BOSHLANG‘ICH SINFLARDA JISMONIY TARBIYA O‘QITISH METODIKASI.

Anarboyev Ismoil Ilhomjon o‘g‘li - GDPI, Jismoniy madaniyat, 33-22 guruh

ismoilanorboyev04@gmail.com

Boboyerov Asadbek Kanimqul o‘g‘li - GDPI, Jismoniy madaniyat, 33-22 guruh

asadbkasad566@gmail.com

Annotation: 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 hisoblanadi. Men uchun darslar o‘zining mazmuni, tashkil etilishi va metodikasi bilan maktabdagi boshqa fanlardan farq qilardi.

Kalit suzlar:Jismoniy tarbiya, maktab,fan innovasiya, sifat, salomatlik.

Kirish. Aynan jismoniy tarbiya darslari yorqin va rang-barang mazmuni bilan uzoq vaqt esda qoldi. Ular har doim to‘g‘ri hissiy darajada va o‘quvchilar va o‘qituvchi o‘rtasidagi yaxshi munosabatda bo‘lib 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 biz nima uchun bu kasbni - jismoniy tarbiya o‘qituvchisini tanlaganimizga shubha bilan qaraymiz. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi va uning darslari maktabdagi boshqa fanlardan farq qiladi. Zero, 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 uzviy 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 faqatgina u butun o‘quv-tarbiya jarayonining organik qismiga, pedagogik jamoa, ota-onalar va jamoatchilikning umumiy tashvishiga aylanganda, har bir pedagogik xodim o‘z vazifalarini "Umumta’lim maktabi o‘quvchilarining jismoniy tarbiyasi to‘g‘risidagi Nizom"ga muvofiq bajargandagina mumkin bo‘ladi.

Bizning maqsadimiz:

- Jismoniy tarbiya nima ekanligini aniqlash.
- Jismoniy tarbiyaning o‘rni va afzalliklarini tushunish.
- Jismoniy tarbiyaning hayotingizdagi o‘rnini shaxsiy tajribada ko‘rib chiqing.
- So‘nggi yillarda jismoniy tarbiyada qanday o‘zgarishlar ro‘y berganligini aniqlash.

Xo‘sh, jismoniy tarbiya nima va u men uchun nimani anglatadi? Bizning o‘z qadriyatlarimiz va jismoniy tarbiya haqidagi e’tiqodlarimiz maktab muhitida ijtimoiylashuvimiz bilan bog‘liq (bolalikda qanday tajriba orttirganimiz), bizning mohiyatimizga va taqdim etish 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‘zlarining e’tiqodlari va qadriyatlarini anglashlari va tan olishlari, balki ularga e’tiroz bildirishlari mumkinligini ham bilishlari kerak. Shunday qilib, jismoniy tarbiyani aniqlashning boshlang‘ich nuqtasi jismoniy tarbiya tajribasini o‘rganish va bu fanning o‘z ta’rifimizga qay darajada ta’sir qilishi mumkinligi bo‘lishi kerak.

Biroq, ushbu o‘quv fanining rivojlanishi davomida jismoniy tarbiya jismoniy, aqliy (hissiy va kognitiv) va axloqiy (shu jumladan ijtimoiy) darajaga qaratilgan. Jismoniy tarbiya - bu shunchaki jismoniy ko‘nikmalarni rivojlantirish emas. Ushbu fan ko‘proq shaxsning umumiy rivojlanishiga qaratilgan. Bu bolaga rivojlanishning ko‘plab sohalarida muvaffaqiyatga erishish imkonini beradi. Jismoniy tarbiya maxsus sport malakalarini o‘rgatishdangina iborat emas. Jismoniy tarbiya va sportda muvaffaqiyatli ishtirok etish o‘quv dasturining dastlabki maqsadi bo‘lishi mumkin bo‘lsa-da, o‘quvchilarning o‘zlari va boshqalarning ishlarini baholash qobiliyatini rivojlantirishga, o‘z taraqqiyoti uchun mas’uliyatni oshirishga va nihoyat, o‘z bilimlarini murakkab vaziyatlarda qo‘llashga e’tibor qaratish kerak, bu esa 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 qarash 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 faraz aynan jismoniy tarbiya aniq 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 kabi), biz maktabda o‘rgatadigan narsa insonning keyingi hayoti uchun tayyorgarlikdir. Shu munosabat bilan ba’zi tadqiqotchilar o‘quvchilarni jismoniy tarbiyalash o‘rniga, bu jismoniy faoliyat yutuqlarining o‘lchanadigan profilini "mahorati"ni nazarda tutadi, jismoniy savodxonlikni rivojlantirish bo‘yicha qadamlar qo‘yish kerakligini ta’kidlaydilar. Jismoniy savodxonlikka quyidagicha ta’rif berish mumkin: sog‘lomlashtirish, amaliy, sport va jismoniy madaniyatning boshqa turlari bilan bog‘liq bo‘lgan jismoniy madaniyat qadriyatlari to‘g‘risida elementar bilim va tasavvurlarga ega bo‘lish. Har bir insonning imkoniyatlariga ko‘ra, jismoniy savodxonlik butun hayot sikli davomida jismoniy faollikni saqlab qolish uchun motivatsiya, ishonch, jismoniy kompetentlik, bilim va tushuncha sifatida tavsiflanishi mumkin.

"Jismoniy savodxonlik" ta’rifida u bir nechta asosiy xususiyatlarni aniqlaydi, masalan: 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. 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 narsadir. Jismoniy tarbiya yuqori darajada bo‘lganda, u o‘quvchilarning eng muvaffaqiyatli

jismoniy (va nafaqat) rivojlanishini ta’minlashga qodir. Shuning uchun biz boshlang‘ich jismoniy tarbiya o‘qituvchisi sifatida jismoniy tarbiyani o‘zimiz qanday ta’riflashimiz haqida doimo o‘ylashimiz va tahlil qilishimiz kerak. Erta ta’lim tajribasi bolalarning jismoniy faoliyatda uzoq vaqt ishtirok etishi uchun juda muhimdir. Biroq, ushbu maqolaning boshida ta’kidlanganidek, fizika ta’limini 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 fandir. Jismoniy faollik darajalari tavsiya etilgan nashrlarni tez-tez uchratish mumkin. Masalan, bolalar va yoshlar uchun tavsiya etilgan jismoniy faollik darajasi:

- har kuni jami kamida 60 daqiqa o‘rtacha intensivlikdagi jismoniy faollikni tashkil etadi. Haftada kamida ikki marta ular tayanch-harakat tizimi salomatligini yaxshilash (suyaklarga yuqori jismoniy yuklamalar beradigan tadbirlar), mushak kuchi va egiluvchanlik mashqlarini o‘z ichiga olishi kerak. Shuningdek, bolalar semizligi darajasining oshishi bilan to‘g‘ri ovqatlanish va jismoniy mashqlar umumiy salomatlik va farovonlikka qanday ta’sir qilishini kuzatish uchun maktablarga e’tibor qaratilmoqda.

Boshlang‘ich jismoniy tarbiya ta’limi dastlabki tajribaning ijobiy bo‘lishiga qaratilgan. Jismoniy tarbiyaning ta’rifi ko‘plab usullar bilan shakllantirilgan. Ularning har biri ta’lim obyekti uchun turli xil asosiy maqsadlar va ular bilan bog‘liq afzalliklarni o‘z ichiga oladi. Jismoniy ta’limning ushbu usullaridan foydalanib, biz jismoniy tarbiyani boshlang‘ich sinflarda o‘quv dasturining predmeti sifatida asosladik.

O‘quv rejasini tuzish ustida ishlayotganda, milliy va xalqaro miqyosda ushbu sohadagi dolzarb adabiyotlarni ko‘rib chiqish muhimdir. Bu bizga o‘qituvchilar jismoniy tarbiyani qanday ta’riflashini aniqlash imkonini beradi, uning biz uchun qanday ahamiyatga ega ekanligi haqida o‘ylab ko‘ring.

Jismoniy tarbiya ta’limning alohida predmeti sifatidagina emas, balki turli fanlar yig‘indisi sifatida ham belgilanadi va belgilanadi. Shuning uchun fizika, biologiya, matematika va boshqa ko‘plab fanlar jismoniy tarbiya bilan chambarchas bog‘liq. Jismoniy madaniyat nima ekanligini tushunishning boshlang‘ich nuqtasi jismoniy tarbiya ta’lim dasturining vaqt o‘tishi bilan qanday rivojlanganligini tahlil qilishdir [1].

Ta’lim boshqarmasi jismoniy tarbiya va ta’limning maqsadi, birinchi navbatda, o‘quvchilarning sog‘lig‘ini saqlash, shuningdek, jismoniy va aqliy yuklamaning o‘quvchi sog‘lig‘iga qanday ta’sir qilishini aniqlashdan iborat ekanligini aniqladi. Jismoniy mashqlar natijalari aniq ijobiy. Bu aqliy va axloqiy rivojlanish bilan ham bog‘liq; xususan, to‘g‘ri tanlangan va bajarilgan mashqlar bolalarda hissiy kayfiyatni, diqqatni jamlash, e’tiborlilik va tanani nazorat qilishni rivojlantirish uchun muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy madaniyat fanini o‘qitish tajribangiz o‘quvchilarni o‘qitishning turli bosqichlarida (boshlang‘ich, o‘rta va yuqori sinflar orasida), shuningdek, dars va darsdan tashqari (maktabdan tashqari) vaqtlarda mashg‘ulotlarning qanday o‘tkazilishiga qarab o‘zgaradi. Bu tajribaning bir qismi ijobiy, ikkinchisi esa salbiy bo‘lishi ham mumkin. Siz maktab ichidan boshlab turli xil sport va ko‘ngilochar tadbirlarni o‘tkazasiz, ulardan ba’zilari sizga yoqadi, boshqalari esa o‘quvchilaringizga ko‘proq yoqishi mumkin. O‘tkazilayotgan tadbirlarning ba’zilari o‘g‘il bolalarga mo‘ljallangan, ba’zilari esa qizlar uchun qiziqarli. Bilimlaringizning katta qismi hamkasblaringiz tajribasiga, shuningdek, o‘z e’tiqodlaringizga asoslanadi [1].

Shuning uchun ishchi dasturlarni yozishda boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining yosh-jins xususiyatlari hisobga olinadi. Jismoniy madaniyat dasturining maqsadi boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida sog‘lom turmush tarzi asoslarini shakllantirish, harakat faoliyatini o‘zlashtirish orqali ijodiy mustaqillikni rivojlantirish, shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirish orqali shaxsning har tomonlama rivojlanishiga ko‘maklashishdan iborat.

Shuning uchun biz o‘z oldimizga jismoniy tarbiyani o‘quv dasturining predmeti sifatida yanada aniqroq tushunishni ishlab chiqish imkoniyatini berishni maqsad qilib qo‘yganmiz. Bu bizga o‘z tajribamiz va boshqa o‘qituvchilarning tajribasi haqida o‘ylashga imkon beradi.

Agar biz, amaliyotchi o‘qituvchilar, ba’zan bolalarga ushbu fanni qanday maqsadda o‘rgatayotganimizni har doim ham tushuna olmasak, unda bizning munosabatlarimiz, e’tiqodlarimiz va qadriyatlarimiz salohiyati biz o‘rgatayotgan bolalarga qanday ta’sir qilishi mumkin? Biz ba’zan nafaqat o‘zimizni, balki o‘quvchilarimizni ham rag‘batlantirishga qiynalyapmiz.

Shuning uchun boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiya fanini o‘qitishni ko‘rib chiqishni boshlashdan oldin, biz ushbu o‘quv fanini o‘qitish konsepsiyasini aniqlashimiz va o‘rganishimiz, jismoniy ta’lim vaqt o‘tishi bilan qanday rivojlanganligini tushunishimiz kerak. Shunday qilib, biz 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 nuqtai 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 jamiyatdagi muloqot, xususan, jamoaviy ish, shuningdek, shaxsiy ko‘nikmalarni rivojlantirish va sog‘liq muammolarini hal qilish bilan bog‘liq masalalarni hal qilishi mumkin. Ushbu fikrni davom ettirib, jismoniy madaniyat nafaqat jismoniy tarbiya, balki insonning hissiy va ijtimoiy rivojlanishi bilan ham bog‘liqligini ta’kidlamoqchimiz.

Keyingi jiddiy o‘zgarishlar 2015-yilda fan bilan bog‘liq bilim va ko‘nikmalarni rivojlantirishga e’tibor qaratildi, endi ko‘nikmalarni egallash va rivojlantirish, ularni tanlash va qo‘llash hamda strategik fikrlashni rivojlantirish, maqbul harakatlar yo‘lini tuzish qobiliyatiga ko‘proq e’tibor qaratildi. Harakat faoliyatini baholash va takomillashtirish qobiliyatidan tashqari, salomatlik bilan bog‘liq bilim, ko‘nikma va malakalarni rivojlantirishga ham ko‘proq e’tibor berish.

Jismoniy tarbiya bo‘yicha namunaviy dasturlarni ishlab chiqishda O‘zbekiston oliy ta’lim vazirligi Butun o‘zbekiston sport federatsiyalarining eng yaxshi tajribasidan foydalanadi va mashhur o‘zbek sportchilarini jalb qiladi. Ushbu dasturlarning maqsadi:

- Muvaffaqiyatli o‘quvchilar, ular o‘qishni, taraqqiyotni va ma’lum maqsadlarga erishishni yaxshi ko‘radilar;
- Sog‘lom turmush tarzi tamoyili asosida yashovchi o‘ziga ishongan insonlar;
- Jamiyatga ijobiy hissa qo‘shadigan mas’uliyatli fuqarolar. Bunday yondashuv fizika ta’limini rivojlantirishga yanada salmoqli hissa qo‘shadi va o‘quvchilarning har tomonlama rivojlanishiga yordam beradi. Jismoniy tarbiyaning yuqori sifati yuqori darajadagi o‘qitish subyekti sifatida o‘quv dasturida aks etadi. Shu sababli, jismoniy tarbiya bo‘yicha yaxshi va sifatli ta’lim ko‘rsatgan maktablar quyidagilarni namoyish etadi:
- Aksariyat o‘quvchilarning ko‘rsatkichlari yuqori;
- O‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi bolani sport faoliyatiga jalb qilishga yordam beradigan munosabatlar;
- O‘quvchilarning yuqori natijalarga intilishi;
- Fan bo‘yicha a’lo o‘zlashtirish;

- O‘qitish metodlarini modellashtirish.

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

Jismoniy tarbiya - bu maktabning rivojlanishiga yordam beradigan va 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, unda biz maktablar ichida va maktablararo, shuningdek, mahalliy sport tashkilotlari o‘rtasida hamkorlikda ishlashimiz kerak. Bu orqali muvaffaqiyatga erishiladi.

Ushbu maqolaning maqsadi ta’limning boshlang‘ich bosqichidayoq jismoniy tarbiyaning qiymatini aniqlash va vaqt o‘tishi bilan jismoniy madaniyatning o‘zgarishini tahlil qilish edi. Bu esa bizdan mazkur fan bo‘yicha o‘z maqsadlarimizni va ularni o‘quvchilarga yetkazish yo‘llarini aniqlab olishni 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 tafakkuri va fanga bo‘lgan munosabatini qayta ko‘rib chiqishi kerak.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Arxipova L.A. Metodika prepodavaniya fizicheskoy kulturi v nachalnoy shkole. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. - M.: TGU, 2013. 264 b.
2. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. Jismoniy tarbiya institutlari uchun darslik. M. Fizkultura i sport, 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." KLUWER ACADEMIC