



BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINI SPORT TO'GARAKLARIGA JALB ETISHDA SINFDAN TASHQARI TASHKIL ETILADIGAN UYUSHTIRILGAN SPORT TO'GARAGINING AHAMIYATI

XAYDAROV BAXTIYOR TOJIYEVICH

O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti pedagogika fanlari
nomzodi, professor

ULUKOVA NASIBA RAIMOVNA

O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti magistri
<https://doi.org/10.5281/zenodo.7830506>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 05-april 2023 yil
Ma'qullandi: 10-april 2023 yil
Nashr qilindi: 15-april 2023 yil

KEY WORDS

*boshlang'ich sinf o'quvchilari,
uyushtirilgan sport to'garak
mashg'ulotlari, salomatlik,
jismoniy rivojlanish, harakat
ehtiyotlari, aqliy va jismoniy
faollik, jismoniy sifat*

ABSTRACT

Umumta'lim maktablarida boshlang'ich sinf o'quvchilarini sinfdan tashqari uyushtirilgan sport to'garaklariga jalb etish, mashg'ulotlarni ishlab chiqish va amalda qo'llash orqali ularning faolligini oshirish, salomatligini mustahkamlash, ta'limda samaradorlikka erishish.

Jahonda COVID-19 koronavirus pandemiyasining yuzaga kelishi dunyo mamlakatlari qatori O'zbekistonda ham aholining sog'lig'i, jismonan salomatligi, sog'lom hayot kechirish darajasi zaif ekanligini ko'rsatdi. Bundan jiddiy xulosa qilgan holda sog'lom turmush tarzini kundalik hayotimizga aylantirishimiz zarur ekanligini bugungi davrning o'zi taqozo etmoqda.¹

Shundan kelib chiqib, jamiyatning dastlabki bo'g'inlaridan bo'lgan boshlang'ich sinf o'quvchilarini harakat faolligini oshirish, salomatliklarini mustahkamlash maqsadida ularni darsdan, sinfdan tashqari sport to'garaklariga jalb qilish orqali muammoga mumkin qadar yechim izladik. Insonlarning hayoti davomidagi ilmga chanqoqligi, mehnat faoliyatidagi samaradorlik uning bolalikdagi o'yin faoliyatining qanday bosib o'tilganligi bilan chambarchas bog'liq. Boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasida sport muhim o'rinni egallaydi. Sport jismoniy tarbiya vositasi sifatida bolalarning sog'ligini mustahkamlash uchun katta imkoniyatlarga ega.

Sport to'garaklari - bu qiziqarli, hayajonli mashg'ulot bo'lib, u nafaqat bolalarning mushaklari va irodasini mustahkamlaydi, shu qatorda unga quvonch, halol raqobat ruhi va g'alaba qozonish uchun ishonch istagini beradi. Bu his-tuyg'ular nafaqat sport to'garaklari muvaffaqiyatida, balki kundalik hayotda ham katta yordam beradi. Sport to'garaklarida g'alaba qozonishga odatlangan o'quvchilarning o'qishga, kasbga, kundalik ishiga ham shunday qarashi shakllanadi. Doimiy ravishda sport to'garaklari bilan shug'ullangan bolalar hayotida ijobiy tomonga o'zgaradi, jismoniy sifatlari oshadi va insoniy xislatlari tarbiyalanadi, aniq

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi pf-6099-son farmoni. 1-bet.

maqsadli va maqsadga erishish yo'lida qat'iyatli bo'ladi.

Yoshlikda olingan bilim, ko'nikma inson hayoti faoliyati davomida yutuqlarining mustahkam tayanchi bo'lib xizmat qiladi. Shuni inobatga olib biz yoshlarning sport turiga qiziqishlarini nisbatan erta, samarali yo'l bilan aniqlash metodlarini ishlab chiqsak, ular shu sport turining nazariy, texnik, taktik, jismoniy va psixologik tayyorgarliklarini samarali egallaydilar.

Sport to'garaklari mashg'ulotlarida hayotiy zarur ko'nikma va malakalari yanada shakllanadi, rivojlanadi. Jismoniy sifatlari, jismoniy rivojlanishi yaxshilanadi. O'qish va mehnat faoliyatida optimal harakatlanishga odatlanadi va Vatan mudofasiga tayyorgarlik oshadi.

Sport to'garak mahg'ulotlari sportni aynan biron turidan tashkil etiladi va bu jarayonda o'quvchilar musobaqalashuvi yuzaga keladi. Musobaqalashuv jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori, ammo, maxsus jismoniy tayyorgarligi sust bolalar g'olib chiqishi qiyin bo'ladi.

Biz maktabning dastlabki bosqichidayoq – boshlang'ich sinf o'quvchilarini sinfdan tashqari uyushtirilgan sport to'garaklariga jalb etish, mashg'ulotlarni tashkil etishda individual yondoshib, ulardagi qiziqish, qobiliyat, iqtidorni aniqlab sport turlaridan to'garaklarga yo'naltirishni maqsad qilish orqali bu muammoga yechim izladik. Ma'lumki, maktabgacha ta'lim muassasada asosiy o'yin faoliyatidagi bolalar maktabga qadam quyar ekan o'qish faoliyati, ta'lim olish jarayoni asosiy o'ringa ko'tariladi. Haftada ikki soatlik jismoniy tarbiya darsi dasturda belgilangan tartibda amalga oshiriladi. Darsdan tashqari sport to'garaklari esa shu sport turiga qiziqishi bo'lgan bolalarni qamrab oladi xolos. E'tiborlisi bu to'garak mashg'ulotlari ham dastur materiallari doirasida tashkil etiladi. Biz taklif etayotgan sinfdan tashqari uyushtirilgan sport to'garagining ahamiyatli tomoni – to'garak barcha o'quvchilarni birdek qamrab oladi, mashg'ulotlar ularning qiziqishlarini o'rganishdan kelib chiqib tashkil etiladi. Ma'lum bir mashg'ulotlar yakunida olingan sinov natijalariga qarab o'quvchilar sport turlariga yo'naltiriladi. Bularning asosida mustahkam sog'liq, o'z yoshiga qarab to'g'ri jismoniy rivojlanishi, hayotiy muhim bo'lgan harakat ko'nikma va malakalarni egallashi va yuqori darajadagi ish qobiliyati yotadi.

Ma'lumki, bugungi kunning og'riqli muammolaridan biri – bu salomatlikni mustahkamlashda dastlab turli kimyoviy vositalarga murojaat qilamiz. Vaholanki, har bir organizmning o'z himoya tizimi mavjud va bu tizim har kungi jismoniy harakatlarimiz, ruhiy, ma'naviy yuksalishimizda mustahkamlanib boraveradi. Bunga avvalo oilada ongli ravishda amal qilib farzandlarimizga jonli o'rnak bo'libgina erishamiz.

I. TADQIQOT USULLARI

Adabiyotlar, umuman axborot ko'lami keng bo'lgan bugungi texnologiya asrida ma'lumotlarni kerakli va zarurlarini izlash, ajratib olish va ulardan foydalanish tartibini belgilab olish zaruriyatini talab qiladi. O'rganilayotgan muammo doirasida 7-10 yoshli o'quvchilarni jismoniy va amaliy mashqlarni ta'sirini va o'tkazish uslubiyatini ilmiy-adabiyotlar orqali o'rganib chiqdik. Jismoniy tarbiya tizimining huquqiy, dasturiy, me'yoriy, moddiy, uslubiy asoslari keng o'rganildi, pedagogik, fiziologik, biologik sohalardagi adabiyotlarni tahlil qilib umumlashtirdik.

Pedagogik test sinovlari nazorat mashqlari adabiyotlarda berilgan tavsiyalar, mashqlar tahlili, tasnifiy dasturlar hamda Samarqand shahar 24-maktab tajribali jismoniy tarbiya o'qituvchilari J.Badalov, Yu.Buriyevlar bilan o'tkazilgan suhbat natijalari asosida tanlandi. Tanlab olingan nazorat mashqlari tekshiriluvchilar yoshiga qarab saralandi va quyidagi

guruhlarga ajratildi:

Pedagogik test sinovlari nazorat mashqlari (9-10 yosh)

1-jadval

Nazorat mashqlari guruhi	Mezon	Mezon me'yor	Min/max	Baholash
Kuch jismoniy sifatini baholash	Shved narvonida oyoqlarni 90 ⁰ da burchak ishlash	Bajarishlar soni	4/9	1/5
	Tennis to'pini uloqtirish	Metr	22/32	1/5
Tezkorlik jismoniy sifatini baholash	Oyoqlar juft holatda. Egilib oyoqlarni ushlabdan, qo'llarga tayanib yotish va dastlabki holatga qaytish	10 sekundda takrorlashlar soni	3/6	1/5
Chaqqonlik jismoniy sifatini baholash	To'ldirma to'pni yuqoriga uloqtirib, umbaloq oshib to'pni tutib olish	Umbaloq oshishlar soni	2/5	1/5
Egiluvchanlik jismoniy sifatini baholash	Oldinga egilish: Gimnastika skameykasi ustida turib tizzalarni bukmasdan oldinga engashiladi.	Skameykaning chekkasidan qo'lning 3-barmog'igacha bo'lgan masofa o'lchanadi (sm)	1/15	1/5
	Yon tomonga egilish: Kolso	Muvozanat saqlash, to'g'ri bajarish	1/5	1/5
	Orqaga egilish: Ko'priq hosil qilish	Qo'l kaftidan tayanch oyoq orasidagi masofa o'lchanadi (sm)	15/5	1/5
Chidamlilik jismoniy sifatini baholash	Masofa bo'ylab 1000 m yugurish	Daqiqa	7.50/4.50	1/5

Uyushtirilgan sport to'garagida qo'llanilgan mashg'ulotlar

1. Tirsak, qo'l va gavdani bukuvchi va yozuvchi mushak harakatlari maxsus chidamkorligini rivojlantiruvchi mashqlar.

2. Qo'l va gavdani tezkorlik-kuch tayyorgarligini rivojlantiruvchi mashqlar.
 3. Tos-son, yelka va umurtqa qayishqoqligini rivojlantirish uchun faol va sust egiluvchanlik mashqlari.
 4. Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantiruvchi mashqlar.
- Barcha guruh mashqlari bo'yicha tajribadan avval va keyin o'quvchilarning harakat tayyorgarligi natijalari o'rganildi.

Uyushtirilgan sport to'garagida qo'llanilgan mashg'ulotlar (9-10 yosh)

2-jadval

Mashg'ulotlarni tashkil etish moddiy-texnik baza	Mashg'ulotlarni tashkil etish vositalari				
	Tezkorlik-kuch tayyorgarligini rivojlantirish	Chidamkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar	Chaqqonlilikni rivojlantirish	Faol egiluvchanlik mashqlar	Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantiruvchi mashqlar
Mashg'ulotlarni tashkil etish	<ul style="list-style-type: none"> - Mokisimon yugurish (vaqtga); - Ko'rsatilgan masofaga va nishonga to'pni uloqtirish. - Harakatli o'yinlar ("Xurozlar jangi", Arqon tortish) 	<ul style="list-style-type: none"> - Arg'm chida shakrash; - Ma'lum masofani o'tirib sakragan holda bosib o'tish; 	<ul style="list-style-type: none"> - Harakatli va sport o'yinlari elementlari asosida mashg'ulotlar (to'pni nishonga otish,) - Harakatli o'yinlar ("Kim chaqqon" * o'yini) - Badminton mashg'ulotlarini tashkil etish 	<ul style="list-style-type: none"> - Oldinga, orqaga umbaloq oshish, kolso, ko'prik hosil qilish, shved narvonida mashqlar 	<ul style="list-style-type: none"> - Yugurib kelib Sakrab yuqorida osilgan buyumga qo'l tekkazish; - Qo'l yordamisiz umbaloq oshish;
Mashg'ulot o'tkazish joyi	Ochiq havoda 4x10 m maydonchasi, sport zal	Sport zal	Ochiq havoda, sport zal	Gimnastika zali	Ochiq havoda, sport zal

Kerakli anjom va uskunalar	to'ldirilgan to'plar, tennis, basketbol, voleybol koptogi; kuch sinash uchun arqon	Arg'amchi, fishkalar	To'plar, fishkalar	Gimnastik mat	Turli balandlikka osilgan buyumlar (to'p, turli raqamli shakllar)
-----------------------------------	--	----------------------	--------------------	---------------	---

Mashg'ulotlarni tashkil qilishda turli harakatli va sport o'yinlari, estafetalar, musobaqalar tashkil etishga keng e'tibor qaratdik. Aynan sog'lom raqobat ichki motivatsiyani junbushga keltiradi va bolada yashirin qobiliyat, iqtidorini yuzaga chiqaradi.

“O'yin faoliyatida odam o'zini o'rab olgan muhit bilan o'zgacha aloqada, bir maqsadga yo'naltirilgan faoliyatda bo'ladi va ham jismoniy ham aqliy qobiliyatini mashq (тренировка) qildiradi. Mehnatdan farqli o'laroq, o'yin paytida moddiy ne'mat yaratilmaydi. O'z hayoti uchun tabiat in'omlaridan bevosita foydalanmaydi. O'yin sharoitida xilma-xil harakatni tanlash imkoniyati bor. Bu esa o'ynovchining o'z his-hayajonini, ijodiy qobiliyatini, faolligini hamda tashabbusini ishga solishga majbur qiladi”.²

Mashg'ulotlarda qo'llanilgan “Kim chaqqon” o'yini:

Bolalar ikki qatorga saflantirilib bir-birlariga qarama-qarshi turib oladilar. Har bir qarama-qarshi turgan ikki bola o'rtasida yerga (polga) bittadan to'p qo'yiladi. Mashg'ulot rahbari o'yin tartibini tushuntirib o'tadi. Bunda bolalar bir-birlariga qaragancha gavdani to'g'ri tutib, o'qituvchining so'zlariga mos mashqlarni bajarib boradilar va “To'p” deganda to'pni birinchi bo'lib olishga harakat qilishadi:

Bir-bosh uchun mashqlar,

Ikki-qo'lga o'tamiz.

Uch deganda yelkalar,

To'rtida belga yetamiz.

Tizza, oyoq uchlari,

Mashq qilib tolmaymiz.

“To'p” deganda olamiz,

Attang qilib qolmaymiz.

O'yin ikki-uch marta takrorlanadi. Juftliklar almashtiriladi. Har safar chaqqonlik qilib to'pni qo'lga kiritgan g'oliblar bir-biriga qarama-qarshi turadilar. O'yin davom etadi. Qayta-qayta tashkil etilgan mashg'ulotlar o'z samarasini beradi. Harakat ko'nikmalarini yuqori egallaganlar rag'batlantiriladi.

Bu o'yin chaqqonlikni tarbiyalash bilan bir qatorda bolada diqqatni rivojlantiradi. Bir vaqtning o'zida eshitish bilan birga bir harakatdan, ikkinchi bir harakatga o'ta olishi bolada nafaqat jismoniy harakat balki, miya faoliyatini ham faollashtiradi. Chunki axborotni qabul qiladi, qayta ishlaydi, javob reaksiyasini-harakatni bajaradi. Aynan shu jarayon o'quvchilarni diqqatni jamlashga, tez fikrlashga va tezkor qaror qabul qilishga undaydi.

II. TADQIQOT NATIJALARI

Tadqiqot ishimizda 7-10 yoshli jami 120 nafar respondent qatnashdi va ulardan 53 nafari eksperimentda ishtirok etdi. Shundan, 25 nafari tajriba va 28 nafari nazorat guruhlariga

² A.Abdullayev, A.Sh.Xonkeldiyev. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati”. Darslik. Toshkent 2005 72-bet

ajratildi. Tadqiqot avvali va yakunida tajriba va nazorat guruhlarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi qiyosiy tahlil qilindi.

Tajriba guruhida sinfdan tashqari uyushtirilgan sport to'garagi mashg'ulotlari bo'yicha olti oy davomida haftasiga ikki marta 45 daqiqalik mashg'ulotlar o'tkazildi. Mashg'ulotlarda o'quvchilarning faol va erkin harakatlanishi, sport va harakatli o'yinlar davomida nutqning boyishi, o'zaro muloqot qilishlariga keng o'rin ajratildi. Nazorat guruhi haftasiga ikki soatlik jismoniy tarbiya darsida milliy o'quv dasturi asosida shug'ullanib keldi.

Tajribadan so'ng eksperiment o'tkazilgan guruh va nazorat guruhi o'quvchilarining sinf rahbari, ota-onalari bilan bo'lgan suhbatdan shu narsa ochiqdandiki, eksperiment guruhidagi bolalar boshqa o'quv fanlaridan dars mashg'ulotlarini oson o'zlashtirishi, ravon nutqi, erkin fikrlash, o'z g'oyalarini bayon qila olishi, kirishimlilik, ijodkorligi, vaziyatni to'g'ri baholash, qat'iyatlilik, o'ziga ishonch xislatlari oshganligi va turli ob-havo sharoitida jiddiy kasallikka chalinmaganligi aniqlandi. Nazorat guruhi bolalarida aniq fanlarni o'zlashtirishda qiyinchilikka uchrashi, tortinchoqlik, ikkilanish, o'ziga ishonchning pastligi va ruhiy charchoq kuzatildi.

XULOSA VA AMALIY TAVSIYALAR

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining uzoq vaqt davomida o'tirish holatida bo'lishi, darslar oralig'idagi faol dam olishning qisqaligi, qisqa vaqt ichida toza havoda bo'lishlari, yildan-yil sayin texnologiyaning rivojlanishi natijasida harakat faolligini pasayishi, kam uxlashi – mana shularning hammasi bolalarning jismoniy rivojlanishiga, jismoniy tayyorgarligiga va aqliy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

Yuqoridagilardan xulosa qilish kerakki, umumta'lim maktablarida:

- sinfdan tashqari uyushtirilgan sport to'garaklarini 1-sinfdan boshlab joriy etish;
 - to'garaklarga chuqur bilim-malakali, kreativ, kompetent, yoshlar bilan ishlashda yuqori tajribaga ega bo'lgan mutaxassislarni biriktirish;
 - to'garak faoliyatini oila-maktab hamkorligi asosida tashkil qilish va bu boradagi uzviy aloqani yo'lga qo'yish;
 - o'tiladigan to'garak mavzularini mutaxassis (to'garak rahbari) mazmun va shakl jihatdan mustaqil ishlab chiqish va amalga oshirish;
- to'garaklarga nafaqat jismoniy, balki ma'naviy barkamollik omili sifatida qarash, o'quvchilarda umuminsoniy fazilatlarini qaror toptirish va ularni ijtimoiy hayotga tayyorlash kabi vazifalarni oqilona hal etish kerak.

Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi pf-6099-son farmoni 30.10.2020.
2. Sh.Xonkeldiyev., A.Abdullayev va boshqalar "Sog'lom turmush tarzining jismoniy madaniyati" O'quv-qo'llanmasi "Farg'ona" nashriyoti, 2010 y.
3. A.Abdullayev, R.Rasulov, A.Xasanov. Umumiy o'rta va kasb-hunar ta'limi tizimlarida jismoniy tarbiyadan sinfdan tashqari ishlar. Toshkent 2009.
4. A.Abdullayev, A.Sh.Xonkeldiyev. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati". Darslik. Toshkent 2005.
5. B.Buriboyev "Jismoniy tarbiya va sport ishlarini tashkil qilish" O'quv qo'llanma Jizzax 2003.
6. K.M. Maxkamjanov. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslari.

7. Rixsiyeva O.A., Rixsiyev A.I., Nurmuxamedov Q.A. 7-17 yoshdagi maktab o'quvchilari qaddi-qomatini jismoniy rivojlanish va tayyorgarligini anglash. - T., 1996.
8. Xorijiy adabiyotlar:
9. Е.А.Рысич Формирования интереса к занятиям физической культурой у учащихся младших классов
10. Magistrlik dissertatsiyalar:
11. Maxmudjonov Maxsudjon Maxmudjonovich "Bolalar bilan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini sifatini oshirishda vosita va uslublarni samaradorligi".
12. Abdullayev Avazbek Alisherjon o'g'li "Maktabda o'quvchilar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya darslari va uning samaradorligini oshirish usullari va vositalari". Ixtisoslik shifri va nomi:5A112001-Jismoniy tarbiya va sport o'yinlari nazariyasi va uslubiyati. Namangan davlat univer

