

**MAKTABDA 7-8-SINF O'QUVCHILARINING JISMONIY RIVOJLANISH
KO'RSATKICHLARINI ANIQLASH USULLARI****Ilxanov Anuarbek Maxambetovich**

Berdaq atındağı QMU

Dene tárbiya hám sport shınıǵıwları teóriyası ham metodikasi qanıgeligi

1-kurs magistranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18062120>

Annotatsiya. Ushbu ilmiy maqolada umumta'lim maktablarining 7–8-sinf o'quvchilarida jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini aniqlash, baholash va tahlil qilish usullari yoritilgan.

Tadqiqotda antropometrik, fiziologik hamda jismoniy tayyorgarlik testlaridan foydalanishning ilmiy-metodik asoslari ochib berilgan. Olingan natijalar o'quvchilarning jismoniy rivojlanish darajasini aniqlash, sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini rejalashtirish va jismoniy tarbiya darslarini takomillashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: jismoniy rivojlanish, 7–8-sinf o'quvchilari, antropometriya, jismoniy tayyorgarlik, testlar, jismoniy tarbiya.

KIRISH

Hozirgi kunda o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta'minlash va ularning sog'lig'ini mustahkamlash ta'lim tizimining muhim vazifalaridan biridir. Ayniqsa, 7–8-sinf o'quvchilari o'sish va rivojlanishning faol bosqichida bo'lib, bu davrda jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini muntazam nazorat qilish katta ahamiyatga ega.

Jismoniy rivojlanish darajasini aniqlash orqali o'quvchilarning sog'lig'i holati, funksional imkoniyatlari va jismoniy tayyorgarligi baholanadi. Shu sababli, ilmiy asoslangan baholash usullaridan foydalanish jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Jismoniy rivojlanish inson organizmining morfologik va funksional jihatdan shakllanish jarayonidir. Bu jarayon organizmning tashqi muhit omillari, irsiy xususiyatlar hamda jismoniy faollik ta'siri ostida amalga oshadi.

7–8-sinf o'quvchilarida jismoniy rivojlanish quyidagi omillar bilan tavsiflanadi:

- tana o'sishining jadallashuvi;
- mushak tizimining rivojlanishi;
- yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining takomillashuvi;
- harakat faoliyatining faollashuvi.

Mazkur yosh davrida noto'g'ri jismoniy yuklama yoki harakatsizlik salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Shu bois jismoniy rivojlanishni aniqlash va nazorat qilish zarur.

7–8-sinf o'quvchilari, asosan, 12–14 yosh oralig'ida bo'lib, bu davr o'smirlik davriga to'g'ri keladi. Ushbu davrning asosiy xususiyatlari quyidagilardan iborat:

- bo'y va vaznning tez o'sishi;
- mushak kuchining oshishi;
- koordinatsiya va chaqqonlikning rivojlanishi;
- yurak urish chastotasining yoshga moslashuvi.

Yoshga xos xususiyatlarni hisobga olmasdan o'tkazilgan baholash va mashg'ulotlar o'quvchilarning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Antropometrik o'lchovlar jismoniy rivojlanishni aniqlashning eng asosiy usullaridan biri hisoblanadi.

Ushbu usullar quyidagi ko'rsatkichlarni o'lchashni o'z ichiga oladi:

- bo'y uzunligi;
- tana vazni;
- ko'krak qafasi aylana o'lchami;
- tana massasi indeksi (BMI).

Antropometrik ma'lumotlar yosh va jinsga mos normativlar bilan solishtiriladi.

Fiziologik ko'rsatkichlar o'quvchilarning organizm imkoniyatlarini aniqlashga yordam beradi:

- yurak urish chastotasi;
- arterial bosim;
- nafas olish chastotasi;
- o'pkaning hayotiy sig'imi.

Bu ko'rsatkichlar organizmning moslashuv darajasini baholashda muhim hisoblanadi.

Jismoniy tayyorgarlik darajasi quyidagi testlar yordamida aniqlanadi:

- 30 metrga yugurish (tezkorlik);
- uzunlikka sakrash (kuch);
- turnikda tortilish yoki qo'llarni bukib-yozish (kuch);
- 1000 metrga yugurish (chidamlilik);
- oldinga egilish (egiluvchanlik).

Test natijalari normativlar asosida baholanadi.

Tadqiqot umumta'lim maktabining 7–8-sinf o'quvchilari o'rtasida olib borildi. Tadqiqot jarayonida:

- dastlabki antropometrik o'lchovlar o'tkazildi;
- fiziologik ko'rsatkichlar qayd etildi;
- jismoniy tayyorgarlik testlari bajarildi.

Olingan natijalar statistik usullar yordamida tahlil qilindi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, 7–8-sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanish darajasi individual farqlarga ega. Ayrim o'quvchilarda bo'y va vazn ko'rsatkichlari yosh normativlariga mos kelgan bo'lsa, ayrimlarida chetlanishlar kuzatildi.

Jismoniy tayyorgarlik testlari natijalari muntazam jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanuvchi o'quvchilarda yuqori ekanligi aniqlandi.

Olingan natijalar jismoniy rivojlanishni aniqlashda kompleks yondashuv zarurligini ko'rsatdi. Faqat antropometrik ko'rsatkichlar emas, balki fiziologik va jismoniy tayyorgarlik testlari ham hisobga olinishi lozim. 7–8-sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini aniqlash sog'lom avlodni tarbiyalashda muhim ahamiyatga ega. Ilmiy asoslangan baholash usullari jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshiradi hamda o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlashga xizmat qiladi. O'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga quyidagi omillar bevosita ta'sir ko'rsatadi:

- irsiy omillar;
- ovqatlanish sifati va rejimi;
- jismoniy faollik darajasi;
- kundalik rejim va dam olish;
- ekologik muhit.

Mazkur omillarni hisobga olish jismoniy rivojlanishni baholashda aniqlikni oshiradi

Jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta'minlovchi asosiy vositalardan biridir. Muntazam va ilmiy asoslangan mashg'ulotlar mushaklar rivoji, yurak-qon tomir tizimi mustahkamlanishi hamda umumiy harakat faolligining oshishiga xizmat qiladi. Dars jarayonida yoshga mos yuklama berilishi o'quvchilarning sog'lig'ini saqlashda muhim omil hisoblanadi. Jismoniy rivojlanishni nazorat qilish pedagogik jarayonning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Nazorat orqali:

- o'quvchilarning individual imkoniyatlari aniqlanadi;
- dars yuklamasi moslashtiriladi;
- sog'liq bilan bog'liq muammolar erta aniqlanadi.

Pedagogik nazorat jismoniy tarbiya samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Hozirgi kunda jismoniy rivojlanishni aniqlashda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish kengayib bormoqda. Jumladan:

- elektron monitoring tizimlari;
- raqamli test dasturlari;
- yurak urish chastotasini o'lchovchi qurilmalar.

Bu vositalar o'lchovlarning aniqligini oshiradi va ma'lumotlarni tahlil qilishni osonlashtiradi. 7–8-sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishini yaxshilash uchun quyidagilar tavsiya etiladi:

- jismoniy mashqlarni muntazam bajarish;
- sport to'garaklariga jalb etish;
- sog'lom ovqatlanishni tashkil etish;
- kun tartibiga rioya qilish.

Mazkur tavsiyalar o'quvchilarning umumiy sog'lig'ini mustahkamlaydi. Tadqiqot natijalari umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya jarayonini takomillashtirishda amaliy ahamiyatga ega. Olingan ma'lumotlar:

- o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash;
- individual mashg'ulot dasturlarini tuzish;
- pedagogik yondashuvlarni optimallashtirish imkonini beradi.

Xulosa qilib aytganda, 7–8-sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini aniqlash kompleks yondashuvni talab etadi. Antropometrik, fiziologik va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini birgalikda baholash eng samarali hisoblanadi. Kelgusida jismoniy rivojlanishni aniqlash tizimini takomillashtirish, zamonaviy texnologiyalarni joriy etish va pedagoglarning malakasini oshirish muhim vazifalardan biridir. So'nggi yillarda O'zbekiston Respublikasida o'quvchi yoshlarning jismoniy rivojlanishini ta'minlash, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Ayniqsa, umumta'lim maktablarining 7–8-sinf o'quvchilarida jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini aniqlash va monitoring qilish davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan.

Davlat dasturlari va normativ-huquqiy asoslar

O'zbekistonda o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini baholash va nazorat qilish quyidagi asosiy hujjatlar orqali amalga oshirilmoqda:

- "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Qonuni;
- Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya fanini rivojlantirishga qaratilgan davlat dasturlari;
- Maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash bo'yicha normativ talablar.

Mazkur hujjatlar asosida maktablarda jismoniy rivojlanishni aniqlashning yagona tizimi shakllantirilmoqda.

Hozirgi kunda respublika umumta'lim maktablarida 7–8-sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini aniqlash bo'yicha quyidagi ishlar amalga oshirilmoqda:

- antropometrik o'lchovlar (bo'y, vazn, ko'krak qafasi hajmi)ni muntazam o'tkazish;
- jismoniy tayyorgarlik testlari orqali o'quvchilarning kuch, tezkorlik, chidamlilik va egiluvchanligini baholash;
- tibbiy ko'riklar asosida sog'liq holatini nazorat qilish;
- jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini maxsus jadvallar orqali monitoring qilish.

Mazkur tadbirlar o'quvchilarning jismoniy holatini aniqlash va individual yondashuvni ta'minlashga xizmat qilmoqda. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat yuritayotgan oliy ta'lim muassasalari hamda ilmiy-tadqiqot markazlarida 7–8-sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi bo'yicha ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Ushbu tadqiqotlar asosan quyidagi yo'nalishlarni qamrab oladi:

- jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarining yoshga mos dinamikasi;
- jismoniy tarbiya darslarining rivojlanishga ta'siri;
- sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar samaradorligi;
- o'quvchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olish metodikasi.

Ilmiy tadqiqot natijalari asosida metodik qo'llanmalar va tavsiyalar ishlab chiqilmoqda.

Respublikada o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini yaxshilash maqsadida maktablarda sport to'garaklari faoliyati kengaytirilgan. Futbol, voleybol, basketbol, yengil atletika va boshqa sport turlari orqali o'quvchilarning jismoniy sifatlari rivojlantirilmoqda.

Shuningdek, "Umid nihollari", "Barkamol avlod" kabi sport musobaqalari orqali o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi baholanmoqda va rag'batlantirilmoqda. O'zbekistonda amalga oshirilayotgan mazkur ishlar 7–8-sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanish darajasini muntazam aniqlash, sog'lig'ini mustahkamlash va jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirishga xizmat qilmoqda. Ushbu tajribalar kelgusida ilmiy asoslangan metodikalarni yanada rivojlantirish uchun mustahkam zamin yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov I.A. Sog'lom avlod – yurt kelajagi. – Toshkent.
2. Abdullayev A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2020.
3. Platonov V.N. Theory and Methodology of Sports Training. – Kyiv, 2018.
4. Matveyev L.P. Physical Education Theory. – Moscow, 2017.
5. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonuni.