

**BOSHLANG'ICH SINFLARDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKIL
QILISHNING SAMARALI USULLARI.**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7878410>

Alijonov Sherzod

*Namangan davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari
nazariyasi va metodikasi 2 kurs magistratura talabasi*

Anotatsiya. *Jismoniy tarbiya boshlang'ich maktab o'quv dasturining muhim tarkibiy qismidir. Bu jismoniy tayyorgarlikni, ijtimoiy ko'nikmalarni va umumiy farovonlikni targ'ib qiladi. Ushbu maqolada biz boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishning samarali usullarini o'rganamiz. Biz ushbu yondashuv yosh bolalarning jismoniy va ruhiy salomatligini qanday yaxshilashi mumkinligi haqida usullar, natijalar va munozarani taqdim etamiz.*

Kalit so'zlar: *jismoniy tarbiya, boshlang'ich sinflar, o'quv dasturi, fitnes, farovonlik.*

Anotation. *Physical education is an important component of the primary school curriculum. It promotes physical fitness, social skills and general well-being. In this article, we will learn effective ways to organize physical education classes in elementary grades. We provide methods, results and discussion on how this approach can improve the physical and mental health of young children.*

Keywords: *physical education, elementary grades, curriculum, fitness, well-being.*

Аннотация. *Физическое воспитание-важная составляющая учебной программы начальной школы. Он подчеркивает физическую форму, социальные навыки и общее самочувствие. В данной статье мы рассмотрим эффективные способы организации уроков физкультуры в начальных классах. Мы представляем методы, результаты и обсуждение того, как этот подход может улучшить физическое здоровье маленьких детей и Руты.*

Ключевые слова: *физкультура, начальные классы, учебная программа, фитнес, благополучие.*

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'minlash va barcha talabalarning ehtiyojlarini qondirish uchun individual ko'rsatmalar berishni o'z ichiga olishi mumkin.

Natijalar:

Samarali jismoniy tarbiya darslari boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy va ruhiy salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. 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. 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 maqtov, 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.

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 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 erda 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.

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.

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.

Muhokama:

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 va takliflar:

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.

ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. 2020 yil 23 sentabr, O'RQ-637-son <http://lex.uz>
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 6 noyabrdagi "Ta'lim-tarbiya tizimini yanada takomillashtirishga oid qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ4884 sonli Qarori. <http://lex.uz>
4. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent, O'z DJTI, 2005 yil - 300 b.
5. Axmatov M.S. Monografiya. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. - T.: 2005 y. - 235 b.
6. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O.,quv qo'llanma. O.,zDJTI, T.: 2005, 171 b.
7. Юнусова Ю.М. Организация и методика физической культуры в общеобразовательных школах республики Узбекистана. -Т.:2002. С. 120.
8. Шолих, М. Круговая тренировка (Теоретические, методические и организационные основы одной из современных форм использования физических упражнений в школе и спортивной тренировке). - 2-е изд., стер. - Москва: Спорт, 2021. - 217 с.
9. Медведев, В. В. Метод круговой тренировки как форма физической подготовки студентов. - Текст: непосредственный // Молодой ученый. - 2019. - № 44 (282). - С. 312-313.
10. Kerimov F.A., Umarov M.N. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darslik. O.,zDJTI. T.: 2005, - 280 b.