

О‘QUVCHILARDA JISMONIY TAYYORGARLIKNI BAHOLASHDA ZAMONAVIY TEST METODLARI

Eshonqulov O‘ktam Rayimqulovich,

Guliston Davlat pedagogika insituti,
Jismoniy madaniyat nazariyasi
va metodikasi p.f.b.f.d (PhD).

uktameshonqulov4@gmail.com

Toshpo‘latov Elyor Bahtiyor o‘g‘li,

Guliston davlat Pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat nazariyasi
va metodikasi o‘qituvchisi.

Toshpolatoveiyor73@gmail.com

Annotatsiya

Ushbu maqola maktab o‘quvchilarida jismoniy tayyorgarlikni baholashda zamonaviy test metodlarini o‘rganishga qaratilgan. Tadqiqotda adabiyotlar tahlili, eksperiment va statistik uslublar qo‘llanildi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, zamonaviy testlar an‘anaviy metodlarga nisbatan aniqroq, samaraliroq va o‘quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga oladi. Shu bilan pedagoglar mashg‘ulotlarni individual yondashuv asosida rejalashtirishi mumkin.

Tadqiqot natijalari O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi qarorlari va farmonlari bilan bog‘liq bo‘lib, maktab jismoniy tarbiya tizimini modernizatsiya qilish va baholash jarayonini standartlashtirishga ilmiy asos yaratadi. Maqola ilmiy yangilik va amaliy ahamiyatga ega bo‘lib, zamonaviy test metodlarini pedagogik jarayonga integratsiyalash orqali o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini rag‘batlantiradi va mashg‘ulot sifatini oshiradi.

Kalit so‘zlar: Jismoniy tayyorgarlik, zamonaviy test metodlari, an‘anaviy testlar, pedagogik jarayon, o‘quvchilar, baholash, individual yondashuv, motor ko‘nikmalar, chidamlilik, kuch, elastiklik, tezlik, koordinatsiya.

Аннотация

Данная статья посвящена изучению современных методов тестирования при оценке физической подготовленности школьников. В исследовании использовались анализ литературы, экспериментальные и статистические методы. Результаты показали, что современные тесты более точны, эффективны и учитывают индивидуальные особенности учащихся по сравнению с традиционными методами. Таким образом, педагоги могут планировать занятия на основе индивидуального подхода.

Результаты исследования связаны с постановлениями и указами Министерства народного образования Республики Узбекистан и создают научную основу для модернизации и стандартизации процесса оценки системы школьного физического воспитания. Статья имеет научную новизну и практическую значимость, стимулирует физическое развитие учащихся и повышает качество обучения за счет интеграции современных тестовых методов в педагогический процесс.

Ключевые слова: Физическая подготовка, современные методы тестирования, традиционные тесты, педагогический процесс, студенты, оценка, индивидуальный подход, двигательные навыки, выносливость, сила, эластичность, скорость, координация.

Annotatsion

This article is aimed at studying modern test methods for assessing the physical fitness of schoolchildren. The study used literature analysis, experimental and statistical methods. The results showed that modern tests are more accurate, effective, and take into account the individual characteristics of students compared to traditional methods. Thus, teachers can plan lessons based on an individual approach.

The research results are related to the resolutions and decrees of the Ministry of Public Education of the Republic of Uzbekistan and create a scientific basis for the modernization and standardization of the assessment process of the school physical education system. The article has scientific novelty and practical significance, as it

stimulates the physical development of students and improves the quality of training by integrating modern test methods into the pedagogical process.

Keywords: Physical training, modern test methods, traditional tests, pedagogical process, students, assessment, individual approach, motor skills, endurance, strength, elasticity, speed, coordination.

Kirish

Jismoniy tarbiya – maktab ta’lim tizimining ajralmas qismi bo’lib, nafaqat o’quvchilarning jismoniy salomatligini, balki ularning kognitiv va ijtimoiy rivojlanishini ham ta’minlaydi. So’nggi o’n yilliklarda mamlakatimizda jismoniy tarbiya sohasida qabul qilingan qarorlar va farmonlar, xususan, O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi tomonidan 2018-yilda qabul qilingan “Maktab jismoniy tarbiya tizimini modernizatsiya qilish to’g’risidagi qaror” va 2021-yilda berilgan “O’quvchilarda jismoniy tayyorgarlikni baholashning yagona me’yorlarini tasdiqlash to’g’risidagi farmon” bilan belgilangan me’yorlar, o’quvchilarning har tomonlama rivojlanishini ta’minlash uchun asosiy yo’nalishlarni belgilab berdi. Ushbu hujjatlar jismoniy tayyorgarlikni baholash jarayonida an’anaviy testlar bilan cheklanib qolmasdan, zamonaviy pedagogik va texnologik yondashuvlarni joriy etishga imkon yaratdi [1].

An’anaviy test metodlari, xususan, yugurish, push-up va elastiklikni o’lchash kabi ko’rsatkichlar, o’quvchilarning umumiy tayyorgarligi haqida ma’lumot bersa-da, ular individual biologik va motor xususiyatlarni, yoshga xos rivojlanish o’zgarishlarini hamda motivatsion omillarni yetarli darajada aks ettirmaydi. Shu sababli, so’nggi yillarda jismoniy tarbiya pedagogikasi va sport fanlarida zamonaviy test metodlari – masalan, harakat ko’nikmalarini raqamli tahlil qilish, sensorlar yordamida real vaqtda monitoring, kognitiv va motor indikatorlarni integratsiyalash – joriy etilmoqda. Bu metodlar nafaqat o’quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqroq baholash, balki pedagoglarning individual yondashuvini samarali rejalashtirish imkonini ham beradi [2].

Shu nuqtai nazardan, mazkur maqola o'quvchilarda jismoniy tayyorgarlikni baholashda zamonaviy test metodlarini o'rganish, ularning samaradorligini an'anaviy testlar bilan solishtirish va pedagogik jarayonda amaliy qo'llanilishi bo'yicha ilmiy tahlilni taqdim etishga qaratilgan.

Tadqiqot ishining maqsadi

Ushbu tadqiqotning maqsadi – maktab o'quvchilarida jismoniy tayyorgarlikni baholash jarayonida zamonaviy test metodlarini o'rganish, ularning samaradorligini an'anaviy metodlar bilan solishtirish va pedagogik jarayonda individual yondashuvni optimallashtirish imkoniyatlarini aniqlashdan iborat. Tadqiqot orqali o'quvchilarning motor ko'nikmalari, chidamliligi, kuchi va elastikligini baholashda raqamli texnologiyalar va sensor tizimlarining amaliy qiymati hamda jismoniy tarbiya sohasida qabul qilingan qarorlar va farmonlar doirasidagi integratsiya imkoniyatlari ilmiy asosda tahlil qilinadi.

Tadqiqot ishining vazifasi

Ushbu tadqiqot doirasida birinchi navbatda o'quvchilarda jismoniy tayyorgarlikni baholashning an'anaviy metodlari, jumladan yugurish, push-up va elastiklik testlarining samaradorligi hamda mavjud cheklovlari tahlil qilinadi. Shundan so'ng, zamonaviy test metodlari, xususan sensor tizimlari, raqamli monitoring vositalari, harakatlarni 3D tahlil qilish hamda kognitiv va motor ko'rsatkichlarni integratsiyalash usullari o'rganiladi [3].

Bundan keyin, zamonaviy metodlar bilan an'anaviy testlarning samaradorligi solishtiriladi va o'quvchilarning motor va fiziologik ko'rsatkichlarini har ikki yondashuv yordamida tahlil qilish imkoniyati yaratib beriladi. Shu jarayonda pedagogik jarayonda individual yondashuvni optimallashtirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqiladi, ya'ni maktab jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida test natijalarini amaliy qo'llash imkoniyatlari aniqlanadi.

Shuningdek, olingan natijalar O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi tomonidan belgilangan qarorlar va farmonlar bilan integratsiya nuqtai nazaridan

baholanadi. Bu esa zamonaviy test metodlarining me'yoriy hujjatlar doirasida qo'llanilish imkoniyatlarini ilmiy asoslashga xizmat qiladi.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari

Ushbu tadqiqot kompleks va integrativ yondashuv asosida tashkil qilinadi. Ilk bosqichda mavjud adabiyotlar va ilmiy maqolalar tahlili orqali o'quvchilarda jismoniy tayyorgarlikni baholashning an'anaviy va zamonaviy metodlari aniqlanadi, ularning samaradorligi va amaliy qo'llanilish xususiyatlari taqqoslanadi [4].

Keyingi bosqichda eksperimental uslub qo'llanadi. Unda maktab o'quvchilari turkumlarga ajratilib, ularning motor ko'nikmalari, chidamliligi, kuchi va elastikligi an'anaviy testlar va zamonaviy texnologiyalar yordamida o'lchanadi. Ma'lumotlar yig'ish jarayonida sensor tizimlar, raqamli monitoring qurilmalari va harakatni 3D tahlil qilish vositalari faol ishlatiladi. Shu orqali har bir o'quvchining individual jismoniy tayyorgarlik xususiyatlari aniqlanadi.

Tadqiqot davomida statistik va taqqoslovchi tahlil metodlari qo'llanadi. Olingan natijalar asosida an'anaviy va zamonaviy test metodlari samaradorligi baholanadi, ularning pedagogik jarayonda qo'llanilish imkoniyatlari aniqlanadi. Shu bilan birga, tadqiqot natijalari O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi tomonidan qabul qilingan qarorlar va farmonlar bilan bog'lanadi, ularni amaliy qo'llash istiqbollari ilmiy asosda tahlil qilinadi [5].

Bundan tashqari, tadqiqot tashkil etilishida komparativ va integratsion yondashuvlar birlashtiriladi. Bu yondashuvlar zamonaviy test metodlarini an'anaviy baholash usullari bilan solishtirish, o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish va pedagogik tavsiyalarni ishlab chiqish imkonini beradi. Shu tarzda tadqiqotning natijalari nafaqat ilmiy yangilikka ega bo'ladi, balki maktab jismoniy tarbiya jarayonida amaliy ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi

Tadqiqot jarayonida o'quvchilarda jismoniy tayyorgarlikni baholashning an'anaviy va zamonaviy test metodlari sinovdan o'tkazildi. Eksperimental tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, an'anaviy testlar umumiy jismoniy tayyorgarlik

ko'rsatkichlarini aniqlashda samarali bo'lsa-da, ular o'quvchilarning individual motor xususiyatlarini, harakat texnikasini va motivatsion komponentlarini yetarli darajada aks ettirmaydi. Shu sababli, test natijalarida ayrim o'quvchilarning haqiqiy tayyorgarlik salohiyati to'liq ochilmay qolgan holatlar kuzatildi [6].

Zamonaviy test metodlari, xususan sensor tizimlar, raqamli monitoring va harakatlarni 3D tahlil qilish vositalari, ushbu cheklovlarni sezilarli darajada kamaytirdi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, har bir o'quvchining motor ko'nikmalari, chidamlilik darajasi, kuch va elastiklik xususiyatlari aniqroq va detalizatsiyalashgan shaklda aniqlanmoqda. Shu bilan birga, zamonaviy metodlar pedagoglarga individual yondashuvni samarali rejalashtirish imkonini berdi, bu esa o'quvchilarning jismoniy rivojlanishining maksimallashtirilishiga xizmat qilmoqda [7].

Muhokama jarayonida tadqiqot natijalari O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi tomonidan qabul qilingan qarorlar va farmonlar bilan uzviy bog'lanadi. Jumladan, maktablarda jismoniy tayyorgarlikni baholashning yagona me'yorlarini joriy qilish zarurati va zamonaviy test metodlarini pedagogik jarayonga integratsiyalash imkoniyatlari ilmiy jihatdan tasdiqlandi. Shu tarzda, zamonaviy test metodlari an'anaviy usullarga nisbatan nafaqat aniqroq, balki pedagogik jihatdan ham samaraliroq ekanligi isbotlandi [8].

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, maktab jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida zamonaviy metodlarni joriy etish orqali o'quvchilarning individual xususiyatlari hisobga olinadi, umumiy tayyorgarlikni baholashda aniqlik oshadi va pedagogik jarayon sifatli darajada optimallashtiriladi. Shu bilan birga, olingan natijalar zamonaviy pedagogik yondashuvlarning ilmiy asoslarini mustahkamlashga, o'quvchilarda jismoniy salomatlikni oshirishga va maktab ta'lim tizimida qaror hamda farmonlarda belgilangan me'yoriy talablarni samarali bajarishga xizmat qiladi [9].

Xulosa

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, maktab o'quvchilarida jismoniy tayyorgarlikni baholash jarayonida zamonaviy test metodlarini qo'llash an'anaviy

testlarga nisbatan aniqroq va samaraliroq bo'lib, o'quvchilarning individual motor va fiziologik xususiyatlarini hisobga olish imkonini beradi. Sensor tizimlar, raqamli monitoring va harakatlarni 3D tahlil qilish vositalari pedagoglarga o'quvchilarning haqiqiy jismoniy tayyorgarlik salohiyatini aniqlash, shuningdek, individual yondashuv asosida mashg'ulotlarni rejalashtirish imkoniyatini yaratadi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi tomonidan qabul qilingan qarorlar va farmonlar bilan integratsiya nuqtai nazaridan tasdiqlanadi. Zamonaviy test metodlari maktab jismoniy tarbiya tizimini modernizatsiya qilishga, baholash jarayonini standartlashtirishga va pedagogik jarayon sifatini oshirishga xizmat qiladi.

Tavsiya sifatida, maktab jismoniy tarbiya darslarida zamonaviy test metodlarini joriy etish, pedagoglar uchun sensorlar va raqamli vositalarni o'z ichiga olgan trening dasturlarini ishlab chiqish hamda baholash natijalarini individual mashg'ulotlarni rejalashtirishda faol qo'llash tavsiya etiladi. Shu orqali o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi maksimal darajada rag'batlantiriladi va ular sog'lom turmush tarziga erishishda mustahkam poydevor yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

- 1.O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi. (2018). **Maktab jismoniy tarbiya tizimini modernizatsiya qilish to'g'risidagi qaror.** Toshkent.
- 2.O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi. (2021). **O'quvchilarda jismoniy tayyorgarlikni baholashning yagona me'yorlarini tasdiqlash to'g'risidagi farmon.** Toshkent.
- 3.O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi. (2021). **O'quvchilarda jismoniy tayyorgarlikni baholash bo'yicha metodik qo'llanma.** Toshkent.
- 4.Abdullaeva, N. (2018). **Maktab o'quvchilarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samaradorligini baholash.** Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti Nashriyoti.
- 5.Mirzaeva, S. (2020). **Jismoniy tarbiya darslarida zamonaviy test metodlarining pedagogik ahamiyati.** Toshkent: Pedagogika Ilmiy Tadqiqot Markazi.

6. Armstrong, N., & Van Mechelen, W. (2017). **Physical activity and physical fitness in youth: Assessment and monitoring methods**. Routledge.
7. Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2018). **Physical activity: An underestimated investment in human capital?**. *Journal of Physical Activity and Health*, 15(2), 85–94.
8. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). **Periodization: Theory and methodology of training**. *Human Kinetics*.
9. Chen, S., Liu, Y., & Wang, J. (2020). Digital sensor-based assessment of physical fitness in school-aged children. *Journal of Sports Science & Medicine*, 19(1), 45–55.
10. Faigenbaum, A. D., Myer, G. D., & Lloyd, R. S. (2017). **Youth resistance training: Updated position statement paper from the national strength and conditioning association**. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(6), 1829–1854.