BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARINING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

Umarova Gulshoda Ikromovna
Osiyo Xalqaro Universiteti magistranti
https://doi.org/10.5281/zenodo.24309842

Annotatsiya.Maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida jismoniy sifatlar -tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik va egiluvchanlikni rivojlantirishning pedagogik va metodik asoslari tahlil qilindi. Jismoniy tarbiya darslarida yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda harakatli o‘yinlar, umumrivojlantiruvchi mashqlar va elementar sport mashqlarini qo‘llash orqali jismoniy tayyorgarlikni oshirish imkoniyatlari yoritildi. Shuningdek, mashg‘ulotlarni rejalashtirish, yuklama me’yorlari, motivatsiya va xavfsizlik masalalariga e’tibor qaratildi. Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirish hamda o‘quvchilarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi.
Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, boshlang‘ich sinf, jismoniy sifatlar, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, harakatli o‘yinlar, metodika.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Аннотация.В статье проанализированы педагогические и методические основы развития у учащихся начальных классов физических качеств -быстроты, ловкости, силы, выносливости и гибкости. Показаны возможности повышения физической подготовленности за счёт применения на уроках физической культуры подвижных игр, общеразвивающих упражнений и элементарных спортивных упражнений с учётом возрастных особенностей. Также уделено внимание планированию занятий, нормированию нагрузки, вопросам мотивации и безопасности. Результаты исследования способствуют повышению эффективности уроков физической культуры и формированию у учащихся здорового образа жизни.
Ключевые слова: физическая культура, начальные классы, физические качества, быстрота, выносливость, гибкость, подвижные игры, методика.

PEDAGOGICAL FOUNDATIONS FOR DEVELOPING PHYSICAL QUALITIES IN PRIMARY SCHOOL PUPILS

Abstract.The article analyzes the pedagogical and methodological foundations for developing physical qualities in primary school pupils—speed, agility, strength, endurance, and flexibility. It highlights opportunities to improve physical fitness in physical education lessons through the use of active games, general developmental exercises, and elementary sports exercises, taking into account age-related characteristics. Particular attention is also paid to lesson planning, load regulation, motivation, and safety issues. The study findings contribute to increasing the effectiveness of physical education lessons and to shaping pupils’ healthy lifestyle habits.
Keywords: physical education, primary school, physical qualities, speed, endurance, flexibility, active games, methodology.

Kirish

Boshlang‘ich sinf yoshi (taxminan 7-10 yosh) bolaning organizmi tez o‘sib-rivojlanadigan, asab-mushak tizimi faol shakllanadigan, harakat ko‘nikmalari jadal egallanadigan davr hisoblanadi. Shu sababli ushbu bosqichda jismoniy tarbiya darslari nafaqat sog‘liqni mustahkamlash, balki keyingi sport tayyorgarligi va umumiy harakat madaniyatining poydevorini yaratishda muhim o‘rin tutadi. Amaliyotda esa mashg‘ulot yuklamasining yoshga mos bo‘lmasligi, o‘yin texnologiyalaridan yetarli foydalanilmasligi, darslar mazmunining bir xilligi kabi muammolar kuzatiladi.Mazkur maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan samarali pedagogik yondashuvlar yoritilib, metodik tavsiyalar beriladi.Bugungi kunda ta’lim tizimida o‘quvchilar salomatligini mustahkamlash, ularning harakat faolligini oshirish hamda sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirilgan barqaror odatlarni shakllantirish ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, boshlang‘ich sinf davri (7-10 yosh) bolaning jismoniy, psixologik va funksional imkoniyatlari jadal rivojlanadigan, tayanch-harakat apparati, yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlarida moslashuv jarayonlari faol kechadigan muhim bosqichdir. Shu sababli aynan mazkur yoshda jismoniy tarbiya darslarini ilmiy asoslangan tarzda tashkil etish, jismoniy sifatlarni izchil va tizimli rivojlantirish keyingi o‘quv bosqichlarida ham sog‘liq ko‘rsatkichlari va o‘quv faoliyatining samaradorligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi[1].

So‘nggi yillarda o‘quvchilarning kundalik harakat faolligi kamayib borayotgani, ekran qarshisida o‘tkaziladigan vaqtning ortishi, noto‘g‘ri ovqatlanish, uyqu rejimiga rioya qilmaslik kabi omillar bolalarda tez charchash, gavda holatining buzilishi, ortiqcha vazn, umumiy chidamlilikning pasayishi singari muammolarni kuchaytirmoqda. Bu holat maktab amaliyotida ham yaqqol sezilib, dars jarayonida o‘quvchilarning faolligi, diqqatni jamlash qobiliyati va ishchanlik darajasi bilan bevosita bog‘liq bo‘lgan jismoniy tayyorgarlik masalasini dolzarb qiladi. Demak, jismoniy tarbiya darslari faqat “mashq bajarish” bilan cheklanmasdan, bolaning organizmi imkoniyatlari va yosh xususiyatlariga mos, tarbiyaviy hamda rivojlantiruvchi maqsadlarni birlashtirgan pedagogik tizim sifatida qaralishi zarur[2]. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida jismoniy sifatlar -tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik va egiluvchanlik - harakat ko‘nikmalari shakllanishining poydevori bo‘lib, ular o‘zaro uzviy bog‘liq holda rivojlanadi. Masalan, chaqqonlik va muvofiqlashtirish qobiliyatining yaxshi rivojlanishi yangi harakatlarni tez o‘zlashtirishga yordam bersa, egiluvchanlik va mushaklar kuchining yetarli darajada bo‘lishi jarohatlanish xavfini kamaytiradi. Chidamlilik esa uzoqroq vaqt davomida faol harakat qilish imkonini kengaytirib, o‘quvchining umumiy ish qobiliyatini oshiradi. Shu bois boshlang‘ich sinflarda mazkur sifatlarni rivojlantirish bir tomonlama emas, balki kompleks (integrallashgan) yondashuv asosida, o‘yin texnologiyalari va qiziqarli mashqlar bilan uyg‘unlashtirilgan holda olib borilganda yuqori natija beradi.

Biroq maktab tajribasida ba’zan dars mazmunining bir xilligi, yuklama me’yorlarining yoshga mos tanlanmasligi, individual yondashuvning yetishmasligi, harakatli o‘yinlardan maqsadli foydalanilmasligi natijasida kutilgan pedagogik samaraga erishilmaydi. Bundan tashqari, darsni rejalashtirishda xavfsizlik qoidalari, motivatsiyani shakllantirish, sog‘lig‘i bo‘yicha cheklovlari mavjud o‘quvchilar bilan ishlash kabi masalalar ham o‘qituvchidan alohida metodik tayyorgarlikni talab etadi. Shuning uchun jismoniy sifatlarni rivojlantirishni ta’minlaydigan pedagogik shart-sharoitlarni aniqlash, dars jarayoniga mos metod va vositalarni tanlash hamda ularni amaliyotga tatbiq etish bo‘yicha ilmiy-metodik tavsiyalar ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi[3]. Mazkur maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning pedagogik asoslari, xususan, darslarda harakatli o‘yinlar, umumrivojlantiruvchi mashqlar va elementar sport mashqlarini yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda qo‘llashning samarali yo‘llari yoritiladi. Shuningdek, mashg‘ulotlarni rejalashtirish,

yuklamani me’yorlash, o‘quvchilarni rag‘batlantirish va xavfsizlikni ta’minlash masalalari tahlil qilinib, amaliy tavsiyalar beriladi[4].

Tadqiqot maqsadi va vazifalari

Maqsad: boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning pedagogik asoslarini aniqlash hamda jismoniy tarbiya darslari uchun metodik tavsiyalar ishlab chiqish. Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi -boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida jismoniy sifatlar (tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik va egiluvchanlik)ni yosh xususiyatlari hamda fiziologik imkoniyatlarni hisobga olgan holda samarali rivojlantirishga xizmat qiluvchi pedagogik asoslar, shart-sharoitlar va metodik yondashuvlarni ilmiy-metodik jihatdan asoslashdan iborat.

Ushbu maqsad quyidagi yo‘nalishlarni qamrab oladi:

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishiga ta’sir etuvchi omillarni (harakat faolligi darajasi, dars mazmuni, o‘yin faoliyati, motivatsiya, gigiyenik talablar, xavfsizlik) aniqlash va ularning o‘quv jarayonidagi o‘rnini belgilash.Jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishning pedagogik mexanizmlarini (dars tuzilmasi, mashqlar ketma-ketligi, yuklama me’yorini tanlash, differensial yondashuv, nazorat va baholash) takomillashtirishga qaratilgan tavsiyalarni ishlab chiqish.Harakatli o‘yinlar, umumrivojlantiruvchi mashqlar va elementar sport mashqlarini maqsadli tanlash hamda kompleks qo‘llash orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirishning samarali usullarini asoslash.O‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladigan darsdan tashqari faoliyat (ertalabki badantarbiya, faol tanaffus, to‘garaklar, sport tadbirlari) bilan dars jarayonining uzviy bog‘liqligini kuchaytirish. Mashg‘ulotlar jarayonida jarohatlanishning oldini olish, xavfsizlik qoidalariga rioya etish va psixologik qulay muhit yaratish orqali o‘quvchilarning darsga qiziqishi hamda muntazam qatnashishini ta’minlash.Natijada tadqiqotning yakuniy maqsadi sifatida jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirish, o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlarini barqaror yaxshilash hamda ularning sog‘lom, faol va intizomli shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiluvchi metodik yondashuvni taklif etish ko‘zda tutiladi.

Vazifalar:

Jismoniy sifatlarning mazmuni va ularni boshlang‘ich yoshda rivojlantirish xususiyatlarini tahlil qilish.Tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik va egiluvchanlikni rivojlantirishning darsdagi shakl va usullarini aniqlash.Dars jarayonida yuklama me’yorlari va xavfsizlik talablarini asoslash.

1-Jadval

Harakatli o‘yinlar va mashqlar majmuasi bo‘yicha amaliy tavsiyalar berish.

Hafta	Maqsad va vazifalar mazmuni	Amaliy ishlar (dars/ mashg‘ulot yo‘nalishi)	Nazorat (diagnostika)	Kutilayotgan natija
1 -hafta	Tadqiqotni tashkil etish, boshlang‘ich holatni aniqlash (kirish diagnostikasi)	O‘quvchilarga xavfsizlik yo‘riqnomasi; dars tartibi va motivatsion suhbat; moslashuv mashqlari	Kirish testlari: 20 m yugurish (tezkorlik), 4×9 m shuttle run (chaqqonlik), joyidan uzunlikka sakrash (kuch-tezkorlik), 6 daqiqa yugurish (chidamlilik), o‘tirib-cho‘zilish (egiluvchanlik)	Har bir o‘quvchi bo‘yicha boshlang‘ich ko‘rsatkichlar bazasi shakllanadi

2 -hafta	Tezkorlik va reaksiya tezligini rivojlantirishni boshlash	Signalga ko‘ra yugurish; 10-20 m sprintlar; qisqa estafetalar; qizish qismida dinamik cho‘zish	O‘qituvchi kuzatuvi (texnika, xavfsizlik); yurak urishi/nafasni subyektiv baholash	Start reaksiyasi va qisqa yugurish texnikasida ijobiy siljish
3 -hafta	Chaqqonlik va koordinatsiyani rivojlantirish	“Zigzag” yugurish; konuslar orasidan yugurish; sakrash koordinatsiyasi (halqacha/ chiziqlar); harakatli o‘yinlar	Oraliq mini-nazorat: 4×9 m (1 marta) yoki vaqtni qayd etish	Harakatlarni tez o‘zgartirish, muvozanat va koordinatsiya yaxshilanadi
4 -hafta	Kuch (asosan umumiy kuch) va gavda muskulini mustahkamlash	O‘z vaznida mashqlar: o‘tirib-turish, tizzada bukib-yozish, press; juftlikdagi yengil qarshilik; to‘p bilan mashqlar	Texnika nazorati; jarohat profilaktikasi; mashq bajarish sifati	Tana muskulining mustahkamlanishi, mashq bajarish madaniyati shakllanadi
5 -hafta	Chidamlilikni rivojlantirish (o‘rtacha intensivlikda)	4-6 daqiqalik sekin yugurish; aylanma mashg‘ulot (stansiyalar); uzaytirilgan quvlashmachoq o‘yinlari	O‘rtacha puls nazorati (o‘qituvchi kuzatuvi); charchash belgilari monitoringi	Uzoqroq vaqt davomida faol harakat qilish qobiliyati ortadi
6 -hafta	Egiluvchanlik va harakat amplitudasini oshirish; posturega e’tibor	Cho‘zish mashqlari (10-20 soniya); “mushuk”, oldinga egilish; bo‘yin-elkalar uchun yengil cho‘zish; nafas mashqlari	Oraliq mini-nazorat: o‘tirib-cho‘zilish (1 marta)	Gavda moslashuvchanligi va to‘g‘ri holatni saqlash ko‘nikmasi yaxshilanadi
7 -hafta	Jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish (integral yondashuv)	Kompleks dars: tezkorlik+chaqqonlik+chidamlilik (o‘yinlar, estafetalar); kuch+egiluvchanlik (yakuniy qism)	Kuzatuv: topshiriqni bajarish intizomi, jamoada ishlash, xavfsizlik	Sifatlar uyg‘un rivojlanadi, darsga qiziqish va faollik oshadi
8 -hafta	Yakuniy nazorat (chiqish diagnostikasi) va tahlil	Tajriba yakuni; natijalarni muhokama; rag‘batlantirish; sog‘lom turmush bo‘yicha qisqa tavsiyalar	Chiqish testlari: 20 m yugurish, 4×9 m shuttle run, joyidan uzunlikka sakrash, 6 daqiqa yugurish, o‘tirib-cho‘zilish	Kirish-chiqish ko‘rsatkichlari taqqoslanadi, metodika samaradorligi bo‘yicha xulosa qilinadi

2-Jadval
Tadqiqot metodlari

Metod nomi	Metodning mazmuni (qisqacha)	Qachon va qanday qo‘llanadi (8 hafta kesimida)	Asbob/ vosita	Olinadigan ma’lumot (natija)
Pedagogik kuzatuv	Dars jarayonida o‘quvchining faolligi, intizomi, motivatsiyasi, texnika va xavfsizlikka rioya etishini kuzatish	1-8-haftalar davomida har bir mashg‘ulotda	Kuzatuv varaqasi (check-list)	Sifat ko‘rsatkichlari: qatnashish, qiziqish, mashqni to‘g‘ri bajarish
Pedagogik tajriba (metodik aralashuv)	Maxsus mashqlar majmuasi va harakatli o‘yinlarni reja asosida kiritib, darslarni maqsadli tashkil etish	2-7-haftalar (asosiy bosqich)	Mashqlar to‘plami, estafeta jihozlari	Metodikaning amaliy samaradorligi tekshiriladi
Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish	Jismoniy sifatlar, boshlang‘ich yosh fiziologiyasi, dars metodikasi bo‘yicha manbalarni o‘rganish va umumlashtirish	1-haftagacha va 1-hafta davomida (tayyorlov bosqichi)	Kitoblar, maqolalar, o‘quv dasturlari	Nazariy asos, tushunchalar, metodik yondashuvlar tizimi
Me’yoriy-huquqiy hujjatlar tahlili	Jismoniy tarbiya bo‘yicha o‘quv dasturi, sanitariya-gigiyena va xavfsizlik talablarini ko‘rib chiqish	1-hafta (tashkiliy bosqich)	Dastur, nizom, yo‘riqnomalar	Darsni tashkil etish talablari va cheklovlar aniqlanadi
Test (diagnostika) metodi	Jismoniy sifatlarni standart testlar orqali o‘lchash (kirish-chiqish)	1-hafta (kirish) va 8-hafta (chiqish); zaruratda 3/6-haftada mini-test	Sekundomer, metr lenta, belgilagichlar	Miqdoriy natijalar: soniya, sm/m, takror soni
Taqqoslash metodi	Kirish va chiqish ko‘rsatkichlarini solishtirish (individual va guruh bo‘yicha)	8-hafta yakuni (tahlil bosqichi)	Jadval, hisob-kitob varaqasi	Dinamika va o‘sish foizi aniqlanadi
Matematik-statistik tahlil	O‘rtacha qiymat (M), minimal-maksimal, foiz o‘sish; imkon bo‘lsa t-test	8-hafta (yakuniy tahlil)	Excel/SPSS (ixtiyoriy)	Natijalar ishonchliligi va o‘zgarishlar

				darajasi asoslanadi
Suhbat/so‘rovnoma (ixtiyoriy, qo‘shimcha)	O‘quvchilarning darsga qiziqishi, yoqadigan o‘yinlar, charchash sezgisi haqida qisqa so‘rov	1-hafta (boshlang‘ich) va 8-hafta (yakuniy)	5-7 savolli mini-so‘rov	Motivatsiya dinamikasi va subyektiv baholar olinadi
Ekspert baholash (o‘qituvchi bahosi)	Mashqlar texnikasi, xavfsizlik, jamoada ishlashni rubrika asosida baholash	2-7-haftalarda muntazam	Rubrika (1-5 ball)	Ta’limiy-tarbiyaviy natijalar (sifatli baho)
Umumlashtirish va xulosa chiqarish	Olingan ma’lumotlarni yagona tizimga keltirish, tavsiyalar ishlab chiqish	8-hafta (yakun)	Tahlil matritsasi	Ilmiy xulosa va amaliy tavsiyalar tayyorlanadi

Maqolada quyidagi metodlardan foydalanildi: ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatish, taqqoslash, dars jarayonini rejalashtirish bo‘yicha metodik tahlil.

Asosiy qism

Boshlang‘ich yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning fiziologik-pedagogik xususiyatlariBoshlang‘ich sinf o‘quvchilarida:harakat koordinatsiyasi tez takomillashadi, shu bois chaqqonlik va muvofiqlashtirishga doir mashqlar samarali bo‘ladi; mushak kuchi tabiiy o‘sadi, biroq maksimal kuch mashqlari (og‘ir yuk, shtanga) tavsiya etilmaydi; o‘z vaznida, juftlikda, yengil jihozlarda mashqlar ma’qul;chidamlilik asosan o‘rtacha intensivlikda, qisqa davomiylikdagi takroriy mashqlar orqali rivojlantiriladi; egiluvchanlik nisbatan yuqori bo‘ladi, lekin majburan cho‘zish travma xavfini oshiradi; asta-sekin, nazoratli cho‘zish zarur. Pedagogik nuqtayi nazardan darslar qiziqarli, o‘yin xarakterida, ijobiy emotsiya beruvchi bo‘lishi, baholash esa rag‘batlantiruvchi uslubda tashkil etilishi muhim. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning darsdagi samarali yo‘llari. Tezkorlikni rivojlantirish Tezkorlik qisqa masofada tez yugurish, start reaksiyasi, signalga javob qaytarish mashqlari orqali rivojlanadi.

Tavsiya etiladigan mashqlar:

10-20 m tez yugurish (3-6 takror, to‘liq dam bilan) “Signalga ko‘ra yugur” (rangli bayroqcha/ovozli signal). Estafeta o‘yinlari (qisqa, yuqori emotsiyali). Metodik talab: tezkorlik mashqlari darsning bosh qismida (qizishdan so‘ng) beriladi, charchoq fonida bajarilmaydi. Chaqqonlik (koordinatsiya)ni rivojlantirish. Chaqqonlik harakatlarni tez o‘zgartirish, muvozanatni saqlash, murakkab koordinatsion vazifalarni bajarishda namoyon bo‘ladi.

Mashqlar:

“Zigzag” yugurish, konuslar orasidan o‘tish.Sakrashlar ketma-ketligi (chiziqlar, halqachalar, “narvoncha” usuli).Muvozanat: gimnastik skameyka bo‘ylab yurish, bir oyoqda turish.Metodik talab: mashqlar asta-sekin murakkablashadi; bolani kamsitmaydigan, xatoni “o‘rganish elementi” sifatida qabul qiladigan muhit yaratiladi. Kuch sifatini rivojlantirish. Boshlang‘ich sinfda kuchni rivojlantirishda asosiy yo‘nalish -umumiy mushaklarni mustahkamlash.Mashqlar:O‘tirib-turish (8-12 marta, 2-3 yondashuv). Qo‘l bukib-yozishning soddalashtirilgan ko‘rinishi (devordan, tizzada). Qorin pressi: 10-15 marta (to‘g‘ri texnika bilan)

Juftlikda tortishish o‘yinlari (xavfsiz masofada). Cheklov: maksimal zo‘riqish, og‘ir vazn ko‘tarish tavsiya etilmaydi.Chidamlilikni rivojlantirish chidamlilikni shakllantirish sog‘liqni mustahkamlashda muhim. Bunda bolalarga mos bo‘lgan, qiziqarli, o‘rtacha intensivlikdagi mashqlar tanlanadi.4-6 daqiqa davomida sekin-orta yugurish (yosh va tayyorgarlikka mos).“Quvlashmachoq”ning uzaytirilgan variantlari.Aylanma mashg‘ulot (stansiyalar): sakrash-yugurish-to‘p bilan mashq-muvozanat.Metodik talab: nafas olish va yurak urishi haddan oshmasligi uchun o‘qituvchi doimiy nazorat qiladi; dam olish intervali yetarli bo‘lishi kerak. Egiluvchanlikni rivojlantirish. Egiluvchanlikni rivojlantirish gavda to‘g‘ri holatini (postura) saqlash, jarohatlarning oldini olish uchun zarur.Yengil cho‘zish (bo‘yin, yelka, bel, son) 10-20 soniya. “Mushuk” mashqi, oldinga egilish, yon tomonga egilish.Dinamik cho‘zish elementlari (qizish qismida). Metodik talab: og‘riqsiz, nazoratli amplituda, sakratib cho‘zish (“prujina”)dan ehtiyot bo‘lish.Harakatli o‘yinlar orqali jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirishHarakatli o‘yinlar boshlang‘ich sinf uchun eng tabiiy va samarali vositadir. Ular:motivatsiyani oshiradi;

jamoada ishlash, intizom, qoidalarga rioya qilishni tarbiyalaydi,tezkorlik, chaqqonlik va chidamlilikni bir vaqtning o‘zida rivojlantiradi.Namunaviy o‘yinlar:“Bayroqchani olib kel” (tezkorlik + chaqqonlik),“Kim tez topadi?” (reaksiya + koordinatsiya), “Qopqon” (chidamlilik + tezkor qaror).O‘yinlar dars maqsadiga bog‘langan holda, xavfsizlik yo‘riqnomasi bilan boshlanishi shart.

3-Jadval

Yuklama me’yorlari

№	Ko‘rsatkich	Me’yoriy talablar	Pedagogik izoh
1	Dars davomiyligi	45 daqiqa	8-10 daqiqa tayyorgarlov, 25-30 daqiqa asosiy, 5-7 daqiqa yakuniy qism
2	Harakat zichligi	60-70 %	Darsning ko‘p qismi faol harakatda o‘tishi kerak
3	Yurak urish tezligi (puls)	120-140 zarb/min (o‘rtacha), 150-160 dan oshmasligi kerak	Puls 3-5 daqiqada 100-110 gacha tiklanishi lozim
4	Tezkorlik mashqlari	10-30 m yugurish, 5-8 soniya maksimal tezlik	1-2 daqiqa dam
5	Chidamlilik mashqlari	1-3 daqiqa sekin yugurish, 8-15 daqiqa harakatli o‘yin (tanaffus bilan)	Nafasni tiklash mashqlari shart
6	Kuch mashqlari	O‘z tana vaznida (o‘tirib-turish 6-12 marta, yengil tortilish)	Og‘ir yuklama va shtanga taqiqlanadi
7	Egiluvchanlik	5-7 daqiqa, og‘riqsiz amplitudada	Faqat qizishdan so‘ng bajariladi
8	Mashqlar soni	6-10 xil mashq	Oddiydan murakkabga tamoyili asosida

4-Jadval

Nazorat turlari

№	Nazorat turi	Amalga oshirish shakli	Davriyligi	Maqsadi
1	Tibbiy nazorat	Sog‘liq guruhlariga ajratish (asosiy, tayyorgarlov, maxsus)	Yiliga 2 marta	Yuklamani to‘g‘ri belgilash

2	Dars oldi nazorati	O‘quvchining ahvolini so‘rash, tashqi ko‘rinishni kuzatish	Har darsda	Charchoq yoki kasallikni aniqlash
3	Puls nazorati	Mashqdan oldin va keyin 10 soniya sanab ×6	Zaruratda	Yuklama darajasini baholash
4	Pedagogik testlar	30 m yugurish, uzunlikka sakrash, oldinga egilish	Chorakda 1 marta	Rivojlanish dinamikasini aniqlash
5	O‘z-o‘zini nazorat	Nafas, charchoq, bosh aylanishini his qilishni o‘rgatish	Doimiy	Bolada sog‘lomlik mas’uliyatini shakllantirish

5-Jadval
Xavfsizlik talablari

№	Yo‘nalish	Talablar	Oldini oladi
1	Sport kiyimi	Maxsus forma va sirpanmaydigan poyabzal	Oyoq burilishi, yiqilish
2	Mashg‘ulot joyi	Zalda namlik va yot jismlar bo‘lmasligi	Sirpanish, jarohat
3	Qizish mashqlari	Har dars boshida 8-10 daqiqa	Mushak cho‘zilishi
4	Masofa saqlash	Yugurish va sakrashda 1,5-2 m oraliq	To‘qnashuv
5	Inventar nazorati	Jihozlarni oldindan tekshirish	Qulash, sinish
6	To‘p bilan mashq	Faqat o‘qituvchi ishorasi bilan bajarish	Bosh va yuz jarohati
7	Psixologik xavfsizlik	Majburlamaslik, kamsitmaslik	Qo‘rquv va stress
8	Ob-havo sharoiti	Issiqda yuklamani kamaytirish, sovuqda faol harakat	Issiq urishi, shamollash

6-Jadval
Umumiy tizimli yondashuv

Asosiy tamoyil	Mazmuni	Natija
Me’yor	Yoshga mos yuklama	Ortiqcha charchoq bo‘lmaydi
Nazorat	Doimiy kuzatuv va test	Rivojlanish aniqlanadi
Xavfsizlik	Qoidalarga qat’iy rioya	Jarohatlar kamayadi

Boshlang‘ich sinfda yuklama me’yorini belgilashda quyidagilar muhim: Dars tuzilmasi: qizish (7-10 daq), asosiy qism (20-25 daq), yakun (5-8 daq), yurak-qon tomir va nafas tizimiga ortiqcha bosim bermaslik, texnika va xavfsizlikni birinchi o‘ringa qo‘yish, individual yondashuv (sog‘lig‘i, tayyorgarligi, psixologik holati). Nazorat: oddiy testlar (10-20 m yugurish, joyidan uzunlikka sakrash, 30 soniyada o‘tirib-turish, oldinga egilish) orqali dinamikani kuzatish mumkin. Natijalar bolaga raqobat bosimini kuchaytirmasdan, shaxsiy o‘sish sifatida talqin qilinadi.

Xulosa

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish darsning mazmunan boy, o‘yinli va yosh xususiyatlariga mos tashkil etilishi bilan chambarchas bog‘liq. Tezkorlik va chaqqonlikni ko‘proq koordinatsion va qisqa muddatli intensiv mashqlar, chidamlilikni o‘rtacha intensivlikdagi davomiy harakatlar, kuchni esa o‘z vaznida va yengil qarshilikdagi mashqlar orqali rivojlantirish maqsadga muvofiq. Egiluvchanlik bo‘yicha muntazam, nazoratli cho‘zish mashqlari posture va jarohatlarning oldini olishga xizmat qiladi. Mazkur yondashuvlar jismoniy tarbiya darslari samaradorligini oshiradi, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga yordam beradi. Boshlang‘ich sinf davri (taxminan 7-10 yosh) bolalar organizmi jadal o‘sadigan, harakat malakalari tez shakllanadigan, sog‘lom turmush tarziga oid odatlar poydevori qo‘yiladigan muhim bosqich hisoblanadi. Shu sababli jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chidamlilik, epchillik, egiluvchanlik va muvozanat) rivojlantirish ta’lim-tarbiya jarayonining ajralmas qismi bo‘lishi zarur. Mazkur jarayonning samaradorligi esa, avvalo, ilmiy asoslangan pedagogik yondashuv, yoshga mos metodika va o‘quvchining sog‘lig‘i hamda psixologik xususiyatlarini hisobga olish bilan belgilanadi.Birinchidan, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari sistemalilik va izchillik tamoyiliga tayangan holda tashkil etilgandagina ijobiy natija beradi.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida biror sifatni rivojlantirish “tez natija” uchun emas, balki bosqichma-bosqich, oddiydan murakkabga o‘tish asosida amalga oshirilishi lozim. Mashqlar yuklamasi o‘quvchining yoshi, jismoniy tayyorgarligi va sog‘lig‘iga mos tanlansa, jarohatlanish va ortiqcha charchashning oldi olinadi hamda o‘quvchida sportga nisbatan ijobiy munosabat shakllanadi.Ikkinchidan, mazkur yosh davri uchun o‘yin metodlari eng samarali vositalardan biridir. Harakatli o‘yinlar, estafeta va musobaqa elementlari bolalarda qiziqish, faollik, jamoada ishlash, intizom, o‘zini boshqarish kabi sifatlarni ham tarbiyalaydi. O‘yinlar orqali tezkorlik, epchillik, muvofiqlashtirish (koordinatsiya) kabi sifatlar tabiiy va qulay tarzda rivojlanadi. Shu bilan birga, pedagog mashg‘ulotni faqat “o‘yin” darajasida qoldirmasdan, undagi didaktik maqsadni aniq belgilab, mashqlarning tarbiyaviy va o‘rgatuvchi qiymatini oshirishi kerak.

Xulosa qilib aytganda, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish -bu faqat jismoniy mashqlarni bajarish emas, balki yoshga mos, ilmiy asoslangan, tarbiyaviy va sog‘lomlashtiruvchi maqsadlarni birlashtirgan kompleks pedagogik jarayondir. Ushbu jarayon samarali bo‘lishi uchun darslar muntazam, qiziqarli, xavfsiz, individuallashtirilgan va o‘yin metodlari bilan boyitilgan bo‘lishi, shuningdek, maktab-oila-jamiyat hamkorligi yo‘lga qo‘yilishi lozim. Natijada bolalarda asosiy jismoniy sifatlar bilan birga sog‘lom turmush tarzi odatlari, irodaviy sifatlar va harakat madaniyati shakllanib, keyingi ta’lim bosqichlari hamda hayot faoliyati uchun mustahkam poydevor yaratiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.Karimov A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent: (nashriyot),
2.Usmonov B., Qodirov D. Boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiya metodikasi. Toshkent,
3.Platonov V.N. Teoriya sporta. Kiev
4.Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. Moskva,