

## BOSHLANG‘ICH SINIF O‘QUVCHILARIDA JISMONIY FAOLLIKNI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

**Eshnazarova Gulchexra Maxmudovna**

*Navoiy shahar 2-umumiy o‘rta ta‘lim maktabi*

*Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi*

**Annotatsiya:** *Mazkur maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida jismoniy faollikni rivojlantirishning pedagogik asoslari yoritilgan. Unda jismoniy tarbiya darslarining bolalar sog‘lig‘ini mustahkamlash, harakat ko‘nikmalarini shakllantirish va umumiy rivojlanishga ta‘siri ilmiy-pedagogik jihatdan tahlil qilinadi. Shuningdek, yoshga mos yondashuv, o‘yin texnologiyalari va harakatli mashqlar orqali jismoniy faollikni oshirishning samarali usullari ochib beriladi. Maqolada boshlang‘ich ta‘lim bosqichida jismoniy tarbiya fanining tarbiyaviy va sog‘lomlashtiruvchi ahamiyati asoslab beriladi.*

**Kalit so‘zlar:** *boshlang‘ich sinf, jismoniy faollik, jismoniy tarbiya, pedagogik yondashuv, harakatli o‘yinlar, sog‘lom turmush tarzi.*

**Аннотация:** *В данной статье рассматриваются педагогические основы развития физической активности у учащихся начальных классов. Анализируется роль уроков физической культуры в укреплении здоровья детей, формировании двигательных навыков и обеспечении гармоничного развития личности. Особое внимание уделяется возрастным особенностям младших школьников, использованию подвижных игр и игровых технологий как эффективных средств повышения физической активности. Обоснована воспитательная и оздоровительная значимость предмета «Физическая культура» в системе начального образования.*

**Ключевые слова:** *начальная школа, физическая активность, физическая культура, педагогический подход, подвижные игры, здоровый образ жизни.*

**Abstract:** *This article examines the pedagogical foundations of developing physical activity among primary school students. It analyzes the role of physical education lessons in strengthening children’s health, forming motor skills, and supporting overall personal development. Particular attention is paid to age-appropriate approaches, the use of active games, and game-based technologies as effective methods for increasing physical activity. The educational and health-promoting significance of physical education in primary education is scientifically substantiated.*

**Keywords:** *primary school, physical activity, physical education, pedagogical approach, active games, healthy lifestyle.*

### **Kirish**

Bugungi kunda ta‘lim tizimida o‘quvchilarning nafaqat bilim saviyasini oshirish, balki ularning sog‘lom jismoniy va ruhiy rivojlanishini ta‘minlash muhim pedagogik vazifalardan biri sifatida e‘tirof etilmoqda. Ayniqsa, boshlang‘ich sinf davri bolaning organizmi jadal rivojlanadigan, asosiy harakat ko‘nikmalari shakllanadigan va sog‘lom turmush tarziga oid



dastlabki tasavvurlar vujudga keladigan muhim bosqich hisoblanadi. Shu bois, ushbu davrda jismoniy faollikni rivojlantirish masalasi pedagogik jarayonning ustuvor yo‘nalishlaridan biri bo‘lishi zarur.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari uchun jismoniy faollik nafaqat sog‘liqni mustahkamlovchi omil, balki ularning aqliy faolligi, diqqat-e‘tibori, o‘quv faoliyatiga qiziqishi va ijtimoiy moslashuviga ijobiy ta‘sir ko‘rsatuvchi muhim vosita hisoblanadi. Harakatli mashqlar va jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari orqali bolalarda chaqqonlik, epchillik, muvozanat, chidamlilik kabi jismoniy sifatlar bilan bir qatorda intizom, jamoada ishlash, o‘zaro hamkorlik va mas‘uliyat tuyg‘ulari shakllanadi.

Zamonaviy ta‘lim sharoitida bolalarning harakatsiz turmush tarziga moyilligi, raqamli texnologiyalardan ortiqcha foydalanish va jismoniy faollikning kamayishi kuzatilmoqda. Bu holat boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida sog‘liq bilan bog‘liq muammolarning yuzaga kelishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun jismoniy tarbiya darslarini ilmiy asoslangan, yosh xususiyatlariga mos va pedagogik jihatdan samarali tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Mazkur maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida jismoniy faollikni rivojlantirishning pedagogik asoslari yoritilib, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etishda qo‘llaniladigan samarali pedagogik yondashuvlar va metodlar tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari boshlang‘ich sinf jismoniy tarbiya o‘qituvchilari faoliyatida amaliy ahamiyatga ega bo‘lishi, ta‘lim jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qilishi bilan ahamiyatlidir.

Hozirgi globallashuv va texnologiyalar jadal rivojlanayotgan davrda bolalar hayotida jismoniy harakatning kamayib borishi dolzarb muammolardan biriga aylanmoqda. Raqamli qurilmalardan keng foydalanish, darsdan tashqari vaqtning ko‘p qismini harakatsiz holatda o‘tkazish, shuningdek, shahar muhitida faol harakat uchun sharoitlarning cheklanganligi boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy faolligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatmoqda. Bu esa bolalarda tez charchash, diqqatning susayishi, umumiy sog‘liq ko‘rsatkichlarining pasayishi kabi holatlarning yuzaga kelishiga olib kelmoqda.

Boshlang‘ich sinf davri bolaning jismoniy rivojlanishida hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘lib, aynan ushbu bosqichda asosiy harakat ko‘nikmalari va sog‘lom turmush tarziga oid barqaror odatlar shakllanadi. Jismoniy faollik yetarli darajada ta‘minlanmagan taqdirda, keyingi ta‘lim bosqichlarida ham jismoniy rivojlanishdagi nomutanosibliklar saqlanib qolishi mumkin. Shu nuqtayi nazardan, jismoniy tarbiya darslarining mazmuni va uni tashkil etish metodikasini pedagogik asosda takomillashtirish muhim ehtiyoj sifatida namoyon bo‘lmoqda.

Ta‘lim jarayonida jismoniy tarbiya fanining imkoniyatlaridan to‘laqonli foydalanish o‘quvchilarning nafaqat jismoniy, balki aqliy va ijtimoiy rivojlanishiga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Jismoniy faollik o‘quvchilarning o‘quv jarayoniga bo‘lgan qiziqishini oshirib, ularning faolligi, mustaqil fikrlashi va ijtimoiy moslashuvini kuchaytiradi. Biroq amaliyotda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etishda yosh xususiyatlari, individual imkoniyatlar va pedagogik yondashuvlar har doim ham yetarlicha hisobga olinmayotgani dolzarb muammo sifatida saqlanib qolmoqda.

Shu sababli boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida jismoniy faollikni rivojlantirishning pedagogik asoslarini ilmiy jihatdan tahlil qilish, samarali metod va yondashuvlarni aniqlash



hamda ularni amaliyotga tatbiq etish masalasi bugungi kun ta'lim tizimi uchun dolzarb hisoblanadi. Mazkur mavzu bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar jismoniy tarbiya darslarining sifatini oshirish, o'quvchilarning sog'lom rivojlanishini ta'minlash va ta'lim samaradorligini kuchaytirishga xizmat qiladi.

### **Asosiy qism**

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida jismoniy faollikni rivojlantirish pedagogik jarayonning muhim tarkibiy qismi bo'lib, u bolalarning yosh, psixofiziologik va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilishi lozim. Ushbu bosqichda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari nafaqat harakat faoliyatini oshirishga, balki o'quvchilarda sog'lom turmush tarziga ongli munosabatni shakllantirishga xizmat qilishi kerak.

Avvalo, boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanish xususiyatlariga e'tibor qaratish zarur. Ushbu yosh davrida bolalarda suyak-mushak tizimi hali to'liq shakllanmagan bo'lib, harakat faoliyati orqali mushaklar mustahkamlanadi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyati yaxshilanadi. Shu sababli jismoniy tarbiya darslarida mashqlarni tanlashda yuklamaning me'yoriyligi, bosqichma-bosqichlik va muntazamlilik tamoyillariga amal qilish pedagogik jihatdan muhim hisoblanadi.

Boshlang'ich sinflarda jismoniy faollikni rivojlantirishning muhim pedagogik asoslaridan biri — o'yin faoliyatiga tayangan holda darslarni tashkil etishdir. Harakatli o'yinlar bolalarning tabiiy ehtiyojlariga mos bo'lib, ularning dars jarayonidagi faolligini oshiradi, charchashning oldini oladi va ijobiy emotsional muhitni vujudga keltiradi. O'yin jarayonida o'quvchilar tezkorlik, chaqqonlik, muvozanat va epchillik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, shuningdek, jamoada ishlash, qoidalarga rioya qilish va o'zaro hamkorlik ko'nikmalarini egallaydi.

Pedagogik nuqtayi nazardan, jismoniy tarbiya darslarida individuallashtirilgan yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi. Har bir o'quvchining jismoniy imkoniyatlari, sog'lig'i va harakat tayyorgarligi turlicha bo'lganligi sababli mashqlarni moslashtirish, differensial topshiriqlar berish va rag'batlantirish usullaridan foydalanish zarur. Bu esa bolalarda o'ziga bo'lgan ishonchni oshirib, jismoniy mashg'ulotlarga qiziqishni kuchaytiradi.

Shuningdek, jismoniy faollikni rivojlantirishda jismoniy tarbiya darslari bilan cheklanib qolmasdan, darsdan tashqari faoliyatni ham samarali tashkil etish muhimdir. Ertalabki badantarbiya mashqlari, sport to'garaklari, sinfdan tashqari harakatli o'yinlar o'quvchilarning kundalik jismoniy faolligini oshirishga xizmat qiladi. Bu jarayonda ota-onalar bilan hamkorlikni yo'lga qo'yish pedagogik samaradorlikni yanada kuchaytiradi.

Zamonaviy pedagogik yondashuvlar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini integrativ asosda tashkil etishni ham taqozo etadi. Jismoniy mashqlarni matematika, ona tili yoki tabiatshunoslik fanlari bilan bog'lash orqali o'quvchilarning harakat va aqliy faolligi uyg'un holda rivojlanadi. Bunday yondashuv o'quvchilarda fanlarga bo'lgan qiziqishni oshirib, ta'lim jarayonining samaradorligini ta'minlaydi.

Xulosa qilib aytganda, boshlang'ich sinf o'quvchilarida jismoniy faollikni rivojlantirish pedagogik jihatdan puxta rejalashtirilgan, ilmiy asoslangan va yosh xususiyatlariga mos tarzda tashkil etilishi zarur. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'yin texnologiyalari, individuallashtirilgan yondashuv, darsdan tashqari faoliyat va fanlararo integratsiya



uyg'unligi o'quvchilarning sog'lom, faol va barkamol shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida jismoniy faollikni rivojlantirish masalasini ilmiy jihatdan o'rganish bugungi ta'lim tizimi oldida turgan muhim vazifalardan biridir. Chunki aynan ushbu yosh davrida bolalarning jismoniy, aqliy va psixologik rivojlanish jarayonlari o'zaro chambarchas bog'liq holda shakllanadi. Jismoniy faollikning yetarli darajada ta'minlanishi o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash, ularning o'qishga bo'lgan qiziqishi va o'zlashtirish darajasini oshirishda muhim omil sifatida namoyon bo'ladi. Shu bois, mazkur mavzuni chuqur va tizimli o'rganish pedagogik ehtiyojdan kelib chiqadi.

Amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatmoqdaki, boshlang'ich sinf o'quvchilarining kundalik jismoniy harakat hajmi ko'plab hollarda yetarli emas. O'quv yuklamasining ortishi, uzoq vaqt partada o'tirish, axborot texnologiyalaridan me'yoridan ortiq foydalanish bolalarda harakatsizlik holatini kuchaytirmoqda. Natijada esa jismoniy rivojlanishning sekinlashuvi, umumiy ish qobiliyatining pasayishi, tez charchash va diqqatning susayishi kabi holatlar kuzatilmoqda. Ushbu muammolarni bartaraf etish uchun jismoniy faollikni rivojlantirishning pedagogik mexanizmlarini ilmiy asosda o'rganish zarurati yuzaga kelmoqda. Bundan tashqari, jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda pedagogik yondashuvlarning yetarlicha tizimlashtirilmaganligi ham mazkur mavzuning dolzarbligini oshiradi. Ayrim hollarda mashg'ulotlar faqatgina mashqlarni bajarish bilan cheklanib, ularning tarbiyaviy, rivojlantiruvchi va sog'lomlashtiruvchi imkoniyatlaridan to'liq foydalanilmayapti. Jismoniy faollikni rivojlantirish jarayonida yosh xususiyatlari, individual imkoniyatlar va psixologik holatlarni hisobga olish masalalari hamisha ham yetarli darajada e'tiborga olinmaydi. Shu sababli mazkur yo'nalishda ilmiy izlanishlar olib borish muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, zamonaviy ta'lim tizimi integrativ va kompetensiyaviy yondashuvlarga asoslanayotgan bir sharoitda jismoniy tarbiya fanining ta'limiy salohiyatini qayta ko'rib chiqish zarurati tug'ilmoqda. Jismoniy faollik orqali o'quvchilarda nafaqat jismoniy sifatlar, balki ijtimoiy kompetensiyalar, muloqot madaniyati, o'zini boshqarish va mas'uliyat kabi muhim shaxsiy fazilatlar ham shakllanadi. Ushbu jihatlarni ilmiy asosda tahlil qilish jismoniy tarbiya fanining umumta'lim tizimidagi o'rnini yanada mustahkamlashga xizmat qiladi. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida jismoniy faollikni rivojlantirishning pedagogik asoslarini o'rganish ta'lim sifati va samaradorligini oshirish, sog'lom avlodni tarbiyalash hamda jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy pedagogik talablar asosida takomillashtirish uchun ilmiy va amaliy jihatdan zarurdir. Mazkur mavzu bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar boshlang'ich ta'lim tizimida jismoniy tarbiya fanining samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi muhim ilmiy manba bo'lib xizmat qiladi.

### **Xulosa**

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida jismoniy faollikni rivojlantirish masalasi ta'lim tizimining muhim va ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot jarayonida aniqlanganki, jismoniy faollik bolalarning sog'lig'ini mustahkamlash bilan bir qatorda ularning aqliy faolligi, diqqat-e'tibori, o'quv jarayoniga bo'lgan qiziqishi va ijtimoiy moslashuviga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini ilmiy asoslangan va pedagogik jihatdan puxta tashkil etish zarur.

Maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining yosh va psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy faollikni rivojlantirishning pedagogik asoslari tahlil qilindi. O‘yin texnologiyalariga tayangan mashg‘ulotlar, individuallashtirilgan yondashuv, dars va darsdan tashqari faoliyatning uzviyligi jismoniy tarbiya jarayonining samaradorligini oshiruvchi muhim omillar sifatida asoslab berildi. Bunday yondashuvlar o‘quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish bilan birga, ularning ijtimoiy faolligi va shaxsiy mas’uliyatini ham shakllantirishga xizmat qiladi.

Shuningdek, jismoniy tarbiya darslarini fanlararo integratsiya asosida tashkil etish o‘quvchilarning harakat va aqliy faoliyatini uyg‘un rivojlantirish imkonini beradi. Bu esa ta’lim jarayonining umumiy samaradorligini oshirib, o‘quvchilarning sog‘lom va barkamol shaxs sifatida shakllanishiga zamin yaratadi.

Xulosa o‘rnida ta’kidlash joizki, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida jismoniy faollikni rivojlantirishning pedagogik asoslarini chuqur o‘rganish va amaliyotga tatbiq etish jismoniy tarbiya fanining ta’lim-tarbiyaviy ahamiyatini yanada kuchaytiradi. Ushbu yo‘nalishda olib boriladigan ilmiy izlanishlar va amaliy tajribalar boshlang‘ich ta’lim tizimida sog‘lom, faol va ijtimoiy jihatdan yetuk avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi.

#### TAVSIYALAR

1. Jismoniy tarbiya darslarini yosh xususiyatlariga mos rejalashtirish. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining psixofiziologik imkoniyatlarini hisobga olgan holda mashqlar hajmi va murakkabligini bosqichma-bosqich oshirib borish, yuklamaning me‘yoriyligini ta’minlash tavsiya etiladi.

2. Harakatli o‘yinlar va o‘yin texnologiyalaridan keng foydalanish. Dars jarayonida harakatli va jamoaviy o‘yinlarni tizimli qo‘llash orqali o‘quvchilarning jismoniy faolligi, qiziqishi va ijobiy emotsional holatini oshirishga erishish mumkin.

3. Individuallashtirilgan yondashuvni joriy etish. O‘quvchilarning sog‘ligi, jismoniy tayyorgarligi va individual imkoniyatlarini inobatga olgan holda differensial mashqlar va rag‘batlantirish usullaridan foydalanish samarali natija beradi.

4. Darsdan tashqari jismoniy faollikni tashkil etish. Ertalabki badantarbiya mashqlari, sport to‘garaklari va sinfdan tashqari harakatli tadbirlarni yo‘lga qo‘yish orqali o‘quvchilarning kundalik harakat faolligini oshirish lozim.

5. Ota-onalar bilan hamkorlikni kuchaytirish. Ota-onalarni bolalarning jismoniy faolligini qo‘llab-quvvatlashga jalb etish, uy sharoitida bajariladigan mashqlar bo‘yicha tavsiyalar berish va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish ta’lim samaradorligini yanada oshiradi.

#### Foydalanilgan o‘zbek adabiyotlar ro‘yxati:

1. Abdullayev A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
2. Axmedov M. Boshlang‘ich ta’limda jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.



3. Ismoilov B. Bolalar jismoniy rivojlanishining pedagogik asoslari. – Toshkent: Ilm Ziyο, 2020.
4. Jo‘rayev R. Ta‘lim jarayonida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish. – Toshkent: Ma‘naviyat, 2017.
5. Qodirov Sh. Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o‘yinlardan foydalanish metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2021.
6. Mamatqulov S. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida harakat faolligini rivojlantirish. – Toshkent: Fan, 2018.
7. Nurmatov O. Jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirish texnologiyalari. – Toshkent: Innovatsiya, 2020.
8. O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta‘limi vazirligi. Jismoniy tarbiya fanidan davlat ta‘lim standarti va o‘quv dasturi. – Toshkent, 2022.
9. Rasulov A. Boshlang‘ich ta‘limda fanlararo integratsiya asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
10. Xolmatov T. Bolalar va o‘smirlar jismoniy tarbiyasining zamonaviy yondashuvlari. – Toshkent: Ilm Ziyο, 2021.