

BOSHLANG'ICH TA'LIMDA SPORT MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH YO'LLARI

O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti Pedagogika va jismoniy madaniyat fakulteti "Jismoniy madaniyat" kafedrasida o'qituvchisi Nizomov Bekzod jismoniy madaniyat yo'nalishi talabasi
Qurbonqulov Xudoyberdi

Annotatsiya: *Maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilariga qanday jismoniy mashqlar qo'llash, sport mashg'ulotlarini tashkil etish jarayoni va boshlang'ich ta'lim o'quvchilarini qanday sport mashg'ulotlariga qiziqtirish mumkinligi haqida bilib olamiz.*

Kalit so'zlar: *Boshlang'ich ta'lim, boshlang'ich sinf, jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya, ta'lim, Prezident qarori, sog'lom turmush tarzi.*

Boshlang'ich ta'lim – umumiy o'rta ta'limning dastlabki bosqichi hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasida boshlang'ich ta'lim 1-4 sinflarni o'z ichiga oladi. Boshlang'ich ta'limda matematika, ona tili va jismoniy tarbiya kabi fanlar o'tiladi. Boshlang'ich sinfdagi o'quvchilarni ayniqsa jismoniy tarbiyaga qiziqishi kuchli bo'ladi. Shu sababli boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy holati ularning yoshiga, rivojlanish darajasiga va harakat faoliyatiga bog'liq. 6-10 yoshdagi bolalar jismoniy rivojlanishning muhim bosqichini bosib o'tishadi. Shuning uchun ularning jismoniy holati va sog'lig'ini to'g'ri nazorat qilish hamda ularni sog'lom hayot tarziga yo'naltirish muhimdir.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun jismoniy mashqlar ular yoshiga mos, qiziqarli va rivojlanishiga yordam beradigan bo'lishi kerak. Ushbu yoshdagi bolalar hali jismoniy rivojlanishning ilk bosqichida bo'lganligi sababli, mashqlar harakat koordinatsiyasini yaxshilash, kuch, chaqqonlik va moslashuvchanlikni rivojlantirishga qaratilishi lozim. Mashg'ulotlarning oqin tarzida o'tishi bolalarning ishtiyoqini oshiradi.

Quyida boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun tavsiya etiladigan jismoniy mashqlar turlari keltirilgan:

1. Yugurish mashqlari

Yuqori tezlikda yugurish (30-50 metr): bolalarning tezligini rivojlantirishga yordam beradi. Eshik to'siqlardan aylanib yugurish: harakatni boshqarishni yaxshilaydi. Yugurib borib to'xtash va qayta baholash: tezlikni o'zgartirish qobiliyatini yaxshilaydi.

2. Sakrash mashqlari.

Joydan balandlikka sakrash: kuchni rivojlantiradi. Chiziqlar yoki to'siqlar ustidan sakrash: bu mashq o'yin shaklida bo'lib, bolalar uchun juda qiziqarli.

3. Koordinatsiyani rivojlantiruvchi o'yinlar

Poyezd o'yini: bolalar bir qator qilib yurishdi va har xil tomonlarga burilishadi. Bu o'yin muvozanatni saqlashga rivojlantiradi. Ayiq yurishi yoki boshqa hayvonlar

yurishi: bu haraklar koordinatsiyasini va moslashuvchanlikni yaxshilashga yordam beradi.

4. Moslashuvchanlik o'yinlari.

Egillish va cho'zilish mashqlari: qorin, bel va oyoq mushaklarini cho'zishga qaratilgan har xil egillish mashqlari. Qo'llar va oyoqlarni cho'zish: bolalar qo'l va oyoqlarini yerga tekkizishga harakat qiladilar. Bu tananing moslashuvchanligini oshiradi.

5. O'yin tarzidagi jismoniy mashqlar.

Mushuk va sichqon o'yini: ushbu o'yin bolalarda tezlik va reaksiya qobiliyatini oshiradi. Kim tez o'yini: bolalar qatorga turishadi va o'qituvchi berilgan buyruq bo'yicha har xil masofalarga yugurishadi

6. Gimnastik mashqlar.

Qo'l va oyoqlarni aylantirish : qo'l, oyoq, va tana aylanish harakatlari tananing harakat diapazonini oshirishga yordam beradi. Soddalashtirilgan gimnastika mashqlari: boshlang'ich gimnastika harakatlari qobiliyatini oshiradi.

7. Nafas olish mashqlari.

Chuqur nafas olish va chiqish: nafas olish texnikasini yaxshilashga qaratilgan bu mashqlar bolalar uchun oddiy va samaralidir. Qo'l ko'tarib nafas olish: qo'lni ko'tarib chuqur nafas olish va qo'lni tushirganda nafas chiqarish, bolalarning nafas olish jarayonini yaxshilaydi

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020- yildagi " Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari" to'g'risidagi farmoni muvofiq sportni yanada rivojlantirish talab etilmoqda. Shuning uchun sportni rivojlantirishni maktabgacha va boshlang'ich ta'limda rivojlantirsak, yoshlarni sportga bo'lgan qiziqishlari oshib boradi.

Hozirgi kunda zamonaviy axborot texnologiyalari rivojlanib ketayotgan bir zamonda yosh bolalarning ham qo'llarida gadjetlarni ko'rishimiz mumkin. Shu sababli ko'plab bolalar sport mashg'ulorlari bilan shug'ullanmay qolgan . demak bolalarni sportga qiziqtirish uchun quyidagi usullardan foydalanishimiz kerak ekan.

1) O'yin elementlarini joriy qilish; (futbol, basketbol, yugurish musobaqalari, "Qahramonlar o'yini" bunda bolalar sport mashg'ulotlari davomida o'zlarini sevimli superqahramonlariga kabi his qilishlari mumkin va hokazo)

2) Raqobat muhitini yaratish; (musobaqalar, tunirlar, jamoaviy raqobatlar orqali bolalarni birgalikda harakat qildirish)

3) Yangi sport turlarini sinab ko'rish

4) Tabiatda o'tkaziladigan sport mashg'ulotlari. (veloseped, skuter va roliklar kabi harakatli transport vositalaridan foydalanish)

5) Rol modellaridan foydalanish (bolalar o'zlarining sevimli sportchilariga taqlid qilishni yaxshi ko'rishadi. Shu sababli, sportchilarning yoki qahramonlarning hayoti va faoliyatini ko'rsatish orqali bolalarga sportga bo'lgan qiziqishni oshirish mumkin.)

6) Texnologiyalarni sport bilan birlashtirish (telefon o'yinlari o'rniga bolalarni texnologiyalar bilan bog'liq faol jismoniy o'yinlar yoki mashg'ulotlar bilan qiziqtirish mumkin. Masalan interaktiv raqs o'yinlari, harakatni kuzatuvchi sport dasturlari yoki video asosidagi fitness darslarini qo'llash orqali bolalar texnologiyadan ham foydalangan holda sport bilan shug'ullanadi.)

7) Ota-onalarni jalb qilish (oila bilan birga sport bilan shug'ullanish, masalan, velosipedda sayohat qilish, toqqa chiqish va jamoaviy o'yinlar o'ynash)

8) Motivatsiya va mukofotlar (kichik mukofotlar, sovg'alar)

Yuqoridagi usullar orqali bolalarning qiziqishini uyg'otish va ularni telefon o'yinlaridan ko'ra jismoniy mashg'ulotlarga yo'naltirish mumkin. Asosiysi, sport mashg'ulotlari qiziqarli, raqobatga boy va ijodiy bo'lishi kerak. Bolalar sportdan zavqlanishlari va o'zlari uchun qiziqarli bo'lgan faoliyatni tanlashlariga sharoit yaratish muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30 - oktabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi PF -6099- sonli farmoni

2. Abdullayev A. Xonkeldiyev Sh.X. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati". O'zDJTI nashriyoti matbaa bo'limi, 2005.

3. Salomov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari – T., 2007

4. Abdullayev M.J "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi". Toshkent "Turon-Iqbol" nashriyoti, 2020.

5. Egamov.D. " Boshlang'ich sinf o'quvchilarini kuch sifatini rivojlantirish va sport turlariga saralash". O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, 2022.