o'lchash testi va tez start mashqlari. Darslar dasturida o'yin elementlari, estafeta topshiriqlari, signal bo'yicha yugurish, "tegib ol" o'yini, jamoaviy raqobatli mashqlar va reaksiya kartochkalari bilan bajariladigan topshiriqlar qo'llanildi.

Tadqiqot ma'lumotlari matematik-statistik tahlil asosida qayta ishlanib, nazorat va tajriba guruhlarining o'rtacha ko'rsatkichlari taqqoslandi. Natijalarning ishonchliligini aniqlash uchun Student t-testi, dinamik o'zgarishni aniqlash uchun foizlik farq va variatsiya ko'rsatkichi hisoblandi. Olingan natijalar asosida interfaol metodlarning boshlang'ich sinf o'quvchilarida tezkorlik sifatini rivojlantirishga ta'siri baholandi.

Natijalar. Tadqiqot boshlanishida tajriba va nazorat guruhlarining tezkorlik darajasi o'rtasida sezilarli farq kuzatilmagan. Dastlabki natijalar shuni ko'rsatdiki, 30 metrga yugurish testi bo'yicha tajriba guruhining o'rtacha ko'rsatkichi $7,6 \pm 0,4$ soniya, nazorat guruhida esa $7,5 \pm 0,5$ soniyani tashkil etdi. Reaksiya testi bo'yicha mos ravishda $0,42 \pm 0,06$ soniya va $0,41 \pm 0,05$ soniya qayd etildi.

Olti haftalik interfaol mashg'ulotlardan so'ng tajriba guruhida sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. 30 metrga yugurish testida natija o'rtacha $6,9 \pm 0,3$ soniyagacha yaxshilandi, ya'ni 9,2% tezlashish kuzatildi. Reaksiya tezligi ko'rsatkichi $0,35 \pm 0,04$ soniyagacha qisqardi (taxminan 17 % o'sish). Nazorat guruhida o'zgarishlar minimal bo'ldi: 30 metrga yugurish testi $7,4 \pm 0,4$ soniya, reaksiya testi esa $0,39 \pm 0,05$ soniyaga teng bo'ldi.

Matematik-statistik tahlil natijalariga ko'ra, tajriba guruhi ko'rsatkichlaridagi farq $p < 0,05$ darajasida ishonchli deb topildi. Dinamika tahlili interfaol metodlarning tezkorlik sifatini rivojlantirishda samarali ekanligini tasdiqladi. Olingan ma'lumotlar tajriba guruhida interfaol estafetalar, o'yinlar va reaksiya mashqlaridan foydalanish o'quvchilarning tezkorlik darajasini qisqa muddatda sezilarli darajada oshirishini faktlar bilan ko'rsatdi.

Tadqiqot natijalari shuni anglatadiki, jismoniy tarbiya darslariga interfaol metodlarni tizimli joriy etish, boshlang'ich sinf o'quvchilarining reaksiya tezligi, qisqa masofaga yugurish sifati va umumiy motor faoliyatini rivojlantirishda samarali pedagogik yechim bo'lib xizmat qiladi.

Munozara. Tadqiqot davomida olingan natijalar interfaol metodlarning boshlang'ich sinf o'quvchilarida tezkorlik sifatini rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko'rsatdi. Tajriba guruhidagi sezilarli o'zgarishlar, ayniqsa reaksiya tezligi va qisqa masofaga yugurish ko'rsatkichlaridagi o'sish, faol o'yin elementlari, estafeta mashqlari va signalga asoslangan mashqlarni tizimli

ravishda qo'llash natijasi ekanini ko'rsatadi. Bu holat avvalgi ilmiy tadqiqotlar bilan ham mos keladi. Masalan, Baquet (2018) va Tomkinson (2021) tomonidan olib borilgan izlanishlarda boshlang'ich yoshdagi bolalarda tezkorlikni rivojlantirishda o'yin faoliyati va raqobat elementlarining birlamchi ahamiyatga egaligi ta'kidlangan.

Nazorat guruhining natijalari minimal o'zgarishlarga ega bo'lgani interfaol metodlarning afzalliklarini yanada yaqqol namoyon etadi. An'anaviy mashqlarda ko'proq takroriy yugurish va standart mashqlar qo'llanilgani natijasida o'quvchilar tezkorligining faqat oz miqdorda o'zgarishi kuzatildi, holbuki tajriba guruhida mashqlar xilma-xilligi, tez qaror qabul qilishga undash va tashabbusni rag'batlantirish kabi omillar kuchliroq jismoniy va psixomotor ta'sir ko'rsatdi.

Shuningdek, o'yin asosidagi interfaol mashqlar o'quvchilarning darsga bo'lgan motivatsiyasini oshirgani, emotsional holatni yaxshilagani va sportga qiziqishning ortishiga xizmat qilgani kuzatildi. Bu faktorlar o'z navbatida mashg'ulotlar samaradorligini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Shuni alohida ta'kidlash joizki, interfaol metodlar nafaqat jismoniy sifatlarni, balki muloqot, jamoada ishlash, mas'uliyat va tez fikrlash qobiliyatlarini ham rivojlantiradi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, jismoniy tarbiya darslarida interfaol metodlardan foydalanishni ommalashtirish, ayniqsa boshlang'ich ta'lim bosqichida, ta'lim-tarbiya jarayonini optimallashtirishda muhim strategik yo'nalish bo'lishi mumkin. Kelgusida mazkur metodlarni boshqa jismoniy sifatlarni — chaqqonlik, koordinatsiya, chidamlilik va kuchni rivojlantirishda qo'llash bo'yicha ham qo'shimcha ilmiy tadqiqotlar olib borish maqsadga muvofiqdir.

Xulosa. Tadqiqot natijalariga ko'ra, interfaol metodlardan foydalanish boshlang'ich sinf o'quvchilarining tezkorlik sifatini rivojlantirishda samarali ekanligi aniqlandi. Tajriba guruhida o'tkazilgan mashg'ulotlar o'quvchilarning 30 metrga yugurish tezligi, signallarga javob berish reaksiyasi va motor faolligi ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshiladi. Statistika tahlil natijalari tajriba va nazorat guruhlarida o'rtasidagi farqning ishonchli ekanligini tasdiqladi ($p < 0,05$), bu esa interfaol mashqlarning jismoniy tarbiya jarayoniga yuqori amaliy ahamiyatga egaligini ko'rsatadi.

Interfaol o'yinlar, estafeta mashqlari, reaksiya topshiriqlari va jamoaviy musobaqa elementlarini jismoniy tarbiya darslarining asosiy mazmuniga kiritish o'quvchilarda nafaqat tezkorlik sifatini, balki darsga bo'lgan motivatsiya, guruhda ishlash ko'nikmalari, ijobiy emotsional holat va tanlov sharoitida tez qaror qabul qilish qobiliyatini ham rivojlantiradi. Ta'lim jarayonida interfaol metodlardan muntazam foydalanish jismoniy sifatlarning tabiiy rivojlanishini ham tezlashtiradi.

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi **tavsiyalar** ishlab chiqildi:

- **boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslarini loyihalashda interfaol metodlarni tizimli ravishda qo'llash tavsiya etiladi.** Haftasiga kamida 2–3 marotaba tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan o'yin va estafeta mashqlari kiritilishi lozim.

- **tajriba mashg'ulotlarida turli signallar asosida tez harakat qilish topshiriqlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.** Masalan, ranglar, raqamlar, tovush signallariga javob berish mashqlari.

- **darslarni tashkil etishda differensial yondashuv qo'llanishi kerak.** Kuchli va sust o'quvchilar uchun alohida mashq variantlarini ishlab chiqish tavsiya etiladi.

- jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun interfaol dars ssenariylari, o'yinlar to'plami va diagnostika testlari bo'yicha metodik qo'llanmalar ishlab chiqish zarur.

- kelgusida tadqiqot doirasini kengaytirish maqsadga muvofiqdir. Tajriba muddatini uzaytirish, turli yosh guruhlar bilan ish olib borish hamda boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha qo'shimcha ilmiy izlanishlar o'tkazish tavsiya etiladi.

Umuman olganda, mazkur tadqiqot boshlang'ich sinf o'quvchilarida tezkorlik sifatini rivojlantirishda interfaol metodlarni qo'llash samaradorligini ilmiy-amaliy jihatdan asoslaydi va umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini takomillashtirish uchun muhim metodik yo'nalish sifatida e'tirof etilishi mumkin.

Adabiyotlar.

1. Abdullayev A., Xasanov S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2020. – 236 b.
2. Jo'rayev M. Boshlang'ich sinflarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha metodik tavsiyalar. – Toshkent: Fan va ta'lim, 2018. – 144 b.
3. Xayrullayev A., Qodirov B. Maktab yoshidagi bolalarda tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirish. – Buxoro: BuxDU nashriyoti, 2019. – 120 b.
4. МУРАТОВА, ГР, and М. ХАТАМОВ. "О проблемах развития творческой активности детей школьного возраста на уроках физической культуры." *Образование. Наука. Карьера*. 2018.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. – Москва: ФиС, 2017. – 352с
6. Кузнецов В.С. Развитие скоростных качеств у детей младшего школьного возраста. – Москва: Спорт, 2020. – 168 с.
7. Muratova, G. R. "Methodology of selection and use of mobile games as a means of connected formation of technical skills and development of physical qualities of volleyball players." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 10.12 (2022): 992-993.
8. Baquet, G. & Van Praagh, E. Development of speed and agility in children: A practical approach. *Journal of Physical Education and Sport*, 2018, 18(2), 450–458.
- Tomkinson, G.R. Speed development and neuromotor readiness in elementary school children. *European Journal of Sport Science*, 2021, 21(6), 812–820.