

## BOSHLANG'ICH SINFLARDA JISMONIY TARBIYA FANINI O'QITISHNING SAMARALI USULLARI

Ishanxanova Nargiza Tulkinovna

Toshkent viloyati Zangiota tumani

30-umum ta'lim maktabi

Jismoniy tarbiya oqituvchisi

Telefon: +998998842722

e-mail: [ishanxanovanargiza@gmail.com](mailto:ishanxanovanargiza@gmail.com)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10835306>

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilariga jismoniy tarbiya fanlarini o'qitishning samarali va amaliyotda yaxshi natija beradigan usullari va ularni qo'llash texnikalari haqida keltirib o'tilgan. Jismoniy tarbiya faniga oid va boshlang'ich sinflar uchun mos bo'lgan bir qancha metodlar keltirib o'tilgan va izohlangan. Bundan tashqari jismoniy tarbiya fanining boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun qay darajada ahamiyatli ekanligi haqida aytib o'tilgan.

**Kalit so'z:** metod, amaliyot, malaka, ko'nikma, bilm, samara, natija, boshlang'ich ta'lim, jismoniy tarbiya, usul, samara, harakat, jismoniy madaniyat, tajriba, sog'lik, amaliyot, metodika.

## EFFECTIVE METHODS OF TEACHING PHYSICAL EDUCATION IN PRIMARY GRADES

**Abstract.** In this article, effective and practical methods of teaching physical education to elementary school students and their application techniques are mentioned. A number of methods related to the science of physical education and suitable for elementary grades are cited and explained. In addition, it was mentioned how important physical education is for elementary school students.

**Key words:** method, practice, skill, skill, knowledge, effect, result, primary education, physical education, method, effect, action, physical culture, experience, health, practice, methodology

## ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ

**Аннотация.** В данной статье упоминаются эффективные и практические методы обучения физическому воспитанию учащихся младших классов и приемы их применения. Приводится и поясняется ряд методов, связанных с наукой о физическом воспитании и подходящих для начальных классов. Кроме того, было отмечено, насколько важно физическое воспитание для учащихся младших классов.

**Ключевые слова:** метод, практика, умение, знание, эффект, результат, начальное образование, физическое воспитание, метод, эффект, действие, физическая культура, опыт, здоровье, практика, методика.

Jismoniy tarbiya boshlang'ich maktab o'quv dasturining hal qiluvchi qismidir. Bu bolalarga jismoniy tayyorgarlik, muvofiqlashtirish va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish imkoniyatini beradi. Jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarda jismoniy mashqlar va sog'lom turmush tarziga ijobiy munosabatni rivojlantirishga yordam beradi. Ushbu maqolada biz boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishning samarali usullarini

o'rganamiz. Samarali jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish uchun o'qituvchilar bir qator vositalar va strategiyalardan foydalanishlari mumkin. Yondashuvlardan biri o'quv dasturiga jamoaviy sport turlari, individual sport turlari va fitnes tartiblari kabi turli xil tadbirlarni kiritishdir. Ushbu yondashuv talabalarga bir qator ko'nikmalar va qiziqishlarni rivojlantirishga yordam beradi, shu bilan birga umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiradi. Yana bir muhim strategiya-jismoniy tarbiya darslari uchun xavfsiz va qulay muhit yaratish. Bu aniq qoidalar va taxminlarni belgilash, tegishli jihozlar va jihozlar bilan ta'minlashva barcha talabalarning ehtiyojlarini qondirish uchun individual ko'rsatmalar berishni o'z ichiga olishi mumkin. Samarali jismoniy tarbiya darslari boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy va ruhiy salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.<sup>1</sup>

Muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadigan talabalar yurak-qon tomir sog'lig'ini yaxshilaydi, mushaklarning kuchi va muvofiqlashtirilishini yaxshilaydi, semirish xavfi va shu bilan bog'liq sog'liq sharoitlari past bo'ladi. Jismoniy tarbiya darslari, shuningdek, o'quvchilarga jamoaviy ish va muloqot kabi ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga va o'z qadr-qimmatini yaxshilashga yordam beradi. Jismoniy tarbiya darslari boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun jismoniy, aqliy va hissiy jihatdan rivojlanishiga yordam berish uchun juda muhimdir<sup>2</sup>.

Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishning samarali usullari:

1. Yoshga mos tadbirlarni rejalashtirish: o'quvchilarning yoshi va rivojlanish bosqichiga mos keladigan tadbirlarni rejalashtirish. Masalan, yosh o'quvchilarga katta yoshdagilarga qaraganda oddiyroq va qisqaroq mashg'ulotlar kerak bo'lishi mumkin.

2. Aniq qoidalar va umidlarni belgilang: xulq-atvor va jismoniy tarbiya darslarida qatnashish uchun aniq qoidalar va umidlarni belgilang. Bu talabalar uchun o'rganish va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish uchun xavfsiz va tuzilgan muhitni yaratishga yordam beradi.

3. Turli xil tadbirlarni o'z ichiga oling: talabalarni jalb qilish va qiziqtirish uchun turli xil jismoniy mashqlarni o'z ichiga oling. Bunga jamoaviy sport turlari, individual sport turlari va raqs yoki yoga kabi sportdan tashqari mashg'ulotlar kiradi.

4. Ijobiy mustahkamlashdan foydalaning: talabalarni rag'batlantirish va yaxshi xulq-atvorni mustahkamlash uchun ijobiy mustahkamlashdan foydalaning. Bunga og'zaki maqtoq, mukofotlar yoki tengdoshlari oldida tan olinishi mumkin.

5. Turli qobiliyatlarga ega bo'lgan talabalar uchun faoliyatni o'zgartirish: nogiron yoki jismoniy faolligi past bo'lgan talabalar kabi turli qobiliyatlarga ega talabalarni joylashtirish uchun faoliyatni o'zgartirish. Bu barcha talabalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga qo'shilishi va jalb qilinishini ta'minlashga yordam beradi.<sup>3</sup>

6. Ijobiy o'quv muhitini yarating: o'quvchilar yangi narsalarni sinab ko'rish va xato qilish uchun o'zlarini qulay va xavfsiz his qiladigan ijobiy o'quv muhitini yarating. Bu ularning ishonchini oshirishga yordam beradi va ularni maktabda ham, undan tashqarida ham

<sup>1</sup> Maxkamdjonov K, Tulenova X.B. Maktabgacha ta'lim muassasalari uchun umumiy va kengaytirilgan "Jismoniy tarbiya" dasturi. Ilm-ziyo Toshkent., 2006 y

<sup>2</sup> F.Q.Axmedov. Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'rgatish yo'llari. Toshkent 2009-yil

<sup>3</sup> F.Q.Axmedov. Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'rgatish yo'llari. Toshkent 2009-yi

jismoniy mashg'ulotlarda qatnashishga undaydi. Ushbu samarali strategiyalardan foydalangan holda, boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslari barcha talabalar uchun qiziqarli, qiyin va yoqimli bo'lishi mumkin. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilishda samarali usullardan foydalanishning ko'plab afzalliklari bor. Bu yerda eng muhim afzalliklardan ba'zilari:

**Yaxshilangan jismoniy salomatlik:** jismoniy tarbiya darslarida muntazam qatnashish o'quvchilarning jismoniy salomatligini rivojlantirish va saqlashga yordam beradi. Bu ularning yurak-qon tomir salomatligini yaxshilash o'z ichiga olishi mumkin, kuch, moslashuvchan, va sabr<sup>4</sup>.

**Yaxshilangan ruhiy Salomatlik:** jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarning ruhiy salomatligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Jismoniy mashqlar stress, tashvish va depressiyani kamaytiradi, kayfiyat va o'z-o'zini hurmat qilishni yaxshilaydi.

**Akademik yutuq:** jismoniy faollik akademik yutuqlarni yaxshilashi mumkinligi haqida dalillar mavjud. Jismoniy faol o'quvchilar maktabda o'qish ko'rsatkichlari, davomati va xulq-atvori yaxshilanadi.

**Ijtimoiy rivojlanish:** jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarga tengdoshlari bilan muloqot qilish, hamkorlik qilish va muloqot qilish imkoniyatini berishi mumkin. Ushbu ko'nikmalar o'quvchilarga hayot davomida foydalanishlari mumkin bo'lgan muhim ijtimoiy va hissiy ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi.

**Uzoq muddatli salomatlik:** jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarga umr bo'yi davom etadigan sog'lom odatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Talabalarni jismoniy faol bo'lishga va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga undash orqali ular kattalar kabi faollikni davom ettirishadi, bu esa semirish, yurak xastaligi va diabet kabi surunkali kasalliklarning oldini olishga yordam beradi<sup>5</sup>. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishning samarali usullaridan foydalangan holda, o'qituvchilar o'quvchilarga ushbu imtiyozlardan foydalanishda yordam berishlari va ularni sog'lom va faol kelajakka yo'naltirishlari mumkin.

Jismoniy tarbiya boshlang'ich maktab o'quv dasturining ajralmas qismidir. Bu talabalarga sog'lom va faol turmush tarzi uchun asos yaratadi va ularga tanqidiy ijtimoiy va hissiy ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi. Bir qator tadbirlarni o'z ichiga olgan holda va xavfsiz va qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratib, o'qituvchilar barcha o'quvchilarga jismoniy tarbiya darslarida muvaffaqiyat qozonishlariga yordam berishlari mumkin.

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tarbiya boshlang'ich maktab o'quv dasturining muhim tarkibiy qismidir. Samarali jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarning jismoniy va ruhiy salomatligini yaxshilashi, shu bilan birga ijtimoiy va hissiy farovonlikni oshirishi mumkin. Muvaffaqiyatli jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish uchun o'qituvchilar turli xil tadbirlar, individual ko'rsatmalar va xavfsiz va qo'llab-quvvatlovchi muhit kabi bir qator vositalar va strategiyalardan foydalanishlari mumkin. Shunday qilib, ular barcha talabalarga sog'lom va faol hayot kechirish uchun zarur bo'lgan ko'nikma va odatlarni rivojlantirishga yordam beradi.

<sup>4</sup> Maxkamdjonov K, Tulenova X.B. Maktabgacha ta'lim muassasalari uchun umumiy va kengaytirilgan "Jismoniy tarbiya" dasturi. ILM-ziyo Toshkent., 2006 y

<sup>5</sup> F.Q.Axmedov. Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'rgatish yo'llari. Toshkent 2009-yi

## REFERENCES

1. Mirziyoyev Sh.M. “Buyuk kelakagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan quramiz”. Toshkent “O‘zbekiston” – 2017 й.
2. Sh.M.Mirziyoyev “Erkin va farovon demokratik o‘zbekiston davlatini birligida barpo etamiz”. “O‘zbekiston” NMIU, 2016 й
3. Xo‘jaev F. O‘zbekistonda jismoniy tarbiya. 1997 y.
4. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. o‘quv qo‘llanma, Toshkent., O‘z DJTI, 2005 y - 171 b.
5. Maxkamdjonov K, Tulenova X.B. Maktabgacha ta’lim muassasalari uchun umumiy va kengaytirilgan “Jismoniy tarbiya” dasturi. Ilm-ziyo Toshkent., 2006 y
6. Raxmonov A. R Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini ijtimoiy pedagogik moslashuvchanligida ota-onalar rolini oshirish masalasi. Mug‘allim xem uzliksiz bilimlenderio‘ ISSN 2181-7138 Ilmiy metodikaliq jurnal №2/1. 2021jil 119-121b
7. Axmedov F.Q., Atamurodov Sh.O‘. Boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. O‘quv qo‘llanma. Toshkent -2019-yil.
8. F.Q.Axmedov. Harakatli o‘yinlarni tashkil qilish va o‘rgatish yo‘llari. Toshkent 2009-yil.
9. Abdurazzokovna, S. A. (2023). FOREIGN EXPERIENCE IN DEVELOPING PEDAGOGICAL SKILLS OF FUTURE PRIMARY CLASS TEACHERS USING VIRTUAL TECHNOLOGIES. MODELS AND METHODS FOR INCREASING THE EFFICIENCY OF INNOVATIVE RESEARCH, 3(29), 304-309.
10. Suvankulova, A. (2024). FOREIGN EXPERIENCE IN DEVELOPING PEDAGOGICAL SKILLS OF FUTURE PRIMARY CLASS TEACHERS USING VIRTUAL TECHNOLOGIES. Science and innovation, 3(B1), 44-47