



O'zbekiston Respublikasi
Maktabgacha va maktab
ta'limi vazirligi

ISSN: 2992-9008
UDK: 37

TA'LIM VA TARAQQIYOT

Ilmiy-uslubiy jurnali



2026-YIL 5-SON

www.journal.namspi.uz

Bosh muharrir: Namangan davlat pedagogika instituti rektori B.E.Xusanov
Mas'ul muharrir: Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor M.R.Qodirxonov
Mas'ul muharrir o'rinbosari: Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorlash bo'limi boshlig'i J.A.Yuldashev

TAHRIR HAY'ATI

Aniq va tabiiy fanlar: k.f.d., prof. Sh.Abdullayev, f-m.f.d., dots. R.Xakimov, k.f.d., prof. N.Vohidova, k.f.d., dots. M.Qodirxonov, b.f.d., dots. A.Batashov, f-m.f.n., dots., T.Abdullayev, p.f.n., dots. M.Eshnazarova, p.f.n., dots. G'.Nafasov, p.f.n., dots. M.Boltayeva.

Texnika fanlari: t.f.d., prof. A.Umarov, t.f.d., prof. A.Qayumov, PhD, dots. Sh.Xudoyqulov, PhD, dots. Abdunazarov.

Ijtimoiy-gumanitar fanlar: s.f.d., prof. T.Fayzullayev, tar.f.d., prof. A.Rasulov. f.f.d., prof. M.Ismoilov, i.f.d., dots. N.Sotivoldiyev, t.f.n., dots. A.Isoqboyev, f.f.n., dots. O.Mamatov, t.f.n., dots. Z.Haydarov, PhD. J.Yuldashev, PhD. A.Abdullayev.

Pedagogika fanlari: p.f.d., prof. B.Xodjayev, p.f.d., prof. X.Najmiddinova, p.f.d., prof. T.Ismoilov, p.f.d., prof. S.Abdullayev. p.f.d., prof., M.Y.Sobirova, p.f.d., prof., R.Zamilova, p.f.d., prof. Sh.Xujamberdiyeva, p.f.d., dost. M.Asqarova, PhD, dots. M.Asranboyeva.

Filologiya fanlari: fil.f.d., prof. N.Uluqov, fil.f.d., prof. H.Usmanova, f.f.d., dots. X.Shokirova, p.f.n., dots. S.Misirov, p.f.n., dots. Sh.Ubaydullayev, PhD, dots. P.Lutfullayev, PhD, dots. M.Yakubbayev.

Texnik muharrir: R.Tursunov

Tahririyat manzili: Namangan shahri, Uychi ko'chasi, 316-uy.

Pochta indeksi: 160136, **Faks:** (0369) 227-27-21,

Email: Info@namspi.uz

"Ta'lim va taraqqiyot" ilmiy-uslubiy jurnali elektron to'plam sifatida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi **Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi (AOKA)ning 2022-yil 25-oktabrdagi № 045044 raqamli guvohnomasi** asosida chop etiladi. Jurnal **Oliy Attestatsiya komissiyasining 2024-yil 30-noyabrdagi (№ 364/5) yig'ilishi qaroriga asosan pedagogika fanlari bo'yicha falsafa fanlari doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiya ishlari yuzasidan asosiy ilmiy natijalarini chop etish uchun tavsiya etilgan.** UDK: 37, Xalqaro standartlashtirish raqami (ISSN): 2992-9008.

Maqolalarning ilmiy saviyasi va keltirilgan ma'lumotlar uchun mualliflar javobgar hisoblanadi.

UDC:175.3-00895

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING JISMONIY VA AQLIY FAOLLIGINI JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARI ORQALI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Abduvaliyeva Sabina Kurbonali qizi

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

E-mail: sabinaabdujabborova@icloud.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy va aqliy faolligini rivojlantirishda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining pedagogik imkoniyatlari tahlil qilinadi. Boshlang'ich ta'lim jarayonida o'quvchilarning harakat faolligi, diqqat, tezkor fikrlash, xotira, topshiriqlarni mustaqil bajarish va jamoada ishlash ko'nikmalarini o'zaro bog'liq holda rivojlantirish masalalariga e'tibor qaratilgan. Jismoniy mashqlarni didaktik topshiriqlar, harakatli o'yinlar, musobaqa elementlari va muammoli vaziyatlar bilan uyg'unlashtirish orqali o'quvchilarning darsdagi faolligini oshirish imkoniyatlari yoritilgan. Shuningdek, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda individual yondashuv, yosh xususiyatlarini hisobga olish, muntazamlik va bosqichma-bosqichlik tamoyillarining ahamiyati asoslangan.

Kalit so'zlar: boshlang'ich ta'lim, jismoniy tarbiya, jismoniy faollik, aqliy faollik, harakatli o'yinlar, pedagogik metod, o'quvchi, ta'lim samaradorligi.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация: В данной статье анализируются педагогические возможности занятий физической культурой в развитии физической и умственной активности учащихся начальных классов. Особое внимание уделено взаимосвязанному развитию двигательной активности, внимания, быстроты мышления, памяти, навыков самостоятельного выполнения заданий и работы в команде учащихся в процессе начального образования. Раскрыты возможности повышения активности учащихся на уроке посредством сочетания физических упражнений с дидактическими заданиями, подвижными играми, элементами соревнования и проблемными ситуациями. Также обоснована значимость индивидуального подхода, учёта возрастных особенностей, принципов регулярности и поэтапности при организации занятий физической культурой.

Ключевые слова: начальное образование, физическая культура, физическая активность, умственная активность, подвижные игры, педагогический метод, учащийся, эффективность обучения.

METHODOLOGY FOR DEVELOPING THE PHYSICAL AND MENTAL ACTIVITY OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS THROUGH PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Abstract: *This article analyzes the pedagogical potential of physical education classes in developing the physical and mental activity of primary school students. Attention is focused on the interrelated development of students' motor activity, attention, quick thinking, memory, independent task performance, and teamwork skills in the primary education process. The article highlights ways to increase student engagement in lessons by combining physical exercises with didactic tasks, active games, competitive elements, and problem-based situations. It also substantiates the importance of an individual approach, consideration of age-related characteristics, and the principles of regularity and gradual progression in organizing physical education classes.*

Keywords: *primary education, physical education, physical activity, mental activity, active games, pedagogical method, student, educational effectiveness.*

KIRISH

Bugungi ta'lim jarayonida o'quvchining faqat nazariy bilimlarni egallashi emas, balki uning jismoniy, aqliy, ijtimoiy va shaxsiy kompetensiyalarini kompleks rivojlantirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, boshlang'ich ta'lim bosqichi bolaning keyingi rivojlanishi uchun muhim poydevor vazifasini bajaradi. Mazkur davrda o'quvchilarda muntazam harakat qilish, sog'lom turmush tarziga amal qilish, diqqatni jamlash, tezkor fikrlash va mustaqil qaror qabul qilish kabi sifatlarni shakllantirish ta'lim samaradorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarning harakat faolligini ta'minlash bilan birga, ularning bilish jarayonlarini ham qo'llab-quvvatlash imkoniyatiga ega. Harakatli o'yinlar, estafetalar, koordinatsion mashqlar, tezkor topshiriqlar va jamoaviy mashg'ulotlar o'quvchilardan diqqat, xotira, tezkor fikrlash va topshiriqni anglashni talab qiladi.

Shu nuqtayi nazardan, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini faqat jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashg'ulot sifatida emas, balki o'quvchining aqliy faolligini ham qo'llab-quvvatlovchi pedagogik jarayon sifatida tashkil etish dolzarb hisoblanadi

Tadqiqotning maqsadi boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy va aqliy faolligini jismoniy tarbiya mashg'ulotlari orqali rivojlantirishning samarali pedagogik va metodik yondashuvlarini aniqlash hamda ularni ta'lim jarayonida qo'llash bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

METODOLOGIYA

Tadqiqot jarayonida pedagogik kuzatish, ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish, pedagogik modellashtirish va suhbat metodlaridan foydalanish mumkin.

Mazkur metodlar boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy va aqliy faolligini rivojlantirish bilan bog'liq pedagogik shart-sharoitlarni aniqlash, mavjud metodik yondashuvlarni tahlil qilish va samarali mashg'ulot modelini ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy faolligi ularning organizmining tabiiy rivojlanishi, harakat ko'nikmalarining shakllanishi va sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojining rivojlanishida muhim ahamiyatga ega.

Aqliy faollik esa o'quvchining bilish jarayonlarida faol ishtirok etishi, topshiriqlarni anglash va bajarishi, savollarga javob topishi, muammoni hal qilishi hamda mustaqil fikrlashi orqali namoyon bo'ladi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ushbu ikki yo'nalishni uyg'unlashtirish o'quvchilar uchun tabiiy va qiziqarli ta'limiy muhitni yaratadi. Masalan, oddiy yugurish mashqini bajarish bilan birga rang, raqam yoki yo'nalishni tezkor aniqlash topshirig'ining berilishi o'quvchidan bir vaqtning o'zida harakat va fikrlash faoliyatini talab qiladi.

Harakatli o'yinlardan foydalanish

Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining eng samarali vositalaridan biri bo'lishi mumkin. Harakatli o'yinlar orqali yugurish, sakrash, uloqtirish, muvozanatni saqlash kabi jismoniy ko'nikmalar

bilan bir qatorda diqqat, xotira va tezkor fikrlashni ham rivojlantirish mumkin. Masalan, "Rangni top" o'yinida o'qituvchi ma'lum rangni aytadi va o'quvchilar belgilangan joyga harakatlanadilar. O'yinga qo'shimcha ravishda rangga tegishli predmetni topish yoki shu rang bilan bog'liq topshiriqni bajarish sharti kiritilishi mumkin.

"Raqamli estafeta" da esa o'quvchilar belgilangan masofani bosib o'tib, berilgan matematik topshiriqning javobiga mos raqamni tanlaydilar. Bunday mashg'ulotlar jismoniy harakat bilan aqliy faoliyatni uyg'unlashtirish imkonini beradi.

Pedagogik shart-sharoitlar

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy va aqliy faolligini rivojlantirish uchun quyidagi pedagogik shart-sharoitlarni ta'minlash maqsadga muvofiq:

1. O'quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish. Mashqlar murakkabligi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi va psixologik imkoniyatlariga mos bo'lishi kerak.
2. Jismoniy va aqliy topshiriqlarni uyg'unlashtirish. Harakat mashqlariga oddiy mantiqiy, matematik, xotira va diqqat topshiriqlarini kiritish mumkin.
3. Harakatli o'yinlardan tizimli foydalanish. O'yinlar faqat hordiq chiqarish vositasi emas, balki aniq pedagogik maqsadga yo'naltirilgan metod sifatida tashkil etilishi lozim.
4. Musobaqa elementlaridan foydalanish. Guruhlar o'rtasidagi sog'lom raqobat o'quvchilarning mashg'ulotga qiziqishini oshirishi mumkin.
5. Rag'batlantirish va ijobiy baholash. O'quvchining faqat yakuniy natijasi emas, balki harakat qilishi, topshiriqni bajarishga intilishi va jamoada faol ishtirok etishi ham baholanishi kerak.
6. Muntazamlilik va bosqichma-bosqichlik. Mashg'ulotlar izchil tashkil etilib, topshiriqlar murakkabligi asta-sekin oshirib borilishi maqsadga muvofiq.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotining namunaviy tuzilishi

Jismoniy va aqliy faollikni uyg'unlashtiruvchi mashg'ulotni uch bosqichda tashkil etish mumkin.

Tayyorlov bosqichi. Yengil yurish, yugurish, umumrivojlantiruvchi mashqlar va diqqatni jamlashga qaratilgan qisqa topshiriqlar bajariladi.

Asosiy bosqich. Harakatli o'yinlar, estafetalar, koordinatsion mashqlar va aqliy topshiriqlar uyg'unlashtiriladi. Ushbu bosqichda o'quvchilarning jismoniy faolligi bilan bir qatorda tezkor fikrlashi va mustaqil qaror qabul qilishi rag'batlantiriladi.

Yakuniy bosqich. Nafasni tiklash mashqlari, yengil harakatlar va qisqa refleksiv suhbat o'tkaziladi. O'quvchilardan mashg'ulot davomida nimalarni bajargani va qaysi topshiriqlar qiziqarli bo'lganini aytish so'raladi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini mazmungan boyitish, harakatli o'yinlar va aqliy topshiriqlarni o'zaro uyg'unlashtirish boshlang'ich sinf o'quvchilarining mashg'ulotdagi ishtirokini faollashtirishga xizmat qilishi mumkin.

Bunda asosiy e'tibor o'quvchining jismoniy yuklamasini haddan tashqari oshirishga emas, balki harakat va fikrlash faoliyatining tabiiy uyg'unligiga qaratilishi lozim. Mashg'ulotlarda topshiriqlarning qisqa, tushunarli va yoshga mos bo'lishi o'quvchilarning qiziqishini saqlab qolishga yordam beradi.

Shuningdek, jismoniy tarbiya darslarini boshqa fanlar bilan integratsiyalash imkoniyati ham mavjud. Matematika, ona tili, tabiiy fanlar va musiqa elementlarini jismoniy mashqlar bilan uyg'unlashtirish orqali o'quvchilarning fanlararo bilimlarini mustahkamlash mumkin.

XULOSA

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy va aqliy faolligini rivojlantirish kompleks pedagogik yondashuvni talab etadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari mazmunini harakatli o'yinlar, estafetalar, koordinatsion mashqlar va aqliy topshiriqlar bilan boyitish o'quvchilarning mashg'ulotga bo'lgan qiziqishini oshirish uchun muhim metodik imkoniyat yaratadi.

Tahlillar asosida quyidagi xulosalarga kelish mumkin:

- jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida jismoniy va aqliy topshiriqlarni uyg'unlashtirish maqsadga muvofiq;
- boshlang'ich sinf o'quvchilarining yosh va individual xususiyatlari hisobga olinishi zarur;
- harakatli o'yinlar pedagogik maqsad asosida tanlanishi va tashkil etilishi kerak;
- o'quvchilarni rag'batlantirish ularning mashg'ulotdagi faolligini qo'llab-quvvatlaydi;
- jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini boshqa fanlar bilan integratsiyalash o'quvchilarning bilish faolligini rivojlantirish uchun qo'shimcha imkoniyat yaratadi.

Shunday qilib, boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini faqat jismoniy sifatlarni rivojlantirishga emas, balki o'quvchilarning aqliy va ijtimoiy faolligini qo'llab-quvvatlashga ham yo'naltirish zamonaviy pedagogik jarayonning muhim yo'nalishlaridan biri sifatida qaralishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni.
2. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni.
3. Pedagogika: oliy ta'lim muassasalari uchun darslik. – Toshkent.
4. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bo'yicha o'quv qo'llanmalar.
5. Boshlang'ich ta'lim metodikasi bo'yicha ilmiy-metodik adabiyotlar.
6. Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha zamonaviy ilmiy tadqiqotlar.