# BOSHLANG‘ICH SINFLARDA JISMONIY TARBIYA O‘QITISH METODIKASI

**Abdunabiyev Nurilloqori Baxtiyor o‘g‘li** – GDPI, Jismoniy madaniyat 19-23 guruh
*abdunabiyevnurillo4@gmail.com*
**Asqarov Doniyor Mamadiyor o‘g‘li** – GDPI, Jismoniy madaniyat 19-23 guruh
*doniasqarov99@gmail.com*

**Annotatsiya:** Maqolaning maqsadi ta’lim jarayonida jismoniy tarbiya o‘qituvchisining rolini, uning o‘quvchining shaxsiy fazilatlarini shakllantirishdagi ahamiyatini ko‘rib chiqishdan iborat.
Sahifalarda o‘quvchining tashkilotchilik qobiliyatlarini, faolligini, topqirligini tarbiyalash, shuningdek, o‘qituvchining shaxsiy tajribasini to‘plash va uzatish o‘quvchini butun umri davomida jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishga qanday undashi, maktab o‘quvchisini sog‘lom turmush tarziga qiziqtirishi, uning

individual salomatligini saqlashi va mustahkamlashi kabi muhim muammolar ko‘rib chiqiladi.

**Tayanch iboralar:** jismoniy tarbiya, sog‘lom turmush tarzi, motivatsiya, o‘qituvchi, ta’lim jarayoni.

Ko‘pchiligimiz uchun boshlang‘ich maktabda jismoniy tarbiya tajribasi ushbu fanni qanday idrok etishimizdan kelib chiqqan holda shakllangan. Dadil aytish mumkinki, o‘quvchilarning aksariyat ko‘pchiligi uchun jismoniy tarbiya darsi eng qiziqarli dars hisoblanadi. Men uchun darslar o‘zining mazmuni, tashkil etilishi va metodikasi bilan boshqa maktab fanlaridan ajralib turardi.Aynan jismoniy tarbiya darslari yorqin va rang-barang mazmuni bilan uzoq vaqt yodda qoldi.Ular har doim to‘g‘ri hissiy darajada va o‘quvchilar va o‘qituvchi o‘rtasidagi yaxshi munosabatda o‘tdi. Qanday qilib pedagog bo‘lish mumkin. Yo‘llar har xil bo‘ladi. Ba’zilarimiz uchun bu ko‘proq sport bilan shug‘ullanish, turli seksiyalarda shug‘ullanish bilan bog‘liq edi. Shuning uchun jismoniy faolliksiz hayotni tasavvur qilish qiyin. Biroq, ba’zan shunday paytlar bo‘ladiki, mehnat faoliyati davomida nima uchun umuman bu kasbni - jismoniy tarbiya o‘qituvchisini tanlaganimizga shubha bilan qaraymiz. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi va uning darslari maktabdagi boshqa fanlardan farq qiladi. Chunki jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari bir vaqtning o‘zida ham foydali, ham ko‘ngilochar bo‘lishi kerak.

Maktabda jismoniy tarbiya bo‘yicha olib boriladigan ishlar o‘quvchilardan uyushqoqlik, havaskorlik, tashabbuskorlik ko‘rsatishni talab qiladigan shakllarning juda xilma-xilligi bilan ajralib turadi, bu esa tashkilotchilik, faollik, topqirlik ko‘nikmalarini tarbiyalashga yordam beradi. Aqliy, axloqiy, estetik tarbiya va mehnat ta’limi bilan chambarchas bog‘liq holda amalga oshiriladigan jismoniy tarbiya maktab o‘quvchilarining har tomonlama rivojlanishiga yordam beradi. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini jismoniy tarbiyalash vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilish faqat u butun o‘quv-tarbiya jarayonining uzviy qismiga, pedagogik jamoa, ota-onalar va jamoatchilikning umumiy tashvishi mavzusiga aylanganda, har bir pedagog xodim o‘z vazifalarini "Umumta’lim maktabi o‘quvchilarining jismoniy tarbiyasi to‘g‘risidagi Nizom"ga muvofiq bajarganda mumkin bo‘ladi.

Xo‘sh, jismoniy tarbiya nima va u men uchun nimani anglatadi? Bizning o‘z qadriyatlarimiz va jismoniy tarbiya haqidagi e’tiqodlarimiz maktab muhitida ijtimoiylashuvimiz (bolalikda qanday tajriba orttirganimiz) bilan bog‘liq bo‘lib, bizning mohiyatimizga va ta’lim usullarimizga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Bolaning qiziqishi va uni sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining muhimligi va ahamiyatiga ishontirish.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchilari nafaqat o‘z e’tiqodlari va qadriyatlarini anglashlari va tan olishlari, balki ularga e’tiroz bildirishlari mumkinligini ham tushunishlari

kerak. Shunday qilib, jismoniy tarbiyani aniqlashning boshlang‘ich nuqtasi jismoniy tarbiya tajribasini o‘rganish bo‘lishi kerak, bu bizning predmetni aniqlashimizga ta’sir qilishi mumkin bo‘lgan bosqichdir.

Biroq, ushbu o‘quv fanining butun rivojlanishi davomida jismoniy tarbiya jismoniy, aqliy (hissiy va anglangan) va axloqiy (shu jumladan, ijtimoiy jihatlar) darajaga qaratilgan.Jismoniy tarbiya shunchaki jismoniy ko‘nikmalarni rivojlantirishdan ko‘ra ko‘proqdir. Ushbu fan ko‘proq shaxsning umumiy rivojlanishiga qaratilgan. Bu bolaga rivojlanishning ko‘plab sohalarida muvaffaqiyatga erishish imkonini beradi.Jismoniy tarbiya - bu faqat o‘ziga xos sport ko‘nikmalarini o‘rgatish emas. Jismoniy tarbiya va sportda muvaffaqiyatli ishtirok etish o‘quv dasturining dastlabki maqsadi bo‘lishi mumkin bo‘lsa-da, o‘quvchilarning o‘z va boshqalarning ishini baholash qobiliyatini rivojlantirishga, o‘z taraqqiyoti uchun mas’uliyatni oshirishga va nihoyat, o‘z bilimlarini murakkab vaziyatlarda qo‘llashga e’tibor qaratish kerak, bu ularga odatda yuqori darajadagi fikrlash ko‘nikmalari deb ataladigan narsani rivojlantirishga imkon beradi.

Ba’zi olimlarning ta’kidlashicha, fanning mohiyati o‘quvchilar jismoniy, ijtimoiy, hissiy va kognitiv jihatdan boshdan kechirishi mumkin bo‘lgan rivojlanishdir. Ularning fikricha, o‘quvchilar maktab kuni davomida bir qator jismoniy faol mashg‘ulotlarda ishtirok etishlari kerak. Shaxsning umumiy jismoniy rivojlanishini maktab dasturi bo‘yicha o‘qitishdan ko‘ra ko‘proq narsa deb hisoblash mumkin. Aslida, bilimlar, ko‘nikmalar va ularning o‘quv vaqti davomida rivojlanishini tushunish turli kontekstlar oralig‘ida, masalan, darsdan tashqari vaqtlarda, har qanday sinfdan tashqari mashg‘ulotlarda, sport to‘garaklarida qo‘llanilishi mumkin. Bunday shart-sharoitlar aynan jismoniy tarbiya muayyan faoliyat turlarida ishtirok etishdan ko‘ra ko‘proq ta’sir ko‘rsatishini isbotlaydi. Shunday qilib, ta’kidlash mumkinki (shuningdek, o‘quv rejasidagi boshqa barcha fanlar singari), biz maktabda o‘rgatadigan narsa insonning keyingi hayotiga tayyorgarlikdir.

"Jismoniy savodxonlik" ta’rifida u motivatsiya, ishonch va kompetentlik, turli muhitlarda o‘zaro ta’sir qilish qobiliyati, o‘z qadr-qimmatini his qilish, boshqa odamlar bilan o‘zaro ta’sir va bilim va tushunish kabi bir nechta asosiy xususiyatlarni aniqlaydi.

Shunday qilib, jismoniy tarbiyaning roli sog‘liqni saqlash, ko‘nikmalar va hissiy fazilatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Biroq, bu muammoga an’anaviy qarash jismoniy tarbiyaning biroz boshqacha xususiyatlariga ta’sir qiladi, jumladan:

• Salomatlik resurs sifatida
• Hayot sifatini yaxshilash uchun maqsadli jismoniy mashqlarni rag‘batlantirish
• Insonning shaxs sifatida rivojlanishi

• O‘quvchilarga o‘z hayotiy maqsadi va pozitsiyasini shakllantirishda yordam berish.

Shunday qilib, o‘quv rejasini ishlab chiqishga tayanib, biz jismoniy tarbiya bolaning rivojlanishini qo‘llab-quvvatlaydigan asosiy usullardan ba’zilarini ajratib ko‘rsatishimiz mumkin.

Biz tushunishimiz kerak bo‘lgan asosiy narsa shuki, jismoniy tarbiya shunchaki jismoniy faoliyat bilan shug‘ullanishdan ko‘ra ko‘proq narsani anglatadi. Jismoniy tarbiya yuqori darajada bo‘lganda, u o‘quvchilarning eng muvaffaqiyatli jismoniy (va nafaqat) rivojlanishini ta’minlashga qodir. Shuning uchun boshlang‘ich jismoniy tarbiya o‘qituvchisi sifatida biz jismoniy tarbiyani o‘zimiz qanday belgilashimiz haqida doimo o‘ylashimiz va tahlil qilishimiz kerak. Tajribaviy ta’lim bolalarning jismoniy faoliyatda uzoq vaqt ishtirok etishi uchun muhim ahamiyatga ega. Biroq, ushbu maqolaning boshida ta’kidlanganidek, jismoniy tarbiyani tahlil qilishda odatda ushbu fan bilan bog‘liq bo‘lgan boshqa atamalarni o‘rganish muhimdir.Masalan, jismoniy tarbiya atamasini jismoniy faollik, sog‘lom turmush tarzi, maktab sporti, anatomiya, salomatlik va farovonlik kabi ta’riflarsiz tasavvur qilib bo‘lmaydi.

Jismoniy faollikning o‘zi murakkab, ko‘p o‘lchovli intizomdir.

Jismoniy tarbiya nafaqat alohida fan sifatida, balki turli fanlar majmui sifatida ham belgilanadi va belgilanadi.

Shuning uchun fizika, biologiya, matematika va boshqa ko‘plab fanlar jismoniy tarbiya bilan chambarchas bog‘liq. Jismoniy madaniyat nimani anglatishini tushunishning boshlang‘ich nuqtasi jismoniy tarbiya ta’lim dasturining vaqt o‘tishi bilan qanday rivojlanganligini tahlil qilishdir [1].

Boshlang‘ich maktabda jismoniy tarbiya o‘qitishni ko‘rib chiqishni boshlashdan oldin biz ushbu o‘quv fanini o‘qitish konsepsiyasini aniqlashimiz va o‘rganishimiz, jismoniy ta’limning vaqt o‘tishi bilan qanday rivojlanganligini tushunishimiz kerak. Shunday qilib, biz o‘zimizning buyumni idrok etishimiz va bu bizning ishimizga qanday ta’sir qilishi mumkinligi haqida o‘ylashni boshlashimiz mumkin.

Jismoniy tarbiya shunchaki "fizika" emas. Ko‘rinib turibdiki, vaqt o‘tishi bilan o‘quv dasturining o‘zgarishi nuqtayi nazaridan, ushbu fan nafaqat ko‘nikmalarni rivojlantirishni, balki o‘z anatomiyasi haqidagi bilimlarni ham o‘z ichiga olgan shaxslarning jismoniy shakli kabi masalalarni hal qilish vositasi sifatida qaraladi va jismoniy tarbiya jamiyat bilan aloqa qilish, xususan, jamoaviy ish, shuningdek, shaxsiy ko‘nikmalarni rivojlantirish va sog‘liq muammolarini hal qilish bilan bog‘liq masalalarni hal qilishi mumkin. Ushbu fikrni davom ettirgan holda, jismoniy madaniyat nafaqat jismoniy tarbiya, balki insonning hissiy va ijtimoiy rivojlanishi bilan ham bog‘liqligini ta’kidlamoqchimiz.

Sobiq Ittifoq yillarida jismoniy tarbiya asosan harakatli o‘yinlarga asoslangan mashg‘ulotlarga yo‘naltirilgan edi (bu an’ana bugungi kunda ham ko‘plab maktab dasturlarida namoyon bo‘lmoqda). Maktab tobora bir xil, yagona bo‘lib bordi.

1990-yillarda Rossiyada yuz bergan siyosiy, ijtimoiy-iqtisodiy va boshqa sohalardagi tub o‘zgarishlar ta’lim sohasida yetarli choralar ko‘rishni qat’iy talab qildi [3].

Rossiya Federatsiyasi Ta’lim va fan vazirligida ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish bo‘yicha Ekspert kengashining navbatdagi yig‘ilishi bo‘lib o‘tdi, unda figurali uchish (Olimpiya chempioni Ye.Plyushchenkoning mualliflik dasturi), yengil atletika, mini-stol tennisi va boshqa sport turlari asosida jismoniy tarbiya bo‘yicha qayta ishlangan va sinovdan o‘tgan dasturlar ko‘rib chiqildi.

Rossiya Fan va ta’lim vazirligi jismoniy tarbiya bo‘yicha namunaviy dasturlarni ishlab chiqishda Butunrossiya sport federatsiyalarining eng yaxshi tajribasidan foydalanadi va mashhur rus sportchilarini ishtirok etishga jalb qiladi. Masalan, Butunrossiya badiiy gimnastika federatsiyasi prezidenti Irina Vinerning mualliflik dasturidan maktablarda ko‘p yillardan buyon foydalanib kelinmoqda.

Ushbu dasturlarning maqsadi:

• o‘qishni, taraqqiyotni va ma’lum maqsadlarga erishishni yoqtiradigan muvaffaqiyatli o‘quvchilar;

• sog‘lom turmush tarzi tamoyillari asosida yashaydigan o‘ziga ishongan odamlar;

• jamiyatga ijobiy hissa qo‘shadigan mas’uliyatli fuqarolar.

Bunday yondashuv jismoniy ta’limni rivojlantirishga yanada salmoqli hissa qo‘shadi va o‘quvchilarning har tomonlama rivojlanishiga yordam beradi.

Jismoniy tarbiyaning yuqori sifati o‘quv dasturida yuqori darajadagi o‘qitish subyekti sifatida aks etadi.

Biz professionallar sifatida ta’lim muassasalarimizda yuqori sifatli jismoniy tarbiyani targ‘ib qilishimiz kerak. Ta’lim muassasalari rahbariyati jismoniy tarbiya, ishqol sportining jismoniy faolligini rag‘batlantirishi va qadrlashi kerak.

Shunday qilib, xorijiy manbalarga murojaat qilib, ushbu muammo Amerika maktablarida ham mavjudligini ta’kidlaymiz. Masalan, AFPE (Amerika jismoniy ta’lim jamg‘armasi) yuqori sifatli jismoniy tarbiya, jismoniy faollik va maktab sportining qadriyatlariga ishonadi. "Har bir o‘qituvchi o‘quvchilarning salomatligini, hissiy farovonligini rivojlantirishga, shuningdek, maktabda ta’lim komponentini yaxshilashga o‘zining salmoqli hissasini qo‘shish imkoniyatiga ega" [5].

Jismoniy tarbiya - bu maktabning rivojlanishiga qo‘llab-quvvatlovchi ta’sir ko‘rsatadigan, bolalarni doimiy o‘zgaruvchan dunyoga tayyorlashga yordam beradigan samarali ta’limdir.

Shunday qilib, agar biz sifatli jismoniy tarbiyani ta’minlamoqchi bo‘lsak, maktablar ichida va ular o‘rtasida, shuningdek, mahalliy sport tashkilotlari bilan hamkorlikda ishlashimiz kerak. Bu orqali muvaffaqiyatga erishiladi.

Ushbu maqolaning maqsadi ta’limning boshlang‘ich bosqichidayoq jismoniy tarbiyaning qadrini aniqlash va vaqt o‘tishi bilan jismoniy madaniyatning o‘zgarishini tahlil qilishdan iborat edi. Bu esa bizdan ushbu fan bo‘yicha o‘z maqsadlarimizni va ularni o‘quvchilarga yetkazish usullarini aniqlashni talab qildi.

Ta’lim nuqtayi nazaridan, biz asosiy natijalar deb hisoblagan narsalar darslarimizni qanday o‘tkazishimizda aks etishi kerak. Bundan tashqari, agar biz o‘quvchilarni ta’lim markazida deb hisoblasak, ular rejalashtirish jarayonining markazida bo‘lishlari kerak. Demak, o‘qituvchi o‘z fikrini va fanga bo‘lgan munosabatini qayta ko‘rib chiqishi kerak.

Predmetga bo‘lgan ta’siringiz qiymatini shaxsan qanday belgilashingiz va baholashingizni tan olish va baholash muhimdir. Ba’zan o‘qituvchining individual ta’siri butun maktabdan ko‘ra o‘quvchi tarbiyasida katta rol o‘ynaydi.

## ADABIYOTLAR RO‘YXATI / REFERENCES

1. Arxipova L.A. Boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiya fanini o‘qitish metodikasi. - M.: TGU, 2013. 264 b.

2. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. Jismoniy tarbiya institutlari uchun darslik. M. Fizkultura isporti, 1991. 544 b.

3. Saturova K.A. Istoriya fizicheskoy kulturi zarubejnix stran: Ucheb.-metod. posobiye.SPb.: GAFK im. P.F. Lesgafta, 1999. 187 b.

4. Chalenko I.A. Sovremennie uroki fizkulturы v nachalnoy shkole. Rostov n/D., 2003. 255 b.

5. Hayes et al. "Relational Frame Theory."