BOSHLANG`ICH 4-SINF O‘QUVCHILARINI SINFDAN TASHQARI MASHG‘ULOTLARDA JISMONIY QOBILIYATINI SHAKLLANTIRISH TIZIMINING SAMARADORLIGI VA TAJRIBA-SINOV ISHLARINI TASHKIL ETISHNING MAZMUNI VA METODIKASI

Asqarov Ahliddin Alisher o‘g‘li - University of Business and Science
Maktabgacha-Boshlang‘ich ta’lim va jismoniy tarbiya kafedrasi katta o‘qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada boshlang‘ich 4-sinf o‘quvchilarini sinfdan tashqari mashg‘ulotlarda jismoniy qobiliyatlarini shakllantirishning pedagogik mazmuni va va hususiyatlari yoritilgan bo‘lib bunda, tajriba-sinov natijalari ko‘rsatib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar: Harakatchanlik, potensial imkoniyat, intensive, Aylanma

mashg‘ulot, uchish, chastota, komponent, biomexanik o‘zgarish, modda almashinuvi, gimnastika, kurash, yengil etletika, kognitiv, motivatsiya.

Pedagogik amaliyot davrida bilimli mutaxassisni tayyorlashda uning kasbiy soha (kompetensiya) va shaxsiy-kognitiv tarkib (xotira, idrok, tafakkur)iga murojaat qilinadi. Shuningdek, bo‘lajak o`qituvchilarni tayyorlash qo‘shimcha ravishda shaxsiy-psixologik (motivatsiya, o‘quv va kasbiy faoliyat natijalaridan manfaatdor bo‘lish, kasbiy o‘zlikni anglash, tashkilotchilik va boshqa) xislatlarni, fazilatlarni rivojlantirib borish taqozo etadi.

Ta’limning individual mazmuni aniq sharoitlarda bo‘lajak pedagogning kasbiy kompetentligiga yuksak talablarni qo‘yadi. Bu nafaqat ta’lim jarayoniga, balki uni rejalashtirishga ham joriy etiladi. Bo‘lajak pedagoglar kasbiy kompetentliligini oshirishni kelajakka yo‘naltirish lozim. Kasbiy kompetentlilikni baholash, sinash va yaxshilash ta’lim xizmati sifatini oshirishning muhim elementlari hisoblanadi.

Yuqori malakali, kompetentli pedagoglar mashg‘ulotlarni shunchaki olib bormasdan, tarbiyalanuvchilarni mashg‘ulot davomida birgalikda ishlashga jalb etishlari lozim. Bu jarayonda ularda mustaqil fikrlash, tahlil o‘tkazish va xulosa qilish ko‘nikmasi singdirib boriladi. Bo‘lajak malakali pedagoglar siyosiy, iqtisodiy va jahonda yuz berayotgan barcha hodisalarni kuzatib borishlari kerak. Bu ulardagi kompetensiyalarning nazariy asoslarini hayotiy, real misollar bilan boyitadi. Shu sababdan boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini jismoniy qobilyatlarini shakllantirishning mahsuldorligi qator shartlarga bog‘liq: jismoniy rivojlanish darajasi, o‘z-o‘zini anglashning yuksak darajasi, o‘z-o‘zini jismoniy qobiliyatini o‘zgartirish borasidagi shaxsiy tajribasi va boshqalar. Shu bois mashg‘ulotlar davomida har bir o‘quvchining shaxs sifatidagi xususiyatlarini hisobga olish va hamkorlikni shulardan kelib chiqib tashkillash zarur.

Individual yondashuv — bu o‘quvchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishda har bir o‘quvchining o‘ziga xos ehtiyojlarini, qobiliyatlarini va imkoniyatlarini hisobga olishni anglatadi. Har bir o‘quvchi o‘z jismoniy salohiyatiga, tana qurishiga, harakatlar tezligi va kuchiga qarab farqlanadi, shuning uchun individual yondashuv orqali ular o‘z salohiyatlarini eng yuqori darajada namoyish eta olishadi.

Quyida individual yondashuvni amalga oshirish uchun bir nechta metodikalar va tavsiyalar keltirilgan:

1. O‘quvchining jismoniy holatini baholash. Individual yondashuvni amalga oshirishda birinchi qadam har bir o‘quvchining jismoniy holatini tahlil qilishdir.

2. O‘quvchilarning individual ehtiyojlarini aniqlash. Har bir o‘quvchining ehtiyojlari turlicha bo‘lishi mumkin. Ba'zilar o‘z mushak kuchini oshirishga ehtiyoj

sezadi, boshqalar esa tezlik yoki fleksibilitega koʻproq e'tibor berishi kerak. Individual mashqlarni tayyorlashda, oʻquvchining kuchsiz yoki rivojlanmagan sohalarini aniqlash (masalan, chidamlilik, kuch, koordinatsiya). Oʻquvchining yaxshi rivojlangan tomonlarini tan olish va ularni qoʻllab-quvvatlash. Misol uchun, agar bir oʻquvchi yaxshi yuguruvchi boʻlsa, unga chidamlilikni oshiradigan mashqlar taklif etilishi mumkin, agar boshqa bir oʻquvchi yaxshi sakrash yoki kuchli boʻlsa, unga koʻproq kuchli mashqlar va sakrashga oid mashqlar kerak boʻlishi mumkin.

Motivatsiya va ragʻbatlantirish — oʻquvchilarning jismoniy faoliyatga boʻlgan qiziqishini oshirish, mashgʻulotlarga qatnashishga undash va ularning individual yutuqlarini yanada yuqori darajaga koʻtarish uchun juda muhim omillardir. Oʻquvchilarga motivatsiya berish va ragʻbatlantirishni toʻgʻri yoʻnaltirish ularning samarali oʻqishini va jismoniy rivojlanishini ta'minlaydi. Motivatsiya ikki turga boʻlinadi:

Ichki va tashqi motivatsiya

Ichki motivatsiya:	Oʻquvchining oʻzidan kelib chiqadigan istaklar, masalan, jismoniy salomatlikni yaxshilash, oʻz qobiliyatlarini sinab koʻrish yoki sportda yutuqlarga erishish istagi.
Tashqi motivatsiya:	Oʻquvchi uchun tashqi omillar, masalan, mukofotlar, baholar yoki musobaqalarda sovrinlar olish.

Samarali motivatsiya uchun bu ikki turdagi motivatsiyani birlashtirish mumkin. Oʻquvchiga ichki motivatsiyasini rivojlantirishga yordam berish, uning oʻz maqsadlariga erishish istagini oshiradi. Tashqi motivatsiya esa bir vaqtning oʻzida oʻquvchini ragʻbatlantiradi. Motivatsiya va ragʻbatlantirishni amalga oshirayotganda, oʻquvchining ehtiyojlariga moslashuvchan boʻlish muhimdir. Agar oʻquvchi biror narsa haqida qiziqish sezmasa, uning qiziqishini oshirish uchun yangi usullarni qoʻllash zarur. Oʻquvchining sevimli sport turi yoki mashgʻulotini aniqlash va shu asosda ragʻbatlantirish. Agar oʻquvchi bir xil mashgʻulotdan zeriksa, yangi oʻyin yoki sport turini taklif etish.

Motivatsiya va ragʻbatlantirish oʻquvchilarning jismoniy faoliyatga boʻlgan qiziqishini oshirish va ularning muvaffaqiyatlariga erishish uchun zarurdir. Buni amalga oshirishda oʻquvchilarning ehtiyojlari va shaxsiy xususiyatlarini hisobga olish, ijobiy fikrlar aytish, maqsadlar belgilash, oʻyinlar va musobaqalar tashkil etish, va kichik yutuqlarni nishonlash juda samarali boʻladi. Bu usullar oʻquvchilarda jismoniy faollikni oshirishga, ularni muvaffaqiyatga erishishga va oʻz salohiyatlarini toʻliq namoyish etishga yordam beradi.

Har bir o‘quvchiga individual ravishda motivatsiya berish zarur. O‘quvchiga o‘ziga maqsad qo‘yishga yordam berish, bu uning o‘z rivojlanishini kuzatish va natijalariga erishishga undaydi. Mashqlarni muvaffaqiyatli bajarish uchun o‘quvchilarni rag‘batlantirish, ularning motivatsiyasini oshiradi.

Individual yondashuv orqali o‘quvchilarning jismoniy salohiyatini oshirishda har birining xususiyatlariga mos ravishda mashqlarni tanlash va shaxsiy rivojlanish uchun yordam berish juda muhimdir. Bu o‘quvchilarning jismoniy holatiga, salohiyatiga va qobiliyatlariga qarab o‘zgaradigan, doimiy ravishda yangilanadigan va moslashtirilgan yondashuvni ta'minlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Balsevich V.K., Lubisheva L.I. Noviye texnologii formirovaniya fizicheskoy kulturi shkolnikov // Problemi sovershenstvovaniya fizicheskogo vospitaniya uchashixsya obsheobrazovatelnix shkol: Sb. rabot uchastnikov Mejdunarod. seminara /Pod obsh. red. V.I. Lyaxa i L.B. Kofmana. M., 1993. - S. 42-50
2. Gujalovskiy A.A. Etapnost razvitiya fizicheskix (dvigatelnix) kachestv i problema optimizatsii fizicheskoy podgotovki detey shkolnogo vozrasta: Avtoref. dis... dokt. ped. nauk. - M., 1979. - 26 s.
3. A.A.Asqarov. Jismoniy tarbiya va sport. Darslik. Namangan 2024. 198-200-betlar.

BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARINING CHAQQONLIK SIFATLARINI TARBIYALASH

B.G‘.Boyboboyev - Namangan davlat universiteti dotsenti, p.f.n.

Annotatsiya. Maqola boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining chaqqonlik sifatlarini tarbiyalash metodi va vositalarini qo‘llashda mashg‘ulot tuzilishi xamda mazmuni yoritilgan.

Kalit so‘zlar: chaqqonlik, yuklama, vosita, shiddat, mashg‘ulot, mashq, o‘yin, stereotip, faollik, malaka va ko‘nikma.

O‘zbekiston Respublikasida barcha sohalarda xar tamonlama yuksalish yuz berayotgani ma’naviy va siyosiy o‘zgarishlar umuminsoniy qadriyatlar yangilanish, insonning barcha shaxsiy extiyojlari, talablari va ma’nfaatlari birinchi o‘ringa ko‘tarilayotganini, ayniqsa o‘sib kelayotgan yosh avlodlarning ma’naviy-axloqiy va jismoniy imkoniyatlari yanada oshayotgani bugungi kunda sir emas.

Respublikamizda bolalarni jismoniy tarbiyalashning ilmiy asoslangan zamonaviy tizimlari, shakl va uslublari joriy etilgan bo‘lib, bu soxada muhim vazifalar belgilangan.

Boshlang‘ich ta’limdagi jismoniy tarbiya dars mashg‘ulotlari o‘quvchilarda bilim ko‘nikma va malakalarni shakllantirishga, ularda muhim harakat elementlarining asosini yaratishni nazarda tutadi. An’anaviy usulda olib boriladigan dars mashg‘ulotlari o‘quvchilarning ma’lum bir jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish, yoshga doir bilim ko‘nikma va malaka qaratilganligi bilan tavsiflanadi. O‘quv mashg‘ulotlari davomida bolalardagi jismoniy imkoniyatlar darajasi turli bo‘lganligi sababli o‘qituvchi har bir o‘quvchi bilan alohida yoki ularni guruhlarga ajratgan holda mashg‘ulotlarini olib borishi mumkin.

O‘quvchilarning qobiliyatlarini namoyon etishga qaratilgan, biroq mashg‘ulotlar barcha uchun umumiy bo‘lgan ta’lim bolalarning yetarli darajada rivojlanishini kafolatlay olmaydi. Buni, albatta, o‘quvchilarning turli xil jismoniy tayyorgarlikka ega ekanligi bilan izohlanadi.

– Jismoniy tarbiya o‘qituvchisiga dars mashg‘ulotlarida o‘quvchilarga quyidagilarni o‘rgatish vazifasi yuklatilgan:

– o‘quvchining barkamol jismoniy rivojlanishini ta’minlash, o‘quv faoliyati bilan aloqador jismoniy yuklamalarga qay darajada tayyor ekanligini aniqlash;

– o‘quvchilarda kunlik jismoniy yuklamalarga tayyorlik ko‘nikma va malaka shakllantirish.

– muayyan vaziyatlarda taqozo etiladigan ruhiy va jismoniy sifatlarni shakllantirish.

Har qanday harakat biror-bir aniq vazifani hal qilishga qaratilgan bo‘lib balandroq sakrash, to‘pni ilib olish, tez yugirish va boshqalar. Harakat vazifasining murakkabligi ko‘pgina sabablar bilan, jumladan, bir vaqtda va ketma-ket bajariladigan harakatlarning o‘zaro uyg‘unligiga (harakat koordinatsiyasiga) bo‘lgan talablar bilan belgilanadi. Harakatlarning koordinatsion murakkabligi chaqqonlikning birinchi o‘lchovi hisoblanadi.

Agar harakatning makon, vaqt va kuch xususiyatlari harakat vazifasiga mos kelsa, ya’ni harakat yetarli darajada aniq bo‘lsa, harakat vazifasi bajariladi. Harakatning aniqligi tushunchasi harakatning makon, vaqt va kuch xususiyatlari aniqligidan iborat. Harakatning aniqligi chaqqonlikning ikkinchi o‘lchovidir.

Hayotda va jismoniy tarbiyada duch kelish mumkin bo‘lgan barcha harakatlarni shartli ravishda ikki guruhga bo‘lish mumkin:

- Nisbatan stereotip harakatlar.

- Nostereotip harakatlar.

Yengil atletika yo‘lakchasida yugurish, yengil atletikadagi uloqtirish va sakrashlar, gimnastika mashqlari, tekis joyda yurish birinchi guruhga; sport

o‘yinlari, yakkama-yakka bellashuv, badba va boshqalar ikkinchi guruhga misol bo‘ladi.

Stereotip harakatlardagi aniqlik, jumladan, kishi bu harakatlarni bajarishni qanchalik uzoq o‘rganganiga bog‘liq. Agar inson o‘zi uchun yangi harakatlarni birdaniga bajara boshlasa, bu harakatlarni o‘zlashtirib olishga ko‘proq vaqt sarflagan kishiga qaraganda chaqqonroq hisoblanadi. Shuning uchun harakatlarni o‘zlashtirib olishga sarflanadigan vaqt chaqqonlik ko‘rsatkichlaridan biri bo‘lishi mumkin.

Nostereotip harakatlardagi chaqqonlik harakatni o‘zgargan sharoit talablariga muvofiq ravishda tez o‘zgartira bilishda namoyon bo‘ladi. Bunda chaqqonlik kishining o‘z harakatini maqsadga muvofiq tarzda qayta qurishi uchun sarflagan vaqti bilan ifodalanadi.

Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar darsi mashg‘ulotlarning asosiy qismi boshlanishida va tayyorlov qismida bajariladi. Charchagan holatda chaqqonlikning rivojlanishi kam samarali bo‘ladi.

Mushaklarning tabaqalashtirilgan holda kuchlanishini takomillashtirish uchun quyidagi mashqlarni tavsiya qilinadi:

- Joyidan uzunlikka sakrash, joyidan ko‘p marta sakrash, berilgan masofaga 10 hatlab sakrash.

- Ko‘rsatilgan balandlikka sakrab o‘tish.

-Tennis, basketbol va voleybol to‘plarini ko‘rsatilgan masofadagi nishonga tekkizish.

Fazoda tabaqalashtirish qobiliyatini mukammallashtirish uchun:

-Harakatlar ko‘lamini yaxshilash uchun ko‘zlarni yumgan holda berilgan burchakkacha byumlar va byumlarsiz qo‘llarni ko‘tarish.

- Muayyan miqdordagi qadamlarni qayta bosish, muayyan masofani (10, 20, 50, 60, 100 m) aylanishlar.

Vaqtga harakatlarni tabaqalashtirish uchun mashqlar:

- Har xil harakatlarni (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, umumrivojlanuvchi mashqlar) qat’iy belgilangan vaqtda bajarish.

- Berilgan vaqtda erkin mashqlar kombinatsiyasini bajarish.

- Kuch, tezlik, aniqlik mashqlarini ko‘p marta takrorlash.

Barcha mashqlar har xil dastlabki holatlardan, har xil yo‘nalishlar va tekisliklarda, har xil holatlarda bajariladi.

Muvozanat vazifalarini mukammallashtirish uchun quyidagi mashqlar tavsiya qilinadi:

- Har xil balandlikda cheklangan maydonda muvozanatni yo‘qotgunga qadar qo‘llar va oyoqlar erkinligining har xil holatlari bilan, yumuq va ochiq ko‘zlar bilan bir oyoqda turish.

- Gimnastika hodasida, narvonda byumlar va byumlarsiz turli-tuman mashqlar.

- Ikkala yoki bir oyoqda o‘yinlar, estafetalar, to‘siqlar chizig‘ining unsurlari bilan muvozanatni saqlab turish;

- Turgan joyda ko‘p marta aylangandan keyin yumuq ko‘zlar bilan har xil uzunlikdagi kesmalardan (yurib) o‘tish.

Chaqqonlikni tarbiyalash, birinchidan, koordinatsion jihatdan murakkab harakatlarni o‘zlashtirib olish qobiliyatini tarbiyalash va, ikkinchidan, harakat faoliyatini to‘satdan o‘zgargan sharoit talablariga muvofiq ravishda qayta qurish qobiliyatini tarbiyalashdan iboratdir.

Mashg‘ulotlarda chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar nisbatan tez charchashga olib keladi, Ayni vaqtda bu mashqlarni bajarish mushaklar aniq sezib turishini talab etadi va charchash sodir bo‘lganda kam samara beradi. Shuning uchun chaqqonlikni tarbiyalashda nisbatan to‘liq tiklanish uchun yetarli bo‘lgan dam olish oraliqlaridan foydalaniladi. Mashqlarni esa oldingi yuklamalardan keyin charchash alomatlari deyarli qolmagan vaqtlarda bajariladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 28 январдаги “2022 – 2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида”ги ПФ-60-сон Фармони.

2. Вазирлар Маҳкамасининг 1996 йил 16 январдаги 27-сонли «Ўзбекистон футболини ривожлантиришнинг ташкилий асослари ва принципларини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида» қарори.

3. Мирзиёев. .Ш.М. Буюк келажагимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамиз. Т. Ўзбекистон 2017

4. Абдуллаев А. “Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. Дарслик. (1-жилд) Т. “Наврўз” , 2017. – 392 бет.

5. Р.С.Саломов Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Дарслик. Т.: «ИТА-ПРЕСС», 2014. – 296 бет.