



## MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARNI JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARIGA QIZIQTIRISHNING SAMARALI USULLARI

*Ilmiy rahbar: Jismoniy tarbiya va sport kafedrasi assistent o'qituvchisi*

***Qurbonova Dildora***

***Saparboyev Mavlonbek Mirzobek o'g'li***

*Nukus davlat pedagogika instituti Ellikqal'a fakulteti*

*Jismoniy ma'daniyat ta'lim yo'nalishi 2-kurs talabasi*

*E-mail: mavlonbeksafarboyev@gmail.com. Tel+998771290062*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga qiziqtirishning pedagogik, psixologik va uslubiy jihatlari tahlil qilinadi. Zamonaviy raqamli texnologiyalar davrida bolalarning jismoniy faolligi pasayib borayotgani, bu esa ularning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatayotgani asoslab beriladi. Maqolada o'quvchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda o'yin, musobaqa, motivatsiya va zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanishning samarali usullari yoritilgan. Shuningdek, o'qituvchi, ota-ona va sport murabbiylarining hamkorlikdagi faoliyati muhimligi ko'rsatib o'tiladi.

**Kalit so'zlar:** jismoniy tarbiya, sport mashg'uloti, maktab yoshidagi bolalar, motivatsiya, jismoniy faollik, pedagogik texnologiya, o'yin metodi, sog'lom turmush tarzi.

### KIRISH

Bugungi kunda jamiyat taraqqiyotining muhim ko'rsatkichlaridan biri — bu yosh avlodning jismoniy va ma'naviy sog'lom bo'lib voyaga yetishidir. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishga davlat siyosati darajasida katta e'tibor qaratilmoqda, chunki sog'lom bola — sog'lom millat va farovon kelajak garovidir. Biroq zamonaviy axborot texnologiyalarining jadal



rivojlanishi, o'quvchilarning kompyuter, smartfon va turli gadjetlarga bo'lgan qiziqishining ortishi natijasida bolalarning harakat faolligi keskin kamayib bormoqda.

Statistik ma'lumotlarga ko'ra, maktab yoshidagi bolalarning katta qismi kuniga zarur bo'lgan jismoniy faollik me'yoriga yetmaydi, bu esa semizlik, holsizlik, nafas olish tizimi va yurak-qon tomir kasalliklari kabi salbiy oqibatlariga olib kelmoqda. Shu bois maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga qiziqtirishning samarali usullarini ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish dolzarb pedagogik muammolardan biri hisoblanadi.

Mazkur maqolaning maqsadi — o'quvchilarni jismoniy tarbiya darslari va sport mashg'ulotlariga jalb qilishning zamonaviy, ilmiy asoslangan usullarini tahlil qilish hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

## ASOSIY QISM

### *1. Muammoning nazariy asoslari*

Jismoniy tarbiya pedagogikasi bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bolaning biror faoliyatga bo'lgan qiziqishi, avvalambor, ichki motivatsiya bilan bog'liq. Ichki motivatsiya — bu bolaning mashg'ulotdan zavq olishi, o'z kuchini his qilishi va natijadan qoniqish hosil qilishi orqali shakllanadi. Tashqi motivatsiya esa mukofot, maqtov, baho kabi omillar orqali yuzaga keladi. Samarali pedagogik jarayon aynan shu ikki motivatsiya turini uyg'un tarzda qo'llashga asoslanishi lozim.

Yosh xususiyatlarini hisobga olish ham muhim ahamiyatga ega. Kichik maktab yoshidagi (7–10 yosh) bolalar uchun o'yin shakli, o'rta maktab yoshidagi (11–14 yosh) o'quvchilar uchun musobaqa va jamoaviy faoliyat, yuqori sinf o'quvchilari (15–17 yosh) uchun esa shaxsiy yutuqlarga erishish va o'z-o'zini rivojlantirish g'oyasi ko'proq samara beradi.

### *2. Qiziqtirishning samarali pedagogik usullari*



O'tkazilgan tahlillar va ilg'or pedagogik tajribalar asosida quyidagi usullarni ajratib ko'rsatish mumkin:

- O'yin texnologiyalaridan foydalanish — harakatli o'yinlar, estafetalar va musobaqa elementlarini darsga kiritish orqali bolalarning tabiiy qiziqishini uyg'otish;
- Individual yondashuv — har bir o'quvchining jismoniy tayyorgarlik darajasi, sog'lig'i va qiziqishlarini hisobga olgan holda topshiriqlarni tabaqalashtirish;
- Musobaqa va turnirlar tashkil etish — sinflararo, maktablararo mini-o'yinlar va sport bayramlari orqali jamoaviy ruhni mustahkamlash;
- Rag'batlantirish tizimi — yutuqlar uchun diplom, nishon yoki og'zaki maqto'v orqali ijobiy his-tuyg'ularni shakllantirish;
- Zamonaviy texnologiyalardan foydalanish — qadam sanagichlar, fitnes-ilovalar va sport bo'yicha video darslardan foydalanib, o'quvchilarning natijalarini kuzatib borish imkoniyatini yaratish;
- Xilma-xil mashg'ulot turlarini joriy qilish — an'anaviy sport turlari bilan bir qatorda sport tanslari, yoga elementlari, aerobika va milliy harakatli o'yinlarni dasturga kiritish;
- O'qituvchining shaxsiy namunasi — jismoniy tarbiya o'qituvchisining o'zi faol, intizomli va do'stona munosabatda bo'lishi o'quvchilar uchun ijobiy ibrat bo'lib xizmat qiladi.

## 2.1. Yosh guruhlariga qarab tavsiya etiladigan usullar

Quyidagi jadvalda o'quvchilarning yosh xususiyatlariga mos ravishda qo'llanilishi tavsiya etiladigan asosiy usullar keltirilgan:

| Yosh guruhi                  | Xarakterli xususiyat                                                    | Tavsiya etiladigan usul                                                |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 7–10 yosh<br>(kichik maktab) | Tez charchash, taqlid qilishga moyillik, o'yinga bo'lgan kuchli ehtiyoj | Harakatli o'yinlar, ertak-o'yin shaklidagi mashqlar, qisqa musobaqalar |





| Yosh guruhi                | Xarakterli xususiyat                                      | Tavsiya etiladigan usul                                                             |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 11–14 yosh (oʻrta boʻgʻin) | Jamoadada oʻzini namoyon qilishga intilish, raqobat hissi | Jamoaviy oʻyinlar, sinflararo musobaqalar, estafetalar                              |
| 15–17 yosh (yuqori sinf)   | Shaxsiy natijaga intilish, jismoniy qiyofaga eʼtibor      | Individual mashgʻulot dasturlari, fitnes-monitoring, tanlov asosidagi sport turlari |

### **3. Oila va maktab hamkorligining ahamiyati**

Bolaning sport bilan shugʻullanishga boʻlgan qiziqishini shakllantirishda faqat maktab emas, balki oila muhiti ham hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ota-onalarning oʻzi faol turmush tarzini olib borishi, bolani sport bilan shugʻullanishga ragʻbatlantirishi, mashgʻulotlarga hamrohlik qilishi natijalarni sezilarli darajada oshiradi. Shuning uchun maktab maʼmuriyati va jismoniy tarbiya oʻqituvchilari ota-onalar bilan muntazam hamkorlik olib borishi, ochiq darslar, oilaviy sport kunlari kabi tadbirlarni tashkil etishi tavsiya etiladi.

### **4. Zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qoʻllash**

Interfaol metodlar, loyihalar asosidagi taʼlim va gamifikatsiya (oʻyinlashtirish) elementlarini jismoniy tarbiya darslariga tatbiq etish oʻquvchilarning faolligini oshirishning samarali vositasi hisoblanadi. Masalan, sinf ichida "sport reytingi" tizimini joriy etish, har bir oʻquvchining haftalik natijalarini ball tizimida baholash va eng faol oʻquvchilarni taqdirlash orqali barqaror qiziqishni shakllantirish mumkin. Bundan tashqari, zamonaviy raqamli vositalar — masalan, harakat va sport boʻyicha mobil ilovalar — oʻquvchilarga oʻz rivojlanishini kuzatish imkonini beradi, bu esa ularning ichki motivatsiyasini yanada kuchaytiradi.

### **5. Amaliy tavsiyalar**

- Har bir jismoniy tarbiya darsini qiziqarli va xilma-xil mashqlar bilan boyitish, monoton takrorlashlardan qochish;



- Darsning kirish qismida qisqa o'yin yoki musiqiy jismoniy mashqlar (fizminutka) orqali ijobiy kayfiyat yaratish;
- O'quvchilar orasida sport bo'yicha kichik loyihalar, masalan "Sog'lom sinf" tanlovlarini tashkil qilish;
- Maktab sport to'garaklarini ko'paytirish va ularga bepul, ochiq kirish imkoniyatini yaratish;
- Sport zallari va maydonchalarini zamonaviy jihozlar bilan ta'minlash;
- O'quvchilarning sport bo'yicha shaxsiy yutuqlarini hujjatlashtirish va ularni doimiy kuzatib borish.

## **6. Tadqiqot natijalarining muhokamasi**

Yuqorida keltirilgan usullarning amaliyotga tatbiq etilishi bir qator umumta'lim maktablarida sinov tariqasida o'tkazilgan kuzatuvlar natijasida o'zining samaradorligini tasdiqladi. Xususan, o'yin va musobaqa elementlari kiritilgan sinflarda o'quvchilarning darsga qatnashish faolligi sezilarli darajada oshgani, sport to'garaklariga yozilish ko'rsatkichi yaxshilangani kuzatildi. Shuningdek, rag'batlantirish tizimi joriy etilgan sanoat guruhlarida o'quvchilarning o'zaro hamkorligi va intizomi yuqori darajada shakllanganligi qayd etildi.

Biroq amaliyotda ba'zi qiyinchiliklar ham yuzaga kelmoqda. Jumladan, ko'pgina maktablarda sport zallari va inventarlarining yetishmasligi, jismoniy tarbiya o'qituvchilarining zamonaviy metodikalar bo'yicha malaka oshirish imkoniyatining cheklanganligi, shuningdek ayrim ota-onalarning bolalar sportiga nisbatan yetarli e'tibor bermasligi kabi omillar samaradorlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu bois taklif etilgan usullarni tizimli va uzluksiz ravishda, moddiy-texnik baza bilan birgalikda rivojlantirish zarur.

Xorijiy tajribalar, jumladan Finlyandiya va Janubiy Koreya kabi mamlakatlarning maktab sport tizimini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, kunlik jadvalga qisqa harakat tanaffuslarini kiritish, maktabdan tashqari sport infratuzilmasini rivojlantirish va o'quvchilarga sport turini erkin tanlash imkoniyatini berish bolalarning sportga bo'lgan qiziqishini barqaror oshirishning



muhim omillari hisoblanadi. Ushbu tajribalarni milliy ta'lim tizimi xususiyatlarini hisobga olgan holda moslashtirib joriy etish maqsadga muvofiqdir.

## **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga qiziqtirish murakkab, ammo hal qilib bo'ladigan pedagogik vazifadir. Bu jarayonda o'yin metodlari, individual yondashuv, rag'batlantirish tizimi, zamonaviy texnologiyalar hamda oila va maktab hamkorligi muhim rol o'ynaydi. O'quvchilarning yosh va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilgan jismoniy tarbiya jarayoni nafaqat ularning sog'lig'ini mustahkamlaydi, balki intizom, jamoaviylik va irodaviy sifatlarni ham tarbiyalaydi. Shu sababli jismoniy tarbiya o'qituvchilari, maktab ma'muriyati va ota-onalar hamkorlikda ishlashi, zamonaviy pedagogik yondashuvlarni izchil qo'llashi maqsadga muvofiqdir.

## **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori.
2. Usmonxo'jayev T.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
3. Matveyev L.P. Sport pedagogikasi asoslari. – Moskva: Fizkultura i sport, 2018.
4. Rashidov J.A. Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy faolligini oshirish muammolari // Pedagogika va psixologiya ilmiy jurnali. – 2022. – №3.
5. Karimova N.B. O'quvchilarni sport bilan shug'ullanishga jalb qilishning zamonaviy usullari // Ta'lim va tarbiya. – 2021. – №5.