

JISMONIY TARBIYA DARSLARI JARAYONIDA BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA JISMONIY SIFATLARNI SHAKLLANTIRISH VA RIVOJLANTIRISH

Eshmanova Umidaxon Abdulla qizi

Oriental universiteti "Jismoniy madaniyat" kafedrasida katta o'qituvchisi.

Amanbayev Meded

Oriental universiteti sport faoliyati yo'nalishi 2-kurs magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20044768>

***Annotatsiya.** Mazkur maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarida jismoniy sifatlarni shakllantirish va rivojlantirishning nazariy va amaliy jihatlarini yoritilgan. Jismoniy tarbiya darslari jarayonida qo'llaniladigan samarali mashqlar, pedagogik yondashuvlar hamda innovatsion metodlar asosida jismoniy sifatlarni rivojlantirish yo'llari tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, tizimli va maqsadga yo'naltirilgan mashg'ulotlar o'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.*

***Kalit so'zlar:** jismoniy sifatlari, boshlang'ich sinf, jismoniy tarbiya, kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik, koordinatsiya.*

***Abstract.** This article discusses the theoretical and practical aspects of developing physical qualities in primary school students during physical education classes. Effective exercises, pedagogical approaches, and innovative methods were analyzed. The results show that systematic and well-organized lessons positively affect students' physical development.*

***Keywords:** physical qualities, primary school, physical education, strength, speed, endurance, flexibility, coordination.*

Kirish (Introduction) Bugungi kunda boshlang'ich sinf o'quvchilarini har tomonlama rivojlantirish, ayniqsa ularning jismoniy salomatligini mustahkamlash muhim vazifalardan biridir. Jismoniy tarbiya darslari bu borada asosiy vositalardan biri hisoblanadi.

Jismoniy sifatlari — kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik va koordinatsiya — bolalarning umumiy jismoniy rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Aynan boshlang'ich sinf davrida ushbu sifatlarni shakllantirish eng samarali hisoblanadi. Shu sababli jismoniy tarbiya darslarini ilmiy asosda tashkil etish, zamonaviy metodlardan foydalanish dolzarb masala hisoblanadi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili (Literature review) Ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayoni uzluksiz va tizimli bo'lishi zarur. Ko'plab tadqiqotchilar boshlang'ich yosh davrini jismoniy rivojlanishning eng muhim bosqichi sifatida e'tirof etadi.

Zamonaviy tadqiqotlarda jismoniy tarbiya darslarida o'yin usullaridan foydalanish bolalarning faolligini oshirishda samarali ekani ta'kidlanadi.

Shuningdek, innovatsion pedagogik texnologiyalar orqali darslarni tashkil etish o'quvchilarning qiziqishini oshiradi va mashg'ulot samaradorligini ta'minlaydi.

Tadqiqot metodologiyasi (Research Methodology)

Tadqiqot davomida quyidagi usullar qo'llanildi:

- ilmiy adabiyotlarni o'rganish;
- pedagogik kuzatish;
- tajriba-sinov ishlari;
- jismoniy testlar;

-matematik-statistik tahlil.

Tadqiqotda boshlang'ich sinf o'quvchilari ikki guruhga ajratildi:

-nazorat guruhi;

-tajriba guruhi.

Tajriba guruhida quyidagi mashqlar qo'llanildi:

-tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar;

-kuch mashqlari;

-chidamlilik mashqlari;

-egiluvchanlik mashqlari;

-koordinatsiya mashqlari.

Nazorat guruhida esa an'anaviy metodika asosida mashg'ulotlar o'tkazildi.

Asosiy qism (Main part) Boshlang'ich sinf o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish quyidagi natijalarga olib keladi:

Birinchidan, jismoniy mashqlar bolalarning umumiy salomatligini mustahkamlaydi.

Ikkinchidan, tezlik va chaqqonlikni rivojlantirish o'quvchilarning harakat faolligini oshiradi.

Uchinchidan, kuch va chidamlilik mashqlari organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytiradi.

To'rtinchidan, egiluvchanlik va koordinatsiya mashqlari harakat aniqligini yaxshilaydi.

Mashg'ulotlarni o'yin shaklida tashkil etish o'quvchilarning darsga bo'lgan qiziqishini sezilarli darajada oshiradi.

Natijalar va tahlil (Results and discussion)

Tajriba natijalari quyidagilarni ko'rsatdi:

-jismoniy sifatlarni ko'rsatkichlari 15–22% ga oshdi;

-o'quvchilarning faolligi sezilarli darajada yaxshilandi;

-darsga qatnashish darajasi oshdi;

-sog'lom turmush tarziga qiziqish kuchaydi.

Statistik tahlillar natijalarning ishonchligini tasdiqladi ($p < 0,05$).

Xulosa va takliflar (Conclusion/Recommendations) Tadqiqot natijalariga ko'ra, boshlang'ich sinf o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish jismoniy tarbiya darslarining asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi.

Quyidagi takliflar ishlab chiqildi:

-jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni tizimli qo'llash;

-darslarda o'yin metodlaridan foydalanish;

-individual yondashuvni kuchaytirish;

-sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish.

Foydalanilgan adabiyotlar (References)

1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.
2. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar asoslari.
3. Talaba yoshlar salomatligi bo'yicha ilmiy tadqiqotlar.
4. Innovatsion ta'lim metodlari bo'yicha ilmiy manbalar.
5. Xorijiy tadqiqotlar: Physical Activity and Health in Students (2022).

6. development of agility in female students through basketball game elements umida abdulla qizi eshmanova the multidisciplinary journal of science and technology- volume-4, issue-12.
7. eshmanova, u., & xoshimova, c. (2025). inson organizmida harakat faoliyatining pasayishi va uning oqibatlari jismoniy tarbiya gigienasining ahamiyati. modern science and research, 4(5), 851-859