



UDK:612: 796.10

Jasurbek JAMMATOV,
Ma'mun universiteti dotsenti, PhD
E-mail: jammатов_jasurbek@mamunedu.uz

O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti professori J.Eshnazarov taqrizi asosida

UMUMTA'LIM MAKTABI O'QUVCHILARINING JISMONIY RIVOJLANISHI VA JISMONIY TAYYORGARLIGINI MONITORINGINI AMALGA OSHIRISH DASTURI

Annotatsiya

Maqolada jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikning zamonaviy nazorat usullari, bu jarayonda qo'llaniladigan texnologiyalar va ularning afzalliklari hamda monitoringning samaradorligini oshirishga qaratilgan ilmiy yondashuvlar haqida batafsil ma'lumot beriladi. Shuningdek, monitoring dasturi natijalari asosida o'quvchilarning individual jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash va ularga jismoniy mashqlarni bajarishda yuklamalarni meyorlashga qaratilgan tavsiyalar keltiriladi.

Kalit so'zlar: Maktab o'quvchilari, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, monitoring, dastur, metodika, yuklama, tadqiqot, dars.

PROGRAM FOR IMPLEMENTING MONITORING THE PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL TRAINING OF GENERAL SCHOOL STUDENTS

Annotation

The article provides detailed information on modern methods of monitoring physical development and physical fitness, the technologies used in this process and their advantages, as well as scientific approaches aimed at increasing the effectiveness of monitoring. Also, based on the results of the monitoring program, recommendations are made to determine the level of individual physical fitness of students and normalize the loads on them when performing physical exercises.

Key words: Schoolchildren, physical development, physical training, monitoring, program, methodology, workload, research, lesson.

ПРОГРАММА ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

Аннотация

В статье представлена подробная информация о современных методах контроля физического развития и физической подготовленности, используемых в этом процессе технологиях и их преимуществах, а также научных подходах, направленных на повышение эффективности контроля. Также на основании результатов программы мониторинга даются рекомендации по определению индивидуального уровня физической подготовленности школьников и нормированию нагрузок, которым они подвергаются при выполнении физических упражнений.

Ключевые слова: Школьники, физическое развитие, физическое воспитание, мониторинг, программа, методика, нагрузка, исследование, урок.

Kirish. Bugungi kunda zamonaviy ta'lim innovatsion rejimda, ma'lumotlar hajmi muntazam ortib bormoqda, bu esa ta'limning haddan tashqari yuklanishiga, stressga olib keladi va o'quvchilarning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Biroq, bolalarning sog'liq ko'rsatkichlari o'quv yil boshida qanday bo'lishini va ularni innovatsiyalar natijasida o'quv yili oxirida qanday natijaga ega bo'lishini nazorat qilish monitoringini olib borish vazifasi, hozirgi kunda dolzarb muammolardan biri bo'lib qolmoqda [5]. Respublikamizda maktab o'quvchilarini jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanishi to'g'risidagi ma'lumotlarni yig'ish va qayd qilishning yagona elektron tizimi joriy qilinmagan, bu esa monitoringni amalga oshirish jarayonini ancha qiyinlashtiradi va uning sifatini pasaytiradi. Maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishi maktablarda ixtiyoriy shaklda yoziladi va ularning ko'rsatkichlari turli hujjatlarda takrorlanadi, ma'lumotlarni statistik qayta ishlash va taxlil qilish qog'ozda amalga oshiriladi. Natijada maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishining mavjud monitoring tizimi samarali boshqaruv qarorlari qabul qilinishini ta'minlamaydi. Bugungi kunda o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi va funksional holatini monitoring qilish har qachongidan ko'ra muhimdir.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 18-dekabrda "Yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi, sog'lom turmush tarzini qo'llab quvvatlash va aholining jismoniy faolligi darajasini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4063 son qarorida aholi salomatligi holatini monitoring qilishning

yagona tizimini yaratish, zamonaviy axborot va innovatsion texnologiyalarni joriy etish bilan birga umrni uzaytirish va salomatlikni mustaxkamlashga oid aniq chora-tadbirlar ishlab chiqish va tavsiyalarni tadbir etish ko'zda tutilgan.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 13-fevraldagi "2019-2023 yillar davrida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi №118 son qarorida aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan keng qamrab olishni ta'minlaydigan innovatsion shakllar va mexanizmlarni ishlab chiqish va joriy etishni tashkil etish ustuvor vazifa etib belgilangan [1,2,3,4]. Ushbu qarorlarni amalga qo'llash uchun, birinchi navbatda, ta'lim muassasalariga tegishli bo'lgan monitoring quyi tizimini yaratish imkoniyatlariga e'tibor qaratish zarur.

Tadqiqotni va natijalar. Maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish darajasini aniqlash va monitoring qilish dasturi Ma'mun universiteti "Sportni rivojlantirish departamenti" tomonidan amalga oshiriladi.

Maktab o'quvchilarining (7 yoshdan 17 yoshgacha) jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish darajasini monitoring qilish umumiy o'rta ta'lim maktablarida ikki bosqichda amalga oshiriladi:

- Birinchi bosqich (1 sentabrdan 15 sentabrga qadar);
- Ikkinchi bosqich (1 maydan 15 mayga qadar).

Maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish darajasini aniqlash va monitoring qilish dasturining qo'llanilish sohasi:

Tadqiqot ob'yekti: Umumiy o'rta ta'lim maktabi

Tadqiqot predmeti: 7-17 yoshli maktab o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishi

Tadqiqotni tashkil qilish:

- o'quv seminarlari, konsultatsiyalar, yig'ilishlar o'tkazish;
- tadqiqot bosqichida amalga oshiriladigan ishlar ketma-ketligi (o'lchash - dastlabki axborotni dastlabki bayonnomalarga kiritish - ma'lumotlar bankini yaratish - ko'rsatkichlarni hisoblash - ko'rsatkichlarni son va sifat jihatdan baholash);

Test metodikasi

Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari

(tik turganda tana uzunligi, tana og'irligi, ko'krak qafasi aylanasi, bo'y-vazn ko'rsatkichlari (Kettle testi), gavda tuzilishi (Pine testi))

Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari

(kuch, tezlik, chidamlilik, koordinatsiya, tezlik-kuch, egiluvchanlik)

Yurak-qon tomir tizimi ko'rsatkichlari

(Rufye testi, ortostatik sinov (tiklanish koeffitsienti))

Nafas olish tizimi ko'rsatkichlari

(Shtange sinovi, Genche sinovi)

Test natijalari: tuman, shahar, viloyat uchun reyting ko'rsatkichlarini aniqlash

Uslubiy tavsiyalar: kompleks monitoring natijalari asosida turli xil daraja va bosqichdagi jismoniy tarbiya – sog'lomlashtirish ishlari va pedagogik jarayonga tuzatishlar kiritish.

Umumta'lim maktabi direktori buyrug'i asosida test o'tkazishga mas'ullar va ularning vazifalari quyidagicha belgilanadi:

1. Jismoniy madaniyat fani o'qituvchilari testni o'tkazishga mas'ul qilib belgilanadi. Ularning vazifalari quyidagicha:

- test kartasi va metodikasi bilan tanishish;
- test mashqlari va o'lchovlarni bajarish;
- o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish.

2. Informatika fani o'qituvchilariga olingan barcha natijalarni kompyuterga kiritish asosida elektron ma'lumotlar bazasini yaratish va olingan natijalar asosida yakuniy ilovalarni imzolash uchun chop qilish vazifalari yuklatiladi.

3. Sinf rahbarlariga esa o'quvchilarni testda 100% qatnashishlarini ta'minlash vazifasi yuklatiladi (jismoniy madaniyat darslaridan ozod qilinganlarni ham).

Testlar o'quv yili boshida va oxirida (sentabr va may oylarining birinchi yarmida) ochiq sport maydonchalari, stadionlar, sport zallarida o'tkaziladi. Testlar jismoniy tarbiya darslarida va qo'shimcha tarzda ommaviy-sport sog'lomlashtirish tadbirlari vaqtida o'tkaziladi. Testlarning iloji boricha ertalab organizm charchamagan paytda o'tkazilishi maqsadga muvofiq. Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini o'lchash (tana uzunligi, tana og'irligi, ko'krak qafasi aylanasi), yurak-tomir tizimi ko'rsatkichlari (Rufye testi, ortostatik sinov) va nafas olish tizimi ko'rsatkichlari (Shtange va Genche sinovlari) tinch holatda bajariladi. Yuklamali mashqlar va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari (3x10 m. mokisimon yugurish, turgan joydan uzunlikka sakrash, 6 daqiqa yugurish, 30 metrga yugurish, o'tirgan holatda oldinga engashish, turnikda tortilish) jismoniy tarbiya darsidan ozod qilinganlar uchun ham shifokor tavsiyasi asosida o'tkaziladi. Yuklamali mashqlar yengil chigal – yozdi mashqlaridan keyin amalga oshiriladi.

Birinchi bosqich. Amaliy o'lchovlar. Birinchi bosqichda o'lchangan qiymatlar to'rt qismdan iborat umumiy o'lchovlar xaritasiga kiritiladi.

Amaliy o'lchovlar natijalari kiritilgan qaydnomalar maktab direktori va boshqa mas'ul shaxslar tomonidan imzolalanadi. Keyin barcha ma'lumotlar Microsoft Office Excel formatida kompyuterda ishlash uchun Ma'mun universiteti "Sportni rivojlantirish departamenti"ga yuboriladi.

Ikkinchi bosqich. Natijalarni hisoblash. Amaliy o'lchov natijalariga ko'ra, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikning individual va guruh ko'rsatkichlari o'nlab formulalar yordamida hisoblanadi. Masalan, vazn-bo'y ko'rsatkichi (Kettle sinovi) tana vaznining bolaning o'sishiga mos kelishi. Tana vazni yetishmasligi yoki ortiqcha bo'lgan bolalarni aniqlaydi. Jismoniy rivojlanishning boshqa ko'rsatkichlari sentil jadvallari yordamida hisoblab chiqiladi va bolaning jismoniy rivojlanish guruhi (sog'lom bolalar, havf ostida bo'lgan bolalar, sezilarli og'ishlar bo'lgan bolalar) aniqlanadi.

Uchinchi bosqich. Baholash. Ikkinchi bosqichda hisoblangan amaliy o'lchovlar, indeks va sinovlar tibbiyot fanlarida belgilangan yosh va jins meyorlari hamda o'quv dasturining talablari bilan taqqoslanadi. Masalan, jismoniy

tayyorgarlikning hisoblangan darajasi me'yordan yuqori, me'yordan past, me'yorga to'g'ri keladi. Yoki funksional tayyorgarlik darajasi nafas olish yoki yurak-qon tomir tizimlarining ishida me'yordan og'ishni aniqlaydi.

Metodikaning imkoniyatlari. Ma'mun universiteti "Sportni rivojlantirish departamenti" professor-o'qituvchilari tomonidan ishlab chiqilgan metodika bo'yicha o'tkazilgan salomatlik ko'rsatkichlarining monitoringi bizga quyidagilarga imkon beradi:

- o'quv jarayonida o'quvchilarning jismoniy sog'lomligini va asosiy jismoniy ko'rsatkichlar dinamikasini kuzatib borish;

- o'quvchilardagi jismoniy rivojlanish, jismoniy va funksional tayyorgarlikdagi og'ishlarni tashxislash, ularni bartaraf etish bo'yicha o'z vaqtida choralar ko'rish;

- sog'lomlashtirish bo'yicha innovatsion dasturlar va texnologiyalarni joriy etish samaradorligini monitoring qilish;

- bolalar salomatligini saqlash va mustahkamlash bo'yicha ta'lim muassasalarining va butun ta'lim tizimining ishini baholash;

- yoshlar orasida salbiy hodisalarning oldini olish yo'llarini izlab topish;

- ta'lim sifatini baholash tizimini yaratishda muhim tarkibiy qism bo'lish, chunki ta'lim xizmatlari o'quvchilar sog'ligini hisobga olmagan holda amalga oshirilsa, ularni sifatli deb tan olish mumkin emas.

Tadqiqotning natijalari va muhokamasi. Monitoring jarayonida aniqlangan jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishdagi farqlarni korreksion ta'sirini aniqlash faqat ta'lim muassasalarida ommaviy ravishda amalga oshirilishi mumkin.

Avvalom bor biz monitoring qilishni "Kuzatish, baholash va bashorat qilish" sifatida emas, balki olingan ishonchli ma'lumotlar asoslangan xolda jismoniy tarbiya jarayoniga faol aralashish sifatida ham ko'rib chiqamiz.

Talab meyorlarini bajarmagan o'quvchilarga alohida e'tibor qaratish lozim. Bunday bolalar soni katta ekanligini hisobga olgan holda, ular bilan korreksion ishlarni olib borish kerak. Buni amalga oshirish uchun, avvalo, kam rivojlangan jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashq majmualarini ishlab chiqish kerak. Shaxsiy kamchiliklarni hisobga olgan holda va har bir o'quvchi uchun mavjud bo'lgan jismoniy mashqlar to'plamlari va ularni meyorlarini tuzatish uchun maxsus tavsiyalarni belgilashi kerak. Maktab o'quvchilari orasidan u yoki bu jismoniy sifatning kam rivojlanishidan kelib chiqqan holda, ta'lim muassasalarida turli xil korreksion ishlarni shakllarini tashkil etish zarur. Bularga quyidagilar kiradi: maxsus korreksion mashg'ulotlar (jismoniy madaniyatda sinfdan tashqari ishlarning bir turi sifatida); Darsning korreksion qismini qo'shgan holda asosiy jismoniy madaniyat mashg'ulotlari (tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlar), uy vazifasi va bosh. Monitoring nafaqat jismoniy tayyorgarlik darajasi past bo'lgan o'quvchilarni, balki jismoniy tayyorgarligi yuqori bo'lgan o'quvchilarni ham aniqlaydi.

Shubhasiz, bu toifadagi o'quvchilar uchun ham darsda va darsdan tashqari vaqtlarda mashg'ulotlarni yangi shakllarni izlash

va tashkil qilish talab qilinadi. Ushbu o'quvchilarni sport bilan shug'ullanishlariga yo'naltirish uchun bolalar va o'smirlar sport maktablari bilan o'zaro hamkorlikda ishlash talab etiladi.

Maktabda o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi holatini monitoring qilish tizimi mavjud bo'lganda jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv dasturlarining mazmunini o'zgartirishga, umuman, o'quvchilarning jismoniy salomatligini rivojlantirish va qo'llab-quvvatlashga qaratilgan ishlarni qayta ko'rib chiqish imkoniyatlari mavjud bo'ladi. Dasturda umumta'lim maktablarining 7-17 yoshdagi o'quvchilarini jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanish darajasini monitoring qilishni tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha ma'lumotlar berilgan.

Xulosa. Monitoring murakkab axborot-tahliliy tizim hisoblanadi va uning asosi axborotdir. Monitoring natijalari bo'yicha olingan ma'lumotlar o'sib kelayotgan yosh avlodni sog'ligini mustahkamlashga oid aniq boshqaruv qarorlarini qabul qilish uchun zarurdir. Uzoq muddatli qo'shma faoliyat uchun monitoringni, umumiy o'rta ta'lim maktablarida amalga oshirish taklif etiladi. Bundan tashqari, monitoring bo'limi natijalarni qayta ishlashni amalga oshiradi va bolalarni jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishini mustahkamlash uchun boshqaruv qarorlari qabul qilish bo'yicha metodik tavsiyalar beradi.

ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2015 yil 4 sentyabrdagi «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish haqidagi O'RQ-394-son Qonuni;
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-3031-son Qarori.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 18-dekabrda «Yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi, sog'lom turmush tarzini qo'llab quvvatlash va aholining jismoniy faolligi darajasini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-4063-son Qarori.
4. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 29 yanvardagi «O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish va aholini jismoniy tarbiya va ommaviy sportga jalb etish to'g'risida»gi 65-son Qarori.
5. Лях В.И. Двигательные способности школьников. Основы теории и методики развития / В.И. Лях. - М.: Терра - Спорт, 2000. - 192 с.
6. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б.Х. Ланда. 5-е изд., испр. и доп. - М. : Советский спорт, 2011. - 348 с.