YUQORI SINF O‘QUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA SPORT TO‘GARAKLARINING AHAMIYATI (QIZ BOLALAR MISOLIDA)

Jabborova Sevara Asroqul qizi
CHDPU magistranti

Annotatsiya: Maqolada yuqori sinf qiz o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda maktab sport to‘garaklarining roli va ahamiyati ko‘rib chiqiladi. Sport to‘garaklarining jismoniy salomatlikka, psixologik mustahkamlikka va ijtimoiy ko‘nikmalarga ta’siri tahlil qilinib, qiz bolalardagi gender stereotiplarini yengishdagi o‘rni ta’kidlanadi. Xalqaro va milliy tadqiqotlar misolida muammolar va takliflar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: sinf, o‘quvchi, qiz bolalar, jismoniy tayyorgarlik, sport, to‘garaklar, sog‘lom turmush, gender, stereotiplari.

Zamonaviy jamiyatda yosh avlodning sog‘lom o‘sishi va rivojlanishi davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yuqori sinf o‘quvchilari (o‘smirlik davri) jismoniy va ruhiy jihatdan tez o‘zgarishlar kechiradigan bosqichda bo‘lib, bu davrda jismoniy tayyorgarlikni mustahkamlash katta ahamiyatga ega. O‘zbekistonda “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonun va Prezident farmonlari asosida bolalar va yoshlarni sportga jalb etish bo‘yicha keng ko‘lamli ishlar olib borilmoqda.Ushbu maqolada yuqori sinf qiz o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda maktab sport to‘garaklarining roli va ahamiyati ko‘rib chiqiladi. Qiz bolalarning o‘smirlik davrida jismoniy faolligi ko‘pincha pasayib ketishi kuzatiladi. Bunga ijtimoiy

stereotiplar, oilaviy yuklamalar va o‘quv jarayonidagi stress sabab bo‘ladi. Sport to‘garaklari esa bu muammolarni hal qilishda muhim vosita bo‘lib, qizlarni faol hayot tarziga undaydi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, sport bilan shug‘ullangan qizlar jismoniy jihatdan mustahkamroq, o‘ziga ishonchi yuqori va sog‘liq muammolariga kamroq duch kelishadi.

Sport to‘garaklarining jismoniy tayyorgarlikka ta’siri Sport to‘garaklari yuqori sinf o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda asosiy rol o‘ynaydi. Ular maktab darslaridan tashqari qo‘shimcha mashg‘ulotlar orqali kuch, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni oshiradi. Masalan, voleybol, basketbol, gimnastika yoki yengil atletika to‘garaklari qiz bolalarning yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, semirish xavfini kamaytiradi va umumiy jismoniy holatni yaxshilaydi. Xalqaro tadqiqotlar (masalan, Women’s Sports Foundation ma’lumotlari) shuni tasdiqlaydiki, sport bilan shug‘ullangan o‘smir qizlarning jismoniy faolligi yuqori bo‘lib, ular semirish va surunkali kasalliklarga kamroq moyil bo‘lishadi. Title IX qonuni (AQSh) qizlarga sport imkoniyatlarini ochgandan keyin qizlar orasida jismoniy faollik 24% ga oshgan va semirish darajasi pasaygan. O‘zbekistonda ham “Besh muhim tashabbus” doirasida sport to‘garaklari ko‘paytirilmoqda, bu qiz bolalarning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Qiz bolalar uchun sport to‘garaklari nafaqat jismoniy, balki psixologik foyda ham beradi. Ular o‘z tanasini yaxshiroq his qilishadi, o‘ziga ishonch orttiradi va depressiya belgilarini kamaytiradi. Tadqiqotlarda sportchi qizlarning o‘quv baholari yuqori va o‘qishni tugatish darajasi yuqori ekanligi qayd etilgan.

Qiz bolalar misolida sport to‘garaklarining o‘ziga xos ahamiyati O‘smir qizlarda gormonal o‘zgarishlar tufayli jismoniy faollik pasayishi mumkin, ammo sport to‘garaklari bu jarayonni to‘xtatadi. Masalan, gimnastika yoki raqs to‘garaklari egiluvchanlikni oshirib, qizlarning qomatini to‘g‘rilaydi. Voleybol yoki tennis esa chaqqonlik va tezlikni rivojlantiradi. O‘zbekistonda boks, voleybol va yengil atletika bo‘yicha qizlar orasida tadqiqotlar o‘tkazilgan bo‘lib, sport to‘garaklariga qatnashgan qizlarning jismoniy ko‘rsatkichlari (kuch, chidamlilik) sezilarli darajada yaxshilangan. Bundan tashqari, sport to‘garaklari qizlarni gender stereotiplaridan xalos qiladi – ular kuchli va mustaqil bo‘lishni o‘rganadilar. Statistikaga ko‘ra, sport bilan shug‘ullangan qizlar orasida o‘z tanasiga ijobiy munosabat yuqori, bu esa ovqatlanish buzilishlari xavfini kamaytiradi. Xalqaro tajribada (masalan, Girls on the Run dasturi) qizlarga mo‘ljallangan sport to‘garaklari ularning o‘ziga ishonchini oshirib, ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirgan.

Muammolar va takliflar Qiz bolalarning sport to‘garaklariga qatnashishi ba’zan oilaviy, ijtimoiy yoki infratuzilma muammolari tufayli cheklanadi. O‘zbekistonning chekka hududlarida sport zallari yetishmasligi yoki transport muammolari bor. Shuning uchun maktablarda qizlarga maxsus to‘garaklar (masalan, yoga, zumba yoki non-competitive sportlar) tashkil etish zarur.

Maktablarda qizlar uchun alohida sport to‘garaklarini ko‘paytirish (haftada kamida 4-6 soat).

• Ota-onalar va o‘qituvchilarni sportning foydasi haqida ma’lumotlantirish.

• Davlat dasturlari orqali qizlarni rag‘batlantirish (sertifikatlar, imtiyozlar).

Yuqori sinf qiz o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda sport to‘garaklari bebaho ahamiyatga ega. Ular nafaqat jismoniy salomatlikni ta’minlaydi, balki psixologik mustahkamlik, o‘ziga ishonch va ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantiradi. O‘zbekistonning yoshlar siyosati doirasida bu to‘garaklarni yanada rivojlantirish orqali sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalash mumkin. Sport to‘garaklari – qiz bolalarning kelajagi uchun eng yaxshi sarmoya hisoblanadi

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-6099-son Farmoni. Lex.uz

2. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. O‘quv qo‘llanma Toshkent., O‘zDJTI, 2005 yil - 300 b

3. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. O‘quv qo‘llanma Toshkent Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti 2002 yil.

4. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O‘quv qo‘llanma O‘zDJTI, 2005 yil - 238 b.

5. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasiva metodikasi Toshkent., darslik “Iqtisod -moliya” 2008 yil - 300 b.

6. Матвеев Л.Р. Теория и методика физического воспитаниэ – Учебник Москва «Физкультура и спорт» – 2005 г.

7. Abdullayev A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. Darslik.,Farg‘ona 2020 yil -310 b

8. Xasanov A.T. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. Darslik.,Farg‘ona 2024 yil -334 b