

O'QUVCHILARINI JISMONIY RIVOJLANISH VA JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI ANIQLASH

Abdakimov Utkirbek Abduraupovich

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini
oshirish instituti Samarqand filiali dotsent v.v.b

E-mail: abdakimovotkirbek@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqola o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasini ilmiy usullar asosida aniqlash hamda o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishini mustahkamlash uchun boshqaruv qarorlari qabul qilish bo'yicha metodik tavsiyalar berigan.

Kalit so'zlar: Jismoniy rivojlanish, o'quvchilar, jismoniy tayyorgarlik, maktab, yosh avlod.

PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS AND DETERMINE THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS [@gmail.com](mailto:abdakimovotkirbek@gmail.com)

Abstract: This article provides methodological recommendations for determining the level of physical development and physical fitness of students based on scientific methods and managerial decision-making to strengthen physical fitness and physical development of students.

Keywords: Physical development, students, physical fitness, school, the younger generation.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ УЧАЩИХСЯ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация: В данной статье даны методические рекомендации по определению уровня физического развития и физической подготовленности учащихся на основе научных методов и принятия управленческих решений для укрепления физической подготовленности и физического развития учащихся.

Ключевые слова: Физическое развитие, ученики, физическая подготовка, школа, подрастающее поколение.

Kirish. Jamiyat taraqqiyotining hozirgi bosqichida sog'lom, jismonan baquvvat va har tomonlama rivojlangan yosh avlodni tarbiyalash davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan o'quvchilarning jismoniy rivojlanish holati va jismoniy tayyorgarlik darajasini ilmiy asosda o'rganish hamda baholash jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy rivojlanish inson organizmining morfologik va funksional oʻzgarishlarini, yaʼni boʻy uzunligi, tana massasi, koʻkrak qafasi aylanasi, mushaklar rivoji, nafas olish va yurak-qon tomir tizimi faoliyati kabi koʻrsatkichlarni qamrab oladi. Ushbu koʻrsatkichlar bolalar va oʻsmirlar organizmining yoshga xos rivojlanish qonuniyatlarini aks ettirib, ularning umumiy sogʻliq holati va ish qobiliyati haqida muhim maʼlumot beradi.

Respublikamizda barcha darajalarda oʻquvchilarni jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanishi toʻgʻrisidagi maʼlumotlarni yigʻish va qayd qilishning yagona elektron tizimi joriy qilinmagan, bu esa monitoringni amalga oshirish jarayonini ancha qiyinlashtiradi va uning sifatini pasaytiradi. Maktab oʻquvchilarining jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishi maktablarda ixtiyoriy shaklda yoziladi va ularning koʻrsatkichlari turli hujjatlarda takrorlanadi, maʼlumotlarni statistik qayta ishlash va taxlil qilish kogʻozda amalga oshiriladi. Natijada maktab oʻquvchilarining jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishining mavjud monitoring tizimi samarali boshqaruv qarorlari qabul qilinishini taʼminlamaydi. Bugungi kunda oʻquvchilarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi va funksional holatini monitoring qilish harqachongidan koʻra muhimdir.

Oʻzbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning tashabbusi hamda davlatimiz rahnamoligida jismoniy tarbiya va sportga katta eʼtibor qaratilib kelinmoqda. Jumladan, 2017-yil 3-iyun, Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi PQ-3031-son, Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 04-dekabrda”gi “Jamoaviy sport turlarini rivojlantirish va iqtidorli yoshlarni saralab olish tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi PQ-421-son qarorlarida yurtimiz aholisini sogʻligini mustahkamlash jismoniy tayyorgarligini oshirish, sogʻlom turmush tarzini shakllantirishga oid masalalarga eʼtibor qaratilgan.

Oʻzbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining, 15.01.2022-yildagi “Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash boʻyicha sport sinovlarini tashkil etish va oʻtkazish chora-tadbirlari toʻgʻrisida” 23-son qaroriga muvofiq nizom VI bobda iborat boʻlib IV-bobda aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tartibi quyidagicha (*maktab yoshidagi bolalar uchun*)

3-bosqich—har yili mart — noyabr oylarida beshta yoʻnalishda hududlarga birlashtirilgan trenerlar, jismoniy tarbiya oʻqituvchilari, tuman (shahar) ishchi guruhi va hududiy ishchi guruhi vakillari tomonidan sport sinovi ishtirokchilaridan sport sinovlari (ixtiyoriy va maxsus talablar boʻyicha) quyidagi tartibda qabul qilinadi:

a) 1-yoʻnalish (mart-aprel oylarida) — 7 yoshdan 17 yoshgacha;

Ushbu qarorlarni amalda qoʻllash uchun, birinchi navbatda, taʼlim muassasalariga tegishli boʻlgan monitoring quyi tizimini yaratish imkoniyatlariga eʼtiborqaratish zarur.

Taklif va tavsiyalar. Maktab oʻquvchilarini ishlab chiqilgan monitoring qilish dasturi orqali jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish darajasini aniqlash va tahlil qilish.

Jismoniy tayyorgarlik esa insonning harakat faoliyatini samarali bajarish qobiliyatini belgilab beruvchi jismoniy sifatlar — kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikning rivojlanish darajasi bilan tavsiflanadi. O‘quvchilarda ushbu sifatlarning qay darajada shakllanganligini aniqlash jismoniy tarbiya darslarining mazmunini to‘g‘ri rejalashtirish, individual yondashuvni ta‘minlash hamda salomatlikni mustahkamlashga yo‘naltirilgan pedagogik tadbirlarni amalga oshirish imkonini yaratadi.

Zamonaviy hayot tarzi, axborot texnologiyalarining keng joriy etilishi, harakat faolligining pasayishi o‘quvchilar orasida gipodinamiya holatlarining ortishiga sabab bo‘lmoqda. Bu esa jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarining me‘yordan og‘ishishi, jismoniy tayyorgarlik darajasining pasayishi hamda turli funksional buzilishlarning kelib chiqishiga olib kelmoqda. Shu sababli o‘quvchilarning jismoniy holatini muntazam nazorat qilish, diagnostika qilish va tahlil etish dolzarb ilmiy-amaliy masala hisoblanadi.

O‘quvchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash orqali ularning yosh va jins xususiyatlariga mos jismoniy yuklamalarni belgilash, jismoniy tarbiya vositalarini optimal tanlash hamda ta‘lim-tarbiya jarayoni samaradorligini oshirish mumkin. Shu bilan birga, mazkur tadqiqot natijalari o‘quvchilar salomatligini muhofaza qilish, sportga iqtidorli yoshlarni saralab olish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ilmiy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Natijalari va muhokamasi. Monitoring jarayonida aniqlangan jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishdagi farqlarni korreksion ta‘sirini aniqlash faqat ta‘lim muassasalarida ommaviy ravishda amalga oshirilishi mumkin.

Avvalombor biz monitoring qilishni “Kuzatish, baholash va bashorat qilish” sifatida emas, balki olingan ishonchli ma‘lumotlar asoslangan holda jismoniy tarbiya jarayoniga faol aralashish sifatida ham ko‘rib chiqamiz.

Talab me‘yorlarini bajarmagan o‘quvchilarga alohida e‘tibor qaratish lozim. Bunday bolalar soni katta ekanligini hisobga olgan holda, ular bilan korreksion ishlarni olib borish kerak. Buni amalga oshirish uchun, avvalo, kam rivojlangan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashq majmualarini ishlab chiqish kerak. Shaxsiy kamchiliklarni hisobga olgan holda har bir o‘quvchi uchun mavjud bo‘lgan jismoniy mashqlar to‘plamlarini tuzatish uchun maxsus tavsiyalarni belgilashi kerak. Maktab o‘quvchilari orasidan u yoki bu jismoniy sifatlarning kam rivojlanishidan kelib chiqqan holda, ta‘lim muassasalarida turli xil korreksion ishlarni shakllarini tashkil etish zarur. Bularga quyidagilar kiradi: maxsus korreksion mashg‘ulotlar (jismoniy madaniyatda sinfdan tashqari ishlarning bir turi sifatida); Darsning korreksion qismini qo‘shgan holda asosiy jismoniy madaniyat mashg‘ulotlari (tayyorlov, asosiyvayakuniyqismlar), uyvazifasivaboshqalar.

Monitoring nafaqat jismoniy tayyorgarlik darajasi past bo‘lgan o‘quvchilarni, balki jismoniy tayyorgarligi yuqori bo‘lgan o‘quvchilarni ham aniqlaydi.

Shubhasiz, bu toifadagi o‘quvchilar uchun ham darsda va darsdan tashqari vaqtlarda mashg‘ulotlarni yangi shakllarni izlash va tashkil qilish talab qilinadi. Ushbu o‘quvchilarni sport bilan shug‘ullanishlariga yo‘naltirish uchun bolalar

va o'smirlar sport maktablari bilan o'zaro hamkorlikdagi ishlarni mustaxkamlash talab etiladi.

Maktabda o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi holatini monitoring qilish tizimi mavjud bo'lganda jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv dasturlarining mazmunini o'zgartirishga, umuman, o'quvchilarning jismoniy salomatligini rivojlantirish va qo'llab-quvvatlashga qaratilgan ishlarni qayta ko'rib chiqish imkoniyatlari mavjud bo'ladi.

Dasturda umumta'lim maktablarining 7-10 yoshdagi o'quvchilarini jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanish darajasini monitoring qilishni tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha ma'lumotlar taqdim qilingan.

O'quvchilarni jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarligi bo'yicha tasdiqlangan standartlar va hisobot shakllari taqdim qilingan.

Dastur maqsadidan kelib chiqqan xolda quyidagi vazifalarni oldimizga qo'ydik:

- maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish darajasini aniqlash va monitoring dasturini ishga tushirish asosida viloyatdagi maktab o'quvchilari sog'ligi va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga yordam berish.

- maktab o'quvchilar sog'ligi holati bo'yicha ma'lumotlarni to'plash, qayta ishlash va tahlil qilish uchun tizim yaratish va olingan natijalar asosida jismoniy madaniyat o'qituvchilari foydalanishlari uchun uslubiy ko'rsatma va qo'llanmalar ishlabchiqish.

- umumiy o'rta ta'lim maktablari o'quvchilarning (7-10yosh) jismoniy rivojlanish darajasini yillik monitoringini o'tkazish. Bunda tana uzunligi, tana og'irligi, ko'krak qafasi doirasi hisobga olinadi.

- har yilgi monitoringini o'tkazish asosida viloyatdagi 7-10 yoshli o'quvchilarni jismoniy sog'ligida mumkin bo'lgan salbiy holatlarni aniqlash va ularni korreksiya qilish uchun yetarli choralarni ko'rish. Shu bilan birga, quyidagi harakat sifatlarni aniqlash: tezlik, koordinatsiyalilik, tezlik-kuch, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik.

- o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish darajasini sinovdan o'tkazish natijalari asosida, statistikani qayta ishlash, tahlil qilish va saqlash (bosqichli monitoring sifatida) uchun elektron ma'lumotlar bazasini yaratish. - umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'quvchilarning (7-10yosh) jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish darajasi bo'yicha elektron ma'lumotlar bazasini yaratish.

Xulosa. Monitoring murakkab axborot-tahliliy tizim hisoblanadi va uning asosi axborotdir. Monitoring natijalari bo'yicha olingan ma'lumotlar o'sib kelayotgan yosh avlodni sog'ligini mustahkamlashga oid aniq boshqaruv qarorlarini qabul qilish uchun zarurdir.

Uzoq muddatli qo'shma faoliyat uchun monitoring, umumiy o'rta ta'lim maktablarida amalga oshirish taklif etiladi. Bundan tashqari, monitoring bo'limi natijalarni qayta ishlashni amalga oshiradi va bolalarni jismoniy tayyorgarligi va

jismoniy rivojlanishini mustahkamlash uchun boshqaruv qarorlari qabul qilish bo'yicha metodik tavsiyalar beradi.

ADABIYOTLAR

1.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2015-yil 4-sentyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartish va qo'shimchalar kiritish haqidagi O'RQ-394-son qonuni;

2.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 4-dekabrdagi "Jamoaviy sport turlarini rivojlantirish va iqtidorli yoshlarni saralab olish tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-421-son qarori.
<https://lex.uz/docs/7249307>

3.O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining, 15.01.2022-yildagi "Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash bo'yicha sport sinovlarini tashkil etish va o'tkazish chora-tadbirlari to'g'risida" 23-son qaroriga.

4.Salomov S.R., Sharipov K.A. jismoniy tarbiya darslarini o'qitish uslubiyati 2 — jild. — t.: ita — press, 2015.