

BOSHLANG'ICH SINFLAR O'QUVCHILARINING JISMONIY RIVOJLANISHI VA JISMONIY TAYYORGARLIGINI MONITORING QILISH METADOLOGIYASI

Rahmonov Muzaffar Usmonboyevich

Namangan davlat universiteti Sport faoliyati kafedrasida o'qituvchisi

E: mail. rakhmanovmuzaffar@gmail.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8019529>

Annatsiya: Ushbu maqolada boshlang'ich sinflar o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini monitoring qilish metodologiyasi yuzasidan adabiyotlar taxlili xamda bir qator yangi ilmiy ma'lumotlar berilgan.

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

МЕТОДИКА МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: в данной статье приводится ряд новых научных данных о методике мониторинга физического развития и физической подготовленности учащихся начальных классов.

Ключевые слова: начальные классы, учащиеся, физическое развитие, мониторинг физической подготовленности, методика.

METHODS OF MONITORING THE PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL FITNESS OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN

Annatation: this article provides a number of new scientific data on the methodology for monitoring the physical development and physical fitness of students of primary classes.

Keywords: elementary grades, students, physical development, physical fitness monitoring, methodology.

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi ta'limni modernizatsiya qilish jarayonlari to'g'ridan-to'g'ri ta'lim muassasalari faoliyatining barcha sohalariga tegishli. Zamonaviy maktabda sodir bo'layotgan o'zgarishlar zamonaviy darsni tashkil etishga bo'lgan yondashuvlarni ham o'zgartiradi. Hozirgi vaqtda ta'lim sohasida, o'quvchilarimizning o'qishi va sog'lig'i o'rtasida yuzaga kelgan vaziyat qarama-qarshi qutbga ega bo'ldi. Bilimlarni ta'qib qilish, o'quv jarayonini jadallashtirish, kompyuterlashtirish, bolalarimizning salomatligi so'nggi yillarda o'quvchilarning sog'lig'i statistikasi jamiyat uchun ham, umuman davlat xavfsizligi uchun ham tahdid solmoqda. Jismoniy faollikning pasayishi, psixologik stresslarning kuchayishi, ekologik vaziyatning yomonlashishi o'quvchilarning yosh va zaif tanasiga keskin ta'sir ko'rsatdi va ko'plab bolalarda kasallik va ularning sog'lig'ining buzilishiga olib keldi. Ushbu qiyin vaziyatda, o'quvchilarimiz o'rtasida sog'lom turmush tarzini olib borish, ularning sog'lig'ini nazorat qilish, ularning imkoniyatlarini baholash qobiliyatini nazorat qilish ustuvor vazifa hisoblanadi.

TADQIQOTNING MAQSADI

boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini monitoringini o'rganish.

Asosiy qism Jismoniy tarbiya barcha ta'lim tizimlarining ajralmas qismidir. Jismoniy tarbiya yoshlarda muvaffaqiyatli aqliy va mehnat faoliyati uchun zarur bo'lgan fazilatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Maktab yoshidagi jismoniy madaniyatning ahamiyatini baholashda umumiy jismoniy tarbiya va jismoniy rivojlanish muammolarini hal qilishda uning

zarurligini hisobga olish muhimdir. Jismoniy faollik o'sayotgan organizmning tabiiy ehtiyoji, jismoniy rivojlanishning ajralmas sharti, salomatlikni mustahkamlash va organizmning noqulay sharoitlarga chidamliligini oshirishdan kelib chiqish kerak. Mazmunli jismoniy faoliyatning etishmasligi (jismoniy harakatsizlik) muqarrar ravishda jismoniy rivojlanishda tuzatib bo'lmaydigan yo'qotishlarga, tananing mudofaasining zaiflashishiga va jiddiy sog'liq muammolariga olib keladi. Maktab yoshidagi jismoniy tarbiya, ayniqsa, hayotda zarur bo'lgan vosita ko'nikmalarini, ko'nikmalarini shakllantirish, motor faoliyatining turli sharoitlarida ulardan amaliy foydalanish asoslarini o'zlashtirish uchun katta ahamiyatga ega.

Inson hayotining maktab davrida jismoniy madaniyatning ahamiyati har tomonlama jismoniy rivojlanish, salomatlikni mustahkamlash, turli xil vosita qobiliyatlari va ko'nikmalarini shakllantirish uchun asos yaratishdir. Bularning barchasi shaxsning uyg'un rivojlanishi uchun ob'ektiv shart-sharoitlarning paydo bo'lishiga olib keladi. Faol jismoniy tarbiya mashg'ulotlarisiz maktab yoshidagi bolalarning to'liq rivojlanishi deyarli mumkin emas. Jismoniy faollikning etishmasligi o'sayotgan inson tanasining sog'lig'ini jiddiy ravishda yomonlashtirishi, uning mudofaasini zaiflashtirishi va to'liq jismoniy rivojlanishni ta'minlamasligi aniqlandi.

Maktab yoshi turli xil vosita qobiliyatlari va ko'nikmalarini o'rganish uchun eng qulay hisoblanadi, bu esa keyinchalik turli xil vosita sharoitida o'zlashtirilgan harakatlarni tezroq bajarishga imkon beradi.

Maktab yoshida ma'lum darajada jismoniy va aqliy ishlashga erishiladi, bu umuman nazariy o'quv fanlari va jismoniy tarbiya o'quv dasturlarining dasturiy materiallarini muvaffaqiyatli o'zlashtirishga imkon beradi.

Maktab yoshidagi bolalar va yoshlarni tarbiyalashda jismoniy madaniyatdan maqsadli foydalanish quyidagi vazifalarni hal qilishni ta'minlaydi.

Sog'lomlashtirish vazifalari:

1. Salomatlikni mustahkamlash, normal jismoniy rivojlanishni rag'batlantirish:

- to'g'ri holatni shakllantirish;
- tananing turli mushak guruhlarining rivojlanishi;
- tananing barcha tizimlari va ularning funktsiyalarini to'g'ri va o'z vaqtida rivojlantirish;
- asab tizimini mustahkamlash, metabolik jarayonlarni faollashtirish.

2. Jismoniy fazilatlarining har bir yosh va jins uchun maqbul barkamol rivojlanishini ta'minlash:

✓ Boshlang'ich maktab yoshida jismoniy fazilatlarining har tomonlama rivojlanishiga e'tibor berish kerak, ammo muvofiqlashtirish qobiliyatlarini, shuningdek harakatlarning tezligini oshirishga e'tibor qaratiladi.

✓ O'rta maktab yoshida tezlik qobiliyatlarini barcha shakllarida tarbiyalashga katta e'tibor beriladi, shuningdek, quvvat komponentining cheklangan kuchlanishlari bilan bog'liq bo'lmagan tezlik-kuch tayyorgarligi qo'shiladi.

✓ Katta maktab yoshida tezlik-kuch va haqiqiy kuch fazilatlarini, shuningdek umumiy va anaerobik chidamlilikni tarbiyalash bo'yicha ishlarni bajarish maqsadga muvofiqdir.

Tananing tashqi muhitning salbiy ta'siriga chidamliligini oshirish. Har qanday imkoniyatda jismoniy tarbiya darslari, shu jumladan jismoniy tarbiya darslari, zalda emas, balki toza havoda o'tkazilishi tavsiya etiladi.

Umumiy samaradorlikni oshirish va gigiena ko'nikmalarini shakllantirish. Ushbu vazifalar maktab o'quvchilaridan har kuni jismoniy mashqlar qilishni, suv, havo, quyosh protseduralarini qabul qilishni, o'qish va dam olish, uxlash va yaxshi ovqatlanish rejimlariga rioya qilishni talab

qiladi. Bu, ayniqsa, yosh va o'rta maktab yoshiga to'g'ri keladi, chunki aynan shu davrda tananing barcha tizimlari va funksiyalarining eng jadal rivojlanishi amalga oshiriladi.

Ta'lim vazifalari:

- ❖ Hayotiy vosita ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish.
- ❖ Jismoniy tarbiya va sport sohasida zarur bilimlarni shakllantirish.

Ta'lim vazifalari:

1. Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish, ularni dam olish, mashq qilish, samaradorlikni oshirish va salomatlikni mustahkamlash uchun ongli ravishda qo'llash zarurati va ko'nikmalarini tarbiyalash.

2. Shaxsiy fazilatlarini tarbiyalash (estetik, axloqiy va boshqalar), aqliy jarayonlarning rivojlanishiga ko'maklashish.

Ro'yxatda keltirilgan vazifalar umumta'lim muassasalarida (maktab, maktab, litsey, kollej va boshqalar) jismoniy tarbiyani tartibga soluvchi rasmiy hujjatlarda keltirilgan. Ular maktab yoshida jismoniy madaniyatdan maqsadli foydalanishning barcha jihatlari uchun indikativ munosabat rolini o'ynaydi.

Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari jismoniy mashqlardir, chunki ular hayotiy ko'nikma va ko'nikmalarni shakllantirish, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish, organizmning moslashuvchan xususiyatlarini oshirish va ilgari yo'qolgan funksiyalarini tiklashga imkon beradi.

Rivojlanishning asosiy bosqichlari tug'ilishdan boshlab intrauterin va tug'ruqdan keyingi bosqichlardir. Intrauterin davrda to'qimalar va organlar yotqiziladi, ularning differentsiatsiyasi sodir bo'ladi. Postnatal bosqich butun bolalikni qamrab oladi, bu organlar va tizimlarning doimiy kamoloti, jismoniy rivojlanishdagi o'zgarishlar, tananing faoliyatini sezilarli darajada sifatli qayta qurish bilan tavsiflanadi. Postnatal ontogenezda organlar va tizimlarning kamolotining heteroxroniyasi turli yoshdagi bolalar tanasining funksional imkoniyatlarining o'ziga xos xususiyatlarini, uning tashqi muhit bilan o'zaro ta'sirini aniqlaydi.

Bolaning jismoniy rivojlanishining xarakteristikasi tana o'lchamlarining mutlaq qiymatlari asosida o'rnatiladigan jismoniy rivojlanish darajasini o'z ichiga oladi; somatik tip - skelet, mushaklar va yog ' birikmalarining rivojlanishini taxminan aks ettiruvchi uchta asosiy tana hajmining (bo'yi, vazni, ko'krak qafasi atrofi) nisbati; tananing umumiy hajmining o'sish intensivligi oshiradi.

Maktabda jismoniy tarbiya, umumiy ta'lim tizimining ajralmas qismi sifatida, jismoniy, axloqiy salomatlikni rivojlantirishni, shaxsning aqliy va jismoniy xususiyatlarini shakllantirishga kompleks yondashuvni, jismoniy faoliyatning turli shakllaridan keng foydalanish orqali faol hayot va kasbiy faoliyatga jismoniy va psixologik tayyorgarlikni ta'minlashi kerak.

Jismoniy tarbiyaning maqsadi salomatlikni mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlik va samaradorlik darajasini oshirish, jismoniy tarbiya sohasida zarur bilimlarni berish va o'z tanasini takomillashtirish uchun ulardan amaliy foydalanishga o'rgatish, o'quvchilarning jismoniy va ma'naviy rivojlanishi uchun motivatsiyani shakllantirish va umuman jamiyatning ma'naviy va jismoniy rivojlangan shaxsni shakllantirish ehtiyojlarini qondirishdir.

Jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanishni sinovdan o'tkazish talabalarning motorli ko'nikmalarini o'rganishning asosiy usullari hisoblanadi. Sinovning maqsadi maktab o'quvchilarining jismoniy fazilatlarini, jismoniy rivojlanishi, funksional holatining rivojlanish darajasini aniqlash, turli yosh davrlarida ularning tayyorgarlik darajasini taqqoslashdir. Ob'ektiv baholash uchun o'quvchilarning jismoniy holatining xususiyatlarini yosh va populyatsiya me'yorlari bilan taqqoslang. Shuningdek, jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanishni nazorat

qilishning muhim jihati o'rganilayotgan ko'rsatkichlarni baholash shkalalarini ishlab chiqish, o'quvchilarning motor qobiliyatlari tuzilishidagi yoshga bog'liq o'zgarishlarni o'rganishdir.

XULOSA

Sport mashg'ulotlari va jismoniy tarbiya sohasi orqali o'zlarini tasdiqlash istagini rag'batlantirish kerak, boshqa tomondan, ushbu yoshdagi bolalarda ularning sog'lig'ining yuqori darajasining ijtimoiy ahamiyati to'g'risida tushunchani shakllantirish, burch ezgu tuyg'ularini tarbiyalash, zaiflarga yordam berish, jismoniy jihatdan g'ayrioddiy odam uchun kuch va ruxsat kompleksining paydo bo'lishining oldini olish kerak. Shu ma'noda, jismoniy iqtidorli yosh sportchilarni jismoniy tarbiya sohasidagi ijtimoiy ishlarga, shu jumladan bolalar va tengdoshlar bilan ishlashga jalb qilish o'spirin shaxsini axloqiy tarbiyalashning kuchli vositasi bo'lishi mumkinligi aniqlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Мустафьев, В. Л. Оценка физической подготовленности школьников / В. Л. Мустафьев // Физическая культура в школе. – 2003. – № 2. – 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.
3. Назаренко Л. Д. Средства и методы развития двигательных координаций : моногр. / Л. Д. Назаренко. – М. : Теория и практика физической культуры, 2003. – 258 с. 30.
4. 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.
5. Пирогова, Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Ивашенко, Н. П. Стратко. – Киев : Здоров'я, 1986. – 152 с. 34.
6. Поляков, С. Д. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников : метод. пособие / С. Д. Поляков, С. В. Хрушев, И. Т. Корнеева. – М. : Айрис-пресс, 2006. – 96 с. 35.