



**BOSHLANG'ICH SINF O'QUVCHILARIDA JISMONIY RIVOJLANISH
VA HARAKAT KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISHDA DARSLARNI
TASHKIL QILISH METODIKASI**

Toshova Rushana Razakovna

Buxoro davlat Pedagogika institut, Jismoniy madaniyat
nazariyasi va metodikasi kafedrası o'qituvchisi

Annotasiya:

Sog'lig'ida og'ish kuzatilgan o'quvchilar jismoniy rivojlanish va harakat ko'nikmalarini shakllantirish jarayonida darslarni tashkil qilish metodikasi yoritilgan. Mavzuda bolalarning yosh fiziologik va psixologik xususiyatlari, jismoniy rivojlanishning asosiy yo'nalishlari hamda harakat ko'nikmalarini shakllantirish bosqichlari ko'rib chiqiladi. Shuningdek, darslarning tuzilishi, pedagogik yondashuvlar, o'yinli mashqlar metodikasi va xavfsizlik qoidalari haqida ma'lumot berilgan. Moslashuvchan (adaptiv) jismoniy tarbiya, imkoniyati cheklangan o'quvchilar bilan maqsadli pedagogik jarayonni tashkil etish orqali ularni normal ijtimoiy muhitga moslashtirish, to'laqonli ijtimoiy faoliyatga to'sqinlik qiladigan psixologik to'siqlarni bartaraf etishga qaratilgan sport-sog'lomlashtirish, ta'lim va tarbiya xususiyatlari o'rganilgan.

Kalit so'zlar: adaptiv jismoniy tarbiya, imkoniyati cheklangan, funksional o'zgarishlar, jismoniy sifat, jismoniy tayyorgarlik.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha harakatlar strategiyasini amalga oshirishga doir tashkiliy chora-tadbirlar to'g'risida"gi Farmonining 4.4-bandida "Ta'lim va fan sohasini rivojlantirish" bo'yicha aholining ijtimoiy nochor qatlamlari sifatli ta'lim olish imkoniyatlarini kengaytirish masalasi belgilab berilgan. Ushbu Farmonda jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarning oliy o'quv yurtlarida ta'lim olish imkoniyatlarini yanada kengaytirish, sifatli ta'lim xizmatlari imkoniyatlarini oshirish, yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashni ko'zda tutgan. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Nogironligi bo'lgan



shaxslarni davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash tizimini tubdan takomillashtirish chora- tadbirlari to'g'risida" 2017 yil 1 dekabrda PF-5270-son Farmoniga muvofiq Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 2 iyundagi 417-son qarori asosida "Oliy ta'lim muassasalariga nogironligi bo'lgan shaxslarni qo'shimcha davlat granti kvotalari asosida o'qishga qabul qilish tartibi to'g'risida"gi Nizomga asosan 2018-2019 o'quv yilidan boshlab barcha oliy o'quv yurtlarida nogironligi bo'lgan shaxslar uchun 2% kvota asosida I-II guruh nogironligi bo'lgan shaxslar o'qishga qabul qilinib kelinmoqda. Davlatimiz tomonidan oldimizga qo'yilgan asosiy vazifalardan biri ta'lim sifatini oshirish, jahonda rivojlangan davlatlar bilan raqobat qila oladigan kadrlarni tayyorlash bugungi sharoitda kechiktirib bo'lmas masalalardan biridir. Oxirgi yillarda respublikamizda eng asosiy, muxim vazifalardan yana biri ommaviy sportni rivojlantirish masalasi bo'lib turibdi. Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining, sport mutaxassislarining, ustoz-murabbiylarning chuqur bilim, yuksak malaka, boy tajriba va mahoratga ega bo'lishi malakali sportchilar tayyorlashning ilmiy asosda tashkil etishni taqazo etadi. Zero ustozlar har jixatdan shogirdlariga namuna bo'la olsagina kelajakka ishonchli zamin tayyorlanadi. Bunga erishish uchun o'qituvchilar tinimsiz izlanishlari, o'z bilim va malakalarini oshirib borishning barcha imkoniyat va vositalaridan samarali foydalanishlari zarur. Rivojlangan mamlakatlar o'quv muassasalaridagi zamonaviy ta'lim texnologiyalari, ilg'or tajribalar bilan tanishishlari, uni o'quv yurtlarida qo'llay bilishlari lozim.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlari va akademik YU.P.Lisitsinning ilmiy tadqiqotlariga asosan inson sog'lig'i quyidagi omillarga: turmush tarziga – 55%, irsiyat (nasl) omillariga – 18%, atrof-muxit (ekologiya) omillariga – 17% va sog'liqni saqlash ishlarining ahvoliga - 10% bog'liq ekanligi aniqlangan. Demak, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ya'ni zararli odatlardan xoli bo'lish va sport bilan doimiy shug'ullanish holatlari inson salomatligini asrashda asosiy omillardan biri bo'lib xisoblanar ekan. Ilmiy texnika taraqqiyoti sharoitida kishilarning mehnat vazifalari o'zgarib turadi. Bunda jismoniy mehnat kamayib, aqliy mehnat ko'payib boradi. SHu boisdan jismoniy tayyorgarlikka bo'lgan talab oshib boradi. Hozirgi paytlarda gazeta sahifalarida tibbiyot xodimlari "gipodinamiya", ya'ni jismoniy mashqlar, jismoniy mehnat, faol harakat insoniyat faoliyatida kundan-kunga kamayib borayotganligi haqida tashvishlanib



gapirmoqdalar. Bu esa o'z navbatida asr kasalligi – yurak qon-tomir kasalligining yildan-yilga ortishiga sabab bo'lmoqda. Shifokorlar fikricha, bu kasallikning oldini olishning zaruriy vositalaridan biri ko'proq harakat qilish va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishdir yana "tabiatning sog'lomlashtirish kuchlari" dan unumli foydalana olish ham katta ahamiyatga ega.

Jismoniy imkoniyati cheklangan bolalar orasida kuchli zakovat egalari, ma'naviy boy, ilmiy salohiyatini oshirishga xayotda o'z o'rnini topishga harakat qilayotgan yoshlar ko'plab topiladi. Qo'l-oyoqsiz, ko'zi yoki organizmning qaysidir azosi ishlamasada, sportning qaysidir turi bilan shug'ullanib, yurtimiz bayrog'ini dunyoga ko'taradigan, kuchli asar yoki sher yozadigan, kompyuter, televizor sozlash yoki me'yoriga etkazib kuy yaratadigan yoshlarimizni ko'plab uchratamiz. To'rt muchasi sog' bo'la turib oilasiga, maxallasiga, jamiyatga foydadan ko'ra ko'proq ziyon keltiradigan ma'naviy qashshoq yoshlarni xam uchratishimiz mumkin. Respublikamiz mustaqillikka erishgandan so'ng nogironlar sportiga katta e'tibor berilmoqda. Nogiron sportchilarimiz Osiyo hamda jahon musobaqalarida yaxshi natijalarga erishib, O'zbekiston bayrog'ini yuqori ko'tarishmoqda. Nogironlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni muntazam rivojlantirish hamisha Prezident va davlatimiz diqqat markazida turibdi. Nogiron bolalarning biror mashg'ulot bilan uzoq vaqt va muntazam shug'ullanishi natijasida mushaklarda yuzaga keladigan o'zgarishlar morfologik va biokimyoviy xususiyatlar bilan belgilanadi. Organizmdagi moddalar almashinuvi jarayoni bajarilayotgan ish darajasiga moslashadi. Bu vazifalarni amalga oshirish uchun o'quv ishlarini to'g'ri rejalashtirishga hamda ularni samarali olib borishga yangicha va ijodiy qarashimiz, ishga tashabbuskorlik bilan yondashmog'imiz kerak.

Nogironlarning va imkoniyatlari cheklangan shaxslarning (tug'ma nogironlar yoki bolalikda nogironlik olganlar) jismoniy tarbiya qadriyatlari - boyliklari bilan muloqotda bo'lishning asosiy yo'nalishi hayotning katta davrini (maktabgacha, maktab, kasb-xunar kolleji, o'smirlik paytlari) egallaydigan adaptiv jismoniy tarbiya hisoblanadi. Bugungi kunda dunyoning ko'plab mamlakatlarida maxsus (korrektsiya qiluvchi): eshitish, gapirish, ko'rish, tayanch-harakatlanish apparatining va boshqa imkoniyatlarida buzilish bo'lgan bolalar uchun ta'lim muassasalari faoliyat ko'rsatmoqda. Ulardagi jismoniy tarbiya, asosan, davlat o'quv



dasturlari bo'yicha amalga oshirilmoqda. Tarbiyaning boshqa turlaridan jismoniy tarbiya harakatlanish amallariga tartibli o'rganish, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni shakllantirish yotishi bilan farqlanadi. Pedagogik ta'sir obekti har biri o'zining alohida individual xususiyatlariga ega bo'lgan inson ekanligi adaptiv jismoniy tarbiyaning ixtisoslikka bog'liq bo'lgan bir xususiyati hisoblanadi. Bunday individual xususiyatlar rivojlanishdagi patologik (sensor, harakatlanish, intellektual, aralash ko'rinishlarda) buzilishlar bilan bog'liq va u doimo harakatlanish funksiyasiga, jismoniy rivojlanishiga, jismoniy tayyorgarligiga, harakatlanishni o'rganish qobiliyatiga, ruhiy harakatlanish (psixomotor) namoyon bo'lish qobiliyatiga salbiy (negativ) ta'sir etadi va bu, so'zsiz, pedagogik ta'sir jarayonida individual o'zgartirish (korrektsiya) kiritishni talab qiladi. Shunday qilib, adaptiv jismoniy tarbiyaning o'zaro bir-biri bilan bog'liq bo'lgan tomonlari to'plami uning mohiyatli asosi hisoblanadi va u adaptiv jismoniy tarbiyaning maxsus pedagogik ta'lim: . o'quv - o'rganish, rivojlanish, aniqlashtirish (korrektsion), kasbiy - tayyorgarlik va tarbiyaviy funksiyalarini aniqlaydi.

Nogironlar sport ishlari tuzilishi quyidagilardan iborat:

- Oddiy harakatlar (yurish, yugurish, otish va x.k).
- Xar kunlik harakat va harakatni o'rganish.
- Harakatlanish ko'nikmasini maxsuslashtirilgan yordam beruvchi sport anjomlari bilan qo'llanish (nogironlar aravachasi, protezlar).
- Harakat va harakatlanish ko'nikmasi maxsuslashtirilgan sport turlari.
- Kommunikativ harakat tasiri
- Harakat ko'nikmasi sport o'yinlari va musobaqa uchun. Nogironlar sport mashg'ulotlarida kelib chiqishi mumkin bo'lgan muammolar:
- Yuqori kuchlanish mobaynida uzoq vaqt yuklamalarga moslashishi;
- Mashg'ulot jarayoni rejasining o'zgarishi;
- Qayta tiklanish juda uzoq vaqt davom etishi;
- Ishlayotgan organ va sistemalar uzoq o'ziga kela olmasligi;
- Organ va muskullarda og'riq paydo bo'lishi;



Nogironlarning jismoniy tarbiyasida darslarni tashkil qilishda ikkita metodik yondashuvni amalga oshirish kerak. Birinchi yondashuv ta'lim, ikkinchisi sport mashg'ulotlarining tashkiliy jixatlarini belgilash va ishtirokchilar tarkibini tayinlash. AJT shakllarining xilma-xilligi mashg'ulotlarni qiziqarli o'tilishining asosiy mezon bo'lib xisoblanadi. Bugungi kunda AJTning quydagi turlarini ajratib ko'rsatish mumkin:

- Ertalabki gigienik gimnastika (EGG) ;
- O'quv muassasalaridagi dars va sport mashg'ulotlari;
- Jismoniy tarbiya daqiqasi;
- Jismoniy mashqlar bilan mustaqil mashg'ulotlar;
- Sayrlar;
- Chiniqtirish muolajalari;
- Cho'milish va suzish elementlarini o'rgatish mashg'ulotlari;
- Harakatli va sport o'yinlari;
- Turizm: yaqin va uzoq masofalarga xar xil yurishlar;
- Sport elementlari;
- Sport musoboqalari va bayramlari;
- Ippoterapiya (xayvonlar bilan mashg'ulotlar o'tkazish);

EGGning – maqsadi: organizmning barcha inpluslarini jonlantirish, tinchlik inertsiyasini engib o'tish, umumiy tonusni me'yorlantirish.

EGG – organizmni uyqu xolatidan ish faoliyatiga tayyorlashning eng qulay jismoniy mashg'ulot shakllaridan biri xisoblanadi.

EGG –mashqlar majmuasiga quydagi mashqlarni kiritish maqsadga muvofiq:

- O'rinda cho'zilish mashqlari;
- Nafas mashqlari;
- Umurtqa pog'onasi uchun maxsus mashqlar;
- O'z-o'zini uqalash va markazdan chetka yo'naltirilgan jismoniy mashqlar bilan qon almashinishini jonlantirish
- Bo'g'imlarni cho'zish uchun mashqlar;
- TSiklik (aerob) mashqlar;
- Nafas olish va pulsni bir me'yorga keltirish uchun yakunlovchi mashqlar. EGG – mashqlariga osonlik bilan bajariladigan, yaxshi o'rganilgan, bajarilishi uchun kam



kuch sarflanadigan mashqlar kiradi. Bu mashqlar samaradorlik me'zoni bo'lib, shug'ullanuvchilarga yaxshi kayfiyat bag'ishlaydi. Dars – o'quv mashg'ulot jarayonida mashg'ulotlarni tashkillashtirishning asosiy shakli bo'lib, u belgilangan aniq vaqt va xajm oralig'idagi ta'lim-tarbiya ishlarini ifodalaydi. Har bir dars o'zining aniq maqsadi, vazifalari, o'tkazilish metodlari, o'quv dasturi, reja va moddiy texnik ta'minoti va boshqa ixtisoslik xujjatlariga ega bo'lishi kerak. Undan tashqari, didaktik talablarga mos kelgan xolda tashkillashtirilishi, vaqtni maqsadga muvofiq taqsimlashi, eng ko'p samara beradigan metodlarni qo'llashi talab etiladi. Dars davomida o'quvchilarning darsga bo'lgan munosabati, faolligi, mustaqilligi hamda o'zaro o'tkaziladigan suxbatlar ham to'g'ri tashkillashtirilishi kerak.

Xulosa qilib aytganda ushbu mavzu boshlang'ich sinf o'quvchilarida jismoniy rivojlanish va harakat ko'nikmalarini shakllantirish darslarini samarali tashkil qilish ta'lim-tarbiya jarayonida muhim o'rin tutadi. To'g'ri metodika va pedagogik yondashuvlar qo'llanilganda bolalarda sog'lom turmush tarziga intilish, jismoniy faollik, harakat madaniyati va sportga qiziqish shakllanadi. Darslarni yosh xususiyatlari va individual imkoniyatlarni hisobga olib olib borish, o'yinli mashqlar va differensial yondashuvdan foydalanish ularning jismoniy rivojlanishini tezlashtiradi.

Shunday qilib, boshlang'ich ta'lim bosqichida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari nafaqat sog'lomlashtirish, balki o'quvchilarning ijtimoiy moslashuvi, ruhiy rivojlanishi va kelajakda faol, sog'lom shaxs sifatida shakllanishi uchun mustahkam poydevor bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 1 dekabrda "Nogironligi bo'lgan shaxslarni davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" PF-5270-son farmoni 3- b
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori Toshkent shahri 2017 yil, 3 iyun. 16-19-b.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Mamlakatimizni 2016 yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017 yilga mo'ljallangan iqtisodiy



dasturning eng muhim ustivor yo`nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruza 2017 yil 14 yanvar.20-bet.

4. M.X.MIRJAMOLOV .ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORT (o`quv qo`llanma) ,Chirchiq – 2020.

5. Abdullayev A. Adaptiv jismoniy tarbiya asoslari. – Toshkent: Iqtisod-moliya, 2022.

6. Davletshin M. Bolalar psixologiyasi. – Toshkent: O`qituvchi, 2016.