JISMONIY VA SPORT YO‘NALISHIDA TAHSIL OLAYOTGAN TALABALARNING JISMONIY KO‘RSATKICHLARI DARAJASINI ANIQLASH

Spataev Bahtiyar - Guliston davlat pedagogika instituti stajyor-o‘qituvchi
bahtiyarspataev333999@gmail.com
Ziyodullayev Daler - Guliston davlat pedagogika instituti 30-22 guruh talabasi
da1er@icloud.com

Abstrakt: Jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalar uchun jismoniy ko‘rsatkichlarni aniqlash ularning umumiy tayyorgarlik darajasini baholash va mashg‘ulot jarayonlarini optimallashtirish uchun muhim ahamiyatga ega. Ushbu tadqiqotda talabalar jismoniy rivojlanishining asosiy mezonlari, baholash usullari va ularni aniqlashning zamonaviy texnologiyalari ko‘rib chiqiladi. Jismoniy ko‘rsatkichlarni aniqlash orqali talabalar individual xususiyatlariga mos mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish va ularning sport natijalarini yaxshilash imkoniyati yaratildi. Tadqiqot natijalari sport sohasida tahsil olayotgan talabalar uchun samarali mashg‘ulot tizimini shakllantirishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: *Jismoniy ko‘rsatkichlar, sport tayyorgarligi, talabalar, baholash usullari, jismoniy rivojlanish, mashg‘ulot metodikasi.*

Kirish: Sport va jismoniy tarbiya yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalar uchun jismoniy ko‘rsatkichlarni aniqlash ularning sport natijalarini oshirish va jismoniy rivojlanish darajasini baholashda muhim ahamiyat kasb etadi. Bugungi kunda jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlashda turli xil metodlar, jumladan, klassik va zamonaviy texnologiyalardan foydalanish dolzarb masalalardan biri bo‘lib qolmoqda. Ushbu jarayon talabalar individual xususiyatlariga mos keladigan mashg‘ulot rejasini tuzish va ularning sport salohiyatini oshirishga yordam beradi.

Mavzuning dolzarbligi: Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalar uchun jismoniy ko‘rsatkichlarni doimiy ravishda baholash va monitoring qilish zarurati ortib bormoqda. Bu, ayniqsa, raqobatbardosh sportchilarning tayyorgarlik jarayonini optimallashtirish va ularning sport natijalarini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish ham ushbu mavzuning dolzarbligini oshiradi.

Ilmiy ahamiyati: Jismoniy koʻrsatkichlarni aniqlash va baholashning ilmiy jihati shundaki, bu jarayon sport mashgʻulotlari samaradorligini oshirishga, individual yondashuv asosida mashgʻulot dasturlarini ishlab chiqishga va sportchilar natijalarini yaxshilashga yordam beradi.

Asosiy qism: Jismoniy koʻrsatkichlarni aniqlash jarayoni sportchining umumiy tayyorgarlik darajasi, jismoniy holati va sport natijalari bilan bevosita bogʻliq. Bunda turli xil test va baholash usullaridan foydalaniladi. Jismoniy rivojlanish darajasini aniqlash uchun talabalar quyidagi asosiy koʻrsatkichlar boʻyicha baholanadi: chidamlilik, kuch, tezlik, epchillik va muvozanat.

Chidamlilikni baholash jarayonida uzoq masofaga yugurish testi keng qoʻllaniladi. Ushbu test talabalarining yurak-qon tomir tizimi va mushaklar chidamliligini baholash imkonini beradi. Kuch koʻrsatkichlarini aniqlashda esa turli xil kuch mashqlari, masalan, qoʻllarni bukish va yozish, shtangani koʻtarish va oʻz vaznida jismoniy mashqlar bajarish usullari qoʻllaniladi.

Tezlik va reaksiya koʻrsatkichlarini aniqlashda qisqa masofaga yugurish testlari muhim ahamiyatga ega. 30 va 60 metrga yugurish testlari sportchilar uchun standart baholash metodlari boʻlib, ular sportchining tezkorligini aniqlashga xizmat qiladi. Epchillikni aniqlash uchun esa maxsus toʻsiqlar bilan yugurish va yoʻnalishni oʻzgartirish mashqlari oʻtkaziladi. Bu testlar sportchining harakat muvofiqlashtirish darajasini va texnik tayyorgarligini baholash imkonini beradi.

Jismoniy koʻrsatkichlarni aniqlash jarayonida zamonaviy texnologiyalardan foydalanish ham samaradorlikni oshiradi. Masalan, sportchilarning yugurish texnikasi va harakatlarini tahlil qilish uchun yuqori aniqlikdagi videotasvir va harakat sensorlari qoʻllaniladi. Shu bilan birga, maxsus fitnes-trekerlar va biometrik sensorlar yordamida yurak urish chastotasi, nafas olish tezligi va mushaklarning ishlash faoliyati real vaqtda kuzatilishi mumkin.

Jismoniy rivojlanish koʻrsatkichlarini aniqlashning ilmiy ahamiyati shundaki, u talabalarning jismoniy faolligi va sport natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi. Baholash jarayonida olingan natijalarga asoslanib, har bir talaba uchun individual mashgʻulot dasturlari ishlab chiqiladi. Masalan, chidamliligi past talabalar uchun yurak-qon tomir tizimini mustahkamlashga qaratilgan mashqlar tavsiya etiladi, tezligi past boʻlganlar uchun esa qisqa masofaga yugurish va tezkorlikni oshirishga yoʻnaltirilgan mashqlar belgilanishi mumkin.

Jismoniy koʻrsatkichlarni muntazam aniqlash orqali talabalarning sport natijalari va umumiy jismoniy rivojlanish dinamikasini kuzatish mumkin. Bu esa murabbiylar va pedagoglar uchun mashgʻulotlarni takomillashtirish, sportchilarning individual ehtiyojlariga mos yondashuvni ishlab chiqish imkonini yaratadi.

Jismoniy va sport yoʻnalishida tahsil olayotgan talabalar jismoniy koʻrsatkichlarini aniqlash boʻyicha xalqaro tajriba shuni koʻrsatadiki, samarali

baholash va mashg‘ulot tizimi ishlab chiqilgan davlatlarda sport natijalari va talabalar jismoniy rivojlanishi yuqori bo‘ladi. Jahon tajribasiga asoslangan holda, turli mamlakatlar o‘ziga xos baholash metodikalaridan foydalanadi. Masalan, AQShda "FitnessGram" tizimi, Germaniyada "Deutsches Sportabzeichen" (Germaniya sport nishoni) va Rossiyada "GTO" (Готов к труду и обороне – Mehnat va mudofaa uchun tayyor) dasturlari keng qo‘llaniladi. Ushbu tizimlar talabalar jismoniy tayyorgarligini tizimli ravishda baholash va ularni sportga jalb qilishda muhim rol o‘ynaydi.

AQShda talabalar jismoniy ko‘rsatkichlarini baholashda **"FitnessGram"** dasturi keng qo‘llaniladi. Ushbu dastur yurak-qon tomir bardoshliligi, mushak kuchi, epchillik va umumiy jismoniy sog‘lomlikni baholashga qaratilgan. Fitnes dasturi doirasida talabalar uchun maxsus standartlar ishlab chiqilgan bo‘lib, ularning natijalari turli yosh toifalari uchun alohida tahlil qilinadi. Bu esa individual yondashuv va mashg‘ulotlarni samarali tashkil etish imkonini beradi.

Germaniyada esa sportchilarning jismoniy tayyorgarligini baholashda "Deutsches Sportabzeichen" tizimi ishlatiladi. Ushbu dastur sportchilarning chidamlilik, kuch, tezlik va harakat muvofiqlashtirish qobiliyatlarini baholashga asoslangan. Ushbu tizim barcha yosh guruhlari uchun mo‘ljallangan bo‘lib, unda qatnashish natijasida talabalar maxsus sport sertifikatiga ega bo‘lishadi. Germaniyaning bu yondashuvi talabalarni sport bilan shug‘ullanishga undaydi va ularning jismoniy rivojlanishini doimiy nazorat qilish imkonini beradi.

Rossiyada esa talabalar jismoniy tayyorgarligini baholash uchun **"GTO"** dasturi mavjud bo‘lib, bu tizim yosh sportchilarning jismoniy rivojlanish darajasini baholash va ularning natijalarini takomillashtirishga qaratilgan. Bu tizimda yugurish, sakrash, suzish, tortilish va chidamlilik testlari o‘tkaziladi. Ushbu dastur davlat miqyosida qo‘llanilib, sport bilan muntazam shug‘ullanishni rag‘batlantiradi.

Xitoy tajribasi shuni ko‘rsatadiki, sport yo‘nalishida o‘qiyotgan talabalar uchun jismoniy tayyorgarlikni baholash va rivojlantirish davlat siyosati darajasida muhim o‘rin tutadi. Mamlakat sport institutlarida talabalarning jismoniy rivojlanishini tahlil qilishda zamonaviy texnologiyalardan keng foydalaniladi. Masalan, harakatni tahlil qiluvchi sensorlar, biometrik kuzatuv tizimlari va virtual reallik texnologiyalaridan foydalanish orqali jismoniy mashg‘ulotlar natijalari optimallashtiriladi.

Yaponiyada sport yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalar uchun maxsus mashg‘ulot tizimi ishlab chiqilgan bo‘lib, bu tizimda harakat koordinatsiyasi va reflekslarni rivojlantirishga katta e’tibor qaratiladi. Yaponiya universitetlarida sport tibbiyoti va fiziologiyasi bo‘yicha ilmiy tadqiqotlar o‘tkazilib, talabalar jismoniy rivojlanishiga oid individual tavsiyalar beriladi.

Jahon tajribasiga tayangan holda, eng samarali tizimlar quyidagi asosiy tamoyillarga asoslanadi:

1) jismoniy tayyorgarlikni kompleks baholash,

2) zamonaviy texnologiyalardan foydalanish,

3) individual yondashuv

4) talabalarni sportga jalb qilish uchun motivatsiya tizimini ishlab chiqish. Shunday ekan, jismoniy va sport yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalar uchun baholash va mashg‘ulot tizimlarini takomillashtirishda ushbu yondashuvlarni joriy qilish maqsadga muvofiqdir.

Muammolar va ularning yechimlari:

1. Jismoniy ko‘rsatkichlarni baholash metodikasining standart emasligi – Turli oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tayyorgarlikni baholash mezonlari bir-biridan farq qiladi. Bu esa natijalarni solishtirish va umumiy tavsiyalar ishlab chiqishda qiyinchilik tug‘diradi.

2. Zamonaviy texnologiyalarning yetarlicha qo‘llanmasligi – Ba’zi oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tayyorgarlikni baholash uchun zamonaviy asbob-uskunalar va texnologik vositalar yetarlicha ishlatilmaydi, natijada aniq tahlil qilish imkoniyati kamayadi.

3. Talabalar orasida jismoniy faollik darajasining pastligi – Hozirgi kunda sport yo‘nalishida o‘qiyotgan ba’zi talabalar ham jismoniy faollikka yetarli darajada e’tibor qaratmaydi, bu esa ularning natijalariga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

4. Individuallikning yetarlicha hisobga olinmasligi – Mashg‘ulot va baholash jarayonlarida talabalar jismoniy imkoniyatlari va tayyorgarlik darajasi individual yondashuv asosida tahlil qilinmaydi.

5. Motivatsiyaning yetishmasligi – Ba’zi talabalar jismoniy faollik va sport mashg‘ulotlariga yetarlicha qiziqish bildirmaydi, bu esa ularning ko‘rsatkichlarini pasayishiga olib keladi.

6. Nazariy va amaliy mashg‘ulotlarning uyg‘unlashmagani – Talabalar ko‘pincha nazariy bilimlarga ko‘proq e’tibor berishadi, ammo amaliy mashg‘ulotlar yetarli darajada bajarilmagani sababli natijalari sust bo‘ladi.

Yechimlar:

1. Baholash metodikasini standartlashtirish – Jismoniy tayyorgarlikni baholash bo‘yicha yagona metodika ishlab chiqilishi va barcha ta’lim muassasalarida bir xil mezonlar asosida baholash tizimi joriy etilishi lozim.

2. Zamonaviy texnologiyalardan keng foydalanish – Jismoniy ko‘rsatkichlarni aniqlashda biometrik sensorlar, video tahlil usullari va sport texnologiyalari joriy etilishi natijalarni aniq baholash imkonini beradi.

3. Jismoniy faollikni rag‘batlantirish – Talabalar orasida jismoniy faollikni oshirish uchun turli sport musobaqalari, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etuvchi dasturlar tashkil etilishi zarur.

4. Individuallashtirilgan yondashuv – Har bir talabaga mos keladigan mashg‘ulot rejalarini ishlab chiqish va ularning jismoniy imkoniyatlarini hisobga olish orqali natijalarni yaxshilash mumkin.

5. Motivatsiyani oshirish – Sport musobaqalari, mukofot tizimlari va jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha shaxsiy yutuqlarni taqdirlash orqali talabalar ishtiyoqini oshirish kerak.

6. Nazariya va amaliyotni uyg‘unlashtirish – Talabalarning amaliy mashg‘ulotlarga jalb etilishini kuchaytirish, nazariy bilimlarni real sport mashg‘ulotlari bilan bog‘lash samaradorlikni oshiradi.

Ushbu muammolarni tizimli ravishda hal qilish orqali jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalar jismoniy rivojlanish darajasini oshirish hamda ularning sport sohasidagi natijalarini yaxshilash mumkin.

Takliflar:

1. Talabalarning jismoniy ko‘rsatkichlarini baholashda zamonaviy texnologiyalardan keng foydalanish.

2. Sport sohasida tahsil olayotgan talabalarning jismoniy rivojlanishini monitoring qilish va ularga mos mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish.

3. Jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun individual mashg‘ulot metodlarini ishlab chiqish va qo‘llash.

4. Sport natijalarini baholash uchun ilmiy yondashuv va zamonaviy statistik tahlil usullaridan foydalanish.

XULOSA

Jismoniy va sport yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalar uchun jismoniy ko‘rsatkichlarni baholash ularning umumiy tayyorgarlik darajasini aniqlash va mashg‘ulot jarayonlarini samarali tashkil etish uchun muhim hisoblanadi. Ushbu jarayon sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olib, ularning jismoniy rivojlanish darajasini oshirishga xizmat qiladi. Zamonaviy texnologiyalar va ilmiy yondashuvlar asosida jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash sport natijalarini yanada yaxshilash va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Bompa, T. (2015). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.

2. Verkhoshansky, Y. (2011). Special Strength Training: Manual for Coaches. Ultimate Athlete Concepts.

3. Zatsiorsky, V. M. (2006). Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics.
4. Plowman, S. A., & Smith, D. L. (2013). Exercise Physiology for Health, Fitness, and Performance. Pearson.
5. Gambetta, V. (2007). Athletic Development: The Art & Science of Functional Sports Conditioning. Human Kinetics.