

## **BOSHLANG‘ICH SINFLARDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINING SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDAGI ROLI VA MAZMUNI**

**Xaitova Yulduz Saitovna**

Turon universiteti p.f.f.d.,(PhD) dotsenti,

**Mahmudova Shahriniso Jamoliddin qizi**

Turon universiteti

Pedagogika nazariyasi va tarixi mutaxassisligi,

2-bosqich magistranti,

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya darslarining o‘rni, mazmuni va ahamiyati keng yoritilgan. Maqolada zamonaviy ta‘lim tizimida jismoniy tarbiya fanining maqsad va vazifalari, darslarning tarkibiy qismlari, qo‘llaniladigan metodlar va pedagogik yondashuvlar tahlil etilgan. Shuningdek, jismoniy mashqlarning bolalar salomatligi, jismoniy rivojlanishi va psixologik holatiga ijobiy ta‘siri ilmiy asosda ko‘rsatib berilgan.

**Kalit so‘zlar:** jismoniy tarbiya, sog‘lom turmush tarzi, boshlang‘ich sinf, sog‘liqni saqlash, harakat faolligi, jismoniy rivojlanish, pedagogik metodlar.

Zamonaviy jamiyatda sog‘lom avlodni tarbiyalash — davlat va jamiyat oldidagi eng muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Bolaning maktab yoshida, ya‘ni boshlang‘ich sinf davridagi jismoniy rivojlanishi uning keyingi hayot sifatini va sog‘ligini ko‘p jihatdan belgilab beradi. Shu bois, boshlang‘ich ta‘limda jismoniy tarbiya fani alohida o‘rin tutadi.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JST) ma‘lumotlariga ko‘ra, bolalar va o‘smirlar orasida jismoniy faollik yetishmasligi ortib borayotgani global muammo sifatida e‘tirof etilmoqda. O‘zbekiston Respublikasida ta‘lim sohasidagi islohotlar doirasida ham jismoniy tarbiyaga katta e‘tibor qaratilmoqda. "Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida"gi Qonun hamda Prezidentning tegishli qarorlari bu sohaning rivojlanishiga yangi turtki bergan.

Boshlang‘ich sinflarda (1–4-sinflar) jismoniy tarbiya darslarining to‘g‘ri tashkil etilishi nafaqat bolaning jismoniy salomatligini, balki uning intellektual, ijtimoiy va emotsional rivojlanishini ham ta‘minlaydi. Ushbu maqolaning maqsadi — boshlang‘ich sinf jismoniy tarbiya darslarining sog‘lom turmush tarzini

shakllantirishdagi rolini va ularning mazmuniy-metodologik asoslarini ilmiy jihatdan tahlil etishdan iborat.[6]

Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslari bir necha muhim maqsadni ko'zlaydi. Birinchidan, bolalarda to'g'ri harakat ko'nikmalari va malakalarini shakllantirish; ikkinchidan, organizmni jismoniy yuklamalarga moslashtirib, chidamlilik, kuch, tezkorlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirish; uchinchidan, sog'lom turmush tarziga oid bilim, ko'nikma va munosabatlarni singdirish.

Darsning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- Sog'liqni mustahkamlash va kasalliklarning oldini olish;
- Asosiy harakat ko'nikmalarini (yugurish, sakrash, tashlash, suzish) o'rgatish;
- Maktab hayotiga, o'quv yuklamasiga moslashuvchanlikni oshirish;
- Jamoaviy o'yinlar orqali ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish;
- Sport va jismoniy mashg'ulotlarga qiziqish va muhabbatni shakllantirish;
- Bola organizmida asab tizimini mustahkamlash va stressga chidamlilikni oshirish.

Boshlang'ich sinf jismoniy tarbiya darsi odatda uch qismdan iborat bo'ladi: tayyorlov (kirish) qismi, asosiy qism va yakunlovchi qism. Har bir qismning o'z vazifasi va vaqt me'yori mavjud.

#### **Tayyorlov qismi (8–12 daqiqa)**

Tayyorlov qismi organizmni asosiy yuklamalarga tayyorlash maqsadida olib boriladi. Bu bosqichda quyidagilar amalga oshiriladi: tuzilma mashqlari (saflanish, qayta tuzilish), yurish va yugurish mashqlari, umumrivojlantiruvchi gimnastika mashqlari. Tayyorlov qismining asosiy vazifasi yurak-qon tomir tizimini, nafas olish organlarini va muskullarni isitib, asosiy yuklamalarga tayyor holga keltirish hisoblanadi.

#### **Asosiy qism (20–25 daqiqa)**

Darsning asosiy qismi eng ko'p vaqt talab etuvchi va eng muhim bosqich hisoblanadi. Bu qismda yangi harakat ko'nikmalari o'rgatiladi, mavjud malakalar mustahkamlanadi va takomillashtiriladi. Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun asosiy qismda quyidagi mashg'ulot turlari qo'llaniladi:

- Atletika mashqlari: yugurish, sakrash (uzunlikka, balandlikka), uloqtirish;
- Gimnastika elementlari: akrobatika, muvozanat mashqlari, snaryadsiz va snaryad bilan;
- O'yin faoliyati: harakatli o'yinlar, estafeta o'yinlari, sport o'yinlarining elementlari;
- Qo'l va oyoq kuchini rivojlantiruvchi maxsus mashqlar.

#### **Yakunlovchi qism (3–5 daqiqa)**

Yakunlovchi qismda organizm asta-sekin tinch holatga qaytariladi: dam olish harakatlari, nafas olish mashqlari, diqqatni jamlash mashqlari va darsni umumlashtirish amalga oshiriladi. O'qituvchi o'quvchilarga darsning yakunida uy vazifasi beradi va keyingi darsga tayyorlanishga yo'l-yo'riq ko'rsatadi.[6]

Sog'lom turmush tarzi — bu insonning o'z salomatligi, faolligi va hayot sifatini yaxshilashga qaratilgan ongli xatti-harakatlari majmuasidir. Boshlang'ich maktab yoshi bolaning shaxsiyati va odatlari shakllanadigan eng muhim davr hisoblanadi. Shu sababli, aynan shu davrda sog'lom turmush tarzining poydevori qo'yilishi zarur.

Muntazam jismoniy mashqlar bolaning suyak-mushak tizimini mustahkamlaydi, to'g'ri qad-qomatni shakllantirishga yordam beradi va skolioz (umurtqa qiyshayishi) kabi kasalliklarning oldini oladi. Jismoniy faollik orqali bolaning immunitet tizimi mustahkamlanadi, moddalar almashinuvi yaxshilanadi va semirish xavfi kamayadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, maktabda jismoniy faol bo'lgan bolalar katta yoshda ham sog'lomroq hayot kechiradilar.[3]

Jismoniy tarbiya faqat tana sog'ligiga emas, balki aqliy rivojlanishga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Harakat paytida miyaga qon oqimi ortadi, bu esa diqqat, xotira va o'quv jarayonlarini yaxshilaydi. Neurosientist olimlarning tadqiqotlari jismoniy faollik bilan akademik muvaffaqiyat o'rtasida to'g'ridan-to'g'ri bog'liqlik mavjudligini isbotlagan. Jismoniy tarbiya darsidan keyin o'quvchilarning e'tibori va darsga tayyorgarligi sezilarli darajada ortishi kuzatilgan.

Jismoniy tarbiya darslari bolaning o'z-o'ziga ishonchini oshiradi, maqsadga intilish va qat'iyatlilik kabi xarakter xususiyatlarini tarkib toptiradi. Jamoaviy o'yinlar va musobaqalar orqali bolalar hamkorlik, muloqot va liderlik ko'nikmalarini egallaydilar. Shuningdek, jismoniy faollik depressiya va tashvish alomatlarini kamaytiradi, bolaning emotsional barqarorligini ta'minlaydi. G'alaba va mag'lubiyatni to'g'ri qabul qilish ham aynan sport va o'yinlar orqali o'rganiladi.

Zamonaviy boshlang'ich ta'lim jismoniy tarbiya darslarida quyidagi pedagogik metodlar va yondashuvlar qo'llaniladi:

**1. O'yin metodi.** Bolalarga xos o'yin faoliyatidan foydalanish harakat ko'nikmalarini qiziqarli va samarali tarzda o'rgatishga imkon beradi. Harakatli o'yinlar bolalarning ishtiyoqini oshiradi va motivatsiyasini kuchaytiradi.

**2. Musobaqa metodi.** Qoida va me'yorlar asosida tashkil etiladigan musobaqalar bolalarda raqobatbardoshlik, o'z imkoniyatlarini sinab ko'rish va maksimal kuch sarflash istagini shakllantiradi.

**3. Ko'rsatish va tushuntirish metodi.** O'qituvchi yangi mashqni avval to'liq namoyish etadi, so'ng tushuntiradi va bolalar uni bosqichma-bosqich takrorlab o'rganadilar. Bu metod harakatning to'g'ri texnikasini o'zlashtirishda juda samarali.

**4. Differentsial yondashuv.** Har bir bola o'zining jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab topshiriqlar oladi. Bu yondashuv zaif bolani haddan tashqari yuklamaslik, kuchli bolani esa to'liq rivojlantirish imkonini beradi.

**5. Integrativ yondashuv.** Jismoniy tarbiyani boshqa fanlar (musiqa, matematika, san'at) bilan bog'lash — ritmik gimnastika, sonlar bilan harakatli o'yinlar va boshqalar — o'quv jarayonini qiziqarliroq va ko'p qirrali qiladi.[5]

Boshlang'ich sinf jismoniy tarbiya o'qituvchisi — nafaqat sport instruktori, balki tarbiyachi va psixologning vazifalari ham unga yuklangan mutaxassis. O'qituvchining professional mahorati darsning samaradorligini bevosita belgilaydi.

Samarali jismoniy tarbiya o'qituvchisiga xos xususiyatlar:

- Har bir o'quvchining jismoniy imkoniyatlari va sog'lig'ini yaxshi bilish;
- Darsni qiziqarli, xilma-xil va maqsadga muvofiq rejalashtirish;
- Bolalarda sport va sog'lom hayot tarziga muhabbatni tarbiyalash;
- Xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya etish va jarohatlarning oldini olish;
- Ota-onalar bilan hamkorlik o'rnatib, uyda ham jismoniy faollikni qo'llab-quvvatlash;
- Zamonaviy pedagogik texnologiyalar va innovatsion usullardan foydalanish.[4]

O'qituvchi bolaga nisbatan ta'qiqlash va jazolash emas, balki rag'batlantirish va ijobiy motivatsiya berish usullarini qo'llashi kerak. Har bir bolaning kichik yutuqi ham e'tirof etilganda, uning darsga qiziqishi va faolligi ortadi.

Jismoniy tarbiya darslarining sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi samarasi quyidagi kompleks tadbirlar amalga oshirilgandagina to'liq namoyon bo'ladi:

**1. Harakatli tanaffuslar:** Maktabda har bir dars orasida 5–10 daqiqalik jismoniy faollik (dinamik pauzalar) bolaning charchoqini kamaytiradi va keyingi darsga diqqatini oshiradi.

**2. Sport to'garaklari va seksiyalar:** Darsdan tashqari sport to'garaklari bolalarga o'zlarining sevimli sport turiga ko'proq vaqt ajratish va iste'dodlarini rivojlantirish imkonini beradi.

**3. Ota-onalar bilan hamkorlik:** Oilada sport an'analarini mustahkamlash, dam olish kunlari birgalikda sayr qilish, velosipedda yurish yoki sport o'yinlari o'ynash bolaning faolligini oshiradi.

**4. Sog‘lom ovqatlanish bilimlarini berish:** Jismoniy tarbiya darslari va sinf soatlarida bolalarga to‘g‘ri ovqatlanish haqida ma‘lumot berish sog‘lom turmush tarzining yana bir muhim tarkibiy qismini shakllantiradi.

**5. Muhitni yaratish:** Maktabda sport maydonchalari, gimnastika zallari va ochiq havoda faoliyat uchun qulay muhitni ta‘minlash bolalarning jismoniy faolligini oshirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega.[3]

Hozirgi kunda boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda bir qancha muammolar mavjud:

<b>Muammo</b>	<b>Tavsiya etilgan yechim</b>
Sport zallari va jihozlarning etishmasligi	Davlat va mahalliy budjetdan maqsadli moliyalashtirish, homiylar jalb etish
Malakali mutaxassislar yetishmovchiligi	Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish kurslari
O‘quvchilarda motivatsiya pastligi	Darslarni yangi metodlar, o‘yin va musobaqalar bilan boyitish
Ekran vaqtining ortishi (telefon, planshet)	Raqamli detoks dasturlari va faol dam olishni targ‘ib qilish
Ota-onalarning etarli e‘tibor bermasligi	Ota-onalar yig‘ilishlari, targ‘ibot ishlari, oilaviy sport bayramlari

Xulosa qilib aytganda, Boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiya darslari — bu sog‘lom avlodni tarbiyalashning asosiy vositalaridan biri. Ushbu darslar bolaning jismoniy, aqliy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga kompleks ta‘sir ko‘rsatib, sog‘lom turmush tarzining poydevorini shakllantiradi.

To‘g‘ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya darslari faqat harakatli mashqlar majmuasi emas, balki bolada sog‘lomlikka munosabat, sport va faollikka muhabbat shakllantiradigan ta‘lim-tarbiya jarayonidir. O‘quvchilarda yoshlikdan singdirilgan harakat ko‘nikmalari, sog‘lom ovqatlanish odatlari va jismoniy faollikka bo‘lgan intilish butun umr davomida saqlanib qoladi.

Shu bois, boshlang‘ich maktabda jismoniy tarbiyaga sarflanadigan vaqt, resurs va e‘tibor — bu kelajakka qilingan eng foydali sarmoya. Davlat, maktab ma‘muriyati, o‘qituvchilar va ota-onalarning birgalikdagi sa‘y-harakatlari orqali boshlang‘ich ta‘limdagi jismoniy tarbiya darslarini yanada samarali va mazmunli qilish mumkin.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. O‘zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida"gi Qonuni. — Toshkent, 2015.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida"gi Farmoni. — Toshkent, 2017.
3. Qodirov M.M., Tursunov A.S. Boshlang‘ich ta‘limda jismoniy tarbiya metodikasi. — Toshkent: O‘zbekiston, 2019. — 248 b.
4. Salimov N.X. Maktab jismoniy tarbiyasining nazariy asoslari. — Toshkent: Fan, 2020. — 196 b.
5. Yusupov B.R. Sog‘lom turmush tarzi va jismoniy tarbiya. — Toshkent: TDPU, 2021. — 112 b.
6. Mirzayev I.A. Boshlang‘ich sinflarda harakatli o‘yinlarning ahamiyati // Jismoniy tarbiya va sport ilmiy-uslubiy jurnali. — 2022. — №3. — B. 45–51.