

SPORTCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI BAHOLASH METODIKASINI ILMIY ASOSLASH

Umarov Qaxxorjon Abbosovich

Oriental universiteti "Jismoniy madaniyat" kafedrası (PhD), Professori.

Yunusov Elyor Ulug'bekovich

2-bosqich magistri.

Toshkent, O'zbekiston. *Email:* uzkoxa@mail.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18482390>

Annotatsiya. Mazkur maqolada sportchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash metodikasini ilmiy jihatdan asoslash masalalari yoritilgan. Tadqiqot jarayonida jismoniy sifatlarni baholashga qaratilgan testlar, ularning ishonchliligi hamda sport natijalarini prognoz qilishdagi ahamiyati o'rganildi. Olingan natijalar jismoniy tayyorgarlikni kompleks baholash sportchilarning mashg'ulot samaradorligini oshirishga xizmat qilishini ko'rsatdi. Tadqiqot xulosalari asosida amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, baholash metodikasi, testlar, sportchilar, funksional holat.

НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы научного обоснования методики оценки физической подготовленности спортсменов. В ходе исследования изучены тесты, направленные на оценку физических качеств, их надежность и значение в прогнозировании спортивных результатов. Полученные данные свидетельствуют о том, что комплексная оценка физической подготовленности способствует повышению эффективности тренировочного процесса. На основе результатов разработаны практические рекомендации.

Ключевые слова: физическая подготовленность, методика оценки, тестирование, спортсмены, функциональное состояние.

SCIENTIFIC SUBSTANTIATION OF THE METHODOLOGY FOR ASSESSING ATHLETES' PHYSICAL FITNESS

Abstract. This article examines the scientific justification of methods for assessing athletes' physical fitness. The study analyzed tests aimed at evaluating physical qualities, their reliability, and their role in predicting sports performance. The results indicate that comprehensive assessment of physical fitness enhances the effectiveness of the training process. Practical recommendations were developed based on the findings.

Keywords: physical fitness, assessment methodology, testing, athletes, functional state.

Kirish

Hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida yuqori natijalarga erishish sportchilarni tayyorlash jarayonini ilmiy asosda tashkil etishni taqozo etmoqda. Zamonaviy sport faqatgina mashqlar hajmini oshirish bilan emas, balki sportchining jismoniy holatini chuqur tahlil qilish, tayyorgarlik darajasini aniq baholash va mashg'ulot jarayonini individuallashtirish orqali rivojlanmoqda. Shu nuqtai nazardan, sportchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash metodikasini ilmiy asoslash dolzarb ilmiy muammolardan biri hisoblanadi.

Jismoniy tayyorgarlik sportchi faoliyatining asosiy tarkibiy qismi bo'lib, u tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni o'z ichiga oladi.

Mazkur sifatlarning rivojlanganlik darajasi sportchining mashg'ulot va musobaqa faoliyatidagi samaradorligini belgilaydi. Shu bois jismoniy tayyorgarlikni to'g'ri baholash sport natijalarini prognoz qilish, mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish va tayyorgarlik jarayonini boshqarishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Amaliyot shuni ko'rsatadiki, ko'p hollarda jismoniy tayyorgarlik darajasi subyektiv baholashlar asosida aniqlanadi. Bu esa sportchi holatini to'liq aks ettirmaydi va mashg'ulot jarayonida xatoliklarga olib kelishi mumkin. Shuning uchun jismoniy tayyorgarlikni baholashda ilmiy asoslangan, standartlashtirilgan va ishonchli metodikalardan foydalanish zaruriyati yuzaga kelmoqda.

Sportchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash metodikasi nafaqat jismoniy sifatning holatini aniqlash, balki organizmning funksional imkoniyatlarini ham baholashga xizmat qiladi. Yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi, mushak faoliyati va tiklanish jarayonlari jismoniy yuklamalarga javob reaksiyasi sifatida namoyon bo'ladi. Shu bois jismoniy tayyorgarlikni baholashda funksional ko'rsatkichlarni hisobga olish muhim ilmiy ahamiyatga ega.

Zamonaviy sport ilmida jismoniy tayyorgarlikni baholash masalasiga kompleks yondashuv ustuvor hisoblanadi. Kompleks baholash deganda jismoniy sifatlar, funksional holat va harakat samaradorligini bir butun tizim sifatida tahlil qilish tushuniladi. Bunday yondashuv sportchining haqiqiy tayyorgarlik darajasini aniqlash imkonini beradi hamda mashg'ulot jarayonini maqsadli ravishda takomillashtirishga xizmat qiladi.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishga qaratilgan davlat dasturlarida yuqori malakali sportchilar tayyorlash, ilmiy tadqiqotlar asosida mashg'ulot tizimini takomillashtirish ustuvor vazifa sifatida belgilangan. Bu esa sportchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash metodikalarini takomillashtirish, ularni milliy sport tizimiga joriy etishni taqozo etadi.

Shuningdek, jismoniy tayyorgarlikni baholash metodikasi sportchilarning yosh, jins, sport ixtisosligi va tayyorgarlik bosqichlarini hisobga olgan holda ishlab chiqilishi lozim. Chunki har bir sport turida jismoniy sifatlarga qo'yiladigan talablar turlicha bo'ladi. Masalan, yakkakurash sport turlarida tezkorlik va kuch ustuvor bo'lsa, siklik sport turlarida chidamlilik asosiy ahamiyat kasb etadi. Shu sababli baholash metodikasi universal bo'liyasiz, sport turi xususiyatlariga moslashtirilgan bo'lishi kerak.

Jismoniy tayyorgarlikni baholash natijalari mashg'ulot jarayonidagi yuklamalarni optimallashtirishga xizmat qiladi. Agar sportchining ma'lum jismoniy sifati past rivojlangan bo'lsa, mashg'ulot jarayonida ushbu sifatni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar kiritiladi.

Shu tarzda baholash natijalari mashg'ulot jarayonini boshqarish vositasi sifatida xizmat qiladi. Bundan tashqari, jismoniy tayyorgarlikni muntazam baholash sportchilarda ortiqcha charchash va funksional holatning pasayishini barvaqt aniqlash imkonini beradi. Bu esa jarohatlar xavfini kamaytirish va sportchilar salomatligini saqlash nuqtai nazaridan muhim ahamiyatga ega.

Yuqorida keltirilgan fikrlardan kelib chiqib aytish mumkinki, sportchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash metodikasini ilmiy asoslash zamonaviy sport amaliyotida hal qilinishi lozim bo'lgan muhim ilmiy-amaliy vazifadir.

Ushbu tadqiqot ana shu vazifani hal etishga qaratilgan bo'lib, jismoniy tayyorgarlikni baholashning samarali va ishonchli usullarini ilmiy jihatdan asoslashni maqsad qilib qo'yadi.

Jismoniy tayyorgarlikni baholash masalasi sport ilmda eng ko'p o'rganilgan yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Turli tadqiqotlarda jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini aniqlash, funksional holatni baholash va mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirish masalalari keng yoritilgan. Ilmiy adabiyotlarda jismoniy tayyorgarlikni baholashning nazariy asoslari, metodik yondashuvlari va amaliyotda qo'llaniladigan testlar tizimi tahlil qilingan.

Ko'pgina mualliflar jismoniy tayyorgarlikni sportchi tayyorgarligining asosiy poydevori sifatida ta'kidlaydilar. Jismoniy sifatlarning sport natijalarini belgilab beruvchi muhim omil hisoblanib, ularning rivojlanish darajasi sport faoliyatida katta ahamiyatga ega. Shu sababli ilmiy tadqiqotlarda tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni baholash usullari keng o'rganilgan.

Adabiyotlarda jismoniy tayyorgarlikni baholashda standart testlardan foydalanish zarurligi qayd etilgan. Mualliflar tomonidan 30 va 60 metrga yugurish, uzunlikka sakrash, shtanga ko'tarish, 1000–3000 metrga yugurish kabi testlar jismoniy sifatlarni baholashda ishonchli usullar sifatida tavsiya etilgan. Ushbu testlar sportchilarning jismoniy holatini qisqa vaqt ichida aniqlash imkonini beradi.

Ayrim tadqiqotlarda jismoniy tayyorgarlikni baholashda faqat harakat testlari yetarli emasligi, funksional ko'rsatkichlarni ham hisobga olish lozimligi ta'kidlangan. Yurak urishi chastotasi, arterial bosim, nafas olish chastotasi, hayotiy o'pka sig'imi va tiklanish vaqti kabi ko'rsatkichlar organizmning jismoniy yuklamalarga bo'lgan javob reaksiyasini ifodalaydi. Shu sababli zamonaviy ilmiy adabiyotlarda funksional baholash usullari alohida ahamiyat kasb etmoqda.

Xorijiy tadqiqotchilar jismoniy tayyorgarlikni baholashda kompleks yondashuvni taklif qilmoqdalar. Ularning fikricha, jismoniy sifatlarning funksional holatni birgalikda baholash sportchining haqiqiy tayyorgarlik darajasini aniqlash imkonini beradi. Bunday yondashuv sport natijalarini prognoz qilish va mashg'ulot jarayonini optimallashtirishda yuqori samara beradi.

Ayrim ilmiy manbalarda jismoniy tayyorgarlikni baholash metodikalari sport turi xususiyatlariga moslashtirilishi lozimligi ko'rsatilgan. Masalan, yakkakurash sport turlarida tezkorlik-kuch sifatlari ustuvor ahamiyatga ega bo'lsa, jamoaviy sport turlarida harakat tezligi va maxsus chidamlilik muhim hisoblanadi. Shu sababli baholash tizimi sport turiga xos talablarni inobatga olgan holda ishlab chiqilishi kerak.

Shuningdek, adabiyotlarda yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash masalalari ham keng yoritilgan. Mualliflar o'smir va yoshlar organizmining fiziologik xususiyatlarini hisobga olmasdan baholash olib borish noto'g'ri natijalarga olib kelishi mumkinligini ta'kidlaydilar. Shu nuqtai nazardan, baholash meyorlari yosh va tayyorgarlik bosqichlariga muvofiq ravishda ishlab chiqilishi lozim.

So'nggi yillarda jismoniy tayyorgarlikni baholashda axborot texnologiyalaridan foydalanish masalalari ham ilmiy adabiyotlarda o'z aksini topmoqda. Elektron testlash tizimlari, monitoring dasturlari va raqamli baholash usullari sportchilarning jismoniy holatini uzluksiz kuzatib borish imkonini beradi. Bu esa mashg'ulot jarayonidagi o'zgarishlarni tezkor aniqlash va yuklamalarni moslashtirishga xizmat qiladi.

Ayrim tadqiqotlarda jismoniy tayyorgarlikni baholash natijalarini tahlil qilish orqali mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirish mumkinligi isbotlangan.

Baholash natijalari asosida tayyorgarlik rejalariga o'zgartirishlar kiritilib, sportchilarning jismoniy holati barqarorlashtirilgan. Bu holat jismoniy tayyorgarlikni baholashni sport tayyorgarligi tizimining ajralmas qismi sifatida qarash zarurligini ko'rsatadi.

Shu bilan birga, adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, jismoniy tayyorgarlikni baholash bo'yicha yagona universal metodika mavjud emas. Har bir tadqiqotchi o'z ilmiy yondashuvi va tadqiqot maqsadlaridan kelib chiqib turli metodikalarni taklif etgan. Bu esa ushbu yo'nalishda yanada chuqur ilmiy izlanishlar olib borish zarurligini anglatadi.

Yuqoridagi adabiyotlar tahlilidan xulosa qilish mumkinki, sportchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash metodikasini ilmiy asoslash zamonaviy sport ilmining muhim vazifalaridan biri bo'lib qolmoqda. Mavjud tadqiqotlar ushbu masalaning dolzarbligini tasdiqlaydi va uni takomillashtirish uchun yangi ilmiy yondashuvlarni ishlab chiqish zarurligini ko'rsatadi.

Tadqiqot maqsadi: ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi sportchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash metodikasini ilmiy asoslash, jismoniy sifatlar va funksional holat ko'rsatkichlarini kompleks tahlil qilish hamda olingan natijalar asosida mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etishga qaratilgan tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

1. Sportchilarning jismoniy sifatlarini baholashda qo'llaniladigan testlarni aniqlash va tizimlashtirish;
2. Funksional holatni baholash ko'rsatkichlarini tanlash va ularning ahamiyatini asoslash;
3. Jismoniy tayyorgarlikni kompleks baholash metodikasini ishlab chiqish;
4. Olingan natijalar asosida mashg'ulot jarayonini takomillashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotni tashkil etish metodikasi

Tadqiqot ishi sportchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash metodikasini ilmiy jihatdan asoslash maqsadida o'tkazildi. Tadqiqotda sportchilarning jismoniy sifatleri va funksional holatini baholashga qaratilgan kompleks yondashuv qo'llanildi.

Tadqiqot jarayonida pedagogik kuzatish, pedagogik testlash, funksional holatni baholash usullari, shuningdek, statistik tahlil metodlaridan foydalanildi. Pedagogik kuzatish orqali mashg'ulot jarayonida sportchilarning harakat faoliyati, yuklamalarga bo'lgan munosabati va tiklanish jarayonlari tahlil qilindi.

Pedagogik testlash jismoniy sifatlarini baholashga qaratildi. Bunda tezkorlikni baholash uchun 30 metrga yugurish, kuch sifatini aniqlash uchun joyidan uzunlikka sakrash, chidamlilikni baholash uchun 1000 metrga yugurish testlaridan foydalanildi. Ushbu testlar sport amaliyotida keng qo'llanilib, ilmiy jihatdan asoslangan hisoblanadi.

Funksional holatni baholash maqsadida yurak urishi chastotasi, nafas olish chastotasi, hayotiy o'pka sig'imi hamda jismoniy yuklamadan keyin tiklanish vaqti aniqlandi.

Ko'rsatkichlar tadqiqotning boshlang'ich va yakuniy bosqichlarida qayd etildi.

Tadqiqot natijalarini tahlil qilishda matematik-statistik usullar qo'llanildi. Olingan ko'rsatkichlar o'rtacha qiymat, farqlarning ishonchlilik darajasi orqali baholandi. Bu esa tadqiqot natijalarining ishonchliligini ta'minlashga xizmat qildi.

Tadqiqot natijalari asosida jismoniy tayyorgarlikni baholash metodikasining samaradorligi aniqlandi va mashg'ulot jarayonini takomillashtirish bo'yicha ilmiy-amaliy xulosalar chiqarildi.

Tadqiqotda 18–23 yoshli 20 nafar sportchi ishtirok etdi. Tadqiqot davomida quyidagi testlar qo'llanildi: 30 m yugurish (tezkorlik), joyidan uzunlikka sakrash (kuch), 1000 m yugurish (chidamlilik), egiluvchanlik testi.

1-jadval

Jismoniy sifatlarni baholash natijalari

Test turi	Boshlang'ich	Yakuniy
30 m yugurish (s)	4,4	4,1
Uzunlikka sakrash (sm)	235	252
1000 m yugurish (min)	4:10	3:48

***Izoh:** jadval natijalari jismoniy sifatlarda ijobiy dinamika kuzatilganini ko'rsatadi. Bu testlar orqali baholash mashg'ulot samaradorligini aniqlash imkonini berdi.*

1-jadvalda tadqiqot boshlang'ich va yakuniy bosqichlarida sportchilarning asosiy jismoniy sifatlari holati aks ettirilgan. Xususan, tezkorlik, kuch va chidamlilik ko'rsatkichlarida ijobiy o'zgarishlar kuzatildi.

30 metrga yugurish natijalari tahlil qilinganda, boshlang'ich bosqichda o'rtacha ko'rsatkich 4,6 soniyani tashkil etgan bo'lsa, tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkich 4,3 soniyagacha yaxshilandi. Bu tezkorlik sifatining rivojlanganligini ko'rsatadi. Tezkorlik ko'rsatkichining yaxshilanishi mashg'ulot jarayonida maxsus yo'naltirilgan mashqlardan foydalanilgani bilan izohlanadi.

Kuch sifatini ifodalovchi joyidan uzunlikka sakrash natijalari ham sezilarli darajada o'sgan. Boshlang'ich holatda o'rtacha 235 sm bo'lgan ko'rsatkich tadqiqot yakunida 248 sm ni tashkil etdi. Bu kuch va portlovchi quvvatning rivojlanish darajasi oshganini anglatadi.

1000 metrga yugurish natijalari tahlili chidamlilik sifatining yaxshilanganini ko'rsatdi.

Agar boshlang'ich bosqichda sportchilar ushbu masofani o'rtacha 4 daqiqa 12 soniyada bosib o'tgan bo'lsa, yakuniy bosqichda bu ko'rsatkich 3 daqiqa 52 soniyagacha qisqargan. Bu organizmning umumiy ish qobiliyati oshganligidan dalolat beradi.

Ushbu jadval natijalari jismoniy sifatlarni maqsadli ravishda rivojlantirish jismoniy tayyorgarlik darajasini sezilarli darajada oshirishini tasdiqlaydi.

2-jadval

Sportchilarning funksional holatini baholash ko'rsatkichlari

Ko'rsatkichlar	Boshlang'ich holat	Yakuniy holat
Yurak urishi chastotasi (dam olishda, zarb/daq)	72	66
Yurak urishi tiklanish vaqti (1 daq, zarb/daq)	128	112
Nafas olish chastotasi (daq/marta)	18	15
JEL (l)	4,1	4,6

***Izoh:** jadval ma'lumotlari sportchilarning funksional holati yaxshilanganini ko'rsatadi. Yurak urishi chastotasining pasayishi va tiklanish jarayonining tezlashishi jismoniy tayyorgarlik darajasi oshganligidan dalolat beradi. Bu ko'rsatkichlar jismoniy yuklamalarga moslashuv darajasini baholashda muhim ahamiyatga ega.*

2-jadvalda sportchilar organizmning funksional holatini ifodalovchi asosiy fiziologik ko'rsatkichlar keltirilgan. Jadval ma'lumotlariga ko'ra, tadqiqot yakunida funksional holat ko'rsatkichlarida ijobiy o'zgarishlar qayd etildi.

Dam olish holatida yurak urishi chastotasi boshlang'ich bosqichda o'rtacha 72 zarb/daq bo'lgan bo'lsa, yakuniy bosqichda ushbu ko'rsatkich 66 zarb/daq gacha pasaydi. Bu yurak-qon tomir tizimining iqtisodiy ishlashini va organizmning jismoniy yuklamalarga moslashganini ko'rsatadi.

Yurak urishi chastotasining tiklanish vaqti ham yaxshilangan. Agar tadqiqot boshida 1 daqiqa ichida tiklanish ko'rsatkichi 128 zarb/daq ni tashkil etgan bo'lsa, tadqiqot oxirida u 112 zarb/daq gacha pasaydi. Bu tiklanish jarayonlarining tezlashganligidan dalolat beradi.

Nafas olish chastotasining kamayishi (18 martadan 15 martaga) ham organizm funksional imkoniyatlari oshganini ko'rsatadi. Shuningdek, hayotiy o'pka sig'imi 4,1 litrdan 4,6 litrgacha oshgani nafas olish tizimining funksional imkoniyatlari kengayganini tasdiqlaydi.

Ushbu jadval natijalari jismoniy tayyorgarlikni baholashda funksional ko'rsatkichlarni hisobga olish zarurligini yana bir bor isbotlaydi.

3-jadval

Jismoniy tayyorgarlikni kompleks baholash shkalasi

Baholash mezonlari	Past daraja	O'rta daraja	Yuqori daraja
Tezkorlik	4,5 s dan yuqori	4,2–4,5 s	4,2 s dan past
Kuch (uzunlikka sakrash)	230 sm gacha	231–245 sm	246 sm va yuqori
Chidamlilik (1000 m)	4:10 dan yuqori	3:50–4:10	3:50 dan past
Funksional holat	Qoniqarsiz	Qoniqarli	Yaxshi

Izoh: Ushbu jadval jismoniy tayyorgarlikni kompleks baholash imkonini beradi. Mazkur shkala orqali sportchilarning tayyorgarlik darajasi aniqlanib, mashg'ulot jarayoni individuallashtiriladi. Baholash natijalari sport natijalarini prognoz qilishda ham qo'llanilishi mumkin.

3-jadvalda jismoniy tayyorgarlikni kompleks baholash uchun ishlab chiqilgan mezonlar keltirilgan. Ushbu shkala sportchilarni tayyorgarlik darajasiga qarab past, o'rta va yuqori guruhlarga ajratish imkonini beradi.

Tezkorlik ko'rsatkichlari bo'yicha 4,2 soniyadan past natija ko'rsatgan sportchilar yuqori tayyorgarlik darajasiga kiritildi. Kuch sifatini baholashda 246 sm va undan yuqori natijalar yuqori darajani ifodaladi. Chidamlilik ko'rsatkichlari bo'yicha esa 1000 metrni 3 daqiqa 50 soniyadan kam vaqtda bosib o'tgan sportchilar yuqori darajada baholandi.

Funksional holat ko'rsatkichlari ham kompleks baholashda muhim mezon sifatida kiritildi. Bu jadval sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini obyektiv baholash va mashg'ulot jarayonini individuallashtirish imkonini beradi.

Jadval natijalari asosida mashg'ulot jarayonida zaif rivojlangan sifatlarga alohida e'tibor qaratish mumkinligi aniqlandi. Bu esa sport tayyorgarligi samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Jadvallar tahlili shuni ko'rsatadiki, jismoniy tayyorgarlikni baholashning kompleks metodikasi sportchilar tayyorgarligini xolis va ishonchli aniqlash imkonini beradi.

Jismoniy sifatlar va funksional holat ko'rsatkichlarining birgalikda baholanishi mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda boshqarishga xizmat qiladi.

Olingan natijalar ilmiy adabiyotlarda keltirilgan ma'lumotlar bilan uyg'un bo'lib, tadqiqotning ilmiy ahamiyatini oshiradi.

Xulosa

Ushbu ilmiy tadqiqot sportchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash metodikasini ilmiy asoslashga qaratilgan bo'lib, tadqiqot jarayonida olingan natijalar jismoniy tayyorgarlikni kompleks baholashning muhim ahamiyatga ega ekanligini tasdiqladi. Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish sportchilar tayyorgarligini faqat mashqlar hajmini oshirish orqali emas, balki ularning jismoniy holatini muntazam va xolis baholash orqali amalga oshirish zarurligini ko'rsatdi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, jismoniy tayyorgarlikni baholashda faqatgina jismoniy sifatlar ko'rsatkichlari bilan cheklanib qolish maqsadga muvofiq emas. Tezkorlik, kuch va chidamlilik kabi sifatlar bilan bir qatorda, funksional holat ko'rsatkichlarini ham hisobga olish sportchining haqiqiy tayyorgarlik darajasini aniqlash imkonini beradi. Yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari ko'rsatkichlarining yaxshilanishi organizmning jismoniy yuklamalarga moslashuv darajasi oshganligini tasdiqladi.

Tadqiqot davomida qo'llanilgan pedagogik testlar va funksional baholash usullari jismoniy tayyorgarlikni aniqlashda ishonchli va samarali ekanligi aniqlandi. Boshlang'ich va yakuniy ko'rsatkichlar o'rtasidagi ijobiy farqlar mashg'ulot jarayonida maqsadli tashkil etilgan jismoniy tayyorgarlik sportchilarning umumiy ish qobiliyatini oshirishga xizmat qilishini ko'rsatdi.

Jadvallar tahlili natijasida jismoniy sifatlar dinamikasida barqaror o'sish kuzatildi. Bu esa jismoniy tayyorgarlikni baholash natijalari asosida mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri rejalashtirish mumkinligini isbotladi. Ayniqsa, kompleks baholash shkalasidan foydalanish sportchilarni tayyorgarlik darajasiga ko'ra guruhlash, individual yondashuvni qo'llash va mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirish imkonini berdi.

Tadqiqot natijalari mavjud ilmiy adabiyotlarda keltirilgan ma'lumotlar bilan uyg'un ekanligi aniqlandi. Bu esa ishlab chiqilgan metodikaning ilmiy asoslanganligini va uni sport amaliyotiga joriy etish mumkinligini ko'rsatadi. Shu bilan birga, tadqiqot natijalari jismoniy tayyorgarlikni baholash masalasi hanuzgacha dolzarb ekanligini va ushbu yo'nalishda yanada chuqur ilmiy izlanishlar olib borish zarurligini tasdiqlaydi.

Xulosa qilib aytganda, sportchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash metodikasini ilmiy asoslash mashg'ulot jarayonini boshqarish, sport natijalarini prognoz qilish va sportchilar salomatligini saqlashda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari sport tayyorgarligi tizimida jismoniy tayyorgarlikni baholashni doimiy monitoring asosida olib borish zarurligini ko'rsatadi.

Amaliy tavsiyalar

Olib borilgan tadqiqot natijalari asosida sportchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash va mashg'ulot jarayonini takomillashtirishga qaratilgan quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

Birinchi, sport mashg'ulotlari jarayonida jismoniy tayyorgarlikni baholash tizimli va muntazam ravishda amalga oshirilishi lozim. Jismoniy sifatlar va funksional holat ko'rsatkichlarini kamida har bir tayyorgarlik bosqichi yakunida baholash mashg'ulot yuklamalarini o'z vaqtida korrekcirovka qilish imkonini beradi.

Ikkinchi, jismoniy tayyorgarlikni baholashda kompleks yondashuvdan foydalanish tavsiya etiladi.

Tezkorlik, kuch va chidamlilik testlari bilan bir qatorda yurak urishi chastotasi, nafas olish tizimi ko'rsatkichlari va tiklanish vaqti ham hisobga olinishi kerak. Bu sportchining funksional imkoniyatlarini to'liq baholashga xizmat qiladi.

Uchinchidan, baholash natijalari asosida mashg'ulot jarayoni individuallashtirilishi lozim.

Agar sportchining ma'lum jismoniy sifati past rivojlangan bo'lsa, mashg'ulot rejasiga ushbu sifatni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar kiritilishi zarur. Bu orqali mashg'ulot samaradorligi oshiriladi.

To'rtinchidan, jismoniy tayyorgarlikni baholash natijalaridan ortiqcha charchash holatlarini barvaqt aniqlashda foydalanish mumkin. Funksional holat ko'rsatkichlarida salbiy o'zgarishlar kuzatilganda, yuklamalar hajmi va shiddatini kamaytirish tavsiya etiladi. Bu sportchilar salomatligini saqlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Beshinchidan, jismoniy tayyorgarlikni baholash jarayonida axborot texnologiyalaridan foydalanish maqsadga muvofiq. Elektron monitoring tizimlari orqali baholash natijalarini saqlash, tahlil qilish va taqqoslash mashg'ulot jarayonini boshqarishni yengillashtiradi.

Oltinchidan, ushbu metodikani sport maktablari, oliy ta'lim muassasalari va sport klublari amaliyotiga joriy etish tavsiya etiladi. Metodikaning soddaligi va ishonchliligi uni turli sport turlarida qo'llash imkonini beradi.

Umuman olganda, mazkur amaliy tavsiyalar sportchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash tizimini takomillashtirish, mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirish va yuqori sport natijalarini ta'minlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. 2021-yil 29-apreldagi O'zbekiston Respublikasi Prezidenti SH.M.Mirziyoyevning PQ-5099-sonli "Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi" Qarori <https://lex.uz>
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning "Yoshlarni jismoniy va ma'naviy barkamol etib tarbiyalash hamda sport sohasini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori 2017-yil
3. 2019-yil 3-dekabrda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan qabul qilingan PF-5864-sonli "Xotin-qizlar sportini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni.
4. Karimov Sh.SH. Boksda maxsus jismoniy tayyorgarlik. – Toshkent, 2020.
5. Осколков В.А. Передвижения по рингу – основа технико-тактической подготовки в боксе. Учебное пособие. Волгоград, 2007
6. Кисилев А.В. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров. Учебное пособие. ФКиС, М.2006.
7. Q.A.Umarov. Yuqori malakali yakkakurashchi qizlarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichi mashg'ulotlarida tiklanishda qo'llaniladigan tavsiyalar "Sportda ilmiy tadqiqotlar" ilmiy-nazariy jurnali 2024 yil Chirchiq
8. Q.A.Umarov. Malakali yakkakurashchi qizlarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish monografiya Toshkent-2025 yil. "Renesans nashiriyoti"
9. L.D.Seydaliyeva. Fiziologiya va sport fiziologiyasi. Uslubiy qo'llanma. – 2023 yil. Chirchiq.
10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов. – Киев, 2015.