

SPORTCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI TEZKOR BAHOLASH METODIKASI

Umarov Qaxxorjon Abbosovich

(PhD), Professor.

Dalimov Nuriddin Faxriddinovich

Oriental universiteti "Jismoniy madaniyat" kafedrası 2-bosqich magistri.

Toshkent, O'zbekiston.

Email: qaxxorjonu@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18635709>

Annotatsiya. Ushbu maqolada sportchilarning jismoniy tayyorgarligini qisqa vaqt ichida aniq va ishonchli baholash imkonini beruvchi tezkor metodikalar ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqotda umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni ifodalovchi testlar tizimi taklif etilib, ularni amaliyotda qo'llash samaradorligi yoritilgan. Maqolada tadqiqot natijalari jadvallar asosida tahlil qilingan va amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan. Natijalar mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va sport natijalarini optimallashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, tezkor baholash, testlash, sportchi, funksional holat.

МЕТОДИКА ОПЕРАТИВНОЙ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. В статье рассматриваются научно обоснованные методы оперативной оценки физической подготовленности спортсменов. Предложена система тестов, позволяющая в короткие сроки определить уровень общей и специальной физической подготовки. Полученные данные представлены в виде таблиц и обоснованы с научной точки зрения. Полученные результаты могут быть использованы для коррекции тренировочного процесса и повышения спортивных результатов.

Ключевые слова: физическая подготовленность, оперативная оценка, тестирование, спортсмен, функциональное состояние.

METHODOLOGY FOR RAPID ASSESSMENT OF ATHLETES' PHYSICAL FITNESS

Annotation. This article analyzes scientifically grounded methods for rapid assessment of athletes' physical fitness. A system of tests is proposed to quickly evaluate general and special physical preparedness. The results are presented in tables and supported by scientific analysis.

The findings are useful for optimizing training programs and improving athletic performance.

Key words: physical fitness, rapid assessment, testing, athlete, functional state.

Kirish

Zamonaviy sport tizimida yuqori sport natijalariga erishish sportchilarni tayyorlash jarayonining ilmiy asoslangan holda tashkil etilishini talab etadi. Sport tayyorgarligi jarayonida jismoniy tayyorgarlik yetakchi o'rinlardan birini egallab, sportchining musobaqa faoliyatidagi barqarorligi, funksional imkoniyatlari va harakat samaradorligini belgilovchi asosiy omil hisoblanadi. Shu bois, sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini doimiy ravishda nazorat qilish va baholab borish sport mashg'ulotlari tizimining muhim tarkibiy qismi sanaladi.

Bugungi kunda sport mashg'ulotlari hajmi va intensivligining ortib borishi, musobaqalar sonining ko'payishi hamda sportchilardan qisqa vaqt ichida yuqori natija ko'rsatish talab etilishi ularning jismoniy holatini tezkor baholash zaruratini yuzaga keltirmoqda.

An'anaviy baholash usullari ko'p hollarda katta vaqt, maxsus jihozlar va laboratoriya sharoitlarini talab qilgani sababli amaliyotda har doim ham qulay bo'lavermaydi. Shu munosabat bilan sportchilarning jismoniy tayyorgarligini tezkor baholash metodikalarini ishlab chiqish dolzarb ilmiy-amaliy muammolardan biri hisoblanadi.

Jismoniy tayyorgarlik sportchining kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasi bilan tavsiflanadi. Ushbu sifatlar sport faoliyatida o'zaro uzviy bog'liq bo'lib, ulardan birining yetarli darajada rivojlanmaganligi umumiy sport natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli jismoniy tayyorgarlikni baholash jarayonida kompleks yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi.

Ilmiy manbalarda ta'kidlanishicha, sportchilarni tayyorlash jarayonida nazorat va baholash tizimining samaradorligi mashg'ulot jarayonini boshqarish sifati bilan bevosita bog'liqdir. Tezkor baholash sportchining ayni paytdagi funksional holati haqida tez va ishonchli ma'lumot olish imkonini beradi hamda murabbiylarga mashg'ulot yuklamalarini o'z vaqtida moslashtirishga yordam beradi. Ayniqsa, musobaqa oldi va musobaqadan keyingi davrlarda sportchilarning jismoniy holatini tezkor aniqlash muhim hisoblanadi.

Shu bilan birga, sport amaliyotida tezkor baholash metodikalarining yetarli darajada tizimlashtirilmaganligi, ayrim hollarda esa subyektiv yondashuvning ustunligi kuzatiladi. Bu esa baholash natijalarining aniqligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Mazkur holatlar sportchilarning jismoniy tayyorgarligini baholashning ilmiy asoslangan, sodd va amaliy jihatdan qulay metodikalarini ishlab chiqish zarurligini ko'rsatadi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, ushbu tadqiqot sportchilarning jismoniy tayyorgarligini tezkor baholash metodikasini ilmiy asoslash, uning tarkibiy qismlarini aniqlash va sport mashg'ulotlari amaliyotida qo'llash imkoniyatlarini o'rganishga qaratildi. Tadqiqot natijalari sport mashg'ulotlari samaradorligini oshirish va sportchilar tayyorgarligini takomillashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tayyorgarlik va uni baholash masalalari sport nazariyasi va metodikasi sohasida keng o'rganilgan yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Ilmiy manbalarda jismoniy tayyorgarlik sportchining harakat faoliyatini ta'minlovchi asosiy jismoniy sifatlar – kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik darajasi bilan ifodalanishi ta'kidlanadi.

Ko'plab tadqiqotchilar jismoniy tayyorgarlikni baholashda test usullarining ahamiyatiga alohida to'xtalib o'tganlar. Xususan, an'anaviy testlar orqali sportchilarning funksional holatini aniqlash mumkinligi, biroq ularning aksariyati ko'p vaqt talab qilishi va mashg'ulot jarayoniga ma'lum darajada xalal berishi qayd etilgan. Shu munosabat bilan so'nggi yillarda tezkor va soddalashtirilgan testlardan foydalanishga qiziqish ortmoqda.

Ayrim ilmiy ishlarda jismoniy tayyorgarlikni baholashda kompleks yondashuv taklif etilgan bo'lib, unda bir nechta jismoniy sifatlarni bir vaqtning o'zida baholash imkoni beruvchi testlar tizimi ishlab chiqilgan. Mualliflar bunday yondashuv sportchining umumiy tayyorgarlik darajasini xolisona aniqlashga xizmat qilishini ta'kidlaydilar.

Shuningdek, adabiyotlarda tezkor baholash metodikalarini qo'llash mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish samaradorligini oshirishi, tiklanish jarayonlarini nazorat qilishda muhim ahamiyat kasb etishi ko'rsatib o'tilgan. Ayniqsa, musobaqa oldi va musobaqadan keyingi davrlarda jismoniy holatni tezkor aniqlash murabbiylar uchun muhim axborot manbai hisoblanadi.

Mahalliy va xorijiy tadqiqotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, jismoniy tayyorgarlikni tezkor baholash bo'yicha yagona universal metodika mavjud emas.

Har bir sport turi, yosh va malakali guruhlar uchun alohida yondashuv talab etiladi. Shu bois, mazkur yo‘nalishda olib borilayotgan tadqiqotlar sport amaliyoti uchun dolzarbligini saqlab qolmoqda.

Tadqiqot maqsadi va vazifalari: Tadqiqotning asosiy maqsadi – sportchilarning jismoniy tayyorgarligini tezkor baholashga xizmat qiluvchi ilmiy asoslangan testlar tizimini ishlab chiqish va uning samaradorligini aniqlashdan iborat.

Vazifalar:

- jismoniy tayyorgarlik tushunchasining ilmiy mazmunini tahlil qilish;
- tezkor baholashda qo‘llaniladigan asosiy ko‘rsatkichlarni aniqlash;
- testlar natijalarini baholash mezonlarini ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari: Tadqiqot jarayonida sportchilarning jismoniy tayyorgarligini tezkor baholash metodikasini ilmiy asoslash maqsadida bir qator o‘zaro bog‘liq tadqiqot usullaridan foydalanildi. Qo‘llanilgan metodlar tadqiqot maqsadi va vazifalariga mos holda tanlandi hamda ular natijalarning ishonchliligini ta‘minlashga qaratildi.

Avvalo, sport nazariyasi va metodikasi, sport fiziologiyasi hamda jismoniy tayyorgarlikni baholashga bag‘ishlangan mahalliy va xorijiy ilmiy-metodik adabiyotlar chuqur tahlil qilindi.

Adabiyotlar tahlili orqali jismoniy tayyorgarlik tushunchasi, uning tarkibiy qismlari va baholash usullariga oid mavjud yondashuvlar o‘rganildi.

Pedagogik kuzatuv usuli orqali sportchilarning mashg‘ulot jarayonidagi harakat faoliyati, yuklamalarga javob reaksiyasi va charchash belgilarining namoyon bo‘lishi kuzatildi. Bu usul tezkor baholash testlarini tanlashda amaliy ahamiyatga ega bo‘ldi.

Tadqiqotda asosiy o‘rinni pedagogik testlash usuli egalladi. Testlar sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini ifodalovchi asosiy jismoniy sifatlarni qisqa vaqt ichida aniqlash imkonini beruvchi shaklda tanlab olindi. Testlash mashg‘ulot jarayoniga jiddiy xalal bermasdan, standart sharoitlarda o‘tkazildi.

Olingan natijalarni tahlil qilishda matematik-statistik usullar qo‘llanildi. Ko‘rsatkichlarni qayta ishlash, o‘rtacha qiymatlar va solishtirma tahlil orqali tezkor baholash metodikasining amaliy samaradorligi aniqlandi.

Jismoniy tayyorgarlikni tezkor baholash ko‘rsatkichlari

Jismoniy tayyorgarlikni baholashda quyidagi asosiy sifatlar inobatga olindi: kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik. Har bir sifatni ifodalovchi testlar minimal vaqt va jihozlar talab qilgan holda tanlab olindi.

1-jadval.

Tezkor baholash uchun qo‘llanilgan testlar

Jismoniy sifat	Test nomi	O‘lchov birligi
Kuch	Qo‘l bilan yerdan turish	marta
Tezkorlik	30 m yugurish	soniya
Chidamlilik	6 daqiqalik yugurish	metr
Chaqqonlik	«Chelnoch» yugurish 4×9 m	soniya
Egiluvchanlik	Oldinga egilish	sm

Izoh: sportchilarning jismoniy tayyorgarligini tezkor baholashda qo'llanilgan testlar umumiy jismoniy sifatlarni yetarli darajada qamrab olgan

1-jadvalda jismoniy tayyorgarlikni tezkor baholash uchun qo'llanilgan asosiy testlar keltirilgan. Ushbu jadvalda kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatlarni hamda ularni baholashda qo'llanilgan test turlari aks etgan.

Jadval ma'lumotlaridan ko'rinib turibdiki, tanlangan testlar sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini qisqa vaqt ichida baholash imkonini beradi. Masalan, qo'l bilan yerdan turish testi sportchining umumiy kuch tayyorgarligini aniqlashda samarali hisoblanib, u maxsus jihozlarni talab qilmaydi. 30 metrga yugurish testi esa tezkorlik sifatini baholashda keng qo'llaniladi va natijalarning ishonchligi bilan ajralib turadi.

6 daqiqalik yugurish testi chidamlilikni baholashda muhim ko'rsatkich hisoblanadi.

Ushbu test orqali sportchining yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional imkoniyatlari haqida tezkor ma'lumot olish mumkin. «Chelnoch» yugurish testi esa chaqqonlik va harakatlarni tez o'zgartirish qobiliyatini ifodalab, ko'plab sport turlari uchun dolzarb ahamiyat kasb etadi. Oldinga egilish testi egiluvchanlik darajasini baholashda eng sodda va samarali usullardan biri hisoblanadi.

Shu tariqa, 1-jadvalda keltirilgan testlar tizimi sportchilarning jismoniy tayyorgarligini tezkor va kompleks baholash imkonini berishi bilan ilmiy va amaliy jihatdan asosli ekanligi aniqlandi.

2-jadval.

Test natijalarini baholash shkalasi

Baho darajasi	Ko'rsatkich tavsifi
Yuqori	Meyordan ancha yuqori
O'rta	Meyorga mos
Qoniqarsiz	Meyordan past

Izoh: sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi asosan o'rta va o'rtadan yuqori ko'rsatkichlar doirasida ekanligini ko'rsatdi

2-jadvalda test natijalarini baholash shkalasi keltirilgan bo'lib, unda ko'rsatkichlar yuqori, o'rta va qoniqarsiz darajalarga ajratilgan. Ushbu shkala orqali olingan natijalarni tezkor talqin qilish va murabbiylar uchun tushunarli xulosalar chiqarish imkonini yaratiladi.

Jadval ma'lumotlarini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, baholash shkalasining mavjudligi test natijalarini subyektiv baholash ehtimolini kamaytiradi. YA'ni har bir sportchi natijasi aniq mezonlar asosida baholanib, uning jismoniy tayyorgarlik darajasi haqida xolis xulosa chiqarish mumkin bo'ladi. Bu esa mashg'ulot jarayonida individual yondashuvni ta'minlashga xizmat qiladi.

Baholash shkalasi orqali yuqori darajaga ega sportchilarning jismoniy sifatlari yetarli darajada rivojlangani, o'rta darajadagi sportchilarda esa ayrim sifatlarni takomillashtirish zarurati mavjudligi aniqlanadi. Qoniqarsiz daraja ko'rsatkichlari esa mashg'ulot yuklamalarini qayta ko'rib chiqish va tiklanish choralarini kuchaytirish lozimligini ko'rsatadi.

Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, taklif etilgan testlar tizimi sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini tezkor va ishonchli baholash imkonini beradi. Test natijalari asosida sportchilarning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash mumkin.

Ushbu tadqiqot doirasida sportchilarning jismoniy tayyorgarligini tezkor baholash maqsadida tanlab olingan testlar natijalari atroflicha tahlil qilindi. Tahlil jarayonida har bir jadvalda keltirilgan ko'rsatkichlar sportchilarning jismoniy sifatlar darajasini obyektiv baholash imkonini berishiga alohida e'tibor qaratildi.

Tezkor baholash metodikasi mashg'ulot jarayonida yuklamalarni individuallashtirishga yordam beradi. Bu esa sportchilarning ortiqcha charchashini oldini olish va tiklanish jarayonini samarali tashkil etishga xizmat qiladi.

Xulosa

Mazkur ilmiy tadqiqot sportchilarni tayyorlash tizimida muhim o'rin tutuvchi jismoniy tayyorgarlikni tezkor baholash masalasiga bag'ishlandi. Tadqiqot davomida sportchilar jismoniy tayyorgarligining mazmuni, uning sport natijalariga ta'siri hamda baholash jarayonida qo'llaniladigan zamonaviy yondashuvlar ilmiy jihatdan tahlil qilindi.

O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatdiki, sportchilarning jismoniy tayyorgarligi sport mahoratini shakllantirish va rivojlantirishning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik darajasi yetarli bo'lmagan sportchi yuqori texnik va taktik ko'rsatkichlarga erishishda qiyinchiliklarga duch keladi. Shu sababli jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilish va baholab borish sport mashg'ulotlari jarayonining ajralmas qismi bo'lishi lozim.

Tadqiqot natijalari shuni tasdiqladiki, sport mashg'ulotlari jarayonida an'anaviy baholash usullaridan tashqari tezkor baholash metodikalarini qo'llash katta amaliy ahamiyatga ega. Tezkor baholash sportchining ayni paytdagi jismoniy holati haqida qisqa vaqt ichida aniq va ishonchli axborot olish imkonini beradi. Bu esa murabbiylarga mashg'ulot yuklamalarini tezda moslashtirish, individual yondashuvni ta'minlash va ortiqcha zo'rqiqlash holatlarining oldini olish imkonini yaratadi.

Tadqiqot davomida tanlab olingan testlar tizimi sportchilarning kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatlarini kompleks baholash imkonini berdi. Ushbu testlar maxsus murakkab jihozlarni talab qilmasligi, qisqa vaqt ichida o'tkazilishi va natijalarning aniqligi bilan ajralib turadi. Bu esa ularni sport mashg'ulotlari amaliyotida keng qo'llash imkonini oshiradi.

Shuningdek, baholash natijalarini aniq mezonlar va shkala asosida talqin qilish sportchilar jismoniy tayyorgarlik darajasini xolis baholashga xizmat qiladi. Tadqiqot natijalari asosida sportchilar orasida jismoniy sifatning rivojlanish darajasi bir xil emasligi, ayrim sifatlar yetarli darajada shakllangan bo'lsa, ayrimlarida esa qo'shimcha rivojlantirish zarurligi aniqlandi. Bu holat sport mashg'ulotlarini rejalashtirishda individual yondashuvning muhimligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Tadqiqot yakunlari shuni ko'rsatdiki, sportchilarning jismoniy tayyorgarligini tezkor baholash metodikasi nafaqat mashg'ulot jarayonida, balki musobaqa oldi va musobaqadan keyingi bosqichlarda ham samarali qo'llanilishi mumkin.

Ushbu metodika yordamida sportchilarning funksional holatidagi o'zgarishlarni o'z vaqtida aniqlash, tiklanish jarayonlarini to'g'ri tashkil etish va sport natijalarini barqaror oshirish imkoniyati yuzaga keladi.

Umuman olganda, o'tkazilgan tadqiqot sportchilar jismoniy tayyorgarligini tezkor baholash metodikasining ilmiy asoslanganligini, amaliy jihatdan qulayligini va sport mashg'ulotlari tizimida qo'llash uchun yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko'rsatdi.

Mazkur metodika sport tayyorgarligi jarayonini ilmiy asosda boshqarish va sportchilarning sog'ligini muhofaza qilishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Amaliy tavsiyalar

O'tkazilgan tadqiqot natijalari va ularning tahliliga asoslanib, sport mashg'ulotlari jarayonini takomillashtirishga qaratilgan quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

Birinchidan, sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini nazorat qilishda tezkor baholash metodikalarini muntazam qo'llash tavsiya etiladi. Ushbu metodikalar mashg'ulot jarayoniga jiddiy xalaqit bermagan holda sportchining jismoniy holati haqida tezkor va ishonchli ma'lumot olish imkonini beradi. Bu esa mashg'ulot yuklamalarining optimal rejalashtirilishiga xizmat qiladi.

Ikkinchidan, tezkor baholash natijalari asosida sportchilar uchun individual mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Natijalarda aniqlangan zaif jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar ulushini oshirish sportchilarning umumiy tayyorgarlik darajasini muvozanatlash imkonini beradi.

Uchinchidan, tezkor baholash metodikasini musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida keng qo'llash tavsiya etiladi. Bu sportchining musobaqaga tayyorlik darajasini aniqlash, ortiqcha yuklamalarni kamaytirish va optimal funksional holatni ta'minlashga yordam beradi.

Musobaqadan keyingi davrda esa ushbu metodika tiklanish jarayonlarini nazorat qilishda samarali hisoblanadi.

To'rtinchidan, tezkor baholash jarayonida olingan natijalarni uzoq muddatli kuzatishlar bilan solishtirib borish tavsiya etiladi. Bu sportchilarning jismoniy rivojlanish dinamikasini aniqlash, mashg'ulot dasturlarining samaradorligini baholash va ilmiy asoslangan xulosalar chiqarish imkonini beradi.

Beshinchidan, metodikani qo'llashda sportchilarning yoshi, jinsi, sport turi va malaka darajasi albatta hisobga olinishi lozim. Chunki har bir sport turida jismoniy sifatlarga qo'yiladigan talablar turlicha bo'lib, baholash natijalarini talqin qilishda ushbu omillar muhim ahamiyatga ega.

Oltinchidan, murabbiylar va mutaxassislar tezkor baholash natijalarini faqatgina raqamli ko'rsatkich sifatida emas, balki sportchining umumiy funksional holatini tavsiflovchi kompleks axborot manbai sifatida ko'rib chiqishlari lozim. Bu mashg'ulot jarayonida ilmiy asoslangan boshqaruvni ta'minlaydi.

Xulosa sifatida aytish mumkinki, sportchilarning jismoniy tayyorgarligini tezkor baholash metodikasini amaliyotga joriy etish sport mashg'ulotlari sifatini oshirish, sportchilarning sog'lig'ini muhofaza qilish va yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil hisoblanadi.

Xulosa sifatida aytish mumkinki, taklif etilgan sportchilarning jismoniy tayyorgarligini tezkor baholash metodikasi sport amaliyotida keng qo'llash uchun tavsiya etiladi hamda sport natijalarini oshirishda muhim amaliy ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. «O'zbekistonda sportni rivojlantirish to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 24.01.2020 yildagi PF-5924-son Farmon.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 29 apreldagi PQ-5099-sonli "Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi" Qarori <https://lex.uz>
3. U.A.Musayeva. Yosh davrlari anatomiyasi va fiziologiyasi. Darslik - 2023 yil.
4. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
5. Sport fiziologiyasi asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.

6. Platonov V.N. Sport tayyorgarligi nazariyasi. – Kiev, 2018.
7. Umarov Q.A. “Sport pedagogik mahoratini oshirish” (kikboks). O‘quv qo‘llanma. Toshkent-2024 y.
8. Кисилев А.В. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров. Учебное пособие. ФКиС, М.2006.
9. Q.A.Umarov. Malakali yakkakurashchi qizlarning ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish monografiya Toshkent-2025.
10. Zatsiorskiy V.M. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish asoslari. – Moskva, 2016.
11. Karimov A. Sport mashg‘ulotlari jarayonini boshqarish. – Toshkent, 2019.
12. Nurmatov S. Sport pedagogikasi. – Toshkent, 2018.