

## JISMONIY TARBIYA JARAYONIDA O‘QUVCHILARNING JISMONIY HOLATINI ANIQLASHDA TIZIMLI YONDASHUVNI TAKOMILLASHTIRISH

**Qidirov Abror Quدراتovich**

Sam DAQU, Jismoniy madaniyat va sport kafedrası katta o'qituvchisi

**Annotatsiya:** Maqolada jismoniy tarbiyaning o‘quv jarayonida maktab o‘quvchilarining jismoniy holatini baholash tizimlarini takomillashtirish va ulardan foydalanish masalalari muhokama qilinadi. Oxirgi yillarda maktab o‘quvchilarining jismoniy tiklanishi jarayonida jismoniy holatni kuzatish tizimlarini joriy etish va ulardan foydalanishga qiziqish bo‘lganiga qaramay va bolalarning jismoniy holatining pastligini hisobga olgan holda, jismoniy holatni kuzatish tizimlarini ishlab chiqish va joriy etish davom etmoqda va bu jarayon o‘z navbatida ushbu jarayonlarni modernizatsiyalash yo‘lidagi o‘ta dolzarb muammolarni hal qilish va yechimlarni topishni talab qiladi. Muallif tomonidan o‘tkazilgan eksperiment jarayonida maktab o‘quvchilarining jismoniy holatining axborot ko‘rsatkichlari aniqlanadi va tasdiqlanadi. Muallif tomonidan bolalarning jismoniy holatini nazorat qilishning ko‘rsatkichlarini tartibga solish va aniqlash uchun diagnostika bloki, axborot bloki, multimedia bloki, “Sport maydonchasi“ bloki, “O‘z-o‘zini nazorat qilish kundaligi“ bloki kabi beshta mustaqil blokdan iborat bo‘lgan tizimni kiritildi. Ko‘rsatkichlar boshqaruv tizimining asosini tashkil etadi. Jismoniy tarbiya jarayonida o‘quv jarayonida zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanish imkoniyatlari masalalari ochib berilgan. Jismoniy holatni kuzatish uchun avtomatlashtirilgan tizim taklif etiladi. Tizim modullik bilan ajralib turadi va integral yondashuvga asoslangan.

**Kalit so‘zlar:** takomillashtirish, tizim, sog‘lomlashtirish, jismoniy tarbiya, jismoniy holat, holat ko‘rsatkichlari, axborot texnologiyalari, integral yondashuv.

### KIRISH

Zamonaviy jamiyatning chuqur o‘zgarishlari sharoitida maktab o‘quvchilari nafaqat asosiy dasturda ko‘zda tutilgan bilim, ko‘nikma va malakalarni egallabgina qolmay, balki vujudga kelgan jismoniy va irodaviy sifatlarga ega bo‘lgan yuqori darajadagi sog‘liqqa ega bo‘lishi, har tomonlama rivojlangan, ijodiy ishlarga tayyor bo‘lishi kerak. [1].

Ko‘plab mualliflar [4,5,6] jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etishning muvaffaqiyati bolalarning jismoniy holati (jismoniy va irodaviy sifatlari) darajasini yaxshilash diagnostika bilan uzviy bog‘liqligini ta’kidlaydilar. Chunki jismoniy holatni baholash maktab o‘quvchilari sog‘lig‘ining holati va darajasining muhim ko‘rsatkichi bo‘lib, mashg‘ulotlarni rejalashtirishda katta ahamiyatga ega bo‘ladi.

Tadqiqotchi mualliflar jismoniy tarbiya ishlarida nazoratni tashkiliy va uslubiy tizimini asoslashga bag‘ishlangan ilmiy ishlari bilan tanilgandirlar. Ular jismoniy holatni doimiy ravishda kuzatib borish bolaning har tomonlama rivojlanishi uchun zarur degan fikrni bildirishadi [2].

Mutaxassislarning fikriga ko‘ra avtomatlashtirilgan tizimlardan foydalanish jismoniy tarbiya jarayoni samaradorligini oshirish uchun yangi imkoniyatlarni ochib beradi [7].

So‘nggi yillarda maktab o‘quvchilarining jismoniy tiklanishi jarayonida jismoniy holatni kuzatish tizimlarini joriy etish va ulardan foydalanishga qiziqish bo‘lganiga qaramay va bolalarning jismoniy holatining pastligini hisobga olgan holda, jismoniy holatni kuzatish tizimlarini ishlab chiqish va joriy etish davom etmoqda va bu jarayon o‘z navbatida modernizatsiya yo‘lidagi o‘ta dolzarb muammolarni hal qilish va yechimlarni topishni talab qiladi.

### **ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR**

Tadqiqotning maqsadi - jismoniy tarbiya jarayonini boshqarish samaradorligini oshirish uchun maktab o‘quvchilarining jismoniy holatini nazorat qilishning avtomatlashtirilgan tizimini nazariy asoslash va ishlab chiqish. Maxsus adabiyotlarni o‘rganish jarayonida muallif jismoniy tarbiya amaliyotida bolalarning jismoniy holatining tarkibiy qismlarini baholashda foydalaniladigan turli xil tizim va dasturlarni ko‘rib chiqdi va tahlil qildi.

Ko‘pgina mualliflar bolalar organizmining rivojlanishi va shakllanishi jarayonini tahlil qilish bilan shug‘ullanishgan, tanadagi funksiyalarni o‘rganishning alohida usullarini [9] va murakkab usullarni ishlab chiqishgan [1,8,10]. Ushbu ilmiy tadqiqotlar jarayonida mualliflar pedagogik va psixologik yondashuvlarning inson organizmining rivojlanishida murakkab funksiyalarga ta’sir etishini ta’kidlab o‘tishgan. Maktab o‘quvchilarining jismoniy holatini aniqlashda ularning jismoniy va irodaviy sifatlarini hisobga olish kerakligi ta’kidlangan [5].

Tadqiqot usullari: maxsus ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, tizimga yondoshish, bashorat qilish, omillarni tahlil qilish.

5-7 yoshdagi bolalarning jismoniy holati darajasini diagnostika qilish va baholash usuli A.A. Vetoshkina [3] tomonidan ishlab chiqilgan bo‘lib maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy holatining integral ko‘rsatkichini aniqlashga asoslanadi va bu maktabda o‘qishga “jismoniy“ tayyorgarlikni tavsiflaydi. O‘spirinlar jismoniy va irodaviy holatini baholashda D.Y. Turdimurodov [4,5,6] pedagogik va psixologik ko‘rsatkichlarga tayangan holda bolalarning harakat qobiliyatlari darajasini aniqlash uchun taklif qilingan ko‘rsatkichlar tizimi - indekslar tizimidan foydalangan. Barcha ko‘rsatkichlar ballar bilan baholanadi.

Maktab o‘quvchilarining jismoniy rivojlanish darajasi, jismoniy tayyorgarligi darajasi, kasallanish darajasi va o‘quv ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi bog‘liqlik asosida o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi me‘yorlari aniqlanadi, bu bolalarning maktabda o‘qishga tayyorligini belgilaydi. Sinovlar to‘plamiga quyidagilar kiradi: joyda turib uzunlikka sakrash, 30 sekund davomida devorga 1 m masofadan to‘pni otish va ushlab, qo‘llarga tayanib yotgan holda qo‘llarni

bukish va yozish, arg‘amchi bilan sakrash, yotgan holda gavnani ko‘tarish va tushirish, o‘tirib turish. Ushbu testlar tizimi, muallifning fikriga ko‘ra, bolaning maktabda o‘qishga tayyorligini baholashga to‘liq imkon beradi.

Zamonaviy biomexanik metodologiyaning yutuqlari mushak-skelet tizimining buzilishlarini tuzatish vositalari va usullarini yanada takomillashtirish istiqbollarini ochmoqda. Shunday qilib, T.Yu. Krusevich [8] 7-16 yoshli maktab o‘quvchilari tanasining fazoviy tashkil etilishini boshqarishning modulli texnologiyasini ishlab chiqdi. Nazorat ikki yo‘nalishda amalga oshiriladi: keng qamrovli tekshirish va maktab o‘quvchilari tanasining fazoviy tashkil etilishining nazorat qilish.

Jismoniy holatni baholashda kompleks yondashuvni N.D. Davidenko [7] amalga oshirgan. Unda baholash antropometrik, yurak-nafas olish tizimi, avtonom asab tizimini baholash, maksimal kislorod iste‘molini baholash, jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash bloklarda amalga oshiriladi. Olingan test natijalari tabaqalashtirilgan shkala bo‘yicha baholanadi va ballarning umumiy sonini aniqlash uchun jamlanadi.

Boshlang‘ich sinf bolalarining jismoniy tarbiya jarayonini amalga oshirishga differensial yondashuvni amaliy amalga oshirish vositalaridan biri N.M. Kustova [9] o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini ob‘ektiv baholash zarurligini belgilaydi.

B.X.Landaning [10] sog‘lik holatini ekspress-baholash uchta mezonni (salomatlik, ishlash, kayfiyat) besh balli tizimda baholashni o‘z ichiga oladi.

Shunday qilib, salomatlik miqdori taxminan jismoniy salomatlik darajasini baholashning ball tizimi yordamida aniqlanishi mumkin. Bunday tizimlardan biri L. Apanasenko tomonidan taklif qilingan [1]. Jismoniy salomatlik darajasini ekspress baholash jismoniy salomatlikning “xavfsiz” darajasini aniqlashga imkon beradi. Ushbu usulda tana massasi indeksining ko‘rsatkichlari, o‘pka hajmi sig‘imining tana vazniga nisbati, qo‘l kuchining tana vazniga nisbati, mashqdan keyin yurak urish tezligini tiklash vaqti va boshqalar hisobga olinadi.

Amaliy tajribani tadqiq etish va umumlashtirish asosida muallif sodda va osonlikcha erishiladigan ko‘rsatkichlar orasida eng aniq ma‘lumotli Robinson indeksi,

Rufe indeksi, Kettle indeksi, Skibinskiy indeksi ko‘rsatkichlariga tayandi.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya jarayonini boshqarish, bolalarning jismoniy holati to‘g‘risida muntazam ma‘lumot berish, ta‘lim va tarbiya jarayonini to‘g‘irlash orqali natijalarga ta‘sir o‘tkazishga vaqt ajratish uchun eng muhim mexanizm bu bolalarning jismoniy holatini nazorat qilishdir.

Ayni vaqtda, bir qator mualliflarning fikriga ko‘ra [6,9], jismoniy tarbiya jarayonining samaradorligini baholash mezonlarini qayta ko‘rib chiqishning dolzarb muammosi mavjuddir. Hozirgi vaqtda jismoniy tayyorgarlikni sinovdan o‘tkazishning mavjud tizimi jismoniy rivojlanish darajasi, jismoniy salomatlik darajasi, tana tizimlari va mushak-skelet tizimining funksional holati kabi ko‘rsatkichlarni hisobga olmaydi.

## NATIJARLAR

Jismoniy holatning tarkibiy qismlarini baholash va maktab yoshidagi bolalar jismoniy holatining tarkibiy qismlari o‘rtasidagi munosabatlar tuzilishini aniqlash tizimlari va omillari tahlili o‘tkazildi.

Tadqiqot davomida bolalarning jismoniy holatini belgilaydigan “umumiy“ omillar aniqlandi: tananing tarkibiy tarkibi (20,3%), tana tizimlarining funksional holati (13%), jismoniy tayyorgarligi (12,3%) , jismoniy rivojlanish (11,7%), mushak-skelet tizimining holati (8,5%). Ushbu omillarning umumiy dispersiyasiga qo‘shgan hissasi 69,86% ni tashkil etdi.

## MUHOKAMA

Omillarning tahlili natijalari bolalarning jismoniy holatini har tomonlama baholaydigan eng aniq ma’lumotli ko‘rsatkichlarni aniqlashga imkon berdi. Bular bola tanasining tarkibiy komponenti; jismoniy rivojlanish (tana uzunligi va vazni, ko‘krak qafasi o‘lchami , bel atrofi o‘lchami, qo‘l kuchi); turli o‘lchov zonalarida teri haroratining qiymati; jismoniy tayyorgarligi (30 metrga yugurish, 4x10 metrga mokisimon yugurish va joydan turib uzunlikka sakrash, yelka va qorin mushaklarining kuch chidamliligi), tana tizimlarining funksional holati (nafas olish va nafas chiqarish paytida nafasni ushlab turish davomiyligi, belgilangan yuklamadan keyin yurak urish tezligi).

Ushbu qoidalar beshta mustaqil blokdan iborat bo‘lgan bolalarning jismoniy holatini nazorat qilishning avtomatlashtirilgan tizimini ishlab chiqish uchun asos bo‘ldi.

Avtomatlashtirilgan tizimning diagnostika bloki bolalarning jismoniy holatini baholash va jismoniy tarbiya jarayonida uning dinamikasi to‘g‘risida tezkor ma’lumot olish uchun ishlatiladi. Ushbu blokning mazmuni bolalarning jismoniy holatini baholash mezonlari bo‘yicha maxsus adabiyotlarda mavjud bo‘lgan qoidalar asosida tuzilgan.

Axborot blokida amaliy bilim va ko‘nikmalarni o‘zlashtirish bo‘yicha vazifalar, jismoniy mashqlar komplekslarini, jismoniy tarbiya pauzalari va daqiqalarini, ertalab gigienik gimnastikani, individual dasturlarni va ularni sog‘lomlashtirish tadbirlarida amalga oshirish bo‘yicha tavsiyalar, shuningdek nazariy bilimlar mavjuddir. Sog‘lomlashtirish haqidagi darsliklarning dasturga kiritilganligi bolalarning jismoniy tarbiya va sport haqida bilimlari pastligi bilan izohlanadi.

“Sport maydonchasi“ blokida bola tanasiga ta’sirini diversifikatsiya qilish uchun qurilgan jismoniy mashqlar majmualari keltirilgan. Majmualar yosh va jins xususiyatlarini, jismoniy holatning boshlang‘ich darajasini hisobga olgan holda tuziladi va turli xil harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan.

Murakkab harakatli tuzilishga ega bo‘lgan jismoniy mashqlar rasmlar, animasion slaydlar va videomateriallar ko‘rinishida namoyish etildi. Bu esa bolalarga jismoniy tarbiya jarayonining ko‘rgazmalilik prinsipini tushunish va yorqin hissiy rang berishini ta’minladi. “O‘z-o‘zini nazorat qilish kundaligi“ blokini kiritish zarurati bolaning e’tiborini ularning jismoniy faoliyatiga jalb qilish va sog‘lom turmush tarzini olib borish muhimligidan kelib chiqadi.

“O‘z-o‘zini nazorat qilish kundaligi“ blokida jismoniy tarbiya o‘qituvchisi tomonidan bolalarda sog‘lomlashtirish tadbirlarini o‘tkazishda ongli motivatsiyani shakllantirish uchun foydalanishi mumkin bo‘lgan usullar to‘plami keltirilgan. “O‘zo‘zini nazorat qilish kundaligi“ ning tarkibiy elementi “Keys texnologiyalari“ bo‘lib, u majburiy va ixtiyoriy qismlardan iborat o‘quv materialini o‘z ichiga oladi.

Jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirish ishlari amaliyotida maktab o‘quvchilarining jismoniy holatini nazorat qilish uchun ishlab chiqilgan dasturdan jismoniy tarbiya o‘qituvchilari, o‘quvchilar va ularning ota-onalari bir necha yo‘nalishda foydalanishlari mumkin: bular, bolalarning jismoniy holatini nazorat qilishni tashkil etish, mustaqil ravishda jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish ko‘nikmalarini rivojlantirish, maktab yoshidagi bolalarni sog‘lom turmush tarzini olib borish uchun bilim va motivatsiyasini oshirish va nazariy mashg‘ulotlarning asosiy yo‘nalishlari va jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirishni tashkil etish usullari bo‘yicha nazariy bilimlarni oshirish, ota-onalar faoliyatini takomillashtirishdir.

### XULOSA

Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy holatini yaxshilash, uni baholashda kompleksli yondashuvni qo‘llash, keyin jismoniy tarbiya jarayonini takomillashtirish bo‘yicha chora-tadbirlar ishlab chiqish mumkin. Ishlab chiqilgan dasturdan foydalanish o‘qituvchiga o‘quvchilarning jismoniy holati to‘g‘risida ma‘lumot olishga imkon beradi va jismoniy tarbiya jarayoni samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Keyingi tadqiqotlarning istiqbollari ushbu rivojlanishni boshqa yosh guruhlaridagi bolalarining jismoniy tarbiya jarayoniga yanada kengroq joriy etish va umumta‘lim maktablarida o‘qish davrida jismoniy holatni doimiy ravishda kuzatib borish tizimini shakllantirishdan iborat.

### ADABIYOTLAR RO‘YXATI: (REFERENCES)

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека / Г.Л. Апанасенко. – СПб.: МГП«Петрополис», 1992. – 124 б. (Apanasenko G.L. Evolution of bioenergy and human health / G.L. Apanasenko. - SPb.: MGP)
2. "Petropolis", 1992. – p. 124.)
3. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.:
4. Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 б. (Balsevich V.K. Human Ontokinesiology / V.K. Balsevich. - M.: Theory and practice of physical culture, 2000. – p.275.)
5. Ветошкина Е.А. Повышение уровня физического состояния детей 5-7 лет в условиях дошкольного общеобразовательного учреждения на основе преимущественного развития выносливости: автореф. дис. .. канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Е.А. Ветошкина. – Смоленск, 2003. – 22 б. (Vetoshkina E.A. Increasing the level of physical condition of children 5-7 years old in a preschool educational institution based on the predominant development of endurance: author. dis. PhD: spec. 13.00.04 / E.A. Vetoshkina. - Smolensk, 2003.- p. 22.)

6. Турдимуродов Д. Ёй. Педагогические факторы внешней стимуляции влияющие на волевые усилия школьников при физических упражнениях разного характера / Д. Ёй. Турдимуродов // Инновации в педагогике и психологии. – 2020. - № 9. Выпуск 3. – 21-25 б. (Turdimurodov D.Y. (2020) Pedagogical factors of external stimulation affecting the volitional efforts of schoolchildren during physical exercises of a different nature / D.Y.
7. Turdimurodov // Innovations in pedagogy and psychology. No. 9. Issue 3. - pp. 21-
8. 25. ISSN 2181-9513 Doi Journal 10.26739/2181-9513)
9. Turdimurodov D. Y. Testing volitional qualities for students of high schools of secondary school / D. Y. Turdimurodov // The American Journal of Social Science and Education Innovations. – 2021. Volume 3. Issue 03. - pp. 405 - 413. ISSN 2689100X Scientific Journal Impact Factor SJIF-5.857 DOI-10.37547/TAJSSEI
10. Турдимуродов Д.Ю. Особенности проявления волевых усилий в процессе внешней стимуляции у школьников 10-12 лет. // Academic research in educational sciences. Volume 2, Issue 4, 2021. –pp. 1348 -1354. ISSN: 2181-1385 Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723 (Turdimurodov D.Y. Features of the manifestation of volitional efforts in the process of external stimulation in schoolchildren 10-12 years. // Academic research in educational sciences. Volume 2, Issue 4, 2021. –pp. 1348 -1354. ISSN: 2181-1385 Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723)
11. Давиденко Д.Н. Соматическое здоровье и методы его оценки: учеб.метод. пособ. / Д.Н. Давиденко, В.А. Пасичниченко. – Минск: БГТУ, 2006. - 44 б. ( Davidenko D.N. Somatic health and methods of its assessment: study guide. manual. / D.N. Davidenko, V.A. Pasichnichenko. - Minsk: BSTU, 2006.- p. 44.)
12. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей/ Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К., 2005. – 196 б. ( Krucevich T.Yu. Control in physical education of children, adolescents and youth / T.Yu. Krucevich, M.I. Vorobyov. - К., 2005.- p.196.)
13. Кустова Н.Н. Методика педагогического контроля в процессе физического воспитания учащихся компенсирующих классов начальной школы: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.01 / Н.Н. Кустова. – СПб, 1998. – 25 б. (Kustova N.N. Methodology of pedagogical control in the process of physical education of pupils of compensating classes of elementary school: author. dis. PhD: spec. 13.00.01 / N.N. Shrub. - SPb, 1998. -p 25.)
14. Ланда Б.Х. Организационно-управленческая модель комплексного педагогического мониторинга показателей здоровья и результаты ее внедрения в практику работы образовательных учреждений/ Б.Х. Ланда// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – №1. – 57 б. (Landa B.Kh. Organizational and managerial model of complex pedagogical monitoring of health indicators and the results of its implementation in the practice of educational institutions / B.Kh. Landa // Physical culture: upbringing, education, training. - 2003. - No. 1. - p. 57.)