

BOSHLANG'ICH SINF O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYORGARLIGINI OSHIRISH USULLARI VA PEDAGOGIK MEXANIZMLARI.

Rahmonov Muzaffar Usmonboyevich

Namangan davlat universiteti Sport faoliyati va jismoniy madaniyat kafedrası
o'qituvchisi.

E-mail: muzaffar_rahmonov@mail.ru Tel: +998939410606

Annatatsiya: Ushbu maqolada boshlang'ich sinflar o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirish yuzasidan adabiyotlar taxlili xamda bir qator yangi ilmiy ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: Boshlang'ich sinflar, o'quvchilar, jismoniy tayyorgarlik, monitoring, jismoniy yuklama, metodologiya.

МЕТОДЫ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ.

Рахмонов Музаффар Усманбоевич

Преподаватель кафедры спортивной деятельности и физической культуры Наманганского государственного университета.

E-mail: muzaffar_rahmonov@mail.ru Tel: +998939410606

Аннотация: В статье представлен обзор литературы и ряд новых научных данных по улучшению физической подготовленности учащихся начальной школы.

Ключевые слова: Начальные классы, учащиеся, физическое воспитание, мониторинг, физическая активность, методика.

METHODS AND PEDAGOGICAL MECHANISMS FOR IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS.

Rahmonov Muzaffar Usmonboyevich

Teacher of the Department of Sports Activities and Physical Culture, Namangan State University.

E-mail: muzaffar_rahmonov@mail.ru Tel: +998939410606

Abstract: This article provides a literature review and a number of new scientific data on improving the physical fitness of elementary school students.

Keywords: Primary grades, students, physical training, monitoring, physical activity, methodology.

Mavzuning o'rganilganligi: Zamonaviy maktabda ro'y berayotgan o'zgarishlar zamonaviy darsni tashkil etishga bo'lgan yondashuvlarni ham o'zgartiradi. O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini aniqlashning zamonaviy yondashuvlarini ishlab chiqish orqali mashg'ulot yuklamalarini tizimli tarzda me'yorlash, jismoniy tarbiya darslarida maqbul vosita va uslublarni qo'llash hamda takomillashtirish bo'yicha ilmiy izlanishlarni yuqori daraja olib borilishi bugungi kunning asosiy masalalaridan biri xisoblanadi.

Mavzuning o'rganilganligi: Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya va o'quv kun tartibidagi sog'lomlashtirish ishlarini tashkil qilish, jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik masalalari bo'yicha A.K.Ataev, E.Ya.Bondarevskiy, Sh.X.Xankeldiev, A.A.Rixsiev, F.N.Nasriddinov, A.I.Rixsiev, A.A.Rixsiev, T.Usmonxo'jaev, T.S.Usmonxo'jaev, A.T.Sodiqov, B.G'.Boyboboev, B.Sh.Madaminov, Yu.Yu.Aripov, G. M.Salimov, R.M.Rasulov, M.A.Arslonovalar o'zlarining qator ilmiy izlanishlarida tajriba sinov ishlarini olib borishgan. Ularning ishlarida, O'zbekiston sharoitida yashayotgan boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari hamdo'stlik davlatlari tengdoshlarinikidan farq qilishi ko'rsatib o'tilgan.

Umumiy o'rta ta'lim maktablarda olib borilgan pedagogik kuzatishlardan ma'lum bo'ldiki, haftada o'tiladigan ikki soatli jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini etarli darajada ta'minlay olmaydi. Bu esa bugungi kunning eng dolzarb muammolaridan bo'lib qoladi.

O'tkazilgan tadqiqotlarda ko'rsatilishicha, bolalar jismoniy tayyorgarligini oshirishda jismoniy tarbiya vositalarini ahamiyati kattadir.

Tadqiqot natijasi ko'rsatishicha, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, muntazam bajargan jismoniy mashqlar va xarakatli o'yinlarni hajmiga hamda sifatiga bog'liqdir.

Tadqiqot natijasi ko'rsatishicha, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, muntazam bajargan jismoniy mashqlar va xarakatli o'yinlarni hajmiga hamda sifatiga bog'liqdir

Asosiy qism. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining me'yoriy rivojlanishi uchun aqliy va jismoniy yuklamalar (nagruzka)ni oqilona almashtirib borish muxim ahamiyatga egadir. Bunda kun tartibida olib boriladigan jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish ishlarini rejalashtirish va ulardan keng foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Boshlang'ich sinfdan boshlab bolalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga katta e'tibor berish kerak.

Tadqiqot ishlarini olib borishdan oldin tajriba va nazorat guruhidagi boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi testlar asosida aniqlandi. Maktab boshlang'ich sinf o'quvchilari sinov-tajriba maqsadida olinib, ularning yoshiga mos harakatli o'yinlardan foydalangan holda ish olib borildi. Bu samarali vositalardan foydalanish orqali jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish tadbirlariga o'zgartirishlar kiritildi. O'zgartirishlar biz tomonimizdan tavsiya etilgan harakatli o'yinlardan foydalanish to'g'risidagi tavsiya asosida olib borildi.

Tajriba-sinov maydonida tadqiqot ishlari boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirish, jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini yaxshilash yo'llarini izlash, ularni amalga oshirish asosida

o`tkazildi.

Tajriba ishlari olib borilayotgan sinflarda jismoniy tarbiya vositalari, harakatli o`yinlar xarakat sifatlarni rivojlantiruvchi dastur talabidagi harakat ko`nikmasi va malakalarini egallashga qaratilgan holda tanlandi.

1-jadval

7 yoshli o`quvchilarning tajribadan oldingi jismoniy tayyorgarlik ko`rsatkichlari

No	Testlar	Jinsi	n	Tajriba guruxi $x \pm m$	n	Nazorat guruxi $x \pm m$
1.	Yuqori startdan 30 m.ga yugurish (soniya)	O`	17	8,5 ± 0,09	18	8,4 ± 0,09
		Q	18	9,1 ± 0,13	15	8,9 ± 0,08
2.	3x10m.ga mokkisimon yugurish (soniya).	O`	17	10,8 ± 0,10	18	10,9 ± 0,18
		Q	18	11,0 ± 0,12	15	11,1 ± 0,15
3.	Arg'amchidan sakrash 30 soniyada(marta)	O`	17	15,5 ± 0,48	18	14,8 ± 0,86
		Q	18	18,8 ± 0,49	15	17,7 ± 0,89
4.	Turgan joydan uzunlikka sakrash(sm)	O`	17	108 ± 1,25	18	110 ± 0,89
		Q	18	104 ± 1,36	15	104 ± 0,84

Yuqori startdan 30 metr ga yugurishda 7 yoshli tajriba guruhi o`g`il bolalari 8,5 soniya, qiz bolalar esa 9,1 soniya, 8 yoshli o`g`il bolalar 8,3 soniya, qiz bolalar esa 8,6 soniya, 9 yoshli o`g`il bolalar 7,5 soniya, qiz bolalar esa 7,9 soniya, 10 yoshli o`g`il bolalar 7,1 soniya, qiz bolalar esa 7,4 soniya natijalar ko`rsatishdi.

2-jadval

7 yoshli o`quvchilarning tajribadan keyingi jismoniy tayyorgarlik ko`rsatkichlari

No	Testlar	Jinsi	n	Tajriba $x \pm m$	n	Nazorat $x \pm m$
1.	Yuqori startdan 30 m.ga yugurish.	O`	17	7,5 ± 0,10	18	8,0 ± 0,08
		Q	18	7,8 ± 0,11	15	8,2 ± 0,09
2.3	10m.ga mokisi- mon yugurish.	O`	17	9,6 ± 0,09	18	10,4 ± 0,08
		Q	18	10,1 ± 0,08	15	10,7 ± 0,10
3.	Arg'amchidan sak- rash (30 soniyada).	O`	17	19,2 ± 0,46	18	16,8 ± 0,48
		Q	18	21,5 ± 0,50	15	19,7 ± 0,47
4.	Turgan joydan uzun.ka sak.(sm)	O`	17	123 ± 0,69	18	118 ± 0,68
		Q	18	118 ± 1,29	15	116 ± 1,84

Jadvaldagi ma`lumotlarga ko`ra 30 metr ga yuqori startdan yugurish 7 yoshli tajriba guruh o`g`il bolalari o`quv yili oxiriga kelib 7,5 soniya, qiz bolalar 7,8 soniya, 8 yoshli o`g`il va qiz bolalarda 7,0-7,3 soniya, 9 yoshli o`quvchilarda

6,4-7,0 soniya, 10 yoshli bolalarda 5,7-6,4 soniya natijalar ko`rsatildi.

Nazorat guruxini 7 yoshlilarida 8,0-8,2 soniya, 8 yoshli o`g`il va qizlarda 7,4-7,5 soniya, 9 yoshli o`quvchilarda 7,1-7,2 soniya, 10 yoshlilarida esa 6,4-6,8 soniya natijalar ko`rsatildi.

Barcha test natijalari ham shu tartibda hisobga olindi va ular jadvalda o`z aksini topgan.

Jadvallardan ko`rinib turibdiki, boshlang`ich sinf o`quvchilari orasidagi chaqqonlik va tezkorlik mashqlarini bajarishda o`g`il va qiz bolalarning ko`rsatgan natijalari orasida farq katta emas.

Arg`amchidan sakrash testida o`g`il bolalar va qiz bolalar o`rtasida farqlar borligi aniqlandi. Bu esa arg`amchidan sakrashda o`g`il bolalardan ko`ra qiz bolalarning natijalari yaxshi ekanligini ko`rsatib turibdi.

Turgan joydan uzunlikka sakrash test orqali o`lchanganda 7-10 yoshli o`g`il va qiz bolalar orasida farqlar borligini aniqlandi.

Jismoniy vositalardan etarli darajada foydalanmaganligini tezkorlik va kuchlilikni oshiruvchi harakatli o`yinlariga kam e`tibor berilganligi ayon bo`ldi.

Olingan natijalardan ko`rinib turibdiki, 7-10 yoshli qiz bolalar o`rtasidagi tabiiy rivojlanish yaxshi, qizlarning arg`imchoqda sakrash ko`nikmalari ham o`g`il bolalarnikidan yuqori.

Jadvallardagi natijalar shuni ko`rsatadiki, boshlang`ich sinf o`g`il bolalar bilan qiz bolalar o`rtasida jismoniy tayyorgarlik bo`yicha farq borligi aniqlandi.

Xulosa: Boshlang`ich sinf o`quvchilari jismoniy tarbiyasining uzviyligini hisobga olgan holda ularni jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun harakatli o`yinlarni o`tkazish tizimi ishlab chiqildi va shu asosda tadqiqot ishlari olib borildi. Bu esa o`tkazilgan tajriba jarayonida o`zini samarasini berdi.

Boshlang`ich sinf o`quvchilarini jismoniy tarbiya darsi va sog`lomlashtirish tadbirlarida samarali vositalarni tanlash va pedagogik sharoitlarning yaxlit holda yaratilishi jismoniy tarbiya ishlarini olib borishda muhim ahamiyat kasb etishi aniqlandi. Boshlang`ich sinf o`quvchilarining jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini xisobga olgan xolda harakatli o`yinlar majmuasi ishlab chiqish kechiktirib bo`lmaydigan vazifalardandir.

Boshlang`ich sinf o`quvchilarining komil inson bo`lib shakllanishida jismoniy tarbiya jarayonidagi xarakatli o`yinlar alohida ahamiyatga ega ekanligi ma`lum bo`ldi.

Umumta`lim maktablaridagi boshlang`ich sinf o`quvchilarining pedagogik-xususiyatlarini xisobga olgan xolda xarakatli o`yinlar orqali jismoniy tayyorgarlikni oshirish bugungi kundagi asosiy vazifalardan ekanligi aniqlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Farg’ona: 2001. -279 b.
2. Aripov Yu. Yu. Kichik yoshdagi o`quvchilarda uloqtirish harakatlari texnologiyasini takomillashtirishning zamonaviy uslub va shakllari. Diss. ... ped. fan. nomzodi. -Toshkent: 2007. -149 b.
3. Мустафьев, В. Л. Оценка физической подготовленности школьников / В. Л. Мустафьев // Физическая культура в школе. – 2003. – №
4. – С. 26–29. 28. 2. Мутко, В. Л. Концепция дополнительного урока физкультуры и первый опыт ее реализации / В. Л. Мутко // Ученые записки университета П. Ф. Лесгафта. – 2006. – № 20. – С. 49–53. 29.
5. Назаренко Л. Д. Средства и методы развития двигательных координаций : моногр. / Л. Д. Назаренко. – М. : Теория и практика физической культуры, 2003. – 258 с. 30.
6. Пелепейко, С. В. Технология повышения уровня физического состояния школьников на основе использования средств ту- 140 ризма / С. В. Пелепейко // Ученые записки университета П. Ф. Лесгафта. – 2009. – № 7 (53). – С. 89–92. 33.
7. Пирогова, Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. П. Стратко. – Киев : Здоров’я, 1986. – 152 с. 34.
8. Поляков, С. Д. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников : метод. пособие / С. Д. Поляков, С. В. Хрущев, И. Т. Корнеева. – М. : Айрис-пресс, 2006. – 96 с. 35.