



UDK:612: 796.10

Parvozbek BEKNAZAROV,
Urganch davlat pedagogika instituti magistranti
E-mail: parvoz00@gmail.com

O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti professori J.Eshnazarov taqrizi asosida

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINING SAMARADORLIGI OSHIRISH

Annotatsiya

Maqolada asosan boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslarini to'g'ri, qiziqarli tashkil etishning yosh bolalarni jismonan baquvvat, sog'lom, irodali va ruhan tetik farzandlarni kamolga yetkazishda jismoniy tarbiya fanining ahamiyati, maktabda o'quvchilar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya darslari hamda ularni samaradorligini oshirish usullari va vositalari haqida fikr bildirilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, vosita, jismoniy sifatlar, maktab, usul, tadqiqot, boshlang'ich sinf, dars.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Аннотация

В статье основное внимание уделяется значению науки физического воспитания в правильной и интересной организации уроков физкультуры в начальных классах, в воспитании детей раннего возраста физически крепкими, здоровыми, волевыми и умственно свежими детьми, уроки физкультуры, проводимые с учащимися школе и были высказаны мнения о методах и средствах повышения их эффективности.

Ключевые слова: Физическое воспитание, инструмент, физические качества, школа, метод, исследование, начальный класс, урок.

INCREASING THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR PRIMARY GRADE STUDENTS

Annotation

The article focuses mainly on the importance of physical education science in the proper and interesting organization of physical education lessons in elementary grades in raising young children to be physically strong, healthy, strong-willed and mentally fresh children, physical education lessons conducted with students at school and Opinions were expressed about methods and means of increasing their effectiveness.

Key words: Physical education, tool, physical qualities, school, method, research, primary class, lesson.

Kirish. Respublikamizda zamonaviy ta'lim tizimini amaliyotga tatbiq etish asosida bilim berish jarayonining potentsial imkoniyatlarini yuzaga chiqarish bosqichi davom etmoqda. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari ayni paytda innovatsion texnologiyalarni ta'lim-tarbiya jarayoniga kiritish orqali o'quv samaradorligi va sifatini oshirishni ko'zlamodalar. Mamlakatimizda ta'lim sohasida butunlay yangilanish, yangi jarayonga tom ma'noda o'tish va unga moslashish davrini boshimizdan kechirmoqdamiz. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni (2020-yil 23-sentabr), O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 6-noyabrda "Ta'lim-tarbiya tizimini yanada takomillashtirishga oid qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ-4884 sonli Qarori takomillashtirish davlat ta'lim standartlari, o'quv dasturlari, davlat talablari, yangi o'quv darsliklarini har tomonlama zamon talablariga mos jihozlangan o'quv muassasalarida, zamonaviy o'quv xonalarida amaliyotga joriy etish imkoniyatlarini keng ochib berdi [1].

Jismoniy tarbiya, badan tarbiya – sog'liqni mustahkamlashga, yosh bolalarning organizmini umumiy rivojlantirishga qaratilgan. Mamlakatimizdagi jismoniy madaniyat ahvolini bildiruvchi ko'rsatkichlardan biri. Jismoniy tarbiya vositasi haqida vosita so'zi "o'rta" degan ma'noni anglatadi. Vosita insonlar tomonidan muayyan maqsadlarga erishish uchun foydalanadi. Jismoniy madaniyat vositasilari deganda odamlar jismoniy yetuklikga erishish maqsadida foydalanadigan predmetlar, sharoitlar, faoliyat turlari va shakllarining yig'indisi tushuniladi. Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari: jismoniy mashqlar, organizmni chiniqtirish, mehnat va turmush gigiyenasi, maxsus tayyorlangan anjomlar, texnik vosita va fitness jihozlari va bundan tashqari ideomotor, psixogen va autogen vositalar. Jismoniy tarbiya aqliy, axloqiy, mehnat va estetik tarbiya bilan qo'shib olib boriladi.

Barcha sinflar va o'quv guruhlarida dars jadvali asosida majburiy, maktab "Jismoniy tarbiya" darsi shaklida, maxsus

ma'lumotga ega bo'lgan mutaxassis tomonidan o'tkaziladi va jismoniy tarbiya davlat dasturi o'quv materialini o'qitish jarayoni yo'lga qo'yiladi.

Shuning uchun ham jismoniy tarbiya darsining samaradorligini oshirish muammosi dolzarb va uni takomillashtirish shu kunning zaruriyatidir. Dars tushunchasini ta'riflashiga to'xtalib o'tamiz.

Vazifalar:

a) samaradorlik tushunchasi va uni jismoniy tarbiya darsida yuzaga keltirilishi.

b) jismoniy tarbiya darsi samaradorligida jismoniy tarbiya nazariyasining nazariy va uslubiy tamoyillarini qo'llashning hozirgi holatini o'rganish.

v) jismoniy tarbiya darsi va boshqa jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish.

Adabiyotlar tahlili. Mamlakatimizda jismoniy tarbiyaga juda qadimdan salomatlikni mustahkamlashning asosiy vositasi deb qaralgan. Buyuk olim Mahmud Koshg'ariyning "Devon-u lug'otit turk" asarida yuzdan ziyod xalq o'yinlari to'g'risida ma'lumot berilgan. Zahiriddin Muhammad Boburning "Boburnoma" asari va boshqa asarlarda jismoniy, jangovar mashqlar, kuchlilik bahs-munozaralarining xilma-xil namunalaridan hikoya qilinadi.

O'zbekistonda mustaqillik yillariga kelib Jismoniy tarbiya va sport davlat siyosati darajasiga ko'tarildi. 1992-yilda (2000 - 2015-yilda esa yangi tahrirda) "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunning qabul qilinishi, 1993 -yilda Sog'lom avlod davlat dasturining ishlab chiqilishi, Vazirlar Mahkamasining sportning alohida turlarini rivojlantirishga oid va nihoyat 1999 - yilda "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori jismoniy tarbiyaning huquqiy asoslarini yaratdi.

Jismonan yetuk-baquvvat, sog'lom, irodali va ruhan mustahkamlangan farzandlarni voyaga yetkazishda jismoniy

tarbiya fanining ahamiyati nihoyatda katta. Jismoniy tarbiya dars jarayonidagi nazariy bilimlar boshlang'ich sinf yoshidagi o'quvchilarni ruhiy kamolotga yetaklab, ma'nan chiniqtiradi, ziyrakligi va zukkoligini yanada oshiradi. Ta'lim jarayonida o'quvchilar shaxsiy va ovqatlanish gigiyenasi, kun tartibini aniq qilib rejalashtirish, ertalabki badantarbiya mashqlarining foydasi haqidagi bilimlarga ega bo'ladi.

Demak, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini qiziqarli, mazmunli tashkil etish uchun har bir jismoniy tarbiya o'qituvchi yanada mas'uliyatli, ijodkor va yangilikka intiluvchan, yangi metodlarni qo'llash mahoratiga ega bo'lishi zarur. Bu esa o'qituvchilarimizning zamonaviy innovatsiya va metodlarni qo'llagan holda yangi o'quv yiliga puxta tayyorlanishini talab etadi.

Ishning maqsadi: Umumiy o'rta ta'lim maktablarida boshlang'ich sinf o'quvchilar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya darslarining sifat samaradorligini oshirish usullari aniqlash.

Tahlil va natijalar. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirishdagi muammolarni o'rganish. Jismoniy tarbiya darsining vazifalarini hal etishga oid ta'limning metodlarini o'rganish. Boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya o'qituvchilari va shu yo'nalishdagi o'quvchi-talabalarning pedagogik mahoratlarini shakllantirish va nazariy bilim hamda amaliy ko'nikmalarini mustahkamlash kadrlar tayyorlash hamda barkamol avlodni tarbiyalab yetishtirishning muhim vazifalaridan biridir.

Jismoniy sifatlarni boshlang'ich sinf o'quvchilarida (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik) tarbiyalash uslubiyatini quyidagicha amalga oshiriladi.

Bular:

1. Kuch va uni tarbiyalash uslub hamda vositalari;
2. Kuch qobiliyatlarining rivojlanish darajasini va namoyon bo'lishini belgilovchi omillar;
3. Tezlik – kuch qobiliyatlarini;
4. Portlash kuchi;
5. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usuliyati;
6. Tezkorlik va uni tarbiyalash uslub hamda vositalari;
7. Tezkorlik qobiliyati haqida tushuncha;
8. Tezkorlik qobiliyati darajasini rivojlantirish omillari va tezlik qobiliyatlarining paydo bo'lishi;
9. Tezkorlik harakatini sezishni rivojlantirish;
10. Yakka harakat tezligi va harakat chastotasining rivojlanish usuliyati;
11. Tezkorlik qobiliyatining paydo bo'lishida majmuaviy shakllarning rivojlanish usuliyati.
12. Egiluvchanlikni va uni tarbiyalash uslub hamda vositalari;
13. Egiluvchanlik haqida tushuncha berish;
14. Egiluvchanlikning turlari va ulchov mezonlari;
15. Egiluvchanlikning rivojlanish darajasini aniqlovchi omillar. [4].

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida sport zallari va maydonchalari, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligini sport anjomlarining yetarliligi va sifati bilan bog'liqdir. Shuningdek, Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya fanidan ko'zlangan maqsadga erishishning asosiy omili - jismoniy tarbiya darsni to'g'ri tashkil etish bilan ham bog'liq. Buning uchun jismoniy tarbiya o'qituvchi quyidagilarga e'tibor qaratishi kerak. Jismoniy tarbiya darslari uch qismga bo'linadi.

Tayyorlov qismi - (10 -12 daqiqa) o'quvchilarni saflash, sog'lig'ini bilish jarayoni. Bu vaqtda navbatchining axboroti tinglanadi. O'quvchilarning shaxsiy gigiyenasi tekshiriladi. Yangi mavzuga oid texnika xavfsizligi qoidalar bilan tanishtirilib, saf mashqlari, safda yurish navbat bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar va maxsus rivojlantiruvchi mashqlar boshlang'ich sinflarda asosiy mazmuni hisoblanadi. Birinchi sinf o'quvchilarida gimnastika dars mashg'ulotlarini so'nggi yillarda darslarni tashkil qilish usullari, pedagogik

mahoratini ilmiy nazariy jihatdan tahlil qilish natijalariga ko'ra quyidagilarni e'tirof etish mumkin. Yosh bolalarning bo'yiga ko'ra safda turishining da'vat etish, kichik yoshdagi bolalar eng avvalo o'zaro tanish-yaqinlari bilan yonma-yon turishi ma'qul bo'ladi. Safda yonma-yon qator oldinma-keyin mashqlarning bajarishga o'rgatish; "Saflan", "bir qatorga tur" kabi ibora buyruqlari bajaritirish zarur. O'quv yilining 2-chorakida o'quvchilarning qatorga o'rgatish mumkin. "Saflan", "qatordan tarqal", buyrugini ham tarqal iborasi bilan tushuntirish va amalda takrorlash lozim.

Ikki qator safda turish va tarqalib ya'ni saflanish; vazifalarini eng avvalo aholida bajaritirishni ma'lum ko'nikmalarni hosil qiladigan keyingina boshqa o'yin mashq va sport turlarida yengil atletika harakatli o'yinlar va boshqalardan ham qo'llanish lozim. Safda, qatorda yurish umumrivojlantiruvchi jismoniy mashqlarni gimnastika mashqlarni bajarish uslubiga e'tiborni jalb etish maqsadida jismoniy tarbiya o'qituvchi sergak va xushyor bo'lishi to'g'ri yo'l-yo'riq ko'rsatish lozim.

Jismoniy tarbiya darsining asosiy qismi (25–28 daqiqa)da rejadagi mavzu bo'yicha sport turining rivojlantiruvchi mashqlar bajariladi. Bu vaqtda boshlang'ich sinf o'quvchilarining boshqa mavzu yoki o'yinlar bilan chalg'ishiga yo'l qo'yamlik lozim [5].

Yakuniy qism - (3–5 daqiqa) dars tugashi jarayonidagi saflanish davri. Bu vaqtda o'quvchilar nafas rostlovchi mashqlar, diqqatni jamlashga e'tibor qaratiladi. Shu asnoda mashqlarni to'g'ri bajargan o'quvchilar rag'batlantirilsa, darsda faolligi sezilmagan bolalarning kamchiliklari ko'rsatib o'tiladi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotida o'quvchilarning jarohat olmaganini tekshiradi. Keyin uyga vazifa beriladi.

Jismoniy tarbiya darslari asosan amaliy mashg'ulotlardan iborat bo'lgani uchun o'qitishda "Musobaqa", "Ko'rsatmali", "O'yin" kabi innovatsion pedagogik texnologiya va metodlardan keng foydalanish tavsiya etiladi.

Masalan, "Musobaqa" usuli. Ushbu usulda sinfdagi o'quvchilarni jamoalarga bo'lib, ular o'rtasida musobaqalar (quvnoq startlar, harakatli, milliy va sport o'yinlari ko'rinishida) tashkil etiladi. Bu usul o'quvchilarning harakat tizimlarini rivojlantirib, g'oliblik uchun kurashish ishtiyoqini oshiradi.

Xulosa. Dars samaradorlikning yuqorisi, asosiy tamoyillar omillaridan biri o'qituvchining faoliyati dars mazmunining navbatdagi komponenti bo'lib, uni dars davomidagi barcha kasbiy faoliyati: uyga vazifa berish va uni tushuntirish, darsning aniq vazifasini bayon qila bilish va uni hal qilishni tashkillash, shug'ullanuvchilarni doimiy nazoratda ushlash, ularni faoliyatini tahlil qilish, shuningdek, shug'ullanuvchilarning faoliyatini lozim bo'lgan yo'lga burish, ular orasidagi munosabatlarni o'zining diqqat markazida ushlash va o'quvchilarning faoliyatlarini dars vazifalarini samarali hal qilish uchun yo'naltirish, boshqarish, nazorat qilish, o'zlashtirishni baholashdek ta'lim – tarbiya jarayoning nazariy, amaliy tomonlarini va asosiy holatlarni o'z ichiga oladi.

Xulosa qilib aytganda shuni aytish mumkinki, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari bo'lajak kadrlarga jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi bo'yicha atroflicha va chuqur kasbiy bilimlar berish. Kelajakdagi ish faoliyatlarida kasbiy-amaliy ahamiyat kasb etuvchi jismoniy madaniyat bo'yicha kasbiy bilimlar, ko'nikma va malakalar hamda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalana olish haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholashdir.

Shuningdek bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilariga o'quv muassasalari umumta'lim maktab o'quvchilarini jismoniy madaniyat mashg'ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlardan, umumiy va maxsus mashqlardan foydalanish hamda sport musobaqalari, sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish hamda sinfdan tashqari to'garaklarni tashkil qilish kabi bilimlarini shakllanishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholashdan iborat.

ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. 2020-yil 23-sentabr, O'RQ-637-son <http://lex.uz>
2. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni (yangi tahriri). 2015-yil 5-sentabr. 174-son "Xalq so'zi" gazetasi.

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 6-noyabrdagi "Ta'lim-tarbiya tizimini yanada takomillashtirishga oid qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ-4884 sonli Qarori. <http://lex.uz>
4. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi Toshkent 2005-yil.
5. Livisskiy A.N. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi Toshkent: 1995-yil.