



BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARING JISMONIY TAYYORGARLIGINI "SALOMATLIK TESTLARI" ASOSIDA TAHLIL QILISH VA BAHOLASH

Uktamova Kamolaxon Madaminxon qizi

Jismoniy madaniyat fakulteti Jismoniy madaniyat yo'nalishi

21.123 guruh talabasi

Anotatsiya: *Jismoniy sifatlarning bir nechtasi boshlang'ich sinf o'quvchilarida o'ta faol davri hisoblanadi. Masalan chaqqoblik, tezkorlik, egiluvchanlik kabilar. Bu yoshda bolalarni istagan sport turiga berish yaxshi samara beradi. Faqat ularni belgilangan rejim, meyor va yuklamalarni munosib ravishda oshirib borish orqali katta sportga yoki salomatligini muntazam oshirish mumkin bo'ladi.*

Kalit so'zlar: *Salomatlik testi, jismoniy tayyorgarligi darajasi, maqsadlar, biologik yoshi, yosh toifasi, STT, mashg'ulotlar, organism, biologik aktiv moddalar.*

Salomatlik testining asosiy maqsadi mamlakat aholisini 6 yoshdan 60 yoshgacha erkaklar, 6 yoshdan 55 yoshgacha ayollar biologik yoshi uchun monand jismoniy tayyorgarligi darajasi mavjudmi yoki yo'qligini aniqlashga, nazorat qilishga yo'naltirilgan. Maqsad va vazifalar maktab yoshidagilar uchun joriy, oraliq va yakuniy nazorat tarzida belgilangan. Yakuniy maqsadlar o'quv yili yoki uning yarimi uchun qo'yiladi. Oraliq maqsad va nazorat yilning bir yoki bir necha oyi (2-3 oy) uchun mo'ljallangan. Joriy nazorat esa aynan shu kundagi holatini aniqlashni nazarda tutadi. Vazifalar shug'ullanuvchilarning barcha toifasining jismini rivojlanganligini biror holatiga yoki jismoniy tayyorgarligi – tezligi, chidamliligi, chaqqonligi va h.k.larning rivojlanishiga ta'sir etishiga yoki tarbiyasiga yo'naltiriladi. Masalan, sentyabr-oktyabr oylari "stolda, partada, umuman o'tirish"ga, "yurganda qomatini to'g'ri tutish"ga, "qadamlarini bir xilligi"ga erishishni nazorat qilib nuqsonlarni to'g'rilashga ikkinchi oy esa "qomatni to'g'ri (rasso) tutish"dek umumiy vazifalarning ayrim alohida bo'laklariga belgilanadi va uning ijrosi yo'lga qo'yilishini nazarda tutib, aniq vazifa qo'yib, uni hal qilish mumkin. Jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash uchun esa o'sha ikki oy davomida faqat harakat koordinatsiyasi, kuchini rivojlantirish yoki boshqa sifatlari uchun mashqlanish rejalashtiriladi va shu sifatlarni rivojlantirish bo'yicha yuklamalarga moslashuv yo'lga qo'yiladi. Organizm ko'nikib moslashuv sodir bo'lgach "oraliq" vazifalar yangisiga almashtiriladi. Qo'yilgan vazifalar hal qilingandan so'ng oraliq vazifalarni bajarilishi natijalarining ko'rsatkichlari taqqoslansa (ikki oyda keskin o'zgarishlar ro'y bermasligi ham mumkin), ayniqsa, ko'rgazmalilik asosida erishilgan natijalar rasmlar yoki video tasma yozuvlari orqali shug'ullanuvchiga ko'rsatilsa, ularning erishgan natijasi rag'batlantirilsa, "Salomatlik testi" mashg'ulotlariga nisbatan o'quvchilarning ishonchini ortishi sodir bo'ladi. Salomatlik testiga tayyorlanishda harakat faolligining foydali ekanligi, shunga ko'ra jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish zaruriyatligiga oid bilimlarimiz boyishi umrimiz davomida biz uchun



kerak bo'ladigan STT jismoniy madaniyati mashg'ulotlariga odatni shakllantiradi, turmush, hayotimiz davomida bajarayotgan harakatlarimiz organizmimizning quvvatini tejashga, yangi malakalarni yuzaga kelishini osonlashtiradi. Salomatlik testi talab va normalarini bajarishni nazarda tutib, harakatlanishimiz turli xildagi yuqumli kasalliklar, tashqi muhitni zararli oqibatlariga vujudimizni qarshi tura himoya funksiyasini yaxshilashi, tizimli mashg'ulotlar organizmda biologik aktiv moddalar (endorfinlar)ni yuzaga keltirib miyadagi ayrim tuzulmalar, reseptorlar bilan o'zaro faoliyatga birlashib, alkohol va boshqa turli narkotiklar beradigan sun'iy "xush kayfiyat"lilikni o'rnini almashtirishi mumkinligini nazariy, ilmiy-amaliy isbotini tadqiqotlar orqali o'rgandik. Salomatlik testi testi mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari, sport yoki harakatli o'yinlarni o'ynash bilan sun'iy emas, tabiiy "xush kayfiyat"lik, harakatlarimizda, erkinlik, ravonlikni yuzaga keltirib organizmni aqliy va jismoniy mehnat uchun sarflaydigan quvvatini va boshqa turli xildagi faoliyatlarni katta zo'riqish qilmay bajarishga imkon beradi. Bunday yaratuvchanlik fiziologik holat bo'lib, jismoniy mashqlarning "trenirovka effekti" deb qaralishi va shu effekt orqali qonda yuzaga kelgan endorfinlar (biologik aktiv moddalar) qondagi alkohol, narkotiklarni qabul qilishdan yuzaga keladigan potologik, qo'zg'atuvchilarni bloklab, ularni qon tarkibidan sekin asta-siqib chiqarishdek holat sodir bo'lishi isbotlangan. Yuklama me'yori shug'ullanuvchining jismoniy imkoniyatiga muvofiqligi mashg'ulotdan so'ng sizda katta ko'tarinkilikni, jismoniy o'zgarayotganligingizni quvonchi zamin muammolarini "has-cho'p"ga aylantiradi. Bularning barchasi hayotiy jarayon davomida erishilishi lozim bo'lgan salomatligimiz, uning qanday darajada ushlab, unga oid egallashimiz lozim bo'lgan bilimlarimiz har bir maktab yoshidan boshlab undan keyingi umrimiz, davomida jismoniy tayyorgarligi-mizga mo'ljal tarzida ishlangan "salomatlik testlari"ni topshirishga tayyorlanish orqali maxsus ishlangan sinov turlari va me'yoriy norma-larini topshirish davr talabidir. Respublikamiz Vazirlar Maxkamasining 1999 yil 27 maydagi 271-sonli "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivoj-lantirish chora-tadbirlari haqida"gi Qarorini amalga oshirish maqsadida O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi, O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim, Sog'liqni saqlash, Qishloq va suv xo'jaligi vazirliklari, Ichki ishlar, Mudofa vazirligi, kasaba uyushmasi kengashini qarori bilan (1999 yil, 24 dekabr №4/14) mamlakatimiz aholisini jismoniy tayyorgarligi va salomatligi darajasini belgilab beruvchi "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlar joriy etildi. Bu jismoniy tarbiya sport sohasidagi rivojlanish istiqbol-larini Respublikamiz Prezidentini ishlab chiqqan O'zbekiston Respublikasini rivojlangan mamlakatlar qatoriga olib chiqish konsepsiyasi, demokratik huquqiy Davlat qurilishi, bozor munosabat-lariga o'tish bilan bevosita bog'liq. Chunki jismoniy tarbiya va sport sohasining istiqbolli dasturini ishlab chiqishda davlatimizning ijtimoiy-siyosiy, huquqiy iqtisodiy asoslaridagi tub o'zgarishlarni hisobga olish, yangi iqtisodiy, siyosiy va ijtimoiy asoslarini shakllantirishni ahamiyati muhim edi. Shunga ko'ra davlatimiz sog'lom avlodning sog'lom turmush tarzi va uning jismoniy



madaniyatiga eng muhim yo'nalish sifatida qarab, "Sog'lom avlod davlat dasturi", "Sog'lom avlod uchun" fondi tashkil etildi va "Sog'lom avlod yili" (2000 yil), "Onalar va bolalar yili" (2001 yil) e'lon qilindi "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi" (2002 yil) ni tuzildi. Bularning barchasi hozirgi kunda amalga oshirilayotgan "Barkamol avlod" tarbiyasi konsepsiyasining amaldagi ijrosidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Юлдашов Икромжон, Парпиев Ойбек, & Абдурахмонов Шавкат (2022). ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАЪЛИМИДА СПОРТ ИФОДАСИ. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2 (Special Issue 2), 222-225.
2. Gennadevna, K. G. (2021). Athletics in the System of Physical Education of Student Youth. European Journal of Life Safety and Stability (2660-9630), 250-252.
3. Gennadevna, K. G. (2021). Athletics in the System of Physical Education of Student Youth. European Journal of Life Safety and Stability (2660-9630), 250-252.
4. Gennadevna, K. G. (2021). Athletics in the System of Physical Education of Student Youth. European Journal of Life Safety and Stability (2660-9630), 250-252.
5. Gennadevna, K. G. (2021). Athletics in the System of Physical Education of Student Youth. European Journal of Life Safety and Stability (2660-9630), 250-252.
6. Gennadevna, K. G. (2021). Athletics in the System of Physical Education of Student Youth. European Journal of Life Safety and Stability (2660-9630), 250-252.
7. Yuldashev Ikromjon, & Polatova Shakhnozakhon. (2022). Teacher of Physical Education Pedagogical Culture. Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching, 9, 78-81. Retrieved from <https://www.geniusjournals.org/index.php/ejlat/article/view/1750>
8. Yuldashev Ikromjon, & Mallaboev Farhod. (2022). A Healthy Lifestyle (Stt) And Its Constituent Components. Eurasian Research Bulletin, 9, 1-3. Retrieved from <https://www.geniusjournals.org/index.php/erb/article/view/1638>
9. Yuldashev Ikromjon, & Isaqova Sahibakhon. (2022). DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN ATHLETICS TRAINING. Conferencea, 227-230. Retrieved from <https://conferencea.org/index.php/conferences/article/view/569>
10. Икромжон Юлдашов. (2022). ОИЛА ВА МАКТАБ ҲАМКОРЛИГИ ДОИРАСИДА ГЕНДЕР ТЕНГЛИКНИ ТАЪМИНЛАШГА ДОИР БИЛИМЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ЗАРУРАТИ. World Scientific Research Journal, 2(2), 211-219. Retrieved from <http://wsrjournal.com/index.php/wsrj/article/view/97>
11. Юлдашов Икромжон, Махмуталиев Адхамжон, & Тухтаназаров Исматулла (2022). ЁШ ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИ НАМОЁН БЎЛИШИДА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИНГ ЎРНИ. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2 (Special Issue 3), 96-102.



12.Ikromjon, Y. (2022). METHOD OF ORGANIZATION AND CONDUCT OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN PRE-SCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS. Conferencea, 219-223.

13.Gennadevna, K. G. (2021). Athletics in the System of Physical Education of Student Youth. European Journal of Life Safety and Stability (2660-9630), 250-252.

14.Юлдашев, И. (2010). Оила, маҳалла, мактаб ҳамкорлигида тарбиявий ишлар самарадорлигини ошириш. Известия ВУЗов (Кыргызстан), (6), 112-113.

15.Юлдашев, И. А. (2020). Сотрудничество махалли и кенгаша схода сельских граждан, школы, семьи в процессе формирования у подростков социальной активности. Редакційна колегія: АА Сбруева–доктор педагогічних наук, професор (відповідальний редактор), 139.

16.Yuldashev, I., & Toshboltaeva, N. I. (2020). Analysis Of Personality Traits In Athlete Activities. In Психологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания общества (pp. 72-74).

17.Gennadevna, K. G. (2021). Athletics in the System of Physical Education of Student Youth. European Journal of Life Safety and Stability (2660-9630), 250-252.

18.Yuldashov, I., Parpiev, O., Makhmutaliev, A., Tukhtanazarov, I., & Umaralievich, K. U. (2021). Pedagogical bases of formation of physical culture and social culture in Youth. Asian Journal of Multidimensional Research, 10(11), 54-58.

19.Yuldashov, I., & Goynazarov, G. (2021). A need to improve the institutional system for increasing the social activity of young people at the stage of development. Интернаука, (12-3), 18-19.

20.Yuldashev, I. A. (2020). Pedagogical Bases Of Formation Of Social Activity In Pedagogical Sciences. Теория и практика современной науки, (5), 67-69.

21.Hamrakulov, R. (2021). THE IMPORTANCE OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURAL ACTIVITIES BASED ON ADVANCED PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES. CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS, 2(05), 114- 119.

22.Khamrakulov, R., & Abduzhalilova, K. (2022). FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION IN GRADES 5-6 OF SECONDARY SCHOOL. Academicia Globe: Inderscience Research, 3(05), 82-90.

23.Р.Хамроқулов, & Н.Мухаммадов. (2022). ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ ВА ҲАРАКАТЛИ ҲИЙИНЛАР РИВОЖЛАНТИРИШ . World Scientific Research Journal, 2(2), 185–192. Retrieved from <http://wsrjournal.com/index.php/wsrj/article/view/93>

24.Hamroqulov, R., & Nishonov, S. (2022). Methods of increasing physical faiths during the training of football players. Texas Journal of Multidisciplinary Studies, 8, 130-132.

25.Khamrakulov, R., Karakulov, K., & Jabbarov, A. (2019). TECHNOLOGY TO IMPROVE THE DURABILITY OF CONCRETE IN THE DRY HOT CLIMATE OF UZBEKISTAN. Problems of Architecture and Construction, 2(1), 74-77.



26.Gennadevna, K. G. (2021). Athletics in the System of Physical Education of Student Youth. European Journal of Life Safety and Stability (2660-9630), 250-252.