

UMUMTA'LIM MAKTABLARI O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI ANIQLASH

Qurbonova N.T. O'zDJTSU

Dolzarlighi. Bugungi kunda mamlakatimizda yoshlar sportini rivojlantirish davlat ahamiyati darajasiga ko'tarilgan. Jumladan, futbolchilarni tayyorlash va xalqaro musobaqalarda munosib ishtirok etish mfsalasi muxim yo'nalishlardan biridir. Futbolchilarni tayyorlash jarayoning muxim bo'g'inidan biri o'rta ta'lim maktablarida futbol to'garaklarini tashkil etish xisoblanadi. Ushbu futbol to'garaklarida shug'ullanayotgan o'quvchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini oshirish orqali Futbol akademiyalari va sport maktablariga tayyorlash muhim omil hisoblanadi. Shu sababli, o'rta maktablarda belgilangan to'garaklar sifatini oshirish, o'quv rejalarini takomillashtirish va mashg'ulot jarayoniga innovatsion vositalarni qo'llagan holda futbolchilarni tayyorlash muassasalariga saralab olish tizimini takomillashtirish Bugungi kundagi dolzarb muammolardan biri hisoblanadi.

Ishning maqsadi: Ilmiy manbalarni taxlil qilish asosida maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini aniqlashga oid ma'lumotlarni umumlashtirish.

Jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlab boradi va harakat faoliyat turlari ko'p jihatdan jismoniy tayyorgarlikka bog'liq. Olimlarning fikrlaricha testlashning muvaffaqiyati ko'p jihatdan nazorat mashqlarining tanlab olinishiga bog'liq bo'ladi. Agar bolalik yoki o'smirlik yoshida testlarga bo'lgan qiziqishi, birinchi galda, o'z imkoniyatlarini baholash istagiga asoslansa, katta yoshdagi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lmagan kishi bunday sinovlardan o'zining salomatlik holatini baholash uchungina o'tishga rozi bo'ladi. Afsuski, jismoniy tarbiyada mavjud bo'lgan testlash tizimlari tekshiriluvchilar orasidagi bu psixologik farqlarni inobatga olmaydi. Shunga qaramay, insonning harakat tayyorgarligini testlashga bo'lgan ilmiy yondashuvlar bir necha o'n yilliklar davomida rivojlanib kelmoqda va bu vaqt ichida har qanday testlash tizimining asosidan o'rin olgan bir qator tamoyillar ishlab chiqilgan. Jismoniy tayyorgarlikni baholash uchun testlarning tanlab olinishi Saralash tizimi samaradorligini oshirish maqsadida testlarning matematik nazariyasining asosiy talablaridan foydalanish kerak. Testlarni standartlashtirish nazariyasi mashqlarning amalda qo'llanilishidan oldin ularning axborotlilik, qaytarilishi va ob'yektivligi nuqtai-nazaridan ularni tahlil qilish zaruratini nazarda tutadi.

Testning axborotliligi – bu harakat qobiliyati yoki malakasi o‘lchanadigan aniqlik darajasidir.

Adabiyotlarda “axborotlilik” o‘rniga “validlik” atamasi qo‘llaniladi. Tadqiqotchi axborotlilik to‘g‘risida gapirayotib, ikkita savolga javob beradi: ushbu muayyan test nimani o‘lchaydi va bunda o‘lchash aniqligi darajasi qanday. Axborotlilikning bir nechta turlari farqlanadi: mantiqiy (mazmuniga xos), empirik (tajriba-sinov ma‘lumotlari asosida) va bashoratlovchi.

Har bir pedagog testlash natijalarining uning shaxsiy sifatlariga bog‘liq emasligi darajasini bilishi muhimdir. Testlashda jismoniy sifatlar yoki malakalarning rivojlanish darajasi aniqlanayotganda pedagogik yondashuvdan foydalaniladi. Bu – sportda testlashning to‘g‘ridan-to‘g‘ri davomidir. Pedagogik testlarning xilma-xilligini chegarasi yo‘qdek ko‘rinadi, chunki aslida ma‘lum bir algoritm bo‘yicha bajariladigan har qanday mashqqa, agar uni o‘tkazish bo‘yicha aniq shart-sharoitlar belgilab berilgan bo‘lsa, test sifatida qarash mumkin. Biroq hamma mashqlar ham testlarga qo‘yiladigan qat‘iy talablarga javob beravermaydi, bu harakat imkoniyatlarini ob‘yektiv baholash uchun xizmat qila oladigan mashqlar doirasini kichraytiradi.

Qolgan aksariyat testlar goh ularning yetarlicha ob‘yektiv emasligi, goh o‘tkazish sharoitlarini standartlashtirishdagi qiyinchiliklar tufayli, shuningdek, harakatlar texnikasining natijaga yuqori ta‘siri sababli ayrim mutaxassislarda turli xil e‘tirozlarni keltirib chiqaradi, bu u yoki bu harakat sifatining rivojlanish darajasini aniqlashga imkon bermaydi.

Nazorat me‘yorlari tizimini yaratishga bir qator ishlar yo‘naltirilgan bo‘lib, ularda mualliflar shuni e‘tirof etadilarki, jismoniy tarbiya bo‘yicha dastur hujjatlariga kiritilgan me‘yorlar ko‘p jihatdan jismoniy tarbiya jarayonini tartibga soladi hamda jismoniy tarbiyaning oraliq va yakuniy bosqichlari maqsadini aniqlab beradi.

Adabiyotlarda yoritilgan yoshlarning jismoniy tayyorgarligini boshqarish tizimidagi me‘yoriy talablar orasida eng katta ahamiyatga ega me‘yorlar – bu o‘qitish va mashg‘ulotlar jarayonida o‘quvchi oldiga qo‘yiladigan o‘quv vazifalarini muvaffaqiyatli bajarishi uchun u nima qilishni bilishi kerakligi to‘g‘risida ma‘lumotlarning tahliliga asoslangan zaruriy me‘yorlardir. Zaruriy me‘yorlarning ustunligi shunda namoyon bo‘ladiki, ular o‘z miqdoriga ko‘ra jismoniy tayyorgarlikning berilgan darajasiga mos kelishi hamda o‘rganilayotgan harakat amalini bajarish uchun zarur bo‘lgan jismoniy sifatlarining rivojlanishini aniq belgilab berishi kerak. Olimlar va amaliyotchilarning katta e‘tibori yoshlarning harakat sifatlarini baholashning optimal uslublarini ishlab chiqish hamda ulardan foydalanishga qaratilmoqda. Yoshlarning jismoniy tarbiya va sport faoliyatini amalga

oshirishga bo'lgan tayyorgarligini o'rganish bo'yicha tadbirlarni tashkil qilishning turli xil mexanizmlari qo'llaniladi. Yoshlarning harakat tayyorgarligini testlash ish amaliyotida yetarlicha keng tarqalgan bo'lib, bunda quyidagi vazifalar kompleksi hal etiladi:

- o'quvchi harakat tayyorgarligining individual darajasini baholash;
- o'quv jarayoni davomida jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishidagi o'zgarishlarni tahlil qilish;
- o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini aniq talablarga mosligini aniqlash;
- o'quvchilarning harakatlanish imkoniyatlari darajasini tahlil qilish maqsadida ularni ommaviy tekshirishni o'tkazish;
- jismoniy tarbiya bo'yicha amaldagi dasturlarning qo'llanilish samaradorligini aniqlash;
- jismoniy tarbiya o'qituvchilari faoliyati natijalarini o'rganish;
- umumta'lim maktablari o'quvchilari orasidan sportga saralab olishni amalga oshirish.

O'quvchining jismoniy madaniyati shakllanganligining muhim tarkiblaridan biri bo'lgan jismoniy tayyorgarlikning amaldagi darajasini baholash uchun, odatda jismoniy qobiliyatlarning rivojlanganligini ifodalovchi ko'rsatkichlardan foydalaniladi. Ma'lumki, asosiy jismoniy qobiliyatlar (koordinasion qobiliyatlar, kuch, chidamlilik, tezlik va egiluvchanlik) o'lchamlarini standartlashtirishning asosiy talablariga mos bo'lgan aniq nazorat me'yorlari to'plami bilan baholanishi mumkin. Umumta'lim maktablarining barcha sinf o'quvchilari uchun mo'ljallangan jismoniy tarbiya kompleks dasturida va davlat ta'lim standartida quyidagi nazorat me'yorlari hamda testlar tavsiya qilinadi: tezlik qobiliyatlari (30, 60, 100 metrga yugurish); koordinasion qobiliyat (4x10 metrga mokisimon yugurish); tezlik-kuch (turgan joyidan uzunlikka sakrash); chidamlilik (1000, 1500, 2000 metrga yoki 6 daqiqali yugurish); egiluvchanlik (tanani turgan joydan oldinga egish); qo'l kuchi (baland turnikda tortilish); oyoq kuchi (o'tirib turish).

Mazkur ma'lumotlardan xulosa qilib shuni ta'kidlash mumkinki, futbolchilarni, jumladan, maktab o'quvchilarini tayyorlash uchun to'garaklar tashkil etish orqali dastlabki tizimni takomillashtirish zarur. Bu jarayonda futbolchilarga yangi zamonaviy vositalarni qo'llash va o'quv dasturini takomillashtirish orqali mashg'ulot sifatini yaxshilash masalasiga jiddiy e'tibor qaratish lozim. Hozirgi kunda mavjud maktablarda faoliyat yuritayotgan to'garaklarda o'quvchilarni qamrab olish va tanlash, saralash mexanizmlari eskirgan. Bu jarayonga yangicha yondashuv zarurati belgilab olindi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 4 dekabrdaqi “O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5887-son Farmoni.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 5 noyabrdagi “Sport ta’limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo‘yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ – 5279 son Qarori.
3. Akramov R.A. Igrovyie i trenirovochnyye nagruzki v futbole. Ucheb. posobiye. -T: Abu Ali Ibn Sino, 2000.-135 s.
4. Akramov R.A. Programma dlya uchashixsya obshchobrazovatelnyx shkol-internatov po futbolu/ Pod obsh. red. Tashkent, 2002.–s. 52.
5. Godik M.A. Dvigatel'naya aktivnost futbolistov v usloviyax sorevnovatel'noy deyatel'nosti//Fan-sportga. 2005-№3.-S. 17-24.
6. Bouchard, C. Physical Activity, Fitness and Health // C. Bouchard, R. Shephard, T. Stephens, B. Mc.Pherson. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 1994. - 175 p.