TAYANCH-HARAKAT TIZIMI NUQSONI BOR O‘QUVCHI YOSHLARDA PARAYENGIL ATLETIKA SPORT MASHG‘ULOTLARI JARAYONIDA UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIKNI BAHOLASH KRITERIYALARI

Farg‘ona davlat universiteti, Jismoniy madaniya va sport faoliyati fakulteti, Jismoniy tarbiya va adaptiv sport nazariyasi kafedrasi o‘qituvchisi
Boqiyev Fazliddin Xabibjon o‘g‘li
fazliddinboqiyev64@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada tayanch-harakat tizimi nuqsoniga ega o‘quvchi yoshlarda parayengil atletika mashg‘ulotlari jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarlikni baholash mezonlari o‘rganilgan. Tadqiqotning dolzarbligi nogironligi bo‘lgan yoshlarni adaptiv sportga jalb etish, ularning jismoniy rivojlanishini ob’ektiv baholash va individual yondashuv asosida mashg‘ulotlarni tashkil etish zarurati bilan belgilanadi. Ishda maxsus adaptatsiya qilingan testlar tizimi ishlab chiqilib, kuch, tezlik, chidamlilik, moslashuvchanlik va muvofiqlashuv qobiliyatlarini baholash kriteriyalari asoslab berilgan. Olingan natijalar parayengil atletika mashg‘ulotlari samaradorligini oshirishga, o‘quvchi yoshlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniq monitoring qilishga va individual rivojlanish dasturlarini tuzishga xizmat qiladi. Tadqiqot natijalari maxsus jismoniy tarbiya, adaptiv sport va inklyuziv ta’lim amaliyotida qo‘llanilishi mumkin.

Kalit so‘zlar: parayengil atletika, tayanch-harakat tizimi nuqsoni, o‘quvchi yoshlar, umumiy jismoniy tayyorgarlik, baholash mezonlari, adaptiv sport, maxsus testlar.

Аннотация: В статье рассматриваются критерии оценки общей физической подготовленности учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в процессе занятий параатлетикой. Актуальность исследования обусловлена необходимостью вовлечения молодежи с инвалидностью в адаптивный спорт, объективной оценки их физического развития и организации тренировочного процесса на основе индивидуального подхода. В работе разработана система специально адаптированных тестов и обоснованы критерии оценки силовых, скоростных, выносливостных, гибкостных и координационных способностей. Полученные результаты способствуют повышению эффективности занятий параатлетикой, точному мониторингу уровня физической подготовленности учащихся и разработке индивидуальных программ развития. Материалы исследования могут быть использованы в практике специального физического воспитания, адаптивного спорта и инклюзивного образования.

Ключевые слова: параатлетика, нарушения опорно-двигательного аппарата, учащаяся молодежь, общая физическая подготовленность, критерии оценки, адаптивный спорт, специальные тесты.

Annotation: The article examines the criteria for assessing the general physical fitness of students with musculoskeletal system impairments during para-athletics training sessions. The relevance of the study is determined by the need to involve young people with disabilities in adaptive sports, to objectively evaluate their physical development, and to organize the training process on the basis of an individual approach. A system of specially adapted tests has been developed, and criteria for assessing strength, speed, endurance, flexibility, and coordination abilities have been substantiated. The results obtained contribute to increasing the effectiveness of para-athletics classes, accurate monitoring of the level of physical fitness of students, and the development of individual development programs. The research materials can be used in the practice of special physical education, adaptive sports, and inclusive education.

Keywords: para-athletics, musculoskeletal impairments, student youth, general physical fitness, assessment criteria, adaptive sports, special tests.

KIRISH

Hozirgi kunda jamiyatning barcha qatlamlari, jumladan, nogironligi bo‘lgan shaxslarning jismoniy rivojlanishi, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va ijtimoiy integratsiyasini ta’minlash dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. O‘zbekiston Respublikasida nogironligi bo‘lgan shaxslarni qo‘llab-quvvatlash, ularni sportga jalb etish va inklyuziv ta’limni rivojlantirish bo‘yicha bir qator qonun hujjatlari va davlat dasturlari qabul qilingan. Bu jarayonda adaptiv sport, xususan, parayengil atletika muhim o‘rin tutadi.

Parayengil atletika - nogironligi bo‘lgan shaxslar uchun maxsus moslashtirilgan yengil atletika sport turi bo‘lib, u nafaqat jismoniy sifatlarini rivojlantirishga, balki psixologik barqarorlikni mustahkamlashga, o‘ziga ishonchni oshirishga va jamiyatga faol integratsiyalashuvga xizmat qiladi. Ayniqsa, tayanch-harakat tizimi nuqsoniga ega o‘quvchi yoshlar uchun parayengil atletika mashg‘ulotlari ularning jismoniy imkoniyatlarini maksimal darajada ochib berish, sog‘lig‘ini mustahkamlash va harakat faolligini oshirishda samarali vosita hisoblanadi.

Shu bilan birga, ushbu toifadagi o‘quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini baholash masalasi hali yetarlicha o‘rganilmagan. Oddiy jismoniy tarbiya darsida qo‘llaniladigan me’yoriy testlar tayanch-harakat tizimi nuqsoniga ega bolalar va o‘smirlar uchun ko‘p hollarda mos kelmaydi. Natijada, ularning jismoniy rivojlanish darajasini ob’ektiv baholash, individual yondashuv asosida mashg‘ulotlarni rejalashtirish va o‘zgarishlarni monitoring qilish qiyinlashadi. Bu esa, o‘z navbatida, mashg‘ulotlar samaradorligini pasaytiradi va o‘quvchilarning imkoniyatlaridan to‘liq foydalanishga to‘sqinlik qiladi.

Shuning uchun, parayengil atletika mashg‘ulotlari jarayonida tayanch-harakat tizimi nuqsoniga ega o‘quvchi yoshlarning umumiy jismoniy tayyorgarligini baholashning ilmiy asoslangan, amaliyotga mos keladigan va individual xususiyatlarni hisobga oladigan mezonlarini ishlab chiqish bugungi kunning dolzarb muammosidir.

Tadqiqotning maqsadi - tayanch-harakat tizimi nuqsoniga ega o‘quvchi yoshlarda parayengil atletika mashg‘ulotlari jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarlikni baholashning samarali kriteriyalarini ishlab chiqish va asoslash.

Tadqiqot vazifalari:

- Tayanch-harakat tizimi nuqsoniga ega o‘quvchi yoshlarning jismoniy rivojlanishi va umumiy jismoniy tayyorgarligi xususiyatlarini o‘rganish;
- Parayengil atletika mashg‘ulotlari jarayonida qo‘llaniladigan jismoniy sifatlarini baholash usullarini tahlil qilish;
- Ushbu toifadagi o‘quvchilar uchun maxsus adaptatsiya qilingan testlar tizimini ishlab chiqish;
- Umumiy jismoniy tayyorgarlikni baholash mezonlarini asoslash va amaliyotda sinab ko‘rish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni baholash kriteriyalari dasturi

(Tayanch-harakat tizimi nuqsoniga ega o‘quvchi yoshlar uchun – parayengil atletika mashg‘ulotlari)

1-jadval.

№	Jismoniy sifat	Test nomi (adaptatsiya qilingan)	Bajarish usuli (qisqacha)	Baholash mezonlari (ball)	Izoh
1	**Kuch**	O‘tirgan holda qo‘l bilan to‘pni itarish (2–3 kg)	Nogiron aravachada yoki o‘tirgan holatda 2–3 kg to‘pni imkon qadar uzoqqa itarish	5 – juda yaxshi 4 – yaxshi 3 – o‘rtacha 2 – past	Yuqori tana kuchi va portlovchi kuchni baholaydi
2	**Kuch**	O‘tirgan holda tana egish (press)	O‘tirgan holda tana oldinga egib, qo‘llar bilan oyoq uchiga	5 – 15 martadan ko‘p 4 – 10–14	Qorin va bel mushaklari

			yetish yoki maxsus trenajyor	3 – 6–9 2 – 5 va kam	kuchini aniqlaydi
3	**Tezlik**	20–30 m nogiron aravachada sprint	Start signalidan so‘ng 20 yoki 30 metr masofani imkon qadar tez bosib o‘tish	5 – eng yaxshi natija 4 – yaxshi 3 – o‘rtacha 2 – past	Harakat tezligi va reaksiyani baholaydi
4	**Chidamlilik**	3–6 daqiqalik uzluksiz harakat (aravacha yoki yurish)	3 yoki 6 daqiqa davomida uzluksiz harakatlanish (masofa yoki aylana soni)	5 – eng uzoq masofa 4 – yaxshi 3 – o‘rtacha 2 – past	Umumiy chidamlilikni aniqlaydi
5	**Koordinatsiya**	To‘pni nishonga otish (3 m dan)	O‘tirgan yoki turgan holda kichik to‘pni 3 metr masofadagi nishonga otish (5 urinish)	5 – 4–5 marta 4 – 3 marta 3 – 2 marta 2 – 1 va kam	Ko‘z-qo‘l muvofiqlashuvi va aniqlikni baholaydi
6	**Muvozanat**	O‘tirgan holda muvozanatni saqlash	Nogiron aravachada yoki maxsus o‘rindiqda 30 soniya muvozanatni saqlash	5 – 30 soniya 4 – 20–29 3 – 10–19 2 – 10 soniyadan kam	Statik muvozanatni aniqlaydi

Umumiy ball bo‘yicha baholash shkalasi:

2-jadval.

Umumiy ball	Daraja	Xulosa
30–35	Yuqori	Jismoniy tayyorgarlik darajasi yuqori
23–29	O‘rtacha yuqori	Yaxshi daraja, rivojlantirish mumkin
16–22	O‘rtacha	O‘rtacha daraja, individual ish talab etiladi
10–15	Past	Past daraja, maxsus dastur kerak
9 va kam	Juda past	Jiddiy individual yondashuv talab etiladi

Tavsiya: Baholashni mashg‘ulotlar boshida (boshlang‘ich), o‘rtasida (oraliq) va oxirida (yakuniy) o‘tkazish maqsadga muvofiq. Bu o‘zgarishlarni kuzatish va dastur samaradorligini aniqlash imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.Abdullayev A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. Poligraf super servis MChJ Farg‘ona 2020 yil-310 b.
2.Abdullayev A. Jismoniy harakatlar tavsifi. Darslik. FDU nusxa ko‘paytirish bo‘limi, Farg‘ona 2024 yil -224 b.
3.Rahmonov E.T. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. Toshkent, 2023.-260 b.
4.Xasanov A.T. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. FDU nusxa ko‘paytirish bo‘limi, Farg‘ona, 2024 yil. -334 b.
6.F.Boqiyev Imkoniyati cheklangan sportchilarning no’ananaviy usullar yordamida tezkorlik jismoniy sifatini oshirish uslubiyati maqola 2024-yil.