

METHODOLOGY OF TEACHING PHYSICAL CULTURE LESSONS IN MEDICAL GROUPS OF SMALL SCHOOL AGE

A.Kh. Mamirov

Samdchti "Humanitarian Science and Information Technology
The Teacher of the Department is Named After Siyab Abu Ali Ibn Sina
Public Health Technical School
azimmamirov33@gmail.com

O.O. Toshpolatova
Teacher

ANNOTATION

The article describes the results of pedagogical experiments on the application of the author's methodology of using health technologies in physical education with young school-age children included in the medical group according to their state of health.

Keywords: health technologies, pedagogical experience, physical status, monitoring, somatometric indicators, stand art, testing, functional training.

ANNOTATSIYA

Maqolada sog'lig'ining holatiga ko'ra tibbiy guruhga kiritilgan kichik maktab yoshidagi bolalar bilan jismoniy tarbiyada sog'liqni saqlovchi texnologiyalardan foydalanishning mualliflik metodikasini qo'llash bo'yicha olib borilgan pedagogik tajriba natijalari yoritilgan.

Kalit so'zlar: sog'liqni saqlovchi texnologiyalar, pedagogik tajriba, jismoniy maqom, monitoring, somatometrik ko'rsatkichlar, stand art, test, funksional tayyorgarlik.

АННОТАЦИЯ

В статье описаны результаты педагогических экспериментов по применению авторской методики использования оздоровительных технологий в физическом воспитании с детьми младшего школьного возраста, включенными в медицинскую группу по состоянию здоровья.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, педагогический эксперимент, физический статус, мониторинг, соматометрические показатели, стандарт, тест,

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

O'quvchilarning qobiliyatlari va imkoniyatlariga muvofiq ravishda ta'lim tizimiga tabaqalashtirilgan va individual yondashuvni joriy etish kerakligi qayd qilingan. Mashg'ulotlarda yuqori ko'rsatkichlarga erishish uchun o'qituvchi umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilari rivojlanishining yosh xususiyatlarini bilishi juda muhimdir. Avvalo shuni ta'kidlab o'tish kerakki, bolaning rivojlanishi atrof-muhitga, hayotning qanday tashkil etilishiga, tarbiyasiga shu jumladan jismoniy tarbiyasiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir. Tez bo'yiga o'sish

kichik yoshdagi maktab bolalari uchun xosdir. Bolalarning jismoniy tarbiyasining asosi bo'lib, sog'liqni mustahkamlash va to'g'ri jismoniy rivojlantirish hisoblanadi. Ta'lim va sog'liqni saqlash muassasalari o'quvchi yoshlarning salomatligini saqlash, mustahkamlash uchun zarur choralar ko'rilmogda. O'quvtarbiya jarayonini sog'lomlashtirishni amalga oshiruvchi sharoitlar yaratilmogda. Jismoniy tarbiya daslariga sog'liqni saqlash texnologiyalar joriy qilinmogda. O'quvchilarning tibbiy-gigiyenik madaniyati va jismoniy madaniyat - sport faolligini oshirishga qaratilgan tashkiliy-metodik yondashuviar takomillashmogda. Xalq ta'limi tizimida jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv jarayonini sog'liqni saqlovchi texnologiyalar bilan ta'minlash pedagogikada yosh avlodni tarbiyalash va sog'lomiashtirish vazifasini hal qiluvchi yangi yo'nalishni namoyon etadi. Jamiyat rivojlanishining hozirgi bosqichida harakat faolligini pasaytiruvchi faktor sifatida gipodinamikaning ko'rinishi xalq ta'limi tizimining jiddiy muammosi hisoblanadi. Bolalar jismoniy maqomining har yillik monitoringi natijalari va jismoniy yuklamaiarga kichik maktab yoshidagi bolalarda adaptatsiya jarayonlarining yaxshilanmayotganligining aniqlanishi, test topshiriqlari bajarilishining qoniqarli ko'rsatkichiari xavotirli ko'rinmogda. O'quv jarayoniga innovatsion pedagogik texnologiyalarni joriy qilish bilan sog'liqni saqlovchi muhitni tuzishga yo'naltirilgan, o'sib kelayotgan avlodda sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha ta'lim muassasalarida olib borilayotgan ishlar oxirgi yillarda sezilarli ravishda faollashdi, ammo bolalarni sog'lomiashtirish bo'yicha olib borilgan tadbirlar butun mohiyati bilan vaziyatni yaxshilamadi. Har yili o'tkazilgan bolalar jismoniy maqomining holati monitoringi ma'lumotlari bo'yicha kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning 8-10% o'zining salomatlik hayotida turli xil buzilishga ega bo'lib, ularning bir qismini salomatligi holati bo'yicha maxsus tibbiy guruhga kiritish maqsadga muvofiqdir.

Bolalar salomatligini mustahkamlashga yo'naltirilgan sog'liqni saqlovchi samarali metodikalarni ishlab chiqish va o'quv jarayoniga joriy qilish ilmiy izlanishning dolzarb yo'nalishi hisoblanadi, Bolalarning yosh xususiyatlariga mo'ljallangan, sog'liqni saqlash ta'lim muhitini shakllantirishning mazmuni va texnologiyalarini takomillashtirish maktab jismoniy tarbiya sohasida asosiy yo'nalish hisoblanadi. Umumta'lim maktablari faoliyatidagi muhim yo'nalish sog'lom turmush tarzining ijtimoiy me'yorlarini bilishga bo'lgan motivatsiyaning shakllantirilishi hisoblanadi. Bunda turli jismoniy madaniyat tadbirlarini o'tkazishda sog'liqni saqlash texnologiyalaridap samarali foydalanish alohida ahamiyatga ega. Yuqorida bayon qilingan holatlarni jismoniy madaniyat darslarida, xususan, kichik maktab yoshidagi bolalar bilan amalga oshirishning imkoniyati yo'q, shuning uchun asosiy va tibbiy guruhdagi o'quvchilar birgalikda shug'ullanmogdalar. Bu muammo bo'yicha ko'p sonli tadqiqotlar natijasida tibbiy guruhga kiritilgan bolalar salomatligining buzilishi ularda gipodinamiya faktori funksional imkoniyatlar chegarasi qisqarishiga qarab ketayotganligi va motorikaning rivojlanishdan orqada qolayotganligi aniqlandi. Kichik sinflarda jismoniy madaniyat bo'yicha o'quv jarayoni monitoringi ko'rsatdiki, o'qituvchi tibbiy guruhga kiritilgan bolalarga individual va farqlangan yondashuvni, ularning individual xususiyatlari va kasallik shakllariga qarab mos o'rgatish metodlaridan foydalanishni to'liq ravishda amalga oshira olmaydi, Shuni hisobga olib, tibbiy guruhdagi kichik maktab yoshidagilar uchun jismoniy tarbiya darslarini salomatlikni saqlash bilan uyg'unlikda olib borish dasturi ishlab chiqildi:

1) tibbiy guruhga bolalarni jamlashda jismoniy madaniyat o'qituvchisi ularning jismoniy rivojlanishi va harakat tayyorgarligining past darajadaliğini hisobga olishga majbur;

2) mazkur kategoriyadagi bolalar bilan jismoniy madaniyat mashg'ulotlarini bajarishda va harakat qobiliyatlarini rivojlantirishdagi sustlikni tuzatuvchi, salomatlikni shakllantiruvchi maxsus ishlab chiqilgan metodika muhim rol o'ynaydi. Tibbiy guruhga kiritilgan kichik maktab yoshidagi o'quvchilar uchun ishlab chiqilgan salomatlikni shakllantirish metodikasini tekshirish maqsadida o'quv yili shartli ravishda tayyorlov va asosiy davrga bo'linib, pedagogik eksperiment o'tkazildi. Jismoniy madaniyat darslari an'anaviy tarzda haftasiga 2 marta 40 daqiqa davomida o'tkaziladi. Tayyorlov davrida bolalarda nafas olish mashqlari, oddiy gimnastika, akrobatika va umumiy rivojlantiruvchi mashqlar gavdani to'g'rilash va bo'shashtirishga yo'naltirilib, ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi yordamida sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha vazifalar hal qilindi. Asosiy davrda ishlab chiqilgan eksperimental dasturni o'quv jarayoniga joriy qilishda bolalarni jismoniy tarbiya bo'yicha dastur materialida ko'zda tutilgan asosiy harakatlarga o'rgatish va ularning funksional imkoniyatlarini astasekin oshirib borish vazifalari qo'yildi. Tibbiy ko'rik asosida aniqlangan kasallik turini hisobga olib, bu guruhdagi bolalar bilan jismoniy madaniyat darslarini o'rtacha intensivlikdagi jismoniy kuchlanishlarni bajarishga kamroq talab qo'ygan holda, o'tkazish, darsning tayyorlov qismini uzaytirish va takrorlash metodini qo'llash tavsiya qilinadi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayoniga yaqqol emotsional ko'rinish bilan yo'naltirilgan maxsus tanlab olingan harakatli o'yinlarning kiritilishi qo'yilgan vazifalarni hal qilishda muhim ahamiyatga ega. Ishlab chiqilgan va eksperimental asoslangan individual uy vazifalari tizimi salomatligida buzilishi bor bolalarda jismoniy madaniyat darslarida olingan harakat malakalari va ko'nikmalariga mustaqil va ijodiy yondashishni shakllantirishga olib keldi. Bosqichma-bosqich o'tkazilgan pedagogik eksperiment davomida salomatlikni shakllantirishga yo'naltirilib ishlab chiqilgan tadbirlar majmuasining yuqori samaradorligi aniqlandi. Bolalar bilan qayta o'tkazilgan eksperiment natijalari somatometrik ko'rsatkichlarning o'rtacha 16.4%ga yaxshilanganligini va shamollash xarakteridagi kasalliklarning ahamiyatli pasayganligini ko'rsatdi. Tibbiy guruhga kiritilgan bolalar bilan mashg'ulotlar o'tkazishning salomatlikni shakllantiruvchi metodikasi yordamida kuch, qobiliyatlari, egiluvchanlikni rivojlantirishda va organizmning funksional holati ko'rsatkichlarida ijobiy o'zgarishlarga olib kelganligi aniqlandi. Salomatligi holati bo'yicha tibbiy guruhga kiritilgan bolalar uchun ishlab chiqilgan jismoniy madaniyat, sog'lomlashtirish tadbirlarini o'quv jarayoniga joriy qilish natijasida o'rganilayotgan ko'rsatkichlarning 12%ga yaxshilanganligi aniqlanib, maktabning ekspert komissiyasi xulosasi bo'yicha jismoniy madaniyat darslarida individual nazoratni saqlagan holda, ularni asosiy guruhga o'tkazishga ruxsat olindi.

ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi xalq ta'limi Vazirligi faoliyatini takomillashtirish to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 30 sentyabr, PQ-3304-son
2. O'zbekiston Respublikasining Ta'lim to'g'risidagi "Qonuni" 1997 y
3. Кучма В. О проблемах сохранения здоровья школьников // Современная школа и здоровье. - Москва: ОЛМА-ПРЕСС, 2002. - С. 33-35.

4. Юнуызов Т. Т., Юнусова Ю. М., Кудратов Р. К. Алпомиш ва Барчиной махсус саломатлик гарови // Узбекистан ахалиси саломатлиги ва жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлашда махсус тестлари буйича услубий қўлланма. - Тошкент, 2004 - Б. 46.