

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR ORQALI MUSTAQIL BAJARISH KO'NIKMALARINI ISHLAB CHIQUISH BOSQICHLARI MAZMUNI

Xaydarov B.Yu.

FarDu jismoniy madaniyat talabasi: Komiloma D.H.

Annotatsiya: *Maqolada umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarida umumrivojlantiruvchi mashqlarni mustaqil bajarish ko'nikmalarini shakllantirish va darsdan tashqari mashg'ulotlarni tashkillash, o'tkazish va mashqlarni o'rganilganligi ochib berilgan va mashg'ulotlarni tashkillash bo'yicha tavsiyalar berilgan.*

Kalit so'zlar: *umumrivojlantiruvchi mashqlar, maxsus eksperiment, vositalar, sifatlar, dars jarayoni, usullar, mashg'ulot.*

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining umumrivojlantiruvchi mashqlar orqali mustaqil bajarish ko'nikmalarini shakllantirish o'quv jarayonining asosiy mazmunini amalga oshirishda muhim rol o'ynaydi va quyidagi ishlar amalga oshiriladi:

- maxsus eksperimental o'qitish dasturi va o'qitish tizimi ishlab chiqish;
- zarur uslubiy va me'yoriy hujjatlar bilan tanishish, buning uchun maxsus tahlil o'tkazish;
- o'quvchilarning o'quv topshiriqlarini mustaqil bajarish qobiliyatini shakllantirish, shu jumladan jismoniy tarbiya darslarida jismoniy mashqlarni mustaqil bajarishga o'rgatish usullari va o'qituvchilar uchun uslubiy ko'rsatma ishlab chiqish;
- pedagogik eksperimentda ishtirok etuvchi fan o'qituvchilari bilan suhbatlar o'tkaziladi va taklif qilinadigan dars ishlanmasi tarqatiladi;
- boshlang'ich sinf o'quvchilarining salomatligi bo'yicha maktab shifokor bilan maslahatlashiladi va sog'lig'i haqida ma'lumot to'planadi.

“Boshlang'ich sinf o'quvchilarining umumrivojlantiruvchi mashqlarini mustaqil bajarish malakalarini rivojlantirish bo'yicha maxsus tajriba dasturi” mualliflik nuqtai nazaridan ishlab chiqilganligi sababli o'qituvchilar har tomonlama tahlil qilinib, uslubiy yordam ko'rsatildi. Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun umumrivojlantiruvchi mashqlari mustaqil bajara olishini rivojlantirish uchun eksperimental dastur ishlab chiqiladi.

Pedagogik eksperiment uchun o'quv dasturining maqsad va vazifalari, yo'nalishlari.

Maqsad: ilmiy tadqiqot ishining nazariy bilimlaridan kelib chiqqan holatda, amalda tashkil etilgan pedagogik eksperiment asosida tekshirish.

Vazifalar:

- boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun mustaqil ravishda umumrivojlantiruvchi mashqlari bajarishga o'rgatish;

- Mustaqil parvarish qilish tizimini o'rgatish orqali sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va tushuntirish;

- mustaqil ish bajarishga o'rgatish orqali boshlang'ich sinf o'quvchilarning kuchini, moslashuvchanligini, sabr-toqatini rivojlantirish;

- boshlang'ich sinf o'quvchilarining sog'lig'ini mustahkamlash, tana shaklini to'g'ri rivojlantirishga ko'maklashish, o'qish davrida bolalarning jismoniy, ma'naviy va ijtimoiy barkamol rivojlanishiga ko'maklashish, ularni jismoniy tarbiya tizimini mustaqil ravishda bajarishga o'rgatish;

- maktabda va uyda mustaqil ishlash qobiliyatini egallash, jismoniy tarbiya tizimi jismoniy tarbiya va sportning ishonchli poydevori ekanligini anglash.

Dastur yo'nalishi:

- boshlang'ich ta'lim tizimini boshlang'ich sinf o'quvchilarining yosh xususiyatlariga ko'ra moslashtirish;

- ishlab chiqilgan o'quv dasturi va jismoniy tarbiya tizimi o'z oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalarni to'liq bajarishga qodir bo'lib, uyda, sinfdan tashqarida, jismoniy tarbiya darslari doirasida bajarishga moslashtirilgan.

Tayanch o'quv rejasiga ko'ra, boshlang'ich sinflar uchun haftasiga 3 soat ajratilgan: 1-sinf - 99 soat, 2-3-4 sinflar - 102 soat ajratilgan.

Dastur mazmuni.

Eksperimental dastur 6 qismdan iborat: "Asosiy qism", "Yengil atletika mashg'ulotlari", "Sport mashg'ulotlari", "Milliy elementlarni tayyorlash", "Gimnastikani jihozlarsiz tayyorlash", "Gimnastikani jihozlar bilan mashq qilish".

Birinchi qism, ya'ni "Asosiy qism" mazmuni maktabgacha yoshdagi davrda umumrivojlantiruvchi mashqlarini o'zlashtirish bo'yicha o'rganilgan ko'nikmalarni yanada takomillashtirish va aniq o'quv talablari ko'nikmalarini yanada rivojlantirishga, xususan, mashqlarni izchil bajarishga qaratilgan. , ta'limning yangi turi bilan tanishish, buyruq berish va hokazo [143]. "Asosiy qism":

1. Qo'llarning dastlabki holati va qo'llar bilan harakatlar qilish;
2. Asosiy oyoq pozitsiyalari va oyoq harakatlari;
3. Tananing asosiy pozitsiyalari va tana bilan harakatlar qilish;
4. Mashqlarni asboblarsiz bajarish;
5. Katta to'p bilan mashq qilish;
6. O'z ichiga sakrash tokchalari kiradi.

Ikkinchi qism "Yengil atletikaning engil atletika tizimi" deb ataladi. Bu erda bajariladigan mashqlar harakatdagi mashqlardir. Ma'lumki, JJ soni va mazmuni o'quvchilarning dars oldi tayyorgarlik vazifalarini hal qilishga bag'ishlangan. "Yengil atletikadan JJ tizimiga":

1. Qo'llarning asosiy pozitsiyalari va qo'llar bilan harakatlar qilish;
2. Asosiy oyoq pozitsiyalari va oyoq harakatlari;
3. Asosiy tana pozitsiyalari va tana harakatlari kiritilgan.

Uchinchi qism "Harakatli o'yinlar bo'yicha CG tizimi" deb ataladi. Harakatli o'yinlarni boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun juda qiziqarli va muhim mashqlar majmuasi deb atash mumkin. Ma'lumki, harakatli o'yinlar o'quvchilar salomatligini mustahkamlash va har tomonlama jismoniy madaniyatni rivojlantirishga hissa qo'shishi uchun ularni bajarish tartibi o'qituvchi tomonidan didaktik talablarga muvofiq o'zlashtirilishi kerak. Va harakat

Jismoniy tarbiya darslarini qiziqarli va muvaffaqiyatli o'tishga sezilarli hissa qo'shish uchun o'yin elementlaridan iborat CG ularning CG tizimiga kiritilishi kerak. "Mobil o'yinlar tizimiga":

1. sakrash bilan bog'liq mashqlar;
2. Nishon uloqtirishga taqlid qilishga oid mashqlar;
3. Qo'l va oyoq harakatini rivojlantirish bilan bog'liq mashqlar;
4. Raqobat bilan bog'liq mashqlar;
5. Barmoqlar va bo'g'implarning moslashuvchanligini rivojlantiruvchi mashqlar;
6. Tizza va oyoq bo'g'implarining moslashuvchanligini rivojlantiruvchi mashqlar ga tegishli.

To'rtinchi qism "Milliy madaniyatning milliy madaniyat xususiyatlarining elementlariga ko'ra tizimi" deb ataladi. Milliy o'yinlar boshlang'ich sinf o'quvchilarining dunyoqarashida, dinida (aqliy tabiatida) saqlanib qolgan muhim hayotiy malakalar haqidagi ma'lumotlarni jonlantirish orqali milliy ongni asrashga xizmat qiladi. O'quvchilarning jismoniy madaniyati va madaniy qadriyatlariga munosabati jismoniy mashqlar bilan qo'llab-quvvatlanadi. "Milliy madaniy xususiyatlarning elementlari bo'yicha milliy madaniyat tizimi"

1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar o'zbek raqsini taqlid qilish elementlari bo'yicha;
2. O'zbek milliy turmush tarziga taqlid qilish (ovchilik va boshqalar). elementlar bo'yicha umumrivojlantiruvchi mashqlar;
3. O'zbek milliy cholg'u asboblari chalishni taqlid qilish elementlari bo'yicha;
4. U o'zbek milliy qahramonlik qurollarini ushlab turishga taqlid qilish elementlarini o'z ichiga oladi.

Beshinchi qism "Uskunalarsiz bajariladigan gimnastikaning gimnastika tizimi" deyiladi. Ushbu tizimga:

1. Dastlabki holatda turish bilan bog'liq mashqlar;
2. Qo'llarning holati va qo'l harakatlariga qarab mashqlar;
3. Oyoq holatiga va oyoq harakatlariga bog'liq mashqlar;
4. Tana holatiga va tana harakatlariga bog'liq mashqlar;
5. Yurish va o'tirish mashqlarini o'z ichiga oladi.

Oltinchi qism “Asboblardan bajariladigan gimnastikaning gimnastika tizimi” deyiladi. Ushbu bo'limning mazmuni:

1. Gimnastik tayog bilan mashqlar bajarish;
2. Katta to'plar bilan mashqlarni bajarish;
3. Gimnastika stullari bilan mashq bajarish;
4. Halqa bilan mashqlar bajarish;
5. Sakrash bilan mashqlar.

Maxsus ta'lim dasturining uslubiy ta'minlanishi quyidagicha. Pedagogik eksperiment uchun ishlab chiqilgan “Dastur”ni amalga oshirishni ta'minlovchi asosiy usullar mavzuli rejada qisman ko'rsatildi. Asosan, dasturni amalga oshirish va kutilgan natijalarga erishishning eng samarali yo'li o'qituvchi va talabning hamkorligidir. Shu bilan birga, asosiy usullar orasida o'yin usuli ham katta o'rinni egallaydi. Shu munosabat bilan o'qituvchilar KG tizimidagi ko'plab mashqlarni qiziqarli, o'yin shaklida tashkil qilishlari maqsadga muvofiq bo'ladi. Jismoniy tarbiya tizimini tadbqiq etish orqali o'quvchilarda jismoniy tarbiyani mustaqil bajarish malakalarini shakllantirishda didaktik usullardan foydalanildi.

Xususan, - til-nutq usullari: tushuntirish, gapirish, tanqid qilish, buyruq berish, ogohlantirish;

- vizual usullar: chizmalardan foydalanish, rasmlardan foydalanish, jadvallardan foydalanish, plyonkalarini ko'rsatish, JD ning alohida elementlarini slaydda ko'rsatish va uni qanday bajarish.

Tizimdagi har bir mashqda jismoniy faoliyat, taqlid va maxsus trening elementlari amalga oshiriladi. Mashq qilishning ratsional texnikasini o'zlashtirish maqsadida o'quvchilarga taqlid mashqlari o'rgatiladi. Va agar maxsus mashqlar mavjud bo'lsa, ular ijro texnikasida xatolarga yo'l qo'ymaslik uchun bajariladigan mashqlar turidir.

Mustaqil mashq qilish mashqlarini bajarish uchun mashg'ulotda ishlatiladigan asbob va jihozlar: to'plar - katta to'p, kichik to'p, sakrash, gimnastika o'rindiqlari, halqalar.

Pedagogik eksperimentda o'tkaziladigan dars turlari: sinf, guruh, individual darslar; mazmuni jihatidan bu darslar nazariy, amaliy va aralash darslardir;

- sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun maxsus darslar;
- sport musobaqalari yoki bayramlar bilan bog'liq jismoniy tarbiya mashg'ulotlari;
- Uy ishi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarini umumrivojlantiruvchi mashqlarni mustaqil bajarishga o'rgatish metodikasiga kiritilgan bu darslar o'quvchilar salomatligini mustahkamlash, o'quvchilar ongida sog'lom turmush tarzini shakllantirish zaruriyatini kuchaytirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, bu dars tizimi o'quvchilar ongi va ongini yanada rivojlantirish, epchillik, moslashuvchanlik, kuch-quvvat, tezlik, chidamlilik kabi jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga zamin yaratadi.

Mashqlar tizimini izchil o'zlashtirib, ularning uzluksizligini saqlagan holda o'quvchilar mashqlarni mustaqil bajarishlari mumkin bo'ladi. Natijada o'quvchilarning jismoniy tarbiya, sport bilan shug'ullanish, jismoniy madaniyatini oshirishga bo'lgan ishtiyoqi ortadi. Boshlang'ich sinfda shakllangan bunday yaxshi ko'nikmalar o'quvchi uchun asosiy hisoblanadi maktabga borganda, u yanada rivojlanishga olib keladi, sport o'ynashning mohiyatini tushunishga, jismoniy madaniyatni rivojlantirishga olib keladi.

Dasturni amalga oshirishdan kutilayotgan natijalar, ularni baholash mezonlari quyidagicha tizimlashtirildi.

Pedagogik eksperiment uchun ishlab chiqilgan "Dastur"ni amalga oshirish jarayonida talabalar:

- jismoniy tayyorgarlik bo'yicha tayyorgarlik darajasi oshadi;
- o'quvchilarning qo'l, oyoq va tana harakatlarning umumiy rivojlanishi mashqlar texnikasini o'rganadi, to'g'ri bajarishga erishadi;
- bo'sh vaqtini to'g'ri tashkil etgan holda jismoniy tarbiya tizimini jismoniy tarbiya darslarida, darsdan tashqari, uyda, tabiat qo'yniga sayohatlarda, hamma joyda mustaqil bajarishni o'rganadi;
- JJ tizimini o'z do'stlariga, kichik yoshdagi bolalarga o'rgata oladi va uni mustaqil ravishda bajara oladi;
- o'quvchilar kundalik tartiblariga muvofiq individual jismoniy harakat harakatlarini bajarish tartibini tuzishni o'rganadilar; kun tartibidagi jismoniy faoliyatning eng samarali turlarini mustaqil tanlashni, ularni bosqichma-bosqich osondan murakkabgacha saralashni o'rganadi;
- o'z-o'ziga g'amxo'rlik qilishga odatlanadi, lekin ongli ravishda o'z mehnat kuchini behuda sarf qilmaslikni o'rganadi;
- o'quvchi jismoniy faoliyat tizimi turlarini o'zi uchun zarurligini, uning salomatligi va kuchini mustahkamlashda ishtirok etishi, jismoniy shaklini yaxshilashi kerakligini tushunadi, o'qituvchi va ota-onalar bilan maslahatlashgan holda jismoniy faoliyat turlarini o'ylab topishga odatlangan. ;
- o'quvchi sog'lom turmush tarziga ko'nikish orqali oila a'zolariga, do'stlariga, ijtimoiy muhitdagi, jamiyatdagi boshqa kishilarga o'rnak bo'ladi;
- boshlang'ich maktabda sog'lom turmush tarzini shakllantirgan o'quvchi - Unda vatanparvarlik tuyg'usi shakllanadi, kelajakda yurt faxri, ishonchli rahbar bo'lishini anglaydi.

Dasturni o'zlashtirgan boshlang'ich sinf o'quvchisi quyidagilar haqida bilib oladi va tushunadi:

- umumrivojlantiruvchi mashqlari shartlari;
- umumrivojlantiruvchi mashqlari - jismoniy mashqlar, umumiy tana madaniyatning muhim qismi ekanligi, uning shakllanish va rivojlanish tarixi;
- umumrivojlantiruvchi mashqlarining inson tanasining rivojlanishi, suyaklar, mushaklar, butun harakat tizimining rivojlanishidagi muhim vazifasi haqida;

- harakat va harakat usullari va xususiyatlari haqida;
- shaxsiy gigienaning ahamiyati haqida;
- o'z tanasining sog'lig'i va shaklini saqlashning ahamiyati va talabning ishtiroki (mas'uliyati) zarurligi haqida;
- hayotdagi turli harakatlar natijasida shikastlanish yoki shikastlanish sabablari va iloji bo'lsa, ularni qanday qilib oldini olish haqida.

Talaba:

- mustaqil boshqarish faoliyatini muvofiqlashtirish, moslashuvchanligi va mustahkamligini oshirish, kun tartibi jadvali uchun zarur bo'lgan o'quv mashg'ulotlari majmuasini to'g'ri tuza oladi va ularni to'g'ri bajara oladi;
- JJni mustaqil ravishda va boshqa bolalar bilan hamkorlikda bajarish bajarishga qodir.

Boshlang'ich sinflarda o'quvchilarni jismoniy tarbiya fanini mustaqil bajarishga ko'niktirish maqsadida jismoniy tarbiya o'qituvchilariga uslubiy ko'rsatmalar va uslubiy tavsiyalar berilib, mazmuni zamon talablari bilan birga yangicha yo'nalishda takomillashtirildi.

ADABIYOTLAR:

1. Тойлыбаев Б.А. Предоставление физкультуры учащимся начальных классов.
2. Использование элементов народной педагогики: пед. девочка сахар ... автореф. –Алматы, 1995. - 23 с.
3. Бикбулатова С.А., Сухостав О.А., Зябрева Т.И. Общее развитие упражнения: методические указания. - Омск: Изд-во СибАДИ, 2003. - 14 с.
4. Леденева В.В., Орехов А.И., Самофалова М.А., Литвиненко С.И. Развитие спорта для всех (опыт реализации программы «Здоровье нации» в г.Ростов-на-Дону в 1994-2004 гг.) // ТПФК. - 2004. - №10. - С. 5- Khaydarov, B. Y. (2021). The meaning and methods of determining the composition of the human body. Asian Journal of Multidimensional Research, 10(10), 1085-1089.
6. Voxodirjon, X. (2022). O DAM TANA TUZILISHINI TAXLIL QILISH. IJODKOR O'QITUVCHI, 2(20), 108-114.
7. Хайдаров, Б., & Алижонов, Д. (2022). ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ВА УНИ ГИМНАСТИК МАШҚЛАР ТЕХНИКАСИГА ТАЪСИРИ. IJODKOR O'QITUVCHI, 2(20), 104-107.
8. Хайдаров, Б., & Алижонов, Д. ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ВА УНИ ГИМНАСТИК МАШҚЛАР ТЕХНИКАСИГА ТАЪСИРИ. MATERIALLARI TO 'PLAMI, 112.