



СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МЕТОДОВ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

Рузиева Махлиё Каюмовна

Ферганский государственный университет

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 07-yanvar 2024 yil

Ma'qullandi: 10-yanvar 2024 yil

Nashr qilindi: 17-yanvar 2024 yil

KEY WORDS

физическая подготовленность,
оценка, учащиеся,
тестирование, физическая
активность, физическая
выносливость, компоненты
физической формы, технологии
в оценке, здоровье,
образовательная система.

ABSTRACT

Статья проводит сравнительный анализ методов оценки физической подготовленности учащихся, выявляя их преимущества и недостатки. Рассмотрены методы, такие как тестирование на физическую активность, тесты физической выносливости, оценка компонентов физической формы и использование современных технологий. Каждый метод рассмотрен в контексте простоты, доступности, конкретности оценки и использования ресурсов. Подчеркнута важность учета как количественных, так и качественных аспектов при выборе метода оценки для более точного измерения физической подготовленности учащихся.

Тестирование на физическую активность представляет собой простой и доступный метод оценки физической подготовленности учащихся, основанный на измерении времени, которое они проводят в физической активности. В рамках этого метода проводится анализ активных действий, таких как бег, плавание или участие в спортивных занятиях, с целью определения общего объема физической активности.

Основными преимуществами тестирования на физическую активность являются его простота и доступность для широкого круга учащихся. Он не требует сложного оборудования или специальных навыков, что делает его привлекательным средством для быстрой и массовой оценки физической активности в образовательных учреждениях.

Однако следует отметить, что этот метод может быть субъективным и неполным в своей оценке. Измерение только времени, проведенного в физической активности, может не учитывать индивидуальные различия в уровне интенсивности упражнений, а также не учитывать факторы, такие как эффективность тренировок или разнообразие видов физической активности.

Для более точной и полной оценки физической подготовленности, возможно, следует рассмотреть комбинированный подход, включающий в себя несколько методов, таких как тесты физической выносливости и оценку компонентов физической формы. Это позволит получить более объективные и комплексные данные о физической подготовленности учащихся.

Несмотря на простоту и доступность тестирования на физическую активность, следует также учесть, что этот метод может ограничиваться количественными показателями и не предоставлять полного представления о качественных характеристиках физической подготовленности. Например, два учащихся, проводящих одинаковое количество времени в физической активности, могут достигать различных результатов в зависимости от интенсивности своих упражнений и степени их участия в различных видах спорта.

Также, важно отметить, что тестирование на физическую активность не всегда способно уловить индивидуальные предпочтения учащихся в отношении физических занятий. Один и тот же объем времени, проведенный в активности, может оказаться более эффективным и приятным для одного учащегося, чем для другого.

Для совершенствования этого метода оценки, возможно, стоит рассмотреть включение в анализ более разнообразных аспектов физической активности, таких как интенсивность, разнообразие видов тренировок и восстановление между ними. Это позволит получить более глубокое понимание уровня физической подготовленности учащихся и обеспечить более персонализированный подход к их здоровью и физическому развитию.

Тесты физической выносливости представляют собой более конкретный и количественный метод оценки физической подготовленности, поскольку они включают в себя проведение конкретных физических задач, таких как бег на длинные дистанции, поднятие тяжестей или плавание. Эти тесты обеспечивают измеримые результаты, которые могут быть количественно оценены и сопоставлены для определения уровня физической подготовленности учащихся.

Преимущества тестов физической выносливости заключаются в том, что они предоставляют конкретные цифровые данные, которые могут быть легко интерпретированы. Это позволяет более точно измерить уровень выносливости, силы и других аспектов физической подготовленности. Кроме того, результаты этих тестов могут служить основой для сравнения между учащимися и определения их прогресса в течение времени.

Однако следует отметить, что проведение тестов физической выносливости может быть трудным и требовать соответствующего оборудования и квалификации инструкторов. Также стоит учитывать, что эти тесты фокусируются на определенных аспектах физической подготовленности и не охватывают полный спектр физических навыков, таких как гибкость, координация.

Для повышения эффективности тестов физической выносливости, возможно, стоит рассмотреть их комбинацию с другими методами оценки, чтобы получить более полное представление о физической подготовленности учащихся и учесть разнообразные аспекты их физического развития.

Дополнительно, тесты физической выносливости обладают способностью измерять не только текущий уровень физической подготовленности, но и отслеживать динамику изменений со временем. Это позволяет следить за прогрессом учащихся в физическом развитии и эффективности тренировок. Таким образом, они становятся полезным инструментом в мониторинге и адаптации программ физического воспитания.

Однако необходимо учесть, что на результаты тестов физической выносливости могут влиять различные факторы, такие как уровень мотивации, психологическое состояние или физиологические особенности учащихся. Поэтому важно проводить тестирование в контролируемых условиях и учитывать эти факторы при интерпретации результатов.

Для более полного понимания физической подготовленности учащихся, рекомендуется комбинировать тесты физической выносливости с другими методами оценки, такими как измерение гибкости, силы, координации и общей физической активности. Это поможет создать комплексный и более точный образ физического состояния учащихся, а также сделать оценку более персонализированной, учитывая разнообразие их физических способностей.

Оценка компонентов физической формы представляет собой подробный и всесторонний метод, включающий в себя измерение нескольких ключевых аспектов физической подготовленности учащихся. Эти компоненты включают в себя силу, гибкость, скорость и координацию, каждый из которых играет важную роль в общей физической форме и здоровье.

Оценка силы может включать в себя тесты на поднятие тяжестей, отжимания или другие упражнения, направленные на измерение максимальной мускульной силы учащихся. Гибкость можно измерять с использованием различных тестов, например, измеряя диапазон движения в суставах. Для оценки скорости можно использовать тесты на бег или реакцию на стартовый сигнал. Координация может быть измерена, например, с использованием тестов на точность движений или балансирование.

Преимущества данного подхода заключаются в том, что он обеспечивает глубокий и многогранный взгляд на физическую подготовленность учащихся, учитывая разнообразные аспекты их физических способностей. Этот метод позволяет выявить как сильные, так и слабые стороны в каждом компоненте, что может быть полезно для разработки более индивидуализированных программ тренировок.

Однако следует отметить, что оценка компонентов физической формы может потребовать больше времени и ресурсов по сравнению с более простыми методами. Кроме того, требуется более высокая квалификация инструкторов для проведения таких тестов с высокой точностью и надежностью результатов.

Для оптимизации этого метода оценки, возможно, стоит рассмотреть использование современных технологий и приборов, например, трекеров движения или сенсоров, чтобы сделать процесс более эффективным и обеспечить более точные измерения компонентов физической формы.

Помимо измерения компонентов физической формы, оценка также позволяет выявить потенциальные дисбалансы или неравномерности в физическом развитии учащихся. Эта информация может быть ценной для разработки индивидуализированных тренировочных программ, направленных на устранение этих дисбалансов и достижение более полноценного физического развития.

Каждый компонент физической формы имеет свою значимость в повседневной жизни и спорте. Например, сильные мышцы и хорошая гибкость могут помочь в предотвращении травм и повышении общей жизненной активности. Оценка скорости и координации может быть особенно важной для спортсменов. Следовательно,

измерение этих компонентов не только предоставляет информацию о текущем состоянии физической подготовленности, но также может служить основой для определения целей и стратегий улучшения в каждом конкретном аспекте.

Хотя оценка компонентов физической формы требует больше времени и ресурсов, вложенных в проведение тестов и анализ результатов, эти затраты оправдываются более точным и индивидуализированным подходом к планированию тренировок. Этот метод позволяет создать более эффективные программы физического развития, соответствующие индивидуальным потребностям учащихся и способствующие достижению более высоких результатов в их физической подготовленности.

Использование современных технологий в оценке физической подготовленности открывает новые перспективы для точного мониторинга и анализа активности учащихся. Носимые устройства, такие как фитнес-трекеры и смарт-часы, а также мобильные приложения для тренировок, предоставляют дополнительные средства для сбора данных о физической активности.

Реальные данные, получаемые от носимых устройств, включают в себя информацию о сердечном ритме, шагах, расстоянии, времени сна и даже уровне стресса. Эти параметры могут быть использованы для более глубокого анализа индивидуальной физической активности и состояния здоровья. Например, мониторинг сердечного ритма во время тренировок может предоставить информацию о интенсивности физической активности.

Мобильные приложения для тренировок обеспечивают учащихся персонализированными планами тренировок, которые могут быть адаптированы под их уровень подготовки и цели. Эти приложения также могут отслеживать прогресс и предоставлять мотивацию для достижения поставленных целей.

Однако, несмотря на множество преимуществ, использование современных технологий может быть ограничено финансовыми возможностями и доступностью для всех учащихся. Носимые устройства и качественные мобильные приложения часто требуют существенных инвестиций. Это может создать неравенство среди учащихся, так как не все смогут воспользоваться этими технологическими средствами.

Для более широкого применения технологий в оценке физической подготовленности важно работать над повышением их доступности и разработкой более доступных альтернатив, чтобы обеспечить равные возможности для всех учащихся в использовании инновационных методов мониторинга физической активности.

Помимо рассмотренных аспектов, современные технологии также позволяют внедрять элементы виртуальной реальности (VR) и дополненной реальности (AR) в процессы оценки физической подготовленности. Эти технологии создают интерактивные тренировочные сценарии, в которых учащиеся могут взаимодействовать с виртуальным окружением и выполнять упражнения.

Использование VR и AR может не только сделать процесс оценки более увлекательным, но и позволить создавать сценарии, которые более точно отражают реальные условия тренировок и соревнований. Это может быть особенно полезно для оценки реакции на различные ситуации и принятия решений в реальном времени, что

является важным аспектом физической подготовленности во многих видах спорта.

Тем не менее, внедрение VR и AR также может столкнуться с определенными ограничениями, такими как высокие затраты на оборудование и программное обеспечение, а также необходимость специальных тренировок для преподавателей и инструкторов.

Однако при правильном подходе и интеграции в современные учебные программы, эти технологии могут стать не только средством оценки физической подготовленности, но и мощным инструментом для стимулирования интереса к физической активности и повышения мотивации учащихся к занятиям спортом и заботе о своем здоровье.

В заключение можно подчеркнуть, что выбор метода оценки физической подготовленности учащихся является сложным и ответственным процессом, требующим тщательного обдумывания. Каждый из рассмотренных методов – тестирование на физическую активность, тесты физической выносливости, оценка компонентов физической формы и использование современных технологий – обладает своими уникальными преимуществами и ограничениями.

Тестирование на физическую активность, несмотря на свою простоту и доступность, может быть субъективным и неполным. Тесты физической выносливости предоставляют количественные показатели, но могут быть трудными в проведении и оценивать не все аспекты подготовленности. Оценка компонентов физической формы позволяет учесть множество аспектов, но требует больше времени и ресурсов. Использование современных технологий открывает новые возможности, но может сталкиваться с финансовыми ограничениями.

Идеальный метод оценки будет зависеть от конкретных целей образовательной системы, доступных ресурсов и специфики аудитории. Учебные заведения могут извлечь выгоду из комбинации различных методов, стремясь к созданию комплексной системы оценки, которая учитывает как количественные, так и качественные аспекты. Это позволит более точно определить уровень физической подготовленности учащихся и предоставит основу для разработки эффективных программ физического развития.

Использованная литература s:

1. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. - М.: Просвещение, 2005.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие. - М.: АCADEMA, 2008.
3. Тихомиров А.Н. Развитие координационных способностей // Физическая культура в школе - 2006 - №4.
4. Козлова, Г. (2023). ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К РАЗВИТИЮ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ: ВАЖНОСТЬ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА. International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(10), 157-162.
5. Козлова, Г. Г. (2023). Социально-педагогическая необходимость развития волевых качеств у будущих преподавателей физической культуры. Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities, 11(5), 346-352.
6. Козлова, Г. (2023). АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ПОДГОТОВКУ

- БАСКЕТБОЛИСТОВ. Академические исследования в современной науке, 2(24), 100-107.
7. Козлова, Г. (2023). Формирование и развитие волевых качеств у будущих преподавателей физической культуры начальных классов. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(4), 187-191
8. Козлова, Г. Г. (2022). Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом. *Ijodkor o'qituvchi*, 2(24), 22-29.
9. Геннадьевна, К. Г. (2021). Легкая атлетика в системе физического воспитания студенческой молодежи. На междисциплинарной конференции молодых ученых в области социальных наук (стр. 143-145).
10. Gennadyevna, K. G. (2022). LONG JUMP FROM A PLACE. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(3), 521-529.
11. Козлова, Г. Г. (2023). Инновационные образовательные технологии в повышении профессионального спортивно-педагогического мастерства студентов. *O'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali*, 2(19), 38-42.
12. Козлова, Г. (2023). Развитие волевых качеств в процессе занятий по волейболу и их значение. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(6), 972-976.
13. Козлова, Г. Г. (2023). Педагогико-психологические основы развития волевых качеств у будущих преподавателей физической культуры. *Innovation in the modern education system*, 3(30), 199-204
14. Козлова, Г. (2023). Необходимость внедрения компетентностного подхода, образовательных стандартов и принципов. *Scientific journal of the Fergana State University*, (1), 215-215.
15. Козлова, Г. Г. (2023). Волевые качества и их значение в процессе становления личности студента в физической культуре. *O'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali*, 2(22), 61-66.
16. Литвинов Е.Н. и др. Как стать сильным и выносливым: Кн. для учащихся / Е.Н. Литвинов, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон. - М: Просвещение, 1984. - 63с, ил.
17. Kayumovna, R. M. (2021). Wellness Swimming as a Part of the Physical Education of Students. In *Interdisciplinary Conference of Young Scholars in Social Sciences* (pp. 149-152).
18. Qayumovna, R. M. (2021). Examining and monitoring of the impact of hypo dynamic factors on the state of physical fitness in students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 3, 40-43.
19. Козлова, Г. Г., & Рузиева, М. К. (2022). Жисмоний маданият ўқитувчиларининг коммуникатив компетенциясини юксалтириш зарурияти. *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL*, 3(4), 12-17.
20. Bakhodirovna, K. B., & Kayumovna, R. M. (2022). FORMATION OF MOTOR CULTURE OF STUDENTS IN THE LESSONS OF RHYTHMIC GYMNASTICS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES* ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(10), 118-124.
21. Рўзиева, М. (2023). ТЕОРИТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЯ ПОТЕНЦИАЛА ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(7), 366-370.
22. Рўзиева, М. (2023). ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ. *International Bulletin of Applied Science and Technology*,

3(4), 833-838.

23. Gennadievna, K. G. (2023). A PERSONALITY-ORIENTED APPROACH TO THE FORMATION OF PERSONAL PROFESSIONAL QUALITIES THROUGH THE DEVELOPMENT OF VOLITIONAL QUALITIES IN STUDENTS. Ethiopian International Journal of Multidisciplinary Research, 10(12), 158-162



**INNOVATIVE
ACADEMY**