

**БОШЛАНҒИ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСINI
САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ
10.53885/edinres.2022.69.54.142**

С.И.Саидов

Бухоро давлат университетининг
Педагогика институти биринчи босқич магистранти

Ёш авлоднинг ҳар томонлама ақлий, ахлоқий ва жисмоний жиҳатдан ривожланишида жисмоний тарбия асосий ўринлардан бирини эгаллайди. Шунинг учун Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонунида “Мактабгача ёшдаги болалар, ўқувчилар ва талабалар саломатлигини асраш ва мустаҳкамлаш, уларда жисмоний баркамоллик эҳтиёжини шакллантириш мактабгача тарбия муассасалари ва ўқув юртларининг асосий вазифаси ҳисобланади” дейилади.

Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонунини ҳаётга жорий этиб, жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш концепцияси ишлаб чиқилди. Бунда болалар ва ўсмирлар жисмоний тарбиясига концептуал ёндошиб, узлуксиз таълим тизимида республика аҳолисининг кўп миллатлигига таянган ҳолда, ҳар бир миллатнинг маданий-маърифий, ижтимоий-иқтисодий талаблари ҳисобга олинган.

Жисмоний тарбия дастуридаги асосий машқлар болаларнинг ёшига, жинсига ва жисмоний тайёргарлигига қараб меъёрланмаган. Бундан ташқари, қиз ва ўғил болаларнинг юкламани қайси ёшдан бошлаш кераклиги тўла ўрганилмаган.

Кўпгина олимлар томонидан ўтказилган тажрибалар натижалари шуни кўрсатадики, шахснинг жисмоний шаклланиши ва жисмоний тайёргарлик динамикаси ўқувчининг меҳнат қила олиш қобилияти даражаси ҳамда доимий бажариладиган жисмоний машқлар характери ва ҳажмига боғлиқдир.

Агар ҳаракатчанлик ҳаддан ташқари оширилса, жисмоний машқларнинг фойдаси пасаяди ва организмга салбий таъсир этади.

Ҳаддан ташқари ҳаракатчанликнинг ошиши, айниқса ёш спортчига қаттиқ таъсир кўрсатади, организм эса махсус бўлмаган мослашиш синдроми тури бўйича фаолият кўрсатади.

1-4 синф ўқувчиларида жисмоний фаолликнинг етишмаслиги организм функциялари ва унинг фаолиятига салбий таъсир қилади, оқибатда ҳаракат малакалар ва асосий жисмоний сифатларнинг ривожланишини сусайтиради. Шунинг учун 1-4 синф ўқувчиларида жисмоний тарбия дарсини самарадорлигини оширишда янги педагогик технологиядан фойдаланиш зарур.

1. Жисмоний тарбия дарсларида 1-4 синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлигига қараб табақали индивидуал (самарадорлигини) ёндошишнинг тажрибавий тизимини ташкил қилиш ва ишлаб чиқиш.

2. Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлиги ва уларнинг хоссаларига асосан табақали–индивидуал ёндошишнинг ташкилий асосларини ишлаб чиқиш.

3. Жисмоний тарбия дарсларида меъёрланган машқларни ва “Саломатлик” соатларида жисмоний сифатларни тарбиялашдаги самарадорлигини тажрибада текшириб кўриш.

4. Жисмоний тарбия дарсларини самарадорлигини ошириш бўйича педагогик тавсиялар ишлаб чиқиш.

-умум таълим мактабларининг бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дастуридаги материалларни ўзлаштиришда жисмоний машқларни меъёрлаш услубияти ва уларнинг мақсадга мувофиқлиги.

-жисмоний тарбия дарсларида қўлланиладиган, меъёрланган машқларнинг самарадорлиги.

1-4 синф ўқувчилари жисмоний сифатларни тарбиялашда меъёрлаш машқларидан фойдаланиш услубияти. Жисмоний тарбия процессида хилма-хил; амалий, оғзаки ва кўрсатмалилик услублар қўлланилади.

Ўқувчиларнинг жисмоний тарбия дарслари жараёнидаги жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик даражаси ўзига хос бўлиб, фарқли равишда индивидуал ўзгаришларга эга.

Бир хил ёшдаги ва бир хил жисмоний ривожланишга эга бўлган болаларда жисмоний сифатларнинг ривожланиши ҳар хил эканлиги таъкидланган. Шу сабабли, жисмоний ривожланиши ҳар хил бўлган ўғил ва қизларда жисмоний сифатларни тарбиялаш учун индивидуал дастурлар тузиш, машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш, дарс жараёнида ҳар бир гуруҳ учун

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

самарали ёндашган ҳолда ўргатишни ташкил қилиш жисмоний тарбия жараёнида долзарб масалалардан биридир.

Боланинг ўсиш ва ривожланиши барча организмлар, жумладан одам организми учун ҳам хос хусусиятдир. И.М.Сегенов “Организм тушунчасига ташқи муҳит тушунчаси ҳам киради” деган эди. Чунки организм ташқи муҳитсиз яшай олмайди.

Ўсиш деганда, тана хужайраларининг кўпайиши натижасида тирик организм ҳажмининг, моддалар массасининг ортиши тушунилади. Умумий ўсиш тана скелетининг ўсиши ва ривожланишига боғлиқ.

Организм бир-бирига боғлиқ бўлган қонуният асосида ўсади ва ривожланади. Шунга қарамадан, бола баъзан тез ўсиши ёки ривожланишдан орқада қолиши мумкин. Тухум хужайра уруғлангандан бошлаб одам ривожлана бошлайди, бу жараён то умрининг охиригача давом этади.

Жисмоний ривожланиш кўрсаткичларига бўйнинг ўсиши, вазн, бош айланаси, кўкрак қафаси айланаси киради.

4,5,6 ёшларда бола вазнига ҳар йили 1,5-2 кг қўшилиб боради. 7 ёшдан бошлаб унинг вазни тез ортиб боради.

Кичик мактаб ёши (6 ёшдан 11 ёшгача ёки 7 ёшдан 12 ёшгача). Бу даврда скелетнинг суякланиши давом этади. Тана пропорцияси ўзгаради. Жигар, буйраклар, ўпка, юрак ва бошқа органларнинг тузилиши ва функцияси мураккаблашиб боради.

Ўқувчининг ҳаракат тартибини тузиш, болаларнинг соғлиғини сақлаш ҳамда мустаҳкамлаш ва ҳар томонлама жисмоний ривожлантиришда фаол ҳаракат тартиби асосий омиллардан ҳисобланади. Ҳаракат, яъни жисмоний машқлар, аввало организмнинг барча системалари: асаб, юрак-қон томир, нафас. скелет, мускул ва мушак системаларининг ривожланиши учун жуда зарур.

Кичик ёшдаги ўқувчилар биологик жиҳатдан иккинчи “яхлитланиш” даврини бошдан кечирадilar. Уларда аввалги ёшларга нисбатан бўй ўсиш бир оз секинлашади ва оғирлиги сезиларли равишда ортади. Скелети аста-секин суякланиб боради.

Мускул системаси жадал ривожланиб боради. Қўлнинг майда мускуллари ривожланиши билан майда ҳаракатларни бажариш қобилияти пайдо бўлади. Иннервацион аппарат юқори ривожланиш даражасига эришади, булар туфайли бола тез ёзиш малакаларини муваффақият билан эгаллаб олади. Оёқларнинг мускул кучи анча ортади. Бу ёшда елканинг чуқур мускуллари ҳали кучсиз, уларнинг пайлари етарлича ривожланмаган бўлади.

Бола организмнинг барча тўқималари ўсиш ҳолатида бўлади. Уларда гемоглобулин, ёғ, оксил, анорганик тузлар проценти катта ёшдаги кишилар тўқималарига қараганда кам.

Кичик ёшдаги ўқувчиларнинг ҳаракатчанлиги юрак-томир системаси томонидан қулай шароит яратилиши билан таъминланади; юракнинг ўлчами нисбатан катта бўлади, юрак тешиклари ва қон томирлари эса катта кенгликка эга бўлади. Бу ёш даврининг охирига келиб қон босими катта ёшли кишиларнинг нормасига яқинлашиб ортади.

Кичик мактаб ёшида нерв системаси ҳам такомиллашади: бош мия пўстлоғининг аналитик ва синтетик функциялари мукамаллашади, мианинг оғирлиги сезиларли равишда ортади (1200дан 1400 гача) ва катта ёшли киши мия оғирлигининг 90%га эришади, кўзғалиш ва тормозланиш ўртасидаги дифференция-ланиш процесси кучаяди.

Кичик ёшдаги ўқувчиларда томир-мускул сезгилари 50%га, қўриш сезгилари 80%га, рангни сезувчанлик 45%га яхшиланади. Бу давр сезги органларининг барча жисмоний ва ақлий кучларни ривожлантириш учун жуда қулай даврдир.

Ўқувчиларни қоматини тўғри тутишга ўргатиш лозим. Қоматни тўғри тутиш, бунда гавда ва бош тўғри тугилади; кўкрак қафаси бир оз керилган, баравар турган елкалар сал орқага ташланган, умуртқа нормал ва табиий равишда эгилган, оёқларнинг тос-сон ва тизза бўғинлари тўла ростланган бир хил баландликда турган кураклар кўкракка яқинлашган бўлиши лозим.

Қоматни тўғри шакллантириш мактабнинг I-IV синфларидаги жисмоний тарбиянинг вазифаларидан бири ҳисобланади, шу боис жисмоний тарбия дастурига қоматни шакллантиришга оид махсус машқлар киритилади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Абдуллаева Қ.А, Сафарова Р.Ф. Бошланғич таълим концепцияси // “Бошланғич таълим” журнали, 1998. 6-сон. 12-18-б.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

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-б.

3. Абдурахмонов М., Махмудов А.Т. Жисмоний тарбия ва спорт. Спорт тиббиёти. – Т.: ИТА, 2018. – 84 б.

3. Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. 1-жилд // Таржимон: Расулов А.Р. Қаюмов А.П. – Т.: Муҳаррир, 2013. – 692 б.

4. 5.Гончарова О.В. Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш. – Т.: Илмий техника ахбороти press nashriyoti, 2018. – 204 б.

5. 6. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi. Boshlang'ich ta'lim. "Ta'lim taraqqiyoti" jurnali. –Toshkent. 1999. 7 – maxsus son. – 71-135-betlar. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va takomillashtirilgan o'quv dasturi. // "Boshlang'ich ta'lim" jurnali. –Toshkent. 2005. 5-son.

6. Бошланғич таълим концепцияси. Тузувчилар: Абдуллаева Қ.А, Сафарова Р.Ф ва б. "Бошланғич таълим" журнали. 1998. 6- сон -12-18 бетлар.

7. Шарипова ДД. и др. Формирование здорового образа жизни: учебное пособие для студентов институтов физической культуры и факультетов физического воспитания. - Ташкент: Лидер Пресс, 2005. - 180 с.

6. Azimovna F. M. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – С. 321-325.

7. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 99-103.

8. Nematovich K. S. Abdueva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.

9. Салимов, Г. М., Дустов, Б. А., Фарманов, У. А., & Рахмонов, Р. Р. (2020). Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию учеников 7-10 лет общеобразовательных организаций Узбекистана. *Педагогическое образование и наука*, (1), 91-97.

10. Akmalovich, Dustov Bakhtiyor. "Acmeological peaks of a sports teacher and coach." *Middle European Scientific Bulletin* 11 (2021).

11. Akmalovich, D. B. (2020). Organization of independent work of students in the process of physical education. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, 9(11), 120-123.

12. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81

13. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83

14. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96

15. Djurayeva Maxasti Zokirqizi "The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions" 88-101 betlar. *International Journal of Advanced Research in Monagement and Social Sciences*. Vol.1 №2 February 2022

16. Джураева Махасты Зокировна "Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятельности" 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.

17. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойиҳалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>

18. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>

19. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

20. В Мамуров, А Маманазаров, К Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-pess.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>

21. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147

22. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>

23. Тураев М. М., Баймурадов Р. С., Файзиев Я. З. Интерактивные методы физического воспитания в вузах //Педагогическое образование и наука. – 2020. – №. 3. – С. 132-135.

24. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).

25. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.

26. Vozorova S., Fayziev Y. The development of motor memory of students in physical education classes //Student science: research works. – 2019. – С. 47-48.