BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYANING O‘RNI

Adaşaliyeva Dilnoza Ğulomjon qizi
University of Business and Science (UBS) 1-bosqiç magistranti

ANNOTATSIYA: Mazkur ilmiy tezisda boşlanğıç sinf öquvçilarida soğlom turmuş tarzini şakllantirişda jismoniy tarbiyaning pedagogik ahamiyati, nazariy-uslubiy asoslari va amaliy imkoniyatlari tahlil qilingan. Öquvçilarning yoshga xos jismoniy va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda harakatli öyinlar, umumrivojlantiruvçi maşqlar, faol tanaffuslar va soğlomlaştiriş tadbirlaridan foydalanişning samarali yönalişlari yoritilgan. Şuningdek, muntazam jismoniy faollikni rağbatlantiriş, soğlom hayotiy odatlarni rivojlantiriş hamda maktab va oila hamkorligini mustahkamlaşning pedagogik şartlari asoslangan. Tadqiqotda boşlanğıç sinf öquvçilarining jismoniy faollikka munosabatini rivojlantirişga qaratilgan bosqiçli metodik yondaşuv va amaliy tavsiyalar taklif etilgan.

Kalit sözlar: boşlanğıç ta’lim, jismoniy tarbiya, soğlom turmuş tarzi, öquvçilar salomatligi, harakatli öyinlar, jismoniy faollik, soğlomlaştiriş maşqlari, pedagogik metodlar, jismoniy rivojlaniş, oila va maktab hamkorligi.

Bugungi kunda yosh avlodning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlaş, ularda soğlom turmuş tarzi könikmalarini şakllantiriş hamda muntazam jismoniy faollikka bölgan ehtiyojni rivojlantiriş ta’lim tizimining ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, boşlanğıç ta’lim bosqiçi bolaning jismoniy rivojlanişi, harakat madaniyati va kundalik hayotiy odatlari şakllanadigan muhim pedagogik davrdir. Mazkur jarayonda jismoniy tarbiya maşğulotlari faqat harakat könikmalarini rivojlantiriş vositasi bölib qolmasdan, balki öquvçilarda soğlom ovqatlaniş, şaxsiy gigiyena, faol dam oliş va kun tartibiga rioya qiliş madaniyatini tarbiyalaşga ham xizmat qiladi.

Jahon soğliqni saqlaş taşkilotining 2020-yilda e’lon qilingan tavsiyalariga köra, 5–17 yoshdagi bolalar va ösmirlar hafta davomida kuniga örtacha kamida 60

daqiqa örtacha yoki yuqori intensivlikdagi jismoniy faollik bilan şuğullanişlari lozim.

Mazkur tavsiya boşlanğıç sinf öquvçilari uchun jismoniy tarbiya darslari, harakatli öyinlar va darsdan taşqari soğlomlaştiriş tadbirlarini özaro uyğunlaştiriş zarurligini körsatadi.

UNESCO tomonidan işlab çiqilgan Quality Physical Education konsepsiyasida sifatli jismoniy tarbiya bolaning jismoniy rivojlanişi bilan bir qatorda, ijtimoiy moslaşuvi, özaro hamkorligi va faol turmuş tarziga ijobiy munosabatini şakllantirişga xizmat qilişi ta’kidlangan.

Şu jihatdan jismoniy tarbiya darslarida öquvçilarning yosh xususiyatlariga mos harakatli öyinlar, umumrivojlantiruvçi maşqlar va sport elementlaridan foydalaniş pedagogik jihatdan muhimdir.

Zamonaviy ilmiy tadqiqotlarda jismoniy faollikning bolalar bilish faoliyati va öquv natijalari bilan boğliqligiga ham alohida e’tibor qaratilmoqda. 2023-yilda e’lon qilingan tizimli adabiyotlar tahlilida jismoniy faollikning öquv natijalariga ta’siri asosan ijobiy yoki statistik jihatdan sezilarli emasligi, muntazam harakat faoliyati esa ayrim şaroitlarda akademik körsatkiçlarni yaxşilaşi mumkinligi anıqlangan.

Şunday qilib, boşlanğıç sinf öquvçilarida soğlom turmuş tarzini şakllantirişda jismoniy tarbiya vositalaridan maqsadli foydalaniş, pedagogik jarayonni yoshga mos taşkil etiş hamda maktab va oila hamkorligini kuchaytiriş dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Boşlanğıç sinf öquvçilarida soğlom turmuş tarzini şakllantiriş murakkab pedagogik jarayon bölib, u bolaning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanişini özaro uyğun holda ta’minlaşga qaratiladi. Mazkur jarayonda jismoniy tarbiya darslari öquvçilarning harakat faolligini oşiriş, organizmning funksional imkoniyatlarini rivojlantiriş hamda salomatlikka ijobiy munosabatni tarbiyalaşning muhim vositasi hisoblanadi. Ayniqsa, 7–11 yosh davrida asosiy harakat könikmalari, koordinatsiya, muvozanat va harakatlarni boşqariş qobiliyatlari izchil rivojlanadi. Şu sababli jismoniy tarbiya maşğulotlarini öquvçilarning yosh

xususiyatlari, individual imkoniyatlari va jismoniy tayyorgarlik darajasiga muvofiq taşkil etiş muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tarbiya darslarining samaradorligi maşğulotlarda qöllaniladigan pedagogik metodlar, jismoniy maşqlarning mazmuni hamda öquvçilarning faol iştirokini ta’minlaş darajasi bilan belgilanadi. M. Rico-González tomonidan 2023-yilda e’lon qilingan tizimli adabiyotlar tahlilida boşlanğıç maktablarda amalga oşirilgan jismoniy tarbiya dasturlariga oid 30 ta randomizatsiyalaşgan tadqiqot umumlaştirilgan.

Mazkur tadqiqot jismoniy tarbiya dasturlarining natijalarini ilmiy asosda baholaş hamda maşğulotlarni aniq pedagogik maqsadlarga muvofiq rejalaştiriş zarurligini körsatadi. Şu jihatdan darslarda umumrivojlantiruvçi maşqlar, harakatli öyinlar, estafeta va sport elementlarini özaro uyğunlaştiriş maqsadga muvofiqdir.

Boşlanğıç sinf öquvçilari bilan işlaşda harakatli öyinlar alohida pedagogik ahamiyatga ega. Çunki öyin faoliyati bolalarning tabiiy harakatga bölgan ehtiyojini qondiriş bilan birga, jamoaviy hamkorlik, intizom, mustaqil qaror qabul qiliş va qoidalarga rioya etiş könikmalarini rivojlantiradi. «Quvlamaçoq», «Kim çaqqon?», «Estafeta» va turli harakatli topshiriqlar orqali öquvçilarning tezkorlik, çaqqonlik, muvozanat hamda koordinatsiya sifatlarini rivojlantiriş mumkin. Bunda öyinlarning murakkablik darajasi bosqiçma-bosqiç oşirilişi, barcha öquvçilarning iştiroki ta’minlanişi va xavfsizlik qoidalariga qat’iy rioya qilinişi zarur.

Jismoniy faollikning pedagogik ahamiyati bolaning faqat jismoniy rivojlanişi bilan çeklanmaydi. J.E. Donnelly va hammualliflar tomonidan amalga oşirilgan tizimli tahlilda jismoniy faollik, jismoniy tayyorgarlik va bolalarning bilish faoliyati örtasida ijobiy boğliqliklar mavjudligi körsatilgan. Biroq jismoniy faollikning akademik özlaştirişga ta’siri böyiça tadqiqot natijalari bir xil emasligi ham ta’kidlangan.

Demak, jismoniy tarbiya darslarini öquvçilarning diqqatini jamlaş, harakatlarni ongli boşqariş va irodaviy sifatlarini rivojlantiriş bilan uyğun holda taşkil etiş pedagogik jihatdan asosli hisoblanadi.

Soğlom turmuş tarzini şakllantirişda jismoniy tarbiya darslarining kundalik hayot bilan boğliqligini ta’minlaş ham muhimdir. Öquvçilarga ertalabki badantarbiya, faol dam oliş, töğri ovqatlaniş, şaxsiy gigiyena va uyqu tartibining ahamiyatini yaşiga mos sodda tushunçalar orqali öyratiş lozim. Bunda nazariy ma’lumotlarni amaliy faoliyat bilan birlaştiriş, ya’ni öquvçilarning soğlom hayotiy odatlarni mustaqil bajarişiga erişiş ustuvor vazifa hisoblanadi. Masalan, darslarda qisqa soğlomlaştiruvçi maşqlarni bajariş, tanaffuslarda harakatli öyinlardan foydalaniş va kunlik jismoniy faollikni kuzatiş kabi topshiriqlar soğlom turmuş tarziga oid könikmalarni mustahkamlaşga yordam beradi.

N. Papadopoulos va hammualliflarning 2022-yilda e’lon qilingan tizimli tadqiqotida sinf xonalarida taşkil etiladigan qisqa jismoniy faollik tanaffuslarining boşlanğıç maktab yoshidagi bolalar faoliyatidan zavqlanişi va subyektiv farovonligi bilan boğliqligi örganilgan.

Bu yondaşuv jismoniy faollikni faqat alohida darslar doirasida emas, balki kundalik ta’lim jarayonining tarkibiy qismi sifatida taşkil etiş imkoniyatlarini asoslaydi.

Soğlom turmuş tarzini şakllantirişda maktab va oila hamkorligi ham muhim pedagogik şartlardan biri hisoblanadi. Ota-onalarning jismoniy faollikka ijobiy munosabati, oilaviy sayrlar, sport tadbirlarida birgalikda iştirok etiş va bolalarning ekran qarşısida ötkazadigan vaqtini oqilona boşqariş soğlom odatlarning mustahkamlanişiga yordam beradi. AQŞ Kasalliklarni nazorat qiliş va oldini oliş markazlari tomonidan işlab çiqilgan kompleks maktab jismoniy faolligi dasturida jismoniy tarbiya darslari, dars davomida va darsdan taşqari harakat faolligi, maktab xodimlari iştiroki hamda oila va jamoatçilik hamkorligi yagona tizim sifatida qaralgan.

Mazkur tajriba maktab va oilaning özaro hamkorligini kuchaytiriş jismoniy tarbiya jarayonining uzluksizligini ta’minlaşda muhimligini körsatadi.

Jismoniy tarbiya maşğulotlarining pedagogik samaradorligini oşiriş uchun öquvçilarning individual jismoniy rivojlanişini muntazam kuzatiş maqsadga

muvofiqdir. Bunda harakatlarni bajariş sifati, koordinatsiya, egiluvçanlik, muvozanat va maşğulotlarga munosabat kabi körsatkiçlardan foydalaniş mumkin. Baholaş jarayonida öquvçilarni bir-biri bilan soliştirişdan köra, har bir bolaning dastlabki holatiga nisbatan individual rivojlanişini aniqlashga ustuvor ahamiyat berilişi zarur.

S. Cassar va hammualliflar tomonidan amalga oşirilgan tizimli tahlilda maktablarda jismoniy faollik dasturlarini joriy etiş va uzoq muddat davom ettirişda taşkiliy imkoniyatlar, pedagoglarning iştiroki va dasturlarning amaliy şaroitlarga mosligi muhim omillar sifatida körsatilgan.

Şundan kelib çiqib, boşlanğıç sinflarda soğlom turmuş tarzini şakllantirişga qaratilgan jismoniy tarbiya faoliyatini muntazam, bosqiçma-bosqiç va pedagogik nazorat asosida amalga oşiriş lozim.

Boşlanğıç sinf öquvçilarida soğlom turmuş tarzini şakllantirişning pedagogik samaradorligini oşirişda jismoniy tarbiya maşğulotlarini tizimli rejalaştiriş va ularni kundalik ta’lim-tarbiya jarayoni bilan uyğunlaştiriş muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur jarayonda jismoniy tarbiya faqat öquvçilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirişga emas, balki ularning salomatlik haqidagi bilimlarini kengaytiriş, soğlom odatlarini mustahkamlaş va mustaqil jismoniy faollikka bölgan qiziqişini rivojlantirişga ham yönaltirilişi lozim. Şu sababli maşğulotlarning mazmuni bolalarning yosh xususiyatlari, individual imkoniyatlari va pedagogik ehtiyojlariga muvofiq işlab çiqilişi zarur.

Boşlanğıç sinflarda soğlom turmuş tarzini şakllantirişga qaratilgan pedagogik faoliyatni üçta özaro boğliq bosqiç asosida taşkil etiş maqsadga muvofiqdir. Birinçi bosqiçda öquvçilarning jismoniy tayyorgarligi, harakat faolligi va soğlom turmuş tarzi haqidagi dastlabki tasavvurlari örganiladi. Bunda pedagogik kuzatuv, sodda savol-javoblar, harakatli topshiriqlar va jismoniy rivojlanişni baholaş usullaridan foydalaniş mumkin. Mazkur bosqiç öquvçilarning individual ehtiyojlarini anıqlaş hamda maşğulotlar mazmunini töğri belgilashga xizmat qiladi.

Ikkinçi bosqiçda soğlom turmuş tarziga oid bilim va könikmalarni şakllantirişga yönaltirilgan amaliy pedagogik faoliyat amalga oşiriladi. Bu jarayonda harakatli öyinlar, ertalabki badantarbiya, umumrivojlantiruvçi maşqlar, estafetalar, sayrlar va soğlomlaştiriş tadbirlari asosiy vositalar sifatida qöllaniladi. Maşğulotlarni qiziqarli va rang-barang taşkil etiş bolalarning jismoniy faollikka ijobiy munosabatini kuchaytiradi. Ayniqsa, öyinli metodlar orqali jismoniy maşqlarni bajariş öquvçilarda ixtiyoriy faollik, jamoaviy hamkorlik va öz harakatlarini boşqariş könikmalarini rivojlantirişga yordam beradi.

Uçinçi bosqiçda şakllangan bilim va amaliy könikmalarni mustahkamlaş, öquvçilarning mustaqil jismoniy faolligini rağbatlantiriş hamda erişilgan natijalarni pedagogik baholaş amalga oşiriladi. Bunda öquvçilarning mashğulotlardagi faolligi, harakatlarni töğri bajarişi, şaxsiy gigiyena qoidalariga rioya etişi va kundalik jismoniy faollikka bölgan munosabati kuzatiladi. Pedagogik baholaşda bolalarning individual imkoniyatlarini hisobga oliş, ularni ortiqça raqobatga jalb etmaslik hamda har bir öquvçining ijobiy rivojlanişini rağbatlantiriş muhimdir.

Şuningdek, soğlom turmuş tarzini şakllantirişda fanlararo integratsiyadan foydalanişning pedagogik imkoniyatlari ham kengdir. Jumladan, tabiiy fanlar maşğulotlarida inson organizmi, töğri ovqatlaniş va şaxsiy gigiyena haqidagi bilimlarni jismoniy tarbiya darslaridagi amaliy topshiriqlar bilan boğlaş mumkin. Tarbiya darslarida esa soğlom hayotiy odatlar, kun tartibiga rioya qiliş va zararli odatlardan saqlanişning ahamiyati tushuntiriladi. Bunday integrativ yondaşuv öquvçilarning soğlom turmuş tarzi haqidagi tasavvurlarini yaxlit tizim sifatida şakllantirişga xizmat qiladi.

Mazkur jarayonda jismoniy tarbiya öqituvçisining pedagogik mahorati alohida ahamiyatga ega. Öqituvçi har bir bolaning jismoniy imkoniyatlarini hisobga olgan holda maşğulotlarni differensial taşkil etişi, harakat faolligiga bölgan qiziqişini qöllab-quvvatlaşi va ijobiy psixologik muhit yaratişi lozim. Ayniqsa, jismoniy tayyorgarligi nisbatan past bölgan öquvçilarni maşğulotlarga faol jalb etiş,

ularning muvaffaqiyatlarini e’tirof etiş hamda öz kuchiga işonçini mustahkamlaş pedagogik faoliyatning muhim vazifalaridan hisoblanadi.

Soğlom turmuş tarzini şakllantirişning yana bir muhim şartı oila va ta’lim muassasasi hamkorligini izchil rivojlantirişdir. Ota-onalar uchun qisqa tavsiyalar, oilaviy sport tadbirlari, dam oliş kunlaridagi sayrlar va birgalikdagi harakatli öyinlarni taşkil etiş orqali maktabda egallangan könikmalarni uy şaroitida mustahkamlaş mumkin. Bunda ota-onalarning şaxsiy namunasi, oilada jismoniy faollikka yaratilgan şaroitlar va bolaning kundalik rejimiga e’tibor qaratilişi alohida ahamiyat kasb etadi.

Nazariy tahliliga köra, boşlanğıç sinf öquvçilarida soğlom turmuş tarzini şakllantiriş samaradorligini baholaşda motivatsion, kognitiv va faoliyatga oid mezonlardan foydalaniş maqsadga muvofiqdir. Motivatsion mezon öquvçining jismoniy maşqlarga qiziqişi va muntazam harakat qilişga intilişini, kognitiv mezon soğlom turmuş tarzi haqidagi bilimlarini, faoliyat mezoni esa egallangan könikmalarni kundalik hayotda amalda qöllay oliş darajasini ifodalaydi. Mazkur mezonlar asosida öquvçilarning rivojlaniş dinamikasini kuzatiş pedagogik jarayonni yanada takomillaştiriş uchun imkoniyat yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RÖYXATI

1. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour / World Health Organization. – Geneva : WHO, 2020. – 93 p. – ISBN 978-92-4-001512-8.

2. UNESCO. Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers / UNESCO. – Paris : UNESCO, 2015. – ISBN 978-92-3-100059-1.

3. James J., Pringle A., Mourton S., Roscoe C. M. P. The Effects of Physical Activity on Academic Performance in School-Aged Children: A Systematic Review // Children. – 2023. – Vol. 10, No. 6. – Article 1019. – DOI: 10.3390/children10061019.

4. Rico-González M. The Effect of Primary School-Based Physical Education Programs: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials // Journal of

Physical Activity and Health. – 2023. – Vol. 20, No. 4. – P. 317–347. – DOI: 10.1123/jpah.2022-0452.

. Donnelly J. E., Hillman C. H., Castelli D. M. [et al.]. Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review // Medicine & Science in Sports & Exercise. – 2016. – Vol. 48, No. 6. – P. 1197–1222. – DOI: 10.1249/MSS.0000000000000901.

6. Papadopoulos N., Mantilla A., Bussey K. [et al.]. Understanding the Benefits of Brief Classroom-Based Physical Activity Interventions on Primary School-Aged Children's Enjoyment and Subjective Wellbeing: A Systematic Review // Journal of School Health. – 2022. – Vol. 92, No. 9. – P. 916–932. – DOI: 10.1111/josh.13196.

7. Centers for Disease Control and Prevention. Comprehensive School Physical Activity Programs: A Guide for Schools. – Atlanta : U.S. Department of Health and Human Services, 2013. – DOI: 10.15620/cdc/53789.

8. Cassar S., Salmon J., Timperio A. [et al.]. Adoption, Implementation and Sustainability of School-Based Physical Activity and Sedentary Behaviour Interventions in Real-World Settings: A Systematic Review // International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. – 2019. – Vol. 16. – Article 120. – DOI: 10.1186/s12966-019-0876-4.

9. Özbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport tögrisida»gi Qonuni. – 2026-yil 24-mart, ÖRQ-1123-son // Qonunçilik ma’lumotlari milliy bazasi. – URL: https://lex.uz/acts/-8093787.

10. Özbekiston Respublikasining «Ta’lim tögrisida»gi Qonuni. – 2020-yil 23-sentabr, ÖRQ-637-son // Qonunçilik ma’lumotlari milliy bazasi. – URL: https://lex.uz/docs/-5013007.

11. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учебное пособие / В. И. Лях. – Москва : Просвещение, 2022. – 176 с. – ISBN 978-5-09-102755-6.

12. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика : комплексы упражнений для детей 3–7 лет / Л. И. Пензулаева. – Москва : Мозаика-Синтез, 2013. – 124 с. – ISBN 978-5-4315-0234-7.

13. World Health Organization. Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World. – Geneva : World Health Organization, 2018. – ISBN 978-92-4-151418-7. – URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187.

14. World Health Organization. ACTIVE: A Technical Package for Increasing Physical Activity. – Geneva : World Health Organization, 2018. – 23 p. – ISBN 978-92-4-151480-4. – URL:https://www.who.int/publications/i/item/9789241514804