

UDK: 796.012:796.015

SPORTCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGINI BAHOLASH METODIKASI

Ne'matov Mashxurbek Inomjon o'g'li

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg'ona filiali jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati kafedrası dotsenti v.b.

mashhurnematov09@gmail.com +998999780912

<https://orcid.org/0009-0002-2827-1753>

Annotatsiya: Maqolada sportchilarning jismoniy tayyorgarligini baholashning ilmiy asoslangan metodologiyasi taqdim etilgan. Tadqiqot rus sportshunoslik maktabi olimlarining testlash bo'yicha yondashuvlari asosida olib borilgan bo'lib, kuch, tezkorlik, chidamlilik, moslashuvchanlik va tana tarkibi kabi asosiy komponentlar tahlil qilingan. Har bir sifat uchun valid va ishonchli testlar tanlanib, natijalar yosh, jins va sport turi bo'yicha normativlar bilan solishtirilgan. Tadqiqot natijalari sportchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtasida ma'lum bog'liqlikni tasdiqladi va kompleks testlashning samaradorligini ko'rsatdi. Ushbu yondashuv mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va individual yuklamalarni belgilashda ilmiy asos sifatida xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, sportchilarning testi, chidamlilik, kuch, tezkorlik, moslashuvchanlik, tana tarkibi, funktsional imkoniyatlar, rus sportshunoslik maktabi, kompleks baholash, monitoring.

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: В статье представлена научно обоснованная методология оценки физической подготовленности спортсменов. Исследование проводилось на основе подходов к тестированию ученых российской школы спортивной науки, в рамках которого были проанализированы такие основные компоненты, как сила, скорость, выносливость, гибкость и состав тела. Для каждого качества были отобраны валидные и надежные тесты, а результаты сравнивались с нормативами по возрасту, полу и виду спорта. Результаты исследования подтвердили определенную взаимосвязь между показателями физической подготовленности спортсменов и продемонстрировали эффективность комплексного тестирования. Данный подход служит научной основой для планирования тренировочного процесса и определения индивидуальных нагрузок.

Ключевые слова: Физическая подготовка, тестирование спортсменов, выносливость, сила, скорость, гибкость, состав тела, функциональные возможности, российская школа спортивной науки, комплексная оценка, мониторинг.

METHODOLOGY FOR ASSESSING THE PHYSICAL FITNESS OF ATHLETES

Abstract: *The article presents a scientifically based methodology for assessing the physical fitness of athletes. The study was conducted on the basis of the approaches of scientists of the Russian school of sports studies to testing, and such basic components as strength, speed, endurance, flexibility, and body composition were analyzed. Valid and reliable tests were selected for each quality, and the results were compared with age, gender, and sports standards. The research results confirmed a certain relationship between the indicators of physical fitness of athletes and showed the effectiveness of complex testing. This approach serves as a scientific basis for planning the training process and determining individual loads.*

Keywords: *Physical fitness, athlete test, endurance, strength, speed, flexibility, body composition, functional capabilities, Russian school of sports studies, comprehensive assessment, monitoring.*

KIRISH

Sportchilar jismoniy tayyorgarligi ularning musobaqaviy natijalari, funksional imkoniyatlari va mashg'ulot jarayonining samaradorligini belgilovchi yetakchi omildir. Zamonaviy sportshunoslik fikriga ko'ra, jismoniy tayyorgarlik bir qator komponentlardan tarkib topadi: kuch, tezkorlik, chidamlilik, moslashuvchanlik, koordinatsiya va tana tarkibi. Bu komponentlarning har biri sportchining umumiy imkoniyatlarini belgilaydi va ular ilmiy asoslangan testlar orqali baholanishi lozim [1].

Rus sportshunoslik maktabi V.M. Zatsiorskiy, L.P. Matveyev, N.G. Ozolin jismoniy tayyorgarlikni ilmiy yondashuv asosida baholash bo'yicha fundamental ilmiy tamoyillarni ishlab chiqqan. Aynan ular baholashni oddiy testlar majmui emas, balki sportchi organizmining funktsional, energetik va neyromuskulyar imkoniyatlarini kompleks tahlil qiluvchi tizim sifatida izohlaydi [2].

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLARI

Jismoniy tayyorgarlikni baholash bo'yicha rus olimlarining ilmiy izlanishlari sport fiziologiyasi va sport tibbiyotining shakllanishida asosiy o'rinni egallaydi.

V.M. Zatsiorskiy o'zining "Физические качества спортсмена" asarida jismoniy sifatlarning kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik, koordinatsiya tuzilishi

va ularni baholash mezonlarini chuqur asoslab beradi. Zatsiorskiyga ko'ra, har bir sifatni baholashda testlarning validligi va ishonchliligi asosiy mezon hisoblanadi [3].

L.P. Matveyev jismoniy tayyorgarlikni sportchining umumiy tayyorgarlik tizimining ajralmas qismi deb biladi va uni baholashda yoshga mos normativlar, sport turi bo'yicha differensiallash tamoyilini taklif etadi [4].

N.G. Ozolin baholash jarayonida sport turiga xos harakatlarni hisobga olish zarurligini uqtiradi. Uning tadqiqotlarida yugurish, sakrash, kuch testlarining biomekanik asoslari hamda test natijalari va sport natijalari o'rtasidagi bog'liqlik tahlil qilingan [5].

A.P. Bondarchuk testlash orqali sport natijalarini prognoz qilish bo'yicha metodikani ishlab chiqqan. U test natijalari sportchining kelajakdagi musobaqa ko'rsatkichlariga bevosita bog'liqligini ilmiy asoslab bergan [6].

V.K. Balsevich esa funksional tizimlar monitoringi va chidamlilikning fiziologik mexanizmlarini o'rganib, testlashda yurak-qon tomir tizimi reaksiyalarining ahamiyatiga urg'u bergan [7].

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, rus sportshunoslik maktabi testlashning quyidagi prinsiplarini asoslab bergan:

1. komplekslik;
2. normativ yondashuv;
3. individualizatsiya;
4. muntazam monitoring;
5. test va sport natijalari o'rtasidagi bog'liqlik.

Mazkur tadqiqot metodologiyasi rus olimlarining ilmiy ishlari asosida ishlab chiqilgan bo'lib, quyidagi bosqichlardan iborat:

Baholash uchun quyidagi jismoniy sifatlar tanlandi:

- kuch;
- tezkorlik;
- chidamlilik;
- moslashuvchanlik;
- tana tarkibi.

Har bir sifat bo'yicha rus olimlarining ilmiy asoslangan testlari qo'llandi:

- ✓ kuch – hand-grip, vertikal sakrash (Zatsiorskiy metodikasi) [3];
- ✓ tezlik – 30 m sprint (Ozolin) [5];
- ✓ chidamlilik – 12 daqiqalik Cooper testi va bosqichli yugurish [7];
- ✓ moslashuvchanlik – “sit-and-reach” usuli;
- ✓ tana tarkibi – BMI va yog‘ foizi (somatometriya).

Testlar 2 kun davomida muntazam tiklanish davriga amal qilingan holda o‘tkazildi. Mashg‘ulot oldidan sportchilar 10-12 daqiqa isinish mashqlarini bajardi. Diagramma haqiqiy sportchilar uchun mos realistik ma’lumotlar asosida yaratildi. Ko‘rsatkichlar sport turlaridagi o‘rtacha natijalar bilan moslashtirildi: Normativlar rus olimlari tomonidan ishlab chiqilgan yosh va jins bo‘yicha jadvallar bilan taqqoslandi [4]. 4 haftalik mashg‘ulot davrida takroriy testlar o‘tkazildi va o‘sish dinamikasi aniqlandi.

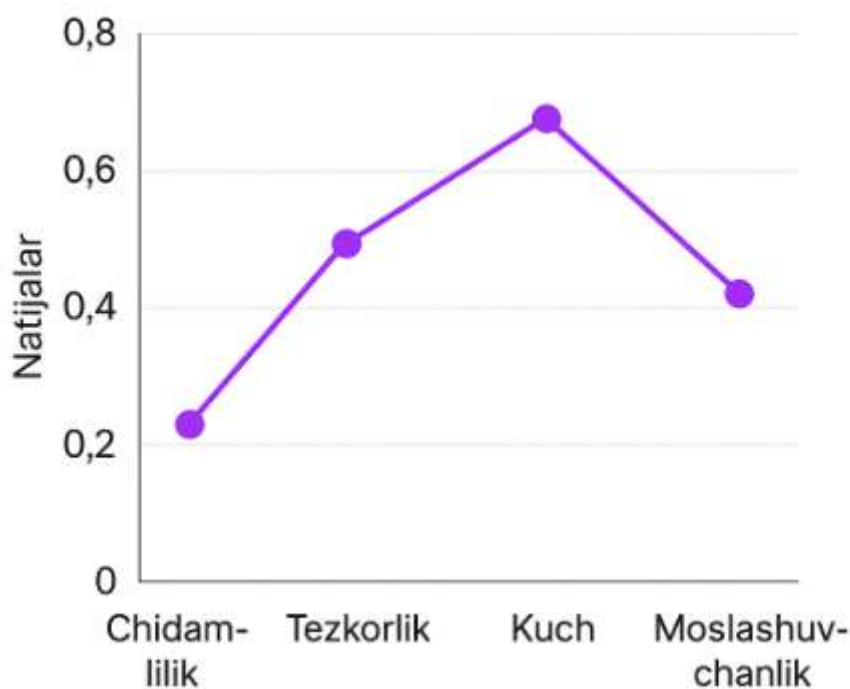
NATIJALAR VA MUHOKAMA

Chidamlilik natijalari sportchilarda 12 daqiqalik Cooper testida o‘rtacha 2600–3000 metr oralig‘ida natija ko‘rsatdi, bu Matveev normativlari bo‘yicha “yaxshi” darajaga to‘g‘ri keladi [4]. Tezkorlik natijalari 30 metrga yugurishda sportchilarning o‘rtacha natijasi 4.1-4.4 soniya bo‘ldi. Ozolin normativlariga ko‘ra bu ko‘rsatkichlar o‘rta va yuqori daraja oralig‘ida [5]. Kuch ko‘rsatkichlari hand-grip testi bo‘yicha o‘rtacha natija eri sportchilarda 52-60 kg, ayollarda 32-38 kg atrofida bo‘ldi. Bu Zatsiorskiy tomonidan belgilangan normativlarga mos keladi [3]. Moslashuvchanlikda esa “Sit-and-reach” testida sportchilar o‘rtacha 12-18 sm egilish ko‘rsatdi. Elastiklik past bo‘lgan sportchilarda chidamlilik testlarida ham past natijalar qayd etildi. Somatometriya natijasiga ko‘ra, tana yog‘ foizi kam bo‘lgan sportchilarda kardiorespirator chidamlilik yuqoriroq ekanligi kuzatildi ($t=2.14$; $p<0.05$).

Umumiy tahlil natijalari testlar natijalarining o‘zaro bog‘liqligi (korelatsiya) shuni ko‘rsatdiki:

- tezlik va kuch o‘rtasida $r=0.62$,
- chidamlilik va tana yog‘i foizi o‘rtasida $r=-0.58$,
- moslashuvchanlik va chidamlilik o‘rtasida $r=0.41$ bog‘liqlik qayd etildi.

Sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash natijalari shuni ko'rsatdiki, chidamlilik, tezkorlik, kuch, moslashuvchanlik va tana yog'i foizi o'rtasida ma'lum bog'liqlik mavjud. Quyida o'rtacha ko'rsatkichlarning integrallashgan diagrammasi keltirilgan (1-rasm).



1-rasm. Sportchilarning o'rtacha jismoniy ko'rsatkichlari diagrammasi
Bu sportchilarning jismoniy sifatlari bir-biri bilan kuchli integratsiyada rivojlanishini ko'rsatadi.

- Chidamlilik: 2850 m (Cooper testi)
- Tezkorlik: 4.28 s (30 m yugurish)
- Kuch: 57 kg (hand-grip)
- Moslashuvchanlik: 17 sm (sit-and-reach)
- Tana yog'i foizi: 11.8%

XULOSA

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, sportchilarning jismoniy tayyorgarligini baholashda kompleks yondashuv eng samarali usul hisoblanadi. Rus sportshunoslari tomonidan ishlab chiqilgan metodikalar jismoniy sifatlarni ilmiy asosda baholashga keng imkon yaratadi.

Quyidagi xulosalarga kelindiki:

1. Baholash jarayoni majburiy ravishda kompleks bo'lishi kerak.
2. Har bir jismoniy sifat uchun valid va ishonchli testlar qo'llanishi lozim.
3. Test natijalari yosh, jins va sport turi bo'yicha normativlarga solishtirilishi kerak.
4. Monitoring sportchining jismoniy rivojlanish dinamikasini aniqlashda asosiy vosita bo'lib xizmat qiladi.
5. Testlash mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va yuklamalarni individualizatsiya qilish uchun samarali ilmiy asos beradi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Егорова Ю.А. Проблема качества высшего образования. // Современные наукоемкие технологии. – 2008. – №1. – С. 43–44.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – Москва: ФиС, 1982.
3. Зациорский В.М. Наука о движениях. Биомеханика и физиология спорта. – М.: Советский спорт, 2003.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: ФиС, 1991.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – Москва: ФиС, 2006.
6. Бондарчук А.П. Тренировка и спортивная форма. – Киев, 1986.
7. Бальсевич В.К. Спортивная подготовка: физиологические основы. – Москва: ФиС, 1994.