PARA O‘QOTUVCHILAR TAYYORGARLIGINI 100 BALLIK INTEGRAL PASPORT ASOSIDA PEDAGOGIK BOSHQARISH

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy-tadqiqot
instituti ilmiy kotibi, p.f.b.f.d. (PhD), dotsent
F.M.Muradov
Toshkent, O‘zbekiston

Email.farxatexpert01@gmail.com
ORCID: 0009-0009-1192-7948

Annotatsiya. Maqolada SH1 va SH2 sport klasslariga mansub para o‘qotuvchilar tayyorgarligini 100 ballik integral pasport orqali pedagogik boshqarish mexanizmi asoslandi. Oddiy musobaqa bali yakuniy natijani ko‘rsatsa, integral pasport tayyorgarlikning ichki tuzilishini ochib, diagnostik ma’lumotni murabbiy qaroriga aylantiradi. Tadqiqotda 24 nafar sportchi qatnashib, har bir klass doirasida tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi (SH1: 6+6; SH2: 6+6). SH1 tajriba guruhida integral ko‘rsatkich 63,8 balldan 80,4 ballga, SH2 tajriba guruhida 61,6 balldan 79,0 ballga oshdi. Pasport reyting yoki jazolovchi shkala emas, balki murabbiyning tahliliy rolini va sportchining xatolar ustida ongli ishlashini kuchaytiruvchi shakllantiruvchi qayta aloqa vositasi sifatida talqin qilindi.

Kalit so‘zlar: adaptiv sport, para o‘q otish, SH1, SH2, pedagogik nazorat, integral pasport, murabbiy qarori, o‘zini nazorat qilish, individuallashtirish.

Аннотация. В статье обоснован механизм педагогического управления подготовкой парастрелков спортивных классов SH1 и SH2 посредством 100-балльного интегрального паспорта. В исследовании участвовали 24 спортсмена, распределённые внутри каждого класса на экспериментальную и контрольную группы (SH1: 6+6; SH2: 6+6). В экспериментальной группе SH1 интегральный показатель повысился с 63,8 до 80,4 балла, в SH2 — с 61,6 до 79,0 балла. Паспорт рассматривается как средство формирующей обратной связи, усиливающее аналитическую роль тренера и осознанную работу спортсмена над ошибками.

Ключевые слова: адаптивный спорт, парастрельба, SH1, SH2, педагогический контроль, интегральный паспорт, решение тренера, самоконтроль, индивидуализация.

Annotation. The article substantiates a pedagogical mechanism for managing SH1 and SH2 para-shooter training through a 100-point integral passport. Twenty-four athletes were allocated within each class to experimental and control groups (SH1: 6+6;

SH2: 6+6). The integral score increased from 63.8 to 80.4 points in the SH1 experimental group and from 61.6 to 79.0 points in SH2. The passport is interpreted as a formative feedback tool that strengthens the coach's analytical role and the athlete's conscious work on errors.

Keywords: adaptive sport, para shooting, SH1, SH2, pedagogical control, integral passport, coaching decision, self-monitoring, individualization.

Tadqiqotning dolzarbligi

Yuqori natijali sportda nazorat koʻpincha yakuniy ball, egallangan oʻrin yoki alohida test koʻrsatkichini qayd etish bilan cheklanadi. Bunday yondashuv natijaning qanday shakllanganini toʻliq tushuntirmaydi. Ayniqsa, adaptiv sportda bir xil past natija texnik harakatdagi uzilish, tana barqarorligining yetishmasligi, mayda motor nazoratning susayishi, diqqatning tarqalishi yoki musobaqaviy qarorning kechikishi kabi turli sabablar bilan bogʻliq boʻlishi mumkin [1–4]. Murabbiyga faqat "qancha ball olindi?" degan savolning javobi emas, balki "qaysi boʻgʻin natijani chekladi va keyingi mashgʻulotda nimani oʻzgartirish kerak?" degan savollarga javob beradigan boshqaruv vositasi zarur.

Para oʻq otishda bu masala sport klasslarining funksional farqi tufayli yanada murakkablashadi. SH1 sportchisi qurolni mustaqil ushlab turadi; shu sababli qoʻl–yelka kamari, qurolni yoʻnaltirish va tepkini bosish zanjiri ustuvor ahamiyat kasb etadi. SH2 sportchisida qurol maxsus tayanch yordamida barqarorlashtiriladi, demak, tana–oʻtirish holati–tayanch moslamasi–qurol oʻrtasidagi muvofiqlik markaziy omilga aylanadi [5; 6]. Bir xil past seriya natijasini ikkala klassda bir xil talqin qilish metodik xatoga olib kelishi mumkin.

Pedagogik nazorat sportchini faqat tasniflash emas, uni oʻqitish va tuzatish jarayoniga xizmat qilishi kerak. Murabbiy oʻlchov natijasini tushunarli sababiy izohga, izohni maqsadli mashqqa, mashqni esa qayta tekshiriladigan mezonga aylantiradi. Sportchi esa qaysi xatoni, nima uchun va qaysi belgi orqali tuzatishini anglaydigan faol subyekt boʻlishi lozim. Shu nuqtai nazardan 100 ballik integral pasport baho qoʻyish vositasi emas, mashgʻulot mazmunini boshqaruvchi shakllantiruvchi qayta aloqa mexanizmi sifatida taklif etildi.

Tadqiqotning maqsadi

SH1 va SH2 sport klasslariga mansub para oʻqotuvchilar tayyorgarligini 100 ballik integral pasport asosida pedagogik boshqarish mexanizmini asoslash, uning murabbiy qarori va sportchining oʻzini nazorat qilish faoliyatidagi amaliy imkoniyatlarini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot materiallari va usullari

Pedagogik tajribada jami 24 nafar para o‘qotuvchi qatnashdi. Sport klassi ichida boshlang‘ich tayyorgarlik darajasi yaqin bo‘lgan sportchilar tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi: SH1 tajriba guruhi — 6 nafar, SH1 nazorat guruhi — 6 nafar; SH2 tajriba guruhi — 6 nafar, SH2 nazorat guruhi — 6 nafar. Tajriba guruhlari “Aniq nishon” integral korreksion dasturining klassga moslashtirilgan bloklari asosida, nazorat guruhlari esa an’anaviy texnik takrorlash, standart seriyalar va umumiy murabbiy ko‘rsatmalari asosida shug‘ullandi.

Tadqiqotning boshqaruv birligi to‘rt haftalik mezosikl bo‘lib, u diagnostik, korreksion, integral birlashtirish va musobaqaviy modellashtirish–yakuniy nazorat bosqichlarini qamrab oldi. Ma’lumot yig‘ishda pedagogik kuzatuv, standart otish seriyalari, SCATT texnik-taktik tahlili, postural nazorat, statik chidamkorlik va nafas sinamalari, tepping-test, reaksiya, koordinatsiometrik topshiriqlar hamda diqqat va xavotir holatini baholashdan foydalanildi. Natijalar bir xil 100 ballik shkala bo‘yicha standartlashtirildi.

1-jadval.

100 ballik integral pasportning tarkibi va pedagogik vazifasi

Baholash moduli	Vazn, %	Asosiy manba	Pedagogik vazifa
Texnik-taktik	25	SCATT va seriya protokoli	mo‘ljal, ushlab turish, tepki va seriya takroriyligini baholash
Postural-biomexanik	20	postural nazorat	tana–tayanch–qurol nomuvofiqligini aniqlash
Psixomotor	15	reaksiya, tepping, koordinatsiometr	mayda motor nazorat va sensomotor kechikishni baholash
Psixofunksional	15	diqqat, xavotir, motivatsiya	ruhiy boshqaruv va seriya barqarorligini aniqlash
Maxsus jismoniy	15	statik chidamkorlik	pozitsiyani saqlash va charchoq zaxirasini baholash
Taktik-analitik	10	murabbiy kuzatuvi	musobaqaviy reja va xatodan keyingi qarorni baholash

Har bir modulning dastlabki natijasi avval 0–100 oralig‘idagi standart qiymatga keltirildi, keyin integral ko‘rsatkich oltita modulning vaznli yig‘indisi sifatida hisoblandi: I = 0,25Tt + 0,20Pb + 0,15Pm + 0,15Pf + 0,15Mj + 0,10Ta. Bu yerda Tt — texnik-taktik; Pb — postural-biomexanik; Pm — psixomotor; Pf — psixofunksional; Mj — maxsus jismoniy; Ta — taktik-analitik ko‘rsatkich. Demak, jadvaldagi 25, 20, 15 va

10 sonlari modulning maksimal bali emas, integral natijadagi foizli vaznidir. Formula murabbiyning professional xulosasini almashtirmaydi, balki turli manbalardan olingan ma’lumotlarni bir xil baholash maydonida ko‘rsatadi.

2-jadval.

SH1 sportchilarida integral pasport modullarining dinamikasi

Modul	TG dastlabki	TG yakuniy	O‘sish	NG dastlabki	NG yakuniy	O‘sish
Texnik	62,4	81,6	+19,2	63,1	70,2	+7,1
Postural-statik	60,8	77,9	+17,1	61,4	68,3	+6,9
Psixomotor	64,2	79,5	+15,3	64,6	70,4	+5,8
Psixofunksional	66,1	82,7	+16,6	65,8	72,0	+6,2
Integral pasport	63,8	80,4	+16,6	64,0	70,8	+6,8

SH1 tajriba guruhida eng katta o‘sish texnik modulda qayd etildi: 62,4 balldan 81,6 ballgacha (+19,2). Nazorat guruhida shu modul 7,1 ballga oshdi. Bu klassda qurolni mustaqil boshqarish, nishonga olib kelish trayektoriyasi, tepkini bosish va o‘qdan keyingi holatni saqlashga yo‘naltirilgan korreksiyaning ahamiyatini ko‘rsatadi. Integral ko‘rsatkichning 63,8 dan 80,4 ballgacha o‘sishi alohida texnik natija emas, tayyorgarlikning bir nechta tarkibi bir yo‘nalishda rivojlanganini bildiradi.

3-jadval.

SH2 sportchilarida integral pasport modullarining dinamikasi

Modul	TG dastlabki	TG yakuniy	O‘sish	NG dastlabki	NG yakuniy	O‘sish
Texnik	60,7	79,3	+18,6	61,1	67,6	+6,5
Tayanch-postural	58,9	80,5	+21,6	59,4	67,2	+7,8
Psixomotor	62,1	77,5	+15,4	62,5	68,1	+5,6
Psixofunksional	64,8	80,9	+16,1	64,6	70,6	+6,0
Integral pasport	61,6	79,0	+17,4	61,8	68,9	+7,1

SH2 tajriba guruhida yetakchi o‘sish tayanch-postural modulda kuzatildi: 58,9 balldan 80,5 ballgacha (+21,6). Bu natija SH2 sportchisida tayanch moslamasi passiv yordamchi vosita emas, tana–tayanch–qurol tizimining faol funksional bo‘g‘ini ekanini

ko‘rsatadi. Integral pasport murabbiyga SH1 va SH2 uchun bir xil umumiy topshiriq bermasdan, sport klassiga xos ustuvor modulni tanlash imkonini berdi.

Pasportni qo‘llashda murabbiy avval eng past modulni emas, natijani cheklayotgan asosiy sabablar zanjirini aniqladi. Masalan, past texnik ball postural beqarorlik bilan birga kuzatilsa, sportchiga qo‘shimcha otishlar emas, tana yoki tayanch holatini tuzatish mashqlari berildi. Sportchi uchun esa har bir mezosiklda bitta asosiy o‘zini nazorat qilish belgisi belgilandi: SH1da “tepki bosilganda mo‘ljal siljimaydi”, SH2da “nafas paytida tayanch bosimi o‘zgarmaydi” kabi. Shu tariqa raqamli natija tushunarli harakat mezoniga aylantirildi.

Integral pasportni amaliy qo‘llash shartlari. Integral pasportni amaliyotga joriy etishda o‘lchov sharoitining barqarorligi birinchi metodik shart hisoblanadi. SCATT seriyalari bir xil masofa, qurol, nishon rejimi va ko‘rsatma asosida bajarilishi, postural baholashda esa o‘tirish holati, tayanch balandligi va moslama sozlamalari qayd etilishi kerak. Aks holda ikki mezosikl orasidagi farq sportchi tayyorgarligidan emas, nazorat sharoitining o‘zgarishidan kelib chiqishi mumkin. Ikkinchi shart — pasportni yakuniy hukm emas, muhokama vositasi sifatida qo‘llashdir. Murabbiy sportchi bilan modul natijasini ko‘rib chiqib, faqat bitta yoki ikkita ustuvor vazifani tanlaydi. Bir vaqtning o‘zida barcha past ko‘rsatkichlarni tuzatishga urinish mashg‘ulot mazmunini parchalab yuboradi. Uchinchi shart — qayta nazorat muddatini oldindan belgilash: texnik o‘zgarishlar 3–5 mashg‘ulotdan keyin, postural sozlash 7–10 kun ichida, integral pasport esa mezosikl yakunida qayta baholanadi.

Xulosa.100 ballik integral pasport para o‘qotuvchi tayyorgarligini yakuniy sport natijasidan kengroq baholash, zaif bo‘g‘inni aniqlash va keyingi mashg‘ulot mazmunini individuallashtirish imkonini berdi. SH1 tajriba guruhida texnik modul, SH2da tayanch-postural modul yetakchi o‘sishni namoyon etdi. Bu sport klassiga mos differensial pedagogik boshqaruv zarurligini tasdiqlaydi. Integral pasportni sportchilarni o‘zaro reytinglash yoki jazolash uchun emas, “diagnostika – sabab – korreksion modul – o‘zini nazorat qilish belgisi – qayta baholash” ketma-ketligidagi shakllantiruvchi qayta aloqa vositasi sifatida qo‘llash tavsiya etiladi. Uning amaliy qiymati murabbiy qarorini aniqroq qilish va sportchini o‘z xatosi ustida ongli ishlashga jalb etishda namoyon bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Москва: Советский спорт, 2010. 340 с.

2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Москва: Физкультура и спорт, 1980. 136 с.

4. Евсеев С.П., Евсеева О.Э., Абалян А.В. Адаптивный спорт. Москва: Советский спорт, 2016. 600 с.

5. World Shooting Para Sport. Classification Rules and Regulations. Bonn: International Paralympic Committee, 2022.

6. World Shooting Para Sport. Technical Rules and Regulations. Bonn: International Paralympic Committee, 2022.

7. Schmidt R.A., Lee T.D. Motor Control and Learning. 5th ed. Champaign: Human Kinetics, 2011. 581 p.

8. Wulf G. Attention and Motor Skill Learning. Champaign: Human Kinetics, 2007. 223 p.

9. Norqobilov J.B. Yuqori malakali kurashchilarda yuklama hajmi va intensivligini yillik rejalashtirish modeli // Ta’lim, fan va innovatsiya. 2026. №6. B. 83–87.

10. Norqobilov J.B. Kurash bo‘yicha milliy terma jamoa tayyorgarligida kompleks nazorat tizimini joriy etish samaradorligi // Ta’lim, fan va innovatsiya. 2026. №6. B. 88–91.

11. Muradov F.M. SH1 va SH2 sport klasslariga mansub para o‘qotuvchilarni tayyorlashda integral nazorat konturlarining ilmiy-uslubiy ahamiyati // Sportda ilmiy tadqiqotlar. 2026. №2. B. 128–130.