TAYANCH-HARAKAT TIZIMI NUQSONI BOR O‘QUVCHI YOSHLARDA PARAYENGIL ATLETIKA MASHG‘ULOTLARI JARAYONIDA MAXSUS 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 nuqsoni bor o‘quvchi yoshlarda parayengil atletika mashg‘ulotlari jarayonida maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholash mezonlari o‘rganilgan. Tadqiqotning dolzarbligi nogironligi bo‘lgan yoshlarni adaptiv sportga jalb etish, ularning sportga xos jismoniy sifatlarini ob’ektiv baholash va individual yondashuv asosida maxsus tayyorgarlikni rivojlantirish zarurati bilan belgilanadi. Ishda parayengil atletika turlariga (yugurish, sakrash, uloqtirish) moslashtirilgan maxsus testlar tizimi ishlab chiqilib, tezlik-kuch, maxsus chidamlilik, portlovchi kuch va harakat aniqligi kabi sifatlarini baholash kriteriyalari asoslab berilgan. Olingan natijalar parayengil atletika mashg‘ulotlari samaradorligini oshirishga, o‘quvchi yoshlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini aniq monitoring qilishga va individual sport dasturlarini tuzishga xizmat qiladi. Tadqiqot natijalari maxsus jismoniy tarbiya, adaptiv sport va parayengil atletika amaliyotida qo‘llanilishi mumkin.

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

KIRISH

Hozirgi kunda nogironligi bo‘lgan shaxslarni jamiyat hayotiga to‘liq integratsiya qilish, ularning jismoniy va psixologik rivojlanishini ta’minlash davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. O‘zbekiston Respublikasida adaptiv sportni rivojlantirish, nogironligi bo‘lgan yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga jalb etish bo‘yicha bir qator chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Bu jarayonda parayengil atletika alohida o‘rin tutadi.

Parayengil atletika - tayanch-harakat tizimi nuqsoniga ega shaxslar uchun Shu bilan birga, parayengil atletika mashg‘ulotlari jarayonida tayanch-harakat tizimi nuqsoni bor o‘quvchi yoshlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini baholash masalasi hali yetarlicha ilmiy asosda o‘rganilmagan. Oddiy testlar va me’yorlar ushbu toifadagi sportchilar uchun ko‘p hollarda mos kelmaydi. Natijada, ularning sportga xos jismoniy sifatlarini ob’ektiv baholash, individual yuklamani to‘g‘ri rejalashtirish va maxsus tayyorgarlik darajasini monitoring qilish qiyinlashadi. Bu esa mashg‘ulotlar samaradorligini oshirishga to‘sqinlik qiladi.

Shuning uchun, parayengil atletika mashg‘ulotlari jarayonida tayanch-harakat tizimi nuqsoniga ega o‘quvchi yoshlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini baholashning ilmiy asoslangan, adaptatsiya qilingan va amaliyotga mos mezonlarini ishlab chiqish bugungi kunning dolzarb muammosidir.

Tadqiqot vazifalari:

- Tayanch-harakat tizimi nuqsoniga ega o‘quvchi yoshlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi xususiyatlarini o‘rganish.
- Parayengil atletika turlarida (yugurish, sakrash, otish) qo‘llaniladigan maxsus jismoniy sifatlarini baholash usullarini tahlil qilish.
- Ushbu toifadagi o‘quvchilar uchun maxsus adaptatsiya qilingan testlar tizimini ishlab chiqish.
- Maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholash mezonlarini asoslash va amaliyotda sinab ko‘rish.

➢ Ishlab chiqilgan baholash kriteriyalarining samaradorligini aniqlash va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholash dasturi

1-jadval.

№	Maxsus jismoniy sifat	Test nomi (adaptatsiya qilingan)	Bajarish usuli (qisqacha)	Baholash mezonlari (ball)
1	**Tezlik-kuch**	10–20 m startli sprint (nogiron aravachada yoki yugurish)	Start signalidan so‘ng 10 yoki 20 metr masofani maksimal tezlikda bosib o‘tish	5 – eng yaxshi natija 4 – yaxshi 3 – o‘rtacha 2 – past
2	**Portlovchi kuch**	O‘tirgan holda to‘pni (2–3 kg) yoki yadro itarish	O‘tirgan holatda yoki aravachada to‘p/yadro ni imkon qadar uzoqqa itarish	5 – eng uzoq masofa 4 – yaxshi 3 – o‘rtacha 2 – past
3	**Maxsus chidamlilik**	150–300 m masofaga yugurish / aravacha haydash	150 yoki 300 metr masofani imkon qadar tez va barqaror bosib o‘tish	5 – eng yaxshi vaqt 4 – yaxshi 3 – o‘rtacha 2 – past
4	**Tezlik-chidamlilik**	4×20 m yoki 4×30 m takroriy sprint	20 yoki 30 metrlik masofani 4 marta maksimal tezlikda bosib o‘tish (oraliq dam olish bilan)	5 – eng yaxshi o‘rtacha vaqt 4 – yaxshi 3 – o‘rtacha 2 – past
5	**Harakat aniqligi (otish)**	To‘p yoki diskni nishonga otish	3–5 metr masofadan nishonga 5 marta otish	5 – 4–5 marta aniq 4 – 3 marta 3 – 2 marta 2 – 1 va kam
6	**Sakrash qobiliyati**	O‘tirgan holda yoki aravachadan uzunlikka sakrash	O‘tirgan holatda yoki maxsus moslama yordamida oldinga sakrash	5 – eng uzoq masofa 4 – yaxshi 3 – o‘rtacha 2 – past

Umumiy ball bo‘yicha baholash shkalasi:

2-jadval.

Umumiy ball	Daraja	Xulosa
30–35	Yuqori	Maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi yuqori
23–29	O‘rtacha yuqori	Yaxshi daraja, yanada 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

Ushbu dastur tayanch-harakat tizimi nuqsoniga ega o‘quvchi yoshlar uchun parayengil atletika mashg‘ulotlari jarayonida maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholash maqsadida ishlab chiqilgan.

Dasturning asosiy maqsadi - o‘quvchilarning sportga xos jismoniy sifatlarini (tezlik-kuch, portlovchi kuch, maxsus chidamlilik, harakat aniqligi va boshqalar) ob’ektiv, xavfsiz va individual xususiyatlarni hisobga olgan holda baholash.

Qanday foydalaniladi?

- Har bir test o‘quvchining nogironlik darajasi va sport klassifikatsiyasiga (T/F 37,38 va boshqalar) moslashtirilgan holda o‘tkaziladi.
- Testlar murabbiy nazorati ostida, xavfsiz sharoitda bajariladi.
- Har bir test 5 ballik tizimda baholanadi.
- Barcha testlar ballari qo‘shiladi (maksimal 35 ball).
- Umumiy ballga qarab o‘quvchining maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi aniqlanadi.

Muhim qoidalar:

- Testlarni bajarishdan oldin shifokor ruxsati olinadi.
- Har bir o‘quvchi uchun individual yondashuv qo‘llaniladi (masalan, aravacha yoki o‘tirgan holatda bajarish).
- Baholash mashg‘ulotlar boshida (boshlang‘ich nazorat), o‘rtasida (oraliq nazorat) va oxirida (yakuniy nazorat) o‘tkaziladi.
- Natijalar individual mashg‘ulot dasturini tuzish, yuklamani rejalashtirish va o‘sish dinamikasini kuzatish uchun asos bo‘ladi.

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. Xasanov A.T. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. FDU nusxa ko‘paytirish bo‘limi, Farg‘ona, 2024 yil. - 334 b.