



## 14-16 YOSHIDAGI MAKATB O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI BAHOLASH

**Axadjon Sholdar o'g'li G'anixo'jayev**

*Chirchiq davlat pedagogika universiteti o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** Maktablarda o'rat yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish hozirgi kunda dolzarb muammoga aylanib qolmoqda. Hozirgi kunda mamlakatimizda umtali maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishda lo'zga ko'rinarli ishlar olib borilmoqda, maqolada jismoniy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirish to'g'risida so'z boradi.

**Калит сўзлар:** Jismoniy tayyorgarlik, koordinatsiya, umumtali maktablari, kuch, chidamlilik, koordinatsiya, egiluvchanlik, tezkorlik, jismoniy tarbiya.

**Аннотация:** Развитие физических качеств у детей школьного возраста становится сегодня актуальной проблемой. В настоящее время в нашей стране проводится значительная работа по развитию физических качеств учащихся средних школ, в статье говорится о развитии и совершенствовании физических качеств.

**Ключевые слова:** сила, выносливость, координация, гибкость, ловкость, физическая культура.

**Abstract:** The development of physical qualities in school-age children is becoming an urgent problem today. Currently, significant work is being done in the development of physical qualities of secondary school students in our country, the article talks about the development and improvement of physical qualities.

**Keywords:** strength, resistance, coordination, flexibility, agility, and physical education.

Hozirgi kunda respublikamiz umumtali maktablarida jismoniy tarbiya darslari samaradorligini oshirishda keng ko'lamdagi ishlar olib borilmoqda.

Jismoniy tayyorgarlik – bu jismoniy sifatlarni rivojlantirish, zarur ko'nikma va malakalarni o'zlashtirish bo'yicha maqsadga yo'naltirilgan holda tashkillashtirilgan pedagogik jarayon natijasidir.

U quyidagi asosiy sifatlarni o'z ichiga oladi: kuch, chidamlilik, koordinatsiya, egiluvchanlik, tezkorlik. Ushbu sifatlarning rivojlanganlik darajasi insonning jismoniy tayyorgarligini belgilaydi.

Oxirgi vaqtda jismoniy tayyorgarlikning konditsion va koordinatsion shakllari ajratilmoqda.

Koordinatsion jismoniy tayyorgarlik konditsion jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi bilan tavsiflanadi. Ular tarkibiga asosiy (kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, tezkorlik) va hosila (kuch chidamliligi, tezkor chidamlilik, tezkor-kuch qobiliyatlari) sifatlari kiradi.



Koordinatsion jismoniy tayyorgarlik, birinchi navbatda, markaziy asab tizimi va sensomotor jarayonlarning xususiyatlari (muvozanatni namoyon qilish paytida va vestibulyar funksiya) bilan belgilanadi [3].

“Koordinatsiya” tushunchasi (lotinchadan «coordination» - kelishish, birgalikda bo'ysunish, muvofiqlashtirish) harakatlarni boshqarish jarayonida ma'lum bir harakatlarni o'zaro moslashtirish qobiliyati sifatida belgilanadi. U muvozanat, reaksiya qilish, fazoda mo'ljal olish, harakatlar parametrlarini tabaqalashtirish, bitta harakat amalidan boshqasiga qayta o'tish, harakat amallarini ritmlashtirish, ixtiyoriy bo'shshish, harakatlarni muvofiqlashtirish paytida namoyon bo'ladi.

Konditsion va koordinatsion sifatlari o'rtasida o'zaro bog'liqlik mavjudligini aytish zarur. Masalan, harakat amallarini muvaffaqiyatli o'zlashtirish, xilma-xil harakat malakalari va ko'nikmalarini takomillashtirish, birinchi navbatda, koordinatsion qobiliyatlarga bog'liq. Bunda odam tomonidan o'zlashtirilgan harakat amallarining soni qanchalik ko'p bo'lsa, konditsion sifatlarni takomillashtirish imkoniyatlari shunchalik yuqori bo'ladi.

Shunday qilib, asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanishi darajasi individning jismoniy tayyorgarligini belgilaydi, demak, uning jismoniy salomatligini mustahkamlaydi.

Asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish jismoniy tarbiyaning o'ziga xos vazifalaridan biri bo'lgan – sog'lomlashtirish vazifasining asosini tashkil qiladi. Lekin vazifalar mavjud ekan, me'yorlar ham ishlab chiqilgan bo'lib, ular ushbu vazifalarni hal qilishning unifikatsiyalangan ifodasi hisoblanadi. Bunda, me'yorlar muayyan (test uslubiyatlari deb nomlanadigan) harakat amallarida namoyon bo'ladi, ularni bajarish, odatda musobaqalashish tavsifiga ega va shug'ullanuvchilarda ma'lum darajadagi qiziqishni uyg'otadi (ayniqsa, bolalar va o'smirlarda). Erishilgan natijalar to'g'risidagi tasavvur, so'zsiz, rag'batlantiruvchi tavsifga ega va o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash jarayonida ancha ko'rgazmali va ta'sirchan hisoblanadi.

Nazorat me'yorlarini tashkil qilish va bajarishga tayyorgarlik ko'rish, jismoniy yuklamalarni samarali va oqilona qo'llash shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlari rivojlanishiga va harakat faoliyatidan qoniqishga olib keladi, bu ularning salomatliklarini mustahkamlash borasida katta ahamiyat kasb etadi.

Ta'lim muassasalarida harakat faoliyatini tashkil qilish jismoniy tarbiya bo'yicha davlat dasturlari asosida amalga oshiriladi va o'quv rejasida maxsus ko'rsatilgan jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlarda o'tkaziladi.

O'rganilayotgan muammo holatini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, ko'pchilik mualliflar jismoniy tayyorgarlikning ahamiyatini odamning jismoniy salomatligi holatini aniqlash va baholashning asosiy mezon sifatida e'tirof etadilar.

Umumta'lim maktablari o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini aniqlash jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun majburiy hisoblanadi va murakkab qimmatbaho apparaturani hamda testlashni o'tkazish paytida tashkiliy jihatdan murakkablikni talab qilmaydi.





Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish jarayonida kuzatiladigan jismoniy tayyorgarlik va morfofunktsional ko'rsatkichlarning o'zgarishi shug'ullanuvchilar uchun yuqori motivatsiyani ta'minlaydi.

Jismoniy tarbiya amaliyoti uchun mashg'ulotlarning sinfdagi o'quv shakli sharoitlarida vaqtni minimal sarflash imkonini beradigan va o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini nazorat qilishda tabiiy harakatlarni maxsus o'rganishni talab qilmaydigan testlar talab qilinadi. Ular kichik va katta yoshdagi o'quvchilar uchun oddiy bo'lishi kerak.

Lyax V.I. tomonidan quyidagi testlar taklif qilingan: joyidan turib uzunlikka sakrash, o'tirgan holatda bosh ortidan ikkala qo'llar bilan to'ldirma (vazni 1 kg bo'lgan) to'pni uloqtirish, chap va o'ng qo'l kafti dinamometriyasi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilari mazkur testlarni uzoq vaqt davomida maktab jismoniy tarbiyasi amaliyotida qo'llashadi. Lekin keyinchalik olimlar mazkur testlar o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini barcha jihatlarini aks ettirmaydi, degan xulosaga kelishdi.

O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash uchun umumta'lim maktablarida quyidagi testlar qo'llaniladi: 30 m yugurish (tezkorlik qobiliyatlarini baholash); 3x10 m mokisimon yugurish (koordinatsion qobiliyatlar); joyidan turib uzunlikka sakrash (tezkor-kuch qobiliyatlari); 6 daqiqalik yugurish (chidamlilikni baholash); tik turgan holatdan oldinga egilish (egiluvchanlikni baholash); turnikda osilib turgan holatda tortilish (o'g'il bolalar) (kuch qobiliyatlari), past turnikda yotgan holatda tortilish (qizlar) kerak.

Testlar to'plami 7-17 yoshli o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini aniqlash uchun asosni tashkil qiladi va umumta'lim maktablarining 1-11 sinf o'quvchilarini jismoniy tarbiyasini majmuaviy dasturi tarkibiga kiritildi.

O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini tashxis qilish uchun umumta'lim maktablarining jismoniy tarbiya bo'yicha majmuaviy dasturida quyidagi testlash uslubiyatini qo'llash taklif qilinadi:

- startdan 30 m yugurish (tezkorlik qobiliyatlarini baholash);
- 1000 m yugurish (chidamlilikni baholash);
- o'tirgan holatda oldinga egilish (egiluvchanlikni baholash);
- turnikda osilib tortilish (o'g'il bolalarda kuchni baholash);
- 30 soniya davomida yotgan holatda tortilish (qiz bolalarda kuchni baholash).

Adabiyotlar manbalarini o'rganish, hozirgi vaqtda maktab jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi monitoringi keng qo'llanilayotganligini ko'rsatdi.

Shuni aytish lozimki, hozirgi vaqtga qadar o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini monitoring qilishning yagona umumlashtirilgan usullari (testlari) mavjud emas.

Masalan, B.X.Landa jismoniy tayyorgarlikni monitoring qilishning quyidagi ko'rsatkichlarini qo'llashni taklif qilgan: gavnani oldinga egish, joyidan turib uzunlikka



sakrash, 1 daqiqa davomida arg'amchida sakrashlar, erga tayangan xolda qo'llarni bukib yozish, turnikda osilib turish, tanani 30 soniya davomida ko'tarish, turnikda tortilish, 3x10 m mokisimon yugurish, 30 m yugurish, 1000 m yugurish.

O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi monitoringini o'tkazish uchun quyidagi testlar qo'llaniladi: o'tirgan holatda tanani bukishlar, chalqancha yotgan holatda 30 soniya davomida tanani ko'tarish va tushirish, joyidan turib uzunlikka sakrash. Taklif qilingan testlarning afzalligi ularni har xil yosh guruhlari uchun oddiylikidan va jismoniy tayyorgarlik dinamikasini kuzatishni ta'minlash mumkinligidan iborat.

Lekin, bizning nazarimizda, ular barcha harakat qobiliyatlarining sifat tomonlarini kuzatish imkonini bermaydi. Masalan, tezkorlik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlar e'tiborsiz qolmoqda, ular odam salomatligi potensialini ko'proq darajada belgilaydi.

V.D.Burlikovning dissertatsiya ishida jismoniy tayyorgarlikning monitoringi taklif qilingan bo'lib, u 30 m yugurish, 1000 m yugurish, joyidan turib uzunlikka sakrash, gavnani oldinga egish va turnikda tortilish ko'rsatkichlariga asoslangan.

O'quvchilarning harakat faoliyati rivojlanishi darajasining integral ko'rsatkichlarini hisoblash bilan baholash (ballarda) nazorat sinovlarining oltita turlari bo'yicha amalga oshiriladi: 1000 m yugurish (daqiqa/soniya), yotib tayanib, qo'llarni bukib – yozish (marta), turnikda bukilgan qo'llarda osilib turib tanani ushlab turish (soniya), 30 soniya davomida chalqancha yotgan holatda tanani ko'tarish (marta), joyidan turib uzunlikka sakrash (sm), o'tirgan holatda tanani oldinga bukish (sm).

Mazkur muammoni qisqa tahlil qilish bugungi kunda tadqiqotlarni o'tkazishning yagona me'yoriy talablari mavjud emasligini va ular asosida amalga oshiriladigan baholash standartlari va me'yorlari qanchalik to'g'ri bo'lsa, shunchalik samarali bo'lishini ko'rsatdi.

V.D.Burlikov me'yor – monitoring sharti va asoslarining eng zaruriylaridan biri hisoblanishini adolatli ko'rsatgan, chunki me'yor mavjud bo'lganidagina olinadigan natijalarni taqqoslashning imkoni bo'ladi.

Shunday qilib, hozirgi vaqtda o'rta sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi monitoringining yagona miqdori va me'yoriy talablari mavjud emas.

#### FOYDALANILGAN ADABYOTLAR:

1. G'Anixo'Jayev, A. S. (2022). BOLALAR BOG'CHASI VA MAKTAB O'RTASIDAGI UZLUKSIZLIK-BOLALARNI MAKTABGA MUVAFFAQIYATLI MOSLASHTIRISHNING SHARTI SIFATIDA. Экономика и социум, (12-1 (103)), 69-72.
2. Abduraximov, D. D. (2022). O'YINNING MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLA FAOLIYATI SIFATIDAGI MOHIYATI VA UNING O'ZIGA XOSLIGI. Экономика и социум, (12-1 (103)), 33-35.