

Jo'rayev Abdinaim Xudoynazarovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti "Jismoniy madaniyat va sport"

kafedrası dotsent vazifasini bajaruvchisi

e-mail: a.jorayev59@gmail.com

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING JISMONIY RIVOJLANISHI VA TAYYORGARLIK HOLATINING PEDAGOGIK TAHLILI

Annotatsiya: Mazkur maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va tayyorgarlik holatining pedagogik tahlili individual imkoniyatlarini saralash bosqichida asosiy vosita sifatida ularni bosqichma-bosqich jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari qanday darajada ekanligini aniqlash, iqtidorli bolalarni sport bilan shug'ullanish uchun samarali saralash tizimini tashkil etishning asosiy bosqichlari bo'yicha ilmiy va amaliy tajribalarga asoslangan tadqiqot ishlarini amalga oshirish yo'llari ko'rsatilgan.

Kalit so'zlar: iqtidorli bolalar, mashg'ulot jarayoni, ta'lim, tarbiya, individual imkoniyatlar, jismoniy-axloqiy tarbiya, kasbiy ko'nikmalar, shaxsiy sifatlar.

Жураев Абдинаим Худойназарович

и.о. доцент кафедры «Физическая культура и спорт»

Экономико-педагогического университета

e-mail: a.jorayev59@gmail.com

УЧАЩИЕСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ПОДГОТОВКА ХОЛАТИНИНГ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

Аннотация: В данной статье педагогический анализ физического развития и состояния подготовки учащихся младших классов используется как основной инструмент на этапе сортировки индивидуальных возможностей, для поэтапного определения уровня их физического развития и показателей физической подготовленности, а также для показаны пути эффективного отбора талантливых детей для занятия спортом,

основанные на научном и практическом опыте на основных этапах системной организации.

Ключевые слова: *одаренные дети, процесс обучения, образование, воспитание, индивидуальные возможности, физическое и нравственное воспитание, профессиональные навыки, личностные качества.*

Jo'rayev Abdinaim Xudoynazarovich

Associate professor of the "Physical Culture and Sports" Department of the
University of Economics and Pedagogy

e-mail: a.jorayev59@gmail.com

PRIMARY CLASS STUDENTS PHYSICAL DEVELOPMENT AND PREPARATION HOLATINING PEDAGOGICAL ANALYSIS

Annotation: *In this article, the pedagogical analysis of the physical development and state of preparation of elementary school students is used as the main tool at the stage of sorting individual opportunities, to determine the level of their physical development and physical fitness indicators in stages, and to effectively select talented children for sports. ways of carrying out research works based on scientific and practical experiences on the main stages of system organization are shown.*

Key words: *gifted children, training process, education, upbringing, individual capabilities, physical and moral education, professional skills, personal qualities.*

KIRISH

O'zbekiston mustaqillikni qo'lga kiritgandan so'ng amalga oshirayotgan ko'plab olamshumul tadbirlardan biri, Respublikamizni buyuk davlat darajasiga ko'tarishda yoshlarni sog'lom, har tomonlama yetuk va barkamol qilib tarbiyalash haqidagi qarorlari bo'ldi. Bu ulug' vazifalarni bajarishda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish borasida Prezidentimiz rahbarligida amalga oshirilayotgan ishlar katta e'tiborga loyiqdir. Xalqimizning Shiroq, To'maris, Jaloliddin Manguberdi, Amir Temur kabi qanchadan-qancha jasur qiz-o'g'lonlari Ona Vatani va xalqining himoyasi yo'lida mardlik ko'rsatib, tarixda o'zlarining o'chmas izlarini qoldirganlar. Ularning nomlarini asrlar osha muqaddas bilib tilga olamiz.

Mustaqil O'zbekiston qo'lga kiritgan Istiqlolni mustahkamlash va rivojlantirishda yoshlarni har tomonlama kamol toptirish, xususan vatanparvarlik ruhida tarbiyalash bugungi kunning eng muhim vazifasidir. Bugungi kunda kelajak avlodni jismonan sog'lom, barkamol va vatanparvar qilib tarbiyalash xalq ta'limi oldida turgan asosiy vazifalardandir. Bu vazifalarni amalga oshirish uchun bolalar hayotida jismoniy tarbiya katta rol o'ynaydi. Jismoniy tarbiya harakat bilan bog'liqdir, harakat bu hayotning va salomatlikning asosiy ifodasidir. Usiz aqliy faoliyat ham ma'noga ega emasdir. Harakatlarning cheklanishi butun hayotiy jarayonlarga salbiy ta'sir etadi.

Davlatimiz rahbari tomonidan Respublikamiz ta'lim tizimida yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashda ularning asosiy kasbiy faoliyati turlari tizimini yanada takomillashtirish, ilmiy yutuqlarni amaliyotga joriy etishning samarali mexanizmlarini yaratish vazifalari ustuvor yo'nalishlar sifatida belgilab berilgan.

ADABIYOTLAR TAHLILI

«Muntazam badan tarbiya qilib yurgan odamlarda hech qanday doridarmonlarga zaruriyat bo'lmaydi», – deb yozgan ulug' olim Abu Ali Ibn Sino. Bu olijanob fikrlarga har doim ham amal qilmaymiz. Natijada hozirgi kunda turli kasalliklar, jumladan, asab, yurak, tomir, ovqat xazm qilish organlarining kasalliklari ancha ko'payib bormoqda. Harakatning kamayishi XX asrning xavfli kasali hisoblangan gipodinamiya (harakatning yetishmasligi)ga yo'liqamiz. Undan tashqari boshlang'ich sinf o'quvchilarining 60 foizida qaddi-qomatning buzilishi, barcha bitiruvchilarning 50 foizida ko'rish qobiliyatining pasayishi, 30-40 foizda o'quvchilarning yurak qon tomir faoliyati kasalliklari, 20-30 foizida asabiy-ruhiy ta'sirchanlik, 45 foizida esa turli xil surunkali kasalliklar bilan og'riq kuzatiladi.

Maktablarda o'tkaziladigan har yilgi tibbiy ko'riklar boshlang'ich sinf o'quvchilarining 20,8 foizi mutloq sog'lom, 49 foizi turli kasalliklarga moyil, 30,2 foizida surunkali kasalliklar shakllangan ekanligini ko'rsatadi (9).

Respublika davolovchi jismoniy tarbiya dispanserining ma'lumotiga ko'ra 350 mingdan ortiq maktab o'quvchilari tibbiy davolanishga muhtojdir.

O'quvchilarning 40 foizi ortiqcha vaznga ega, 30 foizdan ortig'i qaddi-qomati to'g'ri emas, 20 foizdan ko'prog'i jismoniy rivojlanishdan orqada ekan. Hozirgi paytda giperkineziya va gipodinamiya bilan bog'liq bo'lgan, asosan yurak qon tomirlar faoliyatini yomonlashuviga olib keluvchi kasalliklar soni ko'paymoqda [6].

Keyingi yillarda ekologiya salbiy ta'siri natijasida kichik va katta yoshdagi xalq orasida kasallik ko'payib uzoq umr ko'rish kamayib bormoqda [33].

Sog'lomlashtirishni muhofaza qilish tadbirlariga eng avvalo jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish, ular bilan do'stlashish, mustaqillikni tarbiyalash, ommaviy jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazish va doimiy an'analarga aylantirish kiradi. Buning uchun shunday tarbiyani eng kichik yoshdan boshlash lozim.

Adabiyotlar tahlili jismoniy tarbiyaning ko'p qirraligini ko'rsatadi, uning samaradorligini oshirish haqidagi fikrlar ham turlichamandir.

Bir qator olimlar jismoniy tarbiyaning tibbiy-pedagogik muammolariga katta e'tibor bilan qarab ilmiy tadqiqot ishlarni olib borganlar. Bu to'plangan ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, bolalar jismoniy rivojlanish holatini iqlim sharoit, region, urf-odatlarini aniqlashga ko'maklashadi, ularni hisobga olgan holda jismoniy sog'lomlashtirish ishlarini rejalashtirish va olib borish, bolalar organizmining rivojlanishiga yordam beradi hamda o'quvchilar oldiga yangi talablar qo'yishga imkoniyatlar yaratadi [3,4,5,1].

Bulardan tashqari bolalarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi sathini aniqlashda nafaqat region va iqlim sharoit balki yil faslini ham hisobga olgan holda maktabda o'quvchilar jismoniy tarbiyasi masalalarini rejalashtirish lozim.

Jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik salomatlikning asosiy omillaridan bo'lib ko'pgina olimlar tomonidan o'rganilgan [4]. O'zbekistonning hozirgi sharoitida maktabgacha va quyi sinf yoshidagi bolalarning harakat faolligini o'rganib borib, respublikaning tabiiy, iqlimiy va ijtimoiy xususiyatlarining fasllar almashinuvi, harakatning keskin o'zgarishi quyosh

radiatsiyasining oshib ketishi, milliy urf-odatlar va xokazolar ko'rsatadiki, bularsiz o'sib kelayotgan avlodni tarbiyalash jarayonini rejalashtirish hamda amalga oshirish mumkin emas.

Yuqoridagi adabiyotlar tahlilidan ko'rinib turibdiki, bolalarni sportga saralab olish va tayyorlash sifatini sport ixtisosligi vositalari yordamida oshirish kam o'rganilgan muammolardan biri bo'lib qolmoqda: ularning o'quv faoliyati natijadorligini belgilab beruvchi ustuvor ko'nikma va malakalarni, shaxsiy sifatlarini shakllantirish, harakat va texnik tayyorgarlik darajasini oshirish masalalari yetarlicha to'liq yoritilmagan.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

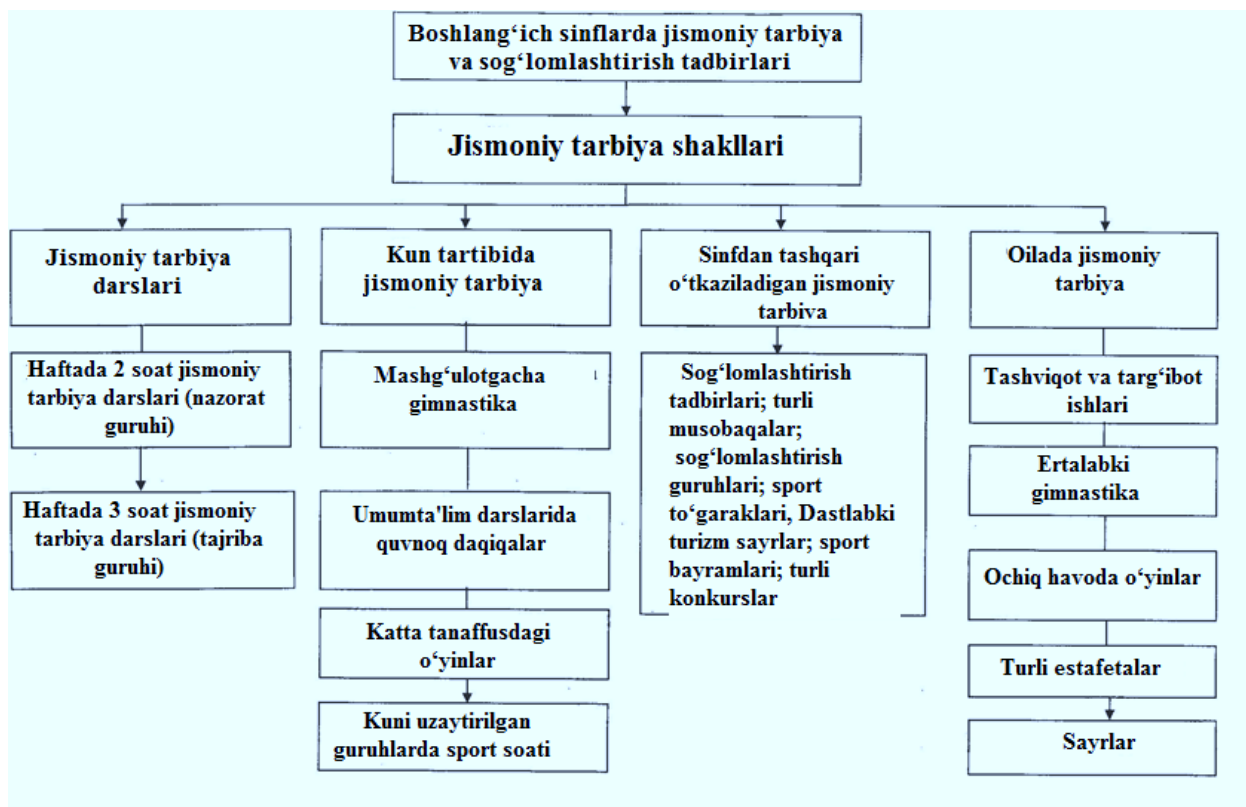
Biz o'tkazgan tadqiqotda adabiyotlar tahlili, pedagog kuzatuv, jismoniy tayyorgarlikni pedagogik testlash, pedagogik tajriba, psixofizalogik usullar, hujjatli materiallar tahlil qilish, savol-javob va so'rovnoma, matematik statistika usullaridan foydalanilgan. Tadqiqot natijalarining ishonchliligi ishning maqsad va vazifalarining amaliy hamda ilmiy asoslanganligi, muallifning dastlabki uslubiy pozitsiyalarining mantiqiyliigi, pedagogik tadqiqotlarning turli usullari yordamida olingan ma'lumotlarning qiyosiy tahlili, haqiqiy amaliy faoliyatning maqsadli tahlil qilinganligi, gipotezaning aniq nazariy va amaliy natijalar bilan tasdiqlanganligi, natijalarning ishonchliligi empirik ma'lumotlarni olishning fanda qabul qilingan usullaridan, natijalarni qayta ishlashning umume'tirof etilgan statistik usullaridan foydalanganlik va tanlovning kengligi bilan ta'minlangan.

TAHLIL VA NATIJALAR

Tajriba-sinov maydoni qilib tanlangan 13-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabi I-IV sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya darsi haftasiga 3 soat o'tkazilishi bilan birgalikda o'quv kun tartibidagi jismoniy sog'lomlashtirish ishlari muntazam samarali vositalardan foydalangan holda reja asosida olib borildi.

Nazorat maydoni qilib tanlangan 13-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabi I-IV sinf o'quvchilarining haftalik jismoniy tarbiya darsiga hech qanday o'zgartirishlar kiritilmadi hamda jismoniy tarbiya dasturi asosida darslar o'tkazildi.

Tajriba-sinov maydoni 13-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabidagi boshlang'ich sinf o'quvchilarining kunlik harakat faolligini oshirishga, ularga jismoniy tarbiya bo'yicha nazariy bilimlar berishga, mustaqilligini tarbiyalashga, jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini oshirishga qaratilgan ishlarni amalga oshirishga harakat qilindi. Bu ishlarni amalga oshirishda boshlang'ich sinf o'qituvchilari ham jalb qilindi. O'tkazilayotgan ilmiy-tadqiqot ishlari doimo nazorat ostida bo'ldi (1-rasm). bo'ldi.



1-rasm. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya- sog'lomlashtirish tadbirlari.

Tajriba-sinov maktabida jismoniy tarbiya vositalari, harakatli o'yinlar, gimnastika, yengil atletika va sport o'yinlari elementlari dastur talabidagi harakat ko'nikmasi va malakasini egallashga qaratilgan holda tanlandi. Darslarni tashkil qilish va o'tkazishda bolalarning jismoniy sifatlarini oshirishga qaratilgan o'yin va musobaqa uslublaridan foydalanildi. Bundan tashqari jismoniy tarbiya bo'yicha ishlarni rejalashtirishda bolalarning yoshi, jismoniy rivojlanishi, tayyorgarligi hamda individual xususiyatlari hisobga olindi. Tajriba-sinov maktabini I-IV sinflaridagi haftadagi 3 soat asosan bolalarning salomatligini mustahkamlashga

qaratilgan bo'lib, sog'lomlashtirish darsi jarayonida yangi pedagogik texnologiya va innovatsion metodlaridan foydalanildi.

Tajriba-sinov va nazorat sinflari o'quvchilarining jismoniy rivojlanish darajalari haqida ma'lumotlar quyida keltirilgan.

Tajriba va nazorat guruhlarining 1-sinf qizlarining gavda uzunligi orasidagi farq $t=2,18$ $R<0,05$ ga teng bo'ldi, qolgan sinflardagi o'g'il va qiz bolalar statistik o'sishga erisha olmadi.

Gavda og'irligi ko'rsatkichida faqat 4-sinf tajriba va nazorat guruhi o'g'il bolalari $t=2,29$ $R<0,05$ ga erishdi, boshqa sinflarda yildan-yilga og'irlik oshdi, lekin statistik farq bo'lmadi.

I-IV sinf o'quvchilaridan olingan qo'l panja kuchi, ko'krak qafasi kengligi, o'pkaning tiriklik sig'imi kabi antropometrik ko'rsatkich natijalari tajriba-sinov va nazorat guruhida yildan-yilga o'smoqda.

O'tkazilgan ilmiy tadqiqot ishlaridan ayon bo'ldiki, tajriba-sinov va nazorat maktablaridagi I-IV sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari bir-biriga yaqin ekan.

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha testlardan ma'lum bo'ldiki, 4x10 m.ga mokkisimon yugurishda 2-sinf o'g'il va qizlarida hamda 4-sinf qizlarida $R<0,05$ ga statistik farqga erishildi, qolgan sinflarda natijalar yaxshilandi, lekin statistik farqga erishilmadi.

30 m. masofaga yugurishda 1-sinf qizlari $t=2,60$ $R<0,05$ ga, 4-sinf qizlarida $t=2,72$ $R<0,01$ ga teng bo'lsa, boshqa sinf o'quvchilarida statistik farq bo'lmadi.

1600 m.ga yugurishda ham 2-sinf o'g'il bolalari $t=3,03$ $R<0,01$ ga, 3-sinf o'g'il va qiz bolalari $t=2,43$ $R<0,05$ ga, $t=2,34$ $R<0,05$ ga statistik farq qildi.

Turgan joyidan uzunlikka sakrashda 1-sinf o'g'il va qizlarida $t=2,25$ $R<0,05$, $t=2,23$ $R<0,05$, 4-sinflardagi o'quvchilarda $t=2,29$ $R<0,05$, $t=2,10$ $R<0,05$ ga statistik jihatdan farqli bo'ldi. Boshqa sinflarda ham uzunlikka sakrash natijalari yaxshilandi, lekin statistik farq bo'lmadi.

Tennis koptogini otishda har bir sinf bolalarida natijalar yaxshilandi ammo statistik farqga erishilmadi.

O'tirgan holda gavdani egish va yozishda 3-sinf o'g'il bolalarida $t=3,00$ $R<0,01$ ga natija statistik jihatdan farq qildi.

Oyoqlarni uzatib o'tirgan holatda tizzalarni bukmasdan oldinga engashishda 1-sinf qizlari $t=2,06$ $R<0,05$ ga, 2-sinf o'g'il bolalari $t=2,20$ $R<0,05$ ga, 4- sinf qizlari $t=2,09$ $R<0,05$ ga statistik jihatdan farq qildi. Boshqa sinflardagi o'quvchilarda statistik farq kuzatilmadi.

Turnikka tortilish (o'g'il bolalar)da statistik farq bo'lmadi, turnikda osilib turish (qiz bolalar)da faqat 2-sinf qizlarida $t=4,14$ $P<0,001$ ga statistik o'sishga erishildi.

Olib borilgan ishlar tahlilidan ma'lum bo'ldiki, tajriba va nazorat sinflaridagi o'g'il-qizlarning jismoniy tayyorgarligi orasida farqlar aniqlandi.

XULOSA

Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya bo'yicha ishlab chiqilgan ilmiy asoslangan dastur o'quvchilarning nazariy bilimlarini boyitishga hamda jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yordam berdi. Bu esa tajribadan keyin tajriba-sinov va nazorat guruhlari bolalari bilan o'tkazilgan testlarda yaqqol namoyon bo'ldi. Olib borilgan ilmiy izlanishlar natijasidan ma'lum bo'ldiki, o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi jismoniy tayyorgarlikka bog'lik ekanligi aniqlandi. Tadqiqotlar natijasiga ko'ra, tajriba va nazorat guruhlari o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini o'zaro taqqoslaganimizda ma'lum bo'ldiki, tajriba-sinov guruhi bolalarida barcha ko'rsatkichlar $P<0,05$, $P<0,01$ va $P<0,001$ ga statistik ravishda o'sdi.

Olib borilgan ilmiy izlanish ishlaridan shunday xulosa qilish mumkinki, bugungi kunda boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan jismoniy tarbiya darslarini, o'quv kun tartibidagi jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlarini, sinfdan va maktabdan tashqari ishlarini muntazam o'tkazilishi natijasida avvalo bolalarning salomatligi yaxshilandi, organizmni kunlik harakatga bo'lgan ehtiyoji qondirildi hamda ularda jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqish ortdi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Ro‘ziqulov B.B. Turli o‘yin ampluasiga qarab yosh futbolchilarni antropogenetik mezonlari va jismoniy tayyorgarligi asosida istiqbolini bashoratlash //Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori PhD dissertatsiyasi avtoreferati, 2022. - 64 b.
2. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки //Теория и практика физической культуры. - М., 1998. - №2. - С. 21-26.
3. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов в подготовительном периоде. - Ж.: //Фан спортга, 2007. - №3. - С. 18-23.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания /2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.
5. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки (статья первая и статья вторая) //Теория и практика физической культуры. - М., 2000. - №3. - С. 28-35, 26-29.
6. Нуримов Р.И., “Футбол назарияси ва услубияти” Тошкент-2019. - Б 70-86.
7. Орджоникидзе З.Г. - Физиология футбола - М., Человек, Олимпия, 2008. - 240 с.