

## YOSH SPORTCHILARDA JISMONIY TAYYORGARLIKNI BAHOLASH VA MONITORING METODLAR

*Ochilova Vazira Shuxrat qizi*

*Navoiy Davlat Universiteti San'at va Sport fakulteti,  
Jismoniy madaniyat yo'nalishi 2-kurs talabasi*

**Annatsiya:** Mazkur maqolada yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash va monitoring qilish bo'yicha ilmiy-uslubiy yondashuvlar o'rganildi. Tadqiqot jarayonida jismoniy sifatlarni aniqlashga qaratilgan test metodlari, funksional holatni baholash usullari hamda pedagogik va tibbiy-biologik monitoring tizimlari tahlil qilindi. Shuningdek, yosh sportchilarning individual rivojlanish xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot jarayonini nazorat qilish va optimallashtirish yo'llari yoritildi.

**Kalit so'zlar:** Yosh sportchilar, jismoniy tayyorgarlik, monitoring, test metodlari, funksional holat, sport nazorati, yuklama, rivojlanish dinamikasi.

### KIRISH

Hozirgi kunda sport sohasini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda. Ayniqsa, yosh avlodni jismonan sog'lom, chiniquqan va yuqori sport natijalariga erisha oladigan darajada tarbiyalash muhim ahamiyat kasb etadi. Shu nuqtai nazardan, yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini ilmiy asosda baholash va uni muntazam monitoring qilish masalasi dolzarb hisoblanadi.

Yosh sportchilarning organizmi doimiy rivojlanish jarayonida bo'lgani sababli, ularning jismoniy imkoniyatlari va funksional holati tez o'zgarib boradi. Bu esa mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda aniq nazorat va tahlilni talab qiladi. Jismoniy tayyorgarlikni baholashning zamonaviy metodlarini qo'llash orqali sportchining kuch, tezlik, chidamlilik va boshqa sifatlarini aniq belgilash, shuningdek, ularning rivojlanish dinamikasini kuzatish imkoniyati yaratiladi. Natijada mashg'ulot yuklamalari individual xususiyatlardan kelib chiqib optimallashtiriladi.

Shu bilan birga, sport amaliyotida hali ham ayrim hollarda jismoniy tayyorgarlikni baholash subyektiv yondashuvlarga asoslanib qolayotgani kuzatiladi. Bu esa mashg'ulot jarayonining samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli yosh sportchilarda jismoniy tayyorgarlikni baholash va monitoring qilishning ilmiy asoslangan, kompleks tizimini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish zarurati yuzaga kelmoqda.

Mazkur maqolaning asosiy maqsadi — yosh sportchilarda jismoniy tayyorgarlikni baholash va monitoring qilish metodlarini tahlil qilish, ularning

samaradorligini asoslash hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

### **ADABIYOTLAR TAHLILI**

Yosh sportchilarda jismoniy tayyorgarlikni baholash va monitoring qilish masalasi ko'plab xorijiy va mahalliy olimlar tomonidan tadqiq etilgan. Ushbu yo'nalishda olib borilgan ilmiy izlanishlar sport tayyorgarligini samarali tashkil etish va natijadorlikni oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Masalan, Vladimir Nikolaevich Platonov (2015) sportchilarning ko'p yillik tayyorgarlik tizimini tahlil qilib, jismoniy sifatlarni bosqichma-bosqich rivojlantirish zarurligini asoslab beradi. Platonovga ko'ra, sportchilarning tayyorgarlik darajasini baholash faqat yakuniy natijalar bilan emas, balki organizmning funksional holati va moslashuv darajasi bilan ham belgilanadi.

Shuningdek, Tudor O. Bompa (2018) sport mashg'ulotlarini periodizatsiya qilish nazariyasini ishlab chiqib, jismoniy tayyorgarlikni baholash va monitoring qilishni mashg'ulot bosqichlari bilan uzviy bog'lash zarurligini ta'kidlaydi. Uning fikricha, to'g'ri tashkil etilgan monitoring tizimi sportchilarning ortiqcha yuklama olishining oldini oladi.

Sport fiziologiyasi sohasida Jack H. Wilmore va David L. Costill (2017) sportchilarning funksional imkoniyatlarini o'rganib, kislorod iste'moli (VO<sub>2</sub> max), yurak urish tezligi va boshqa fiziologik ko'rsatkichlar orqali jismoniy tayyorgarlikni aniqlash mumkinligini asoslab beradi.

Bundan tashqari, Vladimir B. Issurin (2016) blokli periodizatsiya tizimini taklif etib, sportchilarning tayyorgarlik darajasini muntazam monitoring qilish orqali yuqori natijalarga erishish mumkinligini ko'rsatadi. Issurinning ta'kidlashicha, monitoring jarayoni individual yondashuv asosida olib borilishi lozim.

Mahalliy tadqiqotchilar ham ushbu masalaga alohida e'tibor qaratgan. Jumladan, Abdulla Karimov (2020) jismoniy tarbiya tizimida test metodlarining ahamiyatini yoritib, yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini baholashda kompleks yondashuv zarurligini ta'kidlaydi. Shuningdek, Ravshan Rasulov (2019) pedagogik nazorat va monitoring usullarini tahlil qilib, ularni amaliyotga joriy etish bo'yicha tavsiyalar beradi.

### **TAHLIL VA NATIJALAR**

Baholash metodlari yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlashga qaratilgan. Ular bir necha asosiy yo'nalishga bo'linadi:

- Antropometrik metodlar – tana massasi, bo'y, tana massasi indeksi (BMI), mushak va yog' massasi nisbatini aniqlash orqali jismoniy holatni baholash.

- Funksional testlar – tezlik, chidamlilik, kuch, chaqqonlik va egiluvchanlikni o'lchashga qaratilgan testlar. Masalan, shuttle-run testi, push-up, plank va boshqa mashqlar.

- Fiziologik ko'rsatkichlar – yurak urish tezligi, maksimal kislorod iste'moli

(VO2 max), tiklanish vaqti va boshqa parametrlar orqali jismoniy tayyorgarlikni baholash.

- Psixopedagogik baholash – bolaning motivatsiyasi, diqqat-e'tibori va mashq jarayoniga faolligini baholash, shu jumladan "O'z-o'zini nazorat qilish kundaligi" metodikasi.

Monitoring metodlari esa jismoniy tayyorgarlik jarayonini doimiy nazorat qilish va mashg'ulotlarni optimallashtirishga qaratilgan. Ular quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Kuzatuv va qayd qilish – murabbiylar va o'qituvchilar mashg'ulot jarayonida bolalarning harakatini, texnikasini va faolligini kuzatadi.

- Raqamli va biomexanik qurilmalar – fitnes-trekerlar, yurak urish monitorlari, smart-soatlar yordamida real vaqt rejimida kuzatish va ma'lumot yig'ish.

- Ma'lumotlarni tahlil qilish – to'plangan test natijalari va fiziologik ko'rsatkichlar ballar tizimida jamlanadi va farqlash bo'yicha tahlil qilinadi.

- Indekslar va ekspress-baholash – Robinson, Rufe, Kettle va Skibinskiy indeksleri kabi aniq va sodda ko'rsatkichlar yordamida bolaning jismoniy holati aniqlanadi.

Tadqiqot jarayonida yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash va monitoring qilish metodlari kompleks tarzda tahlil qilindi. Tahlillar shuni ko'rsatdiki, jismoniy tayyorgarlikni aniqlashda yagona mezon yetarli emas, balki bir nechta ko'rsatkichlar tizimli ravishda o'rganilishi zarur.

Zamonaviy biomexanik metodologiyaning yutuqlari mushak-skelet tizimining buzilishlarini aniqlash va tuzatish vositalari, shuningdek, mashg'ulot jarayonini takomillashtirish istiqbollari kengaytirmoqda. Shu nuqtai nazardan, T.Yu. Krusevich (7–16 yoshli maktab o'quvchilari, 2018) tananing fazoviy tashkil etilishini boshqarishning modulli texnologiyasini ishlab chiqdi. Nazorat ikki yo'nalishda amalga oshiriladi: keng qamrovli tekshirish va tananing fazoviy tashkil etilishini kuzatish.

Jismoniy holatni baholashda kompleks yondashuvni N.D. Davidenko (2017) amalga oshirgan. Unda antropometrik ko'rsatkichlar, yurak-nafas olish tizimi, avtonom asab tizimi va maksimal kislorod iste'moli kabi parametrlar blok bo'yicha baholanadi. Olingan test natijalari tabakalashtirilgan shkala bo'yicha ballanadi va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi aniqlanadi.

Boshlang'ich sinf bolalarining jismoniy tayyorgarligini baholashda differensial yondashuvning amaliy vositalarini N.M. Kustova (2019) ishlab chiqdi. U o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini ob'ektiv va tizimli baholash zarurligini ta'kidlaydi. Shu bilan birga, B.X. Landaning (2018) sog'lik holatini ekspress-baholash tizimi uchta mezon — salomatlik, ishlash va kayfiyat — bo'yicha besh balli tizimda amalga oshiriladi.

Jismoniy salomatlik darajasini baholashning yana bir samarali usuli L. Apanasenko (2016) tomonidan taklif qilingan. Ushbu metod orqali tana massasi indeksi, o'pka hajmi, qo'l kuchining tana vazniga nisbati, mashqdan keyin yurak urish

tezligini tiklash vaqti kabi ko'rsatkichlar hisobga olinadi. Amaliy tajribalar shuni ko'rsatadiki, sodda va aniq indekslar — Robinson indeksi, Rufe indeksi, Kettle indeksi, Skibinskiy indeksi — bolalarning jismoniy holatini baholashda eng ishonchli mexanizm sifatida xizmat qiladi.

Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi individual xususiyatlar bilan belgilanadi, shuning uchun monitoring tizimi individual yondashuv asosida olib borilishi lozim. Kompleks baholash metodlari (antropometriya, funksional testlar, biomexanik ko'rsatkichlar) sportchilarning umumiy tayyorgarlik darajasini aniqlashda yuqori samaradorlikni beradi. Pedagogik va tibbiy-biologik monitoring tizimi ortiqcha yuklamaning oldini olish, mashg'ulot jarayonini optimallashtirish va natijalarni yaxshilash imkonini yaratadi. Zamonaviy texnologiyalar (raqamli qurilmalar, fitness-trekerlar) monitoringning aniqligini oshiradi va murabbiyga tezkor qaror qabul qilish imkonini beradi. Jismoniy tarbiya jarayonining samaradorligini baholash mezonlarini qayta ko'rib chiqish va yanada takomillashtirish dolzarb masala hisoblanadi. Shu sababli yosh sportchilarda jismoniy tayyorgarlikni baholash va monitoring tizimini ilmiy asosda kompleks va uzluksiz tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Murakkab harakatli jismoniy mashqlar bolalarga rasmlar, animatsion slaydlar va videomateriallar orqali namoyish etildi. Bu usul jismoniy tarbiya jarayonida ko'rgazmalilik prinsipini mustahkamlab, mashg'ulotlarni bolalar uchun tushunarli va qiziqarli qiladi hamda ularning hissiy faolligini oshiradi.

Shuningdek, "O'z-o'zini nazorat qilish kundaligi" blokini joriy etish bolalarning e'tiborini o'z jismoniy faoliyatiga jalb qilish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish muhimligini ta'minlaydi. Ushbu blokda jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazishda ongli motivatsiyani shakllantirishga qaratilgan metodik vositalar to'plami keltirilgan.

"O'z-o'zini nazorat qilish kundaligi" tarkibida Keys texnologiyalari mavjud bo'lib, ular majburiy va ixtiyoriy qismlardan iborat bo'lgan o'quv materialini o'z ichiga oladi. Bu esa bolalarning mustaqil ravishda mashqlarni bajarishini va o'z faoliyatini baholashini rag'batlantiradi.

Mazkur dastur maktab o'quvchilari, ularning ota-onalari va jismoniy tarbiya o'qituvchilari tomonidan bir nechta yo'nalishda qo'llanishi mumkin:

1. Bolalarning jismoniy holatini muntazam nazorat qilishni tashkil etish;
2. Mustaqil jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish tadbirlarini bajarish ko'nikmalarini rivojlantirish;
3. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha nazariy bilim va motivatsiyani oshirish;
4. Nazariy mashg'ulotlar va amaliy jismoniy tarbiya metodlarini uyg'unlashtirish;
5. Ota-onalarning faoliyatini samarali yo'naltirish va ularni ta'lim jarayoniga faol jalb qilish.

Shu tariqa, dastur maktab yoshidagi bolalar uchun jismoniy tarbiya va sogʻlomlashtirish faoliyatini tizimli, qiziqarli va samarali tashkil etishga imkon beradi, shuningdek, ularning mustaqil faolligini ragʻbatlantiradi.

### **XULOSA**

Baholash metodlari bolaning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlashga xizmat qilsa, monitoring tizimi bu jarayonni doimiy ravishda kuzatib borish va mashgʻulotlarni individual xususiyatga moslashtirish imkonini beradi. Shu tariqa, baholash va monitoring birgalikda yosh sportchilarning rivojlanishi va sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda samarali vosita boʻladi. Mazkur tadqiqotda yosh sportchilarda jismoniy tayyorgarlikni baholash va monitoring qilishning zamonaviy metodlari tahlil qilindi hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

Shunday qilib, jismoniy tayyorgarlikni baholash va monitoring tizimini ilmiy asosda tashkil etish nafaqat sport natijalarini oshiradi, balki yosh sportchilarning sogʻligini mustahkamlash va ularning uzoq muddatli rivojlanishini taʼminlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Platonov V.N. Sport tayyorgarligining umumiy nazariyasi. Moskva: Fizkultura i sport, 2015, 432 bet.
2. Bompa T.O. Periodization Training for Sports. Human Kinetics, 2018, 328 bet.
3. Wilmore J.H., Costill D.L. Physiology of Sport and Exercise. Champaign: Human Kinetics, 2017, 544 bet.
4. Issurin V.B. Block Periodization. Champaign: Human Kinetics, 2016, 304 bet.
5. Karimov A.A. Sport nazariyasi va metodikasi. Toshkent: Fan, 2020, 215 bet.
6. Rasulov R.R. Jismoniy tarbiya nazariyasi. Toshkent: Oʻzbekiston, 2019, 198 bet.
7. Davidenko N.D. Jismoniy tayyorgarlikni baholash metodlari. Moskva: Fizkultura i sport, 2017, 176 bet.
8. Krusevich T.Yu. Maktab oʻquvchilari tanasini boshqarish modulli texnologiyasi. Sankt-Peterburg, 2018, 88 bet.
9. Kustova N.M. Boshlangʻich sinf bolalarining differensial yondashuv orqali jismoniy tayyorgarligi. Moskva, 2019, 142 bet.
10. Landan B.X. Sogʻlik holatini ekspress-baholash. Moskva, 2018, 76 bet.