

## ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ТЎГАРАК МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ ЎРНИ

Очилов. Н. Ў.

*Жиззах давлат педагогика институти «Мактабгача ва бошланғич таълимда жисмоний тарбия» кафедраси талабаси*

**Таянч сўзлар:** жисмоний тарбия, маънавий баркамоллик, тўғарак машғулоти, ирода, чидам, чиниқиш.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, духовная зрелость, хобби-группы, сила воли, выносливость, закаливание.

**Key words:** physical education, spiritual maturity, hobby groups, willpower, endurance, hardening.

Мамлакатимизнинг турли ҳудудларида жаҳон андозаларига мос мухташам спорт иншоотлари барпо этилаётгани, ўқувчи ва талаба-ёшлар ўртасида уч босқичдан иборат «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод» ва «Универсиада» спорт ўйинларининг тизимли ташкил этиб борилаётгани ўз самарасини бера бошлади – Ўзбекистон вакилларининг Олимпия ўйинлари, Жаҳон чемпионатлари, Осиё ўйинлари ҳамда халқаро мусобақаларда қўллари баланд кела бошлади.

Президентимиз Ш.Мирзиёевнинг 2018 йил 29 декабрда Олий Мажлисга Мурожаатномасида: «Спортни жадал ривожлантириш, халқаро мусобақаларда юксак натижаларга эришган спортчиларни рағбатлантириш ва қўллаб-қувватлашга бундан буён ҳам катта аҳамият берамиз. Ёш авлодимиз ўртасида спортни оммалаштириш мақсадида энгчекка туманларда болалар ва ўсмирлар спорт мактабларини ташкил этамиз», – дея алоҳида тўхталишлари бу борадаги ислохотларнинг янада жадал ривожланишига туртки бўлди.

Бугунги кунда юртимизда жисмоний-тарбия ва спортнинг таълимдан ташқари тизими ҳам тобора ривожланмоқда.

Бу ўқув масканлари ва маҳаллалар қошида турли спорт тўғараклари фаолиятларининг йўлга қўйилиши, спорт майдончалари ва мажмуаларининг барпо этилишида яққол намоён бўлмоқда. Буларнинг барчаси юртимиздаги ёшларнинг спорт билан шуғулланиши, уларнинг жисмонан бақувват бўлишлари, шу тариқа соғлом турмуш тарзини ўз ҳаётларининг маъно-мазмунига айланишида ўз аксини топаётганидан дарак беради.

Зеро, спорт инсоннинг интеллектуал камолотга етишида ҳам муҳим аҳамият касб этади. Спорт билан мунтазам шуғулланувчининг жисмигина эмас, фикру-хаёли, тафаккури ҳам янгиланади. Шунинг учун ҳам ўқувчи-ёшларни фақат дарс жараёнида эмас, дарсдан ташқари вақтларида ҳам спорт тўғаракларига жалб этиш орқали жимоний чиниктириш лозим. Ўқувчиларнинг бўш вақтини тўғри ташкил этиш, спортга қизиқишларини ортатириш, уларни чаққонликка, ўз олдиларига қўйган мақсадларига эришишга, бир-бирлари билан ҳамжиҳат ва дўстона муносабатда бўлишга, шунингдек, қўл тўпи бўйича бўлажак спортчини тайёрлаш мақсадида тўғараклар ташкил қилинади.

Жисмоний тарбиядаги синфдан ташқари ишларнинг асосий ташкилий

шаклла- ридан бири жисмоний тарбия тўгарагидир. Тўгаракнинг ҳамма ишлари ўқувчилар ташкилоти билан биргаликда тасдиқланган режа асосида олиб борилади. Ҳар бир синфда бадантарбия ташкилотчиси сайланиб, у ўқувчиларни жисмоний тарбия тўгарагининг тадбирларида қатнашишга жалб этади. Умумтаълим мактаблардаги шароит ва шуғулланувчиларнинг миқдорига қараб тўгаракни ташкил қилиш шакллари ридан бири танланади. Тўгаракни ташкил қилиш ҳар бир синф учун алоҳида ёки ўқув материални ўзлаштиришда орқада қолаётган барча мактаб ўқувчилари учун алоҳида бўлади. Тўгарак ичида 20-30 кишидан иборат бўлган ўқув гуруҳлари ажратишлади. Машғулот ҳафтасига уч марта 60-90 дақиқадан ўтказиш керак.

Ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ҳамда жисмоний тайёргарлигини ва ёш, жинс хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда улар мактаблардаги ва махсус спорт муассасаларидаги жисмоний тайёргарлик ва спорт тўгаракларига жалб этилади. Спорт машғулотларини тўғри ташкил этиш ва бошқаришда, болаларни спорт турлари билан шуғулланишида организми ривожланишининг ҳамда спорт натижаларини кўрсатишни ижобий натижаларига эришиш мумкин.

Умумий жисмоний тайёргарлик тўгараклари ўқувчиларни жисмоний ривожлан- тиришни таъминлаб тўгарак машғулотлари иш фаолияти, йил давомига қуйидагича режалаштириш мумкин. Кузда-ҳаракатли ва спорт ўйинлари, енгил атлетика, қишда- қишки спорт турлари, гимнастика, кураш машғулотлари, баҳорда- кросс тайёргар- лиги, спорт ўйинлари, ёзда-сузиш машғулотлари ўтказилади. Умумжисмоний тай- ёргарлик машғулотлари жисмоний тарбия асосида ташкил этилади. Мусобақалар ва спорт байрамларида ўқувчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги назорат қилиб борилади. Тўгарак аъзолари 15-20 кишидан иборат бўлиши мумкин. Гуруҳлар ёши, жинси ва жисмоний тайёргарлиги бир хил даражадаги ўқувчилардан сараланади. Тўгарак машғулотлари ҳафтасига бир ёки икки марта ўтказилади. Ҳар бир машғулот 60 минут атрофида бўлиши мумкин. Жисмоний тайёргарлик гуруҳларига гуруҳ сар- дорлари тайинланиб улар тарбиячиларга ёрдам берадилар.

Мактабда спорт турлари бўйича тўгараклар ҳам фаолият кўрсатиб, бу тўгаракларга жисмоний тайёргарликка эга, шахсий қизиқишлари ва жисмоний қобилиятли бўлган ўқувчилар жалб этилади. Спорт тўгараклари мактаб жисмоний тарбия дастури асосида иш олиб боради. Спортчи ўқувчиларни жисмоний тайёргарлиги гуруҳ машғулотлари ва спорт мусобақалари, байрамларда назорат қилиб турилади. Тўгарак машғулотлари ҳафтасига 3- 4 мартаба ташкил этилиб, 60-90 минут давомида ўтказилади. Спорт тури бўйича зарурий жиҳозлар ва мутахассис тарбиячиларнинг мавжудлиги ҳамда машғулот ўтиш жойлари талабга жавоб бериши мактаб шароитида ҳам малакали спортчилар тайёрлаш имконини беради.

Ёш авлодни жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишга жалб этиш, спорт турлари бўйича истеъдодли спортчиларни танлаш, тайёрлаш ва маҳоратини ошириш, кадрлар тайёрлаш, соҳага замонавий технологияларни жорий этиш ва халқаро алоқаларни кенгайтириш, моддий-техник базаларни мустаҳкамлаш ҳамда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш асосий вазифалардан бири ҳисобланади.

Жисмоний тарбия жараёнида ақлий, ахлоқий ва эстетик тарбия вазифаларини ҳал этиш учун жуда катта имкониятлар бор. Бу вазифаларни ҳал этиш шахсни ҳар тарафлама камол топтириш омили сифатида жисмоний тарбиянинг ролини кенгай тириб, бевосита жисмоний тарбиянинг ўз муваффақиятини таъминлайди. Маъна- вий ва жисмонан ҳар томонлама камол топган кишиларгина такомиллашган жамият қурувчилари бўлиши мумкин. Баркамол инсонни тарбиялаш жисмоний тарбия тўғри ташкил этилган шароитда амалга ошади. Ҳар томонлама ривожланган шахс бўлиб, етишиш биологик ҳамда ижтимоий қонуниятлар талабидир. Инсоннинг жисмо- ний баркамоллиги унинг руҳий камолоти билан узвий боғлиқдир. Одамнинг руҳий дунёси ташқи таъсирлар, ижтимоий муҳит ҳамда инсоннинг атрофидаги шароит- ларни ўзгартиришга қаратилган ҳаракати туфайли шаклланади. Кўриниб турибдики, жисмоний тарбия жараёни шартли рефлексларни шаклланиши ва боғланиши учун физиологик пойдевордир.

Инсоннинг жисмоний тарбия ва спортдаги ютуқлари, рекордлари, олий даража- даги ҳаракат ва кўникмалари шаклланиши спортчининг ақлий, ахлоқий, маънавий эстетик ва ғоявий-сиёсий шаклланиши билан узвий боғлиқ бўлганда кадр-қимматга эга бўлади. ижтимоий фаолият ихтисослашган кўринишда бўлиб, ишлаб чиқариш ва ҳарбий жисмоний тайёргарликка боғлиқдир, яъни ихтисослашувнинг муваффақияти таълим ва жисмоний тайёргарлик асосида яратилади. Ҳар томонлама умумий жис- моний тайёргарликинсон камолотининг асосий қонуниятларидандир. Жисмоний фазилатларнинг такомиллашуви олий даражадаги ҳаракат малака ва кўникмаларини шаклланганлиги махсус жисмоний ва спорт тайёргарлигини амалга ошириш имко- ниятини беради. Спортда рекордлар кетидан кувиш ёки шуҳратпарастлик хислати жисмоний тарбия ва спортнинг шахсни ҳар томонлама ривожлантириш тамойилини бузади, ва натижада жамият учун ҳос бўлмаган ахлоқсиз спортчилар шаклланади.

Спорт тўғараги - ўқувчиларни мунтазам равишда спорт билан шуғулланишига жалб қилади, уларни «Алпомиш» ва «Барчиной» назорат меъёрларини топширишга, спорт разрядларини бажаришга тайёрлайди, организмни чиниқтиришга, жисмоний тўғри ривожланишга кўмаклашади.

Ёш авлодни Ватанимиз шаънини ҳимоя қилиш, интизомли ва ботир бўлишида, шунингдек, чидам, ирода каби сифатларини тарбиялашда жисмоний машқларнинг ўрни катта.

Тўғаракни ташкил қилувчи ҳар бир мураббий ўқувчиларнинг интизоми, машғулотларни қай даражада ўзлаштираётганини кузатиб бориши, зарурият туғилганда синф раҳбари ҳамда ота-оналари билан учрашиб, суҳбатлашиб туриши муҳим.

Таъкидлаш жоизки, ота-оналар фарзандалари учун спорт тўғараги танлаётганла- рида ўзларининг ушалмай қолган орзуларидан келиб чиққан ҳолда эмас, балки фар- зандларининг қизиқишлари ва лаёқатларидан келиб чиқишлари мақсадга мувофиқ бўлади.

Футбол, волейбол, баскетбол каби жамоавий спорт турлари бошқалар билан тезмулоқотга кириша оладиган болаларга мос келади. Агар бола аксинча одамовироқ бўлса, унда бу каби спорт турлари унга бошқалар

билан муомала қилиш уқувини ривож- лантиради. Жамоавий спорт тури билан шуғулланиш болалардан ҳаракатчанликни ва мулоқотни талаб этади.

Сузиш деярли барча болаларга тўғри келади. Кўпчилик ота-оналар фарзандла- рини спортнинг айнан мана шу турига беришни маъқул кўрадилар, чунки сузиш иммунитетни мустаҳкамлаб, мускулларни ривожлантиради. Сузиш айниқса ортиқча вазн, қандли диабет ва сколиоз касалликлари билан курашаётган болаларга жуда фой- дали.

Гимнастика спорт тури сифатида қизлар ўртасида жуда машҳур. Гимна- стика қоматни тўғри тутишга ўргатади. Гимнастика бошқа спорт турлари билан шуғулланишга яхши пойдевор бўла олади.

Жанг санъати (самбо, каратэ, бокс) нафақат ўғил болалар, балки қиз болалар ўртасида ҳам жуда оммабоп. Бу каби спорт турлари ўзини ҳимоя қила олиш учун ҳеч қачон ортиқчалик қилмайди. Жанг санъати билан шуғулланиш нафақат жисмоний, балки маънавий комилликка ҳам кўмаклашади.

Рақс спорт тури сифатида нафақат қизларга, балки ўғил болаларга ҳам тўғри келади. Бу спорт рақслари, замонавий рақс ёки аэробика бўлиши мумкин. Рақс билан шуғулланиш ҳам қоматни тўғри тутиш, координация ва тартибли бўлишга ўргатади. Нима бўлганда ҳам рақс гўзалликка чорлайди.

Катта теннис бугунги кунда урфга кирган спорт турларидан ҳисобланади. Бу спорт тури билан шуғулланиш реакцияни тезлаштиришга ва эпчилликка ўргатади. Катта теннис координация ва нафас олиш тизими фаолиятини яхшилашга кўмаклашади.

От миниш спорти 10 ёшдан катта болалар учун мос келади. Бу спорт тури психи- каси ўзгарувчан бўлган болаларга тавсия қилинади. Шунингдек шифокорлар болалар церебрал шоллиги билан азоб чекаётган болалар учун ҳам айнан шу спорт турини маслаҳат берадилар.

Хулоса ўрнида айтиш жоизки, спортнинг барча тури фойдали. Асосийси ўқувчи шуғулланаётган спорт турини севсин ва ўз хоҳиши билан машқ қилсин. Болани ўзи истамаган спорт тури билан шуғулланишга мажбурлаш нотўғри. Ота-оналар болани бирон бирор спорт турига беришдан олдин мураббий билан синов машғулот ҳақида келишиб олиши лозим. Агар фарзанд синов машғулотидан яхши кайфиятда ва шу спорт тури билан шуғулланишга ишонч билан чиқса, унда машғулотларни давом эттириш мумкин.

Шунингдек, боланинг ёшига мос тарзда спорт турининг танланиши ҳам, уларни келажакда жисмоний ва маънавий жиҳатдан баркамоллигини кафолатлайди.

Масалан, қайси спорт тўғарагига неча ёшдан бориш мумкин, деган саволга қуйидагича тавсияларни берамиз: 3 ёш гимнастика, сузиш; 4-5 ёш каратэ, ушу, рақс, бадий гимнастика, теннис; 6-7 ёш акробатика, футбол; 8-9 ёш баскетбол, велоспорт, волейбол, биатлон; 10-12 ёш қиличбозлик, енгил атлетика, от спорти, бокс.

#### Адабиётлар:

1. Шарипова Д.Д. Формирование здорового образа жизни. Ташкент 2001г.
2. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. А.Абдуллаев, Ш.Хонкелдиев. Тошкент.2005
3. Узлуксиз таълимда оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. Ахматов М. С.Тошкент.2005
4. Жисмоний тарбиядан синфдан ташқари ишлар дастури. Тошкент.2005.

#### РЕЗЮМЕ

Мақолада ўқувчиларнинг жисмоний маданиятини ривожлантиришда тўғарак машғулотларини ўрни хусусида фикр юритилган. Шунингдек, ўқувчиларнинг ёш хусусиятларини инобатга олган ҳолда, уларни спорт тўғаракларига жалб қилиш хусусида тавсиялар берилган.

#### РЕЗЮМЕ

В статье рассматривается роль клубной деятельности в развитии физической культуры учеников. Также приводятся рекомендации о том, как заниматься спортом студентов с учетом их возраста.

#### SUMMARY

The article discusses the role of club activities in the development of students' physical culture. It also provides recommendations on how to engage in sports students, taking into account their age.