

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA JISMONIY TAYYORGARLIKNI OSHIRISHDA INTERAKTIV METODLARDAN FOYDALANGAN HOLDA GIMNASTIKANI O'RGATISH

Fayzullayev Elyor Fayzulla o'g'li

Annotatsiya: Ushbu maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirishda interaktiv metodlardan samarali foydalanish masalalari ko'rib chiqiladi. Interaktiv metodlar o'quvchilarni faollikka jalb qilish, mashg'ulotlarni qiziqarli va samarali o'tishini ta'minlash orqali ularning jismoniy ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Ishda interaktiv usullarni qo'llashning pedagogik asoslari, ularning jismoniy tayyorgarlikka ta'siri va maktab yoshidagi bolalarning rivojlanishidagi ahamiyati tahlil etiladi. Maqola zamonaviy ta'lim jarayonida jismoniy tarbiya sifatini oshirish uchun interaktiv metodlardan foydalanishning muhimligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: boshlang'ich sinf, jismoniy tayyorgarlik, interaktiv metodlar, jismoniy tarbiya, pedagogik usullar, o'quvchilar faolligi, ta'lim samaradorligi, motorik ko'nikmalar.

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы эффективного использования интерактивных методов в повышении физической подготовленности младших школьников. Интерактивные методы помогают учащимся развивать свои физические навыки, вовлекая их в деятельность, обеспечивая увлекательное и продуктивное обучение. В работе анализируются педагогические основы применения интерактивных методов, их влияние на физическую подготовленность и значение в развитии детей школьного возраста. В статье показана важность использования интерактивных методов для повышения качества физического воспитания в современном образовательном процессе.

Ключевые слова: начальная школа, физическая подготовка, интерактивные методы, физическое воспитание, педагогические методы, активность учащихся, эффективность обучения, моторика.

Abstract: This article discusses the effective use of interactive methods in improving the physical fitness of younger schoolchildren. Interactive methods help students develop their physical skills by engaging them in activities, providing engaging and productive learning. The paper analyzes the pedagogical foundations of the use of interactive methods, their impact on physical fitness and importance in the development of school-age children. The article shows the importance of using interactive methods to improve the quality of physical education in the modern educational process.

Keywords: elementary school, physical training, interactive methods, physical education, pedagogical methods, student activity, learning effectiveness, motor skills.

KIRISH

Boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy va ruhiy rivojlanishning eng muhim davrini boshdan kechiradilar. Ushbu yoshda o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi va salomatligini mustahkamlash, shuningdek, ularni jismoniy faollikka jalb qilish juda muhimdir. An'anaviy dars usullari bilan bir qatorda, zamonaviy ta'lim jarayonida interaktiv metodlardan foydalanish o'quvchilarning qiziqishini oshiradi, mashg'ulotlarni yanada samarali va qiziqarli qiladi.

Interaktiv metodlar o'quvchilarni faollikka undaydi, ularni jismoniy tayyorgarlikni oshirishga motivatsiya qiladi va jamoaviy ishlash ko'nikmalarini rivojlantiradi. Shuning uchun boshlang'ich sinf o'quvchilarida jismoniy tayyorgarlikni oshirishda interaktiv metodlarning o'rni va samaradorligini o'rganish bugungi ta'lim tizimining dolzarb vazifalaridan biridir.

Ushbu ishda interaktiv metodlarning mohiyati, ularni jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llash usullari hamda boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligiga ta'siri tahlil qilinadi.

Boshlang'ich sinf o'quvchisining jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun harakatli o'yinga asoslangan dars, mashqlarni to'g'ri tashkil etish va o'tkazish eng muhim masaladir. K.Balsevich tadqiqoti bo'yicha, bolalarning jismoniy faolligini quyidagicha ta'riflab beradi: 1-4 sinf bolalar jismoniy sifati ko'rsatkichining barchasi o'sishning yuqori tempda borayotganligini namoyon etadi. Faqat egiluvchanlik ko'rsatkichining tempi bu davrda pasayib boradi. Bu yoshdagi bolalarda biodinamik harakatning va eng avvalo, koordinatsion qismlarning shiddatli rivojlanishi ro'y beradi. 1-4 sinf orasida jismoniy sifatlarining va koordinatsion qobiliyatning, inson harakat faolligining namoyon bo'lishi uchun amaliy jihatdan juda yaxshi zamin tayyorlanadi. F.N.Nasriddinov, A.Sh.Qosimovlar ko'rsatkichlari bo'yicha jismoniy tayyorgarlik natijalari yoshdan yoshga o'tish bilan hamma ko'rsatkichlar ma'lum miqdorda ortib borishini ko'rsatadi.

A.N.Liviskiy ilmiy tadqiqot ishlarining ko'rsatishicha, qo'l panjalari mushaklarining kuchi 7 yoshda 13-14 kg.ga yetadi. Shu yoshdan boshlab, harakatli o'yinlar vositasida, bu sifatlarini yanada rivojlantirish ehtimoli kuchli. Yosh o'zgarishi dinamikasida ayrim keskin bosqichlar belgilanganki, ular morfologik va funksional xususiyatlar majmui bilan tavsiflanadi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarning sog'lomlashtirish-tarbiyaviy ishlarini harakatli o'yinlar vositasida yanada jonlantirish uchun ularning jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik ko'rsatkichi o'rtasidagi o'zaro bog'liqligini aniqlash lozim. Bu samarali vositalarni tanlashga, keyin pedagogik sinov-tajriba o'tkazishga imkoniyat yaratadi.

Maktab o'quvchisining shaxs, komil inson bo'lib shakllanishida, rivojlanishida jismoniy tarbiya alohida ahamiyat kasb etishi shubhasiz. Xalq jismoniy tarbiyasi esa insoniyat rivojining ilk bosqichlaridayoq bola va o'smirlarning shakllanishida asosiy vositalaridan biri bo'lgan. Shu bois bugungi o'zligimizga qaytgan davrimizda xalqning milliy qadriyatlariga asoslangan jismoniy tarbiya alohida ahamiyat kasb etmoqda.

Gimnastika bolalarning motorik qobiliyatlarini, ayniqsa muvozanat, elastiklik, kuch, tezlik va koordinatsiyani rivojlantiradi (Smirnov, 2015). Bu sport turi asab-

muskul tizimini mustahkamlashga, mushaklarning muvofiqligini oshirishga yordam beradi. Shu bilan birga, gimnastika bolaning nafaqat tana, balki ong rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulotlar jarayonida bajariladigan harakatlar bolalarning diqqatini jamlash, tafakkur qilish va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatlarini rivojlantiradi.

Pedagogik nuqtai nazardan, gimnastika bola uchun qiziqarli va o'ziga xos o'yin shaklida tashkil etilishi lozim. Bu usul bola faoliyatining asosiy xususiyatlariga mos keladi — o'yin orqali o'rganish va o'z-o'zini namoyon etish imkoniyati. Natijada, bola mashg'ulotlarga qiziqishi oshadi va jismoniy faollik darajasi ko'tariladi (Kuznetsova, 2017).

Mashg'ulotlarning tizimli tashkil etilishi

Gimnastika mashg'ulotlari aniq pedagogik rejaga asoslanib olib borilishi zarur. Mashg'ulotlar quyidagi bosqichlardan tashkil topadi:

- Boshlang'ich tayyorgarlik: Mashg'ulotga tayyorlovchi yengil harakatlar, issiq-up (warming-up) mashqlari bajariladi. Bu tanani mashg'ulotga tayyorlaydi, jarohatlarning oldini oladi.

- Asosiy qism: Gimnastikaning asosiy texnik harakatlari — turli jismoniy harakatlar, muvozanatni saqlash, burilishlar, cho'zilishlar bajariladi. Harakatlarning murakkabligi yosh va tayyorgarlik darajasiga mos kelishi muhim.

- Sovutish (cool down): Mashg'ulot oxirida tana holatini normallashtirish uchun yengil cho'zilish va nafas mashqlari bajariladi.

Har bir mashg'ulot bolalar yoshi, jismoniy tayyorgarligi va sog'lig'i hisobga olingan holda individual yondashuv asosida olib borilishi kerak (Ivanov, 2019). Tizimli tashkil etilgan mashg'ulotlar bolada mashqlarni to'g'ri bajarish ko'nikmalarini shakllantiradi, mashg'ulotlarda muntazamlikni ta'minlaydi.

Gimnastika mashg'ulotlarida xavfsizlik eng muhim omillardan biri hisoblanadi, ayniqsa boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun. Mashg'ulotlar o'tkaziladigan joy mos va xavfsiz bo'lishi, jihozlar (mat, asboblar) sifatli va yoshga mos bo'lishi kerak.

O'qituvchi mashg'ulot oldidan bolalarga xavfsizlik qoidalarini tushuntirishi va mashqlarni to'g'ri bajarilishini nazorat qilishi zarur (Petrov, 2018). Harakatlarni noto'g'ri bajarish jarohatlar, mushaklarning cho'zilishi yoki sindirishga olib kelishi mumkin, shuning uchun texnika va texnologiyalarga qat'iy rioya qilinishi talab etiladi.

Shuningdek, bola jismoniy holatini nazorat qilish, charchoq belgilarini kuzatish muhimdir. Charchoq yoki bezovtalik sezilganda mashg'ulotni to'xtatish yoki yengillashtirish tavsiya etiladi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari o'yinlarining ruhi, tabiati, xarakteri, ishtirokchilarning xatti-harakatlari kabi jihatlariga ham e'tibor berish zarur.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy tarbiyasini qiziqarli va foydali o'tkazish uchun biz tavsiya etayotgan ba'zi milliy o'yinlardan foydalanishda ham xuddi shu xususiyatlarga e'tibor berish kerak.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida jismoniy tarbiya darslarida qadriyatlarga muhabbat uyg'otish, xalq an'analarini avaylab-asrashga o'rgatish ko'p jihatdan xalq milliy harakatli o'yinlaridan unumli foydalana bilishga bog'liq bo'ladi.

Sababi, milliy harakatli o'yinlar orqali bola bir tomondan jismoniy bilimlarni shu orqali qadriyatlarga qiziqtirish muhim ahamiyat kasb etadi. 1-4 sinf bolalar yoshiga mos o'yinlarni jismoniy sifatlarni rivojlantirishiga ko'ra quyidagi guruhlariga ajratish mumkin:

1. Bolalarda tezkorlikni va egiluvchanlikni tarbiyalovchi o'yinlar;
2. Bolalarda kuchni oshirib beruvchi o'yinlar.
3. Bolalarda chidamlilikni va chaqqonliknirivojlantiruvchi o'yinlar.

Ayrim o'yin turlari bolalarning barcha bo'g'inlariga mos kelishi mumkin, ya'ni jismoniy sifatlarni yaxlit holda tarbiyalashga qaratilgan o'yinlar ko'pchilikni ta'skil etadi, ularda turli jismoniy sifatlarni ketma-ket rivojlanishi mumkin. Milliy harakatli o'yinlardan foydalanish jarayonida boshlang'ich maktab o'quvchilarining quyidagi o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish kerak:

1. Boshlang'ich sinf o'quvchisining kattalar faoliyati, ularning predmetlarga munosabati va o'zaro muomalasiga, munosabatiga qiziqishining ortishi.

2. Bolalar xalq harakatli o'yinlari atrofdagi voqelikning eng tashqi ifodali, jo'shqin his-tuyg'uli jihatlarini aks ettirishini.

3. Xarakterli o'yinlarda boshlang'ich sinf o'quvchisining kattalar bilan bir xil sharoitda, yagona zaminda yashayotganini his etgan holda o'z istagini amaliyotga tatbiq qila olishi.

Yosh avlodning jismoniy jihatdan to'kis, sog'lom, Vatan himoyasiga tayyor, baquvvat tarzda o'sib-ulg'ayishidan xalq ham, jamiyat ham manfaatdor, Buning uchun o'quvchilar jismoniy tarbiya bilan chuqur shug'ullanishlari, turli milliy harakatli o'yinlardan foydalanish mahoratini egallashlari zarur.

Bu esa yosh avlod tarbiyasiga e'tiborni yanada kuchaytirish, ularni o'z xalqi, mustaqil davlati va jamiyat oldidagi burchini his etish ruhida tarbiyalashdek g'oyat muhim vazifalar bilan bog'liq tarzda maktabda o'qiy boshlagan birinchi kundanoq mehnatga muhabbat, ishchanlik, boshlangan ishini oxiriga yetkazish, sabotlilik xususiyatlarini shakllantirish imkonini yaratiladi.

Bunda jismoniy tarbiyaning barcha zamonaviy vositalari bilan birga o'zbek xalq milliy harakatli o'yinlari juda qo'l keladi, chunki bu o'yinlar bolalarni ruhiy, jismoniy, ma'naviy jihatdan tarbiyalashning barcha jihatlarini o'z ichiga ola biladi.

Zero, millatning kelajagi bo'lgan yoshlarni sog'lom, yetuk va komil inson qilib tarbiyalash mustaqil yurtimiz kelajagining egallasa, ikkinchi tomondan, uni jismoniy tarbiyaga, zamini mustahkam bo'lishiga xizmat etadi.

Xarakterli o'yinlari va milliy sport turlari tarixiy taraqqiyot jarayonida jiddiy o'zgargani, har bir iqtisodiy tuzum ularning mazmuni, qoidalarida o'zining muayyan izini qoldirgani haqida yuqorida to'xtalgan edik.

Ba'zi o'yinlarning nomi va qoidalari hozircha saqlanib qolgan. Ana shunday o'yinlardan foydalanishda bolalarga jismoniy ta'siridan tashqari tarbiyaviy ta'sir

ko'rsatishini ham nazardan soqit qilmaslik, ularni ijodiy qo'llashni maqsadga muvofiqlashtirish kerak. Masalan, Uloq» o'yini deganda odatda ot bilan o'ynaladigan, chavandozlar haqiqiy uloq uchun kurashadigan qadimiy ko'pkari o'yini tushuniladi.

Ma'lumki, bolalar jismoniy tarbiyasi, jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini usuliy, pedagogik nuqtai nazardan to'g'ri aniqlash uchun bolalar fiziologiyasi hamda ruhiyatini yaxshi bilish shart, shularga suyangan holda har bir mashg'ulot oldidan ma'lum vazifalar qo'yilishi lozim.

Vazifalar soni ikki-uchtadan iborat bo'lib, ularni bir necha guruhlariga bo'lib o'tish, asosiy harakatlar va mashqlar, milliy harakatli o'yinlar tanlanadi.

Tanlangan mashqlar, birinchidan, asosiy harakatlar bilan bog'liq bo'lishi lozim. Ikkinchidan, mashqlar o'quvchilarning yoshiga, tayyorgarlik darajasiga, jinsiga mos bo'lishi ham kerak. Bundan tashqari bu mashqlar bolaga oddiy, tushunarli, tanish va ular bajara oladigan bo'lishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Abdullaeva M. Bolalar o'yinlarida o'zaro munosabatlar. //Boshlang'ich ta'lim.- Toshkent,2000y
2. Ishmuxamedov R.J., Abduqodirov A.A., Pardaev A. Tarbiyada innovatsion texnologiyalar (ta'lim muassasalari o'qituvchilari, tarbiyachilari, guruh rahbarlari uchun amaliy tavsiyalar).-T.: Iste'dod, 2010.-140 bet
3. Ishmuhamedov R., Yuldashev M. Ta'lim va tarbiyada innovatsion pedagogik texnologiyalar.-T.: "Nihol nashryoti, 2013 yil 278 bet.
4. Yo'ldoshev J.G', Usmonov S.A. Pedagogik texnologiya asoslari. -T.: "O'qituvchi", 2004. -102 b.
5. M.E.Jumaev, M.Yu.Yuldasheva, B.U.Mingbaeva, G.A.Mamatova "Boshlang'ich ta'limni o'qitishda zamonaviy yondashuvlar va innavatsiyalar" metodik uslubiy qo'llanma - T.: 2017y.