BOSHLANG‘ICH SINFLARDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI SAMARALI TASHKIL QILISH METODLARI

Umaraliyev Dadaxon Usmonqul o'g'li
o‘qituvchi, Guliston davlat Pedagogika Instituti
Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasi
e-mail: umaraliyevdadaxon@gmail.com

Abstract: This article analyzes the role and importance of physical education in the development of primary school students. Physical education is viewed as a key factor that positively influences children’s physical, mental, and social growth. During the early school years (ages 7–11), the musculoskeletal, cardiovascular, and respiratory systems actively develop; therefore, physical activities should be adapted to age-specific characteristics. The paper also highlights the importance of using anthropometric indicators-such as height, weight, and chest circumference-to assess students’ physical development.

Keywords: physical education, physical development, primary school, child health, anthropometric indicators, psychophysiological development.

Аннотация: В статье рассматривается роль и значение физического воспитания в развитии учащихся начальных классов. Физическое воспитание является важным фактором, способствующим физическому, психическому и социальному развитию детей. В возрасте 7–11 лет активно формируются опорно-двигательная, сердечно-сосудистая и дыхательная системы, что требует учета возрастных особенностей при организации занятий. Отмечается, что для оценки физического развития применяются антропометрические показатели, такие как рост, вес и окружность грудной клетки.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическое развитие, начальная школа, здоровье детей, антропометрические показатели, психофизиологическое развитие.

Annotatsiya: Ushbu maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishida jismoniy tarbiyaning o‘rni va ahamiyati tahlil qilinadi. Jismoniy tarbiya bolalarning jismoniy, ruhiy hamda ijtimoiy rivojlanishiga ijobiy ta’sir etuvchi muhim omil sifatida qaraladi. Boshlang‘ich yosh davrida mushak-skelet, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faol shakllanadi, shu bois mashg‘ulotlar yosh xususiyatlariga mos tashkil etilishi lozim. Maqolada shuningdek, o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini baholashda antropometrik ko‘rsatkichlardan foydalanish zarurligi qayd etilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, boshlang‘ich sinf, bolalar sog‘lomligi, antropometriya, psixofiziologik rivojlanish.

Jismoniy tarbiya ta’lim jarayonining muhim qismi bo‘lib, u bolalarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga ta’sir qiladi. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari uchun jismoniy faollik nafaqat jismoniy rivojlanishni, balki ularning kognitiv qobiliyatlarini ham kuchaytirishga xizmat qiladi. Shu bois, O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiyaning samaradorligini

oshirishga katta e’tibor qaratilmoqda. *«Jismoniy rivojlanish»* tushunchasi orqali odam organizmining morfologik va funksional belgilarining o‘zaro aloqadorlikdagi va irsiy xamda tashqi muhit omillariga bog‘lik tavsifdagi umumiy yig‘indisi ifodalanadi.

Jismoniy tarbiya bolalarning har tomonlama rivojlanishiga ta’sir etuvchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Bolalarda harakat faoliyatini rivojlantirish, muskul kuchini oshirish, koordinatsiya va chidamkorlikni shakllantirish jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining asosiy vazifalaridir. Jismoniy rivojlanish - usib kelayotgan yosh organizmning salomatlik xolatini belgilab beruvchi integral kursatkich xisoblanadi.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari esa bolaning umumiy o‘sishiga, funksional tayyorgarligiga va psixologik barqarorligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Boshlang‘ich sinf yoshida (7–11 yosh) bolalarning jismoniy rivojlanishida quyidagi xususiyatlar kuzatiladi:

Mushak-skelet tizimi: Bola suyaklari hali to‘liq mustahkamlanmagan bo‘lib, mushak to‘qimasi ustunlik qiladi. Shu bois kuch ishlatish bilan bog‘liq og‘ir yuklamalar tavsiya etilmaydi.

Qon aylanish va nafas olish tizimi: Yurak va o‘pka hajmi nisbatan kichik bo‘lib, yurak urishi tez, nafas olish tezligi yuqori bo‘ladi.

Koordinatsiya va harakatlanish qobiliyati: Harakat motorikasi va muvozanatni saqlash qobiliyati rivojlanib boradi, lekin hali ham aniqlik va tezkorlik jihatidan cheklovlar mavjud.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining barkamol shaxs bo‘lib yetishishlarida jismoniy faollik va uning ta’siri yuqori hisoblanadi. Jismoniy mashqlar bolalarning nafaqat jismoniy, balki ruhiy va aqliy rivojlanishi uchun ham muhimdir. Jismoniy mashqlar o‘z navbatida skelet va mushak tizimining mustahkamlanishi, yurak-tomir va nafas olish tizimining rivojlanishi, immunitetning oshishida hamda aqliy faollik va diqqatni jamlash qobiliyatining yaxshilanishida muhim o‘rin egallaydi.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishini baholash uchun quyidagi testlar o‘tkaziladi:

Antropometrik ko‘rsatkichlar: Bo‘yi, vazni, ko‘krak qafasi aylanasi o‘lchanadi.

1-jadval

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining antropometrik ko‘rsatkichlar

№	F.I.Sh.	Tug‘ilgan kuni oyi yili	Bo‘yi	Vazni	Ko‘krak qafasi aylanasi
1	Islomov Jaxongir Allayor o‘g‘li	12.04.2016	121	33	59
2	Annaquliyev Diyorbek Oybek o‘g‘li	18.02.2016	119	32	58
3	Madjitov Dilmurod Ibroxim o‘g‘li	02.03.2016	118	31	56
4	Komilov Sardorbek O‘ktamjon o‘g‘li	13.06.2016	119	30	58
5	Boybo‘tayev Muxammad Islom o‘g‘li	02.07.2016	116	29	56
6	Ortiqov Mirsidiq Ravshan - o‘g‘li	11.06.2016	120	32	59
7	Otaboyev Ismoiljon Norimon o‘g‘li	19.01.2016	121	33	62
8	Mirbadalov Akobir Yusuf o‘g‘li	22.05.2016	116	30	60
9	Xayvarov Sherxon Bunyod o‘g‘li	29.08.2016	117	31	61
10	Zoxidov Jumaboy Zikirillo o‘g‘li	24.07.2016	120	32	61
11	O‘rinboyev Azizbek Isroil o‘g‘li	22.02.2016	119	30	59
12	Davronov Javlonbek Baxrom o‘g‘li	08.06.2016	118	29	58
O‘rtacha ko‘rsatkichi			118,7	31	58,9

Yugurish testlari: 30 metr va 60 metrga yugurish tezligi.

Quvvatli mashqlar: Qo‘l bilan tortishish yoki yerda yotish holatida turish.

Chambar aylantirish va uzunlikka sakrash kabi testlar: Harakat qobiliyati va muvozanatni baholash.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etilishi o‘ziga xos xususiyatlarga ega. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari uchun jismoniy mashg‘ulotlar quyidagi prinsiplarga asoslangan bo‘lishi kerak:

O‘yin shaklida o‘tkazish – Bolalarning qiziqishini oshirish va faol ishtirokini ta’minlash kerak, davomiylik va muntazamlik – Jismoniy mashqlar haftada 3-4 marta o‘tkazilishi lozim, individual yondashuv – Har bir bolaning jismoniy tayyorgarligi darajasini hisobga olinishi, xavfsizlikni ta’minlash – Ortiqcha yuklamalar va jarohatlanish xavfini kamaytirish kabi mezonlarga e’tibor qaratish zarur.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishi ularning salomatligi, harakat faolligi va ruhiy holati bilan chambarchas bog‘liq. Shu sababli, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini ilmiy asoslangan tarzda tashkil qilish va bolalarning yosh xususiyatlarini hisobga olish muhim ahamiyat kasb etadi.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari jismoniy rivojlanishining pedagogik baholash uchun quyidagi mezonlardan foydalanilanish tavsiya etiladi.

Antropometrik ko‘rsatkichlar (bo‘yi, vazni, ko‘krak qafasi aylanasi va tana massasi indeksi)

Harakat faoliyati va koordinatsiya testlari (yugurish, sakrash, muvozanat)

Jismoniy chidamlilik va tezkorlik (60 m yugurish, 30 soniya joyida sakrash)

Psixomotor qobiliyatlar (reaksiya vaqti, diqqatni jamlash qobiliyati).

Jismoniy rivojlanish insonning umumiy jismoniy holati, harakat qobiliyati va funksional imkoniyatlarining rivojlanish jarayoni hisoblanadi. Ushbu jarayonni takomillashtirish uchun turli metodlar mavjud bo‘lib, ular fiziologik, biomexanik va pedagogik asoslarga tayanadi. Quyida jismoniy rivojlanishni yaxshilashning eng samarali metodlari keltiriladi.

1. Jismoniy mashqlarning asosiy metodlari.

1.1. Reproduktiv (takroriy) metod. Mashqlarni bir necha marta takrorlash orqali harakat malakalarini rivojlantirish.

1.2. Muammoli-tahliliy metod. O‘quvchilarga jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida muammolarni mustaqil hal qilish imkoniyati beriladi.

1.3. Oylab davom ettiriladigan ta’sir metodi. Jismoniy yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish va organizmni maksimal ishlash holatiga olib kelish.

1.4. Ixtiyoriy (erkin) harakat metodi. O‘quvchilar o‘z harakatlarini mustaqil boshqaradi va ularni o‘z xohishiga ko‘ra bajaradi.

2. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodlari.

2.1. Kuchni rivojlantirish metodi. Salmoqli mashqlar: girya, shtanga va boshqa og‘irliklar bilan ishlash. Izometrik mashqlar: statik holatda mushaklarning mustahkamlanishi. Dinamik kuch mashqlari: ko‘p marotaba takrorlanadigan tezkor harakatlar (masalan, qo‘l bilan turtib ko‘tarilish).

2.2. Chidamkorlikni rivojlantirish metodi. Aerob mashqlar: uzoq masofaga yugurish, velosiped haydash. Intervalli mashg‘ulotlar: yugurish va dam olish jarayonlarini ketma-ket bajarish. Qisqa va tezkor sprint mashqlari: organizmning haddan tashqari kuch sarflash qobiliyatini oshirish.

2.3. Chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirish. Reaktiv mashqlar: tezlik va harakatchanlikni oshirish (masalan, sprint yugurish). Koordinatsion mashqlar: murakkab traektoriyada harakat qilish mashqlari (masalan, konuslar orasida yugurish). Refleksni tezlashtirish: harakatli o‘yinlar, estafetali o‘yinlarda tezkor reaksiyani shakllantirish.

2.4. Moslashuvchanlik va harakat uyg‘unligini rivojlantirish. Yog‘iluvchanlik mashqlari: bug‘imlar harakatchanligini oshirish uchun gimnastik mashqlar. Muvozanat va barqarorlik mashqlari: bir oyoqda turib harakat bajarish, maxsus trenajyorlarda mashq qilish.

3. Jismoniy rivojlanishni takomillashtirishga yordam beruvchi yordamchi metodlar

3.1. Biomexanik tahlil metodi. Harakatlarning samaradorligini oshirish uchun ilmiy asoslangan tahlildan foydalanish. Masalan: sportchi yugurish texnikasini tahlil qilish va uni optimallashtirish.

3.2. Pedagogik-nazorat metodi. Jismoniy mashg‘ulotlarning samaradorligini baholash va yo‘naltirish. Masalan: bolalarda harakat malakasini rivojlantirish uchun sport pedagoglari tomonidan beriladigan tavsiyalar.

3.3. Fiziologik adaptatsiya metodi. Mashg‘ulot jarayonida organizmning yuklamalarga moslashishi. Masalan: yurak-qon tomir tizimini kuchaytirish uchun past intensivlikdagi mashg‘ulotlar.

3.4. Psixologik tayyorgarlik. Jismoniy faoliyat jarayonida motivatsiyani oshirish va psixologik barqarorlikni rivojlantirish.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida jismoniy rivojlanishning optimal darajada b‘lishi - bu, fiziologik yoshga bog‘lik holatda, salomatlikni saqlash va mustahkamlash imkonini beruvchi, organizmning funksional imkoniyatlarini to‘liq ro‘yobga oshirishni ta’minlovchi me’yoriy ko‘rsatkichlarga ega bo‘lishni anglatadi. Bunda jismoniy faollikning optimal me’yor qiymati - bu, sutka davomida amalga oshirilgan umumiy harakatlar yig‘indi qiymati bilan ifodalanadi.

Harakatlar faolligi tushunchasi - bu, irsiy va shuningdek, motivatsiyaga bog‘liq, shartli reflekslar asosida, bolalar-o‘smirlar organizmi jismoniy ko‘rsatkichlarining kompleks namoyon b‘lishi holati xisoblanadi.

Jismoniy rivojlanishni takomillashtirish turli xil metodlardan foydalanishni talab qiladi. Mashg‘ulot jarayonida har bir insonning individual xususiyatlari, yoshi va jismoniy holati hisobga olinishi kerak. Samarali jismoniy tayyorgarlik uchun kuch, chidamkorlik, tezkorlik, chaqqonlik va harakat uyg‘unligini rivojlantirishga qaratilgan integrativ yondashuv qo‘llanilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining "Yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish hamda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish to‘g‘risida"gi qarori, 2022.
2. A.Taniberdiev, "Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishi va klaster yondashuv", 2021.
3. Sh. Rahimov, "Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida motivatsiyani oshirish usullari", 2022.
4. T.U. Rajabov (2021) "Klaster yondashuv asosida boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etishning pedagogik asoslari"
5. D.M. Oripov (2022) tomonidan "Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida klaster tizimi asosida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish"
6. Muhammadiev Sh.J. Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion texnologiyalar. – Toshkent: Fan, 2023.
7. Tursunov D.A. Boshlang‘ich ta’limda jismoniy mashg‘ulotlarni tashkil etish metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2021.