

**BOSHLANG'ICH SINIF JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA UMUMRIVOJLANTIRUVCHI
MASHQLARDAN FOYDALANISH METODIKASI**

Maksetova Nurjamal Kuatovna – *stajyor o'qituvchi*

nurjamalmaksetova@gmail.com

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti

**МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ**

Максетова Нуржамал Куатовна – *стажёр преподаватель*

Нукусский государственный педагогический институт имени Ажинияза

**THE METHODOLOGY OF USING GENERAL DEVELOPMENTAL EXERCISES
IN PRIMARY SCHOOLS PHYSICAL EDUCATION LESSONS**

Maksetova Nurjamal Kuatovna – *trainee teacher*

Nukus State Pedagogical Institute named after Ajiniyaz

Tayanch so'zlar: umumrivojlantiruvchi mashqlar, jismoniy tarbiya, darsdan tashqari mashg'ulotlar, metodika, harakat faoliyati, jismoniy tayyorgarlik

Rezyume. Maqolada boshlang'ich sinf jismoniy tarbiya darslarida umumrivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish metodikasi tahlil qilingan. Tadqiqotda umumrivojlantiruvchi mashqlarning o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va harakat faoliyatini rivojlantirishdagi ahamiyati ko'rsatilgan. Darslik va darsdan tashqari mashg'ulotlarda ushbu mashqlardan samarali foydalanish yo'nalishlari ishlab chiqilgan.

Ключевые слова: общеразвивающие упражнения, физическая культура, внеурочные занятия, методика, двигательная активность, физическая подготовленность

Резюме. В статье проанализирована методика использования общеразвивающих упражнений на уроках физического воспитания в начальных классах. В исследовании показано значение общеразвивающих упражнений в повышении физической подготовленности учащихся, формировании здорового образа жизни и развитии двигательной деятельности. Разработаны направления эффективного использования данных упражнений в урочных занятиях.

Key words: general developmental exercises, physical education, extracurricular activities, methodology, motor activity, physical fitness

Summary. The article analyzes the methodology for using general developmental exercises in physical education lessons in primary grades. The study demonstrates the significance of general developmental exercises in improving students' physical fitness, forming a healthy lifestyle, and developing motor activity. Directions for the effective use of these exercises in lesson sessions have been developed.

Kirish. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslaridan ko'zda tutilgan maqsad, asosan bolalarni o'z qaddi-qomatini to'g'ri tutishga odatlantirish, muhim harakatlarni, yurish, sakrash, yugurish to'g'ri bajarishga odatlantirish va predmetlar bilan mashq bajarishga o'rgatishdan iborat. Eng muhimi, bolalarga salomatligi haqida o'zi g'amxo'rlik qilishi zarur ekanligi to'g'risidagi fikrni singdirishdir. Chunki, inson salomatligi jismoniy barkamolli, nafaqat uning shaxsiy ishi, balki bu davlat ahamiyatiga molik vazifa hamdir [1].

Jismoniy tarbiya jarayonining asosiy vazifasi jismoniy mashqlarga o'rgatish va hayotiy zarur bo'lgan harakatlar malaka va ko'nikmalarini shakllantirishdir.

Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari tashkil etiladi. Bu tadbirlarga quyidagi ishlar kiradi:

1. Ertalabki badan tarbiya mashg'ulotlari. Bu mashg'ulotlarning maqsadi o'quvchilar organizmini o'quv mashg'ulotlariga tayyorlash. Tartib intizomga o'rgatish.

2. Tanaffuslardagi harakatli o'yinlar va jismoniy tarbiya daqiqalari maqsadi o'quvchilarni nazariy mashg'ulotlarda aqliy charchashlarni bartaraf etish hamda kelgusi darslarga tayyorlash.

3. Kuni uzaytirilgan guruhlardagi sayrlar va ekskursiyalarda o'quvchilarni tabiat omillari yordamida chiniqtirish.

4. Umumiy jismoniy tayyorgarlik va Sport to'garaklaridagi mashg'ulotlarda o'quvchilarda jismoniy

tarbiyaga qiziqishlar orttirish bilan birga, jismoniy fazilatlar va jismoniy qobiliyatlari rivojlantirish, sport turlari bo'yicha mutaxassislikka erishish.

5. Sport musobaqalar va bayramlarda o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi hamda jismoniy rivojlanish darajasi nazorat qilib turiladi [1, 2].

Zamonaviy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya fanining o'rni tobora oshib bormoqda, chunki sog'lom avlodni tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biridir. Jismoniy tarbiya darslarining asosiy maqsadi o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta'minlash, ularning harakat faoliyatini takomillashtirish va sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishni shakllantirish hisoblanadi. Ushbu maqsadlarga erishishda umumrivojlantiruvchi mashqlar muhim ahamiyat kasb etadi, chunki ular muskullar tizimini mustahkamlash, muskul kuchini oshirish, chidamlilik va moslashuvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan [3]. Umumrivojlantiruvchi mashqlar tananing barcha tizimlariga kompleks ta'sir ko'rsatib, o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshilaydi va maxsus sport ko'nikmalarini egallashga zamin yaratadi.

Hozirgi kunda boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslarida umumrivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish metodikasi turli xil yondashuvlarni talab qiladi, chunki o'quvchilarning yosh xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi va sog'liq holati turlicha bo'ladi [4]. Darslik mashg'ulotlarda umumrivojlantiruvchi mashqlar asosan

tayyorgarlik qismi va asosiy qismning bir bo'lagi sifatida qo'llaniladi, darsdan tashqari mashg'ulotlarda esa ular mustaqil mashq-treninglar tarzida amalga oshirilishi mumkin [5]. Ushbu maqolaning dolzarbligi shundan iboratki, u umumrivojlantiruvchi mashqlarning nazariy asoslari va amaliy qo'llanilishini kompleks tarzda o'rganish, shuningdek, dars va darsdan tashqari mashg'ulotlarda ulardan samarali foydalanish metodikasini ishlab chiqish zaruratidan kelib chiqadi.

Metodologiya va adabiyotlar tahlili. Tadqiqotda nazariy tahlil metodidan foydalanilgan bo'lib, jismoniy tarbiya, sport metodikasi va pedagogika sohasidagi ilmiy adabiyotlar, o'quv dasturlari hamda metodik qo'llanmalar tahlil qilingan. Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, umumrivojlantiruvchi mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositalaridan biri sifatida uzoq vaqtdan beri tadqiqotchilar e'tiborida bo'lib kelgan [1, 2]. Umumrivojlantiruvchi mashqlar deganda tananing turli muskullar guruhlarini ishga soluvchi, koordinatsiya va muvozanatni yaxshilovchi, shuningdek, kardiovaskulyar va nafas olish tizimlarini mustahkamlovchi jismoniy mashqlar tushuniladi [3]. Bu mashqlar sport turlariga xos bo'lmagan, ammo umumiy jismoniy tayyorgarlikni shakllantiruvchi xarakterga ega.

Xorijiy tadqiqotchilar umumrivojlantiruvchi mashqlarni "general physical preparation exercises" yoki "basic motor exercises" deb ataydilar va ularning ahamiyatini maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishida alohida ta'kidlaydilar [7]. Rus maktabining jismoniy tarbiya metodisti L.P.Matveev umumrivojlantiruvchi mashqlarni sport-pedagogik jarayonning ajralmas qismi sifatida ko'rib chiqadi va ularni maxsus-tayyorlov mashqlaridan farqlash zaruratini uqtiradi [2]. O'zbek olimlar ham umumrivojlantiruvchi mashqlarning milliy o'yinlar va an'anaviy jismoniy mashqlar bilan uyg'unlashtirilishi kerakligini ta'kidlaydilar [5].

Adabiyotlar tahlili asosida umumrivojlantiruvchi mashqlarni quyidagi turlarga ajratish mumkin: kuch-quvvat mashqlari (turish, osilib turish, tortish, itarish), cho'zuvchilik mashqlari (egilish, burilish, cho'zilish), muvozanat va koordinatsiya mashqlari (bir oyoqda turish, chiziqda yurish), chidamlilik mashqlari (yugurish, sakrash, o'yin elementlari) [3]. Har bir mashq turi o'quvchilarning yosh guruhiga qarab tanlanadi va dozalashtiriladi. Yoshroq sinf o'quvchilari uchun o'yin shaklidagi mashqlar, kattaroq yoshdagilar uchun esa ancha murakkab va kuchli intensivlikdagi mashqlar tavsiya etiladi [6].

Metodologik jihatdan boshlang'ich sinflarda umumrivojlantiruvchi mashqlardan foydalanishda bir necha tamoyillar e'tiborga olinishi lozim: ketma-ketlik tamoyili (sodda mashqlardan murakkablarga o'tish), sistematiklik tamoyili (muntazam mashg'ulotlar o'tkazish), individual yondashuv tamoyili (har bir o'quvchining imkoniyatlarini hisobga olish), progressivlik tamoyili (yuklamani bosqichma-bosqich oshirish) [2, 5]. Darslik mashg'ulotlarda umumrivojlantiruvchi mashqlar asosan isitish (tayyorgarlik) qismida qo'llanib, asosiy qismda esa maxsus ko'nikmalarni egallashga xizmat qiluvchi mashqlar bilan kombinatsiyalanadi [1]. Darsdan tashqari mashg'ulotlarda esa bu mashqlar asosiy mazmunni tashkil etishi mumkin, masalan, ertalabki jismoniy mashqlar, sport to'garaklari, sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida.

Natijalar va muhokama. Adabiyotlar tahlili natijalariga ko'ra, umumrivojlantiruvchi mashqlardan jismoniy

tarbiya darslarida samarali foydalanish uchun quyidagi metodologik yondashuvlar tavsiya etiladi. Birinchidan, darsning tuzilmasiga qarab mashqlarni taqsimlash muhim ahamiyat kasb etadi: tayyorgarlik qismida (10-15 daqiqa) harakatlanish apparatini faollashtirishga qaratilgan yengil intensivlikdagi mashqlar, asosiy qismda (25-30 daqiqa) maxsus ko'nikmalarni rivojlantirishga xizmat qiluvchi kombinatsiyalangan mashqlar, yakuniy qismda (5-7 daqiqa) organizmni tinchlantirishga yo'naltirilgan cho'zuvchilik mashqlari bajarilishi maqsadga muvofiq [1,2]. Bu tizim o'quvchilarning organizmiga optimal fiziologik ta'sir ko'rsatib, haddan tashqari charchoqning oldini oladi.

Ikkinchidan, umumrivojlantiruvchi mashqlarni tanlashda o'quvchilarning yosh xususiyatlari va jismoniy rivojlanish darajasini hisobga olish zarur. Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun o'yin elementli mashqlar (hayvonlar harakati taqlidi, estafeta o'yinlari), o'rta sinf o'quvchilari uchun murakkab koordinatsion mashqlar (gimnastika elementlari, akrobatik harakatlar), katta sinf o'quvchilari uchun esa kuch-quvvat va chidamlilikni talab qiladigan mashqlar (og'irlik bilan ishlash, intervalli yugurish) tavsiya etiladi [5,6]. Bunday differentsiatsiya o'quvchilarning qiziqishini oshiradi va jismoniy rivojlanishni samarali ta'minlaydi.

Uchinchidan, darsdan tashqari mashg'ulotlarda umumrivojlantiruvchi mashqlarning roli yanada kengayadi, chunki bu erda o'quvchilar o'z xohishi va qiziqishiga qarab mashq turlarini tanlash imkoniyatiga ega bo'lalilar [7, 6]. Sport to'garaklari, fitnes klublari, ertalabki mashqlar va sog'lomlashtirish dasturlari o'quvchilarga turli xil umumrivojlantiruvchi mashqlarni sistemali ravishda bajarish imkonini beradi. Darsdan tashqari mashg'ulotlarda individuallashtirish imkoniyati ko'proq bo'lib, har bir ishtirokchining ehtiyojiga mos mashqlar kompleksi tuzilishi mumkin. Bu esa o'quvchilarning jismoniy faolligini oshiradi va ularni mustaqil shug'ullanishga o'rgatadi.

To'rtinchidan, boshlang'ich sinflarda umumrivojlantiruvchi mashqlar orqali o'quvchilarda sog'lom turmush tarziga oid ko'nikmalar shakllantiriladi. Muntazam jismoniy mashqlar bajarish odati nafaqat jismoniy, balki ruhiy sog'liqni ham mustahkamlaydi, stressga qarshilik ko'rsatish qobiliyatini oshiradi va umuman hayot sifatini yaxshilaydi. Shu sababli umumrivojlantiruvchi mashqlarni nafaqat texnik ko'nikma sifatida, balki hayotiy zarurat va sog'lom yashash madaniyati sifatida o'rgatish muhim. Beshinchidan, zamonaviy texnologiyalardan foydalanish ham umumrivojlantiruvchi mashqlarning samaradorligini oshiradi [7]. Video materiallar, mobil ilovalar, fitness trekerlar o'quvchilarga mashqlarni to'g'ri bajarishni o'rganish va o'z natijalarini kuzatish imkonini beradi. Bu esa motivatsiyani oshiradi va mashg'ulotlarni yanada qiziqarli qiladi.

Boshlang'ich sinflarda umumrivojlantiruvchi mashqlardan samarali foydalanish jarayonida o'qituvchining kasbiy mahorati va pedagogik kompetentsiyasi hal qiluvchi ahamiyatga ega. O'qituvchi nafaqat mashqlarni texnik jihatdan to'g'ri namoyish etishi, balki har bir mashqning maqsadi va tanaga ta'sirini o'quvchilarga tushuntira olishi, ularning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda yuklamani to'g'ri dozlash qobiliyatiga ega bo'lishi zarur. Mashg'ulot jarayonida o'qituvchi o'quvchilarning holati va charchoq darajasini doimiy kuzatib borishi, zarur hollarda

mashqlar intensivligini yoki hajmini o'zgartirishi, xavfsizlik qoidalariga rioya etilishini ta'minlashi kerak. Bundan tashqari, o'qituvchi o'quvchilarda jismoniy mashqlarga nisbatan ijobiy munosabat va motivatsiyani shakllantirish uchun mashqlarni qiziqarli va turli xil shaklda tashkil etishi, muvaffaqiyatlarini e'tirof etishi va rag'batlantirishi muhim. Pedagogik mahorat mashqlarni monotonlikdan qutqarish, o'yin elementlarini kiritish, jamoaviy va individual mashqlarni maqsadga muvofiq kombinatsiyalash orqali namoyon bo'ladi. O'qituvchining shaxsiy namunasi, jismoniy madaniyatga bo'lgan munosabati va kasbiy tayyorgarligi o'quvchilarda sog'lom turmush tarziga intilish va jismoniy faollikni oshirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, boshlang'ich sinflarda umumrivojlantiruvchi mashqlar jismoniy tarbiya tizimida muhim o'rin tutadi va ulardan samarali foydalanish o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini kompleks ta'minlaydi. Darslik va darsdan tashqari

mashg'ulotlarda umumrivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash metodikasi yosh xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi va individual ehtiyojlarga asoslanishi kerak. Mashqlarni ketma-ketlik, sistematiklik, progressivlik va individuallashtirish tamoyillari asosida tashkil etish eng yuqori natijalarni beradi. Darslik mashg'ulotlarda umumrivojlantiruvchi mashqlar asosan tayyorgarlik va yordamchi xarakterga ega bo'lsa, darsdan tashqari faoliyatda ular asosiy mazmunni tashkil etishi va o'quvchilarda mustaqil shug'ullanish ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qilishi mumkin. Kelajakda umumrivojlantiruvchi mashqlar metodikasini takomillashtirish, milliy sport o'yinlari va an'anaviy mashqlar bilan boyitish, zamonaviy texnologiyalardan kengroq foydalanish istiqbolga ega yo'nalishlar hisoblanadi. Boshlang'ich sinflarda umumrivojlantiruvchi mashqlarning to'g'ri va tizimli qo'llanilishi nafaqat o'quvchilarning jismoniy sog'ligini mustahkamlaydi, balki ularning umumiy rivojlanishiga, ijtimoiy faolligiga va hayot sifatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Adabiyotlar

1. Ачилов А.М., Акрамов Ж.А., Гончарова О.В. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. – Тошкент: «Ўзбекистон», 2004.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. – Москва: «Советский спорт», 2019.
3. Назаров Р.И. Мактаб жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларнинг ҳаракат фаоллигини ривожлантириш. – Тошкент: «Фан», 2020.
4. Bailey R., Armour K., Kirk D. et al. The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review. // Research Papers in Education. 2019. Vol. 24(1). – P. 1-27.
5. Эргашев Ф.Б. Жисмоний тарбия ва спорт педагогикаси. – Тошкент: ТДПУ, 2021.
6. Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 10-11 классы. – Москва: «Просвещение», 2020.
7. Тошматова Н.А. Дардан ташқари жисмоний тарбия машғулотларининг ўқувчилар саломатлигига таъсири. – Тошкент: «Ўзбекистон», 2020.