

ишлаб чиқиш бўйича ишларни лойиҳалаштириш соҳани ривожлантириш учун зарур бўлган чора-тадбирларни қўллаш имкониятларини яратиб беради.

Умуман олганда юқоридаги фикрлар ҳамда ўтказилган тадқиқот натижалари асосида қуйдаги хулосаларни бериш мумкин:

Биринчидан, жисмоний тарбия ва спорт таълим муассасалари самарадорлигини аниқлашда уларнинг илмий-тадқиқот ишлари бўйича олиб бораётган ишлари ҳолатини ўрганиш;

Иккинчидан, мураббийларнинг илмий салоҳиятига эътибор қаратиш. Жумладан, ўз спортида охирги илмий янгиликлардан хабардорлиги, етук олимларнинг илмий изланишларини ўрганиб боришини аниқлаш асосида мураббийлар фаолиятига баҳо бериш;

Учинчидан, мураббийларнинг илмий-тадқиқот ишларида иштирок этишини аниқлаш. Хусусан, мураббийнинг ўз спорт туридаги тажрибаларда иштирок этиши ёки ишлаётган муассасасида илмий изланувчилар билан ҳамкорликда спорт турини ривожлантириш муаммолари юзасидан илмий-тадқиқот ишларини ташкил қилганлигини баҳолаш;

Мазкур хулосалар доирасида жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малакали кадрлар тайёрлашга йўналтирилган ислохотларни ташкил қилиш илм-фанга асосланган ёндашувни шаклланишига олиб келади. Бу эса жисмоний тарбия ва спорт соҳасини замонавий талабалар асосида ривожланишига хизмат қилади.

Адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги (янги таҳрири) қонуни. 29-б.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 21 сентябрдаги “2019-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини инновацион ривожлантириш стратегиясини тасдиқлаш тўғрисида”ги ПФ-5544-сонли фармони
3. Бекмуродов М. “Замонавий бошқарув социологияси” - Т.: Академ. нашр, 2019.
4. Керимов Ф.А. Спорт соҳасида илмий тадқиқотлар. - Тошкент. Зар қалам, 2004. 334-б.
5. Курашмин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. - М.: Советский спорт, 2004. -С. 464.
6. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений. -М: «Просвещение», 2012. -С.237.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - Л.: “Омега”, 2004. -С. 159.
8. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. //Darslik.T: ITA-PRESS, 2015.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. -М.: Советский спорт, 2005. -С. 820.
10. Столов И.И. Спортивный резерв: состояние, проблемы, пути решения. /монография/-М.: Советский спорт, 2008. -С. 132.
11. Шопулатов А.Н. Бўлажак мураббийларда жисмоний тарбия ва спорт асосида маънавий кадрларни ривожлантириш йўллари. //Фан-спортга. 2019. № 1. 67-72-б.
12. Гонашвили А.С., Васильев И.А., Шопулатов А.Н., Тевари С., Иван Е. Спортда ҳалоллик ва ахлоқийликни таъминлаш масалалари.//Фан-спортга. 2021.№ 1. 3-5-б.

РЕЗЮМЕ

Мақолада жамиятда жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланиши инсон саломатлигини тиклаш билан бирга ақлий салоҳиятининг ўсиб боришига хизмат қилиши асослаб берилган. Шунингдек, жисмоний тарбия ва спорт соҳасини инсон капиталини ривожлантиришга йўналтириш бўйича инновацион ғоялар илгари сурилган.

РЕЗЮМЕ

В статье обосновывается, что развитие физической культуры и спорта в обществе, наряду с восстановлением здоровья человека, способствует росту умственных способностей. Также выдвинуты инновационные идеи по направлению возможностей физической культуры и спорта на развитие человеческого капитала.

SUMMARY

The article proves that the development of physical culture and sports in society, along with the restoration of human health, contributes to the growth of mental abilities. Innovative ideas for directing the opportunities of physical culture and sports to the development of human capital have also been absorbed.

БОШЛАНҒИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ВА ФИЗИОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ

З.Ш.Юсупова – таянч докторант

Бухоро давлат университети

Таянч сўзлар: бошланғич синф, ўқувчи, жисмоний тарбия, физиологик хусусият, ҳаракат, организм.

Ключевые слова: начальный класс, ученик, физическая культура, физиологические особенности, движение, организм.

Key words: primary class, student, physical culture, physiological characteristics, movement, organism.

Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тарбияси жисмоний маданият тизимининг асосий бўғинларидан бири ҳисобланади. Жисмоний тарбия мактаб ўқув-тарбиявий ишининг ажралмас қисми сифатида ўқувчиларни ҳаётга, ижтимоий фойдали меҳнатга тайёрлашда етакчи рол ўйнаши лозим [6].

Жисмоний машқлар одам организмга чуқур ва ҳар томонлама таъсир кўрсатади. Мўлжалланган мақсадда улардан маълум ижтимоий ва биологик муҳитда фойдаланилади. Шунинг учун ҳам кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларнинг жисмоний машқлар машғулотларининг оптимал самарадорлигини ошириш мақсадида қуйдаги факторларни эътиборга олиш керак:

А) Машғулотда қатнашувчиларнинг индивидуал ҳолатлари: ёши, жинси, саломатлик, жисмоний ривожланиш, тайёргарлик даражаси, ақлий, жисмоний, ҳиссий, эмоционал ҳолат ва бошқа хусусиятлари;

Б) Жисмоний машқларнинг хусусиятлари мураккаблиги, янгилиги, техник характеристикаси;

В) Ташқи шароитлар: ўқиш, ишлаш, яшаш, дам олиш тартиби, ҳаракат фаолиятининг конкрет шароитлари жойнинг метериологик шароитлари, жиҳозларнинг сифа-

ти, машғулот ўтказиладиган жойнинг гигиенаси, жамоатда ўзаро муносабат характери, атрофдаги шахсларнинг таъсири ва бошқалар.

Тарихий ривожланиш жараёнида жисмоний тарбия усулларининг муҳим томонлари ташкил этувчи жисмоний машқлар турли мажмуаси ва тартиби яратилиб берилди.

Жисмоний машқларнинг организмга таъсири кўп қирралidir, лекин асосийлари қуйдагилардан иборат:

- а) Организмни физиологик функциясига
- б) Соғломлаштириш аҳамиятига
- в) Киши психикасига
- г) Тана шаклига
- д) Тарбиявий таъсири.

Масалан, эрталабки гигиеник гимнастика: кўп вақт шуғулланиб бора тана шаклининг ўзгариши, организмда физиологик функцияларнинг ўзгариши, соғломлаштириш аҳамияти ва киши психикасига таъсирини кўришимиз мумкин.

Табиий ва педагогик фанлар соҳасидаги илмий билимларни кенгайтириб бориши натижасида жисмоний қоби-

лиятни ривожлантиришга ҳар томонлама таъсир этувчи жисмоний машқлар тизими яратилди. Тарихий ривожланиш давомида бир қанча турдаги жисмоний машқлардан мақсадга яқинроқларини танлаб олинди ва тартибга туширилди.

Жисмоний машқларни бутун организмга ва унинг айрим орган ва тизимларига таъсир этиш қонуниятларини билиш машқлардан, шунингдек, қўйилган масалаларни ҳал этишда ёрдам берувчи тўғри методик жиҳатдан ишлаб чиқилган мажмуалардан маълум мақсадларда фойдаланишда йўл келади.

У ёки бу жисмоний машқлардан фойдаланиш мақсади уларнинг бир ёки бир нечта асосий белгилар бўйича аниқланади. Бунда машқларнинг бутун организмга таъсирлар йиғиндиси ҳисобга олинади.

Жисмоний ривожланишга йўналтирилган жисмоний машқларни танлаш ва қўллашга илмий ёндашишни уларнинг инсон организмга таъсирини қатъий ҳисобга олиб бориш ҳамда машқлар самарадорлигини таъминловчи керакли шартларни яратишни талаб этади.

Жисмоний тарбия билан шуғулланишда болалар организмнинг ёши ва жинси биринчи навбатда ҳисобга олинади керак. Шунда бундай шуғулланиш ижобий таъсир қилади. Бунга асосий бола организмнинг ўсиш ва ривожланишида бир қатор морфологик, жисмоний, физиологик ўзгаришлар содир бўлиб туришидир. Бу ўзгаришларнинг намоён бўлишида, биринчидан, ирсий хусусият, иккинчидан, муҳит омиллари муҳим рол ўйнайди. Бола организмда ўсиш ва улғайиш туфайли содир бўладиган, қайд қилинган ўзгаришлар бир текисда бормасдан, балки гитерохрон (нотекис) характерга эга бўлади. Масалан, ўсиш боланинг бир ёшлиги ва жинсий етишиш даврида (13-14 ёш) энг тез бўлади. Бундан ташқари, ҳар хил аъзолар турли вақтда вояга етади. Масалан, ҳаракат сенсор тизими 13-14 ёшларда ниҳоясига етади, мускуллар тизими анча кечикиб вояга етади.

Шунинг учун ҳам юқоридагиларни ҳисобга олиб, болаларнинг жисмоний – физиологик ўсиш ва ривожланишида қуйидаги асосий даврлар фарқланади [3]:

1. Энди туғилган давр- 1-10 кунлик.
2. Эмизикли давр- 10 кунликдан 1 ёшгача.
3. Илк болалик даври – 1-3 ёш.
4. Бирламчи болалик даври – 4-7 ёшлар.
5. Иккиламчи болалик даври – 8-12 ёшлар ўғил болалар учун ва 8-11 ёшлар қиз болалар учун.
6. Ўспиринлик даври – 13-16 ёшлар ўғил болалар учун ва 12-15 ёшлар қиз болалар учун.
7. Вояга етиш даври - 17-21 ёш ўғил болалар учун ва 16-20 ёш қиз болалар учун.

Юқоридаги даврлар шартли бўлиб, бундан ташқари, ёшнинг биологик даврлари ҳам мавжуд. Бунда одатда жисмоний тараққиёт (тананинг бўйи ва массаси), ички секреция безларининг ҳолати ва жинсий етилганлик аниқланиб фарқланади. Кейинги йилларда болалар ҳаётида акселерация (лотинча акселерацио – тезлашув), кузатилмоқда, масалан кейинги 50 йил ичида Москвадаги болаларнинг бўйи 10-13 см, тана массаси эса 9-11 кг га ўсади.

Жинсий етишиш. Маълум ёшга бориб болаларда жинсий етишиш бошланади ва бу даврга келиб организмда биологик вояга етишиш содир бўлади. Жинсий етишишнинг бошланиши ўғил болаларда 11-13 ёш бўлса, қиз болаларда 9-11 ёш. Лекин жинсий етишишга ирсият, муҳит шароити ва мускул фаолияти фаол таъсир қилади. Жинсий етишиш бошланиши билан организмдаги барча аъзо ва тизимларнинг тузилиш ва функциясида бир қатор ўзгаришлар содир бўлади. Биринчи навбатда нерв тизимида қўзғалувчанлик ошади. Иккинчидан, айрим эндокрин безлар (гипофиз, буйрак усти безлари, жинсий безлар) ўз фаолиятини тезлаштиради.

Марказий нерв тизими. Мактаб ёшигача бўлган даврда болаларда олий нерв фаолияти шаклланди. Бу даврда нутқ, фикрлаш ва ҳар хил ҳаракат малакаларининг ривожланиши муҳим ўрин тутди. Бола 5-7 ёшга кирганда ундаги дефференцировкали тормозланиш (китиклагичлар фарқи бориш) 3-5 ёшдагига қараганда 2 баробар тезроқ ҳосил бўлади. Болаларда иккинчи сигнал тизими биринчи сигнал тизимидан ўсиб ривожланиб боради, унда фикрлаш, идрок қилиш бошланади. 7 ёшли болаларда бош мия пўстлоғининг пешона қисми ривожланиб, унда ҳаракат фаоллигининг ўсиши, сўзлар захирасининг кўпайиши ва тушунчанинг кенгайишига олиб келади. Бошланғич мактаб ёшида мия ярим шартлари пўстлоғининг пўстлог остки ядролари фаолиятининг бошқарувчилик функцияси унчалик ривожланмаган бўлади. Шунинг учун ҳам бу ёшдаги болаларда диққат барқарор бўлмайди.

Моддалар ва энергия алмашинуви. Ёш организмнинг ўзига хос хусусиятларидан бири ассимиляция жараёнининг устун бўлиб, оксидланиш жараёнида ҳосил бўлган энергиянинг асосий қисми унинг ўсиш ва ривожланишига сарфланишидир.

Ўсувчи организмга кўп “қурилиш” материали, яъни оксил керак. Масалан, 4-7 ёшли болаларда суткасига 3,0-3,5 г/кг, 12 ёшдан катта болаларда эса бу кўрсаткич 2,0-2,5 г/кг га тўғри келади, чунки 4-7 ёш боланинг ўсиши 11-12 ёшли болаларникидан кучлироқ.

Оксил молекулаларининг алмаштириб бўлмайдиган аминокислоталардан ташкил қилиниши ўсувчи организм учун жуда муҳим, чунки янги ҳужайра ва тўқималар фақат ана шу аминокислоталардангина ҳосил бўлади. Жисмоний тарбия билан батафсил шуғулланадиган болаларда оксилга талаб шуғулланмайдиганларга қараганда 1,5-2,0 баравар зиёд бўлади.

Ёғлар ҳам ўсувчи организмга зарур, ундан ҳужайра мембранаси ташкил топади ва у энергия берувчи асосий моддадир, 4-7 ёшли болаларда ёғга талаб суткасига 2,5-3,0 г/кг, 10-12 ёшлиларда эса 1,0-1,5 г/кг.

Карбонсувлар ҳам ҳужайра шаклланиши учун ва энергия манбаи сифатида керак. Болаларда карбонсувларнинг оксил ва ёғлар алмашинуvidан ҳосил бўлиши чекланган. Унга талаб ўсиш секинлашган сари камайиб боради, 8-13 ёшли болаларда суткасига 1 кг тана массасига 10-11 г углевод керак бўлади.

Болалар организмнинг 80% сув, катта одамларда эса унинг миқдори 68-72%. Бола қанча кичик бўлса, унинг сувга бўлган талаби шунча катта бўлади. 6 ёшли болаларда 1 сутка давомида ҳар 1 кг тана массасига 100-110 г сув керак. 13 ёшда бу кўрсаткич 70-78 г, 18 ёшда эса 40-50 г. га тушади. Минерал моддалар ҳам ўсувчи организмга зарур, айниқса Са, Р, Na, К, Cl етарли қабул қилиниши керак.

Асосий алмашинув бола ёши ошиб борган сари камайиб боради боланинг 1 ёшида у соатига 5,3 ккал/м², 10 ёшида 4,6 ккал/м², 15 ёшида 42 ккал/м² га тенг бўлади. Фойдали коэффициент 6-10 ёшли болаларда 12-13%, катта одамларда 16-25%, демак, ёш ошиб борган сари мускул қисқариб иш бажарилиши тежамлироқ бўлади.

Қон ва қон айланиш. Болаларда қон миқдори тана оғирлигига нисбатан катталарга қараганда кўп бўлади, 1 ёшгача бу кўрсаткич 11%, 14 ёшлиларда эса 7-10 % ташкил қилади (катталарда 5%). Қон шаклли элементлари ҳам кўп, масалан, эритроцитларнинг сони 1 мм³ қонда 6,0-6,5 млн (1 ёшгача). Шунга қараб гемоглобин ҳам кўп бўлади. Энди туғилган болалар қонида лейкоцитлар 10000-15000 (1 мм³), 7-10 ёшларга келиб катталарникига тенглашади. Тромбоцитлар эса 1 ёшли болаларда ҳам катталарникидан фарқ қилмайди (1 мм³ – 200-300минг).

Ёш ошиб борган сари юракнинг абсолют массаси кўпайиб боради, 1 ёшли болаларда юрак 41,2 г, 8 ёшга келиб 96 г, 15 ёшга кирганда 200 г. ни ташкил қилади.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш болаларда юрак гипертрофиясига олиб келади (асосан чап юрак қоринчаси гипертрофияланади). Юракнинг ҳаддан ташқари катталашиб кетиши ҳавфли. Юрак гипертрофиясига велоспорт, сузиш, чанги спорти, ўрта масофаларга югуриш бошқа спорт турларига қараганда тезроқ олиб келади.

Юрак уриш частотаси ҳам аста-секин ошиб боради, энди туғилган болаларда у минутига 70-78 га тушади.

Ёш болаларда систолик артериал қон босими аста-секин ошиб боради, энди туғилган болаларда 67-70 мм симоб устунига тенг, 1 ёшлиларда – 95, 15 ёшлиларда – 109 мм симоб устунига тенг, диастолик босим 1 ёшлиларда 34 мм симоб устунига тенг, 11-13 ёшлиларда эса 88 мм симоб устунига тенг, 13-16 ёшли болаларда баъзан систолик қон босимининг кўтарилиши кузатилади (130-140 мм сим. уст.), бу ёшларда кузатиладиган гипертония дейилади ва у нейрогуморал ўзгаришлар туфайли келиб чиқади [2].

Нафас олиш. Ёш ошиб борган сари нафас олиш сони, нафас олиш цикли, нафас олиш билан нафас чиқаришнинг бир-бирига нисбати, нафас олиш чуқурлиги ўзгариб боради. 7-8 ёшли болаларда нафас олиш частотаси 1 минутига 20-25 марта бўлади. Боланинг ёши ошиб борган сари унда ўпка вентиляцияси, ўпканинг тириклик сўғими ҳам ошиб боради. Ушбу жадвалда болалар ва ўспиринларнинг нафас олишни ихтиёрий тўхтатиб туриш имкониятлари келтирилган.

Кўрсаткичлар	9-12 ёш	13-14 ёш	15-16 ёш	18-20 ёш
Нафас олишнинг ихтиёрий тўхтатиб турилиши (секундлар)	50,1	64,4	64,2	92,0

Бола туғилгандан кейин унинг қиладиган ҳаракатлари дастлаб координация қилинмайди. Туғилишдан 1,0-1,5 ой ўтиши билан унда бошни вертикал ҳолда ушлаб туриш ҳолати шаклланади. 6-8 ойдан бошлаб ўрмалаб юриш белгилари ҳосил бўлади. 11-12 ойлик болада тик туришни ўзлаштириб олиш кузатилади. Икки ёшида у қадамлаб юришни бошлайди.

Чопиш тезлиги 9-11 ёшли болаларда 5,37 м/сек, 14-15 ёшлиларда 6,07 м/сек, 17-18 ёшда эса – 8,08 м/сек. Болада 3 ёшидан бошлаб сакраш элементлари ҳосил бўлади. Қуйидаги жадвалда жисмоний тарбия билан шуғулланидиган турли ёшдаги спортчиларнинг сакраш натижалари келтирилган:

Бола ёши	Бир жойдан юқорига сакраш, (см)	Бир жойдан узунликка сакраш, (см)	Бир жойдан учламчи сакраш, (см)
9-12	45,13	183,93	550,8
13-14	46,09	189,16	590,7
15-16	50,86	229,63	711,2
17-18	52,56	239,36	746,0

Адабиётлар

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. - М.: Академический Проект; -Екатеринбург: деловая книга, 2010.
2. Аминжонов Ш.А., Нуриддинов Э.Н.. Ёш физиологияси ва гигиенаси. –Самарқанд: 2003.
3. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006.
4. Валлон А. "Психическое развитие ребёнка". -М.: «Просвещение», 2017.
5. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. (Факторы, обуславливающие эффективность спортивной деятельности) ч.1. -М.: «Просвещение», 2008.
6. Хўжаев Ф., Усмонхўжаев Т.. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия дарслари. –Тошкент: «Ўқитувчи», 1996.

Жисмоний тарбия билан шуғулланишда болалар организмнинг ёши ва жинси биринчи навбатда ҳисобга олиниши керак. Шунда бундай шуғулланиш ижобий таъсир қилади. Бунга асосий бола организмнинг ўсиш ва ривожланишида бир қатор морфологик, жисмоний, физиологик ўзгаришлар содир туришидир. Бу ўзгаришларнинг намоён бўлишида, биринчидан, ирсий хусусият, иккинчидан, муҳит омиллари муҳим рол ўйнайди. Бола организмда ўсиш ва улғайиш туфайли содир бўладиган қайд қилинган ўзгаришлар бир текисда бормасдан, балки гитерохрон (нотекис) характерга эга бўлади.

Бошланғич синф ўқувчиларини жисмоний тарбия дарсларида тезда уюштириб турли ҳаракатларни бажаришга ўргатиш учун уларни ҳар хил ўракатларга, машқлар ва терминларга одатлантириш лозим. Биринчи синфда болалар тезда биттадан сафланишни, кетмакет сафланишни, оёқ учи ва энсани тўғри тутиб туришни, буйруқ бўйича ҳаракатни бошлаш ва тугатишни, қўлни ёнга узатиш ва букишни, қайта сафланишни билишлари зарур.

Алоҳида машқларни танлаш ва умумривожлантирувчи машқлар мажмуасини тузишдан олдин бу машқлар кимларга мўлжалланганлигини ва қандай мақсадда қўлланилиши аниқ билиш зарур. Чунки танланадиган машқларнинг мазмуни, уларнинг бу мажмуада белгиланадиган ўрни, ўтиш усули ва машғулот шаклига боғлиқ.

Бошланғич синф ўқувчиларининг кун тартибини ва ўқув юкламасини ўрганишда организмдаги физиологик мувозанатни ҳар хил фаолият турлари-дам олиш, овқатланиш, уйқу ва ҳоказоларни тўғри қўшиб олиб бориш таъсирида тезроқ тиклаш ҳақидаги масала долзарб масала бўлиб ҳисобланади.

Маълумки, жисмоний сифатлар инсонда туғилгандан бошлаб шакллана боради. Лекин болада шу сифатларнинг қай даражада шаклланиши, оддий ёки мураккаб ҳаракатларни ўзлаштириб олиши фақатгина у яшаб келаётган муҳитга эмас, балки болада муайян жисмоний кўникмаларни қандай воситалар ёрдамида ривожлантиришга ҳам боғлиқдир.

Сўнги йилларда оммавий ахборот воситалари саломатлик учун уй шароитида гимнастика билан шуғулланишни тарғиб қилишга катта эътибор бериш. Унда ўқувчилар нафақат соғлом бўлибгина қолмай, балки чиройли ҳаракатланишни ўрганади ва машқларни бажариш сифатига ҳам эътибор беради.

Ўқувчиларнинг югуриши ва сакраши вақтида асосийси – ҳаракат тезлигини сақлаш ва ўзини қандай ҳис қилишини назорат қилиб борилади. Югуришни бажарганда, оёқларни баландроқ кўтариш керак. Барча юкламалар биринчи машғулотдек бажарилмайди. Юкламаларни машғулотдан машғулотга секин-аста ошириб бориш керак.

Бошланғич синф ўқувчиларининг кун тартибини ва ўқув юкламасини ўрганишда организмдаги физиологик мувозанатни ҳар хил фаолият турлари-дам олиш, овқатланиш, уйқу ва ҳоказоларни тўғри қўшиб олиб бориш таъсирида тезроқ тиклаш ҳақидаги масала долзарб масала бўлиб ҳисобланади. Ташқи муҳитнинг қулай шароит таъсирида бола ва ўсмирлар соғлом ўсиб, улғая боради.

РЕЗЮМЕ

Маколада бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ва физиологик хусусиятлари илмий жиҳатдан тадқиқ этилган. Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ва физиологик жиҳатдан ривожланганлик даражасини аниқлаш орқали жисмоний оқламарни белгилаш муҳимлиги қайд этилган.

РЕЗЮМЕ

В статье научно исследуются физико-физиологические особенности учащихся младших классов. Отмечена важность определения физических нагрузок путем определения уровня физического и физиологического развития младших школьников.

SUMMARY

The article scientifically examines the physical and physiological characteristics of primary school students. The importance of determining physical loads by determining the level of physical and physiological development of primary school students was noted.

Tálim - tárbiya teóriyası hám metodikası

**PISA XALQARO BAHOLASH DASTURI VA DASTUR DOIRASIDA
O'QUVCHILARNING KREATIV FIKRLASHINI BAHOLASH**

A.S.Abdusamotov – o'qituvchi

X.Sh.Ibragimova – talaba

Termiz davlat universiteti

Tayanch so'zlar: PISA, kreativ fikrlash, bilim, ko'nikma, malaka, kompetensiya, konvergent fikrlash, divergent fikrlash, kreativ ifoda, og'zaki va og'zaki bo'lmagan ifoda.

Ключевые слова: PISA, креативное мышление, образование, умение, квалификация, компетенция, конвергентное мышление, дивергентное мышление, креативное выражение, вербальное и невербальное выражение.

Key words: PISA, creative thinking, education, skill, experience, competence, convergent thinking, divergent thinking, creative expression, verbal and non-verbal expression.

Globalashuv sharoitida shiddat bilan rivojlanib borayotgan davr davlat va jamiyat oldiga dolzarbligi va qamrovi kun sayin ortib borayotgan zamonaviy talablarni qo'ymoqda. Olamshumul strategik maqsadlarga erishish, yangi marralarni zabt etish, rivojlangan davlatlar qatoridan o'rin olish uchun mamlakatda bilimli, tajribali va zamonaviy fikrlaydigan yuksak salohiyatli kadrlar, mutaxassislarning o'rni beqiyos. Bunday raqobatbardosh kadrlarga bo'lgan ehtiyojni qondirish zamirida inson kapitali, sodda qilib aytganda, inson va uning salohiyatini kashf etish hamda uni buyuk maqsadlarga erishishga safarbar qilish kabi ulug'vor vazifalar turadi.

1961-yilda ish boshlagan Iqtisodiy hamkorlik va taraqqiyot tashkiloti (Organisation for Economic Cooperation and Development – OECD) o'tgan davr mobaynida moliyaviy sohada yuzaga kelgan turli muammolarning yechimini topish ustida izlanishlar olib bormoqda. Ayniqsa, yangi asr ostonasida ushbu tashkilot negizida dunyo ta'limining asosiy bo'g'ini bo'lgan umumiy o'rta ta'limni rivojlantirish maqsadida PISA (The Programme for International Student Assessment) – O'quvchilarning savodxonligini baholash bo'yicha xalqaro dastur ishlab chiqildi [1].

PISA – o'quvchilarning ta'limiy yutuqlarini baholash bo'yicha xalqaro dastur bo'lib, turli davlatlarda 15 yoshli o'quvchilarning savodxonligini (o'qish, matematika, tabiiy fanlar) hamda bilimlarini amaliyotda qo'llash qobiliyatini baholovchi dastur. Bu dastur 3 yilda bir marotaba o'tkaziladi. Dastlab 1997-yilda ishlab chiqilgan va 2000-yilda birinchi marta qo'llangan. PISA bo'yicha bahoning 50 ballga oshishi har yillik Yalpi ichki mahsulot (YaIM) ning 1% ga o'sishini ta'minlaydi. PISA tadqiqotiga qatnashayotgan davlatlar soni yildan yilga ortib bormoqda. Misol uchun, 2000-yil 32 ta, 2003-yil 43 ta, 2006-yil 57 ta, 2009-yil 74 ta, 2012-yil 65 ta, 2015-yil 72 ta, 2018-yil 78 ta davlatlar ishtirok etgan.

PISA xalqaro tadqiqotlarining oldiga qo'ygan asosiy maqsadi o'quvchilarning ta'lim siyosati va pedagogikada yaqqol natija beradigan kreativ fikrlash ko'nikmasiga oid xalqaro miqyosdagi qiyosiy ma'lumotlar bilan ta'minlashdan iborat. Shuning uchun, nazarda tutilayotgan kreativ fikrlash ko'nikmasi ta'lim olish orqali shakllantirishi, ta'lim jarayonida kreativ fikrlash ko'nikmasining turli imkoniyatlari aniq ko'rsatib berishi va baholovchi topshiriqlarda o'quvchilarning o'zlashtirishlari bilan bog'langan bo'lishi, baholashda qamrab olingan mazmun sohalari umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'qitiladigan fanlar bilan chambarchas bog'langan bo'lishi, test top-

shiriqlari o'quvchilar tomonidan, ham sinfda ham sinfdan tashqarida bajariladigan mashg'ulotlarga yaqin bo'lishi bilan birga ijodiy yutuq va muvaffaqiyatni ta'minlaydigan darajada ishonchli bo'lishi kerak [2].

Xalqaro PISA dasturida o'quvchilarning kreativ fikrlash ko'nikmalarini baholash PISA 2022 da ilk marotaba o'tkazilayotgan bo'lib, PISA tadqiqotida kreativ fikrlash termini o'quvchilarning tasavvurini ta'sirchan tarzda ifodalash, bilim olishni rag'batlantirish, original va samarali yechim topishga yo'naltiruvchi g'oyalarni shakllantirish, baholash va takomillashtirishda faol ishtirok etish kompetensiyasi sifatida ta'riflangan. Kreativ tushunchalar va yondashuvlar dunyoning turli mintaqalarida insoniyat madaniyatining ravnaq topishiga jumladan, ular tabiiy, falsafa, san'at va gumanitar fanlarning rivojlanishiga turtki bo'ldi. Shunday ekan, kreativ fikrlash shunchaki tasodifiy keladigan fikrlardan keskin farq qiladi. Bu bilim va tajribaga asoslangan haqiqiy kompetensiya hisoblanib, insonlarning keskin va murakkab vaziyatlarda kutilgan natijalarga erishishlariga imkon beradi. Dunyo miqyosidagi tashkilotlar va jamiyatlar innovatsion g'oyalar va kreativ fikrlashga nisbatan umumiy tashabbuskorlik deb qarab, yuzaga kelayotgan murakkabliklarni yengishda innovatsion g'oyalar, bilim va ko'nikmalarni egallashga e'tibor qaratmoqda. Bilim, ko'nikma, malaka, kompetensiya o'zi nima degan savolga javob beraylik.

Bilim - o'rganilgan ma'lumotlarni eslab qolish va qayta tushuntirib berish. Ko'nikma- o'rganilgan bilimlarni tanish vaziyatlarda qo'llay olish qobiliyati. Malaka - o'rganilgan bilim va shakllangan ko'nikmalarni notanish vaziyatlarda qo'llay olish va yangi bilimlar hosil qilishdir.

Kompetensiya- mavjud bilim, ko'nikma va malakalarni kundalik faoliyatda qo'llay olish qobiliyati hisoblanadi [4].

Kreativ fikrlash jamiyat miqyosidagi ta'sir doirasiga ega bo'lgan o'ziga xos soha hisoblanishi bilan birgalikda, biror kim ishonishi mumkin bo'lganidanda universal va umumlashgan hodisadir. Ya'ni, keng yoki nisbatan tor ma'noda olib qargalganda, har bir inson kreativ fikrlash imkoniyatiga egadir. Bundan tashqari, psixologlar va o'qituvchilar orasida keng tarqalgan umumiy tushunchaga ko'ra, ijodkorlik bilan chambarchas bog'langan va fikrlash jarayonlarida ishtirok etish deb tushuniladigan kreativ fikrlash boshqa alohida bir qator fikrlash qobiliyatlarini takomillashtiradi. Jumladan, metakognitiv qobiliyatlarni o'zaro va shaxsiy muammoni yechish ko'nikmalarini, tenglik tushunchasini rivojlantirishini, fanlarning o'zlashtirishini, kelajakda kasbiy muvaffaqiyatlarga er-