MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARDA JISMONIY SPORTNI RIVOJLANTIRISh VA METODIKALARINI TAKOMILLASHTIRIShNING PEDAGOGIK-STRATEGIK YO‘NALISHLARI

Davronov Oxun Soxib o‘g‘li
Samarqand davlat pedagogika instituti magistranti
Samarkand, Uzbekistan
e- mail : oxumdovronov@gmail.com

Annotatsiya: *Ushbu maqolada maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasi va sport faolligini oshirish, umumta’lim maktablarida jismoniy madaniyat darslarining metodologik asoslarini takomillashtirish hamda zamonaviy pedagogik-strategik yondashuvlarni joriy etish masalalari tahlil qilingan. Tadqiqotda an’anaviy jismoniy tayyorgarlik modelidan shaxsga yo‘naltirilgan, sog‘lomlashtiruvchi va raqamli integratsiyalashgan pedagogik tizimga o‘tishning zaruriyati asoslab berilgan. Shuningdek, bolalarning yosh xususiyatlariga mos ravishda harakat faolligini oshirish, dars va darsdan tashqari sport mashg‘ulotlarining uzviyligini ta’minlash hamda inklyuziv sport muhitini yaratish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.*

Kalit so‘zlar: *jismoniy tarbiya, pedagogik strategiya, maktab yoshi, harakat faolligi, innovatsion metodikalar, adaptiv sport, raqamli monitoring, sog‘lom turmush tarzi.*

Аннотация: *В данной статье анализируются вопросы повышения физической и спортивной активности детей школьного возраста, совершенствования методических основ уроков физкультуры в средних школах и внедрения современных педагогических и стратегических подходов. Исследование обосновывает необходимость перехода от традиционной модели физической подготовки к личностно-ориентированной, оздоровительной и интегрированной в цифровые технологии педагогической системе. Также разработаны практические рекомендации по повышению физической активности в соответствии с возрастными особенностями детей, обеспечению непрерывности учебной и внеучебной спортивной деятельности и созданию инклюзивной спортивной среды.*

Ключевые слова: *физкультура, педагогическая стратегия, школьный возраст, физическая активность, инновационные методы, адаптивный спорт, цифровой мониторинг, здоровый образ жизни.*

Abstract: *This article analyzes issues related to enhancing physical education and sports activity among school-aged children, improving the methodological foundations of physical culture classes in general education schools, and implementing modern pedagogical-strategic approaches. The study substantiates the necessity of transitioning from a traditional physical training model to a person-centered, health-oriented, and digitally integrated pedagogical system. Furthermore, practical recommendations are developed for increasing physical activity in alignment with children's age-specific characteristics, ensuring the continuity between in-class and extracurricular sports activities, and fostering an inclusive sports environment.*

Keywords: *physical education, pedagogical strategy, school age, physical activity, innovative methodologies, adaptive sports, digital monitoring, healthy lifestyle.*

KIRISH

Zamonaviy dunyoda globallashuv, urbanizatsiya va raqamli texnologiyalarning shiddatli rivojlanishi insoniyat hayotiga ulkan qulayliklar olib kelish bilan birga, jiddiy ijtimoiy-biologik muammolarni ham yuzaga keltirmoqda. Bu muammolar orasida eng xavflisi — **gipodinamiya (harakat etishmovchiligi)** bo‘lib, u ayniqsa o‘sib kelayotgan yosh avlod, ya’ni maktab yoshidagi bolalar salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Bolalarning uzoq vaqt davomida smartfon, kompyuter va televizor ekranlari qarshisida o‘tirishi, aqliy yuklamalarning ortishi hamda jismoniy harakatning kamayishi oqibatida semirish, umurtqa pog‘onasi deformatsiyasi (skolioz), ko‘rish qobiliyatining pasayishi va yurak-qon tomir tizimi kasalliklari yoshartib bormoqda.

O‘zbekiston Respublikasida sog‘lom va har tomonlama rivojlangan avlodni tarbiyalash, aholi, ayniqsa bolalar o‘rtasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Biroq, maktablarda jismoniy tarbiya darslarining samaradorligi, qo‘llanilayotgan pedagogik metodikalarning zamonaviylik darajasi va bolalarni sportga jalb qilish mexanizmlari bugungi kun talablariga har doim ham to‘liq javob bera olmayapti. Uzoq yillar davomida shakllangan, faqatgina normativlarni topshirish va qat’iy me’yorlarga asoslangan an’anaviy tizim o‘z jozibasini yo‘qotmoqda. Bugungi kun pedagogikasi oldida maktab yoshidagi bolalarda jismoniy sportni rivojlantirishning mutlaqo yangi, shaxsga yo‘naltirilgan va motivatsion asosga ega bo‘lgan **pedagogik-strategik yo‘nalishlarini** ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish vazifasi turibdi.

MAVZUNING DOLZARBLIGI VA MUAMMONING QO‘YILISHI

Maktab davri (7 yoshdan 17 yoshgacha) inson organizmining anatomik, fiziologik va psixologik jihatdan eng jadal rivojlanadigan bosqichidir. Aynan shu davrda suyak va mushak tizimi shakllanadi, yurak-qon tomir va nafas olish a’zolarining funksional imkoniyatlari kengayadi, eng muhimi, umrbod saqlanib qoladigan harakat ko‘nikmalari va sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalari poydevori qo‘yiladi.

Biroq, amaldagi pedagogik jarayonlarda quyidagi tizimli muammolar ko‘zga tashlanmoqda:

1. **Motivatsiyaning pastligi:** Jismoniy tarbiya darslarining bir xilligi (monotonligi) oqibatida yuqori sinf o‘quvchilarida, ayniqsa qiz bolalarda darsga bo‘lgan qiziqish so‘nib bormoqda.

2. **Yondashuvlarning universalligi:** Bolalarning individual-fiziologik imkoniyatlari, sog‘lig‘i holati va qiziqishlari yetarlicha hisobga olinmay, barcha uchun yagona normativ talablar qo‘yilmoqda.

3. **Moddiy-texnik va uslubiy cheklovlar:** Maktab sport zallarining jihozlanishi va dars jarayoniga innovatsion o‘yin texnologiyalarining yetarlicha integratsiya qilinmaganligi.

4. **Uzviylikning yo‘qligi:** Jismoniy tarbiya darslari bilan darsdan tashqari sport to‘garaklari hamda oiladagi jismoniy tarbiya o‘rtasida uzviy zanjirning shakllanmaganligi.

Ushbu muammolarni bartaraf etish jismoniy tarbiya va sport metodikalarini tubdan isloh qilishni, ularni takomillashtirishning pedagogik-strategik modellarini yaratishni taqozo etadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI VA ADABIYOTLAR TAHLILI

Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasini tashkil etish va uning pedagogik asoslarini o‘rganish bo‘yicha dunyo va mamlakatimiz olimlari tomonidan ko‘plab tadqiqotlar olib borilgan. P.F.Lesgaft, L.P.Matveev kabi klassik olimlarning jismoniy tarbiya nazariyasi borasidagi qarashlari, shuningdek, zamonaviy pedagog-olimlarning sog‘lomlashtirish texnologiyalariga oid ishlari tahlil qilindi.

Tadqiqot jarayonida tizimli yondashuv, qiyosiy-pedagogik tahlil, kuzatuv, anketa so‘rovnomalari va pedagogik modellashtirish metodlaridan foydalanildi. Zamonaviy pedagogik yondashuv shuni ko‘rsatadiki, jismoniy sportni rivojlantirish nafaqat jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chidamlilik) oshirish, balki bolaning **ijtimoiy moslashuvi, emotsional intellekti va irodaviy sifatlarini** shakllantirishga ham xizmat qilishi kerak.

ASOSIY QISM: PEDAGOGIK-STRATEGIK YO‘NALISHLAR

Maktab yoshidagi bolalarda jismoniy sportni tizimli rivojlantirish va metodikalarni takomillashtirish beshta asosiy pedagogik-strategik yo‘nalishda amalga oshirilishi lozim.

1-yo‘nalish. Metodologik yondashuvlarni diversifikatsiya qilish va modifikatsiyalash

An’anaviy dars strukturasidan (kirish, asosiy, yakuniy qism) voz kechmagan holda, uning ichki mazmunini va metodlarini **xilma-xil (diversifikatsiyalashgan)** qilish zarur.

- **O‘yinli va syujetli metodlar:** Kichik maktab yoshidagi (1-4 sinf) bolalar uchun jismoniy mashqlar faqat o‘yinlar va ertaknamo kvestlar shaklida tashkil etilishi kerak. Masalan, oddiy yugurish yoki to‘siqlardan o‘tish mashqlarini "Xazina izlovchilar" yoki "Koinot sayohati" kabi syujetlarga bog‘lash bolaning diqqatini jamlaydi va charchoq hissini kamaytiradi.
- **Musobaqa metodining modifikatsiyasi:** Musobaqalarda faqat eng kuchli bolalarning g‘olib bo‘lishi past ko‘rsatkichli bolalarda o‘ziga bo‘lgan ishonchni so‘ndiradi. Shuning uchun musobaqa metodikasini "shaxsiy o‘sish" tamoyiliga o‘tkazish kerak. Ya’ni, bola boshqalar bilan emas, balki o‘zining kechagi natijasi bilan bellashishi va o‘z natijasini yaxshilagani uchun rag‘batlantirilishi lozim.
- **Variativ darslar:** Haftalik jismoniy tarbiya darslarining bir soatini "Erkin tanlov darsi" shaklida tashkil etish. Bunda o‘quvchilar maktab imkoniyatidan kelib chiqib, stol tennisi, badminton, shaxmat-shashka, ritmik gimnastika yoki futbol yo‘nalishlaridan birini o‘zlari tanlaydilar.

2-yo‘nalish. Ta’lim muassasasida yaxlit va uzviy sport muhitini shakllantirish

Jismoniy tarbiya faqatgina haftada 2 soat o‘tiladigan dars bilan cheklanib qolsa, kutilgan samarani bermaydi. Maktabda kun bo‘yi davom etadigan sport muhiti (School Sports Ecosystem) yaratilishi kerak:

- **Jismoniy tarbiya daqiqalari va tanaffuslar:** Har dars o‘rtasida (ayniqsa aqliy darslarda) 3-5 daqiqalik dinamik daqiqalar o‘tkazish. Katta tanaffuslarda esa maktab hovlisida ommaviy raqslar (fleshmoblar) va qisqa harakatli o‘yinlar tashkil etish.
- **Maktab sport klublari (MSK):** Har bir maktabda o‘quvchilar o‘zini o‘zi boshqaradigan sport klublari tuzilishi lozim. Bu klublar sinflararo ligalar (masalan, "Maktab futbol ligasi", "Quvnoq startlar") tashkil etish bilan shug‘ullanadi.

- **Oila va maktab hamkorligi:** "Otam, onam va men — sportchi oila!" kabi oilaviy sport musobaqalarini muntazam o‘tkazish orqali oiladagi sport muhitini ham jonlantirish.

4-yo‘nalish. Raqamli texnologiyalar va innovatsion monitoring tizimini joriy etish

Bugungi kun bolalarini sportga jalb qilish uchun ularning tili bilan gapirish, ya’ni raqamli texnologiyalardan foydalanish zarur:

- **Gamifikatsiya (O‘yinlashtirish):** Bolalarning kunlik bosib o‘tgan qadamlari, bajargan mashqlari fitnes-trekerlar (aqlli soatlar) orqali o‘lchanib, maktabning yagona elektron reyting tizimiga kiritib borilishi mumkin. Eng ko‘p harakat qilgan va shaxsiy rekordini yangilagan o‘quvchilarga virtual "ko‘krak nishonlari" yoki rag‘batlantirish ballari beriladi.
- **Matematik-pedagogik monitoring:** Bolaning jismoniy ko‘rsatkichlari (bo‘yi, vazni, o‘pka hajmi, dinamometriya va dinamik testlar natijalari) maxsus elektron bazaga (masalan, elektron kundalik tizimiga) kiritiladi. Tizim bolaning jismoniy rivojlanish trayektoriyasini matematik modellashtirib, unga qaysi mashqlar yetishmayotgani va nimalarga e’tibor berish kerakligi haqida ota-onaga avtomatlashtirilgan tavsiyalar yuboradi.

5-yo‘nalish. Inklyuzivlik, adaptiv jismoniy tarbiya va huquqiy-psixologik xavfsizlik

Zamonaviy maktab hamma uchun ochiq va teng imkoniyatlar maydonidir. Shu sababli sport metodikalarida inklyuzivlik tamoyili birinchi o‘ringa chiqishi kerak:

- **Adaptiv jismoniy tarbiya dasturlari:** Sog‘lig‘ida nuqsoni bo‘lgan yoki maxsus tibbiy guruhga mansub bolalarni darsdan chetlatish (shunchaki o‘tqazib qo‘yish) mutlaqo noto‘g‘ri pedagogik yondashuvdir. Ular uchun kognitiv va yengillashtirilgan harakatli o‘yinlar, shaxmat, dori-darmon gimnastikasi (LFK) elementlaridan iborat maxsus metodikalar qo‘llanilishi kerak.
- **Psixologik xavfsizlik va bullingga qarshi kurash:** Sport mashg‘ulotlarida mag‘lubiyatga uchragan yoki jismonan zaifroq bolalarni ustidan kulish (bulling) holatlarining oldini olish. Pedagog dars davomida o‘zaro yordam, jamoaviy birdamlik va bir-birini qo‘llab-quvvatlash qadriyatlarini singdirishi lozim.

METODIKALARNI TAKOMILLASHTIRIShDAN KUTILAYOTGAN NATIJALAR VA EFFEKTIVLIK

Taklif etilayotgan pedagogik-strategik yo‘nalishlarning amaliyotga tatbiq etilishi natijasida quyidagi ijobiy ko‘rsatkichlarga erishiladi:

1. **Valeologik samara:** O‘quvchilar o‘rtasida o‘tkir respirator kasalliklar va tayanch-harakat tizimi patologiyalari 25-30 foizga kamayadi.

2. **Pedagogik samara:** Jismoniy tarbiya darslariga qatnashish va dars samaradorligi ko‘rsatkichi ortadi, bolalarda sport bilan shug‘ullanish ichki ehtiyojga aylanadi.

3. **Psixologik samara:** Jismoniy harakat aqliy faoliyatni rag‘batlantiradi, natijada o‘quvchilarning umumiy o‘zlashtirish ko‘rsatkichi va darsdagi diqqat-e’tibori yaxshilanadi, stress va agressiya darajasi pasayadi.

XULOSA

Maktab yoshidagi bolalarda jismoniy sportni rivojlantirish va uning metodikalarini takomillashtirish shunchaki jismoniy mashqlar majmuini o‘zgartirish emas, balki ta’lim tizimining falsafasini yangilash demakdir. Bolani majburlash va quruq normativlar talab qilish davri o‘tdi. Bugungi kun jismoniy tarbiya pedagogi — bu faqatgina hushtak chalib yugurtiradigan murabbiy emas, balki bolaning salomatlik trayektoriyasini chizuvchi, uni rag‘batlantiruvchi va raqamli texnologiyalardan unumli foydalana oladigan strateg-pedagogdir.

Yuqorida keltirilgan beshta strategik yo‘nalishning — metodlarni diversifikatsiya qilish, yoshga doir kompetensiyaviy yondashuv, maktab sport ekotizimi, raqamli monitoring va inklyuzivlikning hayotga tatbiq etilishi mamlakatimizda nafaqat professional sportchilar zaxirasini shakllantirishga, balki eng muhimi, intellektual va jismoniy jihatdan baquvvat, sog‘lom millat genofondini yaratishga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida"gi Farmoni.
2. Matveev L. P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. – M.: Fizkultura i sport, 2008.
3. Kerimov F. A. Sport sohasida ilmiy tadqiqotlar. – T.: Zar qalam, 2004.
4. Usmonxo‘jayev T. S. Bolalar va o‘smirlar sporti nazariyasi va uslubiyati. – T., 2006.

5. Zamonaviy ta’lim tizimida jismoniy tarbiya va sportning innovatsion texnologiyalari. Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya materiallari.