

1-4 SINF O‘QUVCHILARI JISMONIY RIVOJLANISHI VA TAYYORGARLIGI HOLATINING TAHLILI

Rajabova Marifat Ismoilovna
CHDPU 2 bosqich talabasi

O‘zbekiston sharoitida yashayotgan boshlang‘ich sinf yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik ko‘rsatkichlari boshqa mintaqalardagi sobiq ittifoq bo‘yicha tengdoshlariga nisbatan pastdir. A. K. Atoev , O. A. Rixsieva , K. M. Maxkamjonov, T. S. Usmonxo‘jaev, , X. A. Meliev, M. Rahimov, X. N. Radjabov, Sh.X. Xankeldiev , F. N. Nasriddinov, K. M. Maxkamjonov , P. Xo‘jaev Z. X. Badaeva , R. Qodirov , boshqa guruh olimlar V. P. Shirokova-Divaeva , O. T. Ushnurtseva, O. A. Rixsieva, O. M. Jegallo va boshqalar o‘z ilmiy tadqiqot ishlarini O‘zbekiston aholisining jismoniy rivojlanishining, iqlim sharoit, urf-odatlar va maxalliy an‘analarning rivojlanishiga bo‘lgan ta‘sirini o‘rganishga qaratganlar.

Toshkent shaxri o‘g‘il va qiz bolalarning bo‘yi, vazni, o‘pkaning tiriklik sig‘imi anchagina past. Nafaqat jismoniy rivojlanish xatto ularning jismoniy tayyorgarligi xam nisbatan past bo‘lgan. Lekin, qo‘l kuchi Toshkentlik bolalarda Moskvalik o‘quvchilarga nisbatan yuqori Bizning fikrimizcha bu shaharlarning geografik o‘rni, iqtisodiyoti, urf-odat va o‘ziga yarasha an‘analari ta‘siri bo‘lishi mumkin. Undan tashqari nasl xam katta rol o‘ynaydi.

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.

Bu insonlar dunyoga qahramon bo‘lib kelmagan albatta. Ularni ham ona tuqqan, oila, jamiyat tarbiyalagan.

Mustaqil O‘zbekiston qo‘lga kiritgan istiqlolni mustahkamlash va rivojlantirishda yoshlarni har tomonlama kamol toptirish, xususan vatanparvarlik ruhida tarbiyalash bugungi kunning eng muhim muammosidir. 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 xayotning va salomatlikning asosiy ifodasidir. U siz aqliy faoliyat xam ma‘noga ega emasdir. Harakatlarning cheklanishi butun xayotiy jarayonlarga salbiy ta‘sir etadi.

«Muntazam badan tarbiya qilib yurgan odamlarga hech qanday dori- darmonlarga

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

zaruriyat bo'lmaydi», - deb yozgan ulug' olim Abu Ali Ibn Sino. Bu oliyjanob fikrlarga har doim xam amal qilmaymiz. Natijada hozirgi kunda turli kasalliklar, jumladan, asab, yuraq tomir, ovqat xazm qilish organlarini kasalliklari ancha ko'payib bormoqda. Harakatni kamayishi XX asrning xavfli kasali hisoblangan gipodinamiyaga (harakatning yetishmasligi) yo'liqamiz. Undan tashqari Rixsieva O. A. ta'kidlashicha, 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 .

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

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

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. Salomatlik poydevori o'z vaqtida mustahkam qo'yilsa, ko'p yillarga saqlanadi.

Adabiyotlar tahlili jismoniy tarbiyaning ko'p qirraligini ko'rsatadi, uning samaradorligini oshirish xaqidagi fikrlar xam turli-tumandir.

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 organizmini rivojlanishiga yordam beradi hamda o'quvchilar oldiga yangi talablar qo'yishga imkoniyatlar yaratadi.

Bulardan tashqari bolalarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi sathini aniqlashda nafaqat region va iqlim sharoit balki yil faslini xam hisobga olgan holda

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

maktabda o'quvchilar jismoniy tarbiyasi masalalarini rejalashtirish lozim, ayniqsa jismoniy tarbiya darsini tashkil qilish va o'tkazishda.

Jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik salomatlikning asosiy omillaridan bo'lib ko'pgina olimlar tomonidan o'rganilgan. Masalan: X. A. Meliev O'zbekistonning hozirgi sharoitida maktabgacha va quyi sinf yoshidagi bolalarning harakat faolligini o'rganib borib, respublikaning tabiiy iqlimiy va ijtimoiy xususiyatlarini 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.

O'quvchilarning harakat faolligi borasida keyingi yillarda olib borgan ilmiy tadqiqot ishlarida aniqlanishicha, 45 daqiqalik jismoniy tarbiya darsi davomida o'quvchilarning harakat faolligiga bo'lgan tabiiy extiyojini atigi 40 foiz qondirilar ekan. Xaftadagi ikki soat jismoniy tarbiya darsi xaftalik harakat faolligi meyorini faqat 11 foizini qoplaydi xolos. Kichik yoshdagi o'quvchilarda esa bu meyor mustaqil harakat hisobiga 18-22 ming o'g'il bolalar, 16-18 ming qiz bolalar lokomotor harakat bajaradilar.

O'quvchilarning harakat faolligini sinchiklab kuzatishdan shu narsa ma'lum bo'ldiki, ayrim o'quvchilarda harakat faolligini oshishi yoki kamayishi individual xarakterga ega ekan.

Xulosa o'rinda shuni aytish kerakki, Shuni xam aytib o'tish kerakki, jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari (bo'yi, vazni, ko'krak qafasi kengligi, xayotiy o'pka hajmi) past bo'lgan o'quvchilarda ko'pincha kuch, chidamlilik koordinatsion qobiliyatlari, ishchanliklarining rivojlanishi sust ekan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida" ga qonuni. T: "O'zbekiston" 1997.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining "Respublika "Ma'naviyat va ma'rifat" jamoatchilik Markazining faoliyatini takomillashtirish to'g'risida"gi qarori. 1993.
3. Akramovich, Talipdjanov Alijon, and Akhmedov Umidjon Usmonovich. "Pedagogical Requirements Of Physical Education Training In The Higher Education System." *Onomázein* 62 (2023): December (2023): 2365-2369.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv
masalalari

4. Талипджанов, А. А., Б. Б. Нурматов, and А. А. Пармонов. "Учебно-тренировочный процесс по футболу." *International conference: problems and scientific solutions*. Vol. 1. No. 6. 2022.
5. Sultonov, Usmon Ibragimovich. "METHOD OF CONTROLLING THE TRAINING PROCESS OF LONG-DISTANCE RUNNERS." *Eurasian Journal of Academic Research* 2.3 (2022): 132-137.
6. Ibragimovich, Sultonov Usmon. "DYNAMICS OF MORPHOLOGICAL INDICATORS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF LONG-DISTANCE RUNNING." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.01 (2022): 129-132.
7. Abdukhamidovich, Moydinov Iqboljon. "PHYSICAL AND MENTAL ACTIVITY OF STUDENTS AND IT EFFECTS OF DIFFERENT HORSES." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.4 (2023): 219-224.
8. Ibragimovich, Sultanov Usmon. "DYNAMICS OF FORMATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL TRAINING OF LONG DISTANCE RUNNERS." *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* Vol 7.6 (2019)
9. Талипджанов, Алиджан Акрамович, and Бурханиддин Дониёрджон Угли Рахмонов. "ПРИВЛЕЧЕНИЯ ЖЕНЩИН К СПОРТУ." *Proceedings of Scientific Conference on Multidisciplinary Studies*. Vol. 2. No. 4. 2023.
10. Akramovich, Talipdjanov Alidzhan. "PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.4 (2023): 225-230.
11. Akramovich, Talipdjanov Alijon, and Akhmedov Umidjon Usmonovich. "Pedagogical Requirements Of Physical Education Training In The Higher Education System." *Onomázein* 62 (2023): December (2023): 2365-2369.
12. Талипджанов, А. А., Б. Б. Нурматов, and А. А. Пармонов. "Учебно-тренировочный процесс по футболу." *International conference: problems and scientific solutions*. Vol. 1. No. 6. 2022.