

SOG'LOMLASHTIRISH TADBIRLARIDAN FOYDALANISH ORQALI BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINI KUNLIK HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISH

Ismoilov Turabjon, NamDU professori

Ismoilov G'anisher, O'zDJTSU tayanch doktoranti

Ibragimov Muslim, NamDU tadqiqotchisi

Tuxtaboyeva Burobiya, NamDU magistri

Annotatsiya: mazkur maqolada boshlang'ich sinf yoshidagi o'quvchilar bilan olib boriladigan o'quv kun tartibidagi sog'lomlashtirish tadbirlarining ahamiyati batafsil yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, harakat faolligi, pedagogik tajriba.

Mamlakatimizning eng asosiy va kechiktirib bo'lmaydigan vazifalaridan biri o'sib kelayotgan yosh avlodni sog'lom, barkamol va yetuk insonlar qilib tarbiyalashdan iboratdir.

O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi va "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunlarini qabul qilinishi fikrimizning yorqin ifodasidir[1;2].

Kelajagimiz egalari bo'lgan yosh avlodni sog'lom, etuk va har tomonlama barkamol insonlar qilib tarbiyalashda umumiy o'rta ta'lim maktablaridagi o'quvchilar bilan o'tkaziladigan jismoniy tarbiya va o'quv kun tartibidagi sog'lomlashtirish tadbirlarini ahamiyati beqiyosdir[3].

Maktabdagi o'quvchilarning kunlik harakat faolligi: ularning kun tartibiga rioya qilishiga; haftalik jismoniy tarbiya darslariga va o'quv o'quv kun tartibidagi sog'lomlashtirish tadbirlarida faol ishtirok etishiga; sinfdan va maktabdan tashqari tashkil qilingan sport to'garaklarida muntazam reja asosida shug'ullanishiga; ommaviy sport tadbirlarida, musobaqalarda faol ishtirokiga; maktabda, mahallada va oilada tashkil qilinadigan jismoniy tarbiyaga hamda sport bayramlariga; yashash uchun yaratilgan sharoitiga bevosita bog'liqdir.

T.S.Usmonxo'jaev (1998) fikricha umumiy o'rta ta'lim maktablaridagi o'quvchilarning kunlik harakat faolligining hajmi 2 soatdan, haftalik harakat 14 soatdan kam bo'lmasligi kerak.

Boshlang'ich sinf yoshidagi o'quvchilarning kunlik harakat faolligini oshirish maqsadida o'quv kun tartibidagi jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazish bo'yicha bolalarning pedagogik xususiyatlarini hisobga olgan holda dastur ishlab chiqildi.

Tadqiqot ishlarini o'tkazish jarayonida ishlab chiqilgan dastur asosida tajriba-sinov guruhida o'quv kun tartibidagi sog'lomlashtirish tadbirlari jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan olib borildi va muntazam ravishda nazorat qilindi.

Nazorat guruhidagi o'quvchilar bilan o'quv kun tartibidagi jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish tadbirlari oldin qanday bo'lsa shundayligicha o'tkazildi va nazoratchi tamonidan hech qanday ta'sir ko'rsatilmadi.

4-sinf o'quvchilarini jismoniy rivojlanishini o'rganish maqsadida tajriba va nazorat guruhlarida dastlabki va yakuniy antropometrik ko'rsatkichlar olindi. Olingan va tahlil qilingan natijalar 1- jadvalda berilgan.

Yigib olingan ma'lumotlar tahlilidan ma'lum bo'ldiki, o'quvchilarning gavda uzunligi bo'yicha olingan antropometrik ko'rsatkichlarda tajriba guruhi o'g'il va qizlarida 4,0 – 3,0 sm.ga, nazorat guruxi o'g'il – qizlarida 3,0 – 3,0 sm.ga o'sgan.

Gavda og'irligi tajriba guruhi o'g'il-qizlarida 3,0-3,1 kg.ga, nazorat guruhidagi tengdoshlarida 3,4-3,3 kg.ga ortgan.

Ko'krak qafasining kengligi tajriba guruhi o'g'il-qizlarida 3,1-2,9 sm.ga, nazorat guruhi o'g'il-qizlarida 2,7-2,5 sm.ga ortganligi aniqlandi.

O'pkaning tiriklik sig'imi tajriba guruhidagi bolalarda 70-50 ml.ga, nazorat guruhi o'g'il-qizlarida 65-40 ml.ga kengaygan.

Qo'l panja kuchi, o'ng qo'l-tajriba guruhi o'g'il va qizlarida 1,4-1,4 kg.ga, nazorat guruhidagi tengdoshlarida 1,3-1,0 kg.ga, chap qo'l-tajriba guruhidagi o'g'il-qizlarda 1,3-1,2 kg.ga, nazorat guruhi bolalarida 1,0-1,0 kg. ga ortgan.

4-sinf o'g'il-qizlarning jismoniy rivojlanishi

1-jadval

Antropometrik ko'rsatkichlar	in si	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi		
		Ta jriba dan oldin	Ta jriba dan keyin	Ta jriba dan oldin	Ta jriba dan keyin	Ta jriba dan oldin	Ta jriba dan keyin
Gavda uzunligi (sm)	'	5	13,6	14,0	3	13,6	13,9
		6	13,7	14,0	8	13,5	13,8
Gavda og'irligi (kg)	'	5	30,5	33,5	3	31,5	34,9

			29,	33,		30,	33,
		6	9	0	8	6	9
Ko'kra k qafasining kengligi (teng xolatda sm)	'	5	66, 5	69, 6	3	67, 0	69, 7
		6	65, 3	68, 2	8	65, 4	67, 9
O'pkani ng tiriklik sig'imi (ml)	'	5	17 80	18 50	3	17 15	17 80
		6	17 20	17 70	8	17 05	17 45
Qo'l (panja) kuchi (kg) o'ng	'	5	17, 4	18, 8	3	18, 0	19, 3
		6	15, 2	16, 6	8	15, 0	16, 0
chap	'	5	17, 1	18, 4	3	17, 5	18, 5
		6	16, 2	17, 4	8	15, 5	16, 5

Olingan ma'lumotlarni tahlilidan aniqlandiki, tajriba va nazorat guruhlarida dastlabki va yakuniy jismoniy rivojlanish bo'yicha olingan antropometrik ko'rsatkichlarda ikkala guruhda ham natijalar ijobiy tomonga o'zgargan.

Tajriba va nazorat guruhlaridagi o'quvchilarning qayd etgan ko'rsatkichlarini o'zaro taqqoslaganimizda tajriba guruhi bolalari nazorat guruhidagi tengdoshlariga nisbatan bir oz yaxshiroq jismoniy rivojlanishida ekanligi ma'lum bo'ldi.

4-sinf o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini aniqlash maqsadida testlar olindi. Olingan testlar 2-jadvalda keltirilgan.

Olingan natijalarni matematik-statistik tahlilidan ma'lum bo'ldiki 30 m.ga yugurishda tajriba guruhi o'g'il-qizlarda 1,1-1,0 soniyaga, nazorat guruxi tengdoshlarida 0,9-0,7 soniyaga farqi bilan natijalar yaxshilangan.

4 x 10 m.ga makkisimon yugurishda tajriba guruhi o'g'il-qizlarida 1,2-1,0 soniyaga, nazorat guruhi o'g'il va qiz bolalarda 0,7-0,6 soniyaga natijalar o'zgargan.

4-sinf o'g'il-qizlarning jismoniy tayyorgarligi

2-jadval

Testlar	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi
---------	----------------	----------------

(sinov turlari)	ins i		Ta jriba dan oldin	Ta jriba dan keyin		T ajriba dan oldin	Ta jriba dan keyin
			x	x		x	x
30 m.ga yugurish (soniya)	‘	5	7,6	6,5	3	7,5	6,4
		6	7,8	6,8	8	7,4	6,7
4x10 m. ga mokkisimon yugurish (soniya)	‘	5	15,2	14,0	3	15,1	14,4
		6	15,4	14,4	8	15,8	14,2
Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	‘	5	97	112	3	100	112
		6	90	113	8	95	110
Oyoqlarni 30 sm oralig'ida ochib yerga o'tirib tizzalarni bukmasdan oldinga engashish (sm)	‘	5	3,0	6,0	3	4,0	6,0
		6	3,0	7,1	8	3,5	7,0
1daqiqada davomida gavdani bukib yozish (marta)	‘	5	14	19	3	15	18
		6	13	17	8	13	16

Turgan joyidan uzunlikka sakrashda, tajriba guruhi o'g'il-qizlari 28-23 sm.ga, nazorat guruhidagi o'g'il-qizlar esa 20-15 sm.ga uzoq sakradi.

Oyoqlarni orasini 30 sm ochib yerga o'tirgan holatda tizzalarni bukmasdan oldinga engashishda tajriba guruhi bolalari 3,0 – 4,1 sm.ga, nazorat guruhidagi tengdoshlari esa 2,0-3,5 sm.ga ko'rsatkichlari yaxshilangan.

Bir daqiqa davomida gavdagi bukib yozish tajriba guruhi o'g'il-qizlarida 5-4 martaga, nazorat guruhi o'g'il-qizlarida 3-3 martaga yaxshilandi.

O'quv yilini sentyabr oyidan may oyigacha o'tkazilgan ilmiy tadqiqot ishlarida tajriba va nazorat guruhlaridagi dastlabki va yakuniy testlar orasidagi farqlar ijobiy tomonga o'zgargan.

Olingan natijalarni tajriba va nazorat guruhlarimizni bir-biriga taqqoslaganimizda tajriba guruhidagilar nazorat guruhidagi tengdoshlariga nisbatan barcha testlar bo'yicha yaxshi natijalar ko'rsatganligi ma'lum bo'ldi.

Umumiy o'rta ta'lim maktablaridagi 4-sinf o'quvchilari bilan o'tkazilgan o'quv kun tartibidagi so'lomlashtirish tadbirlaridan aniqlandiki, bolalarning yosh xususiyatlarini, jismoniy rivojlanishini va tayyorgarligini hamda maktab sharoitini hisobga olinib tashkil qilinsa va o'tkazilsa, ularning kunlik harakat faolligi oshadi hamda jismoniy sifat ko'rsatkichlari yaxshilanishi aniqlandi.

Boshlang'ich sinf yoshidagi o'quvchilar bilan o'tkazilgan tajriba-sinov ishlaridan shunday xulosa qilish mumkinki, o'quv kun tartibidagi sog'lomlashtirish tadbirlarini bolalarning pedagogik xususiyatlarini hisobga olib ohtkazilishi, ularning salomatligini mustahkamlash bilan birgalikda jismoniy tayyorgarligini va kunlik harakat faolligini oshirdi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни (2015. 04.09). Халқ сўзи. – Тошкент, 2015. 5 сентябрь.

2. Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги Қонуни. – Тошкент. 2020. 23 сентябрь.

3. Исмоилов Т.У. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия-соғломлаштириш тadbirlarining педагогик хусусиятлари. Дис. ... пед. фан. ном. – Тошкент: 2010. – 157 б.

4. Усмонхўжаев Т. С. Мактабда жисмоний тарбия дарслари. //Фан спортга. – Тошкент. 1998. -№ 1. – Б. 42-44.