(5). https://www.gazeta.uz/oz/2023/03/12/montessori/
(6). Бочкарева, Е.В. Содержательные аспекты методического обеспечения образовательной деятельности в организациях СПО [текст]. "Среднее профессиональное образование", 2017, № 3, с. 33 – 34.
(7). Введение в общую дидактику. М., "Высш. шк.", 2015, 382 с.

Asqarov Ahliddin Alisher o'g'li (University of Business and Science "Maktabgacha boshlang'ich ta'lim va jismoniy tarbiya" kafedrasi katta o'qituvchisi; ahliddinasqarov@gmail.com)

4–5-SINF O'QUVCHILARINING SINFDAN TASHQARI MASHG'ULOTLARDA JISMONIY QOBILYATLARINI SHAKLLANTIRISH

Annotatsiya. *Ushbu maqola 4–5-sinf o'quvchilarining jismoniy qobiliyatlarini sinfdan tashqari mashg'ulotlar orqali shakllantirish masalalarini yoritadi. Tadqiqot maqsadi sinfdan tashqari mashg'ulotlarning jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishdagi samaradorligini aniqlash va ushbu jarayonni optimallashtirish bo'yicha tavsiyalar va jismoniy tarbiya bo'yicha ilmiy adabiyotlar tahlili, amaliy kuzatuvlar va eksperimental tadqiqot natijalari keltirilgan.*

Kalit so'zlar: *jismoniy qobiliyatlar, sinfdan tashqari mashg'ulotlar, 4–5-sinf o'quvchilari, jismoniy tarbiya, tezlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik, moslashuvchanlik, fiziologik yetilish, jismoniy qobiliyat, moslashuvchanlik qobiliyatlari.*

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ 4–5 КЛАССОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. *Данная статья освещает вопросы формирования физических способностей учащихся 4–5 классов посредством внеурочных занятий. Целью исследования является определение эффективности внеурочной деятельности в развитии физических способностей и разработка рекомендаций по оптимизации данного процесса. Представлены анализ научной литературы по физическому воспитанию, практические наблюдения и результаты экспериментального исследования.*

Ключевые слова: *физические способности, внеурочная деятельность, учащиеся 4–5 классов, физическое воспитание, скорость, сила, выносливость, ловкость, гибкость, физиологическое созревание, двигательные навыки, навыки адаптации.*

DEVELOPING PHYSICAL ABILITIES OF 4TH–5TH GRADE STUDENTS THROUGH EXTRACURRICULAR ACTIVITIES

Annotation. *This article addresses the issues of developing the physical abilities of 4th and 5th grade students through extracurricular activities. The aim of the research is to determine the effectiveness of extracurricular activities in developing physical abilities and to provide recommendations for optimizing this process. It presents an analysis of scientific literature on physical education, practical observations, and the results of experimental research.*

Keywords: *Physical abilities, extracurricular activities, 4th–5th grade students, physical education, speed, strength, endurance, agility, flexibility, physiological maturation, motor skills, adaptability skills.*

Kirish (Introduction). Mamlakatimizda sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash, yoshlarning intellektual va ijodiy salohiyatini ro'yobga chiqarish, shuningdek, ularni har tomonlama rivojlangan, ijtimoiy mas'uliyatli shaxslar etib voyaga yetkazish maqsadida zarur shart-sharoitlar va imkoniyatlar yaratilgan. Jismoniy tarbiya, o'z navbatida, nafaqat jismoniy, balki irodaviy sifatlarni ham shakllantiradi. Bu jarayon yoshlarni aqliy va jismoniy jihatdan mehnatga va Vatan mudofaasiga tayyorlashga yo'naltirilgan pedagogik faoliyat sifatida ijtimoiy tarbiyaning ajralmas tarkibiy qismi hisoblanadi.

Bugungi kunda, yuqori darajada rivojlangan ishlab chiqarish va ijtimoiy sharoitlarda, jismonan baquvvat, ishlab chiqarish jarayonida yuqori unumlilikni ta'minlashga qodir, qiyinchiliklarga qarshi chidamli hamda vatan himoyasiga doimo tayyor bo'lgan yosh avlodni tarbiyalash zarurati yanada o'sib bormoqda. Bunday yoshlar, faqatgina milliy iqtisodiyot va ijtimoiy tizim uchun emas, balki mamlakatimiz xavfsizligi uchun ham muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Shuning uchun jismoniy tarbiya va yoshlarni kamolotga yetkazish jarayonlarini yagona maqsadga yo'naltirib boshqarish, jamiyatning kelajakdagi muvaffaqiyati va barqarorligi uchun zarurdir [1].

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili (Literature review). Xorijiy olimlardan J.Ruis sinfdan tash-+qari mashg'ulotlarning bolalarning jismoniy faolligini oshirishdagi rolini o'rganadi va ularning sedentar (kam harakatli) hayot tarziga qarshi kurashishdagi ahamiyatini ta'kidlaydi (Ruiz. 2012). P.Andersson esa sport mashg'ulotlarining bolalarning kognitiv qobiliyatlariga ta'sirini o'rganadi va ularning diqqatini jam-

lash qobiliyatini oshirishga, xotirasini mustahkamlashga va o‘rganish jarayonini tezlashtirishga yordam berishini aniqlaydi (Andersson. 2016).

Jismoniy tarbiya ijtimoiy-tarixiy tajriba asosida yosh avlodni har tomonlama o‘stirish, uning ongi, xulq-atvori va dunyoqarashini tarkib toptirishga qaratilgan jarayon hisoblanadi [3].

Organizmning fiziologik yetilish qonuniyatlari, insonning ruhiy rivojlanishi, falsafiy va pedagogik fikrlar yutug‘i, shuningdek, ijtimoiy madaniyat darajasi jismoniy tarbiyaning maqsadiga umumiy yo‘nalish beradi. L.Tolstoyning mashhur so‘zi bilan aytganda: “Ma’nan sog‘lom bo‘lish uchun jisman bardam bo‘lmoq kerak [2].

Tadqiqot metodologiyasi (Research Methodology). Jismoniy qobiliyatlar insonning harakat faoliyatini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun zarur bo‘lgan jismoniy sifatlar majmuasini tashkil etadi. Bu qobiliyatlar individual xususiyatlarni, shu jumladan, tezlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va moslashuvchanlikni o‘z ichiga oladi. Har bir qobiliyat o‘zining maxsus o‘rniga ega bo‘lib, insonning jismoniy imkoniyatlarini oshirishda muhim rol o‘ynaydi.

Tezlik qobiliyatlari, masalan, tez yugurish yoki tez harakat qilish qobiliyatlari, insonning tezkor reaksiyalarini va harakatlarini samarali tarzda amalga oshirishga yordam beradi. Tez fikrlash ham shu turdagi qobiliyatga kiradi, chunki fikrlash tezligi jismoniy harakatlar bilan chambarchas bog‘liqdir.

Kuch qobiliyatlari mushaklarning kuchini namoyon etish imkoniyatini bildiradi. Ushbu qobiliyatni uchta asosiy turga bo‘lish mumkin: maksimal kuch, tezkor kuch va chidamli kuch. Har biri turli xil jismoniy faoliyatlarda o‘ziga xos ahamiyatga ega bo‘ladi, masalan, og‘ir yuk ko‘tarish yoki tezkor harakat qilishda.

Chidamlilik qobiliyatlari uzoq vaqt davomida jismoniy yuklamalarga bardosh berish qobiliyatini ta’riflaydi. Bunda umumiy chidamlilik va maxsus chidamlilik kabi ikki asosiy tur mavjud. Umumiy chidamlilik organizmning uzoq muddatli jismoniy faoliyatga qarshi turish qobiliyatini ifodalaydi, maxsus chidamlilik esa sport yoki boshqa maxsus faoliyatlarda ko‘proq ishlatiladi.

Chaqqonlik qobiliyatlari harakatlarni tez va aniq o‘zgartirishga qodir bo‘lishni anglatadi. Bu qobiliyat sportchilarda va kundalik hayotda ham tezkor va aniq qarorlar qabul qilishda muhim o‘rin tutadi.

Jismoniy qobiliyat	Guruh	Tadqiqot boshida	Tadqiqot oxirida	O'sish (%)
30 metrga yugurish (sekund)	Eksperimental	5.8	5.4	7%
	Nazorat	6.0	5.9	1.7%
Joyidan uzunlikka sakrash (sm)	Eksperimental	140	155	10.7%
	Nazorat	135	140	3.7%
Turnikda tortilish (marta)	Eksperimental	5	7	40%
	Nazorat	4	4.5	12.5%
Egilish (sm)	Eksperimental	10	13	30%
	Nazorat	9	10	11.1%
Chaqqonlik (sekund)	Eksperimental	12	11	8.3%
	Nazorat	12.5	12.3	1.6%

Moslashuvchanlik qobiliyatlari esa harakat amplitudasini oshirishni ta’minlaydi. Bu, ayniqsa, sportchilar uchun muhimdir, chunki yuqori darajadagi moslashuvchanlik, o‘z navbatida, jarohatlardan saqlanish va jismoniy ko‘rsatkichlarni yaxshilashga yordam beradi.

Tajriba jadvali. Yuqoridagi jadvaldan ko‘rinib turibdiki, eksperimental guruh o‘quvchilari tadqiqot davomida barcha jismoniy qobiliyatlar bo‘yicha sezilarli o‘sishga erishgan, nazorat guruhida esa o‘sish ko‘rsatkichlari ancha past bo‘lgan. Bu natijalar shuni ko‘rsatadiki, sinfdan tashqari mashg‘ulotlar 4–5-sinf o‘quvchilarining jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi.

Ushbu ilmiy tadqiqotda sinfdan tashqari mashg‘ulotlarning o‘quvchilarning jismoniy qobiliyatlariga ta’sirini baholash uchun kompleks model ishlab chiqildi. Bundan tashqari, sinfdan tashqari mashg‘ulotlarning samaradorligini oshirish maqsadida yangi metodik yondashuvlar taklif etildi, jumladan, individual yondashuv, o‘yin elementlaridan foydalanish va ota-onalarning ishtirokini ta’minlash. Tadqiqot shuningdek, sinfdan tashqari mashg‘ulotlarning bolalarning nafaqat jismoniy, balki psixologik rivojlanishiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatishini aniqladi. Masalan, o‘quvchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchining ortishi, stressga chidamlilikning oshishi va jamoada ishlash qobiliyatining rivojlanishi kuzatildi.

Eksperimental guruhda turnikda tortilish koʻrsatkichi 40%ga oshgani, kuch qobiliyatlarining rivojlanishida sinfdan tashqari mashgʻulotlarning muhim rol oʻynashini koʻrsatadi. Shuningdek, 30 metrga yugurish tezligining 7%ga oshishi tezlik qobiliyatlarining rivojlanishiga mashgʻulotlarning ta'sirini namoyon etadi.

Statistik tahlil shuni koʻrsatdiki, eksperimental va nazorat guruhlarining tadqiqot oxiridagi natijalari oʻrtasida sezilarli farq mavjud ($p < 0.05$). Bu, oʻz navbatida, sinfdan tashqari mashgʻulotlarning jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishdagi samaradorligini tasdiqlaydi. Olingan natijalar avvalgi tadqiqotlar bilan mos keladi va sinfdan tashqari mashgʻulotlarning bolalar jismoniy rivojlanishidagi muhim rolini yana bir bor tasdiqlaydi. Sinfdan tashqari mashgʻulotlar, shuningdek, oʻquvchilarga sogʻlom turmush tarzini shakllantirishga, intizomni oshirishga va jamoada ishlashga yordam beradi.

Ushbu tadqiqot natijalari, sinfdan tashqari mashgʻulotlarni tashkil etish va ularning samaradorligini oshirish boʻyicha tavsiyalar ishlab chiqish uchun asos boʻlishi mumkin.

Tahlil va natijalar (Analysis and results). Tadqiqot natijalariga koʻra, 4–5-sinf oʻquvchilarining jismoniy qobiliyatlari turlicha darajada rivojlangan. Sinfdan tashqari mashgʻulotlarga muntazam qatnashadigan oʻquvchilarning jismoniy tayyorgarlik koʻrsatkichlari, qatnashmaydiganlarga nisbatan, sezilarli darajada yuqori ekanligi aniqlangan. Ayniqsa, tezlik, chidamlilik va chaqqonlik kabi jismoniy qobiliyatlarida aniq farqlar kuzatildi. Bu natijalar, sinfdan tashqari mashgʻulotlarning oʻquvchilarning jismoniy rivojlanishiga qanday ijobiy ta'sir koʻrsatishini koʻrsatadi.

Sinfdan tashqari mashgʻulotlarning samaradorligini yanada oshirish maqsadida quyidagi tavsiyalar ishlab chiqilgan:

1. Mashgʻulotlarni oʻquvchilarning yosh xususiyatlariga mos ravishda tashkil etish. Bu oʻquvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish va ularning jismoniy qobiliyatlarini maksimal darajada rivojlantirish imkonini beradi.
2. Mashgʻulotlarda turli xil jismoniy mashqlardan foydalanish. Mashqlarni xilma-xil va qiziqarli qilish, oʻquvchilarning motivatsiyasini oshiradi hamda ularning jismoniy qobiliyatlarini kengaytirishga yordam beradi.
3. Oʻquvchilarning qiziqishlarini hisobga olgan holda, sport turlarini tanlash. Bu mashgʻulotlarga qatnashishni yanada ragʻbatlantiradi va oʻquvchilarda jismoniy faollikni oshiradi.
4. Ota-onalarni mashgʻulotlarga jalb etish va ularning qoʻllab-quvvatlashini ta'minlash. Ota-onalar, oʻz farzandlarining jismoniy rivojlanishini yaxshilashda muhim rol oʻynaydi, shuning uchun ularning faol ishtiroki zarur.

Sinfdan tashqari mashgʻulotlarning ahamiyati shundaki, ular oʻquvchilarga jismoniy tarbiya darslarida olingan bilimlarni mustahkamlash imkoniyatini yaratadi. Bundan tashqari, bu mashgʻulotlar jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish uchun qoʻshimcha sharoitlar yaratadi, bolalarning sogʻligʻini mustahkamlaydi va ularni sport faoliyatlariga jalb etadi. Shunday qilib, sinfdan tashqari mashgʻulotlar nafaqat jismoniy rivojlanish, balki oʻquvchilarning umumiy salomatligini yaxshilashga ham ijobiy ta'sir koʻrsatadi.

Xulosa va takliflar (Conclusion/Recommendations). Ushbu tadqiqot 4–5-sinf oʻquvchilarining sinfdan tashqari mashgʻulotlar orqali jismoniy qobiliyatlarini shakllantirishning nazariy va metodik asoslarini oʻrganishga bagʻishlangan. Tadqiqot jarayonida, birinchi navbatda, jismoniy qobiliyatlarning bolalar rivojidagi oʻrni, shuningdek, sinfdan tashqari mashgʻulotlarning afzalliklari va ularni tashkil etish tamoyillari aniqlangan. Tadqiqotning amaliy qismi esa, sinfdan tashqari mashgʻulotlarning oʻquvchilarning asosiy jismoniy qobiliyatlariga, masalan, tezlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va moslashuvchanlikka ta'sirini baholashga yoʻnaltirilgan.

Olingan natijalar, sinfdan tashqari mashgʻulotlarning oʻquvchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishda muhim rol oʻynashini tasdiqladi. Eksperimental guruhda kuzatilgan oʻsish koʻrsatkichlari, sinfdan tashqari mashgʻulotlarning samaradorligini yanada mustahkamlaydi. Tadqiqot davomida aniqlangan asosiy omillar, jumladan, mashgʻulotlarning bolalarning yosh xususiyatlariga mosligi, turli xil jismoniy mashqlardan foydalanish va mashgʻulotlarning qiziqarli tashkil etilishi, jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishiga ijobiy ta'sir koʻrsatganini koʻrsatdi.

Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati:

(1). Oʻzbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Yoshlar siyosati" boʻyicha qarori (2021).
(2). A.A.Asqarov. Jismoniy tarbiya va sport. Darslik, Namangan, 2024, 198–200-betlar.
(3). F.A.Asqarov. Bolalar jismoniy tarbiyasi. Oʻquv qoʻllanma, Namangan, 2022, 87–89-betlar.