

ГИПОДИНАМИК ОМИЛЛАРНИНГ ЮҚОРИ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИ ЖИСМОНИЙ ҲОЛАТЛАРИГА ТАЪСИРИ

Махсудов Равшан Алиевич

Фаргона давлат университети ўқитувчиси

Резюме: Мақолада 10-11 синф ўспиринлар жисмоний ҳолати бўйича тадқиқотлар натижалари баён қилинган, гиподинамия омиллини организмга таъсири аниқланди, жисмоний тарбия амалиётига ўқувчи ёшларнинг ҳаракатлантирувчи қобилиятларини такомиллаштиришга йўналтирилган методик тавсиялар ишлаб чиқилди ва амалиётга тадбиқ этилди.

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

ВЛИЯНИЕ ГИПОДИНАМИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТАРШЕКЛАСНИКОВ

Махсудов Равшан Алиевич

учитель Ферганский государственный университет

Резюме: Изложены результаты исследований физического состояния учащихся юношей 10-11 классов, определены факторы влияния гиподинамии на организм, разработаны и внедрены в практику физического воспитания методические рекомендации, направленные на совершенствование двигательных способностей учащейся молодежи.

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

INFLUENCE OF HYPODYNAMIC FACTORS ON THE PHYSICAL STATE OF SENIOR GRADUATES

Makhsudov Ravshan Alievich

teacher Ferghana State University

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.

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

Биз тамонимиздан ҳар йили ўтказилган болаларни жисмоний статусининг ҳолати мониторинги маълумотлари бўйича кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларнинг 8-10 % ўзининг саломатлик ҳолатида турли хил бузилишга эга бўлиб, уларнинг бир қисмини саломатлиги ҳолати бўйича махсус тиббий гуруҳга киритиш мақсадга мувофиқдир.

Болаларни саломатлигини мустаҳкамлашга йўналтирилган самарали соғлиқни сақловчи методикаларни ишлаб чиқиш ва ўқув жараёнига жорий қилиш илмий изланишнинг долзарб йўналиши ҳисобланади.

Болаларни ёш хусусиятларига мўлжалланган, уларда соғлиқни сақлаш таълим муҳитини шакллантириш, ўргатишнинг мазмуни ва технологияларини такомиллаштириш мактаб жисмоний тарбия соҳасида асосий йўналиш ҳисобланади.

Умумтаълим мактаби фаолиятидаги муҳим йўналиш - соғлом турмуш тарзининг ижтимоий меъёрларини билишга бўлган мотивацияни шакллантириш бўлиши керак. Бунда турли жисмоний маданият тадбирларини ўтказишда соғлиқни сақлаш технологияларидан самарали фойдаланиш алоҳида аҳамиятга эга.

Юқорида баён қилинган ҳолатларни жисмоний маданият дарсларида ҳусусан, кичик мактаб ёшидаги болалар билан амалга оширишнинг имконияти йўқ, шунинг учун асосий ва тиббий гуруҳдаги ўқувчилар биргаликда шуғулланмоқдалар.

Бу муаммо бўйича кўп сонли тадқиқотлар натижасида тиббий гуруҳга киритилган болалар саломатлиги ҳолатида бузилишлар бўлиши, бу эса уларда гиподинамия фактори функционал имкониятлар чегарасини қисқаришига қараб кетаётганлигини ва моторикани ривожланишидан орқада қолаётганлиги аниқланди.

Келажак диссертация ишимизда 10-11 ўқувчиларини саломатлигини аниқлаш учун Фарғона вилояти Қўштепа туманида анкета усули билан ўқувчилар саломатлиги текширилди. 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.

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

Юқори синфларда ўқиётган ўспиринларнинг соғлом турмуш тарзига муносабатини аниқлашга йўналтирилган социологик тадқиқотлар ўспиринларнинг 37,4% чекиши, 43,4% номунтазам овқатланиши, 52,3% уйқуга тўймаслигини, 43,7% тоза тоза ҳавода бир соатгача бўлишини, фақатгина 33,5% ўқувчилар чиниктириш 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

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

Анкета олиш методи ёрдамида олинган натижаларни холис баҳолаш, мактаб ўқувчиларнинг жисмоний тарбия бўйича таълим дастурларига ўзгартиришлар киритишга биз томонимиздан ишлаб чиқилган гиподинамия омилининг организмга таъсирини бартараф қилишга йўналтирилган соғломлаштиришнинг инновацион комплекс чораларини жорий қилишгаасос 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 стандартларидауларнинг ҳаракатлантирувчи тайёргарлиги даражаси бўйичааник равшан изчиллик, мувофиқлик ва ягона норматив талабларнинг йўқлиги аниқланди.

Мониторинг тадқиқотлари давомида жисмоний тарбия бўйича ўтказилаётган машғулотлар, дастурий материалларда қўйилган талабларини уддалай 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.^(1²)

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 бўлмаслигиникўрсатади.

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

²Ханкельдиев Ш.Х. Физический статус учащейся молодежи. Монография Фергана - 2015 – 307с

чиқибмодернизациялаш 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.

Юқори 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 машғулотилари етарли бўлишини ёдда тутиш керак.

Жисмоний тарбия бўйича ўқув жараёнига замонавий инновацион педагогик технологияларни жорий қилиш, ҳаракатланувчи фаоллик даражасини жиддий равишда ошириш ва гиподинамия омилининг 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.^(2,3)

Фарғона вилояти Қўштепа туманида олиб борилган илмий текширишлар хулосасига кўра текширилган ўқувчиларнинг аксарият қисмини асосий гуруҳга қўшиш мумкин, бироқ, назорат нормативларини топшира олмаган баъзи ўспиринларга адаптив(мослашиш) жисмоний тарбия машғулотирига қатнаш тавсия қилинди, унда жисмоний тарбия жараёнининг мазмуни базавий малака ва кўникмаларни шакллантиришга йўналтирилган педагогик вазифаларни ҳал қилишга қаратилади.

Юқори синф ўқувчиларининг функционал имкониятларини уларнинг жисмоний ривожланиш даражасига мослаштирилган жисмоний тарбия воситалари орқали такомиллаштиришга қаратилган педагогик вазифа, ўқув машғулотилари жараёнида жисмоний тарбия ўқитувчилари томонидан назарда тутилиши керак. Ўқувчиларнинг жисмоний машқларга функционал чидамлилигини секин-аста ошириб боришга қаратилган, Жисмоний тарбия машғулотиларини методик жиҳатдан тўғри ташкиллаш,

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.

соғлом турмуш тарзи учун дастлабки шартларга ва жисмоний тарбия бўйича норматив талабларни муваффақиятли топширишга замин тайёрлайди.

Юкорида 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. 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.

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

1. Исломов, И. А. (2022). ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ АСОСИДА ЧАҚҚОНЛИК СИФАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ (КУРАШ МИСОЛИДА). *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL*, 3(4), 7-11.

2. Islamov, I. A. (2021). Fundamentals of promotion of sports and competitions and physical training among school students. *Current research journal of pedagogics*, 2(06), 85-89.

3. Islomkhoja, I. (2020). Socio-pedagogical purposes of modern physical education. *Electronic journal of actual problems of modern science, education and training*.

4. Azimkhojaevich, I. I. (2022). PEDAGOGICAL FEATURES OF INCREASING STUDENT MOVEMENT ACTIVITY (ON THE EXAMPLE OF WRESTLING AND MOVING GAMES). *Science and innovation*, 1(B2), 295-299.

5. Islomkhoja, I. (2021). STUDY OF STUDENT LEVELS OF MOVEMENT ACTIVITY AND INTEREST IN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS TEACHER OF FACULTY OF PHYSICAL CULTURE. *Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities*, 1(1.5 Pedagogical sciences).

6. Khaydarov, B. Y. (2021). The meaning and methods of determining the composition of the human body. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 10(10), 1085-1089.

7. Voxodirjon, X. (2022). ODAM TANA TUZILISHINI TAXLIL QILISH. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(20), 108-114.

8. Хайдаров, Б., & Алижонова, Д. (2022). ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ВА УНИ ГИМНАСТИК МАШҚЛАР ТЕХНИКАСИГА ТАЪСИРИ. *ЎЗБЕК О'ҚИТУВЧИ*, 2(20), 104-107.
9. Хайдаров, Б., & Алижонова, Д. ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ВА УНИ ГИМНАСТИК МАШҚЛАР ТЕХНИКАСИГА ТАЪСИРИ. *MATERIALLARI TO 'PLAMI*, 112.
10. Makhsudov, R. A. (2020). Comparative analysis of the physical performance of senior persons with regulatory requirements. *Fan-Sports*, (3), 59.
11. Махсудов, Р. А. (2020). УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИ БИТИРУВЧИЛАРИНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ФАНИДАН НАЗАРИЙ БИЛИМЛАРИНИ МОНИТОРИНГ ҚИЛИШ. *ИННОВАЦИИ В ПЕДАГОГИКЕ И ПСИХОЛОГИИ*, (SI-2№ 2).
12. Махсудов, Р. А. (2020). СОПОСТАВИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ С НОРМАТИВНЫМИ ТРЕБОВАНИЯМИ. *Fan-Sportga*, (3), 59-60.
13. Махсудов, Р. (2019). Оценка двигательной подготовленности старшеклассников по выполнения учебных нормативов по физическому воспитанию в общеобразовательных школах. *Наука сегодня: проблемы и перспективы развития*, 94.
14. Makhsudov, R. A. (2019). IMPROVEMENT OF THEORETICAL KNOWLEDGE OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN THE SUBJECT OF" PHYSICAL CULTURE. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, 7(12).
15. Махсудов, Р. (2019). Мониторинг физического развития юношей старших классов общеобразовательных школ. *Наука сегодня: опыт, традиции, инновации*, 47.