BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARINI AXLOQIY TARBIYALASHDA SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASH VA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI JISMONIY TARBIYA DARSLARI VOSITASIDA TAKOMILLASHTIRISH

O‘lmasov Mirzohid Muzaffarjon o‘g‘li
Farg‘ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi katta o‘qituvchisi
E-mail: mirzo2800hid@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini axloqiy tarbiyalash, ularning salomatligini mustahkamlash hamda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini jismoniy tarbiya darslari vositasida shakllantirish masalalari yoritilgan. Boshlang‘ich ta’lim davri bolaning jismoniy, ruhiy, ma’naviy-axloqiy va ijtimoiy rivojlanishida muhim bosqich hisoblanadi. Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o‘yinlar, estafetalar, jamoaviy mashqlar, sport elementlari va sog‘lomlashtiruvchi mashqlardan maqsadli foydalanish orqali o‘quvchilarda intizomlilik, mas’uliyatlilik, hamkorlik, o‘zaro hurmat, halollik, irodalilik kabi axloqiy sifatlarni shakllantirish imkoniyatlari tahlil qilingan. Shuningdek, jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena, kun tartibi va sog‘lom turmush tarziga oid bilimlarni jismoniy tarbiya jarayoni bilan uyg‘unlashtirishning pedagogik ahamiyati asoslangan.

Kalit so‘zla. Boshlang‘ich sinf, jismoniy tarbiya, axloqiy tarbiya, salomatlik, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy faollik, harakatli o‘yinlar, jismoniy rivojlanish, sog‘lomlashtirish, pedagogik yondashuv.

Kirish

Bugungi kunda yosh avlodni har tomonlama barkamol inson sifatida tarbiyalash ta’lim tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida sog‘lom turmush tarzi asoslarini shakllantirish, jismoniy faolligini oshirish va ijobiy axloqiy sifatlarni rivojlantirish ta’lim-tarbiya jarayonining o‘zaro bog‘liq vazifalaridan sanaladi.

O‘zbekistonda boshlang‘ich ta’lim o‘quvchilarda xulq-atvor madaniyati, shaxsiy gigiyena va sog‘lom turmush tarzi asoslarini egallashga ham yo‘naltirilgan. Shu nuqtayi nazardan, jismoniy tarbiya darslarini nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish, balki o‘quvchilarning ma’naviy-axloqiy kamolotini ta’minlashga xizmat qiluvchi pedagogik jarayon sifatida tashkil etish muhimdir.

Jismoniy tarbiya darslarining asosiy maqsadlaridan biri o‘quvchilarni jismonan baquvvat, epchil va sog‘lom qilib tarbiyalash, ularning salomatlik haqidagi bilimlarini kengaytirish hamda egallagan bilimlarini kundalik hayotda qo‘llay olish ko‘nikmalarini shakllantirishdan iborat.

Shuning uchun jismoniy tarbiya darslarida sog‘lomlashtirish va axloqiy tarbiya vazifalarini birgalikda hal etish boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining har tomonlama rivojlanishi uchun muhim pedagogik omil hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi va vazifalari

Tadqiqotning maqsadi boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining salomatligini mustahkamlash, sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish va jismoniy tarbiya darslari vositasida ularning axloqiy sifatlarini rivojlantirishning pedagogik imkoniyatlarini aniqlashdan iborat.

- boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy tarbiya jarayonidagi faolligini o‘rganish;
- jismoniy tarbiya darslarining sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi imkoniyatlarini aniqlash;
- harakatli o‘yin va sport mashqlarining axloqiy sifatlarni rivojlantirishdagi ahamiyatini tahlil qilish;
- o‘quvchilarda intizom, mas’uliyat, hamkorlik va o‘zaro hurmat sifatlarini shakllantirish usullarini belgilash;

- jismoniy tarbiya darslarini sog‘lomlashtiruvchi va tarbiyaviy yo‘nalishda tashkil etish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqot jarayonida pedagogik tadqiqotlarning nazariy va amaliy metodlaridan foydalanildi. Jumladan:

1. **Ilmiy-nazariy tahlil** – jismoniy tarbiya, sog‘lom turmush tarzi va axloqiy tarbiyaga oid ilmiy-metodik adabiyotlar o‘rganildi.
2. **Pedagogik kuzatish** – boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy tarbiya darslaridagi faolligi, intizomi va jamoaviy munosabatlari kuzatildi.
3. **Suhbat metodi** – o‘quvchilar va jismoniy tarbiya o‘qituvchilari bilan suhbatlar o‘tkazildi.
4. **Anketa so‘rovi** – o‘quvchilarning sportga, jismoniy faollikka va sog‘lom turmush tarziga munosabati o‘rganildi.
5. **Pedagogik kuzatuv va tajriba** – jismoniy tarbiya darslarida harakatli o‘yinlar, estafetalar va jamoaviy mashqlarni maqsadli qo‘llash imkoniyatlari tahlil qilindi.
6. **Test va nazorat mashqlari** – o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini baholashda qo‘llanildi.
7. **Taqqoslash va umumlashtirish** – olingan natijalar tahlil qilinib, tegishli xulosalar shakllantirildi.

Natijalar va muhokamalar

Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya darslarini to‘g‘ri tashkil etish boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishi bilan bir qatorda ularning axloqiy sifatlarini shakllantirishga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatishini ko‘rsatdi. Jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilarning yosh va individual xususiyatlariga mos mashqlardan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Bunda dars mazmunini shartli ravishda quyidagi yo‘nalishlarda tashkil etish mumkin:

Yo‘nalish	Shakl va vositalar	Shakllanadigan sifatlar
Jismoniy rivojlanish	Umumrivojlantiruvchi mashqlar	Chaqqonlik, epchillik
Sog‘lomlashtirish	Yurish, yugurish, nafas mashqlari	Salomatlikka mas’uliyat
Jamoaviy faoliyat	Estafeta va jamoaviy o‘yinlar	Hamkorlik, do‘stlik
Axloqiy tarbiya	Qoidali harakatli o‘yinlar	Intizom, halollik
Irodaviy tarbiya	Yengil musobaqa mashqlari	Qat’iyat, sabr
Sog‘lom turmush tarzi	Gigiyena va kun tartibiga oid tushunchalar	O‘z-o‘zini nazorat qilish

Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o‘yinlardan foydalanish ayniqsa samarali hisoblanadi. Chunki o‘yin jarayonida o‘quvchi muayyan qoidalarga amal qiladi, o‘z navbatini kutadi, boshqa o‘quvchilar bilan hamkorlik qiladi va umumiy maqsadga erishishga harakat qiladi.

Masalan, estafeta mashg‘ulotlarida o‘quvchilar jamoa a’zosi sifatida harakat qiladilar. Bunda har bir ishtirokchining mas’uliyati jamoaning umumiy natijasiga ta’sir ko‘rsatadi. Shu orqali bolada mas’uliyat, o‘zaro yordam va hamkorlik kabi sifatlar rivojlanadi.

Jismoniy tarbiya darslarida axloqiy tarbiya maqsadlarini aniq belgilash ham muhim. Masalan, bir darsda intizomlilik va qoidalarga rioya qilish, ikkinchi darsda hamkorlik va o‘zaro yordam, keyingi mashg‘ulotda esa irodalilik va mas’uliyatni shakllantirish asosiy tarbiyaviy vazifa sifatida belgilanishi mumkin.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida sog‘lom turmush tarzi tushunchasini shakllantirish faqat jismoniy mashqlar bilan cheklanib qolmasligi kerak. U quyidagi komponentlarni qamrab olishi maqsadga muvofiq:

- muntazam jismoniy faollik;
- shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish;
- kun tartibini to‘g‘ri tashkil etish;

- faol harakat va dam olishni uyg‘unlashtirish;
- to‘g‘ri ovqatlanish haqida elementar bilimlarga ega bo‘lish;
- sport va jismoniy mashqlarga ijobiy munosabat;
- salomatlikni asrashga mas’uliyatli munosabat.

Jismoniy tarbiya darslarida yuklamalarni tanlashda o‘quvchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarligi va salomatlik holatini inobatga olish zarur.

Axloqiy tarbiya va jismoniy tarbiyaning integratsiyasi

Jismoniy tarbiya darslarida axloqiy tarbiyani samarali amalga oshirish uchun quyidagi pedagogik yondashuvlardan foydalanish mumkin:

1. Shaxsiy namuna metodi. O‘qituvchi intizom, madaniyat, adolat va hurmat borasida o‘quvchilarga shaxsiy namuna ko‘rsatadi.

2. Jamoaviy faoliyat. Jamoaviy o‘yinlar orqali hamkorlik, do‘stlik va o‘zaro yordam ko‘nikmalari rivojlantiriladi.

3. Qoidalar asosida o‘yin tashkil etish. O‘quvchilarda belgilangan qoidalarga rioya qilish va o‘z xatti-harakatlarini nazorat qilish malakasi shakllanadi.

4. Rag‘batlantirish. Faqat yuqori natijaga erishgan o‘quvchini emas, balki intizomli, faol, hamkorlik qilgan va boshqalarga yordam bergan o‘quvchilarni ham rag‘batlantirish maqsadga muvofiq.

5. O‘z-o‘zini baholash. Dars yakunida o‘quvchilar o‘z faoliyatini baholashi orqali o‘z xatti-harakatlari va natijalariga tanqidiy yondashishni o‘rganadilar.

Shuningdek, jismoniy tarbiya darslarida ta’limiy, tarbiyaviy va sog‘lomlashtiruvchi vazifalarni o‘zaro uyg‘un holda hal etish maqsadga muvofiq.

Xulosa

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini axloqiy tarbiyalash, ularning salomatligini mustahkamlash va sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish o‘zaro bog‘liq pedagogik jarayon hisoblanadi.

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, jismoniy tarbiya darslaridan maqsadli foydalanish orqali o‘quvchilarning nafaqat jismoniy sifatlarini, balki intizomlilik, mas’uliyatlilik, hamkorlik, o‘zaro hurmat, halollik, irodalilik kabi axloqiy sifatlarini ham rivojlantirish mumkin.

Shu asosda boshlang‘ich sinf jismoniy tarbiya darslarida:

- harakatli va milliy o‘yinlardan keng foydalanish;
- jamoaviy estafetalarni tashkil etish;
- sog‘lom turmush tarziga oid qisqa tushuntirishlarni mashg‘ulot mazmuniga kiritish;
- shaxsiy gigiyena va kun tartibiga oid bilimlarni mustahkamlash;
- o‘quvchilarning yoshi va individual imkoniyatlariga mos jismoniy yuklamalarni belgilash;
- har bir darsda aniq tarbiyaviy maqsadni belgilash;
- o‘quvchilarni hamkorlik va o‘zaro yordamga yo‘naltirish;
- o‘quvchilarning o‘z-o‘zini nazorat qilish va baholash ko‘nikmalarini rivojlantirish tavsiya etiladi.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya darslari boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining salomatligini mustahkamlash bilan bir qatorda, ularni ma’naviy-axloqiy jihatdan tarbiyalash va sog‘lom turmush tarziga tayyorlashning samarali pedagogik vositasi sifatida namoyon bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni.
2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Umumiy o‘rta ta’lim to‘g‘risidagi nizomni tasdiqlash haqida”gi 140-son qarori, 2017-yil 15-mart.
3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Uzluksiz ma’naviy tarbiya konsepsiyasini tasdiqlash va uni amalga oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 1059-son qarori, 2019-yil 31-dekabr.