JISMONIY TARBIYA DARSLARI BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARINI JISMONIY RIVOJLANTIRISH VOSITASI SIFATIDA

Normurodov Ulashmurod Akmal o‘g‘li-GDPI, Jismoniy madaniyat 19-23 guruh

ulashmurodnormurod@gmail.com

Ruzibayev Dilshod Juraqul o‘g‘li- GDPI, Jismoniy madaniyat 19-23 guruh

Annotation: Hozirgacha dars maktab o‘quvchilarining ta’limini tashkil etishning asosiy shakli bo‘lib qolgani va ularning maktabda bo‘lishining asosiy vaqtini egallagani sababli, aynan u o‘sib kelayotgan avlodning jismoniy tarbiyasini amalga oshirishda asosiy vositadir. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya darslari umumiy o‘rta ta’lim maktabining pedagogik jarayonida o‘quvchilarning jismoniy tarbiyasi va rivojlanishida uning boshqa o‘quv fanlari orasida asosiy o‘rinlardan birini egallashini ta’kidlaymiz, chunki **jismoniy madaniyat** - bu umumiy insoniy madaniyatning bir qismi, bu insonni jismoniy takomillashtirish vositalarini yaratish va ulardan foydalanish bo‘yicha jamiyatning yutuqlari to‘plami.

Tayanch iboralar*: jismoniy tarbiya, ruhiy rivojlanishdan orqada qolish, salomatlikni mustahkamlash.*

Kirish. Bu, ehtimol, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida o‘z tanasiga to‘g‘ri munosabatni shakllantiradigan, irodaviy va axloqiy fazilatlarni, sog‘liqni saqlash va mustahkamlash zarurati va o‘z-o‘zini takomillashtirishni tarbiyalashga yordam beradigan yagona fan bo‘lib, bu boshlang‘ich maktabning birinchi yillaridanoq muhim va zarurdir. Yuqori sinflarda maktab o‘quvchilarini jismoniy tarbiyalash uchun boshqa fanlardan ham foydalaniladi, ularni o‘rganishda tana gigiyenasi va organizmda normal fiziologik jarayonlarni saqlash bilan bog‘liq bo‘lgan o‘quv materiali ayniqsa qimmatlidir. Ularni o‘rganishda eng asosiysi insonning ovqatlanish tartibi, mehnat va dam olishi, tabiatning tabiiy kuchlari uning salomatligini mustahkamlashga ta’siri masalalari bilan tanishishgina emas, balki olingan bilimlardan o‘z hayotida foydalanish hamdir.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida jismoniy tarbiya jarayonida jismoniy va ma’naviy salomatlik asoslari yaratiladi, bu esa ularning shaxsini har tomonlama rivojlantirish uchun asos bo‘ladi. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari jismoniy madaniyatining asosini ularning tabiiy sifatlari va qobiliyatlarini takomillashtirishga qaratilgan jismoniy faollikning maqsadga muvofiq usullari va me’yorlari tashkil etadi.

Me’yoriy hujjatlarga, xususan, jismoniy tarbiya bo‘yicha umumiy o‘rta ta’lim davlat standartiga murojaat qilish quyidagi asosiy vazifalarni hal qilish orqali "Jismoniy tarbiya" o‘quv fanini o‘qitishda maqsadli yo‘nalishlarni aniqlashtirish imkonini berdi:

- jismoniy sifatlarni rivojlantirish va organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish;

- jismoniy madaniyatning zamonaviy sog‘lomlashtirish tizimlari texnologiyalarini o‘zlashtirish;

- jismoniy madaniyat, uning jismoniy tarbiya va sport tayyorgarligi bilan bog‘liqligi, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va ijodiy uzoq umr ko‘rishdagi o‘rni haqidagi bilimlar tizimini o‘zlashtirish;

- jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish va sport-sog‘lomlashtirish faoliyatida kompetentlikni, jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishning individual va jamoaviy shakllarida ijodiy tajribani shakllantirish.

Yuqorida sanab o‘tilgan vazifalar maktab o‘quvchilarini o‘qitishning boshlang‘ich bosqichida "Jismoniy tarbiya" o‘quv fanidan maqsadli foydalanishning barcha jihatlari uchun yo‘naltiruvchi ko‘rsatmalar rolini o‘ynaydi.

Ko‘rib chiqilayotgan muammo bo‘yicha psixologik-pedagogik va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko‘rsatdiki, kichik maktab yoshidagi jismoniy tarbiyaning asosiy mtalablari quyidagilardan iborat:

- salomatlikni mustahkamlash;

- jismoniy rivojlanishga ko‘maklashish: to‘g‘ri qaddi-qomatni shakllantirish, tananing turli mushak guruhlarini rivojlantirish, organizmning barcha tizimlari va ularning funksiyalarini to‘g‘ri va o‘z vaqtida rivojlantirish, asab tizimini mustahkamlash, metabolik jarayonlarni faollashtirish;

- hayotiy muhim harakat ko‘nikma va malakalarini shakllantirish va takomillashtirish, shaxsiy fazilatlarni tarbiyalash (estetik, axloqiy va boshqalar),

- psixik jarayonlarni rivojlantirishga ko‘maklashish, o‘quvchilarda jismoniy tarbiyaga ijobiy munosabatni shakllantirish.

Boshlang‘ich sinflarda belgilangan vazifalarni hal qilish bilan jismoniy tarbiya o‘qituvchilari shug‘ullanishlari kerak, aynan ularga sog‘lom o‘sib kelayotgan avlodni jismoniy tarbiyalashda muhim rol ajratiladi, bu umuman tarbiyaning organik qismi.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining pedagogik jarayonning umumiy maqsadidan kelib chiqadigan jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalarini aniqlashtirishi, birinchidan, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida jismoniy tarbiyaga qiziqishni rivojlantirish, ularning sog‘lig‘ini mustahkamlash, ikkinchidan, ularni sportga jalb qilishni nazarda tutadi.

Boshlang‘ich sinflarda jismoniy madaniyatni o‘qitish jarayonida ushbu vazifalarni hal qilish uchun turli xil usullar, vositalar, metodlar, o‘quv jarayonini tashkil etish shakllari, uning mazmunidan foydalanish kerak.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi darsni samarali tashkil eta olishi, darsning maqsadi va vazifalarini to‘g‘ri shakllantira olishi va ularni o‘quvchilar ongiga tushunarli tarzda yetkaza olishi, atamalarni bilishi va ulardan optimal foydalana olishi kerak. Zero, o‘quvchilarning o‘qituvchiga, binobarin, o‘quv predmetiga munosabati dastlabki darslardanoq shakllanadi. Shuning uchun o‘qituvchi o‘zini qanday ko‘rsatsa, o‘zini qanday tutsa, bolalar ham unga shunday munosabatda bo‘ladilar. Boshlang‘ich maktabda kichik yoshdagi o‘quvchilarning o‘qituvchiga nisbatan mehrini qozonish muhimdir, buning uchun esa ular bilan muloqot qilishning to‘g‘ri uslubini tanlash, lekin shu bilan birga unga quloq solish va uning topshiriqlarini bajarish kerakligini anglatish kerak. Dastlabki darslardanoq to‘g‘ri atamalardan foydalanish, bolalarni intizomga o‘rgatish, ularni saflanishga, turli buyruqlarga o‘rgatish kerak, chunki boshida buni qilmasangiz, keyinchalik o‘quvchilarni qayta o‘rgatish juda qiyin bo‘ladi.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi maktab o‘quvchilarining salomatlik holati, tibbiyot xodimlari tomonidan belgilangan qarshi ko‘rsatmalar haqida bilishi va buni hisobga olgan holda, shuningdek, o‘g‘il bolalar uchun ham, qizlar uchun ham yosh va individual xususiyatlarni hisobga olgan holda jismoniy mashqlarni tanlashi kerak. Chunki, agar jismoniy mashqlar yetarlicha murakkab bo‘lsa, maktab o‘quvchilari ularni bajara olmaydilar, jismoniy tarbiya darslarida ularga qiziq bo‘lmaydi. Shuning uchun ishni elementar mashqlarni bajarishdan boshlash va ularni asta-sekin murakkablashtirib, takomillashtirib borish kerak.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining asosiy vazifalaridan biri boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida jismoniy tarbiyaga ijobiy munosabatni shakllantirishdir. Ijobiy emotsional fon yaratish maktab o‘quvchilarida dars boshlanishidan oldin shakllanadi va butun dars davomida saqlanib qolishi kerak. Agar o‘quvchilar skameykalarda zerikib o‘tirmasdan, harakat qilishsa, agar ular o‘qituvchini yaxshi kayfiyatda ko‘rsalar, o‘z mehnatlarining natijalarini bilsalar va aniq his qilsalar, jismoniy tarbiya darsi har doim qoniqish va quvonch bag‘ishlaydi. Bunga darsni o‘tkazishni quyidagi yo‘llar bilan xilma-xillashtirish orqali erishish mumkin: mashg‘ulotlarni frontal, guruhli yoki aylanma tashkil etishdan foydalanish; turli xil

yangi jismoniy mashqlarni kiritish; sharoitni, dars sharoitini o‘zgartirish (masalan, sport zalidan tashqariga chiqish); harakat faolligini oshirish va jismoniy tarbiya darslaridan qoniqishga erishish uchun o‘yin va musobaqa usullaridan, jamoaviy sport o‘yinlaridan foydalanish.

O‘qituvchi kichik yoshdagi o‘quvchilarni muvaffaqiyatlari uchun maqtashi, muvaffaqiyatsizlikka uchraganlarida esa rag‘batlantirishi kerak. Ularga mashqlarni bajarish bo‘yicha yuqori sinf o‘quvchilariga qaraganda yumshoqroq shaklda eslatma berish va xatolarni dars oxiriga qoldirmasdan, darhol tuzatish yaxshiroqdir, chunki o‘quvchilar darhol ularni tuzatishlari va o‘zlarining muvaffaqiyatlaridan xursand bo‘lishlari mumkin, bu esa xotirada faqat yaxshi taassurot qoldiradi.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining shaxsiy namunasi ko‘p hollarda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga turtki beradi, maktab o‘quvchilarini jismoniy va sportda o‘zini o‘zi aniqlash jarayoniga undaydi. Shuning uchun jismoniy tarbiya o‘qituvchisi doimo ozoda sport formasida bo‘lishi, yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lishi, o‘quvchilar bilan mashq qiladigan mashqlarni albatta o‘zi bajara olishi kerak. Shuningdek, maktab o‘quvchilari bilan birgalikda barcha sinfdan va maktabdan tashqari ommaviy sport tadbirlarini imkon qadar tez-tez tashkil etish va faol ishtirok etishga harakat qilish, darsdan tashqari vaqtlarda turli sport to‘garaklarida mashg‘ulotlarni tashkil etish, shaxsiy namuna bilan o‘quvchilarga sport bilan shug‘ullanishning zarurligi va foydasini ko‘rsatishga harakat qilish.

Kichik yoshdagi o‘quvchilar bilan o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya darsi katta yoshdagi o‘quvchilarniki singari tuziladi va uch qismdan: tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlardan iborat bo‘ladi. Darsning birinchi qismi o‘quvchilarni uning asosiy vazifalarini bajarishga tayyorlash maqsadida badan qizdirish mashqlarini albatta o‘tkazishni nazarda tutadi. Darsning yakunlovchi qismida harakatli o‘yin yoki estafeta o‘tkazish maqsadga muvofiqdir. O‘quvchilarning harakat faolligini namoyon etishni talab qiluvchi o‘yinlar va estafetalarda ishtirok etish ularga harakatlarning oqilona shakllari qoidalari va me’yorlarini o‘zlashtirish, ruhiy va jismoniy sifatlarni, kommunikativ qobiliyatlarni rivojlantirish imkonini beradi. Bunday jismoniy tarbiya darslari o‘quvchilarga qoniqish va quvonch

bag‘ishlaydi, ular skameykalarda zerikib o‘tirmasdan harakat qiladilar, ular o‘qituvchining yaxshi kayfiyatda ekanligini ko‘radilar, o‘z mehnatlarining natijalarini biladilar va aniq his qiladilar.

Jismoniy tarbiya darslaridagi uy vazifalari maktab o‘quvchilarining har kuni jismoniy mashqlarni bajarishga yordam beradi, bu esa ularni muntazam ravishda jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishga o‘rgatadi va kundalik ehtiyojga aylanadi. O‘qituvchi esa ularning bajarilishini albatta tekshirishi zarur.

Xo‘sh, eng muhimi, jismoniy tarbiya o‘qituvchisining "ko‘zlari yonib turishi," uning ishi unga yoqishi, u bolalarni sevishi, bolalarga ular uchun yangi narsalarni o‘rgatishga intilishi, erishilgan g‘alabalar va sport yutuqlaridan ular bilan birga quvonishi, muvaffaqiyatsizliklarni boshdan kechirishi, o‘z ishiga katta ishtiyoq bilan yondashishi kerak, chunki maktab o‘quvchilari hamma narsani ko‘rishadi va his qilishadi.

Xulosa qilib aytganda, zamonaviy maktabda "Jismoniy tarbiya" fanining o‘rni muhim va dolzarb bo‘lib, ushbu o‘quv fanini o‘qitadigan o‘qituvchining shaxsiy namunasi boshlang‘ich sinf o‘quvchilari uchun pand-nasihatdan ko‘ra ancha samarali bo‘lib, quvnoq, xushchaqchaq, eng muhimi, sog‘lom o‘sib kelayotgan avlodni tarbiyalashga imkon beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Xolodov J.K., Kuznetsov B.C. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta: Ucheb. posobiye dlya stud. vыsshix ucheb. zavedeniy. - M.: Izdatelskiy sentr "Akademiya," 2000.

2. Chalenko I.A. Sovremennie uroki fizkulturы v nachalnoy shkole. - Rostov n/D., 2003.

3.Yevseev S.P. Adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi va uni tashkil etish: Darslik. V 2 t. T.1. Mutaxassislikka kirish. Adaptiv jismoniy madaniyat tarixi va umumiy tavsifi / S.P. Yevseev. - M.: Sovetskiy sport, 2003. - 448 s.: il.

4.Spetsialnaya pedagogika [Tekst]: ucheb. posobiye dlya studentov ped. vuzov / V.S. Kukushin [i dr.]; pod obsh. red. V.S. Kukushina. - "Konsep" ilmiy jurnali, 2014. - 552 b.

5.. Stepanenkova E.Ya Metodika provedeniya podvijnыx igr - M., Mozaika-Sintez, 2009. N.B.Mullayeva, Konspektы- ssenarii zanyatiy po fizicheskoy kulture dlya doshkolnikov, SPb, detstvo- press, 2005