

## BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARNING GARMONIK RIVOJLANISHIDA JISMONIY TARBIYANING ROLI

*U. Quvvatov*

*Qo'qon davlat pedagogika instituti o'qituvchisi*

### ANNOTATSIYA

Ushbu maqola boshlang'ich sinf o'quvchilarning garmonik rivojlanishida jismoniy tarbiyaning roli mavzusiga bag'ishlanadi. Bu maqolada asosan jismoniy tarbiyaning rolining ta'limiy va tarbiyaviy ahamiyati bilan bog'liq masalalar ko'rib chiqilgan. Maqolada ko'rilgan qarashlar va ularning ahamiyati to'liq bayon qilingan. Bu maqola maktab o'qituvchilari boshlang'ich sinf o'quvchilarning garmonik rivojlanishida jismoniy tarbiyaning roli va bu sohaga o'quvchilarni qiziqtirish uchun asosiy vosita sifatida xizmat qiladi.

**Tayanch so'zlar:** Jismoniy madaniyat, jismoniy faoliyat, gimnastika, o'yin, sport, turizm, ruxiy, axloqiy, jismoniy sifat.

### АННОТАЦИЯ

Данная статья посвящена теме роли физического воспитания в гармоничном развитии учащихся младших классов. В данной статье рассматриваются вопросы, связанные с воспитательной и воспитательной значимостью роли физического воспитания. Взгляды и их значение полностью описаны в статье. Данная статья служит для школьных учителей основным инструментом, позволяющим показать роль физического воспитания в гармоничном развитии учащихся младших классов и заинтересовать учащихся этой сферой.

**Ключевые слова:** Физическая культура, двигательная активность, гимнастика, игра, спорт, туризм, духовный, моральные, физические качества.

**Kirish.** Respublikamizda ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy, ma'naviy va madaniy sohalarda amalga oshirilayotgan islohatlar ta'limini va kadrlar tayyorlash tizimini tubdan yangilash va rivojlantirishni talab etadi. Shu boisdan ta'lim tizimini zamon talablari darajasida va erishilgan tajribalar asosida rivojlantirish orqali o'sib kelayotgan yosh

avlodni jamiyat xayotida faol ishtirok etadigan, har tomonlama yetuk va yuksak ma'naviyatli, komil insonlar etib tarbiyalash davlatimizning ustivor yo'nalishlaridan xisoblanadi.

Kadrlar tayyorlash milliy dasturiga muvofiq hamda o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy va ma'naviy salomatligini shakllantirishning, sog'lom turmush tarziga intilish va sportga mehir-muxabbatni singdirishning g'oyat muxim sharti sifatida bolalar ommaviy sportni rivojlantirishni ta'minlash maqsadida O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi tashkil etilishi davlatimiz tomonidan respublika axolining salomatligi to'g'risida g'amxo'rlik qilishdir[1. 61-b]. SHu boradan mamlakatimizda ta'lim tizimini ta'minlaydigan yosh avlodni tarbiyalab voyaga yetkazish uchun turli tadbirlarni o'tkazish ko'zda tutilishi lozim. O'quvchilarni jismoniy jixatdan nazariy bilimlar bilan qurollantirish, ularni bu boradagi jismoniy harakat ko'nikma va malakalar bilan oshno qilish, mazkur fanning asosiy vazifalaridir. O'quvchilar sog'lig'ini yaxshilash, ularni jismoniy rivojlantirish, bolalarga jismoniy chiniqish va sport bo'yicha bilim berish maktabdagi jismoniy tarbiya darslarida, sinfdan va maktabdan tashqari mashg'ulotlarda amalga oshiriladi. Bu vazifalarni bajarish, bolalar sog'lig'ini asrash, ularni hartomonlama garmonik rivojlantirish, barkamol avlodni tarbiyalashni eng kichik yoshdan, boshlab uzluksiz ta'lim tizimi asosida boshlang'ich sinflararo davom etilishi lozim[2. 541-b].

**Adabiyotlar tahlili.** Olimlarning ko'rsatishicha bola maktabga kelguncha 80 % harakatda bo'lar ekan. Lekin maktabga kelganda uning harakatlari keskin kamayadi. 3-4 soat, balki 5-6 soatlab darsda o'tirishi, maktabda olgan o'quv vazifalarini uyida bajarishi, televizor ko'rishi va boshqalar bolalar harakatsizligini borgan sari oshirib bormoqda[3. 79-b].

Ta'lim muassasalarida o'tkazilayotgan doimiy xaftada 2 soatli jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarning xaftali harakatga bo'lgan extiyojlariga hamda ularning jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga javob beraolmaydi. Bu vazifalarni amalga oshirish uchun sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlarini, sport to'garak ishlarini,

targ'ibot ishlarini hamda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha bilim berishni yaxshilash va jonlashtirish lozim. Ayniqsa jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish malakalarini oshirish, uning zaruriyati va qiymatini to'g'ri tushuntirish hamda zarur, kerakli mashqlarni tanlab majmua tuzish qobiliyatini shakllantirish kerak. Bolalarning harakat faoligini oshirishda kun tartibida utkaziladigan sog'lomlashtirish tadbirlari, ayniqsa ommoviy sport boyramlari, musobaqalari yetakchi rolni o'ynaydi[4. 301-b].

**Muammoning qo'yilishi.** Zamon talabini xisobga olgan holda hamma fanlar bo'yicha maktab dasturlari o'zgardi, shu jumladan jismoniy tarbiya bo'yicha ham, o'quvchilar oldida yuqori darajali talablar quyilgan. Bu dastur talablarga javob berish maqsadida o'quvchilar bilmga ega bo'lish uchun maktabda va uyda o'quv ishlari bilan shug'ulanadilar. Albatta, bunday katta aqliy yuklama ishini bajarish uchun baquvvat va jismonan sog'lom bo'lish kerak. Bu sir emas, sog'lom bola hamma vazifalarni yuqori darajada sifatli bajaradi, u iroda, intiluvchan, qiziqishga ega bo'ladi[5. 49-b].

Baxosiz dori-darmonlaridan biri-bu jismoniy mashqlardir. Buning to'grisida Abu Ali Ibn Sino birinchi bo'lib ilmiy asoslab "Badan tarbiya bilan muntazam shug'ullanib borgan odamga, dori-darmonga zaruriyat qolmaydi" degan.

Yuqorida qayd etilgan talab va vazifalarni amalga oshirish o'qituvchilar zimmasiga tushadi. Agarda boshlang'ich sinflarda 1-sinfdan boshlab jismoniy tarbiya darslarini mutaxassis o'tkazayotgan bo'lsa bolalar jismoniy tayyorgarlik holati yaxshi bo'ladi. Aksincha, jismoniy tarbiya mutaxassisligiga ega bo'lmagan boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini olib borsalar amaliyot ko'rsatishicha o'quvchilar jismoniy tayyorgarligi juda past bo'ladi. O'qituvchilarimiz yetishmaydi. Boshlang'ich sinf jismoniy tarbiya o'qituvchilarini xech qaysi Universitet yoki pedagogika institutlar tayyorlamaydi. Kollejni bitirgan boshlang'ich sinf o'qituvchilari yetarli darajada bu fan bo'yicha bilimga ega bo'laolmaydi. Shu boradan, ular o'tkazayotgan jismoniy tarbiya darslarining sifati zamon talabiga javob bera olmaydi[6. 57-b]. Demak, o'quvchilar jismoniy tayyorgarligi ham past. Bu yoshdagi o'quvchilarni oltin yosh deyiladi. Chunki ular murakkab harakatlarni yengil o'zlashtiraoladigan yosh

davri bo'ladi. Shuning uchun ko'p sport turlari bo'yicha bolalarni 5-7 yoshdan sport maktablariga qabul qiladi.

**Olingan natijalar.** Shu sababdan, eng avvalo bolalarning "Salomatlik" poydevorini eng kichik yoshdan ko'rishni boshlash kerak. "Salomatlik"ning omillaridan biri jismoniy tayyorgarligini va rivojlanish ko'rsatkichlarini hamda organizimning funktsional o'zlashtirishlarini aniqlashdir.

Axolining "Salomat"ligi ko'p omillardan iborat. O'zbekiston Respublikasining iqtisodiy siyosat davrida eng avvalo respublikaning iqlim sharoit va etnik sharoitlarini xisobga olgan holda jismoniy tarbiya tizimining tarkibini ilmiy asoslash lozim. [7. 91-b]

Ikkinchi tomondan "Salomatlik"ning asosiy omili jismoniy tayyorgarlikdir. Bu masala bo'yicha amaliyot katta tajribaga ega. Ular turli mashqlarni bajarish natijalarini yaxshilash, harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirish, harakat faoligini oshirish, harakat texnikasini o'rgatish sifatini ko'tarish va jismoniy xarakat sifatlarini tarbiyalashga yo'naltirilgan.

Afsuski, hozirgi davrdagi jismoniy tarbiya mutaxassislariga yetishmovchilik, boshlang'ich maktablarda moddiy bazalarining tula javob beradigan darajada emasligi bolalarning jismoniy tayyorgarligi, jismoniy sifatlarining rivojlanishiga katta to'sqinlik qilmoqda. [8. 211-b]

Qadim zamondan o'yin odam xayotining zarur qismi bo'lib xisoblangan, chunki u yoqimli jismoniy yuklamani, yetarli darajada beradi munosabatda bo'lish talablarini qoniqtiradi, tarbiyalaydi xamda tashqarida ma'lumot olish imkoniyatini yaratadi, shu jumladan ham ko'ngil ochar dam olish xolatini va kayfiyatini yaxshilaydi.

Xamma davr pedagoglarining ko'rsatib o'tishicha o'yin bolalarda shodlik, quvonch, tabbasumni ta'minlaydi, bolaning ko'nglini shakllanishiga, ochilishiga ijobiy ta'sir etadi, bolalar jismoniy kuchini va qobiliyatlarini rivojlantiradi. [9. 79-b]

Umuman o'yin o'g'il va qiz bolalarni nima uchun o'ziga tortadi. Eng avvalo o'yin holatini har doim o'zgarib turishi va harakat jarayoning o'zini qiziqqligi bilan. to'satdan kelib chiqadigan holatdan mustaqil chiqib ketish, o'z kuchini o'z tezkorligini, kuch va

chidamliligini ko'rsatish, o'rtoqlari bilan xamkorlikda bo'lishni maqsad qilib qo'yishni va boshqalar. Xatto o'tkaziladigan harakatli o'yinni nomini o'zi bolalarda ijobiy tabassum, kayfiyat, yoqimli xayajonlanishni olib kelishga ko'maklashadi. Harakatli o'yinlar nafaqat kichkintoy bolalarga balki kattalarga ham juda yoqadi[10. 211-b]. Ular ham sevinch bilan o'ynaydilar. SHuning uchun O'zbekiston pedagogikasi bolalar o'yinini rivojlantirishga katta ahamiyat beradilar. Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya dasturiga kiritilgan, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'rin egallaydi, o'tkaziladi hamda bolalar kun tartibiga kiritiladi va mustaqil qilinadi. Harakatli o'yinlar bo'yicha musobaqalar o'tkaziladi "Quvnoq startlar". Buni biz televizorda bolalar sport bellashuvini ko'rib xayojonda bo'lamiz. Bu bellashuvlarda harakatli o'yinlar asosiy o'yinni egallaydi. Bunda musobaqalarda bog'cha bolalari, maktab o'quvchilari, sportchi oilalar, maxala jamoalari ishtirok etadilar. Bu musobaqalar kichik bo'lsa ham tomoshabinlar xayojonlanishi, kayfiyati, ijobiy shovqinlik hamda sport maydonida bo'layotgan qizg'in bellashuvlar mutloq katta musobaqalardan qolishmaydi. Shuning uchun O'zbekiston pedagogikasi o'sib kelayotgan avlodni tarbiyalash uchun o'yindan yanada xartomonlama garmonik rivojlanishiga, aqliy va jismoniy rivojlanishiga ko'maklashadi[11. 92-b].

Qanday o'yinlar maktabda o'tkazilishi lozim, qanday o'yinlarni musobaqalarga kiritish mumkin. Ko'p o'yinlar murakkab tayyorgarlikni talab etmaydi va bolalarga tanish bo'ladi. Ular sport inshootlarini yoki sport buyumlarini talab ham etmaydilar[12. 39-b]. SHular bilan birgalikda ishtirok etuvchi bolalar ham bir birini, ularning kuch-quvvat, iroda, chaqqonlik va boshqa fazilatlarini yaxshi biladilar.

Albatta, o'g'il bolalar ko'pincha kuch, tezkorlik va chaqqonlikni ko'rsataoladigan o'yinlarni sevadilar, qizlar esa arqonchalar va kichik koptok bilan o'yinlarni yoqtiradilar. Lekin bu o'yinlarda ham chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik va boshqa fazilatlarini ko'rsatish mumkin[13. 124-b].

**Xulosa.** Umumta'lim maktablar sharoitida o'quvchilar harakat tartibini to'g'ri tashkil qilish asosida o'quvchilarni salomatligi va ishchanligining yaxshilanishi hamda mustaxkamlanishi amalga oshiriladi, bu esa maktab, akademik litsey va kasb-hunar

kollejarining o'quvchilarni har kuni jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishini ta'minlaydi va isloh talablariga javob beradi[14. 139-b].

Ratsional kundalik tartib o'z ichiga barcha jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarini qamrab oladi. Bunday sog'lomlashtirish tadbirlari o'quv mashg'ulotlari bilan bog'langan holda o'tkazilishi o'quvchilarda harakat faoligini yuqori darajada bo'lishini taminlaydi. Bu esa o'quvchilarda charchash xolatini yetarlicha pasaytiradi va o'quv ishlari samaradorligini oshiradi.

Butun o'quv yilida ayniqsa muntazam o'tkaziladigan sog'lomlashtirish tadbirlari va sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasiga, ularning qonuniyatlariga asosiy o'rin ajratilgan[15. 99-b].

Bolalar sportini rivojlantirish qaroriga binoan pedagogik universitetlar va institutlarning boshlang'ich ta'lim hamda maktabgacha tarbiya fakul'tetlarida 2-chi mutaxassislikni ochish to'g'risida qaror chiqdi. Albatta bu kadrlarni tayyorlash hamda boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya mutaxassislari bilan ta'minlashga katta imkoniyat yaratadi.

#### Foydalangan adabiyotlar ro'yxati:

1. Aliev A. O'qituvchining ijodkorlik qobiliyati.-T., "O'qituvchi".1991 y
2. Ataev A.K.Kurash.O'quv qo'llanma.-T., 1987 y
3. Abdumalikov R., Jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning nazariy asoslari. O'quv qo'llanma, -T., O'zDJTI nashriyoti. 1996 y
4. Abdumalikov R., Abdullaev T., va boshqalar. Jismoniy tarbiya ta'limi ilmini takomillashtirish masalalari. Metodik qo'llanma. T., O'zDJTI nashriyoti 1996 y
5. Erkuzievich, Islomjon Rozmatov. "THE IMPORTANCE OF THE METHODS USED IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITY OF BEHAVIOR OF INVADING ATHLETES CARRYING OUT HARD WORK." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 325-330.
6. Ro'zimatov, Islomjon. "Bosqon uloqtiruvchilarda jismoniy sifatlarning rivojlanishini belgilab beruvchi metodlarni ahamiyati." Scientific-theoretical journal of International education research 1.3 (2023): 92-97.
7. Rozmatov, Islamjon, and Sanjarbek Gulomjonov. "The specific importance of motor methods of special training in short-distance running." International Bulletin of Applied Science and Technology 3.3 (2023): 89-93.
8. Nazirjonovich, Xatamov Zafarjon, and Inomov Faxriddin O'rmonjonovich.

"Physical Education In Higher Educational Institutions Problems Of Formation Of Professional Skills On The Basis Of Science And Practice Ytegration In The Training Of Teaching Staff." *Journal of Positive School Psychology* (2023): 870-876.

9.Makhmudovich, Gofurov Abdushokir, Irmatov Shavkat Anvarovich, and Inomov Fahridin O'rmonovich. "Development of physical activity of students based on physical education and sports classes." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 135-141.

10.O'rmonjonovich, Inomov Faxridin. "Problems of Development of Physical Culture and Sports after Independence." *Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture* 3.12 (2022): 58-62.

11.Иномов, Фахриддин Ўрмонович. "Стратегия подач в современном настольном теннисе." *Образование наука и инновационные идеи в мире* 32.1 (2023): 47-50.

12.Jurayev, Vohidjon, and Yoqubjon Ermatov. "BASICS OF ADJUSTING PHYSICAL EXERCISES FOR THE AGE OF STUDENTS WHEN INTRODUCING A HEALTHY LIFESTYLE TO STUDENTS IN THE GENERAL SECONDARY EDUCATION SYSTEM." *International Bulletin of Applied Science and Technology* 3.5 (2023): 1042-1045.

13.Жураев, Вохиджон Мухаммедович. "СПОРЧИЛАРНИНГ ДАЪВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРИНИНГ ПСИХОЛГИК ХУСУСИЯТЛАРИ." *Academic research in educational sciences* 4.ТМА Conference (2023): 894-900.

14.Талипджанов, Алиджан Акромович, and Бурханиддин Дониардjon Угли Рахмонов. "ПРИВЛЕЧЕНИЯ ЖЕНЩИН К СПОРТУ." *Proceedings of Scientific Conference on Multidisciplinary Studies*. Vol. 2. No. 4. 2023.

15.Akramovich, Talipdjanov Alidzhan. "PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.4 (2023): 225-230.

16.Akramovich, Talipdjanov Alijon, and Akhmedov Umidjon Usmonovich. "Pedagogical Requirements Of Physical Education Training In The Higher Education System." *Onomázein* 62 (2023): December (2023): 2365-2369.

17.Талипджанов, А. А., Б. Б. Нурматов, and А. А. Пармонов. "Учебно-тренировочный процесс по футболу." *International conference: problems and scientific solutions*. Vol. 1. No. 6. 2022.

18.Sultonov, Usmon Ibragimovich. "METHOD OF CONTROLLING THE TRAINING PROCESS OF LONG-DISTANCE RUNNERS." *Eurasian Journal of Academic Research* 2.3 (2022): 132-137.

19.Ibragimovich, Sultonov Usmon. "DYNAMICS OF MORPHOLOGICAL INDICATORS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF LONG-DISTANCE RUNNING." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.01

(2022): 129-132.

20. Abdukhmidovich, Moydinov Iqboljon. "PHYSICAL AND MENTAL ACTIVITY OF STUDENTS AND IT EFFECTS OF DIFFERENT HORSES." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.4 (2023): 219-224.

21. Ibragimovich, Sultanov Usmon. "DYNAMICS OF FORMATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL TRAINING OF LONG DISTANCE RUNNERS." *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* Vol 7.6 (2019)

22. Ismailovna, Y. F. (2024). The importance of new technologies in forming healthy life style of students at physical training lessons. *International journal of social science & interdisciplinary research* issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 13(01), 34-37.

23. Шокиров Ш. Ф., Нажмиддинов А.И. (2023). Техничко-тактические приемы защиты и нападения в игре в настольный теннис. *International scientific conference "innovative trends in science, practice and education* 2(9), 41-47

24. Шодиев, Э., Ирматов, Ш., & Якубжонова, Ф. (2021). Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalardan foydalanish. *Общество и инновации*, 2(2/S), 683-687.

25. G'ayratovich, S. S. (2022). Development of volleyball sport, world championship olympic games. *Asia pacific journal of marketing & management review* issn: 2319-2836 Impact Factor: 7.603, 11(12), 51-54.

26. Якубжонова, Ф. И., & қизи Асқарова, М. У. (2023, November). Взаимосвязи физической и технической подготовки волейболистов. In *international scientific conference "innovative trends in science, practice and education"* (Vol. 2, No. 9, pp. 48-54).

27. Umarova, Z. U., & Ugli, Y. D. N. (2023). Innovative technologies and their application in sports.

28. Akramjonovich, Y. I., & Ismoilovna, Y. F. (2023). Fitness development and training in youth education. *Ethiopian International Journal of Multidisciplinary Research*, 10(11), 492-495.

29. Kudratshoevich, S. E. (2023). Monitor of the student's physical culture formation. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 11(4), 204-211.

30. Umarov, A. A., & Umarova, Z. U. (2023). Talaba-yoshlarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda milliy va harakatli o'yinlarning o'rni. *Scientific progress*, 4(1), 260-265.