

**ҚАДРИЯТЛИ ЁНДАШУВ АСОСИДА БОШЛАНҒИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИ
БИЛАН ОЛИБ БОРИЛАДИГАН ДАРСДАН ТАШҚАРИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
ВА СПОРТ ФАОЛИЯТИ ШАКЛЛАРИ**

DOI: <https://doi.org/10.53885/edinres.2022.29.44.012>

Давронов Нурзод Исмоилович,

БухДУ жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси катта ўқитувчиси

Аннотация: мазкур мақолада умумий ўрта таълим мактаблари бошланғич синф ўқувчиларида жисмоний сифатлар, жумладан куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамлик, эгилувчанликни шакллантиришга йўналтирилган мактабдан ташқари жисмоний тарбия ва спорт фаолияти шакллари, уларни ташкил этиши ва ўтказишининг педагогик хусусиятлари мазмуни баён этилган.

Калит сўзлар: баркамол шахс, тарбия, жисмоний сифатлар, шакл, восита, тўғарак, оммавий тадбирлар, машгулот, фаолият, мезон, кўрсаткич, натижа.

**ФОРМЫ ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ
И СПОРТА У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ НА ОСНОВЕ
ЦЕННОСТНОГО ПОДХОДА**

Давронов Нурзод Исмоилович.

ст. преподаватель кафедры теории и методики физической культуры.

Аннотация: в данной статье описано содержание форм внеурочной физкультурно-спортивной работы, педагогические особенности организации и проведения мероприятий, направленные на формирование физических качеств силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости у младших школьников.

Ключевые слова: всесторонне развитая личность, воспитание, физические качества, форма, средства, кружок, массовые мероприятия, обучение, деятельность, критерий, показатель, результат.

**FORMS OF EXTRA-SCHOOL WORK ON PHYSICAL EDUCATION AND
SPORT FOR PRIMARY SCHOOL STUDENTS ON THE BASIS OF THE VALUE
APPROACH**

Davronov Nurzod Ismoilovich.

Art. Lecturer at the Department of Theory and Methods of Physical Culture

Abstract: This article describes the content of the forms of extracurricular physical culture and sports work, pedagogical features of the organization and conduct of events aimed at the formation of the physical qualities of strength, speed, agility, endurance, flexibility in younger students.

Key words: comprehensively developed personality, upbringing, physical qualities, form, means, circle, public events, training, activity, criterion, indicator, result.

Кириш. Доно халқимиз азалдан башарият тафаккури хазинасига, илм-фан, маданият тараққиётига унутилмас ҳисса қўшиб келган. Ота-боболаримиз бизга қолдирган илм-фан ҳамда маданий мероснинг асосини ташкил этувчи бебаҳо маданият хазиналари, асарлар, бадий-меъморчилик намуналари барча замонларда дунё халқлари ақлини лол этиб, ушбу халқларнинг маданий тараққиётига ижобий таъсир этиб келяпти.

Аждодларимизнинг ана шундай илму-урфоний меросини, маданий ва маънавий кадрларимизни авайлаб асраш, уларни янада бойитиб, келажак авлодимизнинг

тараққиёти йўлида хизмат қилишига йўналтиришимиз ҳамда шу асосда жаҳондаги тараққий этган давлатлар орасидан ўрин эгаллашга интилаётган мамлакатимиз пойдеворини ташкил этишга камарбаста ёшларимиз тарбияси мазмунига сингдиришимиз долзарб педагогик муаммолардан бири бўлиб ҳисобланади.

Мақола мавзуси бўйича адабиётлар таҳлили. Миллий кадриятларни илмий ўрганиш ва тарғиб қилишда олимлардан академик Ж.Туленов, профессорлар М.Муродов, У.Қорабоев, И.Жабборов, Н.Бекмуродов, Т.Жавлиев кабиларнинг ишларини алоҳида таъкидлаш ўринлидир. Жисмоний тарбия ва спортга оид миллий кадриятларни илмий ўрганиш ва кенг тарғиб қилишда олимларимиздан Р.Абдумаликов, Т.С.Усмонхўжаев, Р.С.Саломов, Ў.Ибрагимов, А.Қ.Атоев, Х.А.Мелиев, Ш.Хонкелдиев, А.Абдуллаев, К.Махкамжонов, Х.Т.Рафиев, К.Д.Ярашев, Р.К.Қудратов, Т.Х.Холдоров, Ф.Хўжаев, К.Юсуповларнинг ишларини алоҳида таъкидлаш зарурдир.

Кадриятларнинг таълим-тарбиявий аҳамияти ҳақида профессорлар Х.Ҳомидов, О.Мусурмонова, С.Нишонова, М.Иномова, М.Давлетшин, А.Атоев Ф.Насриддинов, Т.Усмонхўжаев, Х.Рафиев, Ў.Иброҳимов, Р.Абдумаликов, Ф.Ахмедов, Х.Мелиев, Ш.Қ.Мардонов, О.Жомолиддиноваларнинг тадқиқотларини алоҳида таъкидлаш лозим.

Асосий қисм. Таҳлиллар жараёнида умумий ўрта таълим мактаб ўқувчилари билан ўтказиладиган жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари асосан қуйидаги йўналишларда олиб борилиши аниқланди:

- жисмоний тарбия дарслари;
- дардан ташқари жисмоний тарбия машғулоти;
- мактабдан ташқари жисмоний тарбия ишлар.

Шундан келиб чиқиб, мазкур мақоламизда умумий ўрта таълим мактаб ўқувчилари билан олиб бориладиган жисмоний тарбия ва спорт тадбирларининг мактабдан ташқари шакллари хусусиятларини очиб беришга ҳаракат қилдик.

Бошланғич синфларга синфдан ташқари вақтда ўтказиладиган жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулоти, спорт ҳамда соғломлаштириш тадбирлари тизимини синфдан ташқари ишлар деб аташ қабул қилинган. Синфдан ва мактабдан ташқари ишларнинг мақсади вазифалари ва уни ташкиллаш ўсиб келаётган ёш авлод тарбияси ва унинг маданияти учун қўйилган умумий мақсад, вазифалар билан мувофиқлаштирилган ва Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлигининг бир қатор услубий йўриқномалари, норматив ҳужжатлари, кўрсатмалари ва қарорлари билан регламентлаштирилган.

Бошланғич синфлар жисмоний маданиятининг умумий таркибий қисмини ташкилловчи, ўқув ишларини тўлдирувчи ва унга бўйсундирилган машғулотларнинг бундай шакллари ўқувчи жисмоний маданият жараёнини махсус ҳаётий зарурий билимлар, ҳаракат малакалари, кўникмалари билан бойитади.

Энг аҳамиятли томони шундаки, бу машғулотлар ва тадбирлар ўқувчиларнинг қизиқишларига таяниб ва кўнгилли равишда, уларнинг хоҳишлари асосида тузилади ва бошқарув уларнинг ихтиёрига берилади. Бу ўз навбатида ўқувчиларда ташаббус кўрсатиш, ўз фикрини жамоага ўтказиш ёки унинг акси, жамоанинг фикри билан ҳисоблашиш, лозим бўлса унга бўйсунуш ҳамда жамоанинг жамоатчилиги асосидаги ўзи хоҳлаган йўналишида фаолият кўрсатиш, жамоаси ёки ўз мактаби, тумани (шаҳри), вилояти, керак бўлса Республикаси шарафи учун курашиш, ҳимоя қилишдек ҳиссиётларни тарбиялайди.

Бошланғич синфлар ўқувчилари учун синфдан ташқари ишлар қуйидагилардан иборат.

1. Дарсгача гимнастика.
2. Жисмоний тарбия дақиқалари.
3. Катта танаффуслардаги уюштирилган ўйинлар.
4. Спорт кўнгил очишлари.
5. Спорт тўғараклари.
6. Байрамлар
7. Мусобақалар.
8. Кувноқ стартлар.

9. Учрашувлар.
10. Саломатлик куни.
11. Мактаб спорт тўғараклари



1-расм. Бошланғич синф ўқувчиларида жисмоний сифатларни ривожлантириш шакллари

Умумий таълим мактаблари ўқувчиларининг спорт маҳоратини ошириш, жисмоний сифатларини ривожлантириш ҳамда маънавий-ахлоқий тарбиясини амалга ошириш мақсадида спорт тўғараклари ташкил этилади. Спорт тўғараклари ўқувчиларнинг мактабдан ташқари спорт муассасаларида шуғулланишни имконияти бўлмаган, спортнинг у ёки бу турида шуғулланишга нисбатан қобилиятли ўқувчилар учун ташкил қилинди. Тўғаракни тузишда шу тўғарак учун мактабдаги шароит, уни ташкил қилиш ва олиб бориш учун мутахассис ўқитувчи - мураббийларнинг мавжудлиги ҳисобга олинади.

Умумий раҳбарлик албатта мактаб жисмоний тарбия ўқитувчилари зиммасига юклатилади. Зарур бўлса, имконият йўл қўйса, жамоатчилик асосида ўқувчилар билан шуғулланишга қодир жамоатчи мураббийлар, ота-оналар мактабнинг спорт тўғараклари машғулотларини ўтказиш учун жалб қилиниши лозим. Юқоридагилардан ташқари ҳозирги кунда катта спортни тарк етган маҳорати юқори спортчилар, БЎСМларининг спорт мураббийлари ва уларда тарбияланувчилар ҳам мактаб спорт тўғарак фаолиятида иштирок этишлари учун зарурий имкониятлар яратилган.

Мактаб жисмоний тарбия ўқитувчилари ўзларининг спорт тайёргарлиги имкониятларидан келиб чиқиб, тўғарак машғулотларини ўтказадилар. Айрим ҳолатларда мактабда ота-оналар билан келишилган ҳолда пулли спорт тўғаракларини ташкил этишга рухсат этилади. Мактабдаги спорт тўғаракларининг умумий сони мактаб педагогика жамоаси кенгаши ва унинг раиси мактаб директори томонидан ҳал қилинади. Шунингдек бошланғич синф ўқувчиларига “Алпомиш” ва “Барчиной” тест меъёрлари ҳақида маълумотлар берилиб борилади.

Бошланғич синф ўқувчилари “Алпомиш” ва “Барчиной” тест меъёрларини белгиланган мезон асосида топширади. Аҳолининг жисмоний тайёргарлигини аниқлаш

мақсадига қаратилган тестлар эгилувчанлик, тезкорлик, куч, чидамлилиқ ва чаққонликни акс эттирувчи синов турларини ўз ичига олади.

Ўзбекистон халқининг жисмоний тайёргарлигини белгилаб берувчи меъёрий ҳужжат «Алпомиш» ва «Барчиной» тест меъёри ҳисобланади. «Алпомиш» тестлари 3 босқичдан иборат бўлиб, 5 ёшдан 60 ёшгача бўлган эркаклар, «Барчиной» тестлари эса 5 ёшдан 55 ёшгача бўлган аёллар учун мўлжалланган. 1- босқич 5 ёшдан 17 ёшгача бўлган ўғил болалар учун (умумий ўрта таълим мактабларининг 1-9 синф ўқувчилари ҳамда коллеж ва лицей ўқувчилари); 12 2-босқич 18 ёшдан 34 ёшгача бўлган эркаклар учун (олий ўқув юртларининг талабалари, ҳарбий хизматчилар, ишлаб чиқаришда банд бўлган ёшлар ва бошқалар); 3-босқич 35 ёшдан 60 ва ундан катта ёшдаги эркаклар учун (халқ хўжалигида банд бўлганлар, нафақахўрлар ва бошқалар); «Алпомиш» ва «Барчиной» тестлари жисмоний машғулотлар билан мустақил равишда шуғулланишга оид билимларни эгаллаш, кўникма ҳамда малакаларни ҳосил қилишга кўмаклашади.

«Алпомиш» ва «Барчиной» тестлари асосидаги кўп кураш спорт турига иштирокчининг ёши ва жинсини ҳисобга олган ҳолда олти тури киритилади. Кўп кураш мусобақалари спорт турлари бўйича бўладиган мусобақалар қоидаларига мувофиқ ўтказилади.

Мактабдан ташқари машғулотлар.

БЎСМлар, турли спорт иншоотлари, сув ҳавзалари, истироҳат боғлари, маданият уйлари, маданият саройлари қошидаги спорт тўғарақлари, жисмоний маданият машғулотлари, уй жой бошқармалари, маҳалла фуқаролари йиғини ва бошқалар томонидан болалар спорт тўғарақлари ва бошқалар тарзида соғлиги, ёши, жисмоний тайёргарлигига қараб ажратиб олиниб, турли ёшдагилар учун мунтазам равишдаги машғулотлар ташкил этилади. Ўзгариб турадиган таркиб билан ўйинлар, оилавий мусобақалар, оммавий кросслар (югурувчилар куни), турли хилдаги мусобақалар ўтказилади.

Мактаб спорт базасидан ташқари маҳалласи ёки фермер хўжалигидаги мавжуд стол тенниси, волейбол, кўл тўпи, ҳаракатли ўйинлар, енгил атлетика, гимнастика, шахмат-шашка ва бошқа оммавий халқ ўйинларининг машғулотлари майдончаларидан ва улардаги болаларни спорт жиҳозларидан фойдаланишни йўлга қўяди.

Оммавий тадбирлар учун спорт жиҳозларини керакли микдорда мактаб устахоналаридан фойдаланиб, бу ишга ўқувчиларни ва уларнинг ота-оналарини, оталиқ ташкилотларини жалб этиб тайёрлайди, қуради ва таъмирлайди. Спорт машғулотларини ва оммавий тадбирларини ўтказиш учун мактабга яқин жойлашган спорт базаларида машғулотларни йўлга қўйиш муаммоларини ҳал қилади. Шахсий спорт клублар ва уларнинг анжомларидан моддий техник базаси, мутахассисларидан фойдаланишни йўлга қўяди.

Таъмирга муҳтож жиҳозлар, спорт анжомлари, комплексли спорт майдонлари, болалар парки, спорт иншоотларини бетартиб сақлаш, мусобақалар, оммавий тадбирлар ўтказиладиган жойлар, майдонлар, иншоотларда техник хавфсизликни таъминлайди. Мактаб комиссияси аъзоларини танлашда тажрибали жисмоний маданият ўқитувчилари одатда, дурадгор, пайвандчи ва бошқа турли хил касб-ҳунарга эга бўлган оила фарзандларини, ўзи шундай ишларга иштиёқманд ўқувчиларни топиб, улардан фойдаланишни йўлга қўяди.

Пардозловчи-шувоқчи, бўёқчи ва бошқа кўплаб касбларга эга бўлганларни жамоатчилиқ асосидаги фаолиятдан мактаб спорти ҳаётида спорт заллар, спорт майдонлари улоқтириш ва сакраш секторларини таъмирлашда, спорт жиҳозлари ва анжомларини сотиб олиб ўрнатиш, таъмирлаш ўзлари тайёрлаши мумкин бўлган ностандарт жиҳозларни қуришда фойдаланади. Бу комиссия мактаб спорт базаси ва жиҳозларини сақлаш, носоз, фойдаланиш учун яроқсизларни ажрағи, янгиларини сотиб олишда, энг керакли ҳисобланганларини биринчи навбатда, сўнг қолганларини мактаб

маблағи, ота-оналар кўмитаси ҳайрияси, ҳомийлар, васийлар маблағларини ўринли сарфлаш ишларини назоратида иштирок этади. Жамоатчилик асосида янги қурилиш, таъмирлаш ишларини йўлга қўяди.

Мактаб спорт майдонларини машғулотлар учун тайёр сақлаш мақсадида энг аввало жисмоний тарбия ўқитувчилари, сўнг жисмоний маданият фаолларидан махсус жадвал асосида навбатчилик ташкил этилади. Жамоа ва шахсий гигиена талаблари нормаларига риоя қилишни амалга оширади, назорат қилади (сув сепиш зарур бўлган майдонлар, уларни чизишга зарурият бўлган ишларни, супуриш, очиқ майдонларда ёмғирдан сўнг ҳосил бўлган носозликларни олдини олиш, жамоатчилик асосида, ҳашар йўли билан манзарали ва соя берадиган дарахтларни экиш ва уларни парваришлашдек, ободончилик ишларини йўлга қўяди).

Хулоса. Жисмоний тарбия ва спорт машқлари, халқ ўйинлари инсон танасидаги барча аъзоларни ҳаракатлантиради, инсон танасидаги анатомик, физиологик, биомеханик, биокимёвий ҳамда психологик жараёнларни такомиллаштиришда бевосита хизмат қилади.

Жисмоний тарбия ва спорт машқлари, халқ ўйинлари инсон саломатлигини тиклаш, яхшилаш билан бир қаторда тезлик, чاقқонлик, кучлилик, эпчиллик каби жисмоний сифатларни, иродалилик, интизомлилик, сабр-тоқат, чидамлилик каби ахлоқий фазилатларни ҳам тарбиялайди.

Аждодларимиз бизга улкан бир маънавий бойликни, мерос сифатида қолдирганки, уни сўз билан таърифлаш жуда кийин унинг масъулиятини, жавобгарлигини ҳам ифодалаш кийин. Чунки, у аждодларимиз томонидан кадрланиб келинган шундай бир фалсафий мажмуаки, уни очиб, ҳар бир саҳифасига кўз югуртирганинг сайин ундан маънавий озуқа олиб унинг беқарорлигини ҳис қилиб борасан. Бу бизнинг миллий – маънавий қадриятларимиздир.

Адабиётлар:

1. Абдуллаев К. Ф. Воспитание двигательных качеств подростков в семье //Вестник науки и образования. – 2020. – №. 9-2 (87). – С. 58-60.
2. Mamurov B. et al. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students //III International Scientific Congress Society of Ambient Intelligence 2020 (ISC-SAI 2020). – Atlantis Press, 2020. – С. 347-353.
3. Davronov N. I. DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF CHILDREN IN THE HERITAGE OF OUR ANCESTORS //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. – 2020. – Т. 8. – №. 3.
4. Davronov N. I. THE CONCEPT OF PHYSICAL EDUCATION AND PHYSICAL CULTURE //УЧЕНЫЙ XXI ВЕКА. – С. 91.
5. Давронов Н. И. «Авеста» как ценность и источник по физическому воспитанию молодежи //Педагогическое образование и наука. – 2020. – №. 1. – С. 87-91.
6. Давронов Н. И. ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У ПОДРОСТКОВ НА ОСНОВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА //EUROPEAN RESEARCH. – 2018. – С. 132-134.
7. Ismoilovich D. N. National folk games a means of development of physical attitudes in primary school students //Middle European Scientific Bulletin. – 2021. – Т. 12. – С. 166-169.