

**BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING EGILUVCHANLIK VA  
CHAQQONLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI**

**Sobirova Laylo Xudayberganovna**

*UrDU Sport faoliyati, pedagogika va psixologiya  
fakulteti, Yakka kurash kafedrasi o'qituvchisi*

**Annototsiya.** *Boshlang'ich sinf o'quvchilarining individual imkoniyatlarini inobatga olgan holda ularda jismoniy tarbiyaning harakat amallariga o'rgatish, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanganlik va funksional tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati takomillashtirishga qaratilgan.*

**Kalit so'zlar.** *Jismoniy tayyorgarlik, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, sport, harakat, faoliyat, dars, vosita, metod.*

**Аннотация.** *Учитывая индивидуальные возможности учащихся младших классов, метод физического воспитания направлен на совершенствование развития физической подготовленности, физического развития и функциональной подготовленности.*

**Ключевые слова.** *Физическое воспитание, физическое воспитание, физическое развитие, спорт, действие, деятельность, занятие, инструмент, метод.*

**Annotation.** *Taking into account the individual capabilities of primary school students, the method of physical training is aimed at improving the development of physical training, physical development and functional readiness.*

**Key words.** *Physical training, physical education, physical development, sport, action, activity, lesson, tool, method.*

**KIRISH**

Hozirgi kunda jahonda ta'limni modernizasiyalash shaxsni ma'naviy va jismoniy rivojlantirish hamda ta'lim jarayonining sifatini oshirishga yo'naltirilganligi bilan ahamiyatlidir. Xorijiy mamlakatlarda jismoniy tarbiya darslarini o'qitish samaradorligini oshirish bo'yicha maxsus dasturlar ishlab chiqilgan. Xususiy maktablarda esa o'quv dasturlarini tanlash davlat maktablariga nisbatan erkin bo'lganligi sababli turli pedagogik muqobillarning aprobeiasiyasi o'tkazib turiladi. Asta-sekin individuallashtirilgan ta'lim tizimi, ya'ni har bir o'quvchiga uning qobiliyati va faolligiga qarab o'qishdagi turlicha yo'nalishiga ko'ra moslashuvchan yondashuv ta'lim



jarayoniga tatbiq qilinmoqda. Dunyoning yetakchi ta'lim muassasalarida, asosan, umumiy o'rta ta'lim maktablarida boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida o'quvchilarning individual imkoniyatlarini inobatga olgan holda ularning salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan ta'lim muhitini ta'minlaydigan choralar majmuasi va tizimli tadbirlar, salomatlik va sog'lom turmush tarzi qadriyatini shakllantiruvchi sharoitlarni tashkil etishga qaratilgan muammolar o'rganib kelinmoqda. Shuning uchun aynan hozirgi davrda o'quvchilar salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan ta'lim jarayonini tashkil etishning xilma-xil shakllari samaradorligini sinchiklab, kompleks tarzda ilmiy tahlil qilish zarur. Jismoniy tayyorgarlik sog'lom bo'lishning eng muhim sharti, uning yaxshilanishi esa maktablardagi jismoniy tarbiya darslarining yuqori darajada tashkil etilishiga bog'liq. Ammo ta'lim muassasalarida sog'lomlashtirish yo'nalishidagi jismoniy tarbiya darslarini o'tkazishning tashkiliy-uslubiy xususiyatlariga asoslangan, jismoniy tayyorgarlik darajasi har xil bo'lgan boshlang'ich sinf o'quvchilarining dastur materiallarini to'liq o'zlashtirishlariga imkon beruvchi samarali uslubiyat to'liq ishlab chiqilmaganligi uning zaruriyatini izohlab beradi.

### ASOSIY QISM

Bugungi kunda bolalarning jismoniy faolligini oshirish, ularning salomatligini mustahkamlash hamda harakat qobiliyatini rivojlantirishga bo'lgan ehtiyoj oshib bormoqda. Bunda jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Maktab jismoniy tarbiya amaliyotida egiluvchanlik va chaqqonlik jismoniy sifatlari boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun muhim jismoniy fazilatlar bo'lib, ular umumiy harakat qobiliyatini yaxshilash, jarohatlanish xavfini kamaytirish va jismoniy faollikni oshirishga yordam beradi. Ushbu fazilatlarning rivojlanishi o'quvchilarning jismoniy holatiga, salomatligiga va ta'lim jarayonidagi samaradorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, chunki ularning harakat qobiliyatlari va mushak-tomir tizimi shu davrda faol rivojlanadi.

O'zbekistonda jinsi, irqi, millati, tili, dini, ijtimoiy kelib chiqishi, e'tiqodi, shaxsiy va ijtimoiy mavqeyidan qat'i nazar, har kimga ta'lim olish uchun teng huquqlar kafolatlanadi. O'zbekistonda maktabda o'qish majburiy hisoblanadi. Ta'lim tizimi yagona va uzluksiz bo'lib, ta'lim turlariga ko'ra quyidagilardan iborat:

- Maktabgacha ta'lim va tarbiya;
- Umumiy o'rta va o'rta maxsus ta'lim;



- Professional ta'lim;
- Oliy ta'lim;
- Oliy ta'limdan keyingi ta'lim;
- Kadrlarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish;
- Maktabdan tashqari ta'lim.

Umumiy o'rta va o'rta maxsus ta'lim umum ta'lim o'quv dasturlarini, zarur bilim, malaka hamda ko'nikmalarni o'zlashtirishga qaratilgan.

Umumiy o'rta ta'lim (I — XI sinflar) bosqichlari quyidagilardan iborat:

Tayanch o'rta ta'lim (V — IX sinflar);

O'rta ta'lim (X — XI sinflar).

Umumiy o'rta ta'lim tashkilotining birinchi sinfiga bolalar ular yetti yoshga to'ladigan yilda qabul qilinadi. Boshlang'ich ta'lim ta'lim oluvchilarda umumiy o'rta ta'limni davom ettirish uchun zarur bo'lgan savodxonlik, bilim, malaka va ko'nikmalar asoslarini shakllantirishga qaratilgan.

Tayanch o'rta ta'lim o'quv dasturiga muvofiq ta'lim oluvchilarga bilim, malaka va ko'nikmalarning zaruriy hajmini beradi, ularda mustaqil fikrlash va tahlil qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

Tayanch o'rta ta'lim doirasida (VII sinfdan so'ng) ta'lim oluvchilarda kasblar bo'yicha birlamchi bilim va ko'nikmalarni shakllantirish uchun ularni professional tashxislash va kasb-hunarga yo'naltirish bo'yicha choralar amalga oshiriladi.

O'rta ta'lim o'quv dasturiga muvofiq ta'lim oluvchilar tomonidan zarur bilim, malaka va ko'nikmalar o'zlashtirilishini, shuningdek ta'limning keyingi turi tanlanishini hamda yuqori malaka talab qilinmaydigan kasblar egallanishini ta'minlaydi.

Professional tashxislash va kasb-hunarga yo'naltirish, shuningdek ta'lim oluvchilarni yuqori malaka talab qilinmaydigan kasblarga tayyorlash tartibi qonunchilikda belgilanadi.

Biz aynan tadqiqotimiz uchun boshlang'ich ta'lim (I — IV sinflar) ni tanlaganimizdan maqsad:

Boshlang'ich ta'lim ta'lim oluvchilarda umumiy o'rta ta'limni davom ettirish uchun zarur bo'lgan savodxonlik, bilim, malaka va ko'nikmalar asoslarini shakllantirishga qaratilgan. Aynan jismoniy sifatlarning asosini shakllantirish va shuningdek

-Shaxsni har tamonlama rivojlantirish

-Sog'lomlashtirish



-Mehnatga va harbiy amaliyotga tayyorlashdan iboratdir.

Jismoniy tarbiya fani boshlang'ich sinf o'quvchilariga haftasiga ikki soatdan o'tiladi. Yillik o'quv rejaga asosan dastur bo'limlariga kiruvchi quyidagi sport turlari o'tkaziladi:

- Gimnastika
- Yengil atletika
- Harakatli o'yinlar
- Futbol
- Shaxmat

Boshlang'ich sinf yoshidagi bolalarga jismoniy tarbiyaning aynan shu sport turlarining o'tilishidan maqsad shundaki, bu yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi jadal bo'lganligi sababli jismoniy yuklamalar yuqori darajada berish mumkin bo'lmagan.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida egiluvchanlik va chaqqonlikni rivojlantirish bolalarning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda tizimli yondashuvni talab qiladi hamda asosiy urg'u mashqlarni o'yin shakllariga, harakatlar koordinatsiyasi rivojlantirishga yordam beradigan mashqlarga, shuningdek jismoniy yuklamalarni uslubiy navbatlanishga qaratilgan bo'lishi lozim.

Shuningdek, boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan olib boriladigan egiluvchanlik va chaqqonlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya darslari va sport to'garaklarida o'yin xarakterida tashkil qilish tamoyili, yani agar mashqlar o'yin shaklida tuzilgan bo'lsa, boshlang'ich maktab yoshidagi bolalar uchun xarakter faolliklari qiziqroq bo'ladi. Yuklamalarni asta-sekin o'sishi tamoyilida esa egiluvchanlik va chaqqonlik mashqlari bolalarning jismoniy imkoniyatlarini hisobga olgan holda bosqichma-bosqich kiritiladi. Xilma-xillik tamoyili qiziqishni saqlab qolish va turli mushak guruhlarini rivojlantirish uchun mashqlarni o'zgartirishni taqozo qiladi. Barqaror natijalarga erishish uchun mashqlarni muntazam ravishda bajarish kerak bu darslarni tashkil etishning muntazamlilik tamoyillari saoslanishini bildiradi. Bolalarni muvaffaqiyatlarini rag'batlantirish va ularning texnikasini tuzatish muhimdir ahamiyatga ega, chunki o'qituvchi va bola o'rtasida qaytar aloqa doimiy ravishda bo'lishi kerak.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish modeli ularning jismoniy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash, ularning harakat qobiliyatlarini yaxshilash va jismoniy mashqlarga bo'lgan qiziqishini oshirish maqsadida ishlab chiqiladi.



Jismoniy tarbiya va sportda modellashtirish jismoniy faollikni, jismoniy tarbiya dars hamda sport jarayonlarini va shug'ullanuvchilarning ko'rsatkichlarini samarali boshqarish va tahlil qilish uchun qo'llaniladigan muhim usuldir. Bu usul o'quvchi va sportchilarning natijalarini yaxshilash, mashg'ulot jarayonlarini optimallashtirish, jarohat xavfini kamaytirish va mashg'ulot jarayonlarini optimallashtirishga yordam beradi. Umumtablim maktablarida Jismoniy tarbiya darslari uchun optimal dasturlarni ishlab chiqish hamda o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini modellashtirish orqali maktabda jismoniy tarbiya sifatini oshirishda samarali qo'llaniladi.

Zero modellashtirish - bu voqealar, tizimlar yoki jarayonlarni o'rganish va ularning ma'lumotlarga asoslangan pedagogik, raqamli yoki fizik namoyonlarini yaratish jarayonidir. U turli sohalarda qo'llaniladi va maqsadga ko'ra turli xil modellar yaratiladi.

### **XULOSA**

Biz tomondan ko'rib chiqilgan mamlakatimiz va xorijiy maxsus adabiyotlardagi ilmiy tadqiqotlar tahlili boshlang'ich sinf o'quvchilarining egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish uslubiyatini takomillashtirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqish zaruriyati haqida ko'p ta'kidlanadi. Biroq, ushbu muammoning boshlang'ich sinf o'quvchilarining tegishli aniq tadqiqotlar soni kam, asosan boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlikni tabaqalashtirish va individuallashtirishning dastlabki shartlari ishlab chiqilgan xolos. Xususan, boshlang'ich sinf o'quvchilarining egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish aniq metodik yo'nalishlari va usullari yetarli darajada asoslab berilmagan va keltirilmagan.

### **ADABIYOTLAR RO'YXATI;**

1. Усмонхўжаев Т.С. ва бошқалар. 500 ҳаракатли ўйинлар. - Т.: “Bekinmashoq - Plyus”, 2010. - 203 с.
2. Григорян А.А. Рациональные формы движения, темпы и периодичность прироста нагрузок, направленных на развитие физических качеств младших школьников на уроках физической культуры: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - Тбилиси, 1991. - 26 с.
3. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность. // Теор. и практ. физ. культ., № 4. - М., 1995. - С. 2-7.
4. Лубышева Л.И., Кондратьев А.Н. Здоровьеформирующая технология физического воспитания младших школьников на основе



использования традиционного каратэ. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, №3. -М., 2006. - С. 5-13.

5. Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти: Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. - Т., 2018. 268-б.

