

F.Q. Ahmedov, Sh.O'. Atamurodov,
Z.A. Avalboyev, A.R. Abdulaxatov

BOSHLANG'ICH SINFLARDA JISMONIY TARBIYA



F.Q. Ahmedov, Sh.O'. Atamurodov,
Z.A. Avalboyev, A.R. Abdulaxatov

BOSHLANG'ICH SINFLARDA JISMONIY TARBIYA

Uslubiy qo'llanma

uz. A. Avalboyev
uz. Sh. O. Atamurodov
uz. F. Q. Ahmedov

TOSHKENT
«ISTIQLOL»
2013

UO'K: 796.011.3(075)
KBK: 74.267.5
B 89

***O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi
Jizzax Davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat fakulteti
Jismoniy tarbiya nazariyasi va milliy sport turlari uslubiyati kafedrasi***

Taqrizchilar:

G'.M. Salimov – Buxoro Davlat pedagogika universitetining jismoniy tarbiya nazariyasi va kurash kafedrasi mudiri, pedagogika fanlari nomzodi, dotsent;
A.T. Sodiqov – Jizzax viloyati pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti o'quv va ilmiy ishlar prorektori, pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.

74.267.5 B 89 **Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya:** uslubiy qo'llanma / F.Q.Ahmedov, Sh.O'.Atamurodov, Z.A.Avalboyev, A.R.Abdul-ahatov. – Toshkent: Istiqol, 2013. – 112 b.

Uslubiy qo'llanma Jizzax Davlat pedagogika institutining 2013-yil 4-iyuldagi Ilmiy Kengashining 7-sonli qarori bilan nashrga tavsiya etilgan.

**UO'K: 796.011.3(075)
KBK: 74.267.5**

ISBN 978-9943-308-87-9

© «Istiqol nashriyoti», 2013

KIRISH

Respublikamiz Prezidenti I.A. Karimovning rahbarligida mam-lakatimizda yosh avlodni har tomonlama barkamol inson etib tarbiyalash masalasiga davlat siyosati darajasida e'tibor qaratib kelinmoqda. Bugungi kunda ta'lim tizimida tahsil oluvchilarga nafaqat bilim berish, balki, ularni har tomonlama barkamol etib tarbiyalashga alohida e'tibor qaratildi. Jumladan, respublikamizda «Ta'lim to'g'risida»gi Qonun, «Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi»ning hayotga izchil tatbiq etilishi natijasida ta'lim tizimida katta ijobiy yangilanishlar ro'y berdi.

«Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi»ga ko'ra, respublikamizda 12 yillik umumiy majburiy bepul ta'lim tizimi joriy etildi. 12 yillik majburiy ta'limdan keyin o'z xohishiga ko'ra har bir kishi kasbiy mehnat faoliyati bilan shug'ullanishi yoki Oliy ta'limning bakalavr-magistr darajasi uchun o'qishini davom ettirishi mumkin.

Ta'lim tizimida umumiy o'rta ta'lim I–9-sinflarni qamrab olib, ta'limning bu bosqichi o'quvchilar uchun eng mas'uliyatli davr hisoblanadi. Ta'limning eng dastlabki bo'g'ini – boshlang'ich ta'lim o'ziga xos ahamiyatga ega ekanligiga mustaqillikdan keyin alohida e'tibor qaratilgan.

Bu borada respublikamiz Prezidenti I.A. Karimov Oliy Majlisning IX–XIX sessiyasida (1997–yil 27–avgust) shunday deydi.

«Eski ta'lim tizimining eng yomon qusuri boshlang'ich ta'limga ikkinchi darajali ish deb qarayotganimizdadir. Ochiq aytishimiz kerak: Bilimi sayoz muallimlar ham birinchi sinfda dars beraveradi. ... Vaholanki, bolaning dunyoqarashi, didi, salohiyati shakllanadigan boshlang'ich sinflarga eng yetuk, eng tajribali murabbiylar birkilib qo'yilishini oddiy mantiqning o'zi talab etadi. Zamonaviy boshlang'ich

ta'limning o'zi nimadan iborat bo'lishi kerak. Bola 1–4-sinflarda qanday bilimga ega bo'lishi lozim? Ular tarbiyasi qanday bo'lishi kerak? Shu masalalarga javob topishimiz zarur» ...

Yurtboshimizning o'z vaqtida bildirgan mulohaza va takliflaridan keyin boshlang'ich ta'limda bir qancha ijobiy amaliy ishlar qilindi.

Boshlang'ich ta'limni samarali tashkil etish va bu bosqichni yetuk mutaxassislar bilan ta'minlash maqsadida respublikadagi mavjud pedagogika institutlari va ayrim universitetlarda «Boshlang'ich ta'lim va sport tarbiyaviy ishlari» bakalavr darajasi beruvchi yo'nalishlari ochildi.

Boshlang'ich ta'limning o'quv dasturlari tubdan yangilandi va bu boradagi ishlar davom ettirilmoqda. Boshlang'ich ta'limni takomillashtirish yuzasidan olib boriladigan ishlarning barchasida ham o'quvchilarning jismoniy tarbiyasi ularning jismoniy rivojlanishi va salomatligi asosiy masala qilib qo'yildi.

Jumladan, boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslari uchun soatlar miqdori ko'paytirildi. Darsdan tashqari, maktabdan tashqari jismoniy tarbiya va sport ishlarga e'tibor kuchaytirildi. O'quvchilarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishlari uchun barcha shart-sharoitlar yaratildi. Nafaqat shaharlarda, balki, qishloq joylarida ham zamonaviy sport inshootlari qurildi va kerakli jihozlar bilan ta'minlandi.

Bu ishlarni amalga oshirishda Prezidentimiz I.A.Karimovning tashabbuslari bilan tashkil etilgan Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining faoliyati ham katta ahamiyatga ega ekanligini alohida qayd etish zarur. Barkamol avlod tarbiyasida jismoniy tarbiya va sportga alohida katta e'tibor qaratilganligi tufayli uning moddiy ta'minoti bilan birga ilmiy-uslubiy tomonlari ham qaytadan yangilandi. Yangi ishlab chiqilgan Davlat ta'lim standartlari asosida jismoniy tarbiyaning o'quv dasturlariga mos «Jismoniy tarbiya» 1–4-sinflar uchun o'quv qo'llanmalari ham yaratildi. (K.M. Maxkamjonov, P.Xujayev – T: 2010–2011–2012-yy.)

Yaratilgan barcha dastur, o'quv va uslubiy qo'llanmalardan boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy tarbiyasini tashkil etishda samarali foydalanilmoqda.

E'tiboringizga havola etilayotgan ushbu uslubiy qo'llanma shunisi bilan ahamiyatlilik, undan boshlang'ich sinflar uchun jismoniy tarbiya dasturi va o'quv qo'llanmaning mazmuni ketma-ketlik bilan o'rin olgan va unga ko'ra tegishli tavsiyalar, namunaviy jismoniy mashqlar majmualari, dars ishlanmalari berilgan.

Uslubiy qo'llanmadan umumta'lim maktablarining jismoniy tarbiya boshlang'ich sinf o'quvchilari, shuningdek, oliy o'quv yurtlarining talabalari, olimpiya zaxiralari, pedagogika kollejlari o'quvchilari va o'quvchilari o'quv jarayonida ish faoliyatida foydalanishi mumkin.

Jismoniy tarbiya fanidan umumiy o'rta ta'limning Davlat ta'lim standartlari mazmuni

Umumiy o'rta ta'limning «Jismoniy tarbiya» fanidan Davlat ta'lim standartlari, maktab o'quvchilarining (I–IX sinflar) jismoniy tarbiyasini amalga oshirishning mazmuni, sifati va talablarini belgilab beruvchi asosiy me'yoriy hujjat hisoblanadi. Uning mazmuni quyidagilardan iborat:

O'quvchilar sog'lomlashtirish va jismoniy tarbiyaga oid quyidagi bilim, ko'nikma va malakalarni egallashlari shart:

- ovqatlanish gigiyenasini bilish va unga rioya qilish;
- o'zini o'zi tibbiy nazorat qila olish;
- jismoniy mashqlarni bajarish qoidalarini bilish;
- asosiy turkum harakatlar ko'nikmalariga ega bo'lish;
- gimnastika mashqlarini bajarish qoidalarini bilish;
- saflanish, yugurish, uzunlikka va balandlikka sakrash, muvozanat saqlash, osilish va tayanish mashqlarini bajarish;
- harakatli o'yinlarni va sport o'yinlaridan biror turini o'ynay olish;
- jismoniy tarbiya bo'yicha mustaqil mashg'ulotlar o'tkazish uchun zaruriy bilimga ega bo'lish;
- o'zini o'zi jismoniy jihatdan nazorat qilishning asosiy ko'nikmalariga ega bo'lish;
- organizmning asosiy sistemalariga jismoniy mashg'ulotlar ta'sirini bilish;
- uzoq davom etadigan yugurishda o'zini o'zi nazorat qilish usullaridan foydalana olish;
- chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilish;
- saflanish mashqlarini bajarish;
- 100 metr gacha bo'lgan masofaga yugurish, 60–100 metr masofaga bosqich bilan estafetali yugurish, 2 km masofaga notekis joylar bo'ylab, bir me'yorda sekin yugurish mashqlarini bajarish;

– yugurib kelib uzunlikka «Oyoq bukish» usulida sakrash mashqini bajara olish;

– gimnastika umumrivojlantiruvchi mashqlar va sodda akrobatik mashqlarni bajara olish.

1. Jismoniy tarbiya ta'limining maqsadi va vazifalari O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonuniga ko'ra (7-modd) Davlat ta'lim standartlari davlatning ta'lim sohasida o'z fuqarolari oldidagi va har bir fuqaroning davlat va jamiyat oldidagi majburiyatlarini aks ettiradigan asosiy hujjatlardan biridir.

Ta'lim-tarbiya muassasalarida ta'lim uzluksizligi davomida tegishli saviyani ta'minlovchi Davlat ta'lim standartlari har bir shaxsga ijtimoiy, siyosiy, iqtisodiy va shaxsiy muammolarni hal etishga to'laqonli kirishish imkoniyatini beradi. Ta'lim muassasasida «Jismoniy tarbiya» fanining maqsadi – o'quvchilarning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash, jismoniy sifatlari va imkoniyatlarini rivojlantirish, ularda jismoniy madaniyat asoslarini shakllantirishni kafolatlovchi shart-sharoitlar yaratib berishga majburdir. Davlat ta'lim standartlari Umumiy o'rta ta'limda jismoniy tarbiya fani bo'yicha ushbu fan mazmuniga, o'quv yuklamasi hajmiga (o'quv rejasidagi o'quv soatlar), majburiy jismoniy tayyorgarlik darajasiga (jismoniy sifatlarning rivojlanishi, harakat, malaka va ko'nikmalarning shakllanishi), kun, hafta, yil davomidagi harakat tartibining majburiy hajmiga, o'quvchilarning nazariy tayyorgarligiga (jismoniy tarbiya, gigiyena, shifokor nazorati, sport tibbiyoti, o'z-o'zini nazorat va boshqalar) qo'yiladigan talablar yig'indisini belgilab beradi. Mazkur standart o'quvchilarning bilim, ko'nikma va malakalari, shuningdek, shaxsning asosiy ma'naviy, axloqiy va jismoniy sifatlari doirasini tartibga soladi, o'quv tarbiya jarayonida miqdoriy va sifat jihatdan baho berish tartibi va usullarini ko'rsatadi. Jismoniy tarbiya ta'limining asosiy vazifalari:

- jismoniy madaniyat ta'limining darajasiga mosligi va barcha uchun barobarligini ta'minlash;
- jismoniy tarbiya mazmunining xalqaro mezonlarga mosligini ta'minlash, jismoniy tarbiya va sport sohasida o'quvchilarni jismoniy imkoniyatlari va bilimlariga ko'ra jahon darajasiga olib chiqish;
- jismoniy tarbiya va ta'lim jarayonini ijtimoiy–davlat yo'li bilan tartibga solish;
- turli yo'nalishlarda jismoniy tarbiya va ta'lim jarayonini nazorat qilish va boshqarish;