

BOSHLANG'ICH SINFLARDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKIL ETISHNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI

Raxmonov Azamat Ruzvonovich

TVCHDPI "Umumiy pedagogika"

kafedrası katta o'qituvchisi

Tel: +998(94)5145579, a.raxmonov@cspi.uz

Muhammadjonova Shahnoza Adxamjon qizi

TVCHDPI "Jismoniy madaniyat" yo'nalishi

2-bo'sqich talabasi Tel:998(93)3762279

muhammadjonova@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada asosan boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslarini qiziqarli tashkil etishning pedagogik imkoniyatlari sifatida o'quvchilar harakatchanligini oshirish, salomatliklarini yaxshilash va jismoniy rivojlanishida normal o'sishni amalga oshirish borasida fikr yuritildi.

Tayanch iboralar: Salomatlikni yaxshilash, jismoniy tarbiya, sport, harakatli o'yinlar, funktsiyonal o'sish.

Salomatlikni asosan tananing barcha organizmlarining to'g'ri joylashishi tuzilishi funksional faolligi har qanday kasalliklarga moyinlik yo'qligi bilan belgilanadi. Oddiy jismoniy rivojlanish-bu yoshda tanasining tuzilishi va funksiyalarining o'sishiga bilan tabiiy ravishda sodir bo'ladigan morfologik va funksional o'zgarishlar juda murakkab ammo shunga qaramay rivojlanishning normal g'ayritabiiy yo'nalishi jarayonni tashqi ko'rinishda aks ettiruvchi ba'zi ko'rsatkichlar bo'yicha baholanishi mumkin. Ko'rsatkichlar tananing balandligin, vazni va ko'krak qafasining atrofi. Ularning tananing massasi, zichligi va shakli bilan bog'liq. Ushbu omillarning o'zaro bog'liqligi bo'yicha bolalarning jismoniy kuchini baholash mumkin. Ba'zi tav'siflovchi somatosko'pik belgilari mushaklarning holati yog' birikmasining darajasi durus shakli bolog'at yoshi va fiziometrik belgilar o'pkaning hayotiy qobiliyati umurtqa pog'onalarining kuchi, o'pkaning kuchayishi hisobga olinadi. Boshlang'ich maktab yoshida bolalarda to'qimalarning tuzilishi shakllanishda davom etadi. Uzunlikning o'sish sur'ati avvalgi davirga nisbatan biroz sekinlashadi maktabgacha yosh lekin tana vazni ortadi. Bandligi har yili tahminan 4sm ga o'sadi vazni 2kg ga oshadi. Shuning uchun bu yosh yaxlitlash davr deb ataladi. Faol vosita faoliyati suyak va mushak to'qimalarning osishi va rivojlanishiga yordam beradi. Ichki organlari va sezgi organlari bolalarning tanasida maktablik jarayonlari rag'batlantiradi himoya xususiyatlarini oshiradi. Qanday leykotsitlar sonining ko'payishi va ularning patogen mikroblarni singdirishi faolligi tufayli organizimni noqulay muhit issiqlik, sovuq, kislarot etishmasligi yuqori atmosfera bosim, zaharli havo aralashmalari va boshqalar ta'siriga chidamliligi. Shuni takidlash kerakki, o'sish rivojlanishi salomatlik, faoliyat birinchi navbatda ota-onalardan ma'lum jismoniy ma'lumotlarni meros qilib olish. Asosan to'g'ri ratsiyonal ovqatlanish oqilona turmush tarziga hal qiluvchi omillar hisoblanadi. O'z ichida bolalarning yuqori hayotiy qobiliyatining ta'minlash maqsadi amalga oshadi. Zamonaviy sharoitda muntazam, maxsus tashkil etilgan jismoniy mashqlarsiz, yaxshi sharoitlarda yashovchi bolalar ham o'rtacha va rivojlanish darajasidagi bolalar erisha oladiga jismoniy tayyorgarlik darajasiga erisha olmaydi. Boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarning mator faolligi ham ortiqcha bo'lishi kerak.

Kuchli mashiqlarda extiyod bo'lishingiz kerak, chunki tananing energiya resurslarining muhim qisim ichida. Bu yoshda u plastik jarayonlarga o'sishi va rivojlanishi jarayonlari sarflanadi va mushaklarning faoligi yuqori energiya harsajatlari bilan bog'liq.

Jismoniy tarbiya nazariyasida pedagogik faoliyat o'quv jarayonining asosiy shakli sifatida dars mashg'uloti uqtiriladi. Bu esa o'z navbatida jismoniy tarbiya faniga asosan taluqlidir. Jismoniy tarbiya darslarida alohida turlar mavjud bo'lsada ularning mazmunlari shakllari bir-biriga uzviy bog'lanib takrorlanadi.

Masalan: Saflanish safda yurish navbat bilan mashiq o'yinlar faqat gimnastika darslaridagina emas balki yengil atletika sport o'yinlar, harakatli o'yinlar darslarida ham qo'llaniladi. Ularning bir-birdan farqi gimnastika, darslarida har bir amaliy harakatlarning to'g'ri bajarishga alohida e'tibor beradi. Boshqa daraslardan faqat tashkiliy jihatlarigina ko'zda tutiladi. 1-4-siniflarda o'tiladigan darslarning turlar va asosiy mazmuni haqida ba'zi bir tushunchalarining keltirish mumkin. 1-sinf gimnastika darsi so'nggi yillarda darslarni tashkil qilish usullari pedagogik mahoratini ilmiy nazariy jihatdan tahlil qilish natijalariga ko'ra quydagilarni e'tirof etish mumkin;

-Bolalarning bo'yiga ko'ra safda turishining da'vat etish; kichik yoshdagi bolalar eng avvalo o'zaro tanish-yaqinlari bilan yonma-yon turishi ma'qul bo'ladi.

-Safda yomna-yon qator oldinma-keyin mashiqlarning bajarishga o'rgatish; "Saflan", "bir qatorga tur" kabi ibora buyuruqlari ishlatish zarur. O'quv yilining 2-choragida o'quvchilarning qatorga o'rgatish mumkin. "Saflan", "qatordan tarqal", buyurugini ham tarqol iborasi bilan tushuntirish va amalda takrorlash lozim.

-Ikki qator safga turish va tarqalib ya'na saflanish; vazifalarini eng avvalo aholida bajartirishni ma'lum ko'nikmalar hosil qilinadigan keyingina boshqa o'yin mashq va sport turlarida yengil atletika harakatli o'yin va boshqalardan ham qo'llanish lozim.

-Safda qatorda yurish; umum rivojlanturuvchi jismoniy mashiqlarni gimnastika mashiqlarni bajarish uslubiga e'tiborni jalb etish maqsadida o'ituvchi sergak va xushyor bo'lishi to'g'ri yo'l-yo'riq ko'rsatish lozim.

-Akrabatik mashiqlar; Oldinga yonga do'mbaloq oshish qo'llarga tayanib charx aylanish to'siqlardan sakrab o'tish va harakatlanishi kerak.

-Gimnastika narvonchasi devor turnik, brus, va boshqa asboblardan osilish, tortinish, gavgani ko'tarib olish tushish gimnastika skamekasida yurish; muozanat saqlash yugurib o'tish va boshqa harakatlarni o'rgatish ham nomunali ko'rgazmali ragbaglantirish xatolarini to'g'rilash usullar o'qtuvchi tomonidan diqqat bilan qo'llaniladi.

- Erkin mashqlar raqslar badiiy gimnastika qisimlarni elementlar o'rgatish; o'quvchilarning jismoniy sifatdan qatorida ruhi psixologik holatlarning qiziqish quvnoqlik mustaqil harakatlar e'tiborga olish musiqalaridan foydalanish lozim. O'quvchilarni ma'naviy jismoniy jihatdan shakilanishiga asos bo'lib xizmat qiladi.

-Gimnastika darslaridagi yurish, yugurish, sakrash, to'plarni uloqtirish bir-biriga uzatish o'tish va boshqa o'yin mashiqlar; yengil atletika sport o'yinlar harakatli o'yinlar, kurash kabi turlari takrorlash yaxshi natijasida ko'rsatish me'yoriy talablarni jismoniy sifatlarni killantirish ruhiy ozuqa berish kerak.

-Harakatli o'yinlarni o'tgazish; bolalarning faqat harakat malakalarini rivojlantirish. Ruhiiy psixalogik holatlarni yaxshilash bilangina chegaralanib qolmasdan o'quvchilarning bir-biriga munosabat o'rtoqlik, ahillik, o'zaro hamkorlik muhtoj bo'lganda yiqilish surilish holatlarda tez yordam ko'rsatish jaomasining sharaf manfaat uchun kurashish eng muhim insoniy fazilatlarini shakilantirishga e'tibor qaratish zarur. Darsda ko'proq milliy harakatli o'yinlarning tashkil qilish bolalarda jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi pedagogik jarayonlar ustuvor turmog'i lozim.

-Yengil atletika sport o'yinlari kurash, suzish, kabi turlari; darslarda tashkil qilishda bolalarni salomatlik jismoniy tayyorgarlik qiziqish darjalarga e'tiborga olingan. Iqtidorli jismoniy tayyorgarlik qiziqish darajalari e'tiborga olingan.

1-sinf o'quvchilarning diqqati e'tibori va ijrochilik faoliyatini o'stirishda buyruq topshiriqlarni aniq qisqa mazmunda tushintirish amalda bajarish kerak. Jismoniy tarbiya darslarni mazmunli qiziqarli tashkil etish. O'quvchilarning jismoniy qobiliyatlari shakllantirish hamda ularni tarbiyalab o'stirish davrimiz talabidir. Bu o'sib kelayotgan avlodni ma'naviy jismoniy barkamol bo'lib yetishlariga asosiy omil uslub bo'lib xizmat qiladi.

2-sinf O'quvchilar bilan dastur asosida darslarni tashkil qilish maqsad mazmun shakli jihatdan bir muncha takomilashish lozim. 3-4-sinf o'quvchilarning tana a'zolarini ancha rivojlanib murakkab harakatlarga bajarishga ko'nikma bo'ladi. Maktabning sport to'g'risidagi bolalar sport maktabida shug'ulanuvchilarga o'zlari hohlagan o'yin-mashiqlarini boshqalarga namuna sifatida ko'rsatishga berish zarur. O'quvchilarda qiziqish uyg'otish bilan bir qatorda bahislashish raqobat kabi his-tuygularni kuchaytirib sport bilan shug'ulanishiga intilishini oshiradi. Tabiiyki bu faol harakatlar nafas olish nafas chiqarish tana a'zolarini mushaklarni rivojlantirishda eng muhim jismoniy chiniqishga yetaklaydi.

1-4-siniflarda o'tqaziladigan jismoniy tarbiya darslarning mazmunida o'quvchilarning jismoniy barkamollik sari intilishlari va qiziqishlari muhim omillardan biri bolib xizmat qiladi. Bulardan unumli foydalanish samaradorlikni pedagogik texnologiyalarni turli metodlar yordamida o'quvchilar tamonidan mashg'ulot o'rganishning barqaror natijasidir. Bu yuzasidan ta'lim dartsurlari turli darajadagi musobaqalarda o'quvchilar ishtirokini hisobga olgan holda yutuq va kamchiliklari dinamikasi ko'rsatiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirziyoyev Sh.M. "Buyuk kelakagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan quramiz". Toshkent "O'zbekiston" – 2017 й.
2. Sh.M.Mirziyoyev "Erkin va farovon demokratik o'zbekiston davlatini brgalikda barpo etamiz". "O'zbekiston" NMIU, 2016 й
3. Xo'jaev F. O'zbekistonda jismoniy tarbiya. 1997 y.
4. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. o'quv qo'llanma, Toshkent., O'z DJTI, 2005 y - 171 b.
5. Maxkamdjonov K, Tulenova X.B. Maktabgacha ta'lim muassasalari uchun umumiy va kengaytirilgan "Jismoniy tarbiya" dasturi. Ilm-ziyo Toshkent., 2006 y
6. Raxmonov A. R Boshlang'ich sinf o'quvchilarini ijtimoiy pedagogik moslashuvchanligida ota-onalar rolini oshirish masalasi. Mug'allim xem uzliksiz bilimlenderio' ISSN 2181-7138 Ilmiy metodikaliq jurnal №2/1. 2021jil 119-121b