

**БОШЛАНҒИЧ СИНФ УҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ  
МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ШАКЛ ВА УСУЛЛАРИ (БОЛАЛАР  
СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ИЛМИЙ-НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ)**

**Садирбаева Асия Жеткербаевна**

*Нукус давлат педагогика институти, Педагогика-психалогия ва ижодий таълим  
факултети, Жисмоний маданият йуналиши 1-курс талабаси*

**Аннотация.** Ушбу мақолада бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия машғулотларини ташкил этиш шакл ва усуллари ёритилган. Жисмоний тарбия дарсларини самарали ташкил қилишда ўқувчиларнинг ёш ва индивидуал хусусиятларини ҳисобга олишнинг аҳамияти таъкидланган. Шунингдек, машғулотларни турли ўйинлар, мусобақалар ва замонавий педагогик технологиялар асосида олиб бориш орқали ўқувчиларнинг жисмоний фаоллигини ошириш ва соғлом турмуш тарзини шакллантириш масалалари кўриб чиқилган. Мақолада жисмоний тарбия машғулотларининг самарадорлигини оширишга қаратилган амалий тавсиялар ҳам берилган.

**Калит сўзлар:** бошланғич синф, жисмоний тарбия, машғулотлар, шакл ва усуллар, педагогик технологиялар, соғлом турмуш тарзи, жисмоний ривожланиш, ўйин усуллари, таълим жараёни, фаоллик

**Кириш.** Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланишида ҳаракат фаолиятининг мунтазам ташкил этилиши алоҳида аҳамият касб этади. Айниқса ўқувчиларнинг ёш хусусиятларини инобатга олган ҳолда машғулотларни режалаштириш уларнинг жисмоний сифатларини – куч, тезлик, чаққонлик ва чидамликни самарали ривожлантириш имконини беради. Шу билан бирга жисмоний тарбия машғулотлари ўқувчиларнинг нафақат жисмоний балки психологик ҳолатига ҳам ижоби таъсир курсатади. Замонавий педагогик йондашувларда жисмоний тарбия дарсларини ташкил этишда интеректив усуллардан фойдаланиш муҳим ҳисобланади. Масалан ҳаракатли ўйинлар, гуруҳли машқлар ва мусобақа элементлари орқали ўқувчиларда дарсга болган қизиқиш ортади. Бу еса уларнинг дарс жараёндаги фаоллигини ошириб билим ва куникмаларини мустаҳкамлашга ёрдам беради. Бундан ташқари жисмоний тарбия машғулотларида соғлом турмуш тарзини шакллантиришга қаратилган тарбиявий ишлар ҳам олиб борилиши лозим. Жисмоний маданият машғулотлари дарс шакли. Жисмоний маданият инсон саломатлигини мустаҳкамлаш жисмоний ривожланишини таъминлаш ва соғлом турмуш тарзини шакллантиришда муҳим аҳамиятга эга. Айниқса бошланғич синф ўқувчиларида жисмоний тарбия машғулотларини туғри ташкил этиш уларнинг соғлом ўсиши ва ҳар томонлама камол топишида муҳим ўрнни ҳисобланади. Жисмоний тарбия машғулотларини ўрта

мактабларда ғоят хилма-хил бўлиб улар жисмоний тарбия дарси, жисмоний тарбия машғулотлари, ерталабки бадан тарбия, спорт мусобақалар, танаффусда ўйинлар, бошқа дарсларда ўтказиладиган жисмоний тарбия машқлари лаҳзалари ва бошқалари киради. Жисмоний машқ машғулотларидаги мазмун билан шакл алоқадорлиги педагогик жиҳатдан ғоят муҳим аҳамиятга эгадир.

Мактабдаги ўқув-тарбия ишини ташкил етишнинг асосий формаси дарс ҳисобланади.

1. Ҳар бир жисмоний тарбия дарси қуйидаги талабларга жавоб бериши керак:

а) муайян-умумий ва хусусий вазифага эга бўлиши лозим. Умумий вазифалар барча дарс ёки дарсларни турками жараёнида хусусий вазифаларни еса алоҳида олинган бир дарс мобайнида бажарилиши керак.

б) дарс методик жиҳатдан тўғри қурилган бўлиши лозим,

в) олдинги машғулотларни изчил қурилган бўлиб давом еттириши ва айна пайтда яхлит ва тугалланган бўлиши керак: шу билан бирга у маълум даражада булғуси дарснинг вазифаларни ва мазмунини кўзда тутиши зарур,

г) дарс мазмунига кўра ўқувчиларни муайян ёшига, жинси, жисмоний ривожланганлиги ва тайёргарлигига мувофиқ бўлиши керак;

д) дарс ўқувчиларни учун қизиқарли бўлиб, уларни актив фаолитга даъват етиши лозим,

е) ҳар томонлама жисмоний ривожланишга, ёгликни мустаҳкамлашга, қад-қоматни шакллантиришга ёрдам берувчи машқларни ва ўйинларни бўлиши лозим.

ё» ўқув қўл тартибидаги бошқа дарслари билан қўшиб олиб борилиши керак;

ж) тарбиявий характерга эга бўлиши зарур.

2. Жисмоний тарбиядаги педагогик жараён натижалари дарсларда олиб бориладиган ўқув ва тарбия ишининг сифатига боғлиқ. Шу сабабли ҳар бир жисмоний тарбия дарси аниқ режа асосида ўқувчиларнинг ёш ва индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда ташкил этилиши лозим. Дарс жарайонида ўқувчиларнинг жисмоний фаоллигини ошириш уларда ҳаракат қуникма ва малакаларини шакллантириш асосий вазифалардан ҳисобланади. Бунда турли метод ва усуллардан самарали фойдаланиш жумладан, кургазмали амалий ва уйинли усулларни қулаш муҳум аҳамиятга эга. Бунда ҳар бир дарс заминидеги вазифаларини изчил ҳал етибгина еришиш керак. Жисмоний тарбия дарсларни таълим. тарбия ва соғломлаштириш вазифаларига эга. Таълим бериш вазифалари болаларни дастурда кўзда тутилган бажаришга, урганган машқларни такомиллаштиришга, шунингдек, малака ва ривожлантиришга урганган машқларни турли шароитда қўллашга ўргатишдан иборат. Таълим вазифаларига, шунингдек, болаларнинг жисмоний маданият ва спорт, соғлиқни сақлаш, қундалиқ

режим, тўғри нафас олиш, чинқиш, жисмоний машқларни тўғри бажариш ҳақида билим олишлари ҳам киради.

Таълим вазифаларини амалга ошириш, одатда, тарбиялаш ва соғломлаштириш вазифаларни боғлиқ олиб борилади. Жисмоний тарбия дарсларида диққат, интизомлилик, ирода саражонлик, буюмларни ехтиёт қилиш, шунингдек, дўстлик ўртоқли, мақсадга интилганлик, мустақил ва қийинчиликларни енгишда қанчалик тарбияланади. Соғломлаштириш вазифаларини ҳам тарбиявий вазифаларни каби ҳар бир дарсда ҳал етилиши лозим. Жисмоний тарбия дарсларини тўғри уюштириш ва ўтказиш, тегишли кийим - бошларда шуғулланиш, машғулот жойида зарур санитария - гигиена ҳолати сақланиши, дарсларнинг очиқ ҳавода ўтказиш буларнинг барчаси соғломлаштириш вазифаларини ҳал етишга қулайшароит яратади.

3. Жисмоний тарбия дарслари билан боғлиқ бўлган энг муҳим масалалардан бири уни қандай тузиш масаласидир. Асосий қисмда эса янги ҳаракатлар ургатилади жисмоний сифатлар ривожлантирилади ҳамда турли машқлар бажарилади. Якуний қисмда эса организмни тинч ҳолатга қайтариш нафасини меъйорлаш ва дарни умумлаштириш ишлари оли борилади. Шу билан бирга дарсни тузишда укучиларнинг ёш хусусиятлари жисмони тайоргарлик даражаси ва соғлиқ ҳолатини инобатга олиш муҳимдир. Дарс структуралаш деганда алоҳида дарсни тузишда фойдаланиладиган тахминий мўлжалли режа тушунилади. Дарс структураси ўқитувчига машқларни оқилона танлаш, материални тўғри жойлаштириш ва дарсдаги юкломани аниқлашга ёрдам беради. Жисмоний тарбия дарсида ҳар қандай педагогик вазифани ҳал етиш кўпинча шуғулланувчиларни организмга зур беришни талаб қилади. Бу ишга организм тегишли даражада тайёрланган бўлиши керак.

Кириш қисм - 5-10 минут. Вазифаси: Бу машқлар орқали укучиларнинг организми асосий юкломга тайорланади ва уларнинг жисмоний фаоллиги босқичма-босқич ошириб боради. Бу босқичда укучиларнинг диққатини жамлаш интизомини мустаҳкамлаш ва уларни дарсга қизиқтириш муҳим аҳамиятга эга. Педагог томонидан бериладиган аниқ ва тушунарли курсатмалар укучиларнинг кейинги машғулотларга укучиларнинг кейинги машғулотларга тайоргарлигини оширади. Ўқувчиларни уюштириш, дарс вазифаларини тушунтириш, шуғулланувчилар организмни бўлажак жисмоний ҳаракатга ва машқларни бажаришга тайёрлаш. Мазмуни: Сафланиш элементлари, гимнастик қайта сафланишлар, қўллар, оёқлар, гавда билан қўшимча ҳаракатлар қилиб юриш, югуриш, сакраш умумривожлантирувчи ва рақс машқлари ўйинлар.

Асосий қисм - 25-30 минут. Вазифалари: Дарсинг асосий вазифаларини ҳал етиш - янги машғулотларнинг ўрганиш, ўтилган дарсларни бажаришни такомиллаштириш мақсадида такрорлаш, ўқувчилар ҳаракат малака ва кўникмаларини егаллаштириши, улардан тезкорлик, чакқонлик, қатъийлик ботирликни ўстириши. Мазмуни: Буюмларсиз ва буюмлар билан бажариладиган умумривожлантирувчи машқлар,

ракс машқлари, юриш, югуриш, улоқтириш, сакраш, тирмашиш ва ошиб ўтиш, акробатик машқлар, мувозанат машқлари, кўп ҳаракат қилиб бажариладиган ўйинлар ва бошқалар. Дарснинг асосий қисмига мазкур синф дастурига ҳар қандай дарсликларга киритилиши мумкин.

Яқунловчи қисм - 3-5 минут. Вазифалари: Дарснинг иккинчи қисмидаги машғулотларда юзага келган таранчлик ва кўзғалишдан секин - аста нисбатан хотиржам ҳолатга ўтиш, дарсни яқунлаш, уйга вазифа бериш, уюшган ҳолда янги фаолиятга ўтиш. Яқунловчи қисми дарсни туғри тугатиш укувчиларнинг чарчок ҳолатини камайтириш ҳамда кейинги машғулотларга тайор ҳолатда булишини таъминлашда муҳим аҳамиятга эга. Мазмуни: Сафланиш, юриш, қўшиқ айтиб юриш ритмик ва рақс машқлари, нафас олиш машқлари тинг ўйинлар, ўқитувчининг яқунловчи сўзи, уйга вазифа.

**Хулоса.** Дарснинг аниқ вазифалари белгиланган, аввал асосий қисм сўнг еса кириш ва яқунловчи қисм учун бўлишлар танланади. Бўлимларни танлашда дозировакалар такрорлаш сони, машқларни бажаришга кетадиган вақт миқдорлар белгиланади. У юкламалар учун ҳам, ҳаракат малака ва кўникмаларни шакллантириш учун ҳам ҳал қилувчи аҳамиятга ега бўлади. Маълумки, болаларнинг активлиги дарсни ўтказишга ёрдам беради, шунинг учун ўқитувчи бу активликни ошириш йўллари белгилаб олиш лозим.

### ФЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Абдуллаев А. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. — Тошкент: Ўқитувчи, 2018.
2. Каримов И. Баркамол авлод — Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. — Тошкент, 1997.
3. Раҳимов Б. Мактабда жисмоний тарбияни ташкил этиш. — Тошкент: Фан, 2020.
4. Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги. Жисмоний тарбия фанидан ўқув дастури. — Тошкент, 2021.
5. Норматов С. Бошланғич таълимда жисмоний машғулотлар методикаси. — Тошкент, 2019.