

**IMKONIYATI CHEKLANGAN 19-20 YOSH BO'LGAN
SPORTCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK FAOLIYATINING
SAMARALI KO'RSATKICHLARINI DIAGNOSTIK NAZORAT QILISH**

M.B.Baxshullayeva

Buxoro davlat universiteti magistri,

Buxoro.O'zbekiston

V.A.Popov

Buxoro davlat pedagogika instituti magistri,

Buxoro.O'zbekiston.

Annotatsiya. Ushbu maqolada sportchilarning jismoniy tayyorgarlik faoliyatining samarali ko'rsatkichlarini diagnostik nazorat qilish usullaridan biri 19-20 yoshli bolalar yosh turlari bo'yicha o'rganilgan. Ayniqsa, bu imkoniyati cheklangan yoshlar o'rtasida o'tkazilgan diagnostic tahlil bo'lib hisoblanadi.

Kalit so'zlar: diagnostika, og'ish kvadratlari, empirik qiymat, kretiy qiymat, korreksiya.

Mavzuning dolzarbligi. Mamlakatimizda, shu kunga davr va bundan keyin ham ilm-fan rivojiga katta e'tibor qaratilishi zamon talabiga aylanib bormoqda. Fan bilan ishlab chiqarish o'rtasidagi integrasiya past darajada qolayotgani, ilmiy izlanishlar yetarlicha qo'llab-quvvatlanmayotgani tanqid qilindi, bu boradagi ishlarni amalga oshirish, kadrlar tayyorlash, ilmiy ishlanmalar yaratish va soha yo'nalishlariga tatbiq etish masalalari strategik ahamiyat kasb etadi. Diagnostika natijalari esa, ta'lim-tarbiya, sport tayyorgarligi jarayonini to'g'ri rejalashtirish, yo'l qo'yilgan xatolarni tuzatish, psixologik-pedagogik profilaktika ishlarini olib borish imkonini beradi. Hozirgi vaqtga kelib shu soha rivojlanib borayotgan ekan albatta bu soha bo'yicha nafaqat amaliy jihatdan soha rivojlanishiga o'z hissamizni qo'shish balki nazariy jihatdan ham o'zimizning nazariy tushunchalarimizni fan sahifalariga yoritib borsak men o'ylaymanki shu soha rivojiga qisman o'z hissamizni qo'shgan bo'lamiz. Shu bilan birgalikda o'qituvchi-trenerlar faoliyatida albatta diagnostik usullardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Bu kabi diagnostik tahlillar nafaqat sportchilarga balki trenerning o'z o'quvchilarining qay darajada funksional jihatdan rivojlanayotganligini ko'rish uchun zamin yaratadi. Ularga taqqoslash, qaysidir mashqlarning ta'sir etayotganlik darajasini hamda qaysi metodlardan trenerovka jarayonlarida yaxshi ta'sir ko'rsatayotganligini o'rish hamda bu kabi kamchiliklarni tuzatib borish kabi imkoniytalarni yaratadi. Shuning uchun ham bu mavzudagi qo'yilgan masalalar dolzarb bo'lib hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi: Diagnostika faoliyat sifatida - tahlil qiluvchi (analitik),

baholovchi, biluvchi, qayta shakllantiruvchi (yoki faoliyatlar tizimi bo‘lib, alohida yo‘nalishlardan iborat, alohida elementlarni, pedagogik jarayon ob‘ektlarini, sub‘ekt holati va rivojlanishini o‘rganish). Diagnostika - ta‘lim jarayonida o‘ziga xos nazoratlar tizimini shakllantiruvchi komponent (L.V. Zagrekova). Ilmiy asoslangan diagnostika usullarisiz bolalarning hayotga, kasbiy faoliyatga tayyorligini bilish, rivojlantiruvchi ta‘lim, sport tayyorgarlik samaradorligini kuzatish, jismoniy tarbiya metodlarining nisbiy maxsuldorligini, o‘zlashtirish va rivojlantirishning shakl va vositalarini rejalashtirib bo‘lmaydi.

Shu tariqa yengil atletika sport turlarining malikasi(qirolichasi) hisoblanadi. U o‘z ichiga 5 ta bo‘lim va 47 xil turlarni o‘z ichiga oladi. Shu bilan birgalikda har bir sportchi o‘zi tanlagan, o‘zi yoqtirgan tur bo‘yicha albatta jismoniy tayyorgarliklarni faol tarzda olib borishi zarur. Jismoniy tayyorgarliklari sportchiga o‘ziga xos turli xil iste‘dodlarini uyg‘otadi. Shu faoliyat yuzasidan diagnostika va korreksion taxlil qilish jarayonlari trener uchun ham pedagog uchun ham sportchining jismoniy tayyorgarligi rivojlanishini har tomonlama kuzatishni ancha oson yo‘lini topadilar deb o‘ylayman. Bu fanda o‘z isbotini topadigan, hech qanaqa shubhalarga o‘rin qoldirmaydigan yagona yo‘l albatta.

Tadqiqot metodlari: Soha bo‘yicha qilinayotgan diagnostic tahlil natijalari juda ham ko‘p va rivojlanib bormoqda. Keling bir misol tariqasida ushbu so‘zlarimiz guvohiga aylanaylik. Yengil atletika sport turidan sakrash turi bo‘yicha bolalarning rivojlanishini diagnostic taxlil qilib bilib, o‘rganib olaylik. Keling siz bilan sakrash turining ham turgan joydan uzunlikka sakrash yo‘nalishi bo‘yicha tajriba o‘tkazib olaylik. Bu kuzatuvni asosan UMG2(o‘quv mashg‘ulot guruhi) guruhi bolalarini turgan joydan uzunlikka sakrash mashqini bajartirish orqali amalga oshirdik. Bu guruhda umumiy 10 nafar sportchilar shug‘ullanishadi. Shu 10 nafar sportchilarni siz bilan hozir rivojlanish darajasi qanchalik ishonchli ekanligini guvohi bo‘lamiz.

Nazorat testlarini tanlashning umumiy talablari mavjud:

- diagnostik nazoratda qatnashuvchi barcha bolalar uchun standartlashtirilgan sharoitlar (vaqti, ovqatlanishi, yuklama hajmi va h.k.z.)da testlarni o‘tkazish;
- jismoniy tayyorgarlik darajasidan qat‘iy nazar barcha bolalar uchun yengil va tushunarli bo‘lishi;
- barcha testlar o‘zining miqdoriy ko‘rsatkichlariga (soniya, marta, metr) egaligi;
- nazorat mashqlarni o‘lchash va baholash amallarining soddaligi.

Bu uchun biz o‘zimizga kerakli bo‘lgan mashqlarni hamda nazoratni o‘tkazish uchun qanaqa mashqlar bajarilishi kerakligini quyidagi jadval asosida belgilab berdik.

(1-jadval)

Harakat qobiliyatlari	Nazorat mashq (test)lari uchun namuna
Kuch jismoniy sifati	
Tezkor kuch qobiliyati	Turgan joydan ikki oyoqda uzunlikka sakrash (sm)

Asosan harakat qobiliyatlarini hamda nazorat uchun testlarni belgilab oldik.

Endi shu testlar yuzasidan belgilangan vazifalarni bajarib olamiz. Bundan so'ng bizga yana nima kerak bo'ladi asosan yuqoridagi(1-jadval) jadvalni tajribadan o'tkazish uchun albatta bizga sportchilar ya'ni UMG2(o'quv-mashg'ulot guruhi) guruhi sportchilari ustida ko'rib o'tamiz testlarni. Keyingi qadam sportchilar ism,familiyasini jadval asosida shakllantirish hisoblanadi;

2-jadval

№	O'quvchilarning ism, familiyasi
1	Xolmurodov Rustam
2	Bekmurodov Jonibek
3	Xudoyberdiyev Jaxongir
4	Bafoyev Akobir
5	Mubinov Mehroj
6	Mustoqov Jonibek
7	Qayimov Dilkash
8	Egamov Umid
9	Normatov Ne'mat
10	Ma'murov Mirshod

Ishonchlilikning t-mezonidan foydalangan holda, bola jismoniy rivojlanishining dinamikasi va o'zgarish ko'rsatkichlari dinamikasini baholash ishonchliligini hisoblash tartibi, quyidagicha;

1. Maxsus jadvalning birinchi va ikkinchi ustunlari to'ldiriladi. Misol, maktabga tayyorlov guruh bolalarining o'quv yili boshida (x_1) va o'quv yili oxirida (x_2) qayd etilgan turgan joydan uzunlikka sakrash ko'rsatkichlari (3-jadvalga qarang).

2. Birinchi va ikkinchi qatorlar o'rtasidagi farq ko'rsatkichni uchinchi ustunda hisoblanadi $\sum d = 92$.

3. Farqning o‘rtacha qiymati hisoblanadi.

$$\bar{d} = \frac{\sum d}{n}; \quad \bar{d} = \frac{92}{10} = 9,2$$

4. Farqning o‘rtacha qiymatidan og‘ish hisoblanadi $d - \bar{d}$.

5. Hisoblangan og‘ish qiymatlarini kvadratga oshiriladi (5-ustun).

6. Formula yordamida standart og‘ish hisoblanadi.

$$\sigma_d = \sqrt{\frac{\sum (d - \bar{d})^2}{n-1}} = \sqrt{\frac{338,4}{10-1}} = \sqrt{\frac{18,4}{9}} = 2.$$

7. Formula yordamida o‘rtacha xatolik m_d hisoblanadi.

$$m_d = \frac{\sigma_d}{\sqrt{n-1}}; \quad m_d = \frac{2}{\sqrt{10-1}} = \frac{2}{3} = 0,7.$$

8. t qiymati hisoblanadi.

$$t = \frac{\bar{d}}{m_d} = \frac{9,2}{0,7} = 13,1.$$

(3-jadval)

	O‘quv yili boshidagi ko‘rsatkichlar X^1	O‘quv yili boshidagi ko‘rsatkichlar X^2	Farq $d = x^2 - x^1$	O‘rtachadan og‘ish $d - \bar{d}$	Og‘ish kvadratlari $(d - \bar{d})^2$
№	1	2	3	4	5
1	176	190	14	4,8	23,0
2	128	150	22	12,8	163,8
3	117	135	18	8,8	77,4
4	158	170	12	2,8	7,8
5	174	176	2	-7,2	51,8
6	184	192	8	-1,2	1,4
7	147	157	10	0,8	0,6
8	159	165	6	-3,2	10,2
9	192	200	8	-1,2	1,4
10	172	182	10	0,8	0,6
			$\sum d = 92$		$\sum (d - \bar{d})^2 = 338,4$

Demak empirik qiymat 13,1 ga teng.

Qiyosiy farq haqqoniyliги 4-jadval bo'yicha aniqlanadi. Buning uchun aniqlangan qiymat ($t=5,36$) maxsus jadvaldagi 5% darajaviy ahamiyat qiymati bilan solishtiriladi ($k = n - 1$ erkinlikning darajaviy qiymati, bunda $n=9$, 10- sinaluvchilar soni).

Erkinlik qiymatiga mos 5% ahamiyat darajasi uchun t- mezon (Student) ko'rsatkichi:

Erkinlik darajasi (k)	P < 0,05	Erkinlik darajasi (k)	P < 0,05	Erkinlik darajasi (k)	P < 0,05
1	12,71	13	2,16	27	2,05
2	4,30	14	2,15	28	2,05
3	3,18	15	2,13	29	2,04
4	2,78	16	2,12	30	2,04
5	2,57	17	2,11	40	2,02
6	2,45	18	2,10	50	2,01
7	2,37	21	2,08	60	2,00
8	2,31	22	2,07	80	1,99
9	2,26	23	2,07	100	1,98
10	2,23	24	2,06	120	1,98
11	2,20	25	2,06	200	1,97
12	2,18	26	2,06	500	1,96

Kretiy qiymat 10 ta sportchi uchun;

Empirik qiymat; 13,1 ga teng.

Xulosa. Diagnostik misollar yordamida men bolalarning yil boshidagi va oxiridagi natijalarini diagnostik hisoblash hamda natijalar rivojini bilib olish uchun diadnostik tahlil va korreksiya qilish orqali aniqlab olishga va buni qismat isbotlashga harakat qildim. Xususan, men 10 nafar sportchi bolalar ya'ni UMG guruh misolida ko'rib chiqdim. Asosan men faqat tezkor kuch qobiliyati sifatidan turgan joydan uzunlikka sakrash turi bo'yicha ko'rib chiqdim. Bolalarni yil boshidagi natijalari bilan solishtirish uchun ularni qayta sakratib ko'rdim. So'ng ko'rsatkichlarni oldim hamda ushbu ko'rsatkichlarni jadvalga jamladim. (1-jadval). Va albatta o'rtadagi farqni, o'rtacha og'ish qiymatini, og'ish kvadratlarini hisoblab jadvalni oxirigacha to'ldirib oldim. So'ng men o'rtacha xatolik ya'ni md ni hisoblab oldim. So'ngra t qiymatni ham hisoblab oldim. So'ngra t qiymatni 5% lik darajaviy ahamiyat qiymati bilan solishtirib ko'rdim.

Hisoblangan empirik t **(13,1)** qiymat, qiyoslashtiriladigan jadval t 0,05 **(2,16)** qiymatidan katta bo'lganligi, bolalarning o'quv yili boshida va oxirida qayd etilgan uzunlikka sakrash natijalari o'rtasida $r < 0,05$ (5% li ahamiyat darajasida) ishonchli farq mavjudligini ko'rsatadi. O'quv yili davomida bolalarni jismoniy rivojlantirishning pedagogik jarayon samaradorligini yetarlicha asosga ega ekanligi aniqlandi. Bu usul esa albatta jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari uchun bolani qaysi sportga yo'naltirishga yordam beradi. Agar bolada bir yildan keyin ham natijalari qoniqarsiz bo'ladigan bo'lsa, demak, bola albatta sport turini o'zgartirish kerak. Chunki, misol tariqasida bola futbol sport turini tanlagan, ammo natija yo'q u balkim stol tennisga to'g'ri kelishi mumkin. Chunki bu yerda faqat bolalarni ham aybdor qilish men o'ylaymanki yaxshi emas, hozirda ko'p bolalarni shunchaki foiz uchun ushlayotgan trenerlar ham kechirasiz u kam emas. Bolada bo'lmasligi ham mumkin ayb, balkim bola shu sport turini juda yaxshi ko'radi.

Natijalarning o'smaytoganligiga esa trener yoki o'qituvchilarning ham bilim va malakalari past ekanligidan dalolat bermaydimi? Agar sport turini o'zgartirgan taqdirda ham natijalar yaxshilanmasa, ko'rsatkichlari past uni sport turlariga jalb qilishning men o'ylayman foydasi yo'q, bu kabi bolalarni albatta qanaqadir fan bilan mashg'ul bo'lganliklari yaxshi albatta. Chunki sportga yo'naltiriladigan bolalar albatta jismoniy sifatlari yaxshi rivojlangan, ko'rsatkichlarida o'zgarishlar bor bolalar albatta kerak bo'ladi menimcha. Sababi bu bolalardan trenerlari ma'lum bir natijalarni kutishadi. Shuning uchun ham bu kabi usullardan ko'proq foydalanib, bu kabi ishlarni barcha o'z kundaligiga qo'yib olsa, o'ylaymanki natijalar biz kutgandanda ajoyib samara beradi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi qarori, 03.11.2022 yildagi PQ-414-son.
2. Kadirov R.X., Jismoniy tarbiya diagnostikasi va korreksiyasi [Matn]: darslik / R.H. Kadirov. - Buxoro: "Sadridin Salim Buxoriy" Durdoni nashriyoti, 2020. - 184 b.
3. Умаров Д.Х. Обработка экспериментальных данных методом математической статистики. //Фан-спортга.-Тошкент, 2009. - № 4. - С. 24-26.
4. <https://studme.org/234653/pedagogika/> Диагностика результатов физического воспитания детей.
5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг "Педагогик таълим соҳасини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги 2020 йил 27 февралдаги ПҚ-4623-сонли қарори. Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси, 28.02.2020 й., 07/20/4623/0220-сон.
6. Abdullaeva Sh.A., Ro'zieva D.I. Pedagogik diagnostika va korreksiya. Toshkent. – 2018.