

PEDAGOGIKA MAHORAT

4(2)
2025



PEDAGOGIK MAHORAT

Ilmiy-nazariy va metodik jurnal

4-son (2025-yil, aprel)

Jurnal 2001-yildan chiqa boshlagan

Buxoro – 2025

MUNDARIJA

№	Familiya I.Sh.	Mavzu	Bet
ANIQ VA TABIIY FANLARNI O‘QITISH			
	ABDULLAYEVA Dilnoza Narzullayevna, MAMATKULOVA Nilufar Turabovna	Tabiiy fanlarni o‘qitishda o‘quvchilarning o‘quv-bilish faoliyatini rivojlantirishning didaktik asoslari	8
	NAFASOV Izzatbek Shernafasovich	Dasturiy vositalar yordamida mavzuni strukturalab bilim olish jarayonini jadallashtirish metodikasi (“Nochiziq tenglamaning ildizini taqribiy hisoblash usullari” mavzusi misolida)	12
	SHODIYEVA Go‘zal Raxmatullayevna	Talabalarning tabiiy geografiyaga oid kompetentligini rivojlantirishda “Flipped Classroom” texnologiyasidan foydalanish	20
	RAXIMOV Nasriddin Nomozovich, TESHAYEVA Madina G‘ofur qizi	Matematikani o‘qitishda fanlararo integratsiyaning o‘rni	25
	КАЙПНАЗАРОВ Сражматдин Гайратдинович	Цифровая трансформация преподавания раздела электричества в школах	29
	БАКАЕВА Мехринисо Изатовна	Пути организации самостоятельного обучения студентов в преподавании физики	34
	HAYDAROVA Pardaxol Boboqulovna	Odam anatomiyasi va fiziologiyasidan talabalarning bilish kompetensiyasini rivojlantirish	39
	KARIMOVA Oynisa Abdimuminovna	Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida fizika fanidan laboratoriya mashg‘ulotlarini raqamli texnologiyalar asosida tashkil etish metodikasi	43
JISMONIY MADANIYAT VA SPORT			
	ABDULLAYEV Mehridin Junaydullayevich, RAXMONOVA Rushana Akmalovna	Voleybolchi qizlarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari dinamikasi	49
	FATULLAYEVA Muazzam Azimovna, SAIDMURODOVA O‘g‘iloy Navro‘z qizi	12-13 yoshli qisqa masofaga yuguruvchi yengil atletikachilarning mashg‘ulot jarayonlarini pedagogik baholash texnologiyasi	53
	MIRZAYEV Ibroxim Ilhomovich	Jismoniy tarbiya darslarida maktab o‘quvchilari faoliyatini tashkillashtirish	59
	MAMANOVA Aziza Abduxaliq qizi, SHUKUROV Abduvosit Akmal o‘g‘li	Talabalarni ma’naviy tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning o‘ziga xos xususiyatlari	63
	XAMROYEV Behruz Xalimovich	Sport o‘yinlari etnogenezi va tarixiy tamoyillari asosida o‘qitishning pedagogik samaradorligi	67
	ИКРАМОВ Амирбек Аминович	Подвижные игры в вузах: проблемы обучения и их решения	72
	NURULLOYEV Laziz Latipovich	10-11-sinf o‘quvchilari bilan o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarining xususiyatlari, shakllari va usullari	80
	SULTANOVA Nargizaxon Yakubjanovna	Maktab o‘quvchi qizlarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish metodikasi	84
	DJUMANIYAZOVA Tamara Adambaevna, XOJAMBERGENOVA Miyassar Bakbergen qizi, PARAXATOVA Aynura Tengelbay qizi,	Oliy ta’lim muassasalarida gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etish va uni o‘tkazish metodikasi	88

**12-13 YOSHLI QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI YENGIL ATLETIKACHILARNING
MASHG'ULOT JARAYONLARINI PEDAGOGIK BAHOLASH TEXNOLOGIYASI**

Fatullayeva Muazzam Azimovna,

Buxoro davlat universiteti

Sport faoliyati kafedrası dotsenti v.b.

orcid 0000-0002-9369-8940,

muazzam.fatullaeva@mail.ru m.a.fatullayeva@buxdu.uz

Saidmurodova O'g'iloy Navro'z qizi,

Buxoro davlat universiteti

Sport faoliyati kafedrası 1-kurs magistranti

Mazkur maqolada 12-13 yoshli qisqa masofaga yuguruvchi yengil atletikachilarning mashg'ulot jarayonlarini pedagogik baholash masalalari ko'rib chiqilgan. Pedagogik baholashning ahamiyati, asosiy mezonlari va usullari tahlil qilinadi. Shuningdek, yosh sportchilarni samarali tayyorlash uchun muhim bo'lgan jismoniy va psixologik omillar yoritilgan.

Kalit so'zlar: yengil atletika, qisqa masofa, pedagogik baholash, mashg'ulot jarayoni, yosh sportchilar.

**ТЕХНОЛОГИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ОЦЕНКИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
БЕГУНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ВОЗРАСТЕ 12–13 ЛЕТ**

В статье рассматриваются вопросы педагогической оценки тренировочного процесса бегунов на короткие дистанции 12–13 лет. Анализируются значение, основные критерии и методы педагогической оценки. В ней также подчёркиваются физические и психологические факторы, важные для эффективной подготовки молодых спортсменов.

Ключевые слова: лёгкая атлетика, бег на короткие дистанции, педагогическая оценка, тренировочный процесс, юные спортсмены.

**TECHNOLOGY OF PEDAGOGICAL EVALUATION OF THE TRAINING PROCESS OF
SPRINTER-ATHLETES AGED 12–13**

This article examines the issues of pedagogical assessment in the training process of short-distance runners aged 12-13 in track and field athletics. The importance, main criteria, and methods of pedagogical assessment are analyzed. Additionally, physical and psychological factors crucial for the effective preparation of young athletes are highlighted.

Keywords: track and field athletics, short distances, pedagogical assessment, training process, young athletes.

Kirish. Yengil atletikaning qisqa masofaga yugurish yo'nalishi sportchilardan yuqori tezlik, chidamlilik va texnik mahorat talab qiladi. 12-13 yosh davrida bolalar organizmi jadal rivojlanib, jismoniy imkoniyatlari ortadi. Ushbu bosqichda to'g'ri baholash va nazorat mashg'ulot samaradorligini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Pedagogik baholash sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, texnik mahorati va psixologik holatini tahlil qilish imkonini beradi.

Pedagogik baholashning mohiyati va ahamiyati.

Pedagogik baholash tushunchasi

Pedagogik baholash – bu sport mashg'ulotlari jarayonida sportchilarni o'qitish va tarbiyalash samaradorligini tahlil qilish, ularning rivojlanishini kuzatish va mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda takomillashtirish uchun qo'llaniladigan muhim usuldir. Baholash natijalari murabbiy va pedagoglarga sportchilar jismoniy va psixologik jihatdan qay darajada rivojlanganini aniqlash va mashg'ulot rejalarini mos ravishda tuzishga yordam beradi.

Metodologiya. Pedagogik baholashning asosiy vazifalari

1. Sportchilarning individual rivojlanish dinamikasini kuzatish – har bir sportchining jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini o'z vaqtida aniqlash va shunga mos mashg'ulot rejalarini ishlab chiqish.

2. Jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash – sportchilarning tezkorlik, chidamlilik, kuch, chaqqonlik va koordinatsiya kabi muhim xususiyatlarini o'lchash.

3. Texnik mahoratni tahlil qilish – yugurish texnikasi, start usullari, marraga yetib kelish usullari va umumiy yugurish biomekhanikasini baholash.

4. Psixologik holat va motivatsiyani o'rganish – sportchilarning stressga chidamliligi, musobaqaga tayyorgarligi va motivatsiya darajasini aniqlash.

5. Mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshirish – baholash natijalariga asoslanib, mashg'ulotlar jarayonini yanada samarali tashkil etish va sportchilarning rivojlanishiga to'g'ri yo'l ko'rsatish.

Pedagogik baholashning asosiy mezonlari

Pedagogik baholashni samarali tashkil etish uchun quyidagi mezonlardan foydalaniladi:

Obyektivlik – natijalar shaxsiy qarashlardan emas, aniq va ishonchli ma'lumotlarga asoslangan bo'lishi kerak.

Davomiylik – baholash jarayoni doimiy ravishda amalga oshirilishi va natijalar tahlil qilinishi lozim.

Individuallik – har bir sportchining individual xususiyatlari inobatga olinishi kerak.

Kompleks yondashuv – faqat jismoniy ko'rsatkichlar emas, balki psixologik va texnik tayyorgarlik ham baholanadi.

Pedagogik baholash usullari.

Pedagogik baholash turli usullar yordamida amalga oshiriladi. Eng asosiylari quyidagilardir:

1. Test sinovlari

30 m va 60 m yugurish testlari – tezkorlikni baholash uchun.

Start tezligini baholash – chaqqonlik va reaksiya vaqtini aniqlash uchun.

Chidamlilik testlari – 300 m yugurish yoki shuttlerun testi yordamida baholanadi.

Bu testlar jismoniy tayyorgarlikni baholashda juda muhim ahamiyatga ega. Keling, ularni batafsil ko'rib chiqamiz:

- Tezkorlik testlari

30 m va 60 m yugurish – qisqa masofaga yugurish orqali sportchining maksimal tezligini aniqlashga yordam beradi.

Start tezligini baholash – chaqqonlik va reaksiya vaqtini o'lchash uchun sportchi start chizig'idan harakat boshlagan vaqtdan boshlab o'lchanadi.

- Chidamlilik testlari

300 m yugurish – o'rta masofaga yugurish orqali jismoniy chidamlilik va anaerob quvvat baholanadi.

Shuttle-run testi – qisqa masofalarda oldinga va orqaga harakat qilish orqali sportchining chidamliligi va tezlikda qayta tiklanish qobiliyati tekshiriladi.

Bu testlar sportchilarning umumiy jismoniy holatini tahlil qilish va ularning kuchli hamda zaif tomonlarini aniqlash uchun ishlatiladi.

Quyida qo'shimcha testlar va ularning baholash mezonlarini keltirib o'tamiz:

1. Tezkorlikni baholash

Bu testlar sportchining tez harakatlanish vaqti va reaksiya tezligini o'lchash uchun ishlatiladi.

30 m va 60 m yugurish testi

Maqsad: Maksimal tezlikni baholash.

O'lchov: Sekundlarda o'lchanadi.

Mezonlar (taxminiy):

Juda yaxshi: 30 m < 4.2 s, 60 m < 7.5 s

O'rtacha: 30 m ~ 5 s, 60 m ~ 9 s

Zaif: 30 m > 5.5 s, 60 m > 10 s

Start tezligi va reaksiya testi

Maqsad: Sportchining chaqqonligi va harakatga tez javob berishini aniqlash.

O'lchov: Start signalidan keyin sportchi harakatga kelgan vaqtdan boshlab o'lchanadi.

Mezonlar:

Yaxshi: 0.15–0.20 sekund

O'rtacha: 0.21–0.30 sekund

Zaif: 0.31 sekund va undan yuqori

2. Chidamlilikni baholash

Bu testlar sportchining uzoq vaqt davomida jismoniy harakatlarni bajara olish qobiliyatini o'lchash uchun ishlatiladi.

300 m yugurish testi

Maqsad: O'rta masofaga yugurish qobiliyatini aniqlash.

O'lov: Sekundlarda o'lanadi.

Mezonlar (taxminiy):

Juda yaxshi: < 45 sekund

O'rtacha: 46–55 sekund

Zaif: > 56 sekund

Shuttle-run (10×10 m yoki 4×9 m yugurish)

Maqsad: Tezlik, chaqqonlik va chidamlilikni aniqlash.

O'lov: Sekundlarda o'lanadi.

Mezonlar:

Yaxshi: < 20 sekund

O'rtacha: 21–23 sekund

Zaif: > 24 sekund

2. Kuzatish va videodiagnostika

Murabbiylar tomonidan bevosita kuzatish orqali texnik harakatlarni tahlil qilish.

Yugurish biomekhanikasini tahlil qilish uchun videotasvirlardan foydalanish.

Tahlil va natijalar. Sportchilar harakatlarini chuqur o'rganish va texnik xatolarni aniqlash uchun kuzatish hamda videodiagnostika usullari ishlatiladi. Quyida bu usullarning afzalliklari va qo'llanilishi keltirilgan.

Bevosita kuzatish

Murabbiylar tomonidan sportchilarning yugurish, sakrash yoki boshqa harakatlarini jonli ravishda kuzatish orqali baholanadi.

Afzalliklari:

- ✓ Tezkor tahlil qilish imkoniyati.
- ✓ Harakat texnikasini real vaqtda tahlil qilish.
- ✓ Sportchining xatosini darhol tuzatish imkoni.

Qo'llanilishi:

- Yugurish texnikasi (qadam uzunligi, qo'l harakati, tana egilishi).
- Sprinterlarning start texnikasi.
- Sakrash va burilish harakatlari.

Videodiagnostika (Harakatlarni videotasvir orqali tahlil qilish)

Sportchilarning yugurish biomekhanikasini chuqur o'rganish uchun yuqori tezlikda ishlovchi kameralar yoki maxsus sport analiz dasturlaridan foydalaniladi.

Afzalliklari:

- ✓ Harakatlarni qayta-qayta tahlil qilish imkoniyati.
- ✓ Sekinlashtirilgan tasvir orqali texnik xatolarni aniqlash.
- ✓ Tahlil natijalarini sportchiga vizual ko'rsatish.

Qo'llanilishi:

- **Yugurish biomekhanikasi:** qadam uzunligi, qadam chastotasi, oyoqning yerga tegish burchagi.
- **Start texnikasi:** reaksiya vaqti, tananing start holati.
- **Sakrash va burilish harakatlari:** oyoq va qo'l koordinatsiyasi, muvozanat.

Foydalanish uchun vositalar:

Dartfish, Kinovea, Coach's Eye kabi videodiagnostika dasturlari texnik tahlil uchun ishlatiladi.

Murabbiylar ushbu usullar orqali sportchilar harakatlaridagi kamchiliklarni aniqlab, ularni yaxshilash uchun individual tavsiyalar bera oladilar.

3. Anketalar va so'rovnomalar

Sportchilarning psixologik tayyorgarligini baholash uchun turli testlar va so'rovnomalar qo'llaniladi.

Sportchilarning psixologik tayyorgarligini baholash uchun maxsus test va so'rovnomalar qo'llaniladi.

Bu usullar sportchilarning ruhiy holati, motivatsiyasi, stressga chidamliligi va musobaqaga tayyorgarlik darajasini aniqlashga yordam beradi.

Asosiy psixologik testlar va so'rovnomalar

1. Sport motivatsiyasi testi

Maqsad: Sportchining ichki va tashqi motivatsiyasini aniqlash.

Savollar misoli:

"Mening asosiy maqsadim – o'z natijalarimni yaxshilash." ☒ Ha / ☐ Yo'q

"Men faqat yutish uchun sport bilan shug'ullanaman." ☒ Ha / ☐ Yo'q

Natija: Sportchi motivatsiyasi ichki (shaxsiy o'sish uchun) yoki tashqi (medal va mukofotlar uchun) ekanligi aniqlanadi.

2. Stress va musobaqa oldidan qo'rquv darajasini baholash

Maqsad: Sportchining musobaqa oldidan qanday ruhiy bosim his qilishini aniqlash.

Test misoli:

"Men musobaqadan oldin asabiylashaman." (☒ Ha / ☐ Yo'q)

"Menda start oldidan yuragim tez uradi." (☒ Ha / ☐ Yo'q)

Natija: Agar sportchi yuqori stress holatida bo'lsa, unga relaksatsiya usullari, nafas mashqlari va psixologik tayyorgarlik tavsiya etiladi.

3. Sportda irodaviy sifatlarni baholash testi

Maqsad: Sportchining chidamlilik, sabot, o'zini boshqarish qobiliyatlarini o'lchash.

Test misoli:

"Agar mashg'ulot juda qiyin bo'lsa, men baribir oxirigacha davom ettiraman." ☒ Ha / ☐ Yo'q

"Muvaffaqiyatsizlikdan so'ng o'zimni tezda tiklay olaman." ☒ Ha / ☐ Yo'q

Natija: Sportchining irodasi mustahkam yoki zaif ekanligi aniqlanadi.

4. Jamoaviy ishga moslik testi

Maqsad: Jamoaviy sportchilar uchun muhim bo'lgan hamkorlik va kommunikatsiya qobiliyatlarini baholash.

Test misoli:

"Jamoaga uchun o'ynash menga zavq bag'ishlaydi." ☒ Ha / ☐ Yo'q

"Jamoamdagi hamkasblarim bilan kelishmovchiliklar bo'lsa, tez hal qilaman." ☒ Ha / ☐ Yo'q

Natija: Jamoaviy ishlash qobiliyati baholanadi.

Anketalar va test natijalaridan foydalanish

✓ Shaxsiy psixologik yondashuv: Har bir sportchiga individual maslahat berish.

✓ Mashg'ulot rejasiga moslashuv: Sportchilarning ruhiy holatiga qarab mashg'ulot yuklamasini o'zgartirish.

✓ Psixologik tayyorgarlik dasturlari: Sportchilar uchun maxsus motivatsion treninglar va stressni kamaytirish usullari joriy etish.

4. Jismoniy tayyorgarlik testlari

Oyoq kuchini baholash (vertikal va gorizontaal sakrash testlari).

Tanadagi asosiy mushak guruhlarining rivojlanish darajasini aniqlash uchun maxsus mashqlar.

Jismoniy tayyorgarlik testlari sportchilarning mushak kuchi, chidamliligi va umumiy jismoniy imkoniyatlarini baholash uchun ishlatiladi. Quyida oyoq kuchi va tanadagi asosiy mushak guruhlarini baholash uchun testlar keltirilgan.

Oyoq kuchini baholash testlari

Oyoq mushaklarining kuchi va portlovchi quvvatini aniqlash uchun quyidagi testlar qo'llaniladi:

1. Vertikal sakrash testi (Squat Jump, Countermovement Jump)

Maqsad: Oyoq mushaklarining portlovchi kuchini baholash.

Usul:

Sportchi tekis joyda turgan holatda maksimal balandlikka sakraydi.

O'lchov maxsus sensorli platforma yoki devordagi belgilar yordamida aniqlanadi.

Natija mezonlari:

Juda yaxshi: > 60 sm

O'rtacha: 40–59 sm

Zaif: < 39 sm

2. Gorizontaal sakrash testi (Standing Long Jump, Broad Jump)

Maqsad: Oyoq mushaklarining kuchini va portlovchi quvvatini baholash.

Usul:

Sportchi joyidan ikki oyoq bilan oldinga sakraydi.

Masofa metrda o'lchanadi.

Natija mezonlari:

Juda yaxshi: > 2.5 m

O'rtacha: 1.8–2.4 m

Zaif: < 1.7 m

Asosiy mushak guruhlarini baholash

Quyidagi mashqlar orqali sportchilarning mushak kuchi va rivojlanish darajasi baholanadi:

1. Plank testi (statik kuchni baholash)

Maqsad: Tana markazidagi mushaklarning (core) chidamliligini baholash.

Usul: Sportchi plank holatida maksimal vaqt turishi kerak.

Natija mezonlari:

Juda yaxshi: > 90 sekund

O'rtacha: 60–89 sekund

Zaif: < 59 sekund

2. Dast tortish (Pull-up)

Maqsad: Bilak va yelka mushaklarining kuchini baholash.

Usul: Sportchi turnikda to'liq ko'tarilib, iyagini turnik ustiga chiqarishi va yana pastga tushishi kerak.

Natija mezonlari (erkaklar uchun):

Juda yaxshi: > 15 marta

O'rtacha: 8–14 marta

Zaif: < 7 marta

Natija mezonlari (ayollar uchun):

Juda yaxshi: > 7 marta

O'rtacha: 3–6 marta

Zaif: < 2 marta

3. O'tirib-turish (Squat Test)

Maqsad: Oyoq va dumba mushaklarini baholash.

Usul: 60 soniya ichida bajarilgan o'tirib-turish harakatlari soni hisoblanadi.

Natija mezonlari:

Juda yaxshi: > 50 marta

O'rtacha: 30–49 marta

Zaif: < 29 marta

Umumiy natijalarni baholash

Bu testlar yordamida sportchilarning jismoniy tayyorgarligi tahlil qilinib, ularga individual mashg'ulot dasturlari tavsiya etiladi.

Pedagogik baholashning ahamiyati

Pedagogik baholash sport mashg'ulotlarining samaradorligini oshirishda muhim rol o'ynaydi. U sportchilarning o'z ustida ishlashiga turtki beradi, murabbiylar va pedagoglarga esa sportchilarni yanada yaxshiroq tayyorlashga imkon yaratadi. Pedagogik baholashning asosiy ahamiyatli jihatlari quyidagilardan iborat:

1. Mashg'ulot jarayonini takomillashtirish

Mashg'ulot rejasini individual xususiyatlarga moslashtirish imkonini beradi.

Kamchiliklarni aniqlab, ularni bartaraf etish bo'yicha aniq chora-tadbirlar ishlab chiqish imkonini beradi.

2. Sport natijalarini oshirish

Sportchilarning o'z kuchli va zaif tomonlarini aniq tushunishiga yordam beradi.

Ular o'z natijalarini doimiy ravishda kuzatib, takomillashtirish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

3. Psixologik tayyorgarlikni yaxshilash

Sportchilarning motivatsiyasini oshirish va ularning musobaqalarga tayyorligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Stress va musobaqa oldi asabiylikni kamaytirish orqali natijalarni yaxshilashga yordam beradi.

Xulosa. 12-13 yoshli qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarni pedagogik baholash ularning sport mahoratini oshirish va mashg'ulot jarayonining samaradorligini ta'minlash uchun muhim omildir. Baholashning ilmiy va tizimli asosda olib borilishi natijalarning yaxshilanishiga xizmat qiladi. Murabbiylar va pedagoglar sportchilarning rivojlanishini muntazam kuzatib borishi va mashg'ulot dasturlarini tegishli ravishda moslashtirishi lozim.

Adabiyotlar:

1. Абдуллаев А., Ахмедов У. Ёш спортчиларни тайёрлаш методикаси. – Тошкент: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2019.

2. Жураев И., Хамидов Ш. Ёшлар спортида югуриш машгулотлари. – Тошкент: Фан, 2021.

3. Bompa, T. Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance. – Human Kinetics, 2009.

4. Djuraevich, Muratov Djakhongir, Fatullaeva Muazzam Azimovna, and Sattorov Anvar Ergashevich. "The results of the experiment conducted with students and parents in conducting physical education work in schools and neighborhoods." // BIO Web of Conferences. Vol. 120. EDP Sciences, 2024.
5. Fatullayeva, Muazzam. "Особенности эстетического воспитания студентов средствами физической культуры и спорта." // Центр научных публикаций (buxdu. uz) 43.43 (2023).
6. World Athletics. Coaching Guidelines for Young Sprinters. – www.worldathletics.org
7. Безносюк, Александр Алексеевич, and Муаззам Азимовна Фатуллаева. "Современные методы формирования скорости движения юных волейболистов по полю и точности передачи мяча." // International journal of advanced research in education, technology and management 2.8 (2023).
8. Nematovich, K. S., F. M. Azimovna, and K. S. Kuldoshevich. "Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features." // Journal of Critical Reviews 7.6 (2020): 470–471.
9. Azimovna, Fatullayeva Muazzam. "Peculiarities of aesthetic education of students by means of physical culture and sports." // Web of Scholars: Multidimensional Research Journal 1.6 (2022): 212–215.