Aholining jismoniy tayyorgarligi va salomatligi darajasini belgilovchi test me'yorlarining 3-4 sinf (9 -10 yosh) misolidagi qiyosiy taxlili

Xursanova Ruxsora Olimjon qizi

"Oriental" universiteti "Jismoniy tarbiya" fakulteti o`qituvchisi

Xruxsora9@gmail.com

Ishtayev J.M.
Ilmiy rahbar: p.f.b.f.d., dotsent

Annotatsiya: Ushbu maqolada aholining jismoniy tayyorgarligi va salomatligi darajasini belgilovchi test me'yorlarining 3-4 sinf (9 -10 yosh) misolidagi qiyosiy taxlili ko'rib chiqiladi.
**Kalit so`zlar:** O`quvchilar, jismoniy tayyorgarlik, salomatligi, me`yor, rivojlantirish, o`lchash, sinf.

Mavzuning dolzabligi. O`zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori bilan, O`zbekistonda sog`lom turmush tarzini keng targ`ib qilish va aholini jismoniy tarbiya ommaviy sportga jalb etish to`g`risida qaror qabul qilingan edi. Unga ko`ra, Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilishni tizimli yo'lga qo'yish, jamiyatda sog'lom turmush tarzi tamoyillarini yanada kuchaytirish, o'sib kelayotgan yosh avlodni zararli odatlardan asrash hamda har bir mahalla, ta'lim muassasalari, mehnat jamoalari va boshqalarda jismoniy tarbiya va sport faoliyatini samarali tashkil etish tizimini shakllantirish maqsadida Vazirlar Mahkamasining 65-sonli 29.01.2019 yildagi qarori qabul qilindi:

Ushbu qarorga binoan Aholining jismoniy tayyorgarligi va salomatligi darajasini belgilovchi "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlarini qabul qilish va musobaqalarini o'tkazish tartibi ishlab chiqildi. "Alpomish" maxsus testlari erkaklar uchun, "Barchinoy" maxsus testlari esa ayollar uchun qo'llaniladi. Maxsus testlar O'zbekiston Respublikasi aholisining turli yosh guruhlarining 6 yoshdan 70 yoshgacha va undan kattalarning) jismoniy tayyorgarligini aniqlaydi.[1]

O'zbekiston Respublikasi Turizm va sport vazirligi tizimidagi sport maktablari o'quvchi-sportchilari o'rtasida "Bolalar sport o'yinlari"ni o'tkazish orqali iqtidorli sportchilarni aniqlash va yoshlar terma jamoalariga zaxira yaratish hamda oliy ta'lim muassasalari talabalari o'rtasida "Talabalar sport o'yinlari"ni tashkil etish natijasida talabalarni sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish;

Aholining keng qatlamlari, jumladan umumta'lim maktabi o'quvchilari, professional va oliy ta'lim muassasalari o'quvchi va talabalari o'rtasida jismoniy tarbiyani ommalashtirish, ular orasida iqtidorlilarini aniqlash maqsadida "Umumta'lim maktab sporti" festivali, "Jismoniy tayyorgarligi rivojlangan muassasa" ko'rik-tanlovini bosqichma-bosqich (tuman/shahar, hudud, respublika) o'tkazish tizimini ishlab chiqish va jismoniy tayyorgarlik darajasi rivojlangan eng yaxshi umumta'lim maktabi, professional va oliy ta'lim muassasasi nominatsiyasini joriy etish;

Aholining barcha qatlamlari o'rtasida "Jismoniy tayyorgarlik darajasi" sinovlarini o'tkazishni joriy etish;" shular jumlasidandir.[2]

Bundan tashqari ko`plab qonun va qarorlar ham qabul qilingan O`zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining "2019-2023- yillar davrida O`zbekiston Respublikasida jismoniy

[1] O`zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 65. 29.01.2019.yil. qarori – "Alpomish va Barchinoy" te`st me`yorlari

[2] PF -5924 24.01.2020 – "O`zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora – tadbirlari to`g`risi" da

tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to`g`risi" da qarori qabul qilindi. [3]

Jumladan, O`zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O`zbekistonda yoshlarga oid davlat siyosatini 2025 –yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to`g`risi"[4]dagi qarori qabul qabul qilindi.

Mualliflarimizdan Salomov R.S.ning "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati" nomli darsligida " O`quvchilarning jismoniy rivojlanish darajasi ularning yoshi va jinsiga bog`liqdir. 8-9 yoshli o`g`il bolalar tanasining og`irligi va bo`yining uzunligi bo`yicha qizlardan birmuncha ortiq turadilar.

Maktab yoshi inson hayotining katta va juda muhim davrini qamrab oladi. Kichik, o`rta va katta yoshdagi maktab bolalari, yigitlar va qizlar jismoniy imkoniyatlari bo`yicha bir – biridan farq qiladi. Bu, ayniqsa jismoniy sifatlarning notekis o`sishida ko`zga tashlanadi.

Maktab yoshida tezkorlik sakrab – sakrab, sensitive o`sishning ikki davri orqali o`tadi. birinchisi 8-10 yoshda, ikkinchisi 13- 15 yoshda. 15- 17 yoshda yugurishning tezkorlik darajasi hatto birmuncha pasayishi, masofadan o`tish tezligi esa o`sishi mumkin. Bu faqat qadamlar uzunligi va oyoqlar kuchining ko`payishi hisobiga yuz beradi. Bunday tabiiy qonuniyat aynan o`sha yoshga mos uslublar va vositalarni tanlashni talab qiladi.

Mushak kuchi bola organizmi rivojlanishining ilgarilab borishi bilan oshadi, ammo bu to`g`ri chiziqli o`sish bo`lmaydi. Sust o`sish bo`lmaydi. Sust o`sish davrlari nihoyatda jadal o`sish ko`rsatgichlari bilan almashinib turadi. Sentitiv davrda qizlar va bolalardagi rivojlanish, odatdagidek, bir – biriga mos kelmaydi.

Chaqqonlik (yoki koordinatsion qobiliyat) sifatini tarbiyalashga 7 dan 12-13 yoshgacha eng ko`p darajada e`tabor beriladi. Lekin koordinatsiyaga ega passiv o`smirlar yuqori koordinatsiyali chaqqon tengqurlaridan farq qiladi.

Mashg`ulotlarni olib borishda jismoniy mashqlar jismoniy sifatlarni tarbiyalashga majmuali yondashish uchun qulay sharoitlar yaratadi. [5]

Tadqiqotning maqsadi: Ushbu qarorning ijrosini ta`minlash maqsadida 6-8 yoshli bolalarda tajriba o`tkazdim.

Tadqiqotning tashkil etilishi: Ushbu tajriba Toshkent shahar Uchtepa tumani 81-Ixtisoslashgan davlat umumta`lim maktabining 3- va 4- sinf o`quvchilari orasidan tanlab olindi. Ushbu tajribada 4 ta sinf ishtirok etdi. Ulardan $3-"A"$ sinfdan 34 nafar o`quvchi, 10 nafar o`g`il bolalar, 24 nafar qizlar, $3-"v"$ sinfdan 30 nafar o`quvchi, 17 nafar o`g`il bolalar, 13 nafar qizlar, $4-"v"$ sinfda 26 nafar o`quvchi, 12 nafar o`g`il bolalar, 14 nafar qizlar, $4-"G"$ sinfda 30 nafar o`quvchi, 17 nafar o`g`il bolalar, 13 nafar qizlar, jami 120 nafar o`quvchi tajribada ishtirok etdi. me`yorlarni qabul qilishda yoshi hamda jinsi ajratildi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi: "Alpomish va Barchinoy" test me`yorlaridan 9-10 yoshlilar uchun belgilangan me`yorlardan tajriba o`tkazildi. Ulardan 4 tasi tanlab olindi.

1- 30 metrga yugurish.
2- 60 metrga yugurish
3- Arqonda sakrash
4- Turgan joydan uzunlikka sakrash.

[3] O`zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi – 118 13.02.2019 –"2019-2023- yillar davrida O`zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to`g`risi" da

[4] O`zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi – 23 18.01.2021 – "O`zbekistonda yoshlarga oid davlat siyosatini 2025 – yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to`g`risi"da.

[5] Salomov R.S. – jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. -/ Darslik T.: 2015

Olingan natijalarimiz 1- jadvalda aks etgan.

1- jadval.

9-10 yoshdagi o`quvchilarning tadqiqot davomida olingan natijalari

T/r	Shartlar	O`lchov birligi	O`g`il bolalar				Qiz bolalar			
			Hisob	3- darajali	2- darajali	1-darajali	Hisob	3-darajali	2- darajali	1-darajali
1	30 metrga yugurish	Soniya	7,0	6,5	6,3	5,8	7,2	6,7	6,5	6,0
		3-sinf 27/37	7,94				8,14			
		4-sinf 25/31	7,64				8,41			
2	60 metrga yugurish	Soniya	13,0	12,0	11,9	11,8	14,0	12,0	11,5	11,0
		3-sinf 27/37	14,18				14,41			
		4-sinf 25/31	13,12				13,20			
3	Arqonda sakrash (1 daqiqa)	marta	25	30	40	50	22	28	35	45
		3-sinf 27/37	57				61			
		4-sinf	58				65			

		25/31								
4	Turgan joydan uzunlikka sakrash.	Sm	110	140	150	165	105	130	140	155
		3-sinf 27/37	120,36				117,22			
		4- sinf 25/31	140,82				120,35			

Ushbu jadvalda berilgan shartlar ustunida “Alpomish va Barchinoy” test me`yorlaridan tanlab olingan 4 ta me`yoriy shartlar belgilangan. Ushbu jadvalda o`g`il bolalar va qizlar alohida qilingan, hamda o`tish va daraja olish uchun belgilangan narmativlar ko`rsatilgan. ikkinchi ustunda esa o`lchov birliglari yozilgan bo`lib, qatorlarda o`lchov birligi bilan birgalikda tajribada ishtirok etgan 3-sinf hamda 4-sinflarning nomi va soni keltirilgan. Uchinchi ustun hisob deb yozilgan bo`lib, uning birinchi qatorida “Alpomish va Barchinoy” test me`yorlarida belgilangan narmativlar yozilgan. Keyingi qatorlarda esa tajriba ishtirokchilarining ko`rsatgan natijalari o`rtacha ko`rsatgichlari kiritilgan. Keyingi ustunlarda esa 3-2-1- darajalarning me`yorlari ko`rsatilgan. Tajribadan ma`lum bo`ldiki, 9-10 yoshlilar uchun berilgan ushbu me`yorlarda farqning sezilarli ekanligini ko`rsatmoqda. O`gil bolalar uchun berilgan me`yorlarga e`tibor qarating. 30 metrga yugurishda belgilangan me`yor soniyasi kamligini ko`rsatmoqda. 9 va 10 yoshli o`g`il bolalalarning yugurish soniyalarida farq katta emas. Qiz bolalarda ham farq katta emas ammo, o`tish soniyasiga nisbatan 1 soniya farq bor bu esa 9 -10 yoshli qizlar uchun 30 metrga yugurishlari uchun belgilangan me`yorning juda kamligini bildiradi. Keying ustun ya`ni 60 metrga yugurishda o`g`il bolalarning ko`rsatgichlarida 10 yoshlilar bilan o`tish soniyasi sezilarli farq qilmaydi ya`ni 0,12 lekin, 9 yoshli o`g`il bolalarning ko`rsatgichlari keskin farq qilishini kuzatish mumkin. O`tish balidan 1,18 soniya farq qilmoqda. Ushbu belgilangan me`yorda qiz bolalarning ko`rsatgichini tahlil qilsak, 9 yoshli qizlarda o`tish bali bilan 0,41 soniya farq bo`lmoqda 10 yoshli qizlar esa o`tish soniyasiga nisbatan qisqaroq vaqtda finishga yetib kelmoqda ammo, 3- darajani olish uchun yetarli emas. Arqonda sakrash me`yorida o`g`il bolalar uchun o`tish hisobi 25 marta 1- darajani olish uchun esa 1 daqiqada 50 marta sakrash bilan belgilanganli ko`rsatilgan. Bunda o`g`il bolalar 57 -58 (o`rtacha hisobda olinganda) marta sakrashmoqda buni yaxshi belgilangan desak bo`ladi. Asosan qiz bolalar o`g`il bolalarga nisbatan arqonda ko`proq va samarali sakrashlari ko`plab tajribalarda isbotlangan. Lekin, negadir qizlar uchun belgilangan me`yor o`g`il bolalarga belgilangan me`yordan kamroq. O`tish hisobi 22 marta, 1-daraja olish uchun esa 45 marta ko`rsatilgan. Tajribamizda ishtirok etgan 9-10 yoshli o`quvchilarning 1 daqiqada o`rtacha ko`rsatgichlari 61- 65 martani tashkil etmoqda. Bundan ko`rinib turibdi – ki, belgilangan me`yor miqdori kam. Keyingi ustunga e`tabor qaratamiz! Turgan joydan uzunlikka sakrash me`yori o`g`il bolalar uchun o`tish hisobi 110 sm, qizlar uchun 105 sm ni tashkil etmoqda. Tajriba ishtirokchilarining ko`rsatgichlarini tahlil qilsak, 9 yoshli o`g`il bolalarning ko`rsatgichlari o`tish hisobidan 10,36 sm ko`p lekin, daraja olish uchun yetarli emas 10 yoshli o`g`il bolalar esa 3 –daraja olish uchun yetarli bo`lgan hisobni bajarishgan. Qiz bolalarda esa har ikki yoshdagilarning ham ko`rsatgichlari o`tish uchun belgilangan hisobdan yuqori bo`lishiga qaramay daraja olish uchun yetarli emas. Albatta ushbu ko`rsatgichlar o`rtacha hisobda olinga ayrim o`quvchilar ko`rsatgichlari juda yuqori, ayrimlarining ko`rsatgichlari esa belgilangan me`yordan kam.

XULOSA. Olingan natijalarning tahlili shuni ko`rsatmoqdaki, 9 -10 yoshlilar uchun belgilangan me`yorlarda aniqlik darajasi yetishmaydi. Yugurish uchun belgilangan soniyalar kam ularning soniyasini ko`paytish zarur. Sakrash uchun belgilangan me`yorlar ham kam o`quvchilar belgilangan me`yordan yuqori va ko`p miqdorda sakrashmoqda. Arqonda sakrash me`yorida qizlarning ko`rsatgichlari o`g`il bolalarning ko`rsatgichlaridan yuqori. Ushbu me`yordagi xatoliklarga e`tabor berishlik maqsadga muvofiq bo`lar edi.

Adabiyotlar ro`yxati:

1. O`zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 65. 29.01.2019.yil. qarori – “Alpomish va Barchinoy” te`st me`yorlari

2. PF -5924 24.01.2020 – “O`zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora – tadbirlari to`g`risi” da
3. O`zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi – 118 13.02.2019 –“2019-2023- yillar davrida O`zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to`g`risi” da
4. O`zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi – 23 18.01.2021 – “O`zbekistonda yoshlarga oid davlat siyosatini 2025 – yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to`g`risi”da.
5. Salomov R.S. – jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. -/ Darslik T.: 2015