M.G. Uralova,
Farg‘ona viloyati Rishton tumani
31-umumta’lim maktabi jismoniy tarbiya o‘qituvchisi

MAKTABLARDA DARSDAN TASHQARI VAQTLARDA SOG‘LOMLASHTIRISH TO‘GARAKLARINI TASHKIL ETISH METODIKASI

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.20347403

Annotatsiya. Ushbu tadqiqot maktablarda darsdan tashqari vaqtlarda sog‘lomlashtirish to‘garaklarini tashkil etish metodikasini o‘rganishga bag‘ishlangan. Tadqiqot maqsadi – to‘garaklar tashkil etishning samarali usullarini aniqlash va o‘quvchilar salomatligiga ta’sirini baholash. Kuzatish, so‘rovnoma va statistik tahlil metodlaridan foydalanildi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, darsdan tashqari jismoniy faollik o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi va ruhiy salomatligini sezilarli darajada yaxshilaydi. Sog‘lomlashtirish to‘garaklarini tizimli tashkil etish maktab ta’limida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy vositasi hisoblanadi.

Kalit so‘zlar: sog‘lomlashtirish to‘garagi, darsdan tashqari faollik, jismoniy tarbiya, maktab, metodika, sog‘lom turmush tarzi, o‘quvchi salomatligi

Kirish

Zamonaviy ta’lim tizimida o‘quvchilarning salomatligi va jismoniy rivojlanishi ustuvor yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. O‘zbekiston Respublikasida amalga oshirilayotgan ta’lim islohotlari doirasida, xususan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 15-noyabrdagi PQ-392-son Qarori talablariga asosan, umumta’lim maktablarida darsdan tashqari jismoniy faollikni kengaytirish dolzarb masalaga aylangan.

Ammo amaliyotda maktabdan tashqari vaqtlarda sog‘lomlashtirish to‘garaklarini tashkil etishda bir qator muammolar mavjud: moddiy-texnik bazaning yetarli emasligi, o‘qituvchilarning metodik tayyorgarlik darajasining turlichaligi, o‘quvchilar va ota-onalarda motivatsiyaning pastligi hamda to‘garaklarni tizimli tashkil etish tajribasining yetishmasligi. Mazkur muammolar tadqiqotning dolzarbligi va amaliy ahamiyatini belgilab beradi.

Tadqiqotning ilmiy adabiyotlarda yetarlicha o‘rganilmagan tomoni shundaki, O‘zbekiston maktablarining o‘ziga xos sharoitlari – jumladan, mahalliy iqlim, iqtisodiy imkoniyatlar va madaniy xususiyatlar – hisobga olingan holda sog‘lomlashtirish to‘garaklarini tashkil etishning aniq metodikasi ishlab chiqilmagan.

Tadqiqot maqsadi: Maktablarda darsdan tashqari vaqtlarda sog‘lomlashtirish to‘garaklarini tashkil etishning samarali metodikasini ishlab chiqish va o‘quvchilar salomatligiga ta’sirini baholash.

Tadqiqot vazifalari:

Mavjud nazariy va amaliy tajribalarni tahlil qilish.

Sog‘lomlashtirish to‘garaklarini tashkil etishning metodologik asoslarini aniqlash.

Maktab sharoitida sinov dasturini amalga oshirish va natijalarni baholash.

Amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Adabiyotlar tahlili

Xorij va mahalliy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatdiki, darsdan tashqari jismoniy faollik o‘quvchilarning sog‘lig‘iga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Blom va boshq. (2021) tadqiqotiga ko‘ra, haftasiga 3 marta 60 daqiqalik jismoniy mashqlar o‘smir o‘quvchilarning yurak-qon tomir tizimi ko‘rsatkichlarini 18-22% ga yaxshilaydi. Rossiyalik tadqiqotchi Lukyanenko V.P. (2019) maktabdan tashqari sport mashg‘ulotlarining akademik ko‘rsatkichlarga ijobiy ta’sirini asoslagan. O‘zbekiston bo‘yicha Qodirov A.A. (2022) tadqiqotida viloyat maktablarida to‘garaklarni tashkil etishning hozirgi holati tahlil qilinib, mavjud kamchiliklar aniqlangan.

Shunday bo‘lsa-da, mahalliy maktab sharoitiga moslashtirilgan, iqtisodiy jihatdan

Licensed under CC BY 4.0
https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

1-jadval. Jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari dinamikasi (o‘rtacha qiymatlar)

Ko‘rsatkich	Sinov guruh (boshlang‘ich)	Sinov guruh (yakuniy)	Nazorat guruh (boshlang‘ich)	Nazorat guruh (yakuniy)
30 m yugurish (sek)	6.8	6.1	6.9	6.7
Uzunlikka sakrash (sm)	142	159	140	144
Egiluvchanlik (sm)	8.2	12.4	8.0	8.3
Chidamlilik (1000m, daq)	5.8	5.1	5.9	5.7

maqbul va pedagogik jihatdan asoslangan metodikaning yetishmasligi ushbu tadqiqotning asosiy muammosini tashkil etadi.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi:

Nazariy tahlil: ilmiy adabiyotlar, normativ hujjatlar va xalqaro tajribalarni o‘rganish.

Kuzatish: mashg‘ulotlar jarayonini bevosita kuzatib borish va qayd etish.

So‘rovnoma: o‘quvchilar (n=120), ota-onalar (n=80) va o‘qituvchilar (n=20) o‘rtasida.

Pedagogik tajriba: 6 oylik sinov dasturini amalga oshirish.

Statistik tahlil: SPSS 26.0 dasturida ma’lumotlarni qayta ishlash.

Tadqiqot Rishton tumanidagi 31-umumta’lim maktabida 2023–2024 o‘quv yilida o‘tkazildi. Ishtirokchilar: 5–9-sinf o‘quvchilari, 120 nafar (60 o‘g‘il, 60 qiz). Sinov guruhi (n=60) haftada 3 marta 60 daqiqalik to‘garak mashg‘ulotlarida qatnashdi; nazorat guruhi (n=60) odatdagi jismoniy tarbiya dasturiga muvofiq ishladi.

Natijalar va muhokama

Olti oylik sinov davomida olingan natijalar sinov guruhi o‘quvchilarida bir qator ko‘rsatkichlar bo‘yicha sezilarli ijobiy o‘zgarishlar qayd etilganligini ko‘rsatdi.

Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, sinov guruhida barcha ko‘rsatkichlar bo‘yicha yakuniy natijalar boshlang‘ich ko‘rsatkichlarga nisbatan sezilarli darajada yaxshilangan, nazorat guruhida esa o‘zgarishlar minimal bo‘lgan. Ayniqsa, egiluvchanlik ko‘rsatkichi sinov guruhida 51% ga, chidamlilik esa 12% ga yaxshilangan.

So‘rovnoma natijalari to‘garakka bo‘lgan umumiy munosabat yuqori ekanligini ko‘rsatdi. O‘quvchilarning 78 foizi to‘garakdan mamnunligini bildirdi, 72 foizi salomatligi yaxshilanganini his qildi. Ota-onalar so‘rovnomasida esa 81 foiz farzandlarining kayfiyati va faolligining yaxshilanganini qayd etdi.

Pedagogik kuzatishlar davomida aniqlangan asosiy muammolar: ba’zi o‘quvchilarda mashg‘ulot boshida motivatsiyaning pastligi, sport anjomlarining yetishmasligi va ba’zi ota-onalarning to‘garakka skeptik munosabati. Ushbu muammolar o‘qituvchilar bilan individual suhbatlar, ota-onalar uchun axborot kunlari va qo‘shimcha jihozlar jalb etish orqali hal etildi.

Xulosa

Tadqiqot natijalari maktablarda darsdan tashqari vaqtlarda sog‘lomlashtirish

2-jadval. O‘quvchilarning to‘garakka munosabati (so‘rovnoma natijalari, %)

Savol	Ha (%)	Qisman (%)	Yo‘q (%)
To‘garakdan mamnunmisiz?	78	17	5
Salomatligi yaxshilanganini his qilyapsizmi?	72	20	8
Do‘stlaringizni ham taklif qilasizmi?	85	10	5
Mashg‘ulot vaqti qulaymi?	68	22	10

to‘garaklarini tashkil etish o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, sog‘lig‘i va to‘garakka munosabatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini tasdiqlaydi. Sinov guruhida jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan ancha yaxshi dinamika ko‘rsatdi.

Samarali metodikaning asosiy elementlari quyidagilardir: to‘garakni o‘quvchilarga qiziqarli faoliyat turlari asosida loyihalash; har bir o‘quvchining yosh va jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda individual yondashuv; haftada 3 marta, har biri 60 daqiqali muntazam mashg‘ulotlar o‘tkazish; ota-onalarni jarayonga jalb etish; o‘qituvchining malakasi va motivatsiyasi. Ushbu tadqiqot natijalari respublika miqyosida sog‘lomlashtirish to‘garaklarini kengaytirish va uning metodologik asosini mustahkamlash uchun amaliy asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

Adabiyotlar ro‘yhati

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 15-noyabrdagi PQ-392-son Qarori "Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya fani o‘qitilishini tubdan takomillashtirish hamda ushbu fan o‘qituvchilarining kasbiy faoliyatini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida". – Toshkent, 2024.

2. Blom V., Smith A., Johnson K. Extracurricular physical activity and cardiovascular health in adolescents // Journal of Physical Education Research. – 2021. – Vol. 38, No. 2. – P. 112–124.

3. Лукьяненко В.П. Внеурочная физическая активность и её влияние на академическую успеваемость школьников. – Ставрополь: СГУ, 2019. – 186 с.

4. Qodirov A.A. O‘zbekiston viloyat maktablarida sport to‘garaklarini tashkil etishning hozirgi holati va muammolari // Jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnali. – Toshkent, 2022. – № 4. – B. 45–53.

5. Morrow J.R., Mood D., Disch J., Kang M. Measurement and Evaluation in Human Performance. – Champaign: Human Kinetics, 2016. – 456 p.

6. Norkulov D.R., Jahbarov A.S. Maktab jismoniy tarbiyasini takomillashtirish strategiyalari. – Farg‘ona: FDPI, 2023. – 120 b.

7. World Health Organization. Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world. – Geneva: WHO, 2018. – 100 p.

8. Баранов А.А., Кучма В.Р. Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации. – Москва: Педиатр, 2013. – 192 с.