



БОШЛАНҒИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИ ҲАРАКАТ ФАОЛИЯТИНИ ЖИСМОНИЙ ВОСИТАЛАР ОРҚАЛИ ШАКЛЛАНТИРИШ МУАММОЛАРИ

Abdujabborova Sabina Kurbonali qizi

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Maktabgacha va boshlang'ich talimda jismoniy tarbiya va sporti
yo'nalish 2-bosqich talabasi

sabinakurbanaliyevna@gmail.com

<https://www.doi.org/10.5281/zenodo.7870136>

ARTICLE INFO

Received: 17th April 2023

Accepted: 26th April 2023

Online: 27th April 2023

KEY WORDS

Жисмоний тарбия,
бошланғич синф, ўқувчи,
восита, шакл, ҳаракат,
муқул, спорт, вақт,
ўқитувчи, таълим.

ABSTRACT

Мазкур мақола бугунги кунда мамлакатимизда бошланғич синф ўқувчилари ҳаракат фаолиятини жисмоний воситалар орқали шакллантириш жараёнига замонавий ёндашувлар асосида ўқувчилар фаолиятини такомиллаштириш юзасидан маълумотлар баён этилган.

Бугунги кунда мамлакатимизда таълим тизимини такомиллаштириш, Ватан равнақини таъминлайдиган ёш авлодни вояга етказиш масалаларига жиддий эътибор берилмоқда. Юксак маънавий-ахлоқий кадриятларни ўзига жам қилган, ҳар томонлама етук, баркамол инсонни тарбиялаб етиштириш, ўсиб келаётган ёш авлод саломатлигини мустаҳкамлаш борасида Ҳукуматимиз томонидан барча шарт-шароитлар яратилмоқда.

Янги авлодга таълим бериш ва тарбиялаш тараққиёти ҳар бир инсоннинг ҳар томонлама ва баркамол ривожланиши зарурлигини кўзда тутишни ҳисобга олиб давлатимиз мактаб ёшидаги ўқувчиларни маънавий ва жисмоний тарбиялаш керак бўлган жисмоний маданият ва спортни мана шу жараёнларга, албатта, киритилишига катта аҳамият беради.

Мактаб ёшидаги ўқувчиларни жисмоний тарбиялашнинг асосий вазифаларидан бири уларнинг соғлиқларини мустаҳкамлаш, жисмоний тайёргарликларини яхшилаш, касалланишни камайтириш ҳисобланади. Ҳаракатланиш эҳтиёжи зарур биологик эҳтиёжи бўлиб, ўқувчи организмўсиши ва ривожланиши муҳим омили ҳисобланади. Ҳаракатланиш ўқувчининг функционал имкониятлари ва иш бажариш қобилиятини белгилайди.

Бутаев В.К. тадқиқотларида мактаб ёшиданоқ ҳаракатланиш фаолияти етарли эмаслиги, яъни гиподинамия (ортиқча вазнга эга бўлиш) кузатилишини аниқлади. Бу ўқувчилар соғлиғи ҳолатига салбий таъсир кўрсатади. Мана шунинг учун ўқувчи жисмоний машқлар; югуриш, ҳаракатли ўйинлар, спорт анъанавий турлари элементлари билан шуғулланишлари зарур[3].

Ҳаракатланиш фаоллигини ошириш организмнинг барча асосий физиологик функцияларини фаоллаштиришга ёрдам беради, қон-томир ва нафас олиш системалари фаолияти кучаяди, моддалар алмашинуви ошади.



Фаол мускулли фаолияти ва суяк мускули ҳамда бўғинлар аппарати ривожланишига ёрдам беради. Ҳаракатлар координациясининг мувофиқлигини яхшилади. Марказий асаб системасининг функцияларини такомиллаштиради. Ўқувчиларнинг нафас олиш фаолликларини оширишда, бутун йил давомида очиқ ҳавода ўтказиладиган жисмоний машқлар, югуриш, сакраш алоҳида аҳамиятга эга. Бундай машғулотлар ўқувчи организми чиниқишига, соғломлаштирилишига шамоллаш касалликларига қаршилик қилишни амалга оширишга кўп жиҳатдан ёрдам беради.

Бойбобоев Б.Г. олган маълумотлар бўйича очиқ ҳавода жисмоний тарбия билан шуғулланган ўқувчилар тенгдошларига нисбатан 2-3 мартаба камроқ шамоллаш билан оғриганлар [2].

Шу билан бир қаторда ўзини оқламаган ҳозиргача мавжуд бўлган аҳолини жисмоний тарбиялаш тизими, шу жумладан минтақавий этик шароитларни ва уларнинг анъаналарини ҳисобга олмаган мана шу тизимга асосланган ўқув юртлари учун жисмоний тарбия дастури олдимизда турган вазифаларни ҳал этишни таъминлай олмайди.

Демак, жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш зарур Бундай учун унинг моҳияти, мақсади, мазмуни ва ташкил этилишини қайта кўриб чиқишга асосланган бўлиши керак. Мактаб ёшидаги ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш – соғломлаштириш имкониятларидан фойдаланиб, ўқувчилар ёши ва жинсий хусусиятларини ҳисобга олиб услубий тўғри танлаб олинган жисмоний тарбия воситалари, шакллари ва услублари асосида ҳар бир мактаб муассасаларда қўлланилиши керак (концепция).

Ўқувчини жисмоний тарбиялаш – бу осон иш эмас. Ҳозирги кунда замонавий шароитларда болалар ва ўсмирларда ҳаракатга ҳаётий эҳтиёж катта эмас. Мактаб ёшидаги ўқувчилар кўп вақтни телевизор ва компьютер олдида ҳамда расм чизиш, топшириқларни бажариш, турли ҳикояларни тинглаш ва шу кабилар билан ўтказадилар.

Шуғулланувчилар ҳаракатланиш фаолиятларини фаоллаштириш учун барча ишларни бажарувчи жисмоний тарбия мутахассисига ўқувчилар қизиқиб ишляптиларми, ҳар бир ўқувчи ўрганиш жараёни билан қамраб олинганми ёки ўқиш учун бефарқ қолдирадими, умуман қизиқмайдилар.

Кўп вақт давомида ҳаракатланиш ўйинлари ва ўйинли машқлар ўқувчиларга энг кўп ёқадиган машғулотлар бўлиб қолади. Бу машғулотни қизиқирли ва одатдан ташқари ўйинлар шаклида ўтказишга имкон беради. Амалиёт кўрсатишича, жисмоний сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган яхши танланган ва тўғри тузилган ўйин машқлари ўқувчиларнинг жисмоний ривожланишларига фойдали таъсир кўрсатади. Уларга сюжетли машқлардан “Боғда сайр”, “Югурувчи” ва “Сакровчи”, “Ҳамма нарсани билувчи” ва шу каби ўйинли машқларни киритиш мумкин.

Шахсининг билимлар ва ишончи, қадриятли ва мотивацион – эҳтиёжни тизимлари доираси уни идрок этиш ва амалий фаолиятга ташкил этади ва йўналтиради. Жисмоний тарбияга фаол-ижобий муносабатини, жисмоний машқлар билан кундалик



шуғулланишга шаклланган эҳтиёжини соғлом туризм ва жисмоний мукамалликка йўналганлигини кўрсатади[1].

Шахсинг жисмоний мукамаллиги унинг фаол яратувчилик, изтимой-аҳамиятли фаолияти асосини ташкил этадиган жисмоний ривожланиш, психофизиологик ва жисмоний имкониятларини соғлиғи даражасини кўзда тутди.

Мактаб ёшидаги ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш муаммоси ушбу босқичда энг муҳим вазифалардан бири. Бу – инсонни такомиллашиши, мустақкам бўлиши ва келажакда сақланиб қолишини таъминловчи жисмоний соғлиғи ва маданий кўникмаларини шаклланишида инсон ҳаётининг муҳим даври ҳисобланади. айнан мана шунинг учун мактаб ёшидаги жисмоний тарбиянинг натижаси ўқувчи соғлиғи юксак даражаси ва бўлажак инсон жисмоний маданияти пойдеворини яратиш бўлиши керак ва у қуйидагиларни ўз ичига олади:

- ўқувчиларни жисмоний машқлар ва ўйинларга чиниқтирувчи амалларга ва табиатни соғломлаштиришқучлари таъсирига, шахсий гигиена қоидалари, кун тартибига амал қилишига эмоционал- ижобий муносабати.
- умумий ривожлантириш хусусиятига эга табиий ҳаракатлар мактаби бошланғич кўникмалари, мусиқий-ритмик билимдонлик асослари, гавдани тўғри тутиш, атрофда ўзини тутишни билиш, жамоали ҳаракатларда иштирок этиш (ўйинлар, рақслар, байрамларда), хулқи маданиятини, мустақиллик, уюшқоқлик, интизомлиликни намоён этишни билиш.
- ўз-ўзига хизмат кўрсатишни кўникмалари ва машғулотлар учун ускуна, мосламалардан фойдаланиш кўникмалари.

Бундан кўриниб турибдики, бошланғич синфдаги ўқувчилар учун машғулотларда сафда юриш машқига асосий эътибор қаратилади. Бироқ ўқувчи учун бу ёшида югуриш, бақириб, чақириб сакраш зарурлиги билан белгиланади.

References:

1. Арнст Ш.В., Пономарев В.В. [Двигательная подготовленность детей дошкольного возраста](#). ТипФК № 7. – 2016. 19-20 с.
2. Бойбобоев Б.Г. Жисмоний тарбия дарсларида 11-14 ёшли ўғил болалар учун нагрукани меъёрлаш. 13.00.04. – п.ф.н., дисс. Тошкент – 1999 й. 74-б.
3. Бутаев В.К. Влияние физической нагрузки на технику движений, требующих целевой точности.: Автореф. Дис.... канд.пед.наук – М., 1991. – 24 с.