БОШЛАНҒИЧ СИНФЛАРДА АМАЛИЙ ГИМНАСТИКА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ САМАРАДОРЛИГИ

10.53885/edinres.2022.97.65.059

Хасанов Р.А.

Бухоро давлат университет,

Бухоро, Ўзбекистон

Аннатоция: Ушбу тезисда бошланғич синфларда амалий гимнастика жисмоний сифатларини ривожлантириш самарадорлиги, дарс машғулотларида амалга ошириш тўғрисида фикр мулоҳазалар келтирилган

Калит сўзлар: жисмоний тарбия, спорт, гимнастика турлари, оммалаштириш.

Ўзбекистон Республикаси биринчи Президенти И.А.Каримовнинг ташаббуси ва доимий раҳнамолигида жисмоний тарбия ва спорт борган сари Давлат сиёсатининг устивор йўналишлари доирасида ривож топиб бормоқда. «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонун ҳамда ушбу соҳа бўйича қабул қилинган ва айни кунда изчиллик билан ҳаётга тадбиқ этилиб келинаётган қатор ҳукумат қарорлари бунга яққол мисол бўла олади. Айниқса, бу борада гимнастика турларининг ривожланишига алоҳида эътибор қаратилиши таҳсинга сазовордир.

Жамият тараққиёти сари интилаётган ҳар бир давлат, энг аввало, фуқаролари бўлмиш халқнинг ва айниқса ўсаётган ёш авлоднинг баркамоллигини энг катта бойлик деб билади ҳамда уларга хаётдаги барча қулай бўлган шароитларни яратишга харакат қилади. Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришиши демократик жамиятни шакиллантириш муносабати билан бугунги кунда олиб борилаётганислоҳотлар давомчилари кимлар бўлиши жиҳатда муҳим бўлиб қолмоқда.

Маълумки хозирги кунда Республикамизда аҳолининг турмуш фаровонлигини ошириш, соғлигини мустаҳкамлаш, жисмоний тарбия ва спортни аҳоли ўртасида оммалаштириш, келажагимиз бўлмиш ёш авлодни ҳар томонлама етук ва жисмонан баркамол қилиб тарбиялаш бўйича жуда катта ишлар амалга оширилмоқда. Бундай хайрли ишлар нафақат мустақил Ўзбекистонимиз келажаги учун ғамҳўрлик кўрсатиш, балки ҳозирги мураккаб шароитларнинг давр тақозоси ҳамдир.

Шу сабабли боғча ёшидаги ва бошланғич синф ёшидаги болаларининг жисмоний тарбия машғулотларининг сифатли янги шакилларни қўллаган ҳолда ўтказиб бориш алоҳида аҳамиятга эга. Қизиқарли ва сифатли машғулотларни ўтказиш бола соғлигини мустаҳкамлашга, иш қобилиятини ва ҳаракат фаоллигини оширишга имкон яратади. Ҳозирги даврга келиб жисмоний тарбия ва спортга давлатимиз жуда катта эътибор бермоқда. Таълимнинг турли йўналишларида болалар боғчасидан бошлаб, токи университет даражасигача жисмоний тарбия ва спортни ролини ва аҳамиятини ошириб борилмоқда.

Ҳалқ таълими ислоҳати, болаларининг жисмоний тайёргарлигини ошириш масалаларини ечиш кўндаланг қўйилган. Шунинг учун бу ёшдаги болаларнинг ҳаракат активлигини даражасини билиш мақсадида илмий изланишлар олиб бориш долзарб масала бўлиб қолди. Олимлар ва мутахасислар олдида тез ечимини топиш керак бўлган қатор вазифалар турибди. Бу вазифаларни ечиш учун эса олимлар аниқ ва унумли тизимни ишлаб чиқишлари керак. Жисмоний тайёргарликни турли хил кўринишда қулай воситаларни томонлама кўрсатгич ўзгартиришлар киритиш борасида ишлар олиб борилиши лозим.

Ўрта таълим муассасаларида ўқув машғулотларини асосий гимнастика воситаларидан фойдаланиб ўтказилишига ва уларни ёшига эътибор бериш керак. Бу эса ўз навбатида болаларнинг турли ёшдаги болаларнинг жисмоний қобилиятларини оширади ва соғлиқлари тикланади. Шу билан бирга бу кўрсатгичларни таҳлил қилиб болаларнинг ҳаракат тайёргарлигини оширишдаги олдимизга қўйилган вазифалар ўз ечимини топади. Жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқиш ва эҳтиёж ошиб боради.

Ўкув амалиёти тажрибаси шуни кўрсатадики, ўқувчиларни тайёрлашда қўлланиладиган анъанавий услуб ва воситалар кўп йиллик тайёргарлик жараёнининг муайян босқичида ўз самарадорлигини йўқотиши ёки сустлаштириши мумкин. Натижада, болаларнинг дастурдаги гимнастика машқларини ўзлаштиришда ҳам, жисмоний ва функционал имкониятлар ҳам тараққиётдан тўхташи эҳтимолдан ҳоли эмас. Бундай вазиятни келиб чиқиши табиий ҳолатдир. Чунки организмнинг юкламаларга мослашиш имконияти чексиз бўлмайди, анъанавий юкламаларга

кўникиш ҳосил бўлади, ихтисослаштирилган гимнастиканинг амалий машқлари жисмоний тайёргарлигини ўсишига «қудрати» етмай қолади.

Қайд этилган ҳолатлар бизни ўрта таълим мактабларида бошланғич синф ўқувчилар мисолида уларнинг жисмоний ва амалий машқларни самарадорлигини оширишга мўлжалланган. Ушбу муаммони ўрганишга бўлган қизиқиш нафақат камаймаяпти, балки борган сари ортиб бормоқда. Бошланғич синф ўқувчиларни харакат тайёргарлигини такомиллаштириш «калитини излашга» масъул ўқитувчилар ўзларининг ижодий фаолиятида назариётчи-педагоглар, физиолог, шифокор, руҳиятшунослар тадқиқотларига асосланадилар. Чунки 6-10 ёшли болаларни дарс жараёнини олиб бориши кенг қамровли ва серқиррали мураккаб жараёндир.

Қанчалик гимнастик машқлар элементлари ва ҳаракатлар мажмуаси ҳамда уларни жисмоний ва координацион жиҳатдан ижро этиш имконияти қийинлашиб, мураккаблашиб борса, шунчалик мутахассис-ўқитувчилар ва илмий ходимлар олдида ҳал қилиниши муҳим бўлган масалалар доираси кенгаяди.

Бинобарин, ҳаракат тайёргарлигини ривожлантириш жараёни шундай ташкил этилиши лозимки, олдиндан амалий гиинастика машқлари нафақат машқлар элементларига ўргатиш масаласини енгиллаштириши, балки дастлабки ўзлаштирилган машқлар қайд этилган машқларга ўргатишда асосий манба бўлиб хизмат қилиши мақсадга мувофиқдир. Бунга етакчи техник хусусиятларга эга кенг амалий гимнастик машқлар мажмуасига асосан ишлаб чиқилган мувофиқ жисмоний ва махсус ҳаракат тайёргарлиги ҳамоҳанг бўлиши мумкин. Ташкилий ва услубий жиҳатдан бундай ихтисослаштирилган тайёргарлик нафақат таснифий (классификацион) асосда уюштирилиши керак, балки махсус танланган ўқув-тренировка машқлари ёрдамида олиб борилиши муҳим аҳамият касб этади.

Foydalanilgan adabiyotlar

T.Usmonxo‘jaev, X.Meliev Maktabgacha ta’lim mussasalarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari o‘quv qo‘llanma Toshkent 2004.

F.Q. Axmedov Harakatli o‘yinlarni tashkil qilish va o‘rgatish yo‘llari Toshkeng 2009.

Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1011-1016.

Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – С. 333-338.

Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 242-249.

Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.

Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)* 1.1 (2020).

Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, *11*.

Ashrapovich, N. F. (2022). FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, *3*(1), 372-379.

Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o’qitishda ta’lim texnologiyalardan foydalanishning o’ziga xos xususiyatlari." *Science and Education* 3.4 (2022): 1724-1730.

Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savriddin 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.

Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 1212-1220.

Abdueva S. S., Khurbonov S., Sabirova N. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12 //International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). – 2019.

Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienauki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.

Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 306-312.

Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – С. 299-305.

Sabirova Nasiba Rasulovna. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022

Akmalovich, D. B., Khalilovich, T. M., Rasulovna, S. N., & Savrievich, F. F. (2020). Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews*, *7*(6), 466-469.

Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).

Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.

Xujamurodovich, U. S. (2022). CORRECTIONS IN JUMPING IN THE DEFENSIVE BLOCK AGAINST AN OPPONENT IN VOLLEYBALL. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, *3*(1), 442-450.

Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 242-248.

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.

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.

Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savriddin 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.

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.

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

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.

Safarova Rokhat G. Ways and factors ofoptimization of the content of general secondary education in today's world // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2012. №2 (eng). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-ofoptimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world (дата обращения: 09.05.2022).

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

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

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

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

Джураева Махасти 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.

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

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

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

B Mamurov, A Mamanazarov, K 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-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241

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

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

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

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

U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizaciya.html

Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. "Ta'lim texnologiyalari" fanidan seminar mashg'ulotlarini bajarish bo'yicha metodik ko'rsatma. http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf