



FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI

ISSN: 2181-1776

Kim Dinara Vladislavovna

Samarqand davlat pedagogika instituti assistenti

BOSHLANG'ICH SINFLARDA JISMONIY MADANIYAT TA'LIMI JARAYONINING USLUBIY TAMOYILLARI (PRINSIPLARI) VA HARAKATLARGA O'RGATISH BOSQICHLARI

Annotasiya. Ushbu maqolada boshlang'ich sinflarda jismoniy madaniyat fanini o'qitish jarayonida amal qilinadigan asosiy uslubiy tamoyillar va harakatlarga o'rgatish bosqichlari yoritilgan. Jismoniy tarbiya ta'limining pedagogik asoslari, o'quvchilarning jismoniy rivojlanish qonuniyatlari, shuningdek, harakat malakalarini shakllantirish jarayoni bosqichma-bosqich tahlil qilingan. Maqolada ta'lim jarayonining samaradorligini oshirish uchun individual yondashuv, ko'rgazmalilik, izchillik va sog'lomlashtirish tamoyillarining ahamiyati ko'rsatib berilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy madaniyat, metodik tamoyillar, harakatlarga o'rgatish, boshlang'ich sinf, pedagogik yondashuv.

METHODOLOGICAL PRINCIPLES OF PHYSICAL EDUCATION IN PRIMARY SCHOOL AND STAGES OF TEACHING MOVEM

Abstract. This article discusses the main methodological principles of teaching physical education in primary school and the stages of teaching motor skills. It analyzes the pedagogical foundations of physical education, the laws of students' physical development, and the process of forming motor abilities. The importance of individual approach, visualization, consistency, and health-oriented teaching methods is emphasized.

Keywords: Physical education, methodological principles, motor learning, primary school, pedagogical approach.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ И ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЯМ

Аннотация. В данной статье рассмотрены основные методические принципы преподавания физической культуры в начальных классах и этапы обучения двигательным действиям. Анализируются педагогические основы физического воспитания, закономерности физического развития учащихся и процесс формирования двигательных навыков. Показано значение индивидуального подхода, наглядности, последовательности и оздоровительной направленности обучения.

Ключевые слова: Физическая культура, методические принципы, обучение движениям, начальные классы, педагогический подход.

Kirish. Bugungi kunda jismoniy madaniyat fani o'quvchilarning sog'lom, har tomonlama rivojlangan shaxs sifatida shakllanishida muhim o'rin tutadi. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish, balki irodaviy, axloqiy va ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirishga ham xizmat qiladi. Mazkur maqolada jismoniy madaniyat ta'limining uslubiy tamoyillari va harakatlarga o'rgatish bosqichlari haqida ilmiy-pedagogik tahlil keltirilgan.

Asosiy qism. Jismoniy tarbiya darslarini takomillashtirishda o'qituvchi hamma tamoyillarni yaxlit holda qo'llagan taqdirdagina o'qitishda yuqori natijalariga erishish mumkin. O'qituvchi tomonidan jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan so'zdan foydalanish uslublari butun o'quv jarayonini faollashtiradi, harakatlanishlar to'g'risida yanada to'liq hamda aniq tasavvurlarni shakllantirishga yordam beradi. Jismoniy tarbiya darslarini takomillashtirish ko'rgazmali uslublari o'rganilayotgan harakatlarning ko'z bilan ko'rish va eshitish orqali qabul qilinishini ta'minlaydi [1].

Ko'rgazmali metodlarni o'rgatish alohida yoki guruhli tarzda o'tkazilishi mumkin. Butun bir sinfga guruhli bir vaqtning o'zida ko'rgazmali o'rgatish va alohida ya'ni o'zlashtira olish qobiliyati sust o'quvchilarga individual ko'rgazmali o'rgatish. O'qituvchi-murabbiy mashg'ulotni o'tkazish jarayonida yangi pedagogik texnologiyadan, pedagogikaning didaktikasi va uning tamoyillaridan foydalana olishi va doimo ularni amalga oshirishga erishishi lozim. O'qituvchi mashg'ulot oldidan o'quvchilarga har bir o'yinning mazmuni, vazifasi va qoidalarini tushuntirib berishi shart. Bu esa o'quvchilarda o'yinga ongli munoasabatda bo'lishni, uni to'g'ri o'rganib olishni, o'z xatolari va yutuqlarini to'g'ri tushunish hamda harakatlarni o'rtoqlarinikiga qiyoslab tahlil qilish imkonini beradi. Darsda eng samarali jismoniy yuklamalarni boshqarish usullari uchun quyidagicha tavsiya beramiz. Mashqlarni takrorlash meyyori- tabiiyki mashqlarning sonini kupaytirish yuklamaning ortishiga olib keladi, ammo o'quvchilar tayyorgarlik darajasi hozircha baland bo'lmaganligi uchun shu usuldan foydalaniladi. Mashqlanish darajasi ortib borgan sari bu usul samarasiz qoladi, chunki ko'p vaqt sarflash talab etiladi, o'qituvchi har bir daqiqani tejaydi.

Mashqlarni bajarish amplitudasi- biz bilamiz harakatlarni doimo to'liq amplitudada bajarish qiyin. Shuning uchun o'qituvchi-murabbiylar uni kamaytirishga urinadilar.

Jismoniy rivojlanish turmush sharoitining, xususan, tarbiyaning ta'sirida kishi organizmi biologik formalari va funktsiyalarining vujudga kelish, o'zgarish jarayonidir. Jismoniy rivojlanish tabiatning ob'ektiv qonunlariga: funktsiya va struktura o'zgarishlarining bir-birini taqozo etish qonuniga, organizmda asta-sekin miqdor va sifat o'zgarishlari va boshqa qonunlarga bo'ysunadi.[2] Inson jismoniy rivojining ana shu va boshqa ob'ektiv tabiat qonunlari o'zining namoyon bo'lishi hamisha ijtimoiy sharoitga bog'liqdir. Ularning namoyon bo'lishidagi harakat doirasi va formasi kishilar moddiy hayotining konkret tarixiy shart-sharoitlari, ijtimoiy taraqqiyotning ob'ektiv qonunlari bilan belgilanadi.[3]

Kishi muayyan faoliyatga tayyorlanish uchun o'zining qobiliyatini rivojlantirish maqsadida jismoniy mashqlarni ongli ravishda qo'llagan taqdirdagina biz chinakam jismoniy tarbiya to'g'risida gapirishimiz mumkin.

Jamiyat moddiy hayot sharoitlari, jumladan, ov jismoniy tarbiya vujudga kelishining ob'ektiv sababi bo'lgan. Insonning ijtimoiy ongi rivoj topganligini jismoniy tarbiyaning vujudga kelishidagi sub'ektiv omil deb hisoblash kerak. Odam hayvondan shu bilan farq qiladiki, uning hayot faoliyati onglidir, uning xarakterida ma'no, maqsad bor. Inson o'z tajribasini birovga berishning ijtimoiy usulidan foydalanadi, bu tajriba to'plashning ijtimoiy jarayonini tezlashtiradi. Yangi avlod o'zidan avvalgi avloddan o'rgangan bo'lib, ularning o'rtasida bilimlarini, mahorat va malakalarini o'rgatishdan iborat aloqa va doimiylik o'rnatiladi. Shunday qilib, jismoniy tarbiya insoniy jamiyat qaror topishi bilan vujudga keldi. Harakat tajribasini avloddan avlodga berish va inson jismoniy rivojining maqsadga qaratilgan ta'siri jamiyatning kun kechirish va o'z rivojining so'zsiz omili sifatida jamiyatning eng dastlabki davrida xarakterlidir. Jismoniy tarbiya insonning tabiatini o'zlashtirishga qaratilgan hayoti va faoliyatining kechishidagi adabiy tabiiy shart-sharoit sifatida muhim vosita bo'ladi. Jismoniy tarbiyasiz avlodlarning almashishi davomida progressiv tajriba to'planishini tasavvur hal qilib bo'lmazdi. Tahlil va natijalar. Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy vazifasi –insonning sihat-salomatligini yaxshilashga, uning jismoniy kamol topishiga, har taraflama rivojlanishiga qaratilgan va u mehnatga va Vatan himoyasiga tayyorgarlik vositasi sifatida xizmat qiladi.[4]

Jismoniy tarbiya tarbiyaning boshqa vositalari (axloqiy, estetik, aqliy, mehnat) bilan ob'ektiv ravishda bog'liqdir. Tarbiyaning boshqa barcha turlaridagi singari jismoniy tarbiya jarayonida ham bir qancha mushtarak pedagogik vazifalar hal etiladi. Tarbiyaning har xil turlarini qarama-qarshi qo'yib, ularni bir-birlaridan ajratib bo'lmaydi. Shu bilan birga jismoniy tarbiyani tarbiyaning mustaqil turi sifatida o'ziga xos xususiyatini nazar-pisand qilmaslik mumkin emas. Jismoniy tarbiyaning boshqa turlari inkor qilingan taqdirda, tarbiyaning boshqa turlari bilan uning mushtarak belgilari haqidagina gapirib, ko'pincha jismoniy tarbiyani alohida ajratishning g'ayri qonuniyligi to'g'risida fikr paydo bo'ladi, jismoniy tarbiya o'zi eskirib qolgan termin, unda go'yo inson haqidagi dualistik kontseptsiya aksi bor hisoblaydilar. Jismoniy tarbiyada jismoniy kamolot bilan pedagogik faoliyat o'zaro aloqada bo'ladi. Yuqorida aytib o'tilganidek, jismoniy kamolot ob'ektiv tabiiy qonunlarga muvofiq bo'ladi, muayyan ijtimoiy maqsadlarga erishish uchun ana shu kamolotni yaxshilashga qaratilgan pedagogik faoliyat ham bunga ta'sir o'tkazadi. Jismoniy taraqqiyotning ob'ektiv qonunlarini egallash bilan birga demokratik jamiyat ehtiyojlariga muvofiq ravishda jismoniy tarbiya yordamida inson jismoniy taraqqiyotini boshqarishni o'rgatish zarur.

Jismoniy tarbiyada yaxlit pedagogik jarayon sifatida hamisha ham tarbiyaviy, ham ta'limiy elementlar bo'ladi. Bu elementlar qo'yilgan vazifaga qarab har biri alohida holda turlicha bo'ladi. Jismoniy tarbiyada jismoniy taraqqiyot qonunlari ham, aslini olganda jismoniy tarbiyaning ijtimoiy qonunlari ham aks etadi. Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy qonunlaridan foydalanish xarakteri va usuli aslida jamiyatning iqtisodiy va siyosiy tuzumidan kelib chiqadi. Bu jismoniy tarbiyaga ijtimoiy xarakter beradi. Onglilik va faollik tamoyili Bu tamoyil o'quvchilarning jismoniy mashqlarga ongli munosabatda bo'lishini taqozo etadi. O'qituvchi har bir mashqning maqsadi, foydasi va bajarish texnikasini tushuntirishi lozim. O'quvchi mashqni bajarish jarayonida faol ishtirok etib, o'z xatti-harakatlarini tahlil qilishi va xatolarini tuzatishga intilishi kerak.

Ko'rgazmalilik tamoyili, Jismoniy madaniyat darslarida harakatlarni o'rgatishda ko'rsatma, namoyish etish, suratlar, modellar, video lavhalardan foydalanish katta ahamiyatga ega. Bolalar ko'rgan narsasini eshitganidan ko'ra tezroq o'zlashtiradi, shu sababli vizual materiallardan foydalanish o'quvchilarning faol o'rganishini ta'minlaydi. Izchillik va bosqichma-bosqichlik tamoyili O'quvchilarga harakatlar soddadan murakkabga, osondan qiyinga o'rgatiladi. Avval oddiy mashqlar o'zlashtiriladi, keyinchalik ular murakkablashtirilib, bir butun harakat shakliga keltiriladi Individuallashtirish tamoyili. Jismoniy tayyorgarlik, sog'lik holati, yoshi va jinsi hisobga olinib mashg'ulotlar tashkil etiladi. Bu tamoyil har bir o'quvchining imkoniyatiga mos yuklama berish orqali o'quv samaradorligini oshiradi.

Tizimlilik va muntazamlilik tamoyili: Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari muntazam o'tkazilishi kerak. Mashg'ulotlardagi uzilishlar natijani pasaytiradi. Shu sababli darslar aniq reja asosida olib boriladi. Qiziqarli shaklda o'rgatish tamoyili: Boshlang'ich sinf o'quvchilari o'yin faoliyati orqali harakatni eng samarali o'zlashtiradi. Shu sababli o'qituvchi dars jarayonida harakatli o'yinlar, musobaqalar, estafetalar tashkil etadi.

Sog'lomlashtirish tamoyili Har bir mashq o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash, to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish, yurak-qon tomir tizimini rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi lozim. Harakatlarga o'rgatish bosqichlari Dastlabki o'rgatish bosqichi Bu bosqichda o'quvchilar harakatni tushunib olishadi. Mashq qismlarga bo'linib o'rgatiladi, o'qituvchi ko'rsatadi va tushuntiradi. Xatolar tuzatiladi va to'g'ri texnikaga e'tibor qaratiladi. Takomillashtirish (mustahkamlash) bosqichi Bu bosqichda harakatlar bir necha marta takrorlanadi. O'quvchi harakatni ritmli, tez va aniq bajarishni o'rganadi. Mashqlar murakkablashtiriladi, masalan, masofa yoki tezlik oshiriladi. Malaka va ko'nikmani mustahkamlash bosqichi Harakat avtomatlashtiriladi, o'quvchi uni yangi sharoitlarda ham qo'llay oladi. Musobaqalar, o'yinlar orqali harakatlar mustahkamlanadi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, boshlang'ich sinflarda jismoniy madaniyat ta'limini samarali tashkil etish uchun o'qituvchi uslubiy tamoyillarga qat'iy amal qilishi, harakatlarga o'rgatish bosqichlarini to'g'ri rejalashtirishi zarur. Mazkur tamoyillar o'quvchilarda jismoniy sifatlar, irodaviy fazilatlar, jamoada ishlash ko'nikmalarini rivojlantiradi va ularning sog'lom turmush tarziga asos yaratadi.

Adabiyotlar:

1. Xodjayev A. Boshlang'ich sinflarda jismoniy madaniyat darslarini o'qitish metodikasi. – T.: O'qituvchi, 2017.

2. Abduqodirov A.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – T.: Iqtisodmoliya, 2019.
3. Qodirov B., Ergashev N. Jismoniy madaniyat darslarida o‘quvchilarning harakat faoliyatini rivojlantirish. – T.: Fan, 2020.
4. Rasulov D. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi. – T.: O‘zDJTI, 2021.
5. Tolipov O., Usmonboyeva M. Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat. – T.: Fan va texnologiya, 2019.
6. Mavlonov O. Boshlang‘ich sinflarda o‘yinlar orqali jismoniy tarbiya berish. – Samarqand, 2018.
7. Sharipov A. Jismoniy tarbiya o‘qituvchilari uchun metodik qo‘llanma. T.: Istiqlol nashriyoti, 2022.
8. Petrov V.V. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. – Moskva: Akademiya, 2016.
9. WHO (World Health Organization). Physical Activity and Health for Children and Adolescents. – Geneva, 2020.
10. UNESCO. Quality Physical Education Guidelines for Policy-Makers. – Paris, 2019.
11. www.ziynet.uz – Elektron ta’lim portali.