BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARINING JISMONIY MADANIYATINI SHAKLLANTIRISH

Baxriddinov Doston Toxir o‘g‘li 19-23 guruh

dosnonbaxriddinov796@gmail/com

Idoyev Behruz Orifjonovich 19-23 guruh

behruzidoyev6@gmail.com

Annotatsiya. Maqola boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy madaniyatini shakllantirish masalasiga bag‘ishlangan. Maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida jismoniy madaniyatning shakllanganlik darajasini aniqlash bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqot natijalari tahlil qilingan.

Tayanch iboralar: sog‘lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy madaniyatini shakllantirish

Kirish. Salomatlik insonning muhim qadriyatlari orasida yetakchi o‘rinni egallaydi, shuning uchun bolalar salomatligini saqlash muammosi har doim dolzarbdir. 2014-yilda Rossiyada sog‘liqni saqlash statistikasi ma’lumotlariga ko‘ra, maktabga qabul qilingan bolalarning taxminan 35-40 foizi surunkali kasalliklarga chalingan, o‘quvchilarning 50 foizdan ortig‘i ba’zi funksional nuqsonlarga ega [4]. O‘quv yili boshlanishi bilan boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining harakat faolligi pasayadi, chunki o‘quvchilar partada uzoq vaqt o‘tiradilar. Zamonaviy bolalar darsdan keyin ko‘p vaqtini kompyuter o‘yinlari, turli gadjetlarga sarflaydi, bu ham o‘quvchilar salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shuning uchun boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy madaniyatini shakllantirishga, ularning salomatligini mustahkamlashga 737s p zarurat tug‘ildi. Maktabdagi jismoniy tarbiya darslari kuch, chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik, diqqat-e’tiborni rivojlantirish, salomatlik holatini yaxshilash, sog‘lom turmush 737s po ko‘nikmalarini singdirish imkonini beradi. Ammo maktab o‘quvchilari uchun faqat jismoniy tarbiya darslari yetarli emas, chunki o‘quvchilarning aksariyati bo‘sh vaqtlarida jismoniy mashqlar va mashg‘ulotlar

bilan shug‘ullanmaydilar. Shu munosabat bilan boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini jismoniy tarbiyalashning samarali shakllari va usullarini izlash, ularning harakat faoliyatini optimallashtirish ham juda dolzarbdir.

Jismoniy mashqlar, o‘yinlarning bolalarning jismoniy rivojlanishiga ta’sirini o‘rganish bilan ko‘plab olimlar: pedagoglar, psixologlar, fiziologlar shug‘ullanishgan. P. F. Lesgaft bolalarning jismoniy tarbiyasini, N. M. Amosov jismoniy rivojlanishni, T. I. Osokina jismoniy rivojlanish muammosini o‘rgangan [1]. P. F. Lesgaft bolaning maktabga moslashuvi bilan bog‘liq muammolarni jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari jarayonida bartaraf etish mumkin deb hisoblagan [2]. K. D. Ushinskiy o‘qishda bolalarning yoshini, ularning intilishlarini, qiziqishlarini hisobga olish zarurligini ko‘rsatgan edi. Uning fikricha, jismoniy mashqlar nafaqat tanani mustahkamlaydi, balki kasalliklarning oldini oladi, ularni davolaydi. K. D. Ushinskiy jismoniy tarbiyani mehnat bilan chambarchas bog‘liqlikda ko‘rib chiqdi, chunki mehnat, uning fikricha, bolalarning aqliy, axloqiy va jismoniy rivojlanishining zarur shartidir [1]. Keyinchalik maktab jismoniy tarbiya o‘qitish metodikasini tashkil etgan asosiy qoidalarni yaratishga A. A. Zikmund, V. V. Belinovich, V. V. Gorinevskiy, G. A. Dyuperron, Ye. S. Piotrovskiylar qimmatli hissa qo‘shdilar.

Kichik maktab yoshidagi bolalarda harakat faolligi yuqori bo‘ladi. Ular doimo yugurishni, sakrashni, sport o‘yinlarini o‘ynashni xohlashadi. Aynan shu davrda, ya’ni 7 yoshdan 11 yoshgacha bo‘lgan bolalarda jismoniy madaniyat, sog‘lom turmush 738s po haqidagi bilimlarni shakllantirish, ularni sport to‘garaklariga jalb qilish kerak. Kichik maktab yoshidagi o‘quvchilarning jismoniy madaniyatining rivojlanish darajasini bilish uchun biz L. V. Goloveshko tomonidan ishlab chiqilgan test shaklida diagnostika o‘tkazdik [3]. Diagnostika zarur savollar bilan to‘ldirildi. Test 4 bo‘limga bo‘lingan: gigiyena, kun tartibi, sog‘liqni saqlash va jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari. Tajriba 3-sinfda o‘tkazildi. Tadqiqotda 19 nafar o‘quvchi ishtirok etdi. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilariga o‘n beshta savoldan iborat anketalar berildi. Tadqiqot o‘tkazgandan so‘ng, biz hamma o‘quvchilar ham

shaxsiy gigiyena qoidalarini bilmasligini aniqladik. Qaysi shaxsiy buyumlarni eng yaqin do‘stlar bilan bo‘lishish mumkin emasligi va qaysi hollarda qo‘lni albatta yuvish kerakligi haqidagi savollar qiyinchilik tug‘dirdi. “Kun tartibi” bo‘limidagi savollar orqali ba’zi o‘quvchilar (31%) sport bilan shug‘ullanmasligini aniqladik. Faqat ikki o‘quvchi ertalabki badantarbiya bilan shug‘ullanadi. Aksariyat o‘quvchilarning uyqusi 8 soatdan kam bo‘ladi, shuningdek, kun davomida ochiq havoda sayr qilishmaydi. “Salomatlikni saqlash” bo‘limidan biz o‘quvchilarning yarmidan ko‘pi sport bilan shug‘ullanish, sog‘lom turmush 739s po qoidalariga rioya qilish, shuningdek, o‘z sog‘lig‘iga qanday g‘amxo‘rlik qilish to‘g‘risidagi bilimlarni salomatlikni saqlash shartlari deb hisoblashlarini bilib oldik. “Jismoniy tarbiya va sport” bo‘limidagi savollar yordamida biz barcha o‘quvchilar jismoniy tarbiya darslariga tashrif buyurishlarini, estafetalarda zavq bilan qatnashishlarini va chigalyozdi mashqlarini bajarishini aniqladik. Uchinchi sinf o‘quvchilari bo‘sh vaqtlarida kitob o‘qish, musiqa, munchoq to‘qish, televizor ko‘rish, ijtimoiy tarmoqlarda do‘stlari va o‘rtoqlari bilan muloqot qilish, kompyuter o‘yinlarini o‘ynashni 739s po ko‘rishadi. Faqat ba’zi o‘quvchilar (37%) raqs bilan shug‘ullanishni (qizlar), sport to‘garaklariga borishni (o‘g‘il bolalar) xohlashadi. Natijada 13 nafar o‘quvchida jismoniy madaniyatning rivojlanish darajasi yuqori, 6 nafar o‘quvchida esa jismoniy madaniyatning rivojlanish darajasi o‘rtacha ekanligi ma’lum bo‘ldi.

Jismoniy madaniyat darajasini oshirish uchun boshlang‘ich sinf o‘qituvchisi tegishli faoliyatni amalga oshirishi kerak:

- sog‘lom turmush 739s po, shaxsiy gigiyena, sport tadbirlarini tashkil etish mavzulari bo‘yicha sinf soatlarini o‘tkazish;

- maktab o‘quvchilarini maktablararo sport musobaqalari, “Quvnoq startlar,” sport o‘yinlariga jalb qilish;

- har bir darsda jismoniy tarbiya daqiqalarini o‘tkazish;

- sportga yo‘naltirilgan to‘garaklar va seksiyalar shaklida qo‘shimcha mashg‘ulotlar tashkil etish;

- o‘quvchilarni sport va sog‘lomlashtirish mavzularida konferensiyalar tashkil etishga jalb etish, ularda boshlang‘ich sinf o‘quvchilari sportning biron-bir turi, buyuk sportchilar, jismoniy ko‘nikma va malakalarni takomillashtirishning turli usullari va mashqlari va hokazolar haqida qo‘shimcha ma’lumot berishlari mumkin. Dastlab o‘quvchilar qo‘shimcha materialni o‘rganadilar. Shunday qilib, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida sport va jismoniy tarbiyaga qiziqish ortadi, sog‘lom turmush tarziga qadriyatli munosabat shakllanadi.

Jismoniy tayyorgarlik faoliyatning barcha turlarida (o‘quv, mehnat, sport) yuqori darajadagi ish qobiliyatini ta’minlaydi. Jismoniy madaniyatni shakllantirish va rivojlantirish shaxsning to‘laqonli, uyg‘un rivojlanishi, sog‘lig‘ini mustahkamlash, umr ko‘rish davomiyligini uzaytirish uchun juda muhim jarayondir.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Kun L. Vseobщaya istoriya fizicheskoy kulturы 740s porta [tekst] / Kun L. – M.: Raduga, 1982. – 400 b.
2. Lesgaft P. F. Izbrannыe trudы [tekst] / Lesgaft P.F. – M.: Fizkultura i sport, 1987. 358 b.
3. Goloveshko L. V. Monitoring znaniy uchaщixsya o zdorovom obraze jizni [elektronnыy resurs] Rejim dostupa: http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2011/12/05/monitoring-znaniy-uchashchikhsya-o-zdorovom
4. Dianov M. A., Nikitina S. Yu. Zdravooxraneniye v Rossii. 2015: Stat.sb. / Rosstat [matn] / M. A. Dianov tahriri ostida, - M.: 2015. – 174 b.