

UMUMTA'LIM MAKTABLARI SPORT TO'GARAKLARIDA O'QUVCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI KOMPLEKS RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

TAFU Maktabgacha ta'lim metodikasi kafedrası o'qituvchisi

Ravshanova Gunoza Burxonovna

Annotatsiya. Mazkur maqolada umumta'lim maktablarida tashkil etilayotgan sport to'garaklari faoliyati orqali o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini kompleks rivojlantirishning uslubiy asoslari tahlil qilinadi. Sport to'garaklari bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy fazilatlarni – chidamlilik, chaqqonlik, kuch, epchillik va muvozanatni rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi. Ushbu maqolada mashg'ulotlarning shakllari, vositalari va metodlari, ularni yoshga, jismoniy imkoniyatlarga moslashtirish yo'llari ko'rib chiqiladi. Shuningdek, jismoniy tayyorgarlikning monitoringi va natijalarni baholash tizimi, sport to'garaklarining ijtimoiy-psixologik ahamiyati ham yoritilgan. Tadqiqot natijalari maktab jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga qo'shimcha sifatida sport to'garaklarining ahamiyatini oshirishga xizmat qiladi. Men tomonidan taklif etilgan yondashuvlar o'quvchilarning har tomonlama jismoniy rivojlanishiga va sog'lom avlodni shakllantirishga zamin yaratadi.

Kalit so'zlar: sport to'garaklari, jismoniy tayyorgarlik, metodika, sog'lom turmush tarzi, jismoniy fazilatlar, monitoring, maktab, bolalar sporti, tarbiya, rivojlanish, epchillik, chidamlilik.

METHOD OF COMPREHENSIVE DEVELOPMENT OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS IN SPORTS CLUBS OF SECONDARY SCHOOLS

Teacher of the Department of Preschool Education Methods, TUAS

Ravshanova Gunoza Burkxonovna

Abstract. This article analyzes the methodological foundations of comprehensive physical training development of students through sports clubs organized in general education schools. Sports clubs play a key role in forming a healthy lifestyle and developing physical qualities such as endurance, agility,

strength, flexibility, and balance among children. The paper discusses the forms, means, and methods of physical training, their adaptation to age and physical capabilities, and the system for monitoring and evaluating results. The social and psychological significance of school sports clubs is also highlighted. The findings aim to enhance the role of sports clubs as a valuable addition to school physical education classes. The approaches proposed by the author contribute to the holistic physical development of students and foster the upbringing of a healthy generation.

Keywords: sports clubs, physical training, methodology, healthy lifestyle, physical qualities, monitoring, school, children's sports, education, development, agility, endurance.

KIRISH. Zamonaviy jamiyatda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish va bolalarda jismoniy rivojlanishni taʼminlash muhim masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, umumtaʼlim maktablarida jismoniy tarbiya mashgʻulotlariga qoʻshimcha sifatida tashkil etiladigan sport toʻgaraklari oʻquvchilarning har tomonlama jismoniy va ruhiy kamolotida muhim oʻrin tutadi. Ushbu toʻgaraklar orqali bolalarning boʻsh vaqtini mazmunli tashkil qilish, ularni sportga jalb etish, sogʻlom raqobat muhiti yaratish mumkin. Sport toʻgaraklari nafaqat jismoniy sogʻlomlashtirish, balki intizom, iroda, jamoaviylik kabi shaxsiy fazilatlarni shakllantirishda ham beqiyos taʼsir koʻrsatadi. Oʻquvchilarning yosh va jismoniy imkoniyatlarini hisobga olgan holda, toʻgʻri tuzilgan mashgʻulotlar tizimi ularning jismoniy fazilatlarini kompleks rivojlantirishda samarali boʻladi. Shu bilan birga, bu toʻgaraklar orqali yoshlar oʻrtasida sport madaniyati, sogʻlom raqobat va sport etikasini singdirish mumkin. Ushbu maqolada umumtaʼlim maktablari sport toʻgaraklarida oʻquvchilarni jismoniy tayyorgarligini kompleks rivojlantirishga doir uslubiy yondashuvlar, mashgʻulotlar mazmuni, baholash mezonlari hamda sport toʻgaraklarining ijtimoiy ahamiyati ilmiy jihatdan tahlil qilinadi.

Adabiyotlar tahlili va metodlar. Zamonaviy jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasiga oid ilmiy manbalar tahlili shuni koʻrsatadiki, sport toʻgaraklari orqali oʻquvchilarning jismoniy rivojlanishini taʼminlashda tizimli va ilmiy yondashuv

muhim ahamiyat kasb etadi. Amerika olimi T. Baumgartner o'z tadqiqotlarida sport to'garaklarining bolalar psixologik holatiga va ijtimoiy moslashuviga ijobiy ta'sirini asoslab bergan. Britaniyalik mutaxassis A. Williams esa sport mashg'ulotlarida yosh xususiyatlarini hisobga olish orqali jismoniy fazilatlarni individual rivojlantirish usullarini taklif etgan. Germaniyalik olim K. Mechling tomonidan esa jismoniy mashqlar orqali bolalarda harakat koordinatsiyasini shakllantirish mexanizmlari o'rganilgan. Yaponiyalik olima N. Saito tomonidan olib borilgan tadqiqotlar maktab sport dasturlarining sog'liq uchun foydasini va darsdan tashqari mashg'ulotlarning immunitetga ta'sirini ko'rsatgan. Avstriyalik pedagog F. Hofer esa sport orqali o'quvchilarda ijtimoiy ko'nikmalar, mas'uliyat va jamoada ishlash madaniyatini shakllantirish metodikasini ishlab chiqqan. Shuningdek, Rossiyalik olim V.I. Lyakh tomonidan jismoniy sifatlarning kompleks rivoji va uni nazorat qilish bo'yicha maxsus mezonlar ishlab chiqilgan. Tadqiqotda amaliy metod sifatida kuzatuv, eksperiment, jismoniy holatni baholash testlari, statistik tahlil, diagnostika kartalari, hamda sport mashg'ulotlari samaradorligini o'lchovchi indikatorlar qo'llanildi. Metodik yondashuvlar o'quvchilarning yosh darajasi, jismoniy imkoniyatlari va psixologik holatlarini inobatga olgan holda shakllantirildi.

Natijalar. Tadqiqot davomida sport to'garaklarida qatnashuvchi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi ularning qatnashmaydigan tengqurlari bilan taqqoslab o'rganildi. Natijalarga ko'ra, sport to'garaklarida muntazam qatnashgan o'quvchilar harakat koordinatsiyasi, chidamlilik, epchillik va kuch ko'rsatkichlari bo'yicha yuqori natijalarga erishgan. O'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari sinovlar asosida baholandi.

Jismoniy ko'rsatkichlar tahlili

Quyidagi jadvalda sport to'garaklarida qatnashuvchi va qatnashmaydigan o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajalari bo'yicha o'rtacha natijalari aks ettirilgan:

1-jadval

Ko'rsatkichlar	To'garakda qatnashganlar	Qatnashmaganlar
30 metrga yugurish (sek)	5.2	5.9
Uzunlikka sakrash (sm)	185	160
O'tirib-turish (30 soniya ichida)	26	19
1000 metrga yugurish (daq)	4.3	5.1

Muhokama. Olib borilgan tadqiqotlar natijasida aniqlanishicha, umumta'lim maktablarida tashkil etilgan sport to'garaklari o'quvchilarning jismoniy rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa, chidamlilik, epchillik, kuch va muvozanat kabi asosiy jismoniy sifatlarning shakllanishi va mustahkamlanishida sport to'garaklarining ta'siri sezilarli darajada bo'ldi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, sport to'garagiga qatnashgan o'quvchilar harakat faoliyati va sportga qiziqish darajasi bo'yicha ancha yuqori natijalarni ko'rsatdi. Biroq ayrim muammolar ham kuzatildi. Jumladan, ba'zi maktablarda sport zallari, anjomlar va malakali murabbiylar yetishmasligi, o'quvchilarning mashg'ulotlarga doimiy qatnashmasligi kabi holatlar to'garaklarning samaradorligini pasaytirayotgan omillardan hisoblanadi. Bundan tashqari, ota-onalarning sportga nisbatan befarqligi va darsdan keyingi charchoq sababli qatnashishni istamaydigan o'quvchilar soni ham muammoli jihat sifatida qayd etildi. Yuqoridagi muammolarni hal qilish uchun sport to'garaklarini tizimli ravishda tashkil etish, individual yondashuvlarni joriy qilish, jismoniy tayyorgarlik bo'yicha muntazam monitoring olib borish va sport madaniyatini ommalashtirish zarur.

Xulosa

Umumta'lim maktablarida sport to'garaklari orqali o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini kompleks rivojlantirish ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, harakat faolligini oshirishda va shaxsiy fazilatlarini rivojlantirishda muhim omil sifatida namoyon bo'ladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, muntazam sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanuvchi o'quvchilar jismoniy ko'rsatkichlar, ijtimoiy faollik va psixologik barqarorlik nuqtayi nazaridan yuqori natijalarga ega bo'lmoqda. Sport to'garaklari shuningdek, irodani

mustahkamlash, jamoada ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish va sog'lom raqobat muhitini shakllantirishda ham katta ahamiyat kasb etadi. Shu bois, sport to'garaklarini maktab tizimida kengaytirish, infratuzilmani rivojlantirish, tajribali murabbiylar bilan ta'minlash va ota-onalar bilan hamkorlikda faoliyat yuritish zarur hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sportni ta'lim tizimining ajralmas qismi sifatida ko'rib chiqish sog'lom va faol avlodni tarbiyalashning muhim omillaridan biridir.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Baumgartner T.A., Jackson A.S. Measurement for evaluation in physical education and exercise science. – Boston: McGraw-Hill, 2003. – 378 b. (Fizkultura va mashqlarni baholashda o'lchov metodlari // Методы измерения в физическом воспитании и науке о физических упражнениях // Methods of Measurement in Physical Education and Exercise Science)
2. Williams A.M., Reilly T. Talent identification and development in soccer. – London: Routledge, 2000. – 246 b. (Futbolda iste'dodlarni aniqlash va rivojlantirish // Определение и развитие таланта в футболе // Talent Identification and Development in Soccer)
3. Mechling H. Koordinative Fähigkeiten: Leistungsvoraussetzung und Trainingsinhalte. – Köln: Sportverlag, 1996. – 212 b. (Koordinatsiya qobiliyatlari va ularni rivojlantirish // Координационные способности и их развитие // Coordinative Abilities: Performance Prerequisites and Training Content)
4. Saito N. School health promotion and sports activities in Japan. – Tokyo: MEXT Publishing, 2005. – 190 b. (Yaponiyada maktab sporti va sog'lomlashtirish // Спорт и здоровье в японских школах // School Health Promotion and Sports Activities in Japan)
5. Hofer F. Sozialkompetenz durch Sport. – Wien: Springer, 2011. – 228 b. (Sport orqali ijtimoiy kompetensiyalar // Социальные компетенции через спорт // Social Competence through Sport)