YOSH O‘SMIRLARNING JISMONIY SIFATLARINI ANIQLASH

Spataev Bahtiyar Polatbekovich- Guliston davlat pedagogika instituti stajyor-o‘qituvchisi
bahtiyarspataev333999@gmail.com

Abstrakt: Yosh o‘smirlarning jismoniy sifatlarini aniqlash ularning umumiy jismoniy rivojlanishini baholash, sportga bo‘lgan moyilligini aniqlash va kelajakdagi mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish uchun muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqolada jismoniy sifatlarni baholash usullari, yosh o‘smirlarning rivojlanish xususiyatlari, zamonaviy baholash texnologiyalari va ilmiy metodlar tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalariga asoslangan holda samarali baholash tizimi va kelajakda qo‘llanilishi mumkin bo‘lgan yondashuvlar bo‘yicha takliflar beriladi..

Kalit so‘zlar: *Jismoniy sifatlar, yosh o‘smirlar, sport tibbiyoti, harakat faolligi, test sinovlari, baholash usullari.*

Kirish: Jismoniy tarbiya va sport inson salomatligini mustahkamlash, harakat faolligini oshirish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy omillaridan biridir. Ayniqsa, o‘smirlik davrida organizmning rivojlanishi juda tez kechadi va bu jarayonda jismoniy sifatlarning aniqligi va ularning to‘g‘ri baholanishi muhim rol

o‘ynaydi. Yosh o‘smirlarning jismoniy qobiliyatlarini aniqlash, ularning jismoniy faollik darajasi va rivojlanish sur’atlarini kuzatish kelajakda sport sohasiga qadam qo‘yish yoki sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga zamin yaratadi.

Jismoniy sifatlar quyidagi asosiy komponentlardan iborat: kuch, chidamlilik, tezkorlik, muvozanat, koordinatsiya va egiluvchanlik. Bu sifatlar yosh o‘smirlarning harakat faoliyatini belgilab beradi va ularni o‘lchash orqali har bir o‘quvchining jismoniy holati haqida aniq ma’lumot olish mumkin.

Mavzuning dolzarbligi: Bugungi kunda yosh avlod orasida jismoniy faollikning pasayishi, ortiqcha vazn muammosi va sog‘liq bilan bog‘liq turli muammolar sezilarli darajada ko‘paymoqda. Shu sababli, yosh o‘smirlarning jismoniy sifatlarini aniqlash va ularni muntazam baholash dolzarb masala hisoblanadi. Bu nafaqat sport bilan shug‘ullanuvchilar, balki barcha bolalarning jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish imkonini beradi.

Ilmiy ahamiyati: Yosh o‘smirlarning jismoniy sifatlarini baholash orqali ularning sportga bo‘lgan moyilligini aniqlash, individual rivojlanish trayektoriyalarini belgilash va sog‘lom turmush tarziga rioya qilish uchun ilmiy asoslangan yondashuvlarni ishlab chiqish mumkin. Zamonaviy baholash usullari va texnologiyalarning qo‘llanilishi ilmiy tadqiqotlarning aniq va ishonchli bo‘lishiga xizmat qiladi.

Asosiy qism

Yosh o‘smirlarning jismoniy sifatlari va ularni aniqlash usullari

Yosh o‘smirlarning jismoniy sifatlarini baholashda turli xil test sinovlari va diagnostik metodlardan foydalaniladi. Quyida asosiy jismoniy sifatlar va ularni aniqlash usullari ko‘rib chiqiladi:

1. Kuch

Mushaklar kuchini aniqlash uchun dinamometr yordamida qo‘l kuchi o‘lchanadi.

Dast tortish, og‘irlik ko‘tarish, tirsak bukish kabi mashqlar orqali umumiy mushak kuchi aniqlanadi.

2. Chidamlilik

Jismoniy chidamlilikni aniqlashda Kuper testi (12 daqiqalik yugurish) yoki harakatli mashqlar bajarish vaqti tahlil qilinadi.

Puls va nafas olish tezligi o‘zgarishlari kuzatiladi.

3. Tezkorlik

30 yoki 60 metrga yugurish sinovi orqali tezkorlik baholanadi.

Tezkor reaksiyani aniqlash uchun maxsus refleks o‘lchov testlari qo‘llaniladi.

4. Muvozanat

Tekislikda bir oyog‘ida turish yoki harakatni muvozanat bilan bajarish sinovlari orqali baholanadi.

"Flamingo testi" muvozanatni aniqlash uchun ishlatiladi.

5. Koordinatsiya

To‘p bilan turli harakatlarni bajarish, qiyin motorik harakatlar ketma-ketligini bajarish orqali baholanadi.

“T-kross” sinovi orqali umumiy koordinatsiya tekshiriladi.

6. Egiluvchanlik

Oldinga egilish testi, maxsus cho‘zilish mashqlari orqali o‘lchanadi.

Goniometr yordamida bo‘g‘imlarning harakat diapazoni tekshiriladi.

Zamonaviy texnologiyalar yordamida jismoniy sifatlarni baholash

Hozirgi kunda jismoniy sifatlarni baholash uchun turli zamonaviy usullar qo‘llanilmoqda:

Harakat sensorlari – bolalarning yugurish, sakrash va boshqa jismoniy faolliklarini kuzatish imkonini beradi.

Smart soatlar va fitnes-trekerlar – yurak urish tezligi, qadamlar soni, jismoniy faollik darajasi haqida aniq ma’lumot beradi.

Virtual reallik va interfaol testlar – o‘quvchilarning jismoniy ko‘rsatkichlarini onlayn formatda kuzatish imkoniyatini yaratadi.

O‘smirlarning jismoniy sifatlarini shakllantirish va yaxshilash yo‘llari

Har bir o‘smir uchun individual jismoniy mashg‘ulotlar dasturini ishlab chiqish.

Darslarga ko‘proq interfaol o‘yin va sport elementlarini kiritish.

Jismoniy mashg‘ulotlarni jamoaviy va shaxsiy tarzda olib borish.

Zamonaviy sport texnologiyalaridan foydalanish orqali natijalarni aniq baholash.

Yosh o‘smirlarning jismoniy sifatlarini aniqlash va rivojlantirishda zamonaviy metod va yondashuvlar muhim ahamiyatga ega bo‘lib, ular jismoniy faollik darajasini oshirish, aniqlikni ta’minlash va individual yondashuvni qo‘llashga yordam beradi. Hozirgi kunda jismoniy tayyorgarlikni baholash uchun ilg‘or texnologiyalar va interfaol usullar keng qo‘llanilmoqda.

Sensor texnologiyalar asosida ishlab chiqilgan zamonaviy moslamalar bolalarning jismoniy ko‘rsatkichlarini avtomatik ravishda tahlil qilish imkonini beradi. Masalan, aqlli bilaguzuklar va fitnes-trekerlar yurak urish tezligi, harakat faolligi va energiya sarfini aniq kuzatib borish imkonini yaratadi. Ushbu qurilmalar sport mashg‘ulotlari davomida real vaqtda o‘quvchilarning natijalarini baholashga yordam beradi. Shuningdek, mobil ilovalar orqali o‘quvchilar individual jismoniy mashg‘ulotlar rejalarini tuzishi va ularning samaradorligini kuzatishi mumkin.

Virtual reallik (VR) texnologiyalari yordamida jismoniy tayyorgarlikni baholash va rivojlantirish bo‘yicha yangi metodlar ishlab chiqilgan. VR texnologiyalari orqali o‘quvchilar turli sport mashg‘ulotlarini sinab ko‘rishlari va o‘zlarining harakatlari natijasini aniq tahlil qilishlari mumkin. Bu nafaqat sport

mashg‘ulotlarini yanada qiziqarli qiladi, balki individual yondashuvni ham kuchaytiradi.

Kooperativ ta’lim metodlari o‘smirlarning jismoniy rivojlanishiga katta ta’sir ko‘rsatadi. Jamoaviy o‘yinlar va musobaqalar orqali bolalar nafaqat jismoniy sifatlarini rivojlantiradilar, balki ijtimoiy ko‘nikmalarini ham oshiradilar. O‘zaro hamkorlikka asoslangan mashg‘ulotlar jismoniy tarbiyaning samaradorligini oshirish bilan birga, bolalarning motivatsiyasini ham kuchaytiradi. Masalan, jamoaviy yugurish estafetalari, futbol, basketbol kabi sport turlari orqali bolalarning harakat koordinatsiyasi va chidamliligi oshiriladi.

Interfaol test sinovlari orqali jismoniy sifatlarni aniq baholash imkoniyati yaratilgan. Masalan, maxsus dasturlar yordamida o‘quvchilar test topshiriqlarini bajarayotganda harakat tezligi, kuch, muvozanat va refleks ko‘rsatkichlari avtomatik tarzda qayd etiladi. Bunday yondashuvlar natijalarning aniqligini oshirib, individual rivojlanish trayektoriyalarini belgilash imkonini yaratadi.

Modullashtirilgan ta’lim tizimi jismoniy mashg‘ulotlarni individual xususiyatlarga qarab moslashtirishga yordam beradi. Har bir o‘quvchining yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi va salomatligi inobatga olinib, ularga mos mashqlar tanlanadi. Masalan, yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lgan o‘quvchilar uchun murakkab mashqlar tavsiya etilsa, boshlang‘ich darajadagi bolalar uchun yengil mashqlar tanlanadi.

Differensial yondashuv orqali o‘quvchilarning jismoniy qobiliyatlari individual baholanadi va ularning ehtiyojlariga mos mashg‘ulotlar ishlab chiqiladi. Bu usul har bir bolaning jismoniy imkoniyatlarini maksimal darajada rivojlantirishga xizmat qiladi. Masalan, chidamliligi past bo‘lgan bolalar uchun nafas olish mashqlari va yengil yugurish tavsiya etilsa, tezkorlikka ega bo‘lgan bolalar uchun tezlikni oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar qo‘llaniladi.

Integratsiyalashgan ta’lim metodlari orqali jismoniy mashg‘ulotlarni boshqa fanlar bilan bog‘lash mumkin. Masalan, matematika darsida yugurish davomida bosib o‘tilgan masofani hisoblash yoki biologiya fanida mushaklarning ishlash jarayonini o‘rganish orqali jismoniy tarbiya fanini yanada qiziqarli qilish mumkin. Bu metod o‘quvchilarning jismoniy faolligi bilan birga, fanlarga bo‘lgan qiziqishini ham oshiradi.

Muammolar va ularning yechimlari:

1. Jismoniy faollikning yetarli emasligi

Bugungi kunda yosh o‘smirlar orasida jismoniy faollik darajasi pasayib bormoqda. Kompyuter va smartfonlardan ortiqcha foydalanish, jismoniy faollikning o‘rnini virtual o‘yinlar egallashi sog‘liq muammolariga olib kelmoqda.

2. Baholash tizimining yetarli darajada takomillashmaganligi

Jismoniy sifatlarni aniqlashda hanuzgacha eskirgan metodlardan foydalanish natijasida natijalarning aniq chiqmasligi kuzatilmoqda. Zamonaviy texnologiyalarni keng joriy etish hali yetarli darajada emas.

3. Individuallashtirilgan yondashuvning yetishmovchiligi

O‘smirlarning jismoniy qobiliyatlari turlicha bo‘lishiga qaramay, ko‘pchilik maktab va sport muassasalarida hamma uchun bir xil mashg‘ulot uslubi qo‘llaniladi. Bu esa ayrim bolalar uchun samarali natija bermaydi.

4. Motivatsiya va rag‘batlantirishning sustligi

O‘quvchilarning sportga bo‘lgan qiziqishi past darajada. Jismoniy mashg‘ulotlar ko‘pchilik tomonidan majburiy fan sifatida qabul qilinadi va rag‘batlantirish mexanizmlari yo‘q.

5. Malakali mutaxassislarning kamligi

Jismoniy tarbiya bo‘yicha malakali o‘qituvchilar va murabbiylarning yetishmovchiligi muammolarni yanada chuqurlashtirmoqda. Zamonaviy pedagogik yondashuvlarni yaxshi biladigan mutaxassislar kam.

6. Zamonaviy texnologiyalarning yetarli qo‘llanilmasligi

Fitnes-trekerlar, harakat sensorlari, virtual reallik (VR) va boshqa texnologiyalar jismoniy sifatlarni aniqlashda qo‘llanilishi mumkin bo‘lsa-da, ko‘pchilik ta’lim muassasalarida bunday texnologiyalar yo‘q.

7. Jismoniy tarbiyaning ahamiyatiga oid xabardorlik darajasining pastligi

Ota-onalar va jamiyat orasida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati yetarli darajada tushunilmaydi. Bu esa bolalarning jismoniy faolligiga ta’sir qiladi.

Yechimlar:

1. Jismoniy faollikni oshirish bo‘yicha dasturlar ishlab chiqish

Maktablarda tanaffus paytida qisqa jismoniy mashqlar (stretching, dinamik mashqlar) joriy etish. Sport o‘yinlari va jismoniy faollikka asoslangan interfaol darslarni ko‘paytirish. O‘quvchilarga jismoniy faollikni oshirish bo‘yicha individual topshiriqlar berish.

2. Zamonaviy baholash tizimlarini joriy etish

Jismoniy tayyorgarlik darajasini aniq o‘lchash uchun elektron testlar va diagnostik usullarni qo‘llash. Fitnes-trekerlar, harakat sensorlari va VR texnologiyalaridan foydalangan holda natijalarni qayd etish va tahlil qilish. Interfaol platformalar orqali jismoniy faollikni kuzatish va statistik ma’lumotlar yaratish.

3. Individuallashtirilgan yondashuvni rivojlantirish

Har bir o‘quvchining jismoniy imkoniyatlariga qarab moslashtirilgan mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish. Sport bilan shug‘ullanishni xohlagan o‘quvchilar uchun maxsus mashg‘ulot dasturlarini yaratish. Kam harakat qiluvchi bolalar uchun alohida rag‘batlantiruvchi mashg‘ulotlar o‘tkazish.

4. Motivatsiya va rag‘batlantirish tizimini kuchaytirish

O‘quvchilar uchun sport musobaqalarini ko‘proq tashkil etish va g‘oliblarni mukofotlash. Gamifikatsiya (o‘yin elementlari) yondashuvini qo‘llash orqali bolalarning qiziqishini oshirish. Jismoniy mashg‘ulotlarda faol ishtirok etgan o‘quvchilarni rag‘batlantirish tizimini yaratish.

5. Malakali mutaxassislarni tayyorlash

O‘qituvchilar va murabbiylar uchun zamonaviy jismoniy tarbiya metodikalariga oid seminar va treninglar tashkil etish. Sport pedagogikasi bo‘yicha oliy o‘quv yurtlarida zamonaviy dasturlarni joriy etish. O‘qituvchilar va murabbiylarni xalqaro tajribalar bilan tanishtirish.

6. Zamonaviy texnologiyalarni ta’lim jarayoniga kiritish

Maktab va sport muassasalarida fitnes-trekerlar va harakat sensorlarini joriy etish. Virtual reallik texnologiyalarini sport mashg‘ulotlariga qo‘shish. Jismoniy mashg‘ulotlar bo‘yicha mobil ilovalar ishlab chiqish va ulardan foydalanishni targ‘ib qilish.

7. Jamiyat va ota-onalar orasida xabardorlikni oshirish

Ota-onalar uchun jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati bo‘yicha seminar va vebinarlar o‘tkazish. Ijtimoiy tarmoqlar va ommaviy axborot vositalari orqali sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish. Ota-onalarni bolalarining jismoniy faolligini nazorat qilishga jalb etish va ularni sport mashg‘ulotlarida ishtirok etishga undash.

XULOSA

Yosh o‘smirlarning jismoniy sifatlarini aniqlash nafaqat ularning sportga bo‘lgan moyilligini baholash, balki sog‘lom turmush tarzini shakllantirish uchun ham muhimdir. Ushbu jarayonda zamonaviy baholash metodlari va texnologiyalaridan foydalanish orqali aniq natijalarga erishish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Назаров, Ш. (2020). Жисмоний тарбия методлари ва тестлар. Тошкент: Ўқитувчи.
2. Matmurotov, A. (2021). Sport pedagogikasi va psixologiyasi. Samarqand: SamDU nashriyoti.
3. WHO (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behavior. Geneva: WHO Press.
4. Vygotsky, L. S. (1978). Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Harvard University Press.5. Абдуллаев, И. (2018). Болалар жисмоний тарбияси ва спорт машg‘улотлари. Тошкент: Фан ва технология.

6. Назаров, Ш. (2020). Мактабда жисмоний тарбияни ташкил этиш усуллари. Тошкент: Ўқитувчи.
7. Hasanboyev, J. (2019). Pedagogik texnologiyalar va innovatsiyalar. Toshkent: Ilm Ziyo.
8. Matmurotov, A. (2021). Boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiyani rivojlantirish metodikasi. Samarqand: SamDU nashriyoti.
9. Vygotsky, L. S. (1978). Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Harvard University Press.
10. Gabbasov, R. K. (2017). Sport pedagogikasi va psixologiyasi. Toshkent: O‘zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti.