



UDK:372.891

Ahliddin ASQAROV,

University of Business and Science. Maktabgacha-boshlang'ich ta'lim va jismoniy tarbiya kafedrasida katta o'qituvchisi
E-mail: ahliddinasqarov@gmail.com

NamDPI dotsenti, PhD M.Qo'ldasheva taqrizi asosida

METHODOLOGY FOR THE FORMATION OF PHYSICAL ABILITIES OF ELEMENTARY 4TH GRADERS IN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES

Annotation

This article discusses measures, problems, and solutions for the formation of physical abilities of primary 4th-grade students in extracurricular activities. Various methods were used during the experiment, and practical solutions were presented. The views and research findings of scholars in the field were utilized on the topic.

Key words: Globalization, pedagogical skills, energy expenditure, repetition, physical qualities, physiological characteristics, throwing, professional activity, professional competence, moral and aesthetic attitudes.

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ 4 КЛАССА ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация

В данной статье рассматриваются меры, проблемы и решения по формированию физических способностей учащихся начальных 4-х классов во внеурочной деятельности. В ходе эксперимента использовались различные методы, а также были представлены практические решения. Использовались мнения ученых в данной области и результаты исследований по теме.

Ключевые слова: Глобализация, педагогическое мастерство, энергозатраты, повторение, физические качества, физиологические особенности, бросание, профессиональная деятельность, профессиональная компетентность, морально-эстетические отношения.

BOSHLANG'ICH 4-SINF O'QUVCHILARINI SINFDAN TASHQARI MASHG'ULOTLARDA JISMONIY QOBILIYATINI SHAKLLANTIRISH METODIKASI

Annotatsiya

Ushbu maqolada boshlang'ich 4-sinf o'quvchilarining sinfdan tashqari mashg'ulotlarda jismoniy qobiliyatlarini shakllantirish chora-tadbirlari, muammo va yechimlari haqida so'z yuritilgan bo'lib, tajriba davomida turli metodlardan foydalanilgan hamda, amaliy yechimlar keltirilgan. Mavzu yuzasidan soha olimlarining fikrlari va tadqiqot natijalaridan foydalanilgan.

Kalit so'zlar: Globallashuv, pedagogik maxorat, energiya sarfi, takrorlanish, jismoniy sifatlar, fiziologik xususiyatlar, uloqtirish, kasbiy faoliyat, kasbiy malaka, axloqiy-estetik munosabatlar.

Kirish. Mamlakatimiz siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri – jismonan va ma'naviy jihatdan sog'lom avlodni tarbiyalashdir. Bugungi globallashuv jarayonlarining tobora kuchayib borayotgan dunyo sharoitida yuksak ma'naviyatga ega, jismonan barkamol avlodni voyaga yetkazish Vatanimiz kelajagini belgilashda va xalqimizning ezgu maqsadlariga erishishda hal qiluvchi omillardan biridir. Shu sababli, ushbu maqsadni amalga oshirishda huquqiy asoslar yaratilgan va keng miqyosda amalga oshirilayotgan ishlar O'zbekiston Respublikasining ilg'or siyosatining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Bundan tashqari, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning 2017 yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son Qarori va 2018 yil 5 martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-son Farmoni, jismoniy tarbiya sohasini yanada rivojlantirishda muhim huquqiy asoslarni yaratishga xizmat qilmoqda. Ushbu farmon va qarorlarning asosiy maqsadlaridan biri, ayniqsa, jismoniy tarbiyaga oid tushunchalar va atamalarini to'g'ri shakllantirish va nazariy-amaliy bilimlarni chuqurlashtirishga qaratilgan.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Pedagogik faoliyatni amalga oshirishda ilmiy adabiyotlarda o'qituvchining pedagogik mahoratiga katta ahamiyat berilgan. Masalan, rus pedagogi V.A. Suxomlinskiy, pedagogik faoliyatni samarali amalga oshirishda o'qituvchilarda izlanish va tahlilga bo'lgan qiziqishni rivojlantirish zarurligini ta'kidlagan. U o'zining mashhur ishlarida, o'qituvchilar o'z darslarida yutuq va kamchiliklarini vaqtda aniqlash va tahlil qilish orqali pedagogik faoliyatning

muvaffaqiyatini oshirish mumkinligini ta'kidlagan (Suxomlinskiy, 1981).

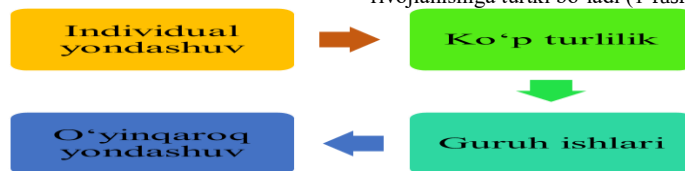
Shuningdek, rus olimi I.P. Rachenko, pedagogik mahoratni pedagogik san'atning bir qismi sifatida, o'qituvchining pedagogik-psixologik bilimlar, kasbiy malakalar va ko'nikmalarni mukammal egallashini zarur deb biladi. U pedagogik faoliyatda o'z kasbiga bo'lgan qiziqish, rivojlangan pedagogik fikrlash va axloqiy-estetik qarashlarni shakllantirishni muhim komponentlar deb hisoblaydi (Rachenko, 2000). O'qituvchining bu fazilatlari uning pedagogik texnikani samarali qo'llashiga va o'z kasbiy faoliyatini rivojlantirishga imkon beradi.

Tadqiqot metodologiyasi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining pedagogik faoliyatida eng muhim komponentlardan biri bu o'qituvchilik kasbiga sadoqatdir. O'qituvchi o'z fanining metodikasini chuqur o'rganish, pedagogik qobiliyatlarini amalda ko'rsatish va pedagogik texnikani samarali qo'llash orqali o'quvchilarga yuqori sifatli ta'lim berishi zarur. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi faqatgina jismoniy mashqlarni o'rgatish bilan cheklanmasdan, o'quvchilarning ta'lim va tarbiyasiga ham katta e'tibor qaratadi. Har bir o'quvchi aqliy, ruhiy va jismoniy jihatdan rivojlanayotgan bo'lib, o'qituvchining psixologik va fiziologik xususiyatlarni inobatga olib, ularning ehtiyojlariga moslashgan holda ta'sir o'tkazish usullarini tanlash zarur.

Jismoniy tarbiya faqatgina musobaqalarga tayyorlanish yoki sportni rivojlantirish bilan cheklanmaydi. Jismoniy mashg'ulotlar o'quvchilarning umumiy salomatligini, ruhiy holatini va o'quv jarayonida muvaffaqiyatlarga erishishini ta'minlaydi. Sinfdan tashqari mashg'ulotlar jismoniy tarbiyaning muhim qismini tashkil etadi. Bu mashg'ulotlar o'quvchilarga sportning turli turlarini o'rgatib, jismoniy ko'nikmalarini

rivojlantiradi va ularning salomatligini mustahkamlaydi. Sinfda o'tkaziladigan darslar vaqt cheklanganligi sababli, sinfdan tashqaridagi mashg'ulotlar orqali o'quvchilarning individual ehtiyojlariga moslashish imkoniyati yaratiladi.

O'quvchilarni har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan metodik yondashuvlar, ayniqsa, jismoniy faollikni samarali tashkil etishda muhim ahamiyatga ega. Sinf dan tashqarida o'quvchilarga jismoniy faollikni o'rgatishda, ularning individual ehtiyojlari va qobiliyatlarini inobatga olish lozim. Bu yondashuvlar,



1-rasm. Jismoniy qobiliyatni shakllantirish yondashuvlari

Jismoniy tarbiya va sport sohasida o'quvchilarni rivojlantirishda turli metodik yondashuvlar samarali va keng qo'llaniladi. Har bir o'quvchining individual xususiyatlarini inobatga olish, mashg'ulotlar rejasini moslashtirish va o'quvchilarga keng imkoniyatlar yaratish bu jarayonning ajralmas qismidir. Quyida keltirilgan metodik yondashuvlar jismoniy faollikni oshirish va o'quvchilarning jismoniy salohiyatini rivojlantirishga qaratilgan asosiy tamoyillarni o'z ichiga oladi.

1. Individual yondashuv. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida har bir o'quvchining jismoniy salohiyatini hisobga olish, mashg'ulotlar rejasini unga mos ravishda tuzish zarur. Bu yondashuv, o'quvchilarning jismoniy qobiliyatlarini oshirishga yordam beradi va har birining rivojlanishiga individual tarzda e'tibor qaratadi. Shunday qilib, o'quvchilarning jismoniy salohiyatiga moslashgan yondashuv, ularga yanada yuqori natijalar ko'rsatishga turtki bo'ladi (Gulomov, 2019).

2. Ko'p turlilik. Sinf dan tashqari mashg'ulotlar, o'quvchilarga sportning turli turlarini o'rgatib, ularning jismoniy ko'nikmalarini kengaytiradi. Turli sport turlarini o'z ichiga olgan mashg'ulotlar orqali o'quvchilarni yangi qobiliyatlarni rivojlantirish va sportga bo'lgan qiziqishlari ortadi. Ushbu yondashuv, o'quvchilarni turli jismoniy mashqlar bilan tanishtirish va ularning sportga bo'lgan qiziqishini yanada kuchaytirish imkonini beradi (Petrov, 2020).

3. Guruh ishlari. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarni guruhlariga bo'lish orqali ular orasida jamoa ruhini shakllantirish, hamkorlikni rivojlantirish va rahbarlik qobiliyatlarini oshirish mumkin. Guruh ishlari, o'quvchilarga o'zaro aloqalarni rivojlantirish, jamoa bilan birgalikda maqsadga erishish ko'nikmalarini shakllantirish imkonini beradi (Ivanov, 2018). Bu, o'z navbatida, jismoniy tarbiyaning nafaqat jismoniy, balki ijtimoiy jihatlarini ham rivojlantiradi.

4. O'yinlar orqali yondashuv. Jismoniy tarbiya darslarida o'yin elementlarini qo'shish, mashg'ulotlarni yanada qiziqarli va samarali qilishga yordam beradi. O'yinlar, o'quvchilarga nafaqat jismoniy faollikni oshirishga, balki jarayonni qiziqarli qilishga 1-jadval

Jismoniy tarbiya va sportda inson qobiliyatlarining sifatiga xos xususiyatlari

o'quvchilarning jismoniy salohiyatlarini rivojlantirishda va umumiy salomatlikni oshirishda samarali bo'ladi.

Shunday qilib, O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya sohasidagi siyosat va qonuniy asoslar, ushbu sohada ishlayotgan pedagoglarning kasbiy malakasini oshirish, metodik yondashuvlarni takomillashtirish va o'quvchilarning salomatligini yaxshilash uchun zarur bo'lgan muhim qadamlarni qo'yish imkonini yaratadi. Jismoniy tarbiya faqat sog'lom avlodni tarbiyalashning bir qismi bo'lib, ularning barcha jihatdan rivojlanishiga turtki bo'ladi (1-rasm).

xizmat qiladi. Shu bilan birga, o'yinlarning samarali tashkil etilishi o'quvchilarning jismoniy va ruhiy holatini mustahkamlaydi, ular o'zlarining qobiliyatlarini sinab ko'rish imkoniyatiga ega bo'ladi (Makarov, 2017).

Jismoniy faollikni oshirish uchun zarur sharoitlar. Sinf dan tashqari mashg'ulotlar samarali bo'lishi uchun, jismoniy tarbiya o'quvchilarni rivojlantirish uchun zarur bo'lgan tashqi sharoitlar muhim ahamiyatga ega. Sport maydonchalari, kerakli jismoniy tarbiya asbob-uskunalar va o'quvchilarning qulay sharoitlarda mashg'ulot o'tkazishlari uchun zarur infratuzilma mavjudligi, jismoniy faollikni amalga oshirishda katta rol o'ynaydi. Mashg'ulotlarni yuqori darajada tashkil etish, o'quvchilarga eng yaxshi sharoitlarni taqdim etish, natijada ular o'z salohiyatlarini eng yuqori darajada namoyon qila olishadi (Toshpo'latov, 2021).

Jismoniy sifatlarini rivojlantirish. Insonning harakat imkoniyatlarini aniqlashda "jismoniy sifatlar" degan atama keng qo'llaniladi. Bu atama orqali insonning harakat qilishdagi qobiliyatlari, masalan, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik kabi fazilatlar ifodalanadi. Jismoniy tarbiya va sportda ushbu sifatning rivojlanishi o'quvchilarni turli musobaqalarda qatnashishga va yuqori natijalar ko'rsatishga tayyorlaydi. O'quvchilarning jismoniy sifatlarini oshirishda jismoniy tarbiya darslari, sinfdan tashqari mashg'ulotlar va musobaqalar katta rol o'ynaydi. Ushbu sifatlarini rivojlantirishda, metodik yondashuvlar va mashg'ulotlarni puxta tashkil etish zarur (Andreev, 2022).

Shunday qilib, jismoniy tarbiya o'quvchilarni rivojlantirishning samarali usullari individual yondashuv, ko'p turlilik, guruh ishlari va o'yin elementlarini o'z ichiga olgan yondashuvlarni o'zida mujassam etadi. Bu yondashuvlar jismoniy faollikni oshirish, o'quvchilarning salohiyatini rivojlantirish va ularni sportga bo'lgan qiziqishini yanada kuchaytirishga xizmat qiladi. Jismoniy sifatlarini rivojlantirishda esa, metodik yondashuvlar, sinfdan tashqari mashg'ulotlar va to'g'ri tashkil etilgan sharoitlar o'quvchilarning yuqori natijalarga erishishida muhim rol o'ynaydi (1-jadval):

Jismoniy sifatlarini quyidagicha sinflarga ajratishimiz mumkin	
Kuchli.	Odanning kuchi deb – tashqi qarshilikni yengib o'tishiga yoki tashqi kuchlarga qarshi turishiga yoki foydali harakatni bajara olish qobiliyatiga aytiladi.
Tezkorlik.	Tezkorlik insonning tashqi ta'sirlarga bir zumda javob qaytarish hamda tez harakatlar bajara olish qobiliyatidir. Sport amaliyotida tezkorlik tezlik-kuch sifatlarining o'ziga xos shakllarida namoyon bo'ladi.
Chaqqonlik.	Harakatlarning koordinatsiyaviy murakkabligi chaqqonlikning birinchi o'lehovidir. Agar harakatning fazo, vaqt, kuch xarakteristikalarini harakat vazifasiga moyil bo'lsa, harakat yetarli darajada aniq bo'ladi, harakat vazifalari harakatning aniqligi tushunchasini keltirib chiqaradi. Harakatning aniqligi chaqqonlikning ikkinchi o'lehovidir.
Egiluvchanlik.	Egiluvchanlik bo'g'imlar harakatchanligi darajasini ko'rsatadi. Harakatchanlikning miqdoriy ifodasi – harakat amplitudasi. Egiluvchanlik ulog'irishda, ayrim sakrash turlarida, gimnastika hamda akrobatika mashqlarida, yangi harakat shakllarini yanada samarali egallashda shiddat natijalarining ko'tarilishiga ko'maklashadi.
Chidamlilik.	Chidamlilik – insonning biron harakat faoliyatini uzoq vaqt davomida uning samarasini pasayitmasdan bajarish qobiliyati. Ishning davomiyligi oxir-oqibat charchash bilan chegaralanganligi munosabati bilan chidamlilikni organizmning charchashga bardosh berish imkoniyati deb ham ifodalash mumkin.

Qo'shimcha mashg'ulotlar davomida kuchli jismoniy mashqlar (155-160 ud/daq zarba tezligi) past yuklamalar (120-130 ud/daq) va yurak urish tezligi (90-100 ud/daq) bilan faol dam olish davrlari o'rtasida almashtiriladi. Bu yuklama boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun mos hisoblanadi. Kuchli jismoniy

faollikning past faollik va faol dam olish davrlari bilan almashinishi mashg'ulotlar davomida bolalarning mehnat qobiliyatini saqlab, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga yordam beradi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik jismoniy sifatlar bilan uzviy bog'lanib, ularning rivojlanishiga hissa qo'shadi [5].

Tahlil va natijalar (Analysis and results). Jismoniy tarbiya darslarida umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish jarayonida jismoniy yuklamani boshqarish nisbatan oson hisoblanadi. Mashqlarni tanlashda va ularning sonini belgilashda, yuklamaning ta'siri organizmda energiya sarfi, mashqlarni takrorlash soni, davomiyligi va bajarilish vaqti kabi omillarga bog'liq bo'ladi. Ushbu yondashuvlar o'quvchilarni jismoniy rivojlantirishda samarali ta'sir ko'rsatadi.

1. Energiya sarfini boshqarish. Jismoniy tarbiya darslaridagi mashqlarni me'yorlashda, organizmning energiya sarfini hisobga olish juda muhim. Bu energiya sarfi mashqlarni takrorlash soni va davomiyligiga qarab farq qiladi. O'quvchilarning jismoniy faolligi davomida bu ko'rsatkichlar o'zgarib turadi, shu sababli energiya sarfini tahlil qilish va boshqarish juda zarur. Mashqlarni bajarish davomiyligi fiziologik jarayonlarning ritmik bog'liqligini buzmasligi lozim, chunki energiya sarfi yuqori bo'lganda, bu organizmning normal ishlashiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin (Sidorova, 2019).

2. Yosh guruhlaridagi energiya sarfi. 7-8 yoshli bolalar bilan o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarida sarflangan energiya va organizmning kislorod qabul qilish ko'rsatkichi, o'rganilgan adabiyotlarga ko'ra, 1/5 ni tashkil etadi. Bu ko'rsatkich 9-10 yoshli o'quvchilarda esa 1/3 ga teng bo'lishi mumkin, bu esa yosh guruhlarining fiziologik xususiyatlariga bog'liq. Shunday qilib, yoshga qarab energiya sarfi va

kislorodning maksimal darajada qabul qilinishi o'zgarib boradi (Popov, 2021).

3. Mashqlarni baholash va kislorod qabul qilish. O'quvchilar tomonidan bajarilgan jismoniy mashqlarda qancha energiya sarflanishini baholash uchun, kislorod qabul qilish ko'rsatkichlari asosida aniq hisoblashlarni amalga oshirish mumkin. Bu metod, mashqlarni baholashda yordam beradigan aniq va ilmiy asoslangan usul sifatida qaraladi. Ba'zi mashqlarni energiya sarfi asosida baholash esa har doim ham samarali bo'lmaydi, chunki ba'zi fiziologik jarayonlarni hisoblashda ba'zi murakkabliklar yuzaga kelishi mumkin (Kuzmin, 2020).

Xulosa va takliflar. Jismoniy madaniyat va tarbiya darslarining samaradorligini oshirishda nazariy bilimlar va amaliy harakatlar o'rtasidagi uzviy bog'lanishning o'rni katta. Keng qamrovli va mazmunli darslar jismoniy tarbiya ta'limining samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. O'tgan asrning ikkinchi yarmida nashr etilgan adabiyotlar tahlili, jismoniy tarbiya darsining mazmuni va nomiga oid bahslarning hali yakunlanmaganini ko'rsatadi. Bu muammo hali ham dolzarb bo'lib qolmoqda, chunki darsning asosiy komponentlari va mazmuni haqida aniq va yagona qaror mavjud emas. Shunday qilib, jismoniy tarbiya darslarining tarkibi va mazmunini belgilashda, uning nafaqat jismoniy, balki ma'naviy va tarbiyaviy jihatlarni ham hisobga olish zarur.

ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. 2020 yil 23 sentabr, O., RQ-637-son <http://lex.uz>
2. Сухомлинский В.Д. Болаларга жоним фидо. - Т.: Ўқитувчи, 1984, 254 б.
3. Раченко И.П. Диагностика развития педагогического творчества учителя. - Пятигорск, 1992, 196
4. Salomov S.R. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. 1 jild. T.: ITA PRESS, 2015.
5. Mirsharipova Z.M. Kamilova J.E. Jismoniy tarbiya va sport jismoniy tayyorgarlik asoslari O'quv – uslubiy qollanma. – T.: ToshDTU, 2010. 70 bet