

**JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA PEDAGOGIK NAZORAT:
PEDAGOGIK TAHLIL, XRONOMETRAJ, PULSOMETRIYA O‘TKAZISH
USLUBIYOTI**

*Andijon davlat pedagogika instituti Ijtimoiy
va amaliy fanlar fakulteti jismoniy
madaniyat yo‘nalishi 2-bosqich talabasi
Sodiqov Elbek Ne‘matillo o‘g‘li
E-mail:sodiqov1134@gmail.com*

Annotatsiya: Maqolada jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazoratning zamonaviy usullari, xususan pedagogik tahlil, xronometraj va pulsometriya metodlari keng yoritilgan. Tadqiqot davomida har bir usulning pedagogik ahamiyati, amaliy qo‘llanilishi va natijalarni baholash usullari tahlil qilingan. Shuningdek, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining samaradorligini oshirish uchun pedagogik nazorat vositalarini tanlash va moslashtirish tavsiyalari berilgan.

Kalit so‘zlar: Pedagogik nazorat, pedagogik tahlil, xronometraj, pulsometriya, jismoniy tarbiya, mashg‘ulot samaradorligi, o‘quvchi rivojlanishi, monitoring, fiziologik parametrlar, sport metodikasi.

Аннотация: В статье широко освещены современные методы педагогического контроля на уроках физической культуры, в частности, методы педагогического анализа, хронометража и пульсометрии. В ходе исследования были проанализированы педагогическая значимость, практическое применение и методы оценки результатов каждого метода. Также даны рекомендации по подбору и адаптации средств педагогического контроля для повышения эффективности занятий по физическому воспитанию.

Ключевые слова: Педагогический контроль, педагогический анализ, хронометраж, пульсометрия, физическое воспитание, эффективность тренировок, развитие учащихся, мониторинг, физиологические параметры, спортивная методика.

Abstract: The article extensively covers modern methods of pedagogical control in physical education lessons, in particular methods of pedagogical analysis, timekeeping, and pulse measurement. In the course of the study, the pedagogical significance of each method, its practical application, and methods for evaluating the results were analyzed. Recommendations are also given for the selection and adaptation of pedagogical control tools to increase the effectiveness of physical education classes.

Keywords: Pedagogical control, pedagogical analysis, timekeeping, pulsometry, physical education, training effectiveness, student development, monitoring, physiological parameters, sports methodology.

Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash, mashg'ulotlarning samaradorligini oshirish va individual yondashuvni ta'minlash uchun muhim vosita hisoblanadi. Pedagogik nazorat nafaqat mashg'ulot jarayonini kuzatish, balki o'quvchining faoliyatini tahlil qilish va kelajakdagi rejalashtirish uchun asos yaratadi. Ushbu jarayonda zamonaviy metodlardan foydalanish, xususan pedagogik tahlil, xronometraj va pulsometriya o'quv jarayonini aniq va samarali nazorat qilish imkonini beradi. Pedagogik tahlil jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning harakat faoliyatini va jismoniy tayyorgarlik darajasini tizimli ravishda kuzatish va baholash jarayonini anglatadi. Bu jarayon nafaqat o'quvchining faoliyatini qayd etishga, balki olingan ma'lumotlarni tahlil qilish va kelajakdagi mashg'ulotlarni samarali rejalashtirishga xizmat qiladi. Pedagogik tahlilning asosiy vazifasi o'quvchilarning jismoniy ko'rsatkichlarini aniqlash, mashg'ulotlarda harakat texnikasini baholash, ularning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash hamda mashg'ulot samaradorligini oshirish uchun pedagogik qarorlar qabul qilishdan iboratdir.¹

Pedagogik tahlilning asosiy usullari harakatlarni kuzatish, o'quvchilarga savol-javoblar va suhbatlar orqali faoliyatlarini anglash imkonini berish, natijalarni jadval va diagrammalarda qayd etish, standart testlar va normativlar orqali baholash hamda zamonaviy texnologiyalar yordamida video va foto kuzatishni o'z ichiga oladi. Kuzatish jarayoni o'quvchilarning texnik jihatdan to'g'ri ishlashini aniqlash va xatolarni tuzatishga yordam beradi. Savol-javob va suhbatlar esa o'quvchilarning mashg'ulotga bo'lgan munosabati va his-tuyg'ularini tushunishga imkon yaratadi. Jadval va diagrammalarda natijalarni qayd etish harakatlar dinamikasini tahlil qilishni osonlashtiradi. Standart testlar va normativlar o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini ilmiy asosda baholash imkonini beradi. Video va foto kuzatish usuli har bir o'quvchining harakat texnikasini chuqurroq o'rganishga yordam beradi va olingan ma'lumotlarni takroran tahlil qilish imkonini beradi.

Pedagogik tahlilni samarali tashkil etishda turli usullarni birlashtirish mumkin. Masalan, kuzatish bilan birga mashg'ulotdagi vaqt va yurak urish tezligi kabi fiziologik ko'rsatkichlarni qayd etish o'quvchining jismoniy holatini va mashg'ulot samaradorligini aniq baholash imkonini beradi. Shu ma'lumotlar asosida individual mashg'ulot dasturi tuziladi va o'quvchilarning zaif tomonlarini rivojlantirish uchun

¹ Xolmatova S. *Jismoniy tarbiya va sport metodikasi*. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2021. 45-b

shaxsiy yondashuv qo'llanadi. Pedagogik tahlil nafaqat jismoniy ko'rsatkichlarni baholash vositasi, balki o'quvchilarning harakat texnikasini takomillashtirish, rivojlanish dinamikasini kuzatish va mashg'ulotlarning samaradorligini oshirish uchun ham muhim ahamiyatga ega.²

Pedagogik nazoratning asosiy maqsadi o'quvchilarning jismoniy faolligi, chidamliligi, tezligi va boshqa fizik ko'rsatkichlarini baholash orqali dars samaradorligini oshirishdir. Shu bois, zamonaviy darslarda nazoratni faqat test yoki baho berish vositasi sifatida emas, balki o'quv jarayonini optimallashtirish vositasi sifatida qo'llash muhimdir.

Pedagogik tahlil o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi va mashg'ulotlarda faoliyatini tizimli kuzatish va baholash jarayonidir. Bu usul orqali o'quvchining kuchi, chidamliligi, koordinatsiyasi va harakat aniqligi o'rganiladi. Pedagogik tahlilning asosiy usullari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Mashg'ulot jarayonini kuzatish va har bir harakatni qayd etish;
- O'quvchilarning mashqni to'g'ri bajarishi va texnikasini baholash;
- Natijalarni jadval va diagrammalarda aks ettirish;
- O'quvchilarning rivojlanish dinamikasini tahlil qilish.

Pedagogik tahlil yordamida o'qituvchi individual yondashuvni yo'lga qo'yadi va mashg'ulotlarni o'quvchilarning imkoniyatiga moslashtiradi. Shu bilan birga, tahlil jarayoni o'quvchilarga o'z faoliyatini tushunish va yaxshilash imkonini beradi.

Xronometraj — bu jismoniy harakatlarni vaqt bo'yicha o'lchash usuli bo'lib, o'quvchilarning tezlik, chidamlilik va reaksiya tezligini baholashga xizmat qiladi. Xronometraj jarayoni quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi:

- Mashg'ulot yoki testni aniqlash;
- Harakatni boshlash va tugatish vaqtini aniqlash;
- Olingan vaqt ko'rsatkichlarini yozib olish;
- Natijalarni standart parametrlar bilan solishtirish.

Xronometraj yordamida o'quvchining individual tezlik ko'rsatkichlari aniqlanadi va mashqlarni takomillashtirishga yo'l ochiladi. Bu usul tezlik va chidamlilikni aniq baholashga imkon beradi hamda pedagogga o'quvchi faoliyatini optimallashtirishga yordam beradi. Xronometraj jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning harakat faoliyatini vaqt bo'yicha aniq o'lchash usuli bo'lib, mashg'ulotning samaradorligini baholash va o'quvchilarning jismoniy ko'rsatkichlarini tizimli ravishda aniqlash imkonini beradi. Bu usul sport pedagogikasida va jismoniy tarbiya metodikasida keng qo'llaniladi, chunki u tezlik,

² Islomov B., Tursunov J. *Pedagogik nazorat usullari*. — Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti, 2019. 59-b

chidamlilik, reaksiya vaqt va harakatlar koordinatsiyasini baholashga xizmat qiladi. Xronometraj orqali olingan natijalar mashg'ulotlarni optimallashtirish, individual yondashuvni yaratish va jismoniy faoliyatning dinamikasini tahlil qilishga yordam beradi.³ Xronometrajni samarali qo'llash uchun avvalo mashg'ulot yoki testning maqsadi aniqlanadi va o'quvchilarni tayyorlash darajasi hisobga olinadi. Mashg'ulot boshlanishidan oldin har bir o'quvchining tayyorgarlik darajasi, harakat texnikasi va mashqni bajarish qobiliyati baholanadi. Shu bosqichda pedagog mashg'ulotning davomiyligi, harakatning intensivligi va takrorlanishlar sonini aniqlaydi. Mashg'ulot davomida o'quvchilarning harakatlari, vaqt bo'yicha amalga oshirish tezligi va tana koordinatsiyasi kuzatiladi. Xronometraj jarayonida vaqtni o'lchash aniq va ishonchli vositalar yordamida amalga oshiriladi. Bugungi kunda raqamli xronometraj qurilmalari, sensorli tizimlar va mobil ilovalar yordamida vaqt o'lchovlari yanada aniqlashgan va qulay tarzda bajarilmoqda.

Xronometraj metodikasining asosiy qoidalaridan biri har bir o'quvchining individual imkoniyatini hisobga olishdir. Mashqlarni bajarish tezligi va davomiyligi o'quvchining yoshi, jismoniy tayyorgarligi va sog'lik holatiga moslashtiriladi. Shu bilan birga, xronometrajni bir martalik emas, balki muntazam ravishda o'tkazish zarur, bu o'quvchilarning rivojlanish dinamikasini aniqlash va mashg'ulot samaradorligini baholash imkonini beradi.

Xronometraj yordamida olingan ma'lumotlar tahlili natijasida pedagoglar mashg'ulotlarning intensivligi va yuklamalarni o'quvchilarning imkoniyatlariga moslashtiradi. Misol uchun, tezlik va chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarda xronometraj ko'rsatkichlari asosida harakatlar oralig'i, dam olish va mashqlar soni belgilanadi. Shu bilan birga, xronometraj ko'rsatkichlari o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniq ko'rsatadi va ularning individual yondashuvini ishlab chiqishda ilmiy asos yaratadi.

Xronometrajning yana bir muhim jihati uning pedagogik tahlil bilan integratsiyalashgan qo'llanilishi hisoblanadi. Kuzatish, pulsometriya va boshqa nazorat vositalari bilan birgalikda qo'llanganda, xronometraj o'quvchilarning jismoniy faoliyati va mashg'ulot samaradorligini kompleks baholash imkonini beradi. Shu tariqa pedagog o'quvchilarning kuchli va zaif tomonlarini aniqlaydi, mashqlarni optimallashtiradi va dars jarayonini samarali tashkil etadi.

Xronometraj metodikasi shuningdek, o'quvchilarning motivatsiyasini oshirishga xizmat qiladi. O'quvchilar o'z vaqt ko'rsatkichlarini kuzatish orqali mashqni takrorlash va natijani yaxshilashga intiladi, bu esa ularning faoliyatiga rag'bat beradi.

³ Karimov A. *Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida monitoring va baholash*. — Toshkent: Iqtisod-Moliya, 2020. 28-b

Shu bilan birga, xronometrajni qo'llash natijalari o'qituvchilar va murabbiylar uchun ilmiy asosli pedagogik qarorlar qabul qilish, mashg'ulotlarni rejalashtirish va jismoniy tarbiya jarayonini optimallashtirish imkonini yaratadi.

Natijada xronometraj jismoniy tarbiya darslarida nafaqat vaqt o'lchov vositasi sifatida, balki pedagogik nazoratning muhim usuli, mashg'ulot samaradorligini baholash va individual yondashuvni ta'minlash vositasi sifatida ishlatiladi. Ushbu metodologiya orqali olingan ma'lumotlar sport pedagogikasi, jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzini rivojlantirish sohasida ilmiy asos sifatida xizmat qiladi.⁴

Pulsometriya — o'quvchining mashg'ulot davomida yurak urishi (puls) parametrlarini o'lchash usuli bo'lib, jismoniy yuklamaning intensivligi va chidamlilikni baholashda muhim hisoblanadi. Pulsometriya jarayoni quyidagi bosqichlardan iborat:

- Mashg'ulotdan oldin dam olish holatidagi pulsni o'lchash;
- Mashg'ulot davomida pulsni muntazam kuzatish;
- Mashg'ulotdan so'ng pulsni qayd etish va natijalarni tahlil qilish;
- Olingan ko'rsatkichlar asosida individual yuklama va mashg'ulot intensivligini sozlash.

Pulsometriya o'quvchining fiziologik holatini real vaqt rejimida kuzatishga imkon beradi, bu esa mashg'ulotlarni xavfsiz va samarali o'tkazish imkonini yaratadi.

Pedagogik nazoratni samarali tashkil etish uchun quyidagi tamoyillar asos qilib olinadi:

- Nazorat usullarini darsning maqsadiga va mavzusiga moslashtirish;
- Har bir o'quvchining individual imkoniyatini hisobga olish;
- Nazorat natijalarini tizimli qayd etish va tahlil qilish;
- O'quvchilarga o'z faoliyatini baholash imkoniyatini berish;
- Olingan ma'lumotlar asosida mashg'ulotlarni optimallashtirish.

Shu tamoyillar asosida pedagogik nazorat nafaqat o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash, balki dars jarayonini rejalashtirish va rivojlantirish vositasi sifatida ishlatiladi. Pulsometriya jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning mashg'ulot davomida yurak urish tezligini (puls) o'lchash va baholash usuli hisoblanadi. Bu metod o'quvchilarning mashg'ulotga bo'lgan jismoniy javobini, mashqlar intensivligini va chidamlilik darajasini aniqlashga xizmat qiladi. Pulsometriya orqali pedagoglar o'quvchilarning yurak faoliyati, tana yuklamasiga moslashuvi va mashg'ulotning xavfsizligini tizimli ravishda nazorat qiladi.

Pulsometriya jarayoni mashg'ulotdan oldin dam olish holatidagi pulsni o'lchashdan boshlanadi. Shu bosqichda o'quvchining fiziologik holati, jismoniy tayyorgarligi va sog'lik ko'rsatkichlari baholanadi. Mashg'ulot davomida pulsni muntazam ravishda kuzatish orqali pedagog o'quvchining mashqni bajarish intensivligi, chidamlilik

⁴ Qodirova F. "Pulsometriya usuli jismoniy tarbiya darslarida". *Pedagogik jurnali*, №3, 2022. 59-b

darajasi va tana yuklamasiga moslashuvini aniqlaydi. Mashg'ulot tugagach, puls qayd etilib, uning pasayishi va tiklanish tezligi tahlil qilinadi. Shu ma'lumotlar asosida mashg'ulot intensivligi, dam olish vaqtini va takrorlanish sonini o'quvchining individual imkoniyatlariga moslashtirish mumkin.

Pulsometriya usuli pedagogik nazoratning samaradorligini oshirishda muhim rol o'ynaydi. U o'quvchining jismoniy holatini real vaqt rejimida kuzatish imkonini beradi, bu esa mashg'ulotni xavfsiz va samarali o'tkazishga yordam beradi. Pulsometriya natijalari orqali pedagoglar o'quvchilarning kuchli va zaif tomonlarini aniqlaydi, mashg'ulotlarni individual yondashuvga moslab tuzadi va har bir o'quvchining rivojlanish dinamikasini aniqlash imkoniga ega bo'ladi.

Zamonaviy texnologiyalar pulsometriya jarayonini ancha osonlashtiradi. Yurak urish tezligini o'lchash uchun qo'l yoki ko'krakdagi sensorli qurilmalar, raqamli soatlar, maxsus ilovalar va monitoring tizimlari qo'llaniladi. Shu vositalar yordamida o'quvchilar o'z pulsini kuzatishi, pedagog esa olingan ma'lumotlarni real vaqtda tahlil qilishi mumkin.

Pulsometriya shuningdek, o'quvchilarning motivatsiyasini oshirishda ham muhim ahamiyatga ega. O'quvchilar o'z yurak urishi ko'rsatkichlarini bilgan holda mashq intensivligini nazorat qiladilar va o'z jismoniy ko'rsatkichlarini yaxshilashga intiladi. Shu tariqa, pulsometriya nafaqat pedagogik nazorat vositasi, balki o'quvchilarning o'z faoliyatini anglash, mashq intensivligini boshqarish va jismoniy rivojlanishni optimallashtirish imkonini beruvchi metod sifatida ishlatiladi.

Natijada pulsometriya jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazoratning asosiy vositalaridan biriga aylangan bo'lib, mashg'ulotlarning samaradorligini oshirish, xavfsizligini ta'minlash va individual yondashuvni yaratishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa

Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat mashg'ulotlarning samaradorligini oshirish va o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini tizimli ravishda baholash imkonini beradi. Pedagogik tahlil o'quvchining harakat texnikasini va rivojlanish dinamikasini aniqlashga yordam beradi, xronometraj tezlik va chidamlilik ko'rsatkichlarini o'lchashda qo'llaniladi, pulsometriya esa mashg'ulot intensivligini fiziologik jihatdan nazorat qilish imkonini yaratadi. Ushbu usullarni kompleks tarzda qo'llash o'quvchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etishga xizmat qiladi. Shu bilan birga pedagogik nazoratning zamonaviy metodlarini qo'llash maktab o'qituvchilari va sport murabbiylariga o'quvchilarning rivojlanishini tizimli va aniq baholash imkoniyatini beradi. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash, mashg'ulotlarning samaradorligini oshirish va individual yondashuvni yaratishning muhim vositasi hisoblanadi. Pedagogik tahlil

o'quvchilarning harakat texnikasi, mashqni bajarish sifatini va rivojlanish dinamikasini aniqlash imkonini beradi. Bu jarayon orqali pedagog o'quvchilarning kuchli va zaif tomonlarini aniqlaydi, ularning jismoniy ko'rsatkichlarini baholash va mashg'ulotlarni individual tarzda optimallashtirish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Xronometraj metodikasi esa o'quvchilarning mashg'ulot vaqtida tezlik, chidamlilik va harakatlarning aniqligi kabi ko'rsatkichlarini aniq o'lchashga xizmat qiladi. Mashg'ulot davomiyligini va harakat intensivligini aniqlash orqali pedagoglar o'quvchilarni individual tarzda boshqarish, mashqlarni moslashtirish va dars samaradorligini oshirish imkonini topadilar. Shu bilan birga, xronometraj natijalari o'quvchilarning rivojlanish sur'atini kuzatish va natijalarni tahlil qilishda ilmiy asos sifatida xizmat qiladi.

Pulsometriya metodikasi mashg'ulot davomida o'quvchilarning yurak urish tezligini nazorat qilish orqali mashg'ulotning intensivligi va xavfsizligini baholash imkonini beradi. Pulsometriya yordamida pedagoglar o'quvchilarning jismoniy faolligini real vaqt rejimida kuzatishi, mashqlar yuklamasini ularning imkoniyatlariga moslashtirishi va mashg'ulot davomida individual nazoratni amalga oshirishi mumkin. Shu bilan birga, pulsometriya o'quvchilarning o'z jismoniy holatini tushunish va mashqlarni xavfsiz tarzda bajarish ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi.

Pedagogik nazoratning samarali amalga oshirilishi o'quvchilarning individual imkoniyatlari va mashg'ulot maqsadlariga mos keladigan metodlarni tanlashdan iborat. Pedagogik tahlil, xronometraj va pulsometriya metodlarini integratsiyalashgan tarzda qo'llash dars samaradorligini oshiradi, o'quvchilarning rivojlanish dinamikasini aniq baholash imkonini beradi va mashg'ulot jarayonini optimallashtirishga yordam beradi. Shu tariqa pedagogik nazorat jismoniy tarbiya darslarini tizimli, samarali va xavfsiz tashkil etishning asosiy vositasiga aylanadi.

Shuningdek, pedagogik nazoratning muntazam va tizimli qo'llanilishi o'quvchilarda o'z faoliyatini baholash, mashqlarni takrorlash orqali natijalarni yaxshilash va jismoniy ko'rsatkichlarni oshirish motivatsiyasini shakllantiradi. Bu metodlar o'quvchilarning individual yondashuvga asoslangan rivojlanish imkoniyatini ta'minlaydi va jismoniy tarbiya darslarining sifatini sezilarli darajada oshiradi. Shu bilan birga, pedagogik nazorat natijalari pedagoglar va murabbiylar uchun ilmiy asos sifatida xizmat qilib, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tizimli rejalashtirish, o'quvchilarning salomatligini nazorat qilish va ularning rivojlanishini samarali boshqarish imkonini beradi.

Natijada pedagogik tahlil, xronometraj va pulsometriya metodlari jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazoratning zamonaviy va samarali vositalari sifatida faol ishlatiladi. Ushbu metodlarning kompleks qo'llanilishi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini, mashq texnikasini va mashg'ulot samaradorligini tizimli baholashga

imkon beradi, mashg‘ulot jarayonini individual va xavfsiz yondashuv asosida tashkil etish imkoniyatini yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida” Qonuni. — Toshkent: Adolat, 2020.
2. Xolmatova S. *Jismoniy tarbiya va sport metodikasi*. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.
3. Islomov B., Tursunov J. *Pedagogik nazorat usullari*. — Toshkent: O‘zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti, 2019.
4. Karimov A. *Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida monitoring va baholash*. — Toshkent: Iqtisod-Moliya, 2020.
5. Ergashev M. *Fiziologik parametrlar va sport*. — Toshkent: O‘qituvchi, 2021.
6. Usmonova Z. *Pedagogik tahlil va xronometraj metodikasi*. — Toshkent: Nodirabegim, 2020.
7. Qodirova F. “Pulsometriya usuli jismoniy tarbiya darslarida”. *Pedagogik jurnali*, №3, 2022.