BOSHLANG‘ICH SINFLARDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI SAMARALI TASHKIL QILISH

Umaraliyev Dadaxon Usmonqul o‘g‘li - Guliston davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi o‘qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil qilishning asosiy yo‘nalishlari, metodik yondashuvlar va o‘quvchilarning jismoniy faolligini oshirishga qaratilgan uslublar tahlil qilingan. Jismoniy tarbiya darslarining bolalar salomatligini mustahkamlashdagi o‘rni, ularda harakat faoliyatiga bo‘lgan qiziqishni shakllantirishning samarali usullari ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar. Boshlang‘ich sinf, jismoniy tarbiya, samaradorlik, harakat faolligi, sog‘lomlashtirish, metodika.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari ularning jismoniy rivojlanishi va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Mazkur yosh davrida bolalarda harakatga ehtiyoj yuqori bo‘ladi, shu bois jismoniy tarbiya darslarini o‘quvchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etish zarur. Darslarda interfaol usullardan, o‘yin elementlari va sog‘lomlashtiruvchi mashqlardan foydalanish bolalarning darsga bo‘lgan qiziqishini oshiradi.

Shuningdek, dars jarayonida baholashning rag‘batlantiruvchi shakllaridan foydalanish, jamoaviy va individual ishlarni uyg‘unlashtirish, xavfsizlik qoidalariga qat’iy rioya etish muhim sanaladi. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy mahorati va innovatsion yondashuvi darslarning samaradorligiga bevosita ta’sir qiladi.

Tajriba guruhiga qo‘llanilgan metodika

Quyidagi metodika boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishini yaxshilash, harakatga bo‘lgan qiziqishini oshirish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish maqsadida ishlab chiqilgan. U 3 oylik davr mobaynida tajriba guruhida sinovdan o‘tkazilgan (1-jadvalga qarang).

1. Har bir darsga sog‘lomlashtiruvchi yo‘nalish berish.

2. Harakatli o‘yinlardan keng foydalanish.

3. Darslarda individual yondashuvni qo‘llash.

4. Nafas olish mashqlarini tizimli ravishda joriy etish.

5. Egiluvchanlik va muvozanatni rivojlantirishga qaratilgan topshiriqlarni kiritish.

6. Har bir mashg‘ulotda baholash va tahlil asosida takomillashtirishni amalga oshirish.

1-jadval

Haftalik namunaviy mashg‘ulotlar rejasi

Hafta	Mashg‘ulot yo‘nalishi	Asosiy mashqlar
1-hafta	Tanishtiruv va umumiy rivojlantiruvchi mashqlar	Yugurish, qo‘l va oyoq mashqlari, o‘yinlar
2-hafta	Egiluvchanlik va muvozanat	Cho‘zilish mashqlari, “Tog‘ va daryo” o‘yini
3-hafta	Koordinatsiya va tezlik	Start yugurish, “Kim tez?” o‘yini
4-hafta	Kuch va chidamlilik	Oraliqli yugurish, “Estafeta” o‘yini
5-hafta	Raqobat ruhini shakllantirish	Jamoaviy o‘yinlar va bahslashuv mashqlari
6-hafta	Mashqlarni takrorlash va kuchaytirish	Oldingi mashqlar asosida kombinatsiyalash
7-hafta	Egiluvchanlik va nafas olish	Yoga elementlari, nafasmashqlari
8-hafta	Ko‘nikmalarni mustahkamlash	Harakatli o‘yinlar majmuasi
9-hafta	Yakuniy nazorat va tahlil	Sinov mashqlari, umumiy baholash

2-jadval

Tajriba boshi va tajriba oxirida TG hamda NG dan olingan test natijalari

Testlar	NG (boshlang‘ich)	NG (yakuniy)	TG (boshlang‘ich)	TG (yakuniy)
30 m yugurish (sek)	7.2	7.0	7.1	6.6
Sakrash masofasi (sm)	135	137	136	145
Egiluvchanlik (sm)	8.5	9.0	8.4	10.2

Natijalar shuni ko‘rsatdiki, tajriba guruhida darslar samarali metodik asosda tashkil etilganda, o‘quvchilarning ko‘rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilandi. Statistik tahlil uchun t-test qo‘llanildi va TG guruhida 30 m yugurish ko‘rsatkichlari $p < 0.05$ darajada ishonchli farqni ko‘rsatdi.

Xulosa. Boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil qilish o‘quvchilarning jismoniy faolligini oshirish, sog‘lig‘ini mustahkamlash va ularni harakatli turmush tarziga yo‘naltirishga xizmat qiladi. Bunda o‘qituvchining didaktik va metodik tayyorgarligi, darslarni qiziqarli va mazmunli tashkil etishi asosiy omillardan biridir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi Ta'lim to‘g‘risidagi Qonuni. – Toshkent, 2020.

2. Jismoniy tarbiya va sport asoslari. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent, 2021.

3. Nurmatov A. va boshqalar. Boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiya. – Toshkent, 2019.

4. Xolmatov R. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2022.