



Boxodirjon XAYDAROV,
Farg'ona davlat universiteti o'qituvchisi
E-mail: xaydarov@mail.ru

Pedagogika fanlari doktori, professor T.Egamberdiyeva taqrizi asosida

FORMATION OF SKILLS FOR INDEPENDENT PERFORMANCE OF GENERAL DEVELOPMENTAL EXERCISES IN PRIMARY CLASS STUDENTS

Annotation

In this article, the importance of developing the ability of primary school students to independently perform complex exercises is very high. Also, the process of education and training is aimed at ensuring the comprehensive development of the younger generation based on the experience gained.

Key words: General developmental exercises, physical education system, gymnastics, special training.

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLARNI MUSTAQIL BAJARA OLISH KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISH

Аннотация

Ushbu maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarining umumrivojlantiruvchi mashqlarni mustaqil bajara olish ko'nikmalarini shakllantirishning ahamiyati juda yuqori. Shuningdek ta'lim va tarbiya berish jarayoni orttirilgan tajribalarga asoslanib, yosh avlodning har tomonlama barkamol rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan.

Kalit so'zlar: Umumrivojlantiruvchi mashqlar, jismoniy tarbiya tizimi, gimnastika, maxsus tayyorgarlik.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Аннотация

В данной статье очень высока важность формирования умения учащихся начальных классов самостоятельно выполнять комплексные упражнения. Также процесс воспитания и обучения направлен на обеспечение всестороннего развития молодого поколения на основе приобретенного опыта.

Ключевые слова: Общеразвивающие упражнения, система физического воспитания, гимнастика, специальная подготовка.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining umumrivojlantiruvchi mashqlarni mustaqil bajara olish ko'nikmalarini shakllantirishning ahamiyati juda yuqori. Ta'lim va tarbiya berish jarayoni orttirilgan tajribalarga asoslanib, yosh avlodning har tomonlama barkamol rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan. O'zbekistonda maktab yoshidagi o'quvchilarning ma'naviy va jismoniy sog'lom rivojlanishida jismoniy madaniyat va sportning muhim o'rnini bor. O'quvchilarni jismoniy tarbiyalashning asosiy vazifalari ularning sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarliklarini yaxshilash, kasalliklarni oldini olishga qaratilgan. Harakatlanish o'sib kelayotgan yosh avlod uchun biologik ehtiyoj hisoblanadi va ularning funksional imkoniyatlari hamda ish bajarish qobiliyatini belgilaydi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni mustaqil bajarish ko'nikmalarini shakllantirish ularning jismoniy va kognitiv rivojlanishi uchun muhim ahamiyatga ega. Ushbu mashqlar muvofiqlashtirish, muvozanat, kuch va umumiy farovonlikni yaxshilashga yordam beradi. Bu mahoratni rivojlantirishni qanday osonlashtirish bo'yicha bosqichma-bosqich ko'rsatma:

Yoshga mos mashqlarni tushunish: boshlang'ich sinf o'quvchilarining turli jismoniy qobiliyatlari va cheklovlari borligini tan oling. Oddiy cho'zilishlar, asosiy yoga pozalari va asosiy harakatlar kabi yosh guruhlariga mos keladigan mashqlarni tanlang.

Birinchi navbatda xavfsizlik: Jismoniy mashqlar muhiti xavfsiz bo'lishini ta'minlang. Har qanday to'siqlarni bartaraf qiling, tegishli nazoratni ta'minlang va agar kerak

bo'lsa, tagliklar yoki rekvizitlar kabi tegishli jihozlardan foydalaning.

To'g'ri texnikani ko'rsatish: Har bir mashqni to'g'ri ko'rsatishdan boshlang va uning maqsadini tushuntiring. Aniq va sodda tildan foydalaning va o'quvchilarni e'tiborga jalb qiling.

Harakatlarni ajratib oling: Har bir mashqni kichikroq, boshqariladigan bosqichlarga bo'ling. Bu o'quvchilarga harakatlarni asta-sekin tushunishga yordam beradi. Misol uchun, agar oldinga egilishni o'rgatsangiz, beldan egilishdan boshlang, so'ngra oyoq barmoqlariga etib boring.

Takrorlash va amaliyot: Talabalarni muntazam ravishda mashq qilishga undash. Takrorlash ko'nikmalarini egallashning kalitidir. Har kuni yoki haftada bir necha marta qisqa mashqlarni o'z ichiga olgan jadval tuzing.

Progressiv qiyinchilik: Talabalar ko'proq malakaga ega bo'lgach, mashqlarning murakkabligini asta-sekin oshiring. Ularning qiziqishini saqlab qolish va ularga mos ravishda qarshi turish uchun yangi harakatlar yoki variatsiyalarni kiriting.

Fikr-mulohazalarni taqdim eting: konstruktiv fikr-mulohaza va tuzatishlarni taklif qiling. Ularning sa'y-harakatlari va yaxshilanishlarini maqtang. Tushkunlikka tushmaslik uchun har qanday noto'g'ri texnikani ehtiyotkorlik bilan tuzating.

Ko'rgazmali qo'llanmalardan foydalaning: plakatlarni, diagrammalar yoki videolar kabi ko'rgazmali qo'llanmalar to'g'ri texnikani mustahkamlashga yordam beradi va o'quv jarayonini yanada qiziqarli qiladi.

O'yinlarni qo'shing: mashqlarni qiziqarli va interaktiv qilish uchun ularni o'yin yoki qiyinchiliklarga aylantiring. Misol uchun, talabalar imkon qadar uzoq vaqt davomida bir oyoqda turishlari kerak bo'lgan muvozanat o'yinini yarating.

Mustaqillikni rag'batlantirish: asta-sekin o'quvchilarni mustaqil ravishda mashqlar bajarishga undash. Ular mustaqil ravishda bajarishlari mumkin bo'lgan oddiy tartiblardan boshlang va asta-sekin murakkabroq ketma-ketlikni kiriting.

Guruh faoliyati: jamoaviy ish va hamkorlikni rivojlantirish uchun guruh mashqlarini qo'shing. Bu, ayniqsa, boshlang'ich sinflarda foydali bo'lishi mumkin, chunki u jismoniy rivojlanish bilan birga ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi.

Maqsadlarni qo'ying: Talabalarga erishish mumkin bo'lgan maqsadlarni qo'yishga yordam bering. Masalan, ular ma'lum bir yoga pozasini uzoqroq ushlab turishni yoki vaqt o'tishi bilan muvozanatni yaxshilashni maqsad qilishlari mumkin.

Ijoiy muhit yarating: qo'llab-quvvatlovchi va dalda beruvchi muhitni yarating. Talabalarni amaliyotni davom ettirishga undash uchun kichik yutuqlarni nishonlang va muvaffaqiyat hissini yarating.

Muntazam baholash: Vaqti-vaqti bilan o'quvchilarning yutuqlarini baholang va shunga mos ravishda mashqlar va tartiblarni o'zgartiring. Moslashuvchan bo'ling va ularning shaxsiy ehtiyojlari va qobiliyatlariga moslashing.

Ota-onalarning ishtiroki: Ota-onalarni bolalarning uyda mashq qilish tartibini qo'llab-quvvatlashga undash. Ularning jismoniy rivojlanishida izchillikni ta'minlash uchun ota-onalar bilan ma'lumot va ko'rsatmalar almashing.

Ushbu bosqichlarni bajarish va tizimli va qo'llab-quvvatlovchi muhitni ta'minlash orqali siz boshlang'ich sinf o'quvchilariga umumiy rivojlanish mashqlarini mustaqil ravishda bajarish ko'nikmalarini va ishonchini rivojlantirishga yordam bera olasiz, sog'lom va faol turmush tarzi uchun poydevor qo'yishingiz mumkin.

O'zbekistonda jismoniy madaniyatning barcha vositalaridan ijodiy foydalanish orqali yaratilgan psixologik-pedagogik asarlarni tahlil qilish orqali, boshlang'ich sinf o'quvchilarida umumrivojlantiruvchi mashqlarni mustaqil bajara olish qobiliyatlarini rivojlantirishning uslubiy asoslarini aniqlash zarur. Bu yo'nalishda yaratilgan tadqiqotlarni har tomonlama ko'rib chiqish va o'rganish muhim ahamiyatga ega.

UMR (Umumrivojlantiruvchi Mashqlar) tizimi asosan Yevropa gimnastika tizimlaridan, xususan Germaniya va Shvetsiya gimnastika tizimlaridan olingan. Tana tarbiyasi komil inson shaxsini tarbiyalashning bir qismi sifatida qaraladi va u milliy jismoniy madaniyatning qadimiy shakli hisoblanadi.

Ushbu yo'nalishdagi tadqiqotlarida T.S. Usmonxo'jayev jismoniy tarbiya darslarida milliy o'yinlardan foydalanishni ko'rib chiqib, mashqlarning o'ziga xos xususiyatlariga e'tibor qaratgan.

Milliy o'yinlar orqali boshlang'ich sinf o'quvchilariga umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish ularni mustaqil mashq qilishga undash manbai hisoblanadi. Milliy o'yinlarning har bir jihati nafaqat milliy madaniy qadriyat e'tirof etilgan, balki mehnatkash xalqning mashaqqatlarni yengib o'tishga moslashgan ajdodlar tarbiyasi saqlanib qolgan. O'zbekistonda har bir boshlang'ich sinf o'quvchisi ongiga

singib ketgan jismoniy tarbiya tizimiga moslashtirilgan ommalashgan milliy o'yinlarning tafsilotlarini aniqlash, bajara olish usullarini tavsiflash ularni o'quvchilarga o'rgatish – o'zbek madaniyati va jismoniy madaniyatining osori-atiqalarini asrab-avaylash zarur.

XXI asr – axborot fan va texnika yuksak taraqqiy etgan davrda, bolalar kompyuter o'yinlariga qiziqishadi. Biroq, bu ularning sog'liqlariga zararli bo'lishi mumkin. Shuning uchun, bolalar kompyuter texnologiyalaridan to'liq foydalanish bilan birga, o'yinlarni ham unutmashliklari kerak. Chunki bu o'yinlar ularni faol, tadbirkor, sog'lom va ijodkor bo'lishga, turli holatlardan to'g'ri xulosalar chiqarishga o'rgatadi. Farzandlarimiz yugurish, quvish, sakrash va ko'proq harakatda bo'lishlari zarur. Shunda ular sog'lom ma'nan yetuk, qaddi-basti chiroyli, o'zlari kelishimli va kirishimli inson bo'lib ulg'ayadilar.

Boshlang'ich sinflarning jismoniy tarbiya darslarida umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish va ularni mustaqil bajarish metodikasini ishlab chiqish muhimdir. S.A. Bikbulatova va I.V.Ledenev tomonidan ushbu metodika haqida qimmatli fikrlar bildirilgan. Uslubiy taklifda umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarishda buyumlardan, xususan gantellardan sakrashlardan foydalanish usuli tasvirlangan. Shu bilan birga, uslubiy vositada umumrivojlantiruvchi mashqlar komplekslari tavsiya etilgan.

So'nggi paytlarda jismoniy tarbiya fanini o'qitishda umumrivojlantiruvchi mashqlarda axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish metodikasi jadal rivojlanmoqda. Bu muammo ham nazariy, ham amaliy jihatdan o'rganiladi va kundalik hayotda qo'llaniladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar orqali o'quvchilarning mustaqil bajara olish ko'nikmalarini shakllantirishda mobil o'yinlarga katta o'rin beriladi. O'yinning asosiy maqsadi o'yin elementlaridan foydalanish bo'lib, o'quvchilar darsda va darsdan tashqarida mustaqil o'ynaganda o'yin ko'nikmalarini shakllantirishga qaratiladi.

O'quvchilar ushbu harakatning nomini va tegishli rasmini eslab qolishlari va uni harakat orqali ko'rsatishlari zarur. URM metodologiyasida atama yozish, qisqartmalar yozish, yodlash usullari katta rol o'ynaydi.

Bu metodning xususiyatlarini uslubiy jihatdan aniqlash umumrivojlantiruvchi mashqlar orqali o'quvchilarning mustaqil bajarish ko'nikmalarini shakllan-tirishda muhim ahamiyatga ega. Mazkur masala tadqiqotchilari o'quvchilarda URM mustaqil bajara olish malakalarini shakllantirishning asosiy yo'nalishlari sifatida quyidagi ketma-ketlikni taklif qiladilar.

Shunday qilib, talaba URMni mustaqil ravishda bajarishni o'rganishi kerak bo'lgan harakatlarni ko'rsatamiz. URMni to'p bilan alohida mashqlar shaklida bajarish jarayoni amalga oshiriladi. Amalga oshirishdan oldin boshlang'ich holatning tabiatini to'p bilan qo'l va tana bilan bajariladigan asosiy mashqlar o'rgatiladi. Shundan keyingina murakkab mashq bajarishga o'tiladi.

Umumiy holda, O'zbekistondagi boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslarida umumrivojlantiruvchi mashqlarni mustaqil bajara olish ko'nikmalarini shakllantirish, jismoniy madaniyatni rivojlantirish va milliy jismoniy tarbiya mashqlarini asrab-avaylash muhim ahamiyatga ega. Bu jarayon o'quvchilarning jismoniy, aqliy va ma'naviy rivojlanishlarini ta'minlashga yordam beradi.

ADABIYOTLAR

1. Тойлыбаев Б.А. Предоставление физкультуры учащимся начальных классов.
2. Использование элементов народной педагогики: пед. девочка сахар ...автореф. –Алматы, 1995. - 23 с.
3. Бикбулатова С.А., Сухостав О.А., Зябрева Т.И. Общее развитие упражнения: методические указания. - Омск: Изд-во СиБАДИ, 2003. - 14 с.
4. Леденева В.В., Орехов А.И., Самофалова М.А., Литвиненко С.И. Развитие спорта для всех (опыт реализации программы «Здоровье нации» в г.Ростов-на-Дону в 1994-2004 гг.) // ТПФК. - 2004. - №10. - С.

5. Khaydarov, B. Y. (2021). The meaning and methods of determining the composition of the human body. Asian Journal of Multidimensional Research, 10(10), 1085-1089.
6. Voxodirjon, X. (2022). Odam tana tuzilishini taxlil qilish. Ijodkor O'qituvchi, 2(20), 108-114.
7. Хайдаров, Б., & Алижонов, Д. (2022). Жисмоний сифатларни ривожлантириш ва уни гимнастик машқлар техникасига таъсири. Ijodkor O'qituvchi, 2(20), 104-107.
8. Хайдаров, Б., & Алижонов, Д. Жисмоний сифатларни ривожлантириш ва уни гимнастик машқлар техникасига таъсири. materiallari to'plami, 112