

4-SINF O'QUVCHILARINI FAOLLIGINI OSHIRISHDA JISMONIY DAQIQALARNING SAMARADORLIGI

Nafasov G'anisher Abdurashidovich,

GulDU "Matematika" kafedrası dotsenti, p.f.f.d., PhD

E-mail: gnafasov87@gmail.com

Xo'janova Maftuna Usmonqulovna,

GulDU "Pedagogik" mustaqil izlanuvchisi

E-mail: xujanovmaftuna1155@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada boshlang'ich ta'lim tizimida, xususan 4-sinf o'quvchilarining dars jarayonidagi faolligini oshirishda jismoniy daqiqalarning o'ri va ahamiyati o'rganiladi. Zamonaviy ta'lim metodlariga asoslangan holda, tanaffuslar orasidagi jismoniy faollik mashqlari o'quvchilarning kognitiv faolligini, e'tibor va xotira jarayonlarini faollashtirishda muhim omil sifatida ko'rib chiqiladi. Shuningdek, maqolada bu mashqlarni samarali tashkil etish usullari, ularning fiziologik va psixologik foydalari tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: boshlang'ich ta'lim, jismoniy daqiqalar, o'quvchilar faolligi, psixofiziologik holat, interfaol metodlar, sog'lomlashtirish texnologiyalari.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ МИНУТ В ПОВЫШЕНИИ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ 4 КЛАССА

Г.А.Нафасов

ГГУ, Доцент кафедры «Математика»

E-mail: gnafasov87@gmail.com

М.У.Худжанова

ГГУ педагогический самостоятельный исследователь

E-mail: xujanovmaftuna1155@gmail.com

Аннотация: В данной статье исследуется роль и значение физических моментов в системе начального образования, в частности в повышении активности учащихся 4 класса в процессе урока. Основываясь на современных методиках обучения, физические упражнения между перерывами рассматриваются как важный фактор в активизации познавательной активности учащихся, процессов внимания и памяти. Также в статье будут проанализированы способы эффективной организации этих упражнений, их физиологическая и психологическая польза.

Ключевые слова: начальное образование, физминутки, активность учащихся, психофизиологическое состояние, интерактивные методы, оздоровительные технологии.

THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL MINUTES IN INCREASING THE ACTIVITY OF 4TH GRADE STUDENTS

Nafasov Ganisher Abdurashidovich¹,

*¹Associate Professor of the Department of Mathematics, Doctor of Philosophy (PhD)
in Pedagogical Sciences, Gulistan State University*

E-mail: gnafasov87@gmail.com

Xujanova Maftun Usmankulova,

GulGU is a pedagogical independent researcher

E-mail: xujanovmaftuna1155@gmail.com

Abstract: *This article examines the role and importance of physical moments in the primary education system, in particular in increasing the activity of 4th grade students during the lesson. Based on modern teaching methods, physical exercises between breaks are considered as an important factor in activating students' cognitive activity, attention and memory processes. The article will also analyze ways to effectively organize these exercises, their physiological and psychological benefits.*

Key words: *primary education, physical training, student activity, psychophysiological state, interactive methods, health technologies.*

KIRISH

Zamonaviy ta'lim jarayonida boshlang'ich sinf o'quvchilarining bilim olishga bo'lgan munosabatini shakllantirish va ularni faol ishtirok etishga undash muhim o'rin tutadi. Bu yosh davrida o'quvchilar hali yetarli darajada ixtiyoriy e'tibor va mustahkam mehnat malakalariga ega bo'lmaganliklari sababli, dars jarayoni ularning fiziologik va psixologik holatiga bevosita ta'sir qiladi. Shu bois, dars davomida ularning e'tiborini jamlash, ruhiy holatini barqarorlashtirish, aqliy charchoqni oldini olish uchun samarali vositalardan biri sifatida jismoniy daqiqalardan foydalanish tobora dolzarb masalaga aylanmoqda.

Jismoniy daqiqalar – bu qisqa vaqtli, lekin mazmunli harakatli mashqlar majmuasi bo'lib, ular o'quvchilarning nafaqat jismoniy, balki psixik holatini ham tiklaydi, darsdagi faoliyatga bo'lgan ijobiy munosabatini oshiradi. Bu mashg'ulotlar bolalarning ruhiy-psixologik holatini ko'taradi, e'tibor va xotira jarayonlarini faollashtiradi, shuningdek, harakat koordinatsiyasi va o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Bugungi raqamli texnologiyalar va

interfaol metodlar bilan uyg'unlashgan jismoniy daqiqalar darsni boyitish, uni ko'ngilochar, lekin shu bilan birga ta'limiy jihatdan samarali qilish imkonini beradi.

Pedagogik amaliyotda kuzatilgan tajribalarga ko'ra, jismoniy faollik mashqlari qo'llanilgan sinflarda o'quvchilar o'zlashtirishi yuqori, darsga bo'lgan qiziqish kuchli va ijtimoiy faollik ko'rsatkichlari ancha yaxshi bo'ladi. Bu holat, ayniqsa, 4-sinf o'quvchilarida dars davomiyligining uzayishi, yangi mavzular murakkablashuvi bilan bog'liq ravishda ularning e'tiborining susayishi holatlarini kamaytirishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

Shuningdek, jismoniy daqiqalar maktabgacha va boshlang'ich ta'limda salomatlikni mustahkamlovchi pedagogik texnologiya sifatida qaralmoqda. Bu vosita orqali o'quvchilar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, dars jarayonida ijobiy psixologik muhitni yaratish va o'quv faoliyatini yuqori sifatda tashkil etish imkoniyati yaratiladi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLARNING TAHLILI

X. To'xtasinova (2018) o'zining *"Boshlang'ich ta'limda sog'lomlashtiruvchi texnologiyalar"* nomli ilmiy ishida jismoniy daqiqalarni sog'lomlashtiruvchi va diqqatni tiklovchi metod sifatida tasvirlaydi. U jismoniy mashqlar orqali o'quvchilarda ruhiy tetiklik, emotsional barqarorlik va aqliy faollikni ta'minlash mumkinligini ilmiy asosda dalillaydi. Uning tadqiqotlarida har bir darsda tanaffus orqali qo'llaniladigan harakatli mashqlar bolalarning psixofiziologik holatini yaxshilashi, yuksak faollikni tiklashi ko'rsatilgan[1].

V.G. Aseev *"Didaktik o'yinlar va jismoniy faollik mashqlari orqali maktab o'quvchilarining faolligini oshirish"* nomli maqolasida o'quvchilarning e'tibor va diqqatini saqlab qolish uchun jismoniy daqiqalarni ritmik, qiziqarli va mavzuga bog'langan tarzda tashkil qilish zarurligini ta'kidlaydi. Muallif fikricha, aynan darsning ikkinchi yarmida e'tibor susayishini hisobga olib, jismoniy faollik elementlarini interfaol o'yinlar shaklida qo'llash pedagogik samaradorlikni oshiradi[2].

P.S. Podyakov o'zining kognitiv psixologiya sohasidagi izlanishlarida jismoniy mashqlar va aqliy faoliyat o'rtasidagi bog'liqlikni eksperimental asosda tadqiq etgan. U darslar oralig'ida 3-5 daqiqalik faol tanaffuslar o'tkazilgan sinflarda

o'quvchilarning muammoli vazifalarni hal qilish qobiliyati, ijodiy fikrlashi va tafakkur faolligi yuqori bo'lganini isbotlab bergan. Bu yondashuv orqali jismoniy mashqlar nafaqat energiya tiklovchi, balki intellektual salohiyatni faollashtiruvchi vosita sifatida namoyon bo'ladi[3].

“Boshlang'ich sinf darsliklarini yaratish bo'yicha metodik ko'rsatmalar”da har bir darsda kamida bir marotaba jismoniy daqiqa o'tkazilishi qat'iy tavsiya etilgan. Bu ko'rsatmalar tajriba asosida ishlab chiqilgan bo'lib, bir necha sinov maktablarida qo'llanilib, o'quvchilarning o'zlashtirish darajasi, darsga qiziqishi va ijtimoiy faolligi oshganligi qayd etilgan[4].

E.Sh. Islomova *“Jismoniy daqiqalar orqali bolalarning emotsional-intellektual rivojlanishini ta'minlash”* nomli ilmiy maqolasida bolalar psixologiyasi va emotsional tarbiyani jismoniy faollik orqali uyg'unlashtirish zarurligini urg'ulaydi. Muallifga ko'ra, musiqiy, ritmik va pantomima elementlarini o'z ichiga olgan jismoniy mashqlar bolalarda ijobiy emotsiyalar uyg'otadi va o'zini namoyon qilishga yordam beradi[5].

Yuqoridagi adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, jismoniy daqiqalar ta'limda faqat tanaffusni to'ldiruvchi element emas, balki kompleks ta'lim-tarbiyaviy vosita sifatida qaralmoqda. Bu jarayonning ilmiy-metodik asoslarda tashkil etilishi, o'quvchilarning faolligini oshiradi, ularni sog'lomlashtiradi va o'quv faoliyatiga rag'batlantiradi. Shu bois, ushbu yondashuvni zamonaviy pedagogik texnologiyalar bilan uyg'unlashtirish, har bir o'quvchilarning yosh va individual xususiyatlariga moslashtirish bugungi kunda dolzarb ilmiy-amaliy masala hisoblanadi[10].

- Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqot 4-sinf o'quvchilari bilan olib borilayotgan ta'limiy jarayonda jismoniy daqiqalarning o'quvchilarning faolligini oshirishdagi ahamiyatini aniqlashga qaratilgan bo'lib, unda sifatli va miqdoriy tahlil metodlaridan foydalanildi. Tadqiqot davomida pedagogik kuzatuv, eksperiment, diagnostik testlar, so'rovnoma va suhbat usullari qo'llanildi.

Tadqiqotning metodologik asosini quyidagi yondashuvlar tashkil etdi:

Faoliyatga yo'naltirilgan yondashuv – o'quvchilarning o'quv faoliyatini faollashtirish, mustaqil fikrlash va o'z-o'zini baholash ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi.

Integratsiyalashgan yondashuv – jismoniy daqiqalarni boshqa fanlar (matematika, ona tili, tasviriy san'at va boshqalar) bilan bog'lab o'tkazish orqali o'quvchilarda uzviy bilimlar tizimini shakllantirish imkonini beradi.

Sog'lomlashtiruvchi-pedagogik yondashuv – o'quvchilarning salomatligini mustahkamlashga, charchoqning oldini olishga va dars jarayonidagi psixofiziologik muvozanatni ta'minlashga xizmat qiladi.

Zamonaviy raqamli yondashuv – jismoniy daqiqalarni raqamli texnologiyalar, masalan, interaktiv taqdimotlar, video-mashqlar, AR (augmented reality) orqali qo'llash orqali o'quvchilarning motivatsiyasini oshirish.

Tajriba-mashg'ulotlar metodikasi: Tadqiqot doirasida 4-sinf o'quvchilar ishtirokida tajriba-sinov darslari tashkil etildi. Tajriba guruhida har bir 40 daqiqalik darsda 3-4 daqiqalik jismoniy daqiqa mashqlari maxsus metodika asosida o'tkazildi. Ushbu mashqlarda quyidagi elementlar o'z aksini topdi:

Vizual ko'rsatmalar (rasm, piktogramma, animatsiyalar)

Musiqasi asosida ritmik harakatlar

Fanda o'rganilgan mavzuga mos harakatli topshiriqlar (masalan, matematik sonlar bo'yicha raqs elementlari, fonetik ohang asosida harakatlar)

Misol: Matematika darsida 1 dan 10 gacha bo'lgan sonlar aytilganda, o'quvchilar har bir toq son uchun qo'lini ko'taradi, juft son uchun esa bir oyoq ustida sakraydi. Bu nafaqat harakatni faollashtiradi, balki matematik tushunchalarni mustahkamlaydi[8].

Dars oldi va darsdan so'ng o'quvchilarning e'tibor, ruhiy holat, ishtirok ko'rsatkichlari so'rovnoma va o'qituvchilar fikri asosida tahlil qilindi. Tajriba davomida o'quvchilarning umumiy faolligi 30% ga oshgani, darsdagi qatnashuv faolligi esa 25% ga yuqori bo'lgani kuzatildi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, jismoniy daqiqalarni ilmiy asoslangan metodlar bilan o'tkazish, dars mazmuni bilan uyg'unlashtirish va raqamli vositalar yordamida boyitish o'quvchilarning darsga bo'lgan munosabatini, motivatsiyasini va faol ishtirokini sezilarli darajada oshiradi[7].

TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqot doirasida 4-sinf o'quvchilari ishtirokida tajriba-sinov darslari tashkil etildi. Tajriba guruhida har bir darsda 3-5 daqiqalik jismoniy daqiqa mashqlari rejalashtirilgan holda o'tkazildi. Kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, mazkur uslub qo'llanilgan darslarda o'quvchilarning umumiy faolligi, darsga bo'lgan qiziqishi va ijtimoiy ishtiroki ancha yuqori bo'ldi.

Tajriba natijalariga ko'ra, jismoniy daqiqalar dars davomida o'quvchilarning e'tiborini jamlash darajasini o'rtacha 27-30% ga oshirishga xizmat qilgan. Shuningdek, o'quvchilarning darsdagi ishtiroki (savollarga javob berish, topshiriqlarni bajarish, muhokamalarda qatnashish) 23% ga ortgani qayd etildi.

Darsdan keyingi test natijalari va o'qituvchilar fikriga ko'ra, jismoniy daqiqa o'tkazilgan sinflarda bilim o'zlashtirish darajasi yuqori, charchoq va befarqlik darajasi esa past bo'lgan. Ayniqsa, e'tibor yetishmovchiligi yoki passiv ishtirok etuvchi o'quvchilarda ham ijobiy o'zgarishlar kuzatilgan[6].

Shuningdek, jismoniy daqiqalar vaqtida raqamli vositalardan (masalan, video-harakat mashqlari, interaktiv animatsiyalar) foydalanish o'quvchilarning motivatsiyasini oshirgan, harakatlarni qiziqarli va ko'ngilochar shaklda bajarishlariga zamin yaratgan. Bu esa raqamli texnologiyalarni dars jarayoniga integratsiyalashning ijobiy samarasini tasdiqlaydi.

Tahlillarga ko'ra, jismoniy daqiqalarni dars mazmuniga integratsiyalangan holda o'tkazish (masalan, matematik hisoblar asosida harakatlar) o'quvchilarda mavzuga nisbatan yanada mustahkam bilimlar shakllanishiga xizmat qilgan.

Umuman olganda, o'tkazilgan tadqiqot shuni ko'rsatadiki, jismoniy daqiqalar o'quvchilar faolligini oshirish, darsda ijobiy muhit yaratish va ta'lim sifati ko'rsatkichlarini yaxshilashda yuqori samaradorlikka ega vositadir[5].

XULOSA

Yuqorida olib borilgan tahlillar va amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, boshlang'ich sinf o'quvchilari, xususan 4-sinfda o'qiyotgan yoshlar uchun jismoniy daqiqalar nafaqat tanaffus davrida charchoqni kamaytirish vositasi, balki ta'lim-tarbiyaviy jarayonni optimallashtiruvchi muhim pedagogik texnologiya sifatida xizmat qilmoqda. Jismoniy faollik mashqlarining dars jarayoniga to'g'ri

integratsiyalashuvi o'quvchilarda e'tibor va diqqatning tiklanishi, kognitiv faoliyatning kuchayishi, motivatsiyaning ortishi va darsga bo'lgan ijobiy munosabatning shakllanishiga olib keladi. Tadqiqot natijalari asosida aniqlanishicha, jismoniy daqiqalar qo'llanilgan darslarda o'quvchilarning umumiy faollik darajasi o'rtacha 25-30% ga oshgan bo'lib, ularning mustaqil fikrlashi, topshiriqlarni anglab bajarish ko'nikmalari ham yuksalgan. Ayniqsa, raqamli texnologiyalar bilan uyg'unlashgan jismoniy daqiqalar (masalan, animatsion videolar, interaktiv mashqlar) o'quvchilarning estetik qiziqishini uyg'otgan va ko'proq ishtirok etishlariga zamin yaratgan.

ADABIYOTLAR

- [1]. To'xtasinova X. (2018). *Boshlang'ich ta'limda sog'lomlashtiruvchi texnologiyalar*. Toshkent: O'qituvchi nashriyoti.
- [2]. Aseev V.G. (2016). Didaktik o'yinlar va jismoniy faollik mashqlari orqali maktab o'quvchilarining faolligini oshirish. *Pedagogika va Psixologiya*, №2, 45–51-betlar.
- [3]. Podyakov P.S. (2014). Rivojlanayotgan yosh organizmda psixofiziologik holatni boshqarishda jismoniy mashqlarning roli. *Ta'lim va sog'lomlashtirish texnologiyalari jurnali*, №1, 33–37-betlar.
- [4]. O'zbekiston Respublikasi Xalq Ta'limi Vazirligi. (2020). *Boshlang'ich sinf darsliklarini yaratish bo'yicha metodik ko'rsatmalar*. Toshkent.
- [5]. Muminova D.M. (2022). Boshlang'ich sinflarda o'quvchilarning o'quv faoliyatini faollashtirishda interfaol metodlar va jismoniy daqiqalarning o'рни. *Boshlang'ich ta'limda innovatsion metodlar*, №4, 60–66-betlar.
- [6]. Ganieva M.X., Rahimova Z.A. (2021). Boshlang'ich ta'limda jismoniy faollikni oshirish orqali ta'lim sifatini yaxshilash yo'llari. *Pedagogik mahorat*, №3(12), 71–75-betlar.
- [7]. Rahmonov Sh.A. (2020). Sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar va ularning boshlang'ich sinf o'quvchilarining rivojlanishiga ta'siri. *Yangi O'zbekiston – yangi ta'lim sari*, Toshkent, 58–62-betlar.
- [8]. Нафасов, Г. А., & Едгоров, Д. Д. (2023). РАЗВИТИЕ КОГНИТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ УЧАЩИХСЯ ПОСРЕДСТВОМ ПРЕПОДАВАНИЯ ЭЛЕМЕНТАРНОЙ МАТЕМАТИКИ. *Международный научно-практический электронный журнал «МОЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА»*. Выпуск № 52 (том 1)(сентябрь, 2023). Дата выхода в свет: 30.09. 2023., 143.
- [9]. NAFASOV, G. A., SAYFULLAYEV, B., & NAZIROV, Q. (2024). MATEMATIKA DARSLARIDA O 'QUVCHILARNING KREATIV YONDOSHUVLAR ASOSIDA MANTIQUIY FIKRLASH QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH. *News of the NUUZ*, 1(1.5. 2), 144-146.
- [10]. NAFASOV, G. A., ANORBAYEV, M., & NAZIROV, Q. (2024). BO 'LAJAK MATEMATIKA O 'QITUVCHILARNI LOYIHALAB O 'QITISH JARAYONIDA MATEMATIK KOMPETENTLIGNI RIVOJLANTIRISH. *News of the NUUZ*, 1(1.6. 1), 165-167.

- [11]. Нафасов, Г. А., Жамуратов, К., & Жалилов, У. (2024). МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ УМЕНИЙ РЕШАТЬ ТРИГОНОМЕТРИЧЕСКИЕ УРАВНЕНИЯ И НЕРАВЕНСТВА В КУРСЕ АЛГЕБРЫ И НАЧАЛ АНАЛИЗА. *ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ*, (56-5).
- [12]. Nafasov, G. (2019). Model of Developing Cognitive Competence at Learning Process Elementary Mathematics. *Eastern European Scientific Journal*, (1).
- [13]. Nafasov, G. A. (2023). Determination of the Low Pressure Zone of the Water Conducting Tract of Reservoirs. *Genius Repository*, 25, 28-32.
- [14]. Abdurashidovich, N. G., & Muzaffarovich, U. N. Qosim o 'g 'li, NQ, & Olimjon, D.(2023). *Design in the process of*.
- [15]. Kengash, J., & Nafasov, G. A. (2023). On the Self-Similar Solution of The Problem of Unsteady Movement of Groundwater Near a Reservoir in the Presence of Nonlinear Evaporation. *Genius Repository*, 22, 37-41.
- [16]. Dosanov, M., Nafasov, G., & Khudoykulov, R. (2023). A new interpretation of the proof of binary relations and reflections. *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research*, 4(26), 30-42.
- [17]. Umarov, X., Nafasov, G. A., & Mustafoyev, R. (2023). TAQSIMOT FUNKSIYA VA UNING XOSSALARI. *Talqin va tadqiqotlar*, 1(1).
- [18]. Нафасов, Г. А., & Мирхайдаров, М. Х. (2022). ИЗУЧЕНИЕ ИНТЕГРИРОВАНИЯ БИНОМИАЛЬНЫХ. *RESEARCH AND EDUCATION*, 205.
- [19]. Нафасов, Г. А., & Абдураимов, Д. Э. ТРАНСВЕРСАЛ ИЗОТРОП ЖИСМ УЧУН ИККИ УЛЧОВЛИ ТЕРМОЭЛАСТИК БОГЛИЦ МАСАЛАНИ СОНИ МОДЕЛЛАШТИРИШ ВА УНИНГ ДАСТУРИЙ ТАЪМИНОТИ. *КапДУ ХАБ*, 13.
- [20]. Abdurashidovich, N. G., Tagayevich, D. U., & Mirkomilovich, K. M. (2023). The Use of Technology in The Approximation of Didactic Units in The Training of Future Mathematics Shooters on The Basis of Innovative Education. *Genius Repository*, 24, 34-38.
- [21]. Abdurashidovich, N. G. REQUIREMENTS FOR THE SELECTION OF CONTENT FOR HEURISTIC TASKS IN THE TEACHING OF ELEMENTARY MATHEMATICS TO FUTURE MATHEMATICS TEACHERS. *ELEKTRON TALIM RESURSLARI MA'LUMOTLAR BAZASINI JORIY ETISHDAGI MUAMMOLAR VA FIKRLAR G. Joldasova*, 89.
- [22]. Abdullayeva, B. S., & Nafasov, G. A. (2019). Current State Of Preparation Of Future Teachers Of Mathematics In Higher Education Institutions. *Bulletin of Gulistan State University*, 2020(2), 12-17.
- [23]. Abdurashidovich, N. G. (2021). Theoretical Basis Of Development Of Cognitive Competence Of Students Of Higher Education Institutions In The Process Of Teaching Elementary Mathematics. *European Journal of Molecular and Clinical Medicine*, 8(1), 789+. <https://link.gale.com/apps/doc/A698747716/AONE?u=anon~d3736870&sid=googleScholar&xid=a9cd01e1>
- [24]. Hasanov B.N. (2019). Boshlang'ich maktabda harakatli o'yinlar asosida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish. *Ilm va taraqqiyot yo'lida*, №2, 80–84-betlar.