TALABA QIZLARNING VALEOLOGIK KOMPETENSIYASINI, ULARNING RIVOJLANISHINING PUBERTATGACHA BO‘LGAN DAVRIDA O‘RGANISH

Rahimova Yulduzxon
Jismoniy tarbiya va adaptive sport nazariyasi kafedrasi katta o’qituvchisi, p.f.n.
Farg‘ona davlat universiteti

Annotatsiya. Mazkur maqola bo‘lajak jismoniy madaniyat o_qituvchilarida sog_lom turmush-tarzi madaniyatini shakllantirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, biologik, ruhiy, jismoniy holatlari va mehnat faoliyati ko_nikmalarini shakllantirish, ta’lim-tarbiyada gigiyenik qoidalarga amal qilishdan iborat.

Kalit so‘zlar. Jismoniy holat talabalar - qizlar, valeologik kompetensiya, monitoring, urg‘u metodologiyasi, takomillashtirish, balog‘atga etishdan oldingi davr.

O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi qonunida sog‘lom avlodni tarbiyalashga xizmat qiluvchi muhim shart–sharoitlarini yaratish, talabalar - qizlar yakka tartibdagi valeologik kompetensiya, monitoring, urg‘u metodologiyasi, takomillashtirish ularning bo‘sh vaqti va dam olishini tashkil etish uchun jismoniy shaxslar madaniy – estetik, ilmiy, texnikaviy, sport va boshqa yo‘nalishlarida darsdan tashqari ta’lim muassasalarini tashkil etish”, shuningdek, tizimini shakllantirish borasida quyidagi ustuvor yo‘nalishlar belgilab berilgan: o‘quv – tarbiya jarayonining sog‘lomlashtirishga qaratilgan amaliy harakatlarni tashkil etish, sog‘lom turmush madaniyati meyorlarini ishlab chiqish uchun zarur bo‘lgan sharoitlarni yaratish; ta’lim oluvchilarning tibbiy – gigiyenik madaniyatini oshirish, ularning jismoniy tarbiya va sport borasidagi faolliklarini kuchaytirish hamda jismoniy kamolot darajasini oshirish yo‘lida tashkiliy uslubiy yondashuvlarni takomillashtirish. yo‘nalishlarning belgilab derilishi sog‘lom avlodni voyaga yetkazish muammosining davlat siyosati darajasiga ko‘tarilganligining isbotidir.

Muammoni hal qilish uchun o‘rtacha ballar soni bo‘yicha uning miqdoriy xususiyatlarini aniqlashga qaratilgan salomatlik holati gradatsiyasini baholash bo‘yicha muallifning metodologiyasi ishlab chiqilgan: juda past - 1,0-1,9 ball; past -2,0-2,9; o‘rtacha - 3,0-3,9; yuqori - 4,0-4,9; juda yuqori - 5,0-5,9; super yuqori – 6,0 ball va undan yuqori.

56 nafar o‘quvchi qizdan iborat kontingentda o‘tkazilgan eksperimental tadqiqotlar natijasida 58,7 foizi o‘rtacha, 14,6 foizi yuqori, 22,7 foizi qizlarning salomatlik darajasi past ekanligi aniqlandi.

Sosiologik tadqiqotlar natijalarini pedagogik tahlil qilish ularning nazariy malakasining pastligi, sog‘liqni saqlash savodxonligi, sog‘lomlashtirish tadbirlari va uni tashkil etish uchun zaif motivatsiyasini aniqlash imkonini berdi.

Adabiy manbalarni tahlil qilish shuni ko‘rsatdiki, faol vosita faoliyati tananing funksional tizimida, salomatlik salohiyatini saqlash va mustahkamlashda muhim omillardan biri hisoblanadi. Sosiologik tadqiqotlar natijalarining monitoringi tahlili shuni ko‘rsatdiki, maktab ta’lim tizimidagi aksariyat o‘quvchi qizlar uchun jismoniy tarbiya va ommaviy sport sog‘lom turmush tarzining zarur tarkibiy qismiga aylanib ulgurmagan.

Tadqiqotlar natijalari bo‘yicha statistik ma’lumotlar tahlili shuni ko‘rsatdiki, o‘quvchi qizlarning 21,3 foizi jismoniy mashqlar turlaridan biri bilan muntazam shug‘ullanadi, 35,6 foizi maktab ta’limi tizimi o‘quv dasturida nazarda tutilgan asosiy jismoniy tarbiya darslarida qatnashadi.

Anketa so‘rovi shuni ko‘rsatdiki, respondentlarning 50,2 foizi bo‘sh vaqtlarida teleko‘rsatuvlar va videolarni tomosha qilishni afzal ko‘rishadi; 22,2% - kompyuter o‘yinlari va badiiy adabiyot o‘qish; 17,5% - musiqa darslari va atigi 10,1% an’anaviy jismoniy mashqlarni afzal ko‘radi va 14,9% qizlar yashash joyida ochiq va sport o‘yinlariga qiziqish bildirishdi. (1-rasm)

Shu bilan birga, mustaqil jismoniy mashqlar uchun salbiy omil aniqlandi: bo‘sh vaqt etishmasligi - 25,7%, sog‘liq holati - 13,6%, irodaning namoyon bo‘lishi - 22,1%, har qanday sport turi bilan shug‘ullanish istagi - 14,9% , kam maktabdagi namunaviy sport maydonchalari - 12,1%, sport bo‘yicha jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy malakasining pastligi - 6,2%, pedagogik kadrlarning nazariy kasbiy tayyorgarligi zaif - 5,4%.

Valeologik kompetensiyani aniqlash bo‘yicha maktab ta’lim tizimi o‘quvchilari o‘rtasida o‘tkazilgan so‘rovnoma natijalari.

Balog‘atga etishishdan oldingi davrda qizlarning motorlilik tayyorgarligi natijalarini tahlil qilish asosiy vosita fazilatlari rivojlanishining qoniqarli darajada pastligini aniqladi, bu esa "Pedagogik valeologiya va jismoniy madaniyat" eksperimental nazariy kursini joriy etish zarur deb hisoblashga asos beradi. maktab ta’limi tizimida sog‘lomlashtirish tadbirlari metodologiyasi bilan jismoniy tarbiya bo‘yicha, bu jami qizlarning harakat qobiliyatlarini rivojlantirish samaradorligini oshirishga va sog‘lom turmush tarzini o‘z-o‘zini tashkil etish bo‘yicha nazariy bilimlarni shakllantirishga yordam beradi.

Bir o‘quv yili davomida o‘tkazilgan pedagogik eksperiment natijalarini, keyinchalik sosiologik tadqiqotlar natijalarini statistik tahlil qilgan holda , shuningdek, maktab ta’lim tizimida tahsil olayotgan pubertatgacha bo‘lgan qiz o‘quvchilarning harakat qobiliyatini pedagogik tekshirish ko‘rsatkichlarini umumlashtirib, o‘quv yilining oxirida o‘tkazilgan takroriy tadqiqotlar davomida ma’lum bo‘ldiki, bir yillik o‘quv sikli davomida o‘quv jarayoniga muallifning sog‘lig‘ini tejash metodologiyasini joriy etish shakllanishidagi ijobiy o‘zgarishlarni ishonchli ilmiy asoslash imkonini berdi. sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha nazariy bilimlar ko‘rsatkichlari, kundalik jismoniy faollik darajasining sezilarli darajada oshishi va jismoniy fazilatlar rivojlanishining progressiv dinamikasi.

Hozirgi davrda turmush tarzi odamdan haddan tashqari faol xarakatchanlikni talab qilmaydi. Talabalar aqliy mehnat bilan shug‘ullanuvchi mutaxassislar va yengil jismoniy mehnatni talab etuvchi soha vakillarining xarakatchanlik darajasi keskin pasaymoqda. Aholining aksariyat qatlami a’zolariga xos bo‘lgan kun tartibi moxiyatini taxlil qilar ekanmiz, jiddiy jismoniy yuklamaga ega emasliklarining guvohi bo‘lamiz. Chunonchi bo‘lajak jismoniy madaniyat o‘qituvchilaridada juda oz jismoniy xarakat kuzatilmoqdalar. Bo‘lajak jismoniy madaniyat o‘qituvchilarida valeologik madaniyatni rivojlantirishda fanlararo uzviylikni ta’minlash katta ahamiyatgaga. Biologiya, jismoniy tarbiya, geografiya, ximiya, informatika, matematika, til va adabiyot, milliy istiqlol g‘oyasi, tarix, eteka, estetika, falsafa, Konstitusiyaviy huquq asoslari va hokazo fanlarni o‘qitish jarayonida mashg‘ulotlar mazmuniga sog‘lom turmush madaniyatiga oid bilimlarni singdirish maqsadga muofiqdir. Darsdan tashqari jarayonlarda, xususan, muloqat soatlari, ota – onalar majlislari, to‘garaklar faoliyati, ommaviy tadbirlar, shanbalik va hokazo jarayonlarda sog‘lom turmush madaniyati yuzasidan talabalarga tushunchalar berib borilishi maqsadga muofiqdir.