

BOSHLANG‘ICH SINIF O‘QUVCHILARINING DARS DAN TASHQARI VAQTDA JISMONIY FAOLLI GI TARTIBINI OPTIMALLASHTIRISH USULLARI

Xalmatova Nasiba Bozorboyevna

O‘zbekiston-Finlandiya Pedagogika instituti “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrasio ‘qituvchisi

<https://doi.org/10.53885/edinres.2024.01.1.056>

Annotatsiya.: Mazkur maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining darsdan tashqari vaqtda jismoniy faolligi tartibini optimallashtirish usullari haqidagi ma‘lumotlar bayon etilgan. Shuningdek, maktab yoshdagi bolalarning ish qobiliyati sifatini rivojlantirish uchun maxsus jismoniy mashqlar majmuasi, sog‘lomlashtirish to‘garaklarida maxsus jismoniy mashqlar vositalari yordamida yassioyoqlikni korreksiyalash metodikasi haqidagim ma‘lumotlar tahlili yoritilgan.

Kalit so‘zlar: Boshlang‘ich sinf, o‘quvchilar, darsdan tashqari vaqt, jismoniy faollik, sport, jismoniy tarbiya.

МЕТОДЫ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ ВНЕ КЛАССА

Халматова Насиба Бозорбоевна

Узбекско-Финляндский педагогический институт «Теория физической культуры и преподаватель кафедры методологии

Аннотация: В данной статье описаны методы оптимизации физической активности учащихся младших классов вне школы. Также освещен анализ данных о методике коррекции плоскостопия с помощью специальных тренажеров в фитнес-клубах для развития качества трудоспособности детей школьного возраста.

Ключевые слова: Начальный класс, учащиеся, внеклассное время, двигательная активность, спорт, физическое воспитание.

METHODS OF OPTIMIZING THE PHYSICAL ACTIVITY OF PRIMARY CLASS STUDENTS OUTSIDE THE CLASSROOM

Khalmatova Nasiba Bozorboyevna

Uzbekistan-Finland Pedagogical Institute «Physical culture theory and methodology» department teacher

Abstract: This article describes the methods of optimizing the physical activity of elementary school students outside of school. Also, the analysis of data on the method of correction of flat feet with the help of special physical exercise equipment in fitness clubs for the development of the quality of work ability of school-aged children is highlighted.

Key words: Primary class, students, extracurricular time, physical activity, sport, physical education.

O‘sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy va ma‘naviy salomatligini shakllantirish, sog‘lom turmush tarziga intilish va sportga mehr-muhabbatni singdirish borasida shart-sharoitlar yaratib berish, bolalar ommaviy sportini qishloq joylarda rivojlantirishga alohida e‘tibor berish, vatanga sadoqatli, kelajakka ishonchi bor, barkamol avlod tarbiyalash, bolalar orasida iste‘dodli sportchilarni tanlab olish va ularning qobiliyatini rivojlantirishga ko‘mak berish maqsadida jismonan baquvvat bo‘lishini yanada rivojlantirishda muhim omil bo‘lmoqda[1, 14].

O‘zbekistonda umumiy o‘rta ta‘lim maktablarda boshlang‘ich sinf o‘quvchilar jismoniy tarbiyasining eng muhim vazifalaridan biri ularning salomatligini mustahkamlash va kasallanishni kamaytirishdir. Jismoniy faollik hayotiy muhim biologik ehtiyoj bo‘lib, boshlang‘ich sinf o‘quvchilar organizmining o‘sishi va rivojlanishining muhim omilidir. Bolalarning sog‘lig‘iga ta‘sir ko‘rsatadigan ko‘plab omillar (gigiyenik, ijtimoiy-iqtisodiy, demografik, madaniy, tabiiy) orasida ratsional ravishda tashkil etilgan jismoniy tarbiya va turli tadbirlar va dam olishning to‘g‘ri o‘zgarishini ta‘minlaydigan to‘g‘ri kun tartibi muhim o‘rin tutadi.

Yosh maktab o'quvchilarining kun tartibi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va darsdan tashqari shakllar (ertalabki gimnastika, o'zgarishlarda harakatli o'yinlar va ko'ngil ochar tadbirlar, kuni uzaytirilgan guruhlarida jismoniy tarbiya, to'garaklar va bo'limlarda mashg'ulotlar, qo'shimcha mashg'ulotlar, sayohatlar, jismoniy madaniyat bayramlari, bo'sh vaqtlarida mustaqil mashg'ulotlar, uy vazifalari).

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining darsdan tashqari mashg'ulotlarda jismoniy faolligini oshirishning samarali shakllaridan biri qo'shimcha ravishda tashkil etilgan jismoniy mashqlar hisoblanadi. Qo'shimcha mashg'ulotlarning maqsadi harakat tartibini kengaytirish, jismoniy tayyorgarligi past bo'lgan va harakat qobiliyatlarini rivojlantirish darajasi kam bo'lgan boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy faolligini va samaradorligini oshirishdir.

Qo'shimcha tashkil etilgan mashg'ulotning tayyorgarlik qismida to'g'ri yurishni shakllantirish uchun quyidagi mashqlar keng qo'llanildi: oyoq barmoqlari va to'pig'ida yurish, boshga yuklama bilan o'tirib turish va yarim cho'zilish, oyna oldida turish; oyoq barmoqlarida harakat qilish, ushlab turish, boshga qum yostig'i yoki rezina doira; turli xil dastlabki holatlarda bajariladigan narsalar bilan va obyektlarsiz umumiy rivojlanish mashqlari; aylana bo'ylab, ustunda, oyoq barmoqlarida, to'piqlarda, yarim cho'zilgan holda yurish; atletik qadam bilan yurish, keng qadam; harakat yo'nalishi va tezligini o'zgartirish bilan yurish va yugurish.

Qo'shimcha tashkil etilgan mashg'ulotning tayyorgarlik qismi 15-20 daqiqa davom etdi. U o'quvchilarning mashg'ulotga tayyorgarligini tashkil etish va tekshirish, echilishi lozim bo'lgan vazifalarni muloqot qilishdan boshlanib, umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish bilan yakunlandi. Yuqorida sanab o'tilgan asosiy gimnastika harakatlari qo'shimcha ravishda tashkil etilgan mashg'ulotlarning tayyorgarlik qismida qo'llaniladi, bolalarning to'g'ri qomatsini shakllantirishga va uning buzilishlarini tuzatishga, mushaklar-skelet tizimining mushaklarini mustahkamlashga va boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy faolligini oshirishga yordam berdi.

Qo'shimcha tashkil etilgan mashg'ulotning asosiy qismida asosiy e'tibor harakat va koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirish, jismoniy va axloqiy-irodaviylik fazilatlarini tarbiyalash, harakatlarning asosiy turlarida harakat ko'nikmalari va malakalarini shakllantirish va takomillashtirishga qaratildi. Ushbu ta'limiy va tarbiyaviy muammolarini hal qilish uchun qo'shimcha tashkil etilgan mashg'ulotlarning asosiy qismida quyidagilar ishlatilgan: 3-5 daqiqadan 10-12 daqiqagacha umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun sekin harakat qilish; yuqori tezkorlikda qobiliyatlarni rivojlantirish uchun 10, 20, 30, 40, 60 m masofada yuqori tezkorlikda harakat qilish; 3x5 m, 3x10 m masofani bosib o'tish, turli obyektlarni ishga tushirish va 10-15 m masofada; ikki va bir oyoqqa joyida sakrash va harakat qilish, joydan uzunligi va balandligi bilan sakrash, arqon bilan sakrash, tayanuvchi otlar va 30 dan 50 sm gacha balandlikdan sakrash.

Ushbu mashqlar yosh o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirishga, yuqori tezkorlik va kuch xususiyatlarini rivojlantirishga (tezkorlik, qobiliyat, sakrash, harakatchanlik) va umumiy chidamlilikni oshirishga yordam berdi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan qo'shimcha mashg'ulotlarda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar va estafeta musobaqalarida ko'pincha musobaqa mashqlari qo'llanilgan (yurish va hatlash uchun yugurish, to'pni qator, kolonna va aylana bo'ylab uzatish, to'pni harakatda dribling qilish, to'pni uloqtirish). boshingizni va uni ikki qo'lingizdan ushlab, to'pni ringga tashlash, arqon tortish, to'rt yoki besh halqa yoki kub atrofida yugurish, bir-biridan 1,5 m masofada polga o'rnatilgan bayroqlar).

Issiq mavsumda ochiq havoda (stadionda), issiq mavsumda esa sport zalida ochiq havoda o'yinlar va estafeta poygalari o'tkazildi. Har bir qo'shimcha mashg'ulotda 7 dan 10 daqiqagacha harakatli o'yinlar va estafeta o'yinlari berildi.

Qo'shimcha mashg'ulotlarda bolalarning jismoniy faolligini oshirish uchun mashqlarni bajarishning frontal, oqim va aylana usullaridan foydalanilgan. O'quv yili boshida asosiy harakat turlari frontal usulda, o'rta va oxirida esa guruhli usulida bajarildi. Akrobatik mashqlar (salto, umbaloq, elkada turish, yotgan holatdan ko'prik), gimnastika skameykasi va devoriga ko'tarilish, gimnastika o'rindig'ining tor temir yo'li bo'ylab yurish, to'sin, joydan uzunlikka sakrash, baland joydan sakrash. chuqurlashtirish va boshqa mashqlarni bajarish.

Qo'shimcha jismoniy mashqlar samaradorligini oshirishning eng muhim talabi - o'quvchilarning yoshi, jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi, sog'lig'i holati va ularga xos bo'lgan xarakter xususiyatlarini hisobga olgan holda individual differensial yondashuvni ta'minlashdir.

Qo'shimcha mashg'ulotlarda jismoniy mashqlar yurak tezligi va charchoqning tashqi belgilari bilan nazorat qilindi. Mashg'ulotlarda o'tkir yurak urish tezligi (160 ud/daq dan ortiq) va katta charchoq (yuzning o'tkir qizarishi, kuchli nafas qisilishi, ko'ngil aynishi, bosh aylanishi, harakatlarni koordinatsiyaning yo'qolishi) sabab bo'lgan mashqlar qo'llanilmadi. Katta charchoqning bu belgilari paydo bo'lganda, vazifalarni bajarish to'xtatildi va ish qobiliyatini tiklash va ortiqcha kuchlanishni bartaraf etish uchun dam olish berildi.

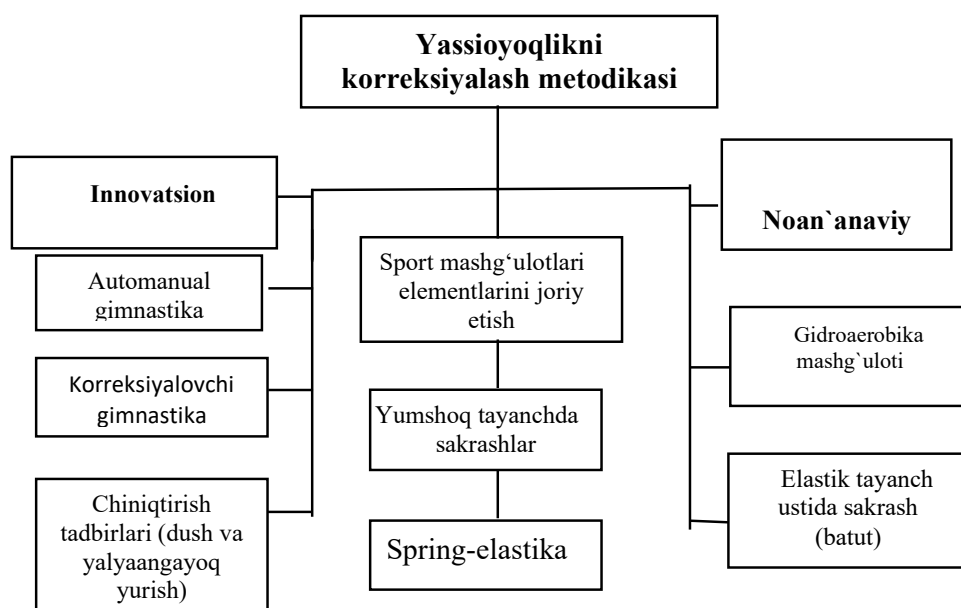
Qo'shimcha mashg'ulotlarda 155-160 ud/daq zarba tezligi bilan kuchli jismoniy mashqlar past yuklamalarga (120-130 ud/daq), shuningdek, yurak urish tezligi (90-100 ud/daq) ga qadar faol dam olish davrlari bilan almashtirildi. Ushbu yuklama boshlang'ich sinf o'quvchilar uchun maqbul edi. Kuchli jismoniy faollikning past jismoniy faollik va faol dam olish davrlari bilan almashinishi mashg'ulot davomida bolalarning mehnat qobiliyatini saqlab qolish va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga yordam berdi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik jismoniy sifatlar bilan tutashib ketadi. [2, 9].

Maktab yoshdagi bolalarning ish qobiliyati sifatini rivojlantirish uchun maxsus jismoniy mashqlar majmuasi (7-11 yosh uchun)

Dastur bo'limlari	Mashqni bajarish davomiyligi	Me'yor	Dam olish oralig'i	Xafta kunlari
Buyumlar orasidan 10 metrga "Ilonizi" yugurish.	7-6 soniya	2 marta	2 daqiqa	Dushanba
Ikki qo'l yonda tizzalab estafeta	jamoaning o'rtacha ko'rsatgan natijasiga ko'ra	1 marta	2-3 daqiqa	
Oyoq uchida 10 metrga yurish	11-12 soniya	2 marta	2-3 daqiqa	
Maxsus jismoniy mashqlardekori bo'ylab tirmashish	15 soniya va undan kam	2 marta	1-1,5 daqiqa	Seshanba
Maxsus jismoniy mashqlaro'rindig'ida o'rta tezlikda yurish	6,5 soniya va undan kam	2-4 marta	30 soniya	
Maxsus jismoniy mashqlarkoptogi bilan yugurish (estafeta)	jamoaning o'rtacha ko'rsatgan natijasiga ko'ra	1 marta	1,5-2 daqiqa	
Rangli maxsus jismoniy mashqlar halqasiga yugurish	11,5-14,5 soniya	2-3 marta	1,5-2 daqiqa	Chorshanba
"Emaklash" (estafeta)	jamoaning o'rtacha ko'rsatgan natijasiga ko'ra	1 marta	1,5-2 daqiqa	
Sakramachoq (arqon) orqali sakrash 10 soniya	12-13 marta	2 marta	2-3 daqiqa	
Maxsus jismoniy mashqlar tayoqchasidan hatlab o'tish	21,5-24,5 soniya (har bir oyoq uchun)	2-3 marta	1-1,5 daqiqa	Payshanba
"Qopni kiygan holda estafeta"	jamoaning o'rtacha ko'rsatgan natijasiga ko'ra	1 marta	2-3 daqiqa	
Futbol to'pini 10 metrga dumalatish.	13-14 soniya	1 marta	2-3 daqiqa	

Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan ushbu maxsus jismoniy mashqlar majmuasi ish qobiliyati sifati darajasini oshirish maqsadida jismoniy sifati va mushak harakatchanligini oshirish uchun tajriba guruhidagi bolalar uchun vosita sifatida qo'llanildi va amaliyotga joriy qilindi. Mashg'ulotning yakuniy qismida to'p mushaklarning tiklanishiga qaratilgan.



Korreksion ta'sir asosida rolli o'yinlar texnikasi yordamida o'zaro ta'sir (munosabat)larni demonstratsiyalashni nazarda tutuvchi "ego-pozitsiya (holat)lar"ni tizimli tahlili yotadi. [3, 21].

Sog'lomlashtirish to'garaklarida maxsus jismoniy mashqlar vositalari yordamida yassioyoqlikni korreksiyalash metodikasi.

Yassioyoqlikni oldini oluvchi maxsus jismoniy mashqlari.

1) Turgan holatda, oyoqlar juft, orqaga tayangan holda bosh barmoqlarni ko'tarish. Kuniga 3 marta 15-20 marta takrorlash;

2) oyoqlari tik turgan holatda, to'piqdan oyoqqa va orqaga burilish. Kuniga bir marta 15-20 marta takrorlash;

3) Tik holatda, oyoqlarini juftlab, barcha barmoqlarni ko'tarish va tushirish. Kuniga 3 marta 15-20 marta takrorlash;

4) Tik turgan holda, oyoqlar juft, barcha barmoqlarni egish orqali oyoqni oldinga siljitish;

5) Tik turgan holatda, oyoqlar juft, oldinga siljish, oyoqlar bilan uchburchak shaklni chizish (birinchi navbatda, tovonlarni kerib, to'piqlarni bog'lab, keyin tovonlarni bog'lash va to'piqlarni yoyish va hokazo);

6) Oyoq barmoqlarida va tovon ustida yurish;

7) Oyoq uchida muvozanat saqlash-10 yondashuv uchun 2 soniya;

8) Oyoq barmoqlariga tayangan holda oyoqlarni ko'tarish va tushirish-2 majmuada 20 marta bajarish;

9) O'tirgan holatda, oyoqlar oldinga cho'ziladi, barmoqlarini o'zingizga torting, so'ngra ularni oldinga cho'zish-2 to'plamda 10 marta;

10) Tik turgan holatda oyoq barmoqlariga tayanib, oyoqlar elkalar kengligida, pastga cho'kallash-10 marta;

11) Ikki oyoqda, keyin bir oyoqda barmoqlarda sakrash. Qo'llarni elkada ushlab turish. 2 ta yondashuvda 10 marta bajarish;

12) Dumaloq yuzali tayoq yoki shishani har bir oyoq bilan kuniga 3 2 daqiqa davomida yoki undan ko'proq aylantirish.

Asosiy maxsus mashqlardan va harakatlaridan foydalangan holda biz tomonimizdan ishlab chiqilgan metodika bo'yicha mashg'ulotdan tashqari o'tkazilgan jismoniy madaniyat mashg'ulotlari va qo'shimcha jismoniy mashqlar tajriba-sinov guruh o'quvchilarining jismoniy faolligiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Pedagogik tajriba davrida tajriba-sinov guruhidagi boshlang'ich sinf bolalarida jismoniy faollik kompetensiyalari sezilarli darajada yaxshilandi. Tajriba-sinov va nazorat guruhlariga jalb qilingan bolalarning jismoniy faolligi kompetensiyalarining o'zgarishi 6 jadvalda ko'rsatilgan.

Pedagogik tajriba davrida bolalarning kundalik jismoniy faolligi tajriba-sinov guruhda o'g'il bolalarda 2112 harakatga, qizlarda 2211 qadamga oshdi. Sport zalida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotida umumiy harakatlar soni tajriba sinfida o'g'il bolalarda 743 ta, qizlarda 703 ta harakatga ko'paydi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida daqiqada harakatlarning intensivligi tajriba sinfida o'g'il bolalarda 10,4 harakatga, qizlarda 9 harakatga oshdi.

Tajriba-sinov davomida boshlang'ich sinf o'quvchilari o'rtasida jismoniy faolligi kompetensiyalarining o'zgarishi

Jismoniy faolligi kompetensiyalari	Jinsi	Tajriba boshlang'ich sinf (40 bola)					
		Tajribaning boshida		Tajriba oxirida		Farq (o'sish)	P
		M ± m		M ± m			
Bir kunlik harakatlar soni, daq	O'	12845+364,2	1190	14957+394	1345	2112	0,01
	Q	11678+440,3	1723	13889+370,3	1237	2211	0,01
Yurishning daqiqada harakatlarning intensivligi	O'	40,2+1,36	5,46	52,5+1,30	5,14	12,3	0,01
	Q	38,4+1,40	5,62	48,9+1,62	6,78	10,5	0,01
Zalda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari da harakatlarning umumiy soni	O'	2453+18,8	80,4	3196+26,7	89,3	743	0,01
	Q	2147+19,4	83,6	2850+20,5	84,2	703	0,01
Jismoniy tarbiya mashg'ulotida daqiqada harakatlarning intensivligi	O'	69,2+1,58	4,67	79,6+1,40	5,64	10,4	9,0
	Q	66,9+1,40	5,58	75,9+1,32	5,34	9,0	0,01
Boshlang'ich sinf ni nazorat qilish (40 nafar ishtirokchi)							
Bir kunlik harakatlar soni, daq	O'	12734+368,5	1210	13753+372,5	1280	1001	0,05
	Q	11856+446,5	1810	12869+454,1	1896	1013	0,05
Yurish paytida daqiqada harakatlarning intensivligi	O'	41,3+1,29	5,12	46,6+1,68	6,94	5,3	0,05
	Q	37,6+1,43	5,74	42,7+1,27	4,98	5,1	0,05
Sport zalida jismoniy tarbiya mashg'ulotida jami harakatlar soni	O'	2486+19,1	82,7	2787+21,2	86,4	300,1	0,05
	Q	2198+22,5	90,3	2490+18,9	81,6	292	0,05
Sport zalida jismoniy tarbiya mashg'ulotida daqiqada harakatlarning intensivligi	O'	70,4+1,43	5,77	74,5+1,38	5,54	4,1	0,05
	Q	68,3+1,50	6,17	72,5+1,29	5,10	4,2	0,05

Barcha holatlarda tajriba guruhi o'quvchilarining jismoniy faolligi nazorat guruhidagi bolalarga qaraganda ancha yuqori. Tajriba guruhi o'quvchilarida jismoniy faolligi kompetensiyalarining o'sishi nazorat guruhiga qaraganda 2 baravar yuqori.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida jismoniy faoliyat kompetensiyalari boshlang'ich ma'lumotlarga nisbatan nazorat guruh o'quvchilari orasida yaxshilandi. Shu bilan birga, kundalik jismoniy faollik kompetensiyalarining o'sishi, yurish paytida daqiqada harakatlarning intensivligi va nazorat guruhidagi bolalarda sport zalida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida harakatlarning umumiy soni tajriba guruhi o'quvchilariga qaraganda ancha past.

Pedagogik tajriba davrida tajriba guruhi boshlang'ich sinf o'g'il va qizlardagi jismoniy faolligining barcha kompetensiyalari statistik jihatdan sezilarli darajada oshdi ($P < 0,01$ dan $0,001$ gacha).

Pedagogik tajriba yakuniga ko'ra, 16 ta bolalar uchun tajriba-sinov guruhda (40%) yuqori va o'rtacha darajadagi jismoniy faolligining rivojlanish darajasi oshdi. Agar tajriba boshida 17 ta (42,5%) bolada tajriba-sinov guruhda jismoniy faolligining past va o'rtacha darajadan past rivojlanish darajasi kuzatilgan bo'lsa, tajriba oxirida bunday bolalar yo'q edi. O'quv yili oxirida tajriba-sinov guruhning 24 (60%) o'quvchilarida jismoniy faolligining yuqori va o'rtacha yuqori darajasi aniqlandi.

Tadqiqot shuning xulosasi shuni ko'rsatdiki, zamonaviy boshlang'ich sinf ta'lim texnologiyalari, ta'limning o'zgaruvchan shakllari, mualliflik dasturlari va kurslari bilan haddan tashqari katta hajmga ega. Zamonaviy boshlang'ich sinfning o'quv jarayoni aqliy yuklamani noqonuniy ravishda oshirish, qo'shimcha darslar (matematika, chet tili, musiqa, o'qish, ona tili), 45 daqiqadan ortiq davom etadigan 4-5 darsni o'tkazish bilan haddan tashqari ko'p yuklamalarda boshlang'ich sinf o'quvchilarining 60 foizida harakat tartibi haftada ikki marotaba jismoniy tarbiya to'garagi bilan cheklanganligi aniqlandi. Jismoniy tarbiya to'garaklari zarur bo'lgan kunlik harakatning atigi 15-20% ni qoplaydi. Albatta, bu bolalarning harakatga bo'lgan kundalik ehtiyojini qondirish uchun etarli emas.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. N.X.Soatov, F.F.Nadjimov – O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi Bolalar sportini rivojlantirish boshqarmasi nazoratchi metodisti Maktabda jismoniy tarbiya. Umumiy o'rta ta'lim maktablarning jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari uchun metodik qo'llanma.-T.: «Extremum-press», 2015. - 424b.

2. Mirsharipova Z.M. Kamilova J.E. Jismoniy tarbiya va sport jismoniy tayyorgarlik asoslari O'quv – uslubiy qo'llanma. – T.: ToshDTU, 2010. 70 bet.

3. Z.T.Nishanova, G.K.alimova. Psixologik xizmat psixokorreksiyasi. Darslik. Toshkent – 2019. 496 b.

4. <http://www.edu.uz>.

5. <http://www.uzedu.uz>.