BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARINING JISMONIY QOBILIYATINI SHAKLLANTIRISH

Spataev Bahtiyar - Guliston davlat pedagogika instituti stajyor-o‘qituvchi
bahtiyarspataev333999@gmail.com

Abstrakt: Maktabgacha va boshlang‘ich ta’lim bosqichlari bolalarning jismoniy rivojlanishi uchun muhim davr hisoblanadi. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari o‘quvchilarning umumiy rivojlanishini, harakat koordinatsiyasini va chidamliligini oshirishga xizmat qiladi. Ushbu maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy qobiliyatlarini shakllantirishning asosiy jihatlari, muammolari va samarali metodlari tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalariga asoslangan holda ilg‘or pedagogik yondashuvlar hamda takliflar beriladi.

Kalit so‘zlar: *Jismoniy qobiliyat, boshlang‘ich sinf, jismoniy tarbiya, harakat faolligi, sog‘lom turmush tarzi.*

Kirish: Jismoniy tarbiya bolalarning umumiy rivojlanishida, sog‘lom turmush tarzi shakllanishida va ularning ijtimoiy moslashishida muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, boshlang‘ich sinf o‘quvchilari uchun harakat faoliyati hayotiy zarurat bo‘lib, ular orqali bola organizmi to‘g‘ri shakllanadi.

Jismoniy qobiliyatlarni shakllantirish jarayoni nafaqat jismoniy tarbiya darslari, balki o‘quv jarayonining barcha bosqichlarida muhim rol o‘ynaydi. Shu sababli, ushbu mavzuni chuqur o‘rganish va samarali metodlarni ishlab chiqish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Mavzuning dolzarbligi: Hozirgi kunda jamiyatda jismoniy faollik darajasining pasayishi kuzatilmoqda. Bolalarning bo‘sh vaqtlarini asosan mobil qurilmalar oldida o‘tkazishi ularning jismoniy faolligiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Natijada harakat koordinatsiyasi buzilishi, suyak va mushak tizimining yetarlicha rivojlanmasligi, ortiqcha vazn kabi muammolar kelib chiqmoqda. Shu bois maktab dasturida jismoniy tarbiyaga e’tiborni oshirish va innovatsion yondashuvlarni joriy etish zarur.

Ilmiy ahamiyati: Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy qobiliyatlarini shakllantirishga oid ilmiy izlanishlar shuni ko‘rsatadiki, harakat faolligi bolaning intellektual rivojlanishiga ham ijobiy ta’sir qiladi. Jismoniy tarbiya orqali bolalarning diqqat, xotira va ijodiy tafakkuri rivojlanadi. Bundan tashqari, sog‘lom turmush tarziga asos solinishi kelajakda yurak-qon tomir kasalliklari va boshqa muammolarning oldini oladi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni tasdiqlaydi: yosh davriga mos keladigan jismoniy mashqlar va o‘yinli metodlar bolalar harakat qobiliyatini rivojlantirishda eng

samarali usullardan biri hisoblanadi. Shu sababli, ushbu sohadagi ilmiy yondashuvlarni o‘quv jarayoniga tatbiq etish dolzarb masalalardan biridir.

Asosiy qism

Jismoniy qobiliyatlarni shakllantirish usullari

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari uchun jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi ularning harakat qobiliyatlarini yaxshilash va umumiy jismoniy rivojlanishiga ko‘maklashishdan iborat. Bunga quyidagi asosiy usullar orqali erishish mumkin:

1. O‘yin texnologiyalaridan foydalanish – bolalar tabiatan o‘yin orqali o‘rganishga moyil bo‘lganligi sababli, turli harakatli o‘yinlar ularning jismoniy faolligini oshirishda muhim rol o‘ynaydi.

2. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini muntazam o‘tkazish – dars vaqti hamda tanaffuslar davomida faol jismoniy harakatlar bilan shug‘ullanish bolaning salomatligini mustahkamlashga yordam beradi.

3. Harakat koordinatsiyasini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar – yugurish, sakrash, to‘p bilan mashqlar bajarish bolalarning umumiy jismoniy holatini yaxshilaydi.

4. Individual yondashuv – har bir bolaning jismoniy tayyorgarligi har xil bo‘lgani uchun, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini shaxsiy xususiyatlarga mos ravishda tashkil etish muhimdir.

Jismoniy qobiliyatlar – bu bolalarning harakat faoliyatida namoyon bo‘ladigan asosiy jismoniy xususiyatlar bo‘lib, ular quyidagilardan iborat:

Chidamlilik – uzoq muddatli jismoniy yuklamalarga moslasha olish qobiliyati.

Kuch va tezlik – harakatlarni tez va kuchli bajarish imkoniyati.

Muvozanat va koordinatsiya – tanani muvozanatda ushlash va harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyati.

Egiluvchanlik – tana harakatlarining elastikligi va bo‘g‘imlarning harakatlanish diapazoni.

Bu qobiliyatlarning har biri bolalarning umumiy rivojlanishiga bevosita ta’sir qiladi va ularni shakllantirish uchun maxsus metodlardan foydalanish zarur.

Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish usullari

Harakatli o‘yinlar

"Qoplon va quyon", "Qushlar va ovchi" kabi tezkorlik va chaqqonlikni oshiruvchi o‘yinlar bolalarning reflekslarini va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

To‘p bilan o‘ynaladigan o‘yinlar (basketbol, futbol elementlari) koordinatsiyani yaxshilaydi.

Jismoniy mashqlar

Sakrash va yugurish – oyoq mushaklarini mustahkamlash va chidamlilikni oshirish uchun samarali.
Tana harakatlari va cho‘zilish mashqlari – moslashuvchanlik va egiluvchanlikni oshirishga yordam beradi.

Sport elementlarini qo‘llash

Mini-gimnastika mashg‘ulotlari – tanani chiniqtirish va bo‘g‘imlarni mustahkamlash uchun muhim.
Gimnastika va akrobatik harakatlar – muvozanat va koordinatsiyani oshirishga xizmat qiladi.

Ochiq havoda mashg‘ulotlar

Yengil atletika va velosiped haydash nafaqat jismoniy holatni yaxshilaydi, balki bolalarning ijtimoiy moslashuvini ham kuchaytiradi.
Tog‘li hududlarda sayr qilish va sport yurishlari bolalarning chidamliligini oshirishga yordam beradi.

Muammolar va ularning yechimlari

Jismoniy faollikning yetarlicha bo‘lmasligi
Ayrim maktablarda jismoniy tarbiya darslari nazariy mashg‘ulotlar bilan chegaralanib qolmoqda. Yechim: har bir darsda kamida 30-40 daqiqa davomida faollik talab qilinadigan mashqlar bajarilishi lozim.

Bolalarning qiziqishi pastligi

O‘quvchilarning jismoniy tarbiyaga bo‘lgan qiziqishini oshirish uchun interaktiv metodlar, musobaqalar va rag‘batlantirish usullaridan foydalanish kerak. Ota-onalar tomonidan yetarlicha e’tibor berilmasligi. Jismoniy tarbiyaning ahamiyati bo‘yicha ota-onalar uchun seminar va treninglar tashkil etish zarur.

Zamonaviy texnologiyalar ta’siri

Bolalarning ortiqcha vaqtini kompyuter va smartfonlarda o‘tkazishi ularning jismoniy rivojlanishiga salbiy ta’sir qiladi. Yechim: ota-onalar bilan birgalikda bolalar uchun harakatli mashg‘ulotlar rejasini ishlab chiqish va uy sharoitida jismoniy faollikni oshirish.

Ushbu metod va yondashuvlar boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy qobiliyatlarini shakllantirishga samarali yordam beradi.

Zamonaviy metod va yondashuvlar boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishda katta ahamiyatga ega. Hozirgi kunda an’anaviy dars mashg‘ulotlari bilan bir qatorda innovatsion texnologiyalar va ilg‘or pedagogik metodlardan foydalanish jismoniy tarbiya samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Interfaol o‘yin texnologiyalari jismoniy tarbiya darslarini qiziqarli va samarali o‘tkazishga imkon beradi.

Masalan, raqamli texnologiyalardan foydalanib, bolalar uchun harakatga asoslangan o‘yinlar va virtual sport musobaqalari tashkil etish mumkin. Xususan, "exergaming" deb nomlanuvchi texnologiya bolalarni faol harakatga undaydigan videoo‘yinlar yordamida jismoniy faollikni oshirishga qaratilgan. Ushbu metod bolalarning qiziqishini oshirish bilan birga, ularning koordinatsiya va reflekslarini rivojlantirishga ham xizmat qiladi.

Modullashtirilgan ta’lim yondashuvi orqali har bir o‘quvchining jismoniy tayyorgarlik darajasi inobatga olinadi va ularga individual mashqlar dasturi ishlab chiqiladi. Bu yondashuv bolaning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulotlarni shakllantirishga yordam beradi. Masalan, jismoniy faolligi past bo‘lgan bolalar uchun yengil mashqlar, faol bolalar uchun esa murakkabroq harakatli o‘yinlar taklif qilinishi mumkin.

Differensial yondashuv esa bolalarning yosh va jismoniy rivojlanish darajasiga qarab ularga mos mashqlar tanlashni nazarda tutadi. Masalan, ba’zi bolalar uchun tezlikni rivojlantirishga mo‘ljallangan mashqlar samarali bo‘lsa, boshqalar uchun chidamlilik yoki muvozanat mashqlari ko‘proq foyda keltirishi mumkin. Shu bois jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari turli toifalarga bo‘lingan holda o‘tkazilishi tavsiya etiladi.

Innovatsion pedagogik texnologiyalardan biri bu STEM (Science, Technology, Engineering, Mathematics) yondashuvi bo‘lib, uni jismoniy tarbiya bilan integratsiya qilish mumkin. Masalan, jismoniy mashg‘ulotlarda matematik va ilmiy tajribalarni birlashtirish orqali o‘quvchilarni faollikka jalb qilish mumkin. Bu orqali bolalar nafaqat jismoniy rivojlanadi, balki tafakkur qilish qobiliyatlari ham yaxshilanadi.

Tashqi muhitda o‘qitish metodikasi ham zamonaviy yondashuvlardan biri hisoblanadi. Mashg‘ulotlarni faqatgina sport zallarida emas, balki ochiq havoda o‘tkazish bolalarning nafaqat jismoniy rivojlanishiga, balki psixologik holatiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Bog‘lar, stadionlar, tog‘li hududlar yoki maxsus ekoparklarda tashkil etiladigan sport mashg‘ulotlari o‘quvchilarni yanada faol bo‘lishga undaydi.

Jismoniy faollikni oshirish uchun **"Aktiv tanaffuslar" metodidan** foydalanish ham samarali usul hisoblanadi. Bu metod darslar orasidagi qisqa tanaffuslar davomida harakatli mashqlar bajarishni o‘z ichiga oladi. Masalan, har bir darsdan so‘ng 5 daqiqa davomida jismoniy faollikni talab qiladigan mashqlar bajarish o‘quvchilarning umumiy harakat faoliyatini oshirishga yordam beradi.

Kooperativ o‘yin va mashqlar ham o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishiga katta ta’sir ko‘rsatadi. Jamoaviy sport turlari – futbol, basketbol, voleybol, estafeta

musobaqalari orqali bolalar jismoniy qobiliyatlarini oshirish bilan birga, ijtimoiy ko‘nikmalarni ham rivojlantiradilar.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini *ilg‘or sportchilarning tajribasi* asosida shakllantirish ham samarali natija beradi. Mashg‘ulotlarga professional murabbiylar yoki sportchilarni jalb qilish orqali bolalarda jismoniy tarbiyaga bo‘lgan qiziqishni oshirish mumkin. Sport bilan shug‘ullangan tajribali shaxslarning motivatsion hikoyalari bolalarni sportga qiziqtirishga yordam beradi.

O‘z-o‘zini baholash va motivatsiya tizimi orqali har bir o‘quvchining yutuqlari doimiy ravishda qayd etilib, ularning natijalari rag‘batlantiriladi. Masalan, bolalarning yutuqlari bo‘yicha reyting tizimi ishlab chiqilishi va ular mukofotlar bilan taqdirlanishi bolalarning jismoniy tarbiyaga bo‘lgan ishtiyoqini oshiradi.

Muammolar va ularning yechimlari: Maktablarda jismoniy tarbiya darslariga yetarlicha e’tibor berilmasligi – ayrim ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya ikkinchi darajali fan sifatida qaralmoqda. Buning oldini olish uchun darslar innovatsion usullar bilan boyitilishi lozim.

O‘quvchilarning harakat faolligi pastligi – zamonaviy bolalar ko‘proq kompyuter va smartfon bilan shug‘ullanishga moyil bo‘lib, jismoniy harakatlarni kam bajaradi. Buning oldini olish uchun o‘quv jarayonida harakatli o‘yinlar va sport mashg‘ulotlariga ko‘proq o‘rin berish lozim.

Ota-onalar tomonidan yetarlicha e’tibor berilmasligi – ba’zi ota-onalar jismoniy tarbiyaning muhimligini kam tushunadi. Shu sababli, ular orasida tushuntirish ishlari olib borilishi lozim.

Takliflar:

1. Boshlang‘ich sinflar uchun maxsus jismoniy mashqlar dasturlarini ishlab chiqish.

2. Harakatli o‘yinlarni dars jarayoniga joriy qilish va ularni muntazam o‘tkazish.

3. Maktablarda sport maydonchalari va jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish uchun sharoitlarni yaxshilash.

4. Ota-onalar bilan hamkorlikni rivojlantirish, jismoniy tarbiya ahamiyati bo‘yicha seminarlar tashkil etish.

Xulosa. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy qobiliyatlarini shakllantirish ularning jismoniy va intellektual rivojlanishiga bevosita ta’sir qiladi. Ushbu jarayonda jismoniy tarbiya darslari, harakatli o‘yinlar va oilaviy qo‘llab-quvvatlash muhim rol o‘ynaydi. Shu boisdan, boshlang‘ich ta’lim bosqichida jismoniy tarbiya bo‘yicha zamonaviy yondashuvlarni joriy etish zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Nazarov R. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi". Toshkent, 2020.

2. Karimov A. "Boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiya". Samarqand, 2021.
3. Venger L. A. "Bolalar jismoniy tarbiyasi asoslari". Moskva, 2019.
4. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO) jismoniy faollik bo‘yicha tavsiyalari.
5. Абдуллаев, И. (2018). Болалар жисмоний тарбияси ва спорт машғулотлари. Тошкент: Фан ва технология.