

**MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARDA JISMONIY TARBIYA DARSINI
INNOVATSION METODLARDAN FOYDALANIB TASHKILLASHTIRISH.****Shomirzayev Lochin***11 SHDPI Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabasi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktab yoshidagi bolalar uchun jismoniy tarbiya darsining o'рни hamda jismoniy tarbiya darslarini innovatsion metodlardan foydalanib tashkillashtirish borasida fikrlar bildirilgan. Shuningdek O'zbekiston respublikasi prezidenti Mirziyoyev Shavkat Miromonovichning "Yoshlarimizning mustaqil fikrlaydigan, yuksak intellektual va ma'naviy salohiyatga ega bo'lib, dunyo miqyosida o'z tengdoshlariga hech qaysi sohada bo'sh kelmaydigan insonlar bo'lib kamol topishi, baxtli bo'lishi uchun davlatimiz va jamiyatimizning bor kuch va imkoniyatlarini safarbar etamiz" deb aytgan fikrlarida yosh avlodimizning mukammal shaxs bo'lib voyaga etishi ularni xar tomonlama rivojlangan so'g'lom, kuchli bo'lib voyaga etishi muhimligi, har sohada jahon yoshlaridan qolishmaydigan farzandlarni tarbiyalash dolzarb masalalardan ekangigini anglashimiz zarurdir deb aytgan fikrlari ham yurtimizda jismoniy tarbiyaga qaratilayotgan yuksak e'tibordan dalolat beradi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, innovatsion metodlar, yuksak intellektual va ma'naviy salohiyat, Shavkat Mirziyoyev, sport.

Kirish

Bolalikda sog'lom turmushning poydevori barpo etiladi, bolaning jadal o'sishi va rivojlanishi mana shu davrga to'g'ri kelganligi bois, asosiy harakatlar, to'g'ri qomat, shuningdek zarur ko'nikma va malakalar shakllanadi. Shu bilan birga asosiy jismoniy fazilatlar takomillashadi, fe'l-atvor xususiyatlari rivojlantiriladi, bu omillarsiz sog'lom turmushini tasavvur qilib bo'lmaydi. Bolaning jismoniy rivojlanishi va uning sog'lig'ini mustaxkamlash uning harakat faoliyati darajasiga bog'liq. Harakatga bo'lgan ehtiyoj, harakat faolligining ortishi - bola tanasining eng muhim biologik xususiyatlaridan biridir Bolalar tabiatan beixtiyor o'z harakat faolligini quyidagi harakatlarda namoyon etadi: yugurish, sakrash, yurish, uloqtirish va boshq. Jismoniy harakatlar, yurak-qon tomir tizimi, nafas olish, asab tizimi bilan bog'liq bo'lgan turli xil kasalliklarning oldini oladi. Jahonda ta'lim sohasida integratsiyalashuv jarayoni kechayotgan bir vaqtda ta'lim sifatni oshirish va tizimni yagona standartlarga muvofiq tashkillashtirishga e'tibor qaratilmoqda. Rivojlangan davlatlar amaliyotida o'quvchilarni ta'lim tarbiya jarayoniga tayyorlash, jismoniy rivojlantirish masalalari yetakchi oliy ta'lim muassasalari va tadqiqot markazlarining bosh o'bektiga aylanib, xalqaro tajribalar ommalashtirilmoqda. Hozirgi vaqtda umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarida yangi innovatsion texnologiyalardan foydalanish, va mashg'ulotlarni qiziqarli tashkil qilish asosiy vazifaga aylanib bormoqda.

O'zbekiston respublikasi prezidenti Mirziyoyev Shavkat Miromonovichning "Yoshlarimizning mustaqil fikrlaydigan, yuksak intellektual va ma'naviy salohiyatga ega

bo'lib, dunyo miqyosida o'z tengdoshlariga hech qaysi sohada bo'sh kelmaydigan insonlar bo'lib kamol topishi, baxtli bo'lishi uchun davlatimiz va jamiyatimizning bor kuch va imkoniyatlarini safarbar etamiz" deb aytgan fikrlarida yosh avlodimizning mukammal shaxs bo'lib voyaga etishi ularni xar tomonlama rivojlangan so'g'lom, kuchli bo'lib voyaga etishi muhimligi, har sohada jahon yoshlaridan qolishmaydigan farzandlarni tarbiyalash dolzarb masalalardan ekangigini anglashimiz zarurdir. Bu borada davlatimiz amalga oshirayotgan davlat siyosatida ham kelajak avlodni salohiyatli, bilimli, sog'lom, etuk bo'lib o'sishiga qaratilgan ishlar amalga oshirilayotganini ko'rishimiz mumkin. Jismoniy tarbiya darslarida yangi innovatsion texnologiyalardan foydalanish asosida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish va ta'lim jarayonini sifatini optimallashtirish bilan birgalikda o'quvchilarning darslarga nisbatan qiziqishlarini oshirishga muhim vosita sifatida xizmat qiladi. Hozirgi vaqtda maktab ta'limida turli pedagogik innovatsiyalar qo'llanilmoqda. Bu, birinchi navbatda, institutning an'analari va maqomiga bog'liq. Shunga qaramay, quyidagi eng xarakterli innovatsion texnologiyalarni ajratib ko'rsatish mumkin. Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion texnologiyalardan foydalanishga talablarning oshishi yangi innovatsion metodlarning yuzaga chiqishiga turtki bo'lmoqda. Bola tug'ilishdan o'smirlik yoshigacha bo'lgan bilan bog'liq yillar davomida bola salomatlik, uzoq umr ko'rish, har tomonlama tayanch-motor va barkamol jismoniy rivojlanish asosiy jarayon xisoblanadi. O'sish bolalar sog'lom, kuchli, quvnoq - vazifa nafaqat ota-onalarga, balki har bir ta'lim tashkiloti ham mas'uliyat belgilaydi. Jismoniy -tarbiyaning alohida ahamiyatini belgilaydigan eng muhim vazifa, ta'lim har tomonlama rivojlanishning asosi sifatida sog'lom, kuchli, xushchaqchaq, quvnoq, sezgir, tashabbuskor shaxsni shakllantirishdir. O'z harakatlarini yaxshi biladigan, sport va jismoniy mashqlarni yaxshi ko'radigan bola maktabda o'rganishga va keyingi faol ijodiy faoliyatga qodir. Maktab yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirishi ko'p jihatdan jismoniy usullarning ilmiy asoslilik darajasi bilan belgilanadi. So'nggi o'n yillikda mamlakatimiz hayotida ro'y bergan tub o'zgarishlar ta'lim muassasalari faoliyatida jiddiy islohotlarni amalga oshirishni taqozo etdi. Aynan bolalar va o'smir yoshdagi davrida bolaning shaxsiyatini shakllantirish, uning qobiliyatlarini shakllantirishning muhim jarayonlari, doimiy jismoniy tarbiya va sportga qiziqish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va shu asosda salomatlikning mustahkam poydevorini yaratish. Shuni esda tutish kerakki bolani sog'lom jismoniy shakllanish jarayonlari, maktabgacha yosh davr va maktab yoshi davrida poydevor qo'yiladi, salomatlik va to'liq jismoniy rivojlanish ushbu davrlarda jadal o'sadi. Eng umumiy ma'noda, bolalar va o'smir yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi tabiiy o'zgarish jarayonidir individual hayot davomida uning tanasining morfofunktsional xususiyatlari, jismoniy rivojlanishning tashqi miqdoriy ko'rsatkichlari, masalan, fazoviy o'lchovlar va tana vaznidagi o'zgarishlar bo'lsa, sifat jihatidan jismoniy rivojlanish, birinchi navbatda, sezilarli o'zgarishlar bilan tavsiflanadi. Organizmning funktsional imkoniyatlarini davrlar va bosqichlar bo'yicha o'zgartirish uning yoshi rivojlanishi, individual jismoniy sifatlarining o'zgarishi va jismoniy faoliyatning umumiy darajasida ifodalanadi. Jismoniy tarbiya — tushunchasi keng ma'noda umumiy, tarbiya "tushunchasining ichiga kiradi. Bu esa, jismoniy tarbiya, boshqa turdagi

tarbiyalar singari, pedagogika jarayoni bo‘lib, umumiy ko‘rinishi bo‘yicha (pedagogning boshqaruvchi roli, pedagogik prinsiplar bo‘yicha tarbiyachi va tarbiyalanuvchilar faoliyatining mos kelishi va h.k.) hisoblanadi. Shuni esda tutish kerakki bolani sog‘lom jismoniy shakllanish jarayonlari, maktabgacha yosh davr va maktab yoshi davrida poydevor qo‘yiladi, salomatlik va to‘liq jismoniy rivojlanish ushbu davrlarda jadal o‘radi. Eng umumiy ma‘noda, bolalar va o‘smir yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi tabiiy o‘zgarish jarayonidir individual hayot davomida uning tanasining morfofunktsional xususiyatlari, jismoniy rivojlanishning tashqi miqdoriy ko‘rsatkichlari, masalan, fazoviy o‘lchovlar va tana vaznidagi o‘zgarishlar bo‘lsa, sifat jihatidan jismoniy rivojlanish, birinchi navbatda, sezilarli o‘zgarishlar bilan tavsiflanadi. Organizmning funktsional imkoniyatlarini davrlar va bosqichlar bo‘yicha o‘zgartirish uning yoshi rivojlanishi, individual jismoniy sifatlarning o‘zgarishi va jismoniy faoliyatning umumiy darajasida ifodalanadi. Jismoniy tarbiya — tushunchasi keng ma‘noda umumiy, tarbiya “tushunchasining ichiga kiradi. Bu esa, jismoniy tarbiya, boshqa turdagi tarbiyalar singari, pedagogika jarayoni bo‘lib, umumiy ko‘rinishi bo‘yicha (pedagogning boshqaruvchi roli, pedagogik prinsiplar bo‘yicha tarbiyachi va tarbiyalanuvchilar faoliyatining mos kelishi va h.k.) hisoblanadi. Jismoniy rivojlanish jarayoni xavfsiz davom etishi uchun, turli xil zamonaviy innovatsion va an‘anaviy texnologiyalar va texnikalar mavjud

Umum ta‘lim muassasalarida jismoniy tarbiya fanlarini innovatsion tashkil qilishga qaratilgan metodlar ishlab chiqilmoqda ular quyidagilardan iborat:

1. Xarakat ijod "vaqti". Ushbu mashq sport zalida tashkil etiladi Bola xarakat faoliyat turini o‘zi tanlash ixtiyoriga ega bo‘ladi, yani sport anjomlarini, sheriklarini (yani mashqni birga amalga oshiruvchi o‘quvchini), bundan tashqari sport zalda o‘zini boshqaruvchi sifatida ham xis qilish imkoniyati berilishi mumkin Tashqi tomondan tartibda turishga undash xarakatlari yo‘qligi ularni erkin xarakat qilishlariga imkon beradi. O‘quvchilar o‘z harakatlari muvaffaqiyatli yoki muvaffaqiyatsiz chiqayotganini o‘zlari kuzatib borishga imkon beriladi. Zaldagi mustaqil harakat siqilish, qat‘iyatsizlik, siqilishdan xalos bo‘lishga yordam beradi, o‘z kuchiga, o‘z xavfsizligiga ishonchni rivojlantiradi. Mashg‘ulot davomida Bir soatlik ijodkorli xarakat mashqini bajarishda ishtirok etish ularni ruxiyatini ko‘taradi. Bir soatlik ijodkorli xarakat mahqida turli xil harakat turlari qo‘llaniladi: bolalarga yaxshi ma‘lum bo‘lgan ochiq o‘yinlardan tortib, uyushgan jismoniy makonda kattalar yoki tengdoshlar bilan birgalikdagi mashg‘ulotlargacha qo‘llanilishi mumkin. Bir soatlik ijodkorli xarakat kunning ikkinchi yarmida to‘g‘ridan-to‘g‘ri sport zalida o‘tkaziladi. O‘qituvchining nazorati va faol ishtiroki talab qilinadi. Ota-onalar ishtirok etishga ham imkoniyat beriladi. Bularning barchasi bolalarning faolligini rag‘batlantiradi. ("biz o‘zimiz") degan g‘oyada xarakatlanadilar, ular o‘rtoqlarining va bir-birining mahoratiga qiziq boshlaydilar, bir-birlariga yordam berishadi, tajriba almashishadi, birgalikda harakat qilishni o‘rganish, o‘zlarini ishonchli tarzda yo‘naltirishga ko‘nikmalari shakllanadi.

2. “Badiiy gimnastika” bolalarda barqaror diqqatni rivojlantirishga yordam beradi. Bolalarni tashkillashtirishgaga, fazoni idrok qilishga yo‘naltirishga o‘rgatadi. Bu tabiiy ishonch va yengillik beradi. Ushbu mashqlarni muntazam ravishda bajarish kerak. Ritm

darslarida ham muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish, fazoviy rivojlanish uchun va harakatlarning vaqtinchalik parametrlari, ritm tuyg'usini rivojlantirish uchun kinesiologiya usullari qo'llaniladi. Ushbu mashqlar gipertoniklikni (ortiqcha kuchlanish) va gipotoniklikni (mushaklarning letargiyasini) normallantiradi, yaxshilaydi. Tananing ritmi, stressini bartaraf etishga yordam beradi, sog'lom uyquni tiklaydi.

3. "Ijodiy gimnastika" nostandart mashqlardan iborat, maxsus topshiriqlardan foydalanish bo'yicha ijodiy o'yinlardan iborat. Badiiy adabiyotni, ijodiy tashabbusni rivojlantirishga qaratilgan ijodiy o'yinlar. Mashqning bu shakli qobiliyat, fikrlash, erkin fikr bildirish va krepostnoylikni rivojlantirish uchun imkoniyatlar yaratadi.

4. "Mushaklarni cho'zish mashqlari" o'yini barcha mushak guruhlarini qamrab oladi, bolalar uchun qiziqarli va tushinatli ismlardan foydalanish (hayvonlar yoki taqlid qiluvchi harakatlar) va ertak asosidagi syujetli-rolli o'yin jarayonida ijro stsenariylar tayyorlanadi.

5. "Fitbol - gimnastika" dam olish maqsadida qo'llaniladi. Hozirgi vaqtda turli xil elastiklik, o'lcham va og'irlikdagi to'plar sport sohasida ishlatiladi. Fitbol bolaning nozik motorli ko'nikmalarini rivojlantiradi, bu intellektning rivojlanishi bilan bevosita bog'liq. Fitbol-gimnastikasi mashg'ulotlari hislarni mukammal muvozanat qilish darajasini rivojlantiradi, orqa va qorin mushaklari mustahkamlanadi, ular yaxshi mushak korsetini yaratadi.

6. "Chirliding" (bir necha turdagi sport mashqlarining birlashmasi) - akrobatika, gimnastika, xoreografiya va raqs elementlarini birlashtirgan pomponlar bilan qizdiruvchi sport raqslaridir. Cheerliding maktabgacha va kichik maktab yoshdagi bolalarning ijodiy va xarakat qobiliyatlari va ko'nikmalarini rivojlantiradi, jismoniy faollik hajmini oshirishga imkon beradi. Kundalik tartib, jamoaviy faoliyatda muloqot qilish ko'nikmalarini shakllantiradi.

7. Tuzatish jismoniy janrlar- bu mashqning vazifalaridan birini to'liq yoki qisman hal qilishga qaratilgan tuzatuvchi jismoniy tarbiya darsining parchalari (elementlari, eskizlari). Ushbu shakl teatr harakati hissiy rol o'ynash namoyonlari uslubida amalga oshiriladi. Tuzatish jismoniy o'rganish o'quv jarayonida yuzaga keladigan har qanday pauza muammoni to'ldiradi.

8. "Jismoniy ertak" – puxta o'ylangan uslubiy va adabiy syujetli ijro, yaxlit o'yin harakatiga asoslangan yangi turdagi jismoniy tarbiya darsi. Mavjuduvertura, syujet rivoji, uning avj nuqtasi va keyingi so'zi, axloqi. Bu - "Jismoniy tarbiya teatri". Bunday sport ertaklari katta mavzuli o'yinlar asosida ishlab chiqilgan. Yuqoridagi mashqlarni keng qo'llash jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarni fanga nisbatan qiziqishini oshirish bilan birgalikda, ularni jismonan, ruxan sog'lom voya etishini ta'minlaydi.

Xulosa: Xulosa o'rnida shuni aytioshimiz mumkinki bolalar turli yangi turdagi jismoniy mashqlarni bajarish asosida chaqqonlik sifatleri, xotira, e'tibor, eshitish, plastiklik, ritm hissi rivojlantiradi. Shu bilan birga, jismoniy mashqlar bolaning ijtimoiy faolligini oshirishga yordam beradi, uning madaniyatining rivojlanishiga ta'sir qiladi. Shaxsiy xususiyatlarini rivojlanishiga inkoniyat beradi. O'z ustida ishlash, o'zini rivojlantirishga nisbatan xarakatlari oshadi. Aynan shu shaklda bog'liq psixofizik rivojlanish tamoyilini to'liq hisobga

olish mumkin. Ishonch bilan aytishimiz mumkinki, jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarining birorta ham, eng yaxshi innovatsion texnologiyasi ham jamiyatda oila bilan hamkorlikda joriy etilmasa, to'liq samara bera olmaydi. Ota-onalarning psixologik-pedagogik malakasini oshirish, shu jumladan bolalar salomatligini mustahkamlash, ularni faol tarbiya jarayoniga jalb qilish zarur.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 11-noyabrdagi 414-sonli qarorida ta'kidlab o'tilganidek, Jismoniy tarbiya va sport sohasida malakali kadrlar tayyorlash, ta'lim jarayonini xalqaro standartlarga moslashtirish va boshqaruv tizimini raqamlashtirish, pedagogik va ilmiy salohiyatni yanada oshirish hamda ilmiy-tadqiqot ishlari sifatini tubdan yaxshilash, ilg'or xorijiy sport-ta'lim texnologiyalarining transferini amalga oshirish orqali yuqori natijalarga erishish ko'zda tutilgani ham yurtimizda jismoniy tarbiyaga qaratilayotgan yuksak e'tibordan dalolat beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Sh.M.Mirzaev "Erkin va farovon, demokratik o'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz» O'ZBEKISTON» NMIU, 2016 14 bet.
2. T.S. Usmonxo'jayev, O'. Tursunov, A.X. Meliyev Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti O'qituvchi" nashriyot-matbaa ijodiy uyi Toshkent – 2008 11-bet.
3. Prof. R.Salomov P.f.n. R.Matkarimov. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanidan ma'ruza matni Toshkent-2006 8-bet.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 11 noyabrdagi «jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ- 414-sonli qarori.
5. O'zbekistonda sportni rivojlantirish strategiyalarini ishlab chiqishning o'ziga xos-xususiyatlari. Iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent A. A. Tillyaxodjaev Iqtisod fanlari nomzodi, dotsent J. P. Narziev FAN-SPORTGA, 2022/son
6. K. Ziyodullayev, K. Yarashev, Babajanov R. Jismoniy tarbiya va sport menejmenti. 2020 Darslik 281 b
7. Nabiullin R. X, Jismoniy tarbiya va sport menejmenti 2016 yil 294 b Darslik
8. Qosimova M. S, Menejment nazariyasi T: TDIU 2011 Darslik
9. Nabiullin R. X, Jismoniy tarbiya va sport menejmenti T: O'qituvchi 2008 Darslik 10.
10. Qosimova D. S. Menejment nazariyasi: Darslik - Toshkent, «Tafakkur-bo'stoni». 2011.336 b.