

Maktab Ta'limi Tizimida Sinfdan Tashqari Yengil Atletika To'Garaklarining O'Rni Va Ularning O'Quvchilarning Jismoniy Hamda Ruhiy Tayyorgarligini Rivojlantirishdagi Ahamiyati

Shayimova Asila Meyliboy qizi,
Qarshi davlat universiteti 2 kurs magistri

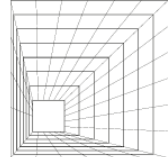
Annotatsiya: Mazkur maqolada maktab ta'limi tizimida sinfdan tashqari yengil atletika to'garaklarining o'rni hamda ularning o'quvchilarning jismoniy va ruhiy tayyorgarligini rivojlantirishdagi ahamiyati tahlil qilinadi. Tadqiqotda yengil atletika mashg'ulotlarining o'quvchilarda jismoniy sifatlar — tezkorlik, chidamlilik, kuch va chaqqonlikni shakllantirish, shuningdek, irodaviy barqarorlik, o'ziga ishonch va stressga chidamlilik kabi ruhiy ko'rsatkichlarni rivojlantirishdagi ta'siri yoritiladi. Metodologik jihatdan ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv va taqqoslash usullaridan foydalanildi. Tadqiqot natijalari sinfdan tashqari yengil atletika to'garaklari o'quvchilarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jamoada ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish hamda ularning umumiy tayyorgarlik darajasini oshirishda samarali vosita ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: maktab ta'limi, sinfdan tashqari faoliyat, yengil atletika, jismoniy tayyorgarlik, ruhiy tayyorgarlik, sport to'garaklari, sog'lom turmush tarzi.

O'zbekistonda ta'lim tizimini modernizatsiya qilish, o'quvchi-yoshlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularning jismoniy va ruhiy rivojlanishini ta'minlash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan hisoblanadi. Prezidentimiz tomonidan qabul qilingan "Sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish" O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni PF-6099-son 30.10.2020 yil, "Yoshlar siyosati va sport sohasida davlat boshqaruv tizimini takomillashtirish chora-tadbirlar" to'g'risidagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni PF-18-son 20.01.2024 yil, Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyevning 2024 yil 21-noyabr kuni yoshlarni sportga keng jalb etish bo'yicha takliflardan kekkib chiqib darsdan tashqari sport to'garaklari faoliyatini sifat jihatdan yangi bosqichga ko'tarmoqda. Ayniqsa, sportning yengil atletika turi - tabiiy harakatlarga asoslangan, bolalar organizmining barcha jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantiruvchi sport turi sifatida umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'ziga xos o'rin egallaydi.

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida sinfdan tashqari sport yengil atletika to'garaklari ishini samarali tashkil etishning shakli va mazmuni, maktab o'quvchilarining ushbu sport turiga bo'lgan qiziqishlari, maktabdagi mavjud shart-sharoitlarni xisobgan xolda amalga oshiriladi. Maktab jismoniy tarbiya jamoasining yengil atletika sport to'garaklari, ota-onalar, homiylar nazorati va yordami asosida o'tkaziladi. Sinfdan tashqari ishlarda pedagogik raxbarlik, ko'proq darajada inqurktiv-pedagogik tavsifni o'z ichiga olib, o'quvchilarni ijodiy tashabbuskorligi namayon bo'lishini rag'batlantiradi.

Sinfdan tashqari o'tkaziladigan yengil atletika to'garaklari ishlarni vazifalariga mashg'ulotlarga ko'proq o'quvchilarni jalb qilish, darsda o'zlashtirilgan bilim, malaka va ko'nikmalarini, ahloqiy va irodaviy sifatlarini kengaytirish va takomillashtirish, shu asosida o'quvchilar o'quv dasturi materiallarini yaxshi o'zlashtirishini, "Alpomish va Barchinoy" test meyorlarini muvaffaqiyatli bajarishga tayorlashni ta'minlash kiradi. Shuningdek o'quvchilarning bo'sh vaqtlarida o'zlari sevgan yengil atletika sport turi bilan mustaqil shug'ullanishiga odatlantirish, maktab jamoatchi jismoniy tarbiya faollarini tayorlash kabilar



kiradi. Sinfdan tashqari ishlarni samaradorligini maktab o'quv ishlari bilan mazmunan muvofiqligi, tashkiliy-uslubiy ishlarni olib borilishi ta'minlanadi.

Yengil atletika to'garaklariga raxbarlik qilish, mashg'ulotlar o'tish uchun shart-sharoit yaratish, moddiy-texnika jixatdan ta'minlashga barchani jalb qilish, jismoniy tarbiyaning maktab jamoasi faoliyatiga ma'muriyat va o'qituvchilar tomonida raxbarlik qilish maqsadga muvofiq xisoblanadi. Yengil atletika bilan muntazam shug'ullanish foydali ekanligini anglash ma'suliyati o'quvchi shaxsini g'oyaviy-axloqiy belgilarini shakllantirishga yordab beradi.

Jamoa raxbarligi bilan amalga oshirilgan sinfdan tashqari ishlarni o'tkazish va tashkil etishda ishtirok etgan o'quvchilar jamoada muomala qilish madaniyatni, mustaqil ishlash uslublarini egallaydi, tashkilotchilik ko'nikmasini o'zlashtiradi.

Yengil atletika bilan shug'ullanish istagi bo'lganlar soni, vaqti, sharoitiga qarab to'garaklar xar bir sinfdan o'quv materialini o'zlashtirishda orqada qolgan o'quvchilar uchun hamda boshlang'ich sinflarning barcha o'quvchilari uchun alohida tashkil etilishi mumkin. To'garaklar yoshi, jismoniy tayorgarligi xisobga olingan holda 20-25 kishidan iborat bo'lib haftada 2-3 marta 60-90 daqiqani olib boriladi.

O'quvchilar faolligini oshirish, harakat malakasi va ko'nikmasini kengaytirish, yengil atletika mashg'ulotiga bo'lgan muntazam extiyojini shakllantirish, o'quvchilarni har tomonlama jismoniy rivojlantirishni ta'minlash, harakat malakasini eganlash, qaddi-qomatini rastlanishi, o'quv dastur materialini sifatli o'zlashtirishni yaxshilash sport to'garaklarini asosiy vazifalariga kiradi.

Yengil atletika to'garaklariga jismoniy tarbiya o'qituvchisi uslubiy rahbarlik qilib mashg'ulotlarga murakkab sharoitda bajariladigan dasturiy mashqlarni kiritadi. Mashg'ulotlarni bevosita olib borishga jamoatchi instruktor, o'quvchi sportchilar, otaliqqa olgan tashkilotlarning instruktorlari jalb qilinadi.

Yengil atletika to'garaklarida qatnashgan o'quvchilar tanlangan sport turi bo'yicha ichki musobaqalarda, maktabdan tashqari musobaqalarda ishtirok etadilar, musobaqalarda hakamlik qiladilar, instruktorlik ko'nikma va bilimlarini egallaydilar.

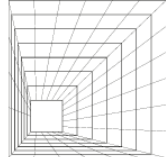
Yengil atletika to'garaklarini tashkil qilishda mashg'ulotlarni oddiy bo'lishiga, murakkab va qimmat bo'lgan uskunalar talab etmasligiga, o'quvchilarni ommaviy ishtirok etishlarini ta'minlanishiga, ko'proq amaliy o'quv dasturi va musobaqalarning mazmuniga, musobaqalarda ishtirok etishlari ko'lamiga e'tibor berish kerak.

Darsdan tashqari yengil atletika mashg'ulotlari o'quvchilarning nafaqat jismoniy tayyorgarligini, balki ularning ruxiy barqarorligini shakllantirishda ham muhim ahamiyatga ega. Sport faoliyati jarayonida o'quvchi o'z kuchi, imkoniyati, irodasi va ruhiy holatini baholash imkoniyatiga ega bo'ladi. Bu esa shaxsning o'z-o'zini anglashi, o'zini boshqara olishi, irodaviy sifatlarni mustahkamlashi va emotsional barqarorlikni oshiradi.

Birinchidan, yengil atletika mashg'ulotlarining muntazamligi o'quvchilarda stressni kamaytirish, tashvish darajasini pasaytirish hamda pozitiv emotsional fonni shakllantirishga yordam beradi. Jismoniy mashqlar paytida organizmda endorfin, serotonin kabi "baxt gormonlari" ajralib chiqishi o'quvchining kayfiyatini ko'taradi va psixologik holatini yaxshilaydi.

Ikkinchidan, yengil atletika mashg'ulotlari o'quvchilarda irodaviy sifatlarni matonat, chidamlilik, qat'iyatlilik va mas'uliyatni rivojlantiradi. Yugurish, sakrash va boshqa mashqlar davomida o'quvchi o'z oldiga maqsad qo'yadi va unga erishishga intiladi. Bu esa uning irodaviy jarayonlarini mustahkamlaydi.

Uchinchidan, to'garak jarayonida o'quvchilar o'zaro raqobat, hamkorlik va guruhda ishlash madaniyatini o'zlashtiradi. Guruhdagi ijobiy sport muhiti ularda muloqot madaniyati, jamoadoshlik, o'ziga ishonch va samarali ijtimoiy adaptatsiya jarayonlarini kuchaytiradi.



Shu bois, yengil atletika mashg'ulotlarining psixologik ta'siri jismoniy rivojlanish bilan birgalikda ularning shaxsiy kamolotini, o'ziga bo'lgan munosabatini ham shakllantirishga xizmat qiladi.

To'garak mashg'ulotlarida faqat shifokor ko'rigidan o'tib, sog'lig'i holatiga ko'ra ishtirok etishiga ruxsat berilgan o'quvchilar qatnashadi.

Maktab o'quvchilarini yengil atletika to'garaklariga tanlov orqali ajratib olish maqsadga muvofiq emas, chunki bunday yondashuv sinfdan tashqari ishlarining asosiy vazifalariga zid keladi. To'garaklarga o'quvchilar yoshi, jinsi, sport tayyorgarlik darajasiga qarab guruxlarga taqsimlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Дарслик. – Москва: Физкультура и спорт, 2008.
- 2.Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Дарслик. – Москва: Просвещение, 2006.
- 3.Qodirov M.A., Raximov A.N. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. – Toshkent: O'qituvchi, 2015.
- 4.Salomov R.S. Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi. O'quv qo'llanma. – Toshkent: Fan, 2014.
- 5.Nabiyev B.N. Maktabda sinfdan tashqari jismoniy tarbiya ishlarini tashkil etish. O'quv qo'llanma. – Toshkent: O'qituvchi, 2012.
- 6.Hasanov A.A. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. – Toshkent: Fan va texnologiyalar, 2016.
- 7.Ismailov I.X. Yoshlar sporti va uni tashkil etish asoslari. O'quv qo'llanma. – Toshkent: Navro'z, 2018.
- 9.O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi. Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya va sport ishlarini tashkil etish bo'yicha uslubiy qo'llanma. Metodik qo'llanma. – Toshkent, 2020.
- O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga oid meyoriy-huquqiy hujjatlar to'plami. Rasmiy hujjat. – Toshkent, 2021.