JISMONIY MASHQLARNI BAJARISH TEXNIKASINI BAHOLASH.

Latipova Nigoraxon Isakovna
Farg‘ona davlat universiteti.
Ko‘pkurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi
katta o‘qituvchisi (PhD).
nigoralatipova780@gmail.com
Ubaydullayeva Mukarramoy Sirojiddin qizi
FDU, jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti 2-kurs talabasi

Annotatsiya. Tezisda jismoniy mashqlarni bajarish texnikasini pedagogik baholashning mazmuni, mezonlari va amaliy tartibi yoritilgan. Texnik tayyorgarlikni aniqlashda harakat tuzilishi, fazoviy aniqlik, vaqt va ritm, muvozanat hamda ijroning barqarorligini hisobga olish taklif etilgan. Pedagogik kuzatuv, videoyozuv va mezonli baholash varaqasini birgalikda qo‘llash imkoniyatlari muhokama qilingan. Nazariy tahlil asosida o‘quv jarayoniga mos baholash modeli ishlab chiqilgan. Modelning samaradorligi alohida pedagogik tajribada tekshirilishi lozim.

Kalit so‘zlar: jismoniy mashq, bajarish texnikasi, pedagogik nazorat, baholash mezoni, harakat aniqligi, videokuzatuv, qayta aloqa, texnik xato.

Kirish. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida o‘quvchining tayyorgarligini faqat yugurish vaqti, sakrash masofasi yoki takrorlashlar soni orqali aniqlash yetarli emas. Bir xil natijaga turli harakat usullari bilan erishish mumkin. Shu sababli natija bilan birga uning qanday bajarilganini ham baholash zarur. Texnikani baholash o‘qituvchiga xatoning qayerda yuzaga kelganini aniqlash, o‘rgatish vositalarini tanlash va keyingi topshiriqni belgilash uchun xizmat qiladi.

Mashq texnikasi muayyan harakat vazifasini bajarishga xizmat qiladigan usullar tizimini anglatadi. Uni baholashda dastlabki holat, tayyorlov harakati, asosiy faza va yakunlovchi harakat o‘zaro bog‘liqlikda ko‘rib chiqiladi. Biomekanika harakatning mexanik xususiyatlarini tahlil qilish va texnikani tushuntirish uchun nazariy asos beradi [1]. Biroq o‘quv mashg‘ulotidagi baholash mezonlari har bir mashqning maqsadi va o‘rganuvchining tayyorgarlik bosqichiga moslashtirilishi kerak.

Muammo shundaki, “yaxshi bajardi” yoki “texnikasi sust” kabi umumiy ta’riflar o‘quvchiga qaysi harakatni tuzatish kerakligini aniq ko‘rsatmaydi. Baholashning ta’limiy qiymati kuzatilgan belgini tushunarli tavsiya bilan bog‘lashda namoyon bo‘ladi. Ishning maqsadi jismoniy mashqlar texnikasini baholash uchun amaliy mezonlar va ularni qo‘llash ketma-ketligini nazariy jihatdan asoslashdan iborat.

Tadqiqot materiallari va metodlari. Ish nazariy-metodik tezis sifatida tayyorlandi. Unda biomekanik tahlilga oid o‘quv manbasi va jismoniy tarbiyada tuzilmali videofikr-mulohaza qo‘llangan tadqiqot materiallari o‘rganildi [1; 2]. Nazariy tahlil, taqqoslash, umumlashtirish va pedagogik modellashtirish usullaridan foydalanildi. Ishtirokchilar jalb qilingan tajriba o‘tkazilmadi; quyidagi natijalar muallif taklif etayotgan metodik modelni ifodalaydi.

Baholashning birinchi sharti — kuzatiladigan harakat belgilarini mashq boshlanishidan oldin belgilashdir. Har bir topshiriq uchun o‘qituvchi uch-beshta asosiy belgini tanlaydi. Belgilar ko‘z bilan kuzatish yoki oddiy videoyozuv orqali qayd etilishi, o‘quvchiga tushunarli bo‘lishi va mashqning asosiy vazifasiga aloqadorligi bilan ajralib turishi kerak. Murakkab bo‘g‘im burchaklarini o‘lchash imkoniyati bo‘lmasa, taxminiy raqamlarni aniq o‘lchov sifatida yozish tavsiya etilmaydi.

Kuzatuv mashqning tayyorlov, asosiy va yakunlovchi fazalariga ajratib tashkil etiladi. Masalan, joyidan uzunlikka sakrashda tayyorlov fazasida gavda va qo‘llarning holati, asosiy fazada qo‘l siltash bilan depsinishning muvofiqligi, yakunida esa qo‘nishdan keyingi muvozanat kuzatiladi. Sakrash masofasi alohida natija ko‘rsatkichi sifatida qayd qilinadi. Shu tariqa texnika bahosi va jismoniy natija bir-birini to‘ldiradi.

Baholash sharoitlarini imkon qadar bir xil saqlash taklif etiladi: tushuntirish mazmuni, jihozlar, sirt, kuzatish joyi va dam olish oralig‘i oldindan kelishiladi. Dastlab mashq namoyish qilinadi, so‘ng sinov urinishi beriladi. Charchoq ijroga sezilarli ta’sir qilganida yakuniy xulosa boshqa vaqtdagi kuzatuv bilan to‘ldiriladi. Yosh va tayyorgarlik darajasiga mos bo‘lmagan topshiriq esa texnik o‘zlashtirishni xolis aks ettirmaydi.

Videokuzatuvda kamera mashqning muhim fazalari to‘liq ko‘rinadigan joyga qo‘yiladi. Yon tomondan olingan tasvir gavdaning oldinga yoki orqaga og‘ishini, old tomondan olingan tasvir esa simmetriya va yonlama siljishni kuzatishga yordam beradi. O‘qituvchi videoni sekinlashtirib ko‘rishda faqat tanlangan mezonlarni izohlaydi. Tasvir rakursi sababli yuzaga kelgan ko‘rinish farqi haqiqiy texnik xato deb qabul qilinmasligi kerak.

Baholovchilar bir nechta bo‘lsa, ular oldindan bir xil namunaviy ijroni mustaqil baholab, kelishmovchiliklarni muhokama qiladi. Baholash varaqasiga mezon, kuzatilgan belgi, berilgan ball va qisqa tuzatish topshirig‘i kiritiladi. Bu tartib keyingi kuzatuvda o‘zgarishni aynan bir xil belgilar bo‘yicha taqqoslash imkonini beradi.

Natijalar. Nazariy umumlashtirish asosida beshta mezondan iborat baholash modeli taklif etildi. Birinchi mezon — harakatning tuzilish jihatidan to‘g‘riligi. Bunda boshlang‘ich holat, fazalar ketma-ketligi va asosiy harakat vazifasining bajarilishi baholanadi. Masalan, uloqtirish mashqida faqat yakuniy qo‘l harakati emas, balki tayanchdan boshlangan harakatning gavda va qo‘lga uzatilish ketma-ketligi ham kuzatiladi.

Ikkinchi mezon — fazoviy aniqlik. U gavda va tana bo‘g‘inlarining joylashuvi, harakat yo‘nalishi hamda topshiriqda belgilangan amplitudaga muvofiqlikni qamrab oladi. Uchinchi mezon — vaqt va ritm uyg‘unligi. Bunda tayyorlovdan asosiy fazaga o‘tish, zarur paytdagi tezlanish va harakatlar orasidagi bog‘lanish baholanadi. Barcha mashqlar uchun bir xil tezlik yoki amplitudani talab qilish o‘rniga topshiriqning aniq sharti asos qilib olinadi.

To‘rtinchi mezon — muvozanat va yakuniy nazorat. U tayanchni saqlash, ortiqcha qadam yoki keraksiz qo‘shimcha harakatlarning mavjudligi orqali aniqlanadi. Beshinchi mezon — takroriy ijroning barqarorligi. O‘quvchining bir martalik muvaffaqiyati bilan ko‘nikmaning shakllanganligi tenglashtirilmaydi. Shu sababli imkon qadar uchta nazorat urinishi o‘tkazilib, har biridagi asosiy belgilar taqqoslanadi. Urinishlar soni topshiriq murakkabligi va yuklamaga qarab moslashtiriladi.

Har bir mezon uchun 0–2 ballik ishchi shkala taklif etiladi: 0 ball — belgi bajarilmagan yoki jiddiy xato mavjud; 1 ball — qisman bajarilgan, sezilarli tuzatish talab etiladi; 2 ball — belgi topshiriq talabiga muvofiq bajarilgan. Jami eng yuqori natija 10 ballni tashkil etadi. Bu mualliflik o‘quv modeli bo‘lib, tasdiqlangan sport hakamligi me’yori yoki standartlashtirilgan test sifatida talqin qilinmaydi.

Shkala tavsiflari har bir mashqqa mos ravishda ochib berilishi kerak. Masalan, sakrashda “muvozanat” mezoni uchun 2 ball — qo‘nishdan keyin tayanch saqlanadi; 1 ball — muvozanatni tiklash uchun qo‘shimcha qadam bajariladi; 0 ball — tayanch yo‘qotilib, yiqilish kuzatiladi. Bunday aniq tavsif umumiy taassurotga asoslangan bahoni kamaytirishga xizmat qiladi. Xavfli bajarish kuzatilsa, urinish to‘xtatiladi va sabab alohida qayd etiladi.

Baholash yakunida umumiy ball bilan birga xatolar profili tuziladi. Masalan, tuzilish va fazoviy aniqlik yaxshi, ritm esa sust bo‘lsa, keyingi topshiriq harakatlarni o‘z vaqtida birlashtirishga qaratiladi. O‘quvchiga bir urinishdan keyin eng muhim bitta yoki ikkita tuzatish berish taklif etiladi. Keyingi baholashda aynan shu belgilar qayta kuzatiladi. Modelning amaliy qiymati ballning o‘zida emas, kuzatuvni mashg‘ulot qaroriga aylantirishidadir.

Muhokama. Taklif etilgan yondashuvda baholash nazorat va o‘rgatish vazifalarini birlashtiradi. O‘qituvchi xatoni qayd etish bilan cheklanmay, uning qaysi fazada yuzaga kelganini va qanday topshiriq bilan tuzatilishini ko‘rsatadi. Masalan, qo‘nishdagi beqarorlik kuzatilganda faqat muvozanat mashqlarini ko‘paytirishdan oldin depsinish, uchishdagi gavda holati va

qo‘nishga tayyorlanish ham tekshiriladi. Bir xil tashqi xato turli sabablar bilan yuzaga kelishi mumkin.

Xulosa. Jismoniy mashqlar texnikasini baholashda natija ko‘rsatkichlari bilan birga harakatning tuzilishi, fazoviy aniqligi, ritmi, muvozanati va takroriy barqarorligi hisobga olinishi lozim. Oldindan tushuntirilgan mezonlar, bir xil kuzatuv sharoiti va aniq tuzatish topshiriqlari baholashni o‘quv jarayoniga bog‘laydi. Taklif etilgan model mashq turiga moslashtirilgach, dastlab sinov tariqasida qo‘llanib, baholash ishonchliligi tekshirilishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. McGinnis P. M. Biomechanics of Sport and Exercise. 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2021. 416 p. https://us.humankinetics.com/products/biomechanics-of-sport-and-exercise-4th-edition-with-web-resource

2. Nigora L. (2023). O‘quvchilarda ijtimoiy tashabbuskorlikni rivojlantirishda sinfdan tashqari tadbirlarning pedagogik-psixologik imkoniyatlari. Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi, (10), 723–728.

San N. C., Lee H. S., Bucholtz V., Fung T., Milajerdi H. R., Katz L. Nature and Quality of Interactions Between Elementary School Children Using Video-Modeling and Peer-to-Peer Evaluation With and Without Structured Video Feedback. Frontiers in Education. 2022. Vol. 7. Article 856918. https://doi.org/10.3389/feduc.2022.856918

4. Isakovna N.L. (2023). Pedagogical psychological capabilities of extracurricular activities in the development of social sociability in children. American Journal of Pedagogical and Educational Research, 13, 1–7.