

AHOLI SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASHDA JISMONIY TAYYORGARLIK KO'RSATKICHLARI

Ishtayeva R A

230-maktab jismoniy tarbiya o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqola mualliflari Aholining jismoniy tayyorgarligi va salomatligi darajasini belgilovchi test me'yorlarining qiyosiy taxlilini 7-8 yoshli bolalarda olib borgan. Natijada belgilangan ushbu Moximon yugurish 3x10 metr, 30 metrga yugurish, Arqonda sakrash, Turgan joydan uzunlikka sakrash me'yorlarida noaniqliklar borligini eksperimental isbotlagan.

Kalit so'zlar: o'quvchilar, jismoniy tayyorgarlik, salomatligi, me'yor, rivojlantirish, o'lchash, sinf,

The authors of this article conducted a comparative analysis of test criteria that determine the level of physical fitness and health of the population in children aged 7-8 years. Experiments have shown that there are inaccuracies in the rules of moximon running 3x10 meters, running 30 meters, jumping rope, long jump from a standing position.

Keywords: peopls, physical fitness, health, norms, development, measurement, class.

Авторы статьи провели сравнительный анализ критериев тестирования, определяющих уровень физической подготовленности и здоровья населения у детей в возрасте 7-8 лет. Эксперименты показали, что есть неточности в правилах бега 30 метров прыжков со скакалкой, прыжков в длину из положения стоя.

Ключевые слова: Ученики, физическая подготовленность, здоровье, нормы, развитие, измерение, классу

Dolzarbligi. Yurtimizda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirishga nihoyatda katta e'tabor qaratilmoqda.

Ommaviy sportni rivojlantirish deganda avvalo maktab yoshdagi bolalarni sportga bo'lgan qiziqish va sportga bo'lgan muhabbatini ya'ni motivatsiyasini shakllantirish lozim.

Bu borada O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi PQ-3031-son qaroriga muvofiq O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risidagi qarorlari mamlakatimizdagi ommaviy sportni yanada rivojlantirishga asos bo'ladi.

Sportdagi yutuqlarning o'sib borishi har doim sportchidan jismoniy qobiliyatlar rivojlanishning yangi darajasini talab qiladi. Shu bilan birga mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini oshirishning zaruriyati tug'uladi.



Qobiliyatlarni rivojlantirish maktab yoshidan boshlansa kelajakda yuqori natijalarga erishishi yengillashadi. Bizga ma'lumki maktab, jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun eng yaxshi baza hisoblanadi. O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi aniqlash ularning sog'ligini mustahkamlash va jismoniy sifatlarini rivojlantirishda muhim qadam hisoblanadi.

Ilmiy uslubiy adabiyotlarni taxlil qilish jarayonida malum bo'ldiki respublikamizda portlash qobiliyatni o'lchash va rivojlantirish bo'yicha Gapparov hamda ishtayevlar ilmiy ishlar olib borishgan.[1;2] Maktab yoshidagi o'quvchilarda esa J.M. Ishtayev maqola va tezislarda umumiy malumotlar berib o'tgan [3;4;5] lekin aynan jismoniy tayyorgarlik malumotlari berilmagan.

Tadqiqotning maqsadi. 7-8 yoshli maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini qiyosiy taqqoslash.

Tadqiqotni tashkillashtirish. Tadqiqot Toshkent shahar Uchtepa tumani 81-ixtisoslashtirilgan davlat umumta'lim maktabi 7-8 yoshli o'quvchilarda o'tkazildi. Tadqiqotda 147 nafar 1-2-sinf o'quvchilari ishtirok etdi. Shulardan 68 nafari o'g'il bolalar, qolgan 79 nafari qizlar. Olingan natijalarning qiyosiy tahlili 1- va 2- jadvallarda ko'rsatilgan.

1-jadval

O'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi ko'rsatkichlarini qiyosiy tahlili. (1-sinf)

T/r	Shartlar	"Alpomish va Barchinoy" ko'rsatkichlari		Tadqiqot jarayonida olingan natijalar		Jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash ko'rsatkichlari	
		O'g'il bolalar n=38	Qiz bolalar n=38	O'g'il bolalar n=38	Qiz bolalar n=38	O'g'il bolalar n=38	Qiz bolalar n=38
1	30 metrga yugurish (soniya)	7,60	7,80	9,05	9,19	6,90	7,10
2	Maksimov yugurish 3x10 m. (soniya)	10,80	11,20	11,25	11,15	10,30	10,60
3	Arqonda sakrash (marta)	28	26	31	36	28	26
4	Turgan joydan uzunlikka sakrash.(Sm)	105	100	107	106	130	120

O'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi ko'rsatkichlarini qiyosiy tahlil qilishda yuqoridagi jadvalda 7 yoshli o'quvchilarning ko'rsatkichlari ko'rsatib o'tilgan. Birinchi ustun tartib raqamlari, ikkinchi ustun "Alpomish va Barchinoy" hamda jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash testlaridan tanlab olingan me'yorlar va o'lchov birliklari ko'rsatib o'tilgan. Uchinchi ustunda "Alpomish va Barchinoy" test me'yorlarida belgilangan normativlar ko'rsatib o'tilgan bo'lib, ushbu ustunda o'g'il bolalar va qiz



bolalarning ko'rsatgichlari alohida ajratib ko'rsatilgan. To'rtinchi ustunda tadqiqot jarayonida olingan natijalar o'g'il bolalar va qiz bolalarning ko'rsatkichlari asosida to'ldirilgan. Beshinchi ustunda "Aholi salomatligini mustahkamlash jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash" testlaridan olingan natijalar ko'rsatib o'tilgan. 30 m. ga yugurishda "Alpomish va Barchinoy" test me'yori o'g'il bolalar va qizlar uchun hisob ko'rsatkichi olindi. Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarida esa ikki jins vakllarida ham 3-daraja ko'rsatkichi olindi. O'g'il bolalarda birinchi dasturda 7,60 soniya, jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash testida 6,90 soniya qilib belgilangan. Biz o'tkazgan tadqiqot natijasi esa 9,05 soniyani ko'rsatmoqda. Qizlarning ko'rsatkichlarida "Alpomish va Barchinoy" testida 7,80 soniya jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash testida 7,10 soniya qilib belgilangan. Biz o'tkazgan tadqiqot natijasida 9,05 soniyaga to'g'ri kelmoqda. Har ikki dastur ham kam soniyalar belgilanganligi ko'rsatmoqda. O'rtaqi farqni yuqoridagi jadvalda ko'rish mumkin.

Keyingi test 3x10 m.ga Moksimon yugurishda ham "Alpomish va Barchinoy" test me'yoridan o'g'il va qizlar uchun hisob ko'rsatkichi, Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlaridan 3-daraja normativi olindi. Birinchi dasturda o'g'il bolalarga 10,80 soniya belgilanib, ikkinchi dasturda hisob ko'rsatkichi olib tashlanganligi uchun olingan 3-daraja normativi bo'lgan 10,30 soniya olindi. Tadqiqot natijasi esa 11,25 soniyani ko'rsatmoqda. Qizlarda birinchi dastur ko'rsatkichlari bilan tadqiqot natijalari bir – biriga juda yaqin, ya'ni 11,20 va 11,15 soniya. Ammo yangi dasturda belgilangan normativda 3-daraja olinganligi hisobiga 10,60 soniya ko'rsatilgan.

Arqonda sakrash testi bo'yicha dasturlarning avvalgi va hozirgisidan ham o'g'il bolalar va qizlar uchun 1-daraja normativlari tanlab olindi. Ushbu me'yorlar o'g'il bolalarda 1 daqiqada 28 ta, qizlarda 26 ta belgilangan. Tadqiqot jarayoni natijalari esa o'g'il bolalarda 31 ta, qizlarda 36 tani ko'rsatmoqda.

Turgan joydan uzunlikka sakrash shartida "Alpomish va Barchinoy" test me'yorlaridan hisob ko'rsatkichi 105 sm ni hamda, 130 sm etib belgilangan jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash ko'rsatkichlaridan 3- darajani, tadqiqot natijalarida ko'rsatilgan 107 sm ga yaqinligi uchun tanlandi. Qizlar uchun ham ushbu testda hisob ko'rsatkichi 100 sm va jismoniy 2 tayyorgarlik darajasini aniqlash ko'rsatkichlaridan 3-daraja me'yori 120 sm olindi. Tadqiqot jarayoni natijasi 106 sm.

Barcha test me'yorlari bo'yicha olingan natijalarning oralaridagi farqlarni yuqoridagi jadvalda yaqqol ko'rishingiz mumkin.

2-jadval

O'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi ko'rsatkichlarini qiyosiy tahlili. (2-sinf)

T/r	Shartlar	"Alpomish Barchinoy"	va	Tadqiqot jarayonida olingan natijalar	Jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash
-----	----------	-------------------------	----	--	--



		ko`rsatgichlari				ko`rsatkichlari	
		O`g`il bolalar n=30	Qiz bolalar n=41	O`g`il bolalar n=30	Qiz bolalar n=41	O`g`il bolalar n=30	Qiz bolalar n=41
1	30 metr ga yugurish (soniya)	7,60	7,80	8,64	8,78	6,90	7,10
2	Moksimon yugurish 3x10 m. (soniya)	10,30	10,60	10,33	10,80	10,30	10,60
3	Arqonda sakrash (marta)	28	26	37	45	28	26
4	Joydan uzunlikka sakrash. (Sm)	3 130	3 120	120	119	130	120

O`quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi ko`rsatkichlarini qiyosiy tahlil qilishda yuqoridagi jadvalda 8 yoshli o`quvchilarning ko`rsatgichlari ko`rsatib o`tilgan. Birinchi ustun tartib raqamlari, ikkinchi ustun “Alpomish va Barchinoy” hamda jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash testlaridan tanlab olingan me`yorlar va o`lchov birliklari ko`rsatib o`tilgan. Uchinchi ustunda “Alpomish va Barchinoy” test me`yorlarida belgilangan normativlar ko`satib o`tilgan bo`lib, ushbu ustunda o`g`il bolalar va qiz bolalarning ko`rsatgichlari alohida ajratib ko`rsatilgan. To`rtinchi ustunda tadqiqot jarayonida olingan natijalar o`g`il bolalar va qiz bolalarning ko`rsatkichlari asosida to`ldirilgan. Beshinchi ustunda “Aholi salomatligini mustahkamlash jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash” testlaridan olingan natijalar ko`rsatib o`tilgan. 30 m. ga yugurishda “Alpomish va Barchinoy” test me`yorlari o`gil bolalar va qizlar uchun hisob ko`rsatgichi olindi. Jismoniy tayyorgarlik ko`rsatkichlarida esa ikki jins vakllarida ham 3-daraja ko`rsatkichi olindi. O`g`il bolalarda birinchi dasturda 7,60 soniya, jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash testida 6,90 soniya qilib belgilangan. Biz o`tkazgan tadqiqot natijasi esa 8,64 soniyani ko`rsatmoqda. Qizlarning ko`rsatkichlarida “Alpomish va Barchinoy” testida 7,80 soniya jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash testida 7,10 soniya qilib belgilangan. Biz o`tkazgan tadqiqot natijasida 8,78 soniyaga to`g`ri kelmoqda. Har ikki dastur ham kam soniyalar belgilanganligi ko`rsatmoqda. O`rtagi farqni yuqoridagi jadvalda ko`rish mumkin.

Keyingi test 3x10 m.ga Moksimon yugurishda ham “Alpomish va Barchinoy” test me`yori hamda Jismoniy tayyorgarlik ko`rsatkichlaridan o`gil bolalar va qizlar uchun 3-daraja normativi olindi. Har ikkala dasturda ham o`gil bolalarga 10,30 soniya belgilab qo`yilgan. Tadqiqot natijasi 10,33 soniya bilan belgilangan me`yorga to`g`ri kelmoqda. Qizlarda dasturlarning normativi 10,60 soniya, tadqiqot natijasi esa 10,80 soniyani ko`rsatmoqda.



Arqonda sakrash testi bo'yicha dasturlarning avvalgi va hozirgisidan ham o'g'il bolalar va qizlar uchun 1-daraja normativlari tanlab olindi. Ushbu me'yorlar o'g'il bolalarda 1 daqiqada 28 ta, qizlarda 26 ta belgilangan. Tadqiqot jarayoni natijalari esa o'g'il bolalarda 37 ta, qizlarda 45 ta ko'rsatkich aniqlandi.

Turgan joydan uzunlikka sakrash shartida dasturlarning ikkisidan ham 3-daraja 130 sm. qilib belgilangan. Tadqiqot natijasi 120 sm bo'lib, oradagi farq 10sm. ni ko'rsatmoqda. Qizlar uchun ham ushbu testda 120 sm belgilangan 3-daraja ko'rsatkichi olindi. Tadqiqot jarayoni natijasi 119 sm. bo'lib, 1 sm.li kichik farqni ko'rsatdi.

Barcha test me'yorlari bo'yicha olingan natijalarning oralaridagi farqlarni yuqoridagi jadvaldan ko'rishingiz mumkin.

Xulosa: Tadqiqotimizni o'tkazish jarayonida, ishlab chiqilgan dasturlar ya'ni "Alpomish va Barchinoy" hamda jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash testlarida belgilangan me'yorlarda nomutunosiblik mavjudligi aniqlandi. Yangi ishlab chiqilgan dastur bilan avvalgi dasturdagi farq hisob ko'rsatkichi olib tashlangan lekin, darajalar uchun belgilangan me'yorlar o'zgartirilmagan. 30 m.ga yugurish me'yorida belgilangan vaqt juda kam. 3x10 m. ga moxsimon yugurishda 7 yoshli bolalarning ko'rsatkichlari avvalgi dastur bo'yicha hisob ko'rsatkichi olinganda qizlar belgilangan me'yorni bajara olmoqda. O'g'il bolalar esa hisob ko'rsatkichini ham bajara olmayapti. 8 yoshli o'g'il va qizlar usbu me'yorning 3-daraja ko'rsatkichini bemalol bajara olishmoqda. Arqonda sakrashda belgilangan me'yor kam. Chunki 7-8 yoshli bolalar 1- daraja ko'rsatkichidan ham yuqori natija ko'rsatishmoqda. Qizlarning natijalari o'g'il bolalarning natijalaridan ancha yuqori. Bu testda qizlar uchun me'yorni o'g'il bolalarning me'yoridan oshirish lozim. Turgan joydan uzunlikka sakrash testida 7 yoshli bolalarning natijalari "Alpomish va Barchinoy" me'yorlarining hisob ko'rsatkichiga to'g'ri kelmoqda. Jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash testlarida 3- daraja olinganligi uchun bu yosh vakillari me'yorni bajara olishmayapti. 8 yoshli bolalarning natijalarida esa qizlar belgilangan normativni bajarmoqda lekin, o'g'il bolalar 10 sm farq bilan me'yorni bajara olishmayapti. Xulasa qilib shuni aytaman-ki, ushbu me'yorlarni yuqori malakali mutaxassislar qaytadan o'rganishlari maqsadga muvofiq bo'lar edi. 7 yosh bilan 8 yosh bolalarning normativlarni bajarishidagi farqi sezilarli. Ularning yosh toifalarini individual xususiyatlariga qarab o'rganish lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Ishtayev, J. M., & Gapparov, Z. (2022). Development of explosive ability in schoolchildren (on the example of 10-11 grades). Eurasian Journal of Law, Finance and Applied Sciences, 2(2), 56-59.





2. Ishtayev, J. M. (2020). Explosive activity school performance by age indicators. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 8(8).

3. Ishtayev, J. M., Abdullayev, B. B., Xasanova, N. R., & Toshpo'Latov, A. A. (2022). Effectiveness of the new developed sports and health program in sports gymnastics in the preparation of 3-7 year old boys. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(3), 94-99.

4. Gapparov, Z., & Ishtaev, J. DEVELOPMENT OF EXPLOSIVE PSYCHOMOTOR AND PERSONAL ACTIVITY OF SPORTSMEN.

5. Ishtayev, J. M. (2020). Развитие взрывной способности у юных тяжелоатлетов. II International Book Edition of the countries of the Commonwealth of Independent States "BEST YOUNG SCIENTIST-2020" г. Нур-Султан, Казахстан, 28.

