

Нозирги тараққийот босқичида жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини ташкил қилишнинг истиқболлари: муаммо ва ечимлар. Халқаро миқйосидagi илмиy амалиy-анжуман. 2022 yil 28-29 апрел

ГИПОДИНАМИК ОМИЛЛАРНИНГ БОШЛАНҒИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИ

ЖИСМОНИЙ ҲОЛАТЛАРИГА ТАЪСИРИ

10.53885/edinres.2022.55.10.139

Қамбаров О.Ф.

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni

qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Farg'ona filiali o'qituvchisi

[e-mail: Orzubekqambarov76@gmail.com](mailto:Orzubekqambarov76@gmail.com)

Annotatsiya: Мақолада ўқувчи қизларнинг жисмоний ҳолати бўйича тадқиқотлар натижалари баён қилинган, гиподинамия омилнинг организмга таъсири аниқланди, жисмоний тарбия амалиётига ўқувчи ёшларнинг ҳаракатлантирувчи қобилиятларини такомиллаштиришга йўналтирилган методик тавсиялар ишлаб чиқилди ва амалиётга тадбиқ этилди.

Abstract: The results of studies of the physical condition of female students are presented, the factors influencing hypodynamia on the body are determined, methodical recommendations aimed at improving the motor skills of students are developed and introduced into the practice of physical education.

Резюми: Изложены результаты исследований физического состояния учащихся-девушек, определены факторы влияния гиподинамии на организм, разработаны и внедрены в практику физического воспитания методические рекомендации, направленные на совершенствование двигательных способностей учащейся молодежи.

Калит сўзлар ва иборалар: соғлом турмуш тарзи, гиподинамик омил, мониторинг, жисмоний статус, функционал чидамлик, жисмоний ривожланиш, ҳаракатлантирувчи тайёргарлик.

Ключевые слова и выражения: здоровый образ жизни, гиподинамический фактор, мониторинг, физический статус, функциональная тренированность, физическое развитие, двигательная подготовленность.

Key words and expressions: healthy lifestyle, hypodynamic factor, monitoring, physical status, functional fitness, physical development, motor fitness

Адабий манбалар таҳлили Умумжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти (УССТ) расман гиподинамияни ижтимоий салбий омил сифатида тан олганлигини, ундан ҳар йили дунёда 2 млн.га яқин одам вафот этишини кўрсатди. Ўн беш ёшдан катта бўлганлар орасидаги аҳолининг 17%да гиподинамия учрайди, бунда шаҳар аҳолиси ўртасида ўсишга мойиллик бўлиб, 31-51% гача боради.

Бошланғич синф ўқувчилари саломатлиги ҳолатини кўп йиллик мониторинги, гиподинамик омилнинг улар саломатлигига таъсири кўнгилдагидек эмаслигини кўрсатди.

Бошланғич синфларда ўқиётган ўспиринларнинг соғлом турмуш тарзига муносабатини аниқлашга йўналтирилган социологик тадқиқотлар ўспиринларнинг 37,4% чекиши, 43,4% номунтазам овқатланиши, 52,3% уйкуга тўймаслигини, 43,7% тоза тоза ҳавода бир соатгача бўлишини, фақатгина 33,5% ўқувчилар чиниқтириш машқларига мурожаат қилишларини кўрсатди. Жисмоний тарбиянинг мустақил шакллари ва спортнинг оммавий турлари билан X-XI синф ўқувчиларининг 22,3%, мунтазам равишда эса фақат 11,2% шуғулланиши аниқланди. (4)¹

Анкета олиш методи ёрдамида олинган натижаларни ҳолис баҳолаш, мактаб ўқувчиларнинг жисмоний тарбия бўйича таълим дастурларига ўзгартиришлар киритишга ва биз томонимиздан ишлаб чиқилган гиподинамия омилнинг организмга таъсирини бартараф қилишга йўналтирилган соғломлаштиришнинг инновацион комплекс чораларини жорий қилишга асос бўлади.

Ўрганилаётган масаланинг аҳволи ҳақида маълумот олиш мақсадида, ўқувчи ёшларнинг жисмоний ҳолати юзасидан оммавий тадқиқотлар олиб борилди, мониторинг натижалари бўйича эса жисмоний тарбия бўйича мавжуд давлат стандартларида уларнинг ҳаракатлантирувчи тайёргарлиги даражаси бўйича аниқ равшан изчиллик, мувофиқлик ва ягона норматив талабларнинг йўқлиги аниқланди.

¹ Ханкельдиев Ш.Х. Физический статус учащейся молодежи. Монография Фергана - 2015 – 307с

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

Мониторинг тадқиқотлари давомида жисмоний тарбия бўйича ўтказилаётган машғулотлар, дастурий материалларда кўйилган талабларини удалай олмаётгани ва баркамол шахсни шакллантиришда уларга юкланган ижтимоий вазифаларни бажармаётгани аниқланди. Афсуски, ўқувчиларнинг ушбу контингенти билан машғулотлардан кейин жисмоний машқлар билан шуғуллантиришни амалга оширишнинг деярли имконияти йўқ. (1¹)

Жисмоний тарбия бўйича олиб борилган кўп йиллик фаолият ушбу долзарб муаммони оммавий ахборот воситалари ёрдамида оммалаштириш шакллари орқали ва замонавий ўқувчи ёшлар ўртасида гиподинамик омил таъсири даражасини пасайтириш, жисмоний тарбиянинг мактаб тизимини тубдан қайта қуришсиз ушбу масаласини ҳал қилишнинг имкони йўқлигини кўрсатади.

Шу муносабат билан ҳамма учун мажбурий характерга эга бўлган ташкилий-маъмурий чоралар кўрилиши керак бўлади, уларни амалиётга жорий қилиш мактаб таълим муассасаларидаги жисмоний тарбия тизимини модернизация қилиш имкониятини беради.

Давлат таълим стандартларига мувофиқ, давлат дастурларида кўзда тутилган жисмоний тарбия бўйича ташкилланадиган машғулотлар учун ажратилган вақт миқдори, ҳаракатлантирувчи юклама миқдорининг минимал даражаси ўқувчи ёшларнинг жисмоний машқларга функционал чидамсизлигини бундан буён ривожланиб кетишига йўл қўйиб бўлмаслигини кўрсатади.

Ўқувчи ёшларнинг ҳаракатлантирувчи тайёргарлигини ўрганиш натижасида, жисмоний статуснинг индивидуал кўрсаткичларида ортда қолиш аниқланди, ушбу ҳолат жисмоний тарбия бўйича таълим тизимидаги камчиликларни оқибатида юзага келган.

Таълимнинг инновацион педагогик технологиялари асосида жисмоний тарбиянинг мазмун-моҳиятини, шунингдек мактабда ўқув йилининг бошланишида таркиби тиббиёт ходимлари ва жисмоний тарбия ўқитувчиларидан иборат эксперт комиссиясининг хулосасига кўра белгиланадиган, жисмоний ривожланиш ва машқларга бардош бера олишнинг объектив кўрсаткичларидан келиб чиқиб модернизациялаш зарур, бу ўқув жараёнига керакли ўзгартиришлар киритиш имконини беради.

Жисмоний тарбиянинг махсус ишлаб чиқилган воситаларидан фойдаланиш ва уларни ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиш даражасига мослаштириш орқали ўқувчиларнинг функционал имкониятларини кенгайтиришга йўналтирилган педагогик вазифа ўқув жараёнида ўқитувчилар томонидан эътиборга олиниши керак.

Бошланғич синф ўқувчилари имкониятлари ҳисобга олган ҳолда, ҳаракатланувчи потенциалдаги етишмовчиликни таъминлаш учун методик жиҳатдан талаб даражасида ташкил қилинган, таклиф қилинаётган жисмоний юкламалар миқдори ва интенсивлиги тўғри тақсимланган жисмоний тарбия машғулотлари етарли бўлишини ёдда тутиш керак.

Жисмоний тарбия бўйича ўқув жараёнига замонавий инновацион педагогик технологияларни жорий қилиш, ҳаракатланувчи фаоллик даражасини жиддий равишда ошириш ва гиподинамия омилнинг организмга таъсирини камайтириш ва келгусида давлат таълим стандартларида белгиланган контрол нормаларни муваффақиятли топшириш имконини беради.

Ўқувчи ёшларнинг жисмоний маданияти соҳасидаги модернизация жараёнлари, педагогик жараён мазмунини ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши, ҳаракатланувчи тайёргарлиги ва функционал имкониятларига қараб тўла дифференциациялашга йўналтирилган бўлиши керак.

Узоқ йиллар мобайнида ўқиш йиллари бўйича барча мактаб ўқувчиларининг жисмоний статуси ҳақида банк яратиш ғояси таклиф қилинади, бироқ таассуфки, педагогик назорат қилишнинг техника воситаларидан фойдаланиш бўйича касбий тайёргарлик даражаси паст бўлганлиги сабабли, мактаб жисмоний тарбия ўқитувчилари томонидан ушбу маълумотлар банкни яратиш имконияти йўқ. (2,3²)

Эксперт комиссиясининг хулосасига кўра текширилган ўқувчиларнинг аксарият қисмини асосий гуруҳга қўшиш мумкин, бироқ, назорат нормативларини топшира олмаган баъзи ўспиринларга адаптив(мослашиш) жисмоний тарбия машғулотларига қатнаш тавсия қилинди, унда жисмоний тарбия жараёнининг мазмуни базавий малака ва кўникмаларни шакллантиришга йўналтирилган педагогик вазифаларни ҳал қилишга қаратилади.

¹ Ханкельдиев Ш.Х. Физический статус учащейся молодежи. Монография Фергана - 2015 – 307с

² 2. Оценка качества физического развития и актуальные задачи физического воспитания студентов: Монография / Е.Д. Грязева [и др.]. М.: ФЛИНТА; Наука, 2013, 374с.

3. Ханкельдиев Ш.Х., Хасанов А.Т. Методология построения должных норм физической подготовленности учащейся молодежи. Международ.научно-практ. конф. Ташкент. 2015. 332-333 с.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

Бошланғич синф ўқувчиларининг функционал имкониятларини уларнинг жисмоний ривожланиш даражасига мослаштирилган жисмоний тарбия воситалари орқали такомиллаштиришга қаратилган педагогик вазифа, ўқув машғулоти жараёнида жисмоний тарбия ўқитувчилари томонидан назарда тутилиши керак. Ўқувчиларнинг жисмоний машқларга функционал чидамлилигини секин-аста ошириб боришга қаратилган, Жисмоний тарбия машғулотларини методик жиҳатдан тўғри ташкиллаш, соғлом турмуш тарзи учун дастлабки шартларга ва жисмоний тарбия бўйича норматив талабларни муваффақиятли топширишга замин тайёрлайди.

Бошланғичда зикр этилган далиллар мактаб жисмоний тарбиясини педагогика фанини алоҳида соҳасига ажратиш зарурлиги ҳақида хулоса чиқариш, тегишли таълим муассасаларига жисмоний тарбия соҳасида гиподинамия омили таъсирини пасайтиришга йўналтирилган илмий тадқиқотлар олиб бориш тавсия қилиш имконини беради.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: ФиС, 2008. - 541 с.
2. Ханкельдиев Ш.Х., Хасанов А.Т. Методология построения должных норм физической подготовленности учащейся молодежи. Международ.научно-практ. конф. Ташкент. 2015. 332-333 с.
3. Ханкельдиев Ш.Х. Физический статус учащейся молодежи. Монография Фергана - 2015 – 307с.
4. Azimovna F. M. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – С. 321-325.
5. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 99-103.
6. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.
7. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойihalашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>
8. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>
9. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>
10. В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>
11. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147
12. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>
13. Тураев М. М., Баймурадов Р. С., Файзиев Я. З. Интерактивные методы физического воспитания в вузах //Педагогическое образование и наука. – 2020. – №. 3. – С. 132-135.
14. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).
15. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.
16. Vozorova S., Fayziev Y. The development of motor memory of students in physical education classes //Student science: research works. – 2019. – С. 47-48.
17. Юсупова Зулфизар Шариповна Методы организации физической подготовки в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки. ISSN 2542-0801(online) ISSN 2413-7081-(print)ГОСТ 7.56-2002. – 2020. – №. 09 (54) ст.46-48

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_fo_r_view=DNSe5CIAAAAJ:2osOgNQ5qMEC

18. Yusupova Zulfizar Sharipovna, Shukurov Rahim Salimovich, Akramova Gulxayo Sharipovna (scopus) The features of the psychological preparation process of turon figtersto competitions // International Journal of psychosocial, vol 24, ISSUE 06, 2020 ISSN:1475-7192ст.3076-3083

https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_fo_r_view=DNSe5CIAAAAJ:d1gkVwhDpl0C

19. Юсупова З.Ш. АCADEMY научно-методический журнал Принципы и методы организации физкультурно-спортивных мероприятий в образовательных учреждениях. ISSN 2412-8236 ГОСТ 7.56-2002ст.96-99

https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_fo_r_view=DNSe5CIAAAAJ:9yKSN-GCB0IC

20. Юсупова З.Ш. Ученый XXI века международный научный журнал Требования к выполнению упражнений на уроках физкультуры. УДК 37. ISSN 2410-3586 https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_fo_r_view=DNSe5CIAAAAJ:UeHWp8X0CEIC

21. Yusupova Zulfizar Rakhimova Laylo Methods for determining the degree of physical fitness USA International Conference SCIENTIFIC RESEARCHES FOR DEVELOPMENT FUTURE March 28, 2020, New York, ст.76-79 https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_fo_r_view=DNSe5CIAAAAJ:zYLM7Y9cAGgC

22. Abdullayev Sh.Dj. Yusupova Z.Sh. Бухоро Давлат Университети Илмий ахбороти THEORETICAL ANALYSIS OF THE PROCESS OF RECOVERY OF THE ABILITY OF INDIVIDUAL WRESTLERS TO WORK IN THE POST-COMPETITION STAGE 2020/6(82)ст.271-276

https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_fo_r_view=DNSe5CIAAAAJ:Tyk-4Ss8FVUC

23. Баймурадов Р.С., Бахшуллаева М. «**ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР**», «**ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**». Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, «Ўқувчи-ёшларнинг кун тартибида жисмоний машқлар», 121-125 бет.

24. Раджаб Сайфитдинович Баймурадов, Малохат Бахшуллаева, Гульчеҳра Жамилова **SCIENCE AND EDUCATION, SCIENTIFIC**, ISSN 2181-0842, VOLUME 1,ISSUE 9, Desember 2020, «Индивидуальная работа-залог успеха в работе учителя» стр.452-458.

25. Baymuradov Radjab Sayfitdinovich **AJMR:Asian Journal of Multidimensional Research** (A Double Blind Refereed & Peer Reviewed International Journal) ISSN 2278-4853, Vol 9, Issue 11,November, 2020, Impact Factor: SJIF 2020,= 6.882, «THE ROLE OF A MENTOR IN THE FORMATION OF A YOUNG PHYSICAL TRAINER».

26. Rasulovich R. R. Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners //ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL. – 2021. – Т. 11. – №. 2. – S. 744-753.

27. Farmonov Utkir Alimovich THE SYSTEM OF TRAINING YOUNG BASKETBALL PLAYERS AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING AT SCHOOL DOI: 10.5958/2278-4853.2020.00279.7

28. Kadirov Shokhrukh Nematovich, Abduyeva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. USING OF INNOVATION TERMS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT LESSONS AND THEIR SOCIAL AND EDUCATIONAL FEATURES. <http://www.jcreview.com/?mno=101988> [Access: April 10, 2021]. doi:10.31838/jcr.07.06.84 <http://www.jcreview.com/?mno=101988>