

ANALYSIS AND EVALUATION OF SCHOOL STUDENTS ' PHYSICAL FITNESS ON THE BASIS OF "HEALTH TESTS

Mamajonov,

associate professor of the Department of theory and methodology of Physical Culture

Sh.Khamidov

1-course Master's degree

Key words: Health, Physical Culture, physical preparation, training, healthy lifestyle

«Саломатлик туман бойлик» дегани доно халқимизнинг оддий ҳикматларидан эмас. Мамлакатимиз ўқувчи ёшларининг саломатлиги уларнинг шахсий иши эмаслигини англатиш, соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятининг етакчи вазифаларидан биридир.

Хорижда, ривожланган мамлакатларда саломатлиги зўр ишчи, ходим, касб эгаси йил охири ёки унинг чоракларида корхона, муассаса эгаси, раҳбари томонидан рағбатлантирилиши оддий ҳол.

Малакали ишчи, ходимни ўз иш жойида бўлмаслиги, унинг бошқаси билан вақтинча алмаштирилиши ишлаб чиқариладиган маҳсулотнинг сифатига салбий таъсир қилади, шунинг учун айрим корхоналарда касал бўлган ишчилардан ишлаб чиқаришдаги корхона зарарни қоплаш мақсадида компенсация - яъни ўзининг саломатлигини ушлай олмаганлиги ҳисобга олиниб, ишчилардан тўлов ундирилиши меҳнат шартномасида белгилаб қўйилади. Шунга кўра, улар ўз вақтида таътил - дам олиш, овқатланиш рақиб ва тартибига қатъий риоя қилишга одатланганлар. Чунки булар соғлом турмуш тарзига оид назарий билим ва амалий малакаларни ўрта таълим тизимида таҳсил олаётганлиги давридаёқ оладилар ва дам олиш, организмни функционал ҳолатини тиклашнинг назарий, амалий билим, малакаларига эга бўладилар. «Жисмоний маданият», «жисмоний тайёргарлик», «жисмоний ривожланганлик», «шуғулланганлик», «жисмоний тарбия ва спорт» тушунчалари улар учун ёт эмас. Ўзининг ёши, жинси ва индивидуал хусусиятларига кўра машқлар билан мустақил шуғулланиш учун «жисмоний юклама» меъёрини, машқни бажариш ритми, суръати ва интенсивлигини танлай олишнинг маълум даражадаги бошланғич билимларини эгаллаган бўладилар.

Давлат томонидан эса мамлакат фуқароларининг «Соғлом турмуш тарзи» даражаси қатъий назоратга олинган. Улар учун маълум тестлар ишланган бўлиб, бу тестларнинг талаблари ва нормаларини жамиятнинг меҳнатга яроқли, яроқсизлари (нафақахўрлар, ўқувчилар, кичик мактабгача ёшдаги болалар)нинг барчаси топшириши жорий қилинган ва унга даъват қилинади. Масалан, Олмон йигит ёки мустақил ҳаётга қадам босаётган қиз жисмоний тайёргарлиги бўйича тест талабнорма-ларини топширмагунча (у коллеж, лицей ёки гимназияъни тугаллаган бўлса ҳам) 1-2 йил аттестатини олиш ҳуқуқидан маҳрум қилинади. Улар махсус мураббий ёллаб, давлат ёки шахсий спорт клубларига қатнаб жисмоний сифатлари-кучи, тезкорлиги ва чидамлилигини тест талаблари даражасига етказмагунларигача жисмоний машқлар билан шуғулланадилар, жисмоний тайёргарлиги даражасини лозим бўлган даражага етказадилар. Шунга ўхшаш талаблар Япон, Хитой, Корейс ва бошқа қатор миллат ёшлари жисмоний маданияти таълими жараёнида йўлга қўйилган.

Бу борада юртимиз маълум тажрибага эга. Мустақиллигимизгача “Ижодий меҳнатга ва ватан мудофасига тайёр бўл” физкультура комплекси мамлакат жисмоний тарбия тизимида асос қилиб олинган бўлиб, унинг талаб ва нормаларини 7 ёшдан 60 ёшгача (аёллар 55 ёшгача) ҳар бир фуқаро топширган. Комплекс таркибидаги машқлар бўйича Республика чемпионатлари ташкилланган, ғолиблар аниқланган, унвонлар, разрядлар, нишонлар берилган.

Юртбошимизнинг аста секинлик билан амалга ошираётган бунёдкорлик ишлари давомида мамлакат ёшларини соғломлаштириш, улар ҳаётига соғлом турмуш тарзини сингдириш билан чекланмай, қатор амалий ишларни йўлга қўйиб, мамлакат ёшлари жисмоний маданияти ва спортини моддий техник базасини, ишлаб чиқаришини, спорт индустриясини тиклади, қатор қарорлар қабул қилди.

Саломатлик тестининг асосий мақсади мамлакат аҳолисини 6 ёшдан 60 ёшгача эркаклар, 6 ёшдан 55 ёшгача аёллар биологик ёши учун монанд жисмоний тайёргарлиги даражаси мавжудми ёки йўқлигини аниқлашга, назорат қилишга йўналтирилган.

Мақсад ва вазифалар мактаб ёшидагилар учун жорий, оралиқ ва якуний назорат тарзида белгиланган. Якуний мақсадлар ўқув йили ёки унинг ярими учун қўйилади. Оралиқ мақсад ва назорат йилнинг бир ёки бир неча ойлари (2-3 ой) учун мўлжалланган. Жорий назорат эса айнан шу кундаги ҳолатини аниқлашни назарда тутлади.

Вазифалар шуғулланувчиларнинг барча тоифасининг жисмини ривожланганлигини бирор ҳолатига ёки жисмоний тайёргарлиги – тезлиги, чидамлилиги, чاقқонлиги ва ҳ.к.ларнинг ривожланишига таъсир этишига ёки тарбиясига йўналтирилади. Масалан, сентябрь-октябрь ойлари “столда, партада, умуман ўтириш”га, “юрганда қоматини тўғри тутиш”га, “қадамларини бир хиллиги”га эришишни назорат қилиб нуқсонларни тўғрилашга иккинчи ой эса “қоматни тўғри (рассо) тутиш”дек умумий вазифаларнинг айрим алоҳида бўлакларига белгиланади ва унинг ижроси йўлга қўйилишини назарда тутиб, аниқ вазифа қўйиб, уни ҳал қилиш мумкин.

Жисмоний тайёргарликни яхшилаш учун эса ўша икки ой давомида фақат ҳаракат координацияси, кучини ривожлантириш ёки бошқа сифатлари учун машқланиш режалаштирилади ва шу сифатларни ривожлантириш бўйича юкламаларга мослашув йўлга қўйилади. Организм кўникиб мослашув содир бўлгач “оралиқ” вазифалар янгисига алмаштирилади. Қўйилган вазифалар ҳал қилингандан сўнг оралиқ вазифаларни бажарилиши натижаларининг кўрсаткичлари таққосланса (икки ойда кескин ўзгаришлар рўй бермаслиги ҳам мумкин), айниқса, кўргазмалилик асосида эришилган натижалар расмлар ёки видео тасма ёзувлари орқали шуғулланувчига кўрсатилса, уларнинг эришган натижаси рағбатлантирилса, “Саломатлик тести” машғулотларига нисбатан ўқувчиларнинг ишончини ортиши содир бўлади.

Саломатлик тестига тайёрланишда ҳаракат фаоллигининг фойдали эканлиги, шунга кўра жисмоний машқлар билан шуғулланиш заруриятлигига оид билимларимиз бойиши умримиз давомида биз учун керак бўладиган СТТ жисмоний маданияти машғулотларига одатни шакллантиради, турмуш, ҳаётимиз давомида бажараётган ҳаракатларимиз организмимизнинг қувватини тежашга, янги малакаларни юзага келишини осонлаштиради.

Саломатлик тести талаб ва нормаларини бажаришни назарда тутиб, ҳаракатланишимиз турли хилдаги юқумли касалликлар, ташқи муҳитни зарарли оқибатларига вужудимизни қарши тура олишдек ҳимоя функциясини яхшилаши, тизимли машғулотлар организмда биологик актив моддалар (эндорфинлар)ни юзага келтириб миядаги айрим тузулмалар, рецепторлар билан ўзаро фаолиятга бирлашиб, алкоголь ва бошқа турли наркотиклар берадиган сунъий “хуш кайфият”лиликни ўрнини алмаштириши мумкинлигини назарий, илмий-амалий исботини тадқиқотлар орқали ўргандик.

“Саломатлик тести” машқлар билан шуғулланиш машғулотлари, спорт ёки ҳаракатли ўйинларни ўйнаш билан сунъий эмас, табиий “хуш кайфият”лик, ҳаракатларимизда, эркинлик, равонликни юзага келтириб организмни ақлий ва жисмоний меҳнат учун сарфлайдиган қувватини ва бошқа турли хилдаги фаолиятларни катта зўриқиш қилмай бажаришга имкон беради. Бундай яратувчанлик физиологик ҳолат бўлиб, жисмоний машқларнинг “тренировка эффекти” деб қаралиши ва шу эффект орқали қонда юзага келган эдорфинлар (биологик актив моддалар) қондаги алкоголь, наркотикларни қабул қилишдан юзага келадиган патологик, қўзғатувчиларни блокаб, уларни қон таркибидан секин аста-секин чиқаришидек ҳолат содир бўлиши исботланган.

Юклама меъёри шуғулланувчининг жисмоний имкониятига мувофиқлиги машғулотдан сўнг сизда катта кўтаринкиликни, жисмоний ўзгараётганлигинингизни қувончи замин муаммоларини “ҳас-чўп”га айлантиради.

Буларнинг барчаси ҳаётини яхшироқ давомида эришилиши лозим бўлган саломатлигимиз, унинг қандай даражада ушлаш, унга оид эгаллашимиз лозим бўлган билимларимиз ҳар бир мактаб ёшидан бошлаб ундан кейинги умримиз, давомида жисмоний тайёргарлиги-мизга мўлжал тарзида ишланган “саломатлик тестлари”ни топширишга тайёрланиш орқали махсус ишланган синов турлари ва меъёрий норма-ларини топшириш давр талабидир.

Республикамиз Вазирлар Махкамасининг 1999 йил 27 майдаги 271-сонли “�ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривож-лантириш чора-тадбирлари ҳақида”ги Қарорини амалга ошириш мақсадида Ўзбекистон Республикасининг жисмоний тарбия ва спорт кўмитаси, Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими, Олий ва ўрта махсус таълим, Соғлиқни сақлаш, Қишлоқ ва сув хўжалиги вазирликлари, Ички ишлар, Мудофа вазирлиги, қасаба уюшмаси кенгаши қарори билан (1999 йил, 24 декабрь №4/14) мамлакатимиз аҳолисини жисмоний тайёргарлиги ва саломатлиги даражасини белгилаб берувчи “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлар жорий этилди. Бу жисмоний тарбия спорт соҳасидаги ривожланиш истикбол-ларини Республикамиз Президентини ишлаб чиққан Ўзбекистон Республикасини ривожланган мамлакатлар қаторига олиб чиқиш концепцияси, демократик ҳуқуқий Давлат қурилиши, бозор муносабат-ларига ўтиш билан бевосита боғлиқ. Чунки жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг истикболли дастурини ишлаб чиқишда давлатимизнинг ижтимоий-сиёсий, ҳуқуқий иқтисодий асосларидаги туб ўзгаришларни ҳисобга олиш, янги иқтисодий, сиёсий ва ижтимоий асосларини шакллантиришни аҳамияти муҳим эди. Шунга кўра давлатимиз соғлом авлоднинг соғлом турмуш тарзи ва унинг жисмоний маданиятига энг муҳим йўналиш сифатида қараб, “Соғлом авлод давлат дастури”, “Соғлом авлод учун” фонди ташкил этилди ва “Соғлом авлод йили” (2000 йил), “Оналар ва болалар йили” (2001 йил) эълон қилинди “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси” (2002 йил) ни тузилди. Буларнинг барчаси ҳозирги кунда амалга оширилаётган “Баркамол авлод” тарбияси концепциясининг амалдаги ижросидир.

АДАБИЁТЛАР

1. Р.Хамрокулов, & Н.Мухаммадов. (2022). ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ ВА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР РИВОЖЛАНТИРИШ . World Scientific Research Journal, 2(2), 185–192. Retrieved from
2. Ma'mirjon, Y., & Saminjon, X. (2022). МАКТАВ YOSHIDAGILAR HARAKAT AKTIVLIGI (FAOLLIGI) NING ME'YORI. Conferencea, 75-78.
3. Khamrakulov R., & Abduzhalilova K. (2022). FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION IN GRADES 5-6 OF SECONDARY SCHOOL. Academicia Globe: Inderscience Research, 3(05), 82–90.
4. Джалолов, Ш. В. (2019). Анализ соматометрических показателей детей младшего школьного возраста. Наука сегодня: проблемы и перспективы развития [Текст]: ма, 87.
5. Usmanov, Z. N., & Ubaidullaev, R. (2020, December). PROBLEMS OF PHYSICAL AND HEALTHY WORK IN SCHOOL EDUCATION SYSTEM. In Конференции.
6. Қосимов, А. Н. (2021). ФОРМИРОВАНИЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СОМАТОТИПОВ МЫШЦ У СТУДЕНТОВ 13-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ. Scientific progress, 2(8), 849-853.
7. Нишонов, Д. (2021). Болаларда гипертермик синдромни даволашда антипиретиклар танлашнинг асосий мезонлари. Общество и инновации, 2(3/S), 430-436.
8. Убайдуллаев, Р. М. (2020). Сопоставительный мониторинг показателей физической подготовленности девушек сельских школ с нормативами тестов здоровья “Барчиной”. In Наука сегодня: фундаментальные и прикладные исследования (pp. 37-40).
9. Yakubova, G. K. (2021). MONITORING OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN CONDITIONS OF HYPERTHERMIA. Herald pedagogiki. Nauka i Praktika, 1(2).
10. Усманов, З. Н., & Убайдуллаев, Р. М. ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.
11. Yuldashev, M. (2021). INNOVATIVE ASPECTS FOR HEALTHY LIFESTYLE FORMATION AND DEVELOPMENT OF SPORTS. CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS, 2(05), 102-107.
12. Сидикова, Г. С. (2022). ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. Таълим ва Ривожланиш Таҳлили онлайн илмий журнали, 2(1), 6-11.

13. Patidinov Kamolidin. (2021). Physical Fitness and Development of School Students. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 2(2), 89–91. Retrieved from <https://zienjournals.com/index.php/jpip/article/view/330>

