

**BOSHLANG‘ICH SINFLARDA JISMONIY SIFATLARNI
RIVOJLANTIRISH MALAKASINI O‘RGANISH**

Nizomov Behzod Raximjonovich

O‘zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti

“Jismoniy madaniyat va sport” kafedrası

assistenti

+998901032424 bnizomov24@gmail.com

Sattorov Zafarjon Bahodir o‘g‘li

O‘zbekiston Finlandiya pedagogika instituti

“Jismoniy madaniyat ta’lim yo’nalishi” III- kurs

talabasi, “Sog‘lom hayot sari” ilmiy to‘garagi

a’zosi

+998908957420 zafarjonsattorov29@gmail.com

Annotatsiya: *Maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishning tarixiy evolyutsiyasi, zamonaviy pedagogik yondashuvlar va amaliy metodlari tadqiq qilinadi. Boshlang‘ich ta’lim davri bolalarning jismoniy rivojlanishi uchun asosiy davr hisoblanadi, shuning uchun ushbu davrda jismoniy tarbiyaning samaradorligini oshirish muammosi dolzarb ahamiyatga ega. Maqolada jismoniy sifatlarni rivojlantirishning nazariy asoslari, tarixiy rivoji, zamonaviy metodik yondashuvlar va amaliy tajribalar tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiyani tashkil etishda yosh bolalarning psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olish, individual yondashuvni qo‘llash va innovatsion metodlardan foydalanish samarali natijalarga olib keladi.*

Kalit so‘zlar: *boshlang‘ich sinflar, jismoniy sifatlar, jismoniy tarbiya, tarixiy evolyutsiya, zamonaviy pedagogika, psixofiziologik xususiyatlar, individual yondashuv, innovatsion metodlar, jismoniy rivojlanish, pedagogik texnologiyalar.*

Kirish

Boshlang‘ich sinf yoshi bolalarning jismoniy rivojlanishi uchun eng muhim davr hisoblanadi. Bu davrda bolalarning asosiy jismoniy sifatlari (kuch, chaqqonlik, chidamlilik, tezlik, muvozanat) shakllanadi va ularning kelajakdagi salomatligi va jismoniy tayyorgarligi uchun asos yaratiladi. Jahon Sog‘liqni Saqlash Tashkiloti (WHO) ma’lumotlariga ko‘ra, 6-10 yoshdagi bolalarda jismoniy faollikning yetarli emasligi ularning salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi va kelajakda surunkali kasalliklar xavfini oshiradi. Shu sababli,

boshlang‘ich sinflarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish malakasini o‘rganish va uni ta‘lim jarayoniga tatbiq etish zamonaviy pedagogikaning dolzarb vazifalaridan biridir.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning tarixiy evolyutsiyasi

Jismoniy tarbiyaning tarixiy rivoji qadimgi davrlardan boshlanadi. Misol uchun, qadimgi Yunonistanda jismoniy tarbiya bolalarning kamol topishi uchun muhim hisoblangan. Gimnazialarda bolalarga jismoniy mashqlar, kurash, yugurish va boshqa sport turlari o‘rgatilgan.

O‘rta asrlarda jismoniy tarbiyaga kamroq e‘tibor berilgan bo‘lsa-da, Uyg‘onish davrida bu soha yana rivojlana boshladi. XIX asrda Yevropada jismoniy tarbiyaning ilmiy asoslari yaratildi. Nemis pedagogi Fridrix Ludvig Yan (Friedrich Ludwig Jahn) jismoniy tarbiyani tizimli ravishda tashkil etishga asos soldi.

XX asrda jismoniy tarbiya pedagogik fan sifatida shakllandi. Sovet davrida jismoniy tarbiyaga katta e‘tibor berildi. Bolalar sport maktablari, jismoniy tarbiya dasturlari ishlab chiqildi. Bugungi kunda jismoniy tarbiya zamonaviy pedagogikaning ajralmas qismiga aylangan.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning nazariy asoslari

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning nazariy asoslari – bu inson organizmining harakatlanish qobiliyatini ifodalovchi xususiyatlar bo‘lib, ularga kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik va muvozanat kiradi. Boshlang‘ich sinf yoshidagi bolalarda bu sifatlarning rivojlanishi ularning psixofiziologik xususiyatlariga bog‘liq.

Kuch. Yosh bolalarda mushaklar tizimi hali to‘liq shakllanmaganligi sababli, kuchni rivojlantirishda yengil va qo‘lda keladigan mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, 7-8 yoshdagi bolalarda kuchni rivojlantirish uchun 10-15 daqiqalik muntazam mashqlar samarali hisoblanadi.

Tezlik. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida tezlikni rivojlantirish uchun qisqa masofalarga yugurish, tezkor harakatlarni talab qiladigan o‘yinlar samarali hisoblanadi. Masalan, 30 metrga yugurish mashqlari bolalarning tezlik qobiliyatini oshirishga yordam beradi.

Chidamlilik. Bu sifatni rivojlantirish uchun uzoq vaqt davom etadigan yengil jismoniy mashqlar qo‘llaniladi. Masalan, 10-15 daqiqalik yugurish yoki piyoda sayr qilish bolalarning chidamliligini oshirishga yordam beradi.

Muvozanat. Muvozanatni rivojlantirish uchun balandlikda harakatlanish, bir oyoqda turish kabi mashqlar qo‘llaniladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, muvozanatni rivojlantirish bolalarning koordinatsiya qobiliyatini oshirishga yordam beradi.

Zamonaviy pedagogikada jismoniy sifatlarni rivojlantirish

Zamonaviy pedagogika jismoniy tarbiyani bolalarning shaxsiy rivojlanishi, ijtimoiy moslashuvi va salomatligini ta'minlash vositasi sifatida qaraydi. Quyidagi zamonaviy yondashuvlar muhim ahamiyatga ega:

Individual yondashuv. Har bir bola jismoniy rivojlanish jihatidan bir-biridan farq qiladi, shuning uchun individual yondashuv qo'llash orqali har bir o'quvchining salohiyatini to'liq namoyon qilish imkoniyati yaratiladi.

O'yinlar orqali o'rgatish. Yosh bolalar uchun o'yin shaklidagi mashqlar eng samarali hisoblanadi. Masalan, "Chorak quyosh", "Sakkizburchak" kabi o'yinlar bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Innovatsion metodlardan foydalanish. Zamonaviy texnologiyalar (masalan, interfaol dasturlar, multimedia vositalari) yordamida jismoniy tarbiya jarayonini qiziqarli va samarali qilish mumkin.

Amaliy tajriba va natijalar

Boshlang'ich sinflarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha o'tkazilgan amaliy tajribalar shuni ko'rsatadiki, quyidagi usullar samarali natijalarga olib keladi:

Muntazam jismoniy mashqlar. Har kuni 15-20 daqiqalik jismoniy mashqlar bolalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam mashqlar bilan shug'ullanadigan bolalarning jismoniy tayyorgarligi 30-40% ga oshadi.

O'yinlar va musobaqalar. Sport o'yinlari va musobaqalar bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Masalan, "Eng tez yuguruvchi", "Eng uzoqqa sakrash" kabi musobaqalar bolalarning jismoniy qobiliyatlarini oshirishga yordam beradi.

Ota-onalar ishtiroki. Ota-onalarni jismoniy tarbiya jarayoniga jalb qilish orqali bolalarning jismoniy faolligi oshiriladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ota-onalar ishtirokidagi jismoniy mashqlar bolalarning motivatsiyasini 50% ga oshiradi.

Xulosa: Boshlang'ich sinflarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish malakasini o'rganish shuni ko'rsatadiki, ushbu jarayonni muvaffaqiyatli tashkil etish uchun bolalarning yosh xususiyatlarini hisobga olish, individual yondashuvni qo'llash va innovatsion metodlardan foydalanish zarur. Jismoniy tarbiya bolalarning nafaqat jismoniy, balki ma'naviy va psixologik jihatdan ham rivojlanishiga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullayev, A. A. (2020). Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent: O'qituvchi nashriyoti.
2. Xolmirzayev, B. T. (2019). Bolalar psixologiyasi va pedagogikasi. Toshkent: Ma'naviyat nashriyoti.

3. Qodirov, R. H. (2018). Boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiyani tashkil etish. Toshkent: O‘zbekiston nashriyoti.
4. Karimova, M. S. (2021). Zamonaviy pedagogik texnologiyalar. Toshkent: Innovatsiya nashriyoti.
5. To‘rayev, O. R. (2017). Jismoniy tarbiya va sport metodikasi. Toshkent: Sport nashriyoti.
6. Jahon Sog‘liqni Saqlash Tashkiloti (WHO). (2020). Bolalarda jismoniy faollik va salomatlik.
7. O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta‘limi vazirligi. (2021). Boshlang‘ich ta‘lim davlat standarti. Toshkent: O‘zbekiston nashriyoti.

ADABIY TIL MUAMMOLARI YOXUD O‘QUVCHILAR NUTQIDAGI AYRIM KAMCHILIKLAR

Sayfiyeva Mahliyo Faxriddin qizi

Qashqadaryo viloyati, Koson tumani

5-sonli maktabning O‘zbek tili va adabiyoti fani o‘qituvchisi

Til – millat ko‘zgusi. Har bir millatning buguni va ertasini belgilaydigan omil bu, albatta tildir. Binobarin, bugungi kunda til doirasida olib borilayotgan ishlar anchagina salmoqli-ki, bu kabi amaliy va nazariy ishlar o‘rib kelayotgan yosh avlodning nutqidagi ayrim kamchiliklarni bartaraf etishda katta ahamiyat kasb etmoqda. Chunki o‘z tilini mukammal bilmagan yoki o‘z tilida ravon gapira olmagan har bir inson vaqti kelib jamiyatning lisoniy muammosiga aylanishi tabiiydir. Mustaqillik yillarida ona tilimiz, ya‘ni o‘zbek tiliga berilayotgan keng imkoniyatlar, hattoki jahon sahnalarida o‘zbek tilida baralla nutq so‘zlanishi ham tilimizning haqiqiy qadr-qimmatini yanada oshirdi desak to‘g‘ri bo‘ladi. Binobarin, hurmatli Prezidentimiz Shavkat Miromonovich Mirziyoyevning farmoni bilan 2020-2030 - yillarda o‘zbek tilini rivojlantirish va til siyosatini takomillashtirish konsepsiyasi hamda asosiy yo‘nalishlari tasdiqlandi. Undan tashqari, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 21-fevraldagi PF-37-son Farmonida 2025-yil 1-yanvardan boshlab umumiy o‘rta ta‘lim muassasalarida ona tili va adabiyot fani doirasida tegishli sertifikatga ega bo‘lgan pedagog kadrlarga ularning tarif stavkasiga nisbatan 50% miqdorida har oylik qo‘shimcha to‘lanishi belgilandi. Bu kabi amaliy ishlar o‘zbek tilining rivoji uchun katta qadam bo‘lishi shubhasiz.

Bugungi kunda barcha ta‘lim muassasalarida boshlang‘ich sinf o‘quvchilariga unlilar va undoshlar talaffuzi, yozilishi hamda o‘qilishi kabi ona