

БОШЛАНГИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИ ШАКЛЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ

10.53885/d8704-4540-9335-i

**Афраимов А.А., ўқитувчи, Бухоро давлат университети,
Бухоро, Ўзбекистон**

Аннотация

Ушбу мақолада бошланғич синф ўқувчиларида жисмоний тарбияни шакллантириш усуллари тўғрисида фикр юритилган.

Калит сўзлар: жисмонан баркамол авлод, моддий-техник база, жисмоний қобилият, жисмоний сифат, шахсий гигиена.

Мустақиллик туфайли юртимизда соғлом, маънан ва жисмонан баркамол авлодни тарбиялаш масаласитдавлат сиёсатининг устивор йўналиши сифатида боқичма-босқич ўз ечимини топиб келмоқда. Бу борада биринчи Президентимиз И.А.Каримов раҳбарлигида “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”, “Таълим тўғрисида”ги Қонун, “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида” ги Президент Фармони ҳамда ушбу жамғарма фаолиятини ташкиллаштириш ҳақидаги Ҳукумат Қарори, ҳалқ таълими тизимини ислоҳ қилиш, ўрта умутаълим мактабларининг моддий-техник базасини замон талаблари даражасида кўтариш бўйича қилинаётган хайрли ишлар келажак авлод истиқболини белгилаб берувчи асосий тадбирлар сирасига киради.

Агар боланинг жисмоний қобилиятлари ва ҳаркат малакалари ўстиришга ёшлиқдан асос солинса, улғайган сари шу қобилиятлар самарали шакллана боради.

Маълумки, жисмоний сифатлар инсонда туғилганидан бошлаб шакллана боради. Лекин болада шу сифатларнинг қай даражада шаклланиши, оддий ёки мураккаб ҳаракатларни ўзлаштириб олиши фақатгина у яшаб келатган муҳитга эмас, балки болада муайян жисмоний кўникмаларни қандай воситалар ёрдамида ривожлантиришга ҳам боғлиқдир.

Жисмоний машқларни тўғри қўллаш, уларни болалар қандай ўзлаштираётганлигини назорат қилиб бориш шу болалардаги жисмоний сифатларни, унинг қадди-қомати, жисмоний ва ҳаракат малакалари тараққиёти тўғри йўналишда шаклланиб боришга имкон яратади.

Мутахассислар томонидан олиб борилган тадқиқотлар натижасида кичик мактаб ёши даврида боланинг жисмоний кўникмалари ва ҳаётий ҳаракат малакалари миллий ва ҳарактли ўйинлар ёрдамида самаралироқ ривожланиши исботлаб берилган.

Шунингдек, жисмоний ҳаракатларнинг тури, йўналиши ва қандай мақсадга қаратилганлигига (касб, рўзғор иши, спорт, ҳарбий фаолият ва ҳоказо) га қараб, ҳар бир жисмоний ҳатти-ҳаракатнинг шу ҳаракат ижросидаги ўрни турлича бўлади. Шундай бўлсада, спорт турларида шу жисмоний сифатларнинг интеграл ривожланиши муҳим аҳамиятга эга бўлади. Аммо кўпинча, барча ҳатти-ҳаракатлар фаолияти жараёнида айрим жисмоний сифатларнинг устуворлиги дарҳол кўзга ташланади.

Бошланғич таълим жараёнида жисмоний тарбиянинг етакчи вазифаларига қуйидагиларни киритиш мумкин:

- ўқувчилар соғлигини мустаҳкамлаш, уларнинг жисмоний жиҳатдан тўғри ривожланишига шароит яратиб бериш;

- жисмоний тарбия ва спортга оид билимларга эга бўлиш;

- ҳаракат кўникма ва малакаларини эгаллаш;

- ҳаракат сифатлари (куч, эпчиллик ва бошқаларни) ривожлантириш;

- жисмоний тарбия орқали эстетик сифатлар (гавдани тутиш, ҳатти-ҳаракатлар гўзаллиги) ни шакллантириш;

- жисмоний тарбия орқали ахлоқий сифатларни шакллантириш (жасурлик, қатъиятчилик, тартиб-интизом, жамоадошлик ва ҳ.к.);

- жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиш кўникмаларини ҳосил қилиш;

- шахсий гигиена кўникма ва малакаларни шакллантириш.

Бошланғич синфларда жисмоний тарбия бўйича олиб бориладиган асосий тадбирлар бири

- бу дарсдан олдин ўтказиладиган гимнастика бўлиб ҳисобланади. Педагоглар шуни яхши билишадикки, очик ҳавода ўтказиладиган эрталабки жисмоний машқлар ўқувчиларнинг ишчанлигини ошириб, бола организмни умумий чиниктириб боришга ёрдам беради.

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

Жисмоний тарбия йўналишидаги доимий тадбирлар сирасига фузкультдақиқалар ҳам киради. Мунтазам ташкил этиб туриладиган фузкультдақиқалар болалардаги ақлий зўриқишнинг олдини олади ёки бартараф этади.

“Харакатли танаффус” кўришидаги тарбиявий тадбирлар эса ўқувчиларнинг ҳар куни дарслар орасидаги танаффусларда очиқ ҳавода бўлишларини таъминлайди. Бошланғич синф ўқувчилари учун югуриш, сакраш, улоқтириш каби ҳаракатларни мужассамлаштирган ўйинлардан ташкил этиш тавсия этилади. Машқ ва ўйинлар дарс бошланишига 5 дақиқа қолганида тугатилиши керак.

Ана шу сингари тадбирлар мунтазам равишда ўтказиб борилса бошланғич синф ўқувчиларида жисмоний тарбияни шакллантиришнинг самарали усул ва воситалари юқори бўлиши кафолатланади.

Адабиётла:р

1. Ж.Эшназаров “Жисмоний маданият тарихи ва бошқариш”. Т.: Фан ва технология нашриёти. 2008 й.
2. “Баркамол авлодни шакллантиришда жисмоний тарбия ва спортнинг тиббий асослари”, Т “Ўзбекистон” 2011 й.
3. Абу Али ибн Исно. “Тиб қонунлари”. 1 жилд. Тошкент Абдулла Қодирий номидаги халқ мероси нашриёти. 1993 й.
4. Абу Наср Фаробий “Фозил одамлар шаҳти”. Давлат илмий нашриёти. 2004 йил.
5. М.Рахматхўжаев, Б.Сафаров. Жисмоний тарбия ўқитувчилари, спорт мактабларининг раҳбар ва мураббийлари учун қўлланма. Тошкент 2009 й.
1. 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.
2. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – С. 333-338.
3. 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.
4. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. *Academica: An International Multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.
5. 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).
6. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.
7. 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.
8. 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.
9. Nematovich K. S. Abdueva 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.
10. 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.
11. 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.
12. Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienauki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.

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

13. Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – С. 306-312.
14. Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – С. 299-305.
15. 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
- 16.
17. 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.
18. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).
19. Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.
20. 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.
21. 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.
22. 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.
23. 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.
24. Nematovich K. S. Abduyeva 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.
25. 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.
26. Akmalovich, Dustov Bakhtiyor. "Acmeological peaks of a sports teacher and coach." *Middle European Scientific Bulletin* 11 (2021).
27. 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.
28. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization 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-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).
29. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81
30. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83
31. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96
32. 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 Management and Social Sciences*. Vol.1 №2 February 2022
33. 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.

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

34. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойihalашга 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>

35. 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>

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

37. В 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>

38. 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

39. 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>

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

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

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

43. 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