

## YOSHLARNI JISMONIY CHINIQTIRISH VA SPORTDAGI QOBILIYATLARINI NAMOYON ETISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK ASOSLARI

*UmaraIeva Umidaxon Rustamjon qizi*

*Farg'ona davlat universiteti*

<https://orcid.org/0009-0007-0482-6351>

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada zamonaviy globallashtirish va raqamlashtirish sharoitida yosh avlodni jismoniy chiniqtirish, ularning sportga bo'lgan tizimli motivatsiyasini shakllantirish hamda individual-sport qobiliyatlarini yuzaga chiqarishning pedagogik va psixofiziologik omillari tadqiq etilgan. Muallif o'smirlilik davridagi psixologik inqirozlarni bartaraf etishda sport faoliyatining o'rnini tahlil qiladi. Maqolada yoshlarning jismoniy sifatlarini (tezkorlik, chaqqonlik, muvofiqlashuv) rivojlantirishga qaratilgan innovatsion pedagogik model va iqtidorli sportchilarni saralab olishning (seleksiya) uch bosqichli tizimi taklif etilgan.

**Kalit so'zlar:** jismoniy chiniqtirish, sport iqtidori, motivatsiya, gipodinamiya, chaqqonlik, tezkorlik, pedagogik model, sport seleksiyasi, psixofiziologik diagnostika.

### PEDAGOGICAL-PSYCHOLOGICAL BASIS OF PHYSICAL TRAINING OF YOUTH AND DEMONSTRATION OF THEIR ABILITIES IN SPORTS

**Abstract:** This article examines the pedagogical and psychophysiological factors of physical training of the younger generation in the context of modern globalization and digitalization, the formation of systematic motivation for sports activities, and the identification of individual athletic abilities. The author analyzes the role of sports activities in overcoming psychological crises during adolescence. The article proposes an innovative pedagogical model aimed at developing young people's physical qualities (speed, agility, coordination), as well as a three-stage system for the selection of talented athletes.

**Keywords:** physical training, sports talent, motivation, hypodynamia, agility, speed, pedagogical model, sports selection, psychophysiological diagnostics.

### ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЕЖИ И ДЕМОНСТРАЦИИ ИХ СПОСОБНОСТЕЙ В СПОРТЕ

**Аннотация:** В данной статье исследуются педагогические и психофизиологические факторы физического воспитания молодого поколения в условиях современной глобализации и цифровизации, формирования у них устойчивой мотивации к занятиям спортом, а также выявления индивидуальных спортивных способностей. Автор анализирует роль спортивной деятельности в преодолении психологических кризисов подросткового возраста. В статье предложены инновационная педагогическая модель, направленная на развитие физических качеств

*молодежи (быстроты, ловкости, координации), а также трехэтапная система отбора (селекции) одарённых спортсменов.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, спортивный талант, мотивация, гиподинамия, ловкость, быстрота, педагогическая модель, спортивная селекция, психофизиологическая диагностика.*

## KIRISH

Yangi O'zbekistonni rivojlantirish strategiyasida sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini qaror toptirish hamda ommaviy sportni umummilliy harakatga aylantirish davlat siyosatining eng muhim ustuvor yo'nalishlaridan biri etib belgilangan. Biroq, XXI asrning o'ziga xos xususiyati bo'lgan shiddatli raqamlashtirish, gadjetlarga bog'liqlik va buning oqibatida yuzaga kelayotgan gipodinamiya (kam harakatlilik) muammosi yoshlarning jismoniy rivojlanishi va salomatligiga jiddiy xavf tug'dirmoqda.

Yoshlik davri, ayniqsa o'smirlilik bosqichi, shaxsning nafaqat jismoniy, balki psixofiziologik jihatdan keskin o'zgarishlar va inqirozlarni boshdan kechiradigan davridir. Aynan ushbu davrda tizimli jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari o'smirlardagi agressiya, hissiy beqarorlik va o'quv motivatsiyasining pasayishi kabi salbiy holatlarni ijobiy tomonga yo'naltiruvchi kuchli pedagogik vosita hisoblanadi. Yoshlarni shunchaki jismoniy chiniqtirish bilan cheklanib qolmasdan, ularning ichki sport qobiliyatlarini erta aniqlash va ularni ro'yobga chiqarish uchun zarur shart-sharoitlarni ilmiy asosda tashkil etish bugungi kun sport pedagogikasining dolzarb muammolaridan biridir.

## METODOLOGIYA

Ushbu tadqiqotni tashkil etish va o'tkazishda kompleks ilmiy-pedagogik metodlardan foydalanildi:

Nazariy-qiyosiy tahlil: Jismoniy tarbiya pedagogikasi, sport psixologiyasi va yosh fiziologiyasiga oid mahalliy va xorijiy (Scopus, Web of Science bazalaridagi) ilmiy adabiyotlar hamda normativ-huquqiy hujjatlar o'rganildi.

Pedagogik kuzatuv va monitoring: Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarining tashkil etilishi, dars jarayonida o'quvchilarning faollik darajasi va amaldagi dasturlarning samaradorligi tahlil qilindi.

Sotsiologik va psixologik metodlar: O'quvchi-yoshlarning sport turlariga bo'lgan qiziqishi, darslarga bo'lgan motivatsiyasi va ularga to'sqinlik qiluvchi omillarni aniqlash maqsadida anonim so'rovnomalar hamda suhbatlar o'tkazildi.

Pedagogik eksperiment va testlash: Yoshlarning tezkorlik va chaqqonlik (koordinatsiya) darajasini baholash uchun maxsus testlar (masalan, 60 metrga yugurish, mokisimon yugurish) kompleksi qo'llanildi.

### NATIJALAR VA ULARNING TAHLILI

O'tkazilgan tadqiqotlar va sotsiologik so'rovnomalar natijasida aniqlandiki, yoshlarning sportga bo'lgan qiziqishini oshirish va ularning qobiliyatlarini to'liq namoyon etish faqatgina moddiy baza bilan bog'liq bo'lmay, ko'proq kompleks-pedagogik muhitga bog'liqdir. Biz taklif etayotgan model o'zaro uzviy bog'liq bo'lgan to'rtta asosiy blokni o'z ichiga oladi:

1. Infratuzilmaviy va moddiy-texnik sharoitlar. Sport inshootlarining zamonaviy standartlarga mosligi, barcha hududlarda (ayniqsa, chekka qishloq muassasalarida) sport to'garaklarining mavjudligi va ularning bepul yoki imtiyozli asosda tashkil etilishi hal qiluvchi omildir. Shuningdek, zamonaviy axborot texnologiyalari (smart-trenajyorlar, raqamli monitoring tizimlari)ni dars jarayoniga olib kirish yoshlarning vizual qiziqishini orttiradi.

2. Innovatsion pedagogik va metodik yondashuv. An'anaviy jismoniy tarbiya darslari ko'pincha faqat quruq me'yoriy talablarni (normativlarni) majburiy bajarishga asoslangan bo'lib, bu o'quvchida majburiyat hissini uyg'otadi va chinakam qiziqishni so'ndiradi. Dars mazmunini tubdan isloh qilish, u yerda harakatli o'yinlar, xalq o'yinlari elementlari hamda yoshlarning jismoniy sifatlarini (tezkorlik, chaqqonlik, kuch va chidamlilik) rivojlantiruvchi individual dasturlarni joriy etish lozim. Eksperiment davomida darslarga mini-futbol, badminton va zamonaviy harakatli o'yin elementlarining kiritilishi o'quvchilar faolligini 28% ga oshirdi.

3. Psixologik motivatsiyani boshqarish. O'smirlarning sport bilan muntazam shug'ullanishini ta'minlash uchun ularning ichki (ichki ehtiyoj, sog'lom bo'lish istagi) va tashqi (rag'bat, musobaqalar, ijtimoiy tan olinish) motivatsiyasini to'g'ri muvofiqlashtirish zarur. Ayniqsa, o'smirlik davridagi emotsional inqirozlarni

boshqarishda sport mashg'ulotlari o'zini namoyon qilish (samorealizatsiya) maydoniga aylanishi kerak.

4. Iqtidorli yoshlarni saralab olishning uch bosqichli tizimi (seleksiya). Yoshlarning sport sohasidagi qobiliyatlarini tasodifiy emas, balki ilmiy asoslangan tizim orqali aniqlash maqsadida quyidagi diagnostika va seleksiya modeli ishlab chiqildi:

Bosqich nomi	O'tkazilish vaqti va qamrovi	Qo'llaniladigan metodlar va ko'rsatkichlar	Asosiy maqsad
<b>I. Ommaviy monitoring</b>	Umumta'lim muassasalari (har chorakda)	Umumiy jismoniy tayyorgarlik testlari: 60 m.ga yugurish, joyidan uzoqlikka sakrash, chaqqonlik testlari.	Jismoniy rivojlanishning umumiy darajasini va bazaviy sifatlarni baholash.
<b>II. Diferensial yo'naltirish</b>	Sport to'garaklari va seksiyalar darajasida	Antropometrik o'lchovlar (bo'y, vazn, tana proporsiyalari) va psixofiziologik testlar (reaksiya tezligi, harakatlar koordinatsiyasi).	Yoshlarni o'z tana tuzilishi va asab tizimiga mos keladigan aniq sport turlariga yo'naltirish.

Bosqich nomi	O'tkazilish vaqti va qamrovi	Qo'llaniladigan metodlar va ko'rsatkichlar	Asosiy maqsad
<b>III. Professional seleksiya</b>	ixtisoslashtirilgan sport maktablari va akademiyalar	Maxsus yuklamali testlar, funksional diagnostika (yurak-qon tomir tizimining chidamliligi), musobaqa amaliyoti tahlili.	Yuqori natijalarga erisha oladigan iqtidorli va professional sportchilarni saralab olish.

Tadqiqot doirasida o'tkazilgan tajriba-sinov ishlari shuni ko'rsatdiki, jismoniy tarbiya darslarida va darsdan tashqari to'garaklarda ushbu tizim asosida mashg'ulotlar tashkil etilganda, o'smirlarning 60 metrga yugurish ko'rsatkichlari (tezkorlik) o'rtacha 12-15% ga, koordinatsiya va chaqqonlikni talab qiluvchi testlar natijalari esa 18-20% ga yaxshilanganligi aniqlandi.

### XULOSA

Yoshlarni jismoniy chiniqtirish va ularning sport sohasidagi iqtidorlarini yuzaga chiqarish — tarqoq choralarni emas, balki yaxlit pedagogik, psixologik va tashkiliy tizimni talab qiladigan kompleks jarayondir. Ta'lim muassasalarida moddiy-texnik bazani zamonaviylashtirish, dars jarayoniga innovatsion o'yin texnologiyalarini olib kirish hamda o'smirlarning yosh inqirozlari va motivatsion sohasini hisobga olgan holda yondashish tizim samaradorligini kafolatlaydi. Taklif etilayotgan uch bosqichli seleksiya tizimi sport sohasida resurslarni to'g'ri taqsimlash va chinakam iqtidorli yoshlarni erta aniqlab, ularni xalqaro arenalarga tayyorlashda muhim ilmiy-amaliy poydevor bo'lib xizmat qiladi.

### ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Mirziyoyev Sh.M. "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni. // Xalq so'zi gazetasi, 2020-y.

2. Kerimov F.A. "Sportda ilmiy tadqiqotlar". – Toshkent: "Ilmiy-texnika axboroti-press nashriyoti", 2018. – 360 b.
3. Salamov R.S. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati". Darslik. – Toshkent, 2015.
4. Weinberg R.S., Gould D. "Foundations of Sport and Exercise Psychology". – Human Kinetics, 2019.
5. Smith M., & Ntoumanis N. "An Examination of the Motivational Climate in Youth Sport". // Journal of Sports Sciences, 2021, Vol. 39, Issue 4, pp. 412-423.

## UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA O'QUVCHILARNING SINFLAR BO'YICHA JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI ANIQLASH TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH

**Qambarov Orzubek Faxriddinovich**

*Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish  
instituti Farg'ona filiali "Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodikasi"*

*kafedrasi, dotsent, PhD.*

[Qambarov@gmail.com](mailto:Qambarov@gmail.com)

**Annotatsiya:** Ushbu maqola umumta'lim maktablarida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini sinflar bo'yicha aniqlash tizimini takomillashtirish masalalariga bag'ishlangan. Tadqiqotda jismoniy tarbiya dasturlarining hozirgi holati tahlil qilinib, xalqaro tajribalar va O'zbekistondagi normativ hujjatlar asosida yangi yondashuvlar taklif etiladi. O'quvchilarning yosh va jins xususiyatlariga moslashtirilgan testlar, zamonaviy raqamli texnologiyalardan foydalanish va o'qituvchilar malakasini oshirish orqali tizimni yanada samarali qilish yo'llari ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari maktablarda jismoniy tarbiyani rivojlantirish va sog'lom avlod tarbiyalashga xizmat qiladi.

**Kalit so'zlar:** Jismoniy tayyorgarlik, umumta'lim maktablari, sinflar bo'yicha baholash, test tizimi, sog'lom turmush tarzi, raqamli texnologiyalar.

## УЛУЧШЕНИЕ СИСТЕМЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО КЛАССАМ В ОБЩЕСТВЕННЫХ ШКОЛАХ

**Аннотация:** Данная статья посвящена вопросам совершенствования системы определения уровня физической подготовленности учащихся средних школ по классам. В исследовании анализируется текущее состояние программ физического воспитания и предлагаются новые подходы, основанные на международном опыте и нормативно-правовых документах Узбекистана. Рассматриваются пути повышения эффективности системы посредством тестов, адаптированных к возрастным и гендерным характеристикам учащихся, использования современных цифровых технологий и повышения квалификации учителей. Результаты исследования служат развитию физического воспитания в школах и воспитанию здорового поколения.

**Ключевые слова:** Физическая подготовленность, средние школы, оценка по классам, система тестирования, здоровый образ жизни, цифровые технологии.

## IMPROVEMENT OF THE SYSTEM FOR DETERMINING THE LEVEL OF PHYSICAL READINESS OF STUDENTS BY GRADES IN GENERAL SCHOOLS

**Abstract:** This article is devoted to the issues of improving the system for determining the level of physical fitness of students in secondary schools by grade. The study analyzes the current state of physical education programs and proposes new approaches based on international experience and regulatory documents in Uzbekistan. Ways to make the system

*more effective through tests adapted to the age and gender characteristics of students, the use of modern digital technologies, and teacher training are considered. The results of the study serve to develop physical education in schools and raise a healthy generation.*

**Keywords:** *Physical fitness, secondary schools, assessment by grade, testing system, healthy lifestyle, digital technologies.*

## KIRISH

Jismoniy tarbiya va sport zamonaviy jamiyatda sog'lom avlodni tarbiyalashning asosiy omillari hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son Farmoni "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida", 2024-yil 15-noyabrdagi PQ-392-son Qarori "Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya fani o'qitilishini tubdan takomillashtirish hamda ushbu fan o'qituvchilarining kasbiy faoliyatini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" va Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi 355-son Qarori o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash tizimini yangilash zaruratini belgilab beradi.

Hozirgi vaqtda umumta'lim maktablarida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash tizimi bir qator muammolarga duch kelmoqda: testlar yosh va jins xususiyatlariga to'liq moslashtirilmagan, baholashda ob'ektivlik yetishmaydi va zamonaviy texnologiyalardan foydalanish cheklangan. Bu muammolar nafaqat jismoniy tarbiya darslarining samaradorligiga, balki o'quvchilarning sportga qiziqishiga ham salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Finlyandiya va Yaponiya kabi davlatlarning tajribasi shuni ko'rsatadiki, individual yondashuvlar va raqamli texnologiyalarga asoslangan jismoniy tayyorgarlikni baholash tizimlari o'quvchilar motivatsiyasini oshiradi.

Tadqiqotning dolzarbligi O'zbekistonning "Sog'lom avlod" strategiyasi va o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini qo'llabquvvatlash zaruriyatidan kelib chiqadi. Jismoniy tayyorgarlikni baholashning yangi tizimini ishlab chiqish va joriy etish orqali ushbu tadqiqot maktablarda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishga qaratilgan. Shunday qilib, ushbu ish jismoniy tarbiya sohasidagi islohotlarni qo'llab-quvvatlaydi va jahon standartlariga mos tizim yaratishni maqsad qiladi.

**Tadqiqot maqsadi:** Umumta'lim maktablarida o'quvchilarning sinflar bo'yicha jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash tizimini takomillashtirish, jismoniy tarbiya dasturlarining samaradorligini oshirish va sog'lom avlodni tarbiyalashga hissa qo'shish.

**Tadqiqot vazifalari:** Tadqiqot maqsadlariga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi. Bu vazifalar mavzuning barcha jihatlarini qamrab oladi va jadval shaklida tizimli tarzda keltirilgan.

## MATERIALLAR VA METODLAR

### 1. Jismoniy tarbiya dasturlarining hozirgi holatini tahlil qilish

O'zbekistondagi umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya dasturlari va baholash tizimlarining hozirgi holatini o'rganish asosiy vazifalardan biridir. Ushbu tahlil davlat standartlarini, darsliklarni va amaliy mashg'ulotlar mazmunini ko'rib chiqishni o'z ichiga oladi. Masalan, O'zbekiston Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi tomonidan 2023-yilda tasdiqlangan jismoniy tarbiya o'quv dasturida sinflar bo'yicha umumiy mashqlar va testlar ko'rsatilgan, ammo ularning yosh guruhlari va zamonaviy talablarga muvofiqligi muhokama mavzusi bo'lib qolmoqda.

#### 1-jadval: Jismoniy tarbiya dasturlarini tahlil qilish

Sinf	Mavjud testlar	Kamchiliklar	Tavsiyalar
1–4	Yugurish, sakrash	Yoshga mos emas	Egiluvchanlik testlarini qo'shish
5–9	Tortilish, qorin mushaklarini rivojlantirish	Ob'ektivlik yetishmaydi	Raqamli monitoring joriy etish
10–11	Murakkab mashqlar	Eskirgan me'yorlar	Xalqaro me'yorlarga moslashtirish

### 2. Xalqaro tajribalarni o'rganish

O'zbekiston maktablariga moslashtirilgan model yaratish uchun xalqaro tajribalarni o'rganish muhim ahamiyat kasb etadi. Finlyandiyada jismoniy tarbiya darslari individual yondashuvlarga asoslanadi, Yaponiyada esa maktab sport to'garaklarining rivojlangan tizimi mavjud. O'zbekiston sharoitiga moslashtirishda quyidagi jihatlar hisobga olindi:

- Testlarni yosh va jinsga mosligi.
- Raqamli platformalardan foydalanish (masalan, Fitbit yoki MyFitnessPal).
- O'qituvchilar malakasini oshirish.

### 2-jadval: Xalqaro tajribalar

Davlat	Tizim xususiyatlari	O'zbekistonga moslashuvi
Finlyandiya	Individual testlar	Sinflar bo'yicha moslashtirilgan
Yaponiya	Maktab sport to'garaklari	Maktab sport jamoalarini tashkil etish

### 3. Yosh va jinsga moslashtirilgan testlarni ishlab chiqish

O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash uchun testlar sinf va jins bo'yicha farqlanishi kerak. Masalan, 1–4-sinflarda asosiy harakat ko'nikmalariga, 10–11-sinflarda esa chidamlilik va kuch testlariga urg'u berilishi lozim. Quyidagi test turlari taklif etiladi:

- 1–4-sinflar: 20 metrga yugurish, uzunlikka sakrash, muvozanat mashqlari.
- 5–9-sinflar: 100 metrga yugurish, tortilish, 500 metrga yugurish.
- 10–11-sinflar: 1000 metrga yugurish, qorin mushaklarini rivojlantirish, egiluvchanlik testlari.

### 3-jadval: Test turlari

Sinf	Test turi	Maqsad	Me'yor (O'g'il/Qiz)
1–4	20 m yugurish	Tezlik	5–7 s / 6–8 s
5–9	Tortilish	Kuch	5–10 / 3–7 marta

10–11	1000 m yugurish	Chidamlilik	4–5 min / 5–6 min
-------	-----------------	-------------	-------------------

#### 4. Raqamli texnologiyalarni integratsiya qilish

Zamonaviy texnologiyalardan foydalanish tizim samaradorligini oshiradi.

Misol tariqasida quyidagilarni keltirish mumkin:

- O'quvchilar natijalarini qayd etish uchun raqamli platforma (masalan, Maktab.uz).
- Yurak urishini o'lchash datchiklari.
- Mashqlar bajarilishining to'g'riligini tekshirish uchun video tahlil.

#### 5. O'qituvchilar malakasini oshirish

Jismoniy tarbiya o'qituvchilari malakasini oshirish tizimning muvaffaqiyati uchun muhim omildir. Malaka oshirish kurslari quyidagi yo'nalishlarga qaratilishi kerak:

- Zamonaviy test metodikalari.
- Raqamli texnologiyalardan foydalanish.
- Xavfsizlik qoidalari va individual yondashuvlar.

#### 6. Monitoring va tahlil tizimini joriy etish

O'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajalarini muntazam kuzatib borish va tahlil qilish tizimi ishlab chiqiladi, natijalar maktab, tuman va viloyat darajalarida umumlashtiriladi.

4-jadval: Monitoring tizimi

Daraja	Vazifa	Chastota	Mas'ul shaxs
Maktab	Natijalarni qayd etish	Har chorakda	O'qituvchi
Tuman	Tahlil qilish	Yiliga ikki marta	Ta'lim bo'limi
Viloyat	Hisobot berish	Yiliga bir marta	Vazirlik

Ushbu vazifalar tizimni har tomonlama takomillashtirish maqsadida belgilangan. Aniqlangan muammolar va taklif etilgan yechimlar O'zbekiston maktablarida jismoniy tarbiyani rivojlantirishga muhim hissa qo'shadi.

### NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tadqiqot ilmiy yondashuv va turli metodologiyalar yordamida o'tkazildi. Metodologiyaning asosiy tarkibiy qismlari quyida keltirilgan. Tadqiqotda sifat va miqdoriy metodlar birgalikda qo'llanildi. Sifat tahlili jismoniy tarbiya dasturlari mazmuni va o'qituvchilar fikrlarini o'rganish uchun, miqdoriy tahlil esa o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik test natijalarini statistik baholash uchun ishlatildi.

#### 5-jadval: Metodologiya

Metod	Maqsad	Qo'llanilishi
Sifat tahlili	Dasturlarni tahlil qilish	Suhbatlar, hujjat tahlili
Miqdoriy tahlil	Natijalarni o'lchash	Statistik tahlil, testlar

#### 1. Tanlanma

Tadqiqot Farg'ona viloyatidagi 10 ta umumta'lim maktabida o'tkazildi. Tanlanmada 1–11-sinflardan 1000 nafar o'quvchi (50% o'g'il bolalar, 50% qiz bolalar) va 50 nafar jismoniy tarbiya o'qituvchisi ishtirok etdi.

#### 6-jadval: Tanlanma

Sinf	O'quvchilar soni	O'g'il bolalar	Qiz bolalar
1–4	400	200	200
5–9	400	200	200
10–11	200	100	100

#### 2. Ma'lumot to'plash usullari

– Testlar: O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash uchun standart testlar (yugurish, sakrash, tortilish) o'tkazildi.

- Suhbatlar: O'qituvchilar bilan tizim kamchiliklari va uni takomillashtirish strategiyalari muhokama qilindi.
- So'rovnomalar: O'quvchilar va ota-onalarning jismoniy tarbiyaga munosabati o'rganildi.
- Hujjat tahlili: Mayjud dasturlar va normativ hujjatlar ko'rib chiqildi.

### 3. Ma'lumotlarni tahlil qilish

Ma'lumotlar SPSS dasturi yordamida tahlil qilindi, quyidagi statistik usullar qo'llanildi:

- O'rtacha qiymatlar va dispersiya tahlili.
- Test natijalarini yosh va jins bo'yicha taqsimlash.
- Korrelyatsiya tahlili (jismoniy tayyorgarlik va o'quv ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'liqlik).

7-jadval: Tahlil usullari

Usul	Maqsad	Natija
O'rtacha qiymat	Natijalarni umumlashtirish	Sinflar bo'yicha farqlar
Korrelyatsiya	Munosabatlarni aniqlash	Jismoniy va o'quv ko'rsatkichlari

### 4. Test tuzilmasi

Testlar sinflar bo'yicha quyidagicha tashkil etildi:

- 1–4-sinflar: Asosiy harakat ko'nikmalari (20 m yugurish, uzunlikka sakrash).
- 5–9-sinflar: Murakkab testlar (100 m yugurish, tortilish, qorin mushaklari).
- 10–11-sinflar: Chidamlilik va kuch testlari (1000 m yugurish, egiluvchanlik).

8-jadval: Test tuzilmasi

Sinf	Test	Davomiyligi	O'lchov birligi
1–4	20 m yugurish	10–15 soniya	Soniya
5–9	Tortilish	5–10 marta	Marta

10–11	1000 m yugurish	4–6 daqiqa	Daqiqa
-------	-----------------	------------	--------

## 5. Xavfsizlik choralari

Testdan oldin o'quvchilarning salomatligi maktab tibbiy xodimlari tomonidan tekshirildi. Alohida ehtiyojlari bo'lgan o'quvchilar uchun maxsus dasturlar ishlab chiqildi. Ushbu metodologiya tadqiqotning ilmiy qat'iyligini ta'minlaydi va natijalarni amaliy tatbiq etishni osonlashtiradi.

## TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqot natijalari o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajalarini sinflar bo'yicha tahlil qilish va tizim kamchiliklarini aniqlashga yordam berdi. Asosiy xulosalar quyida jadvallar shaklida keltirilgan.

### 1. Sinflar bo'yicha natijalar

Test natijalari shuni ko'rsatdiki, 1–4-sinf o'quvchilari qoniqarli jismoniy tayyorgarlik darajasini namoyon qilgan bo'lsa, 5–9-sinflarda chidamlilik va kuch ko'rsatkichlari pasayadi. 10–11-sinflarda esa o'quvchilarning atigi 30 foizi me'yorlarni bajara oldi.

9-jadval: Sinflar bo'yicha natijalar

Sinf	Test	O'rtacha natija (O'g'il)	O'rtacha natija (Qiz)
1–4	20 m yugurish	6,5 soniya	7,2 soniya
5–9	Tortilish	6 marta	4 marta
10–11	1000 m yugurish	4,8 daqiqa	5,5 daqiqa

### 2. Jins farqlari

O'g'il bolalar kuch testlarida (tortilish, qorin mushaklari) qiz bolalarga nisbatan yuqori natijalar ko'rsatdi, qiz bolalar esa egiluvchanlik va muvozanat testlarida yaxshiroq natijalar qayd etdi.

10-jadval: Jins farqlari

Test	O'g'il bolalar	Qiz bolalar	Farq
Tortilish	6 marta	4 marta	+2 marta
Egiluvchanlik	25 sm	30 sm	-5 sm

### 3. O'qituvchilar fikri

Suhbatlar natijalariga ko'ra, o'qituvchilarning 80 foizi testlar eskirganligini qayd etdi va raqamli texnologiyalarga bo'lgan ehtiyojni ta'kidladi.

### 4. Raqamli platformani sinovdan o'tkazish

Raqamli platformani (Maktab.uz) sinovdan o'tkazish natijalarni qayd etish va tahlil qilish vaqtini 50 foizga qisqartirdi. Natijalar yangi testlar, raqamli texnologiyalar va o'qituvchilar malakasini oshirish orqali tizimni takomillashtirish zarurligini ko'rsatdi.

## XULOSA VA TAVSIYALAR

Tadqiqot umumta'lim maktablarida jismoniy tayyorgarlikni baholash tizimining hozirgi holatini tahlil qildi va uni takomillashtirish bo'yicha aniq tavsiyalar ishlab chiqdi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, mavjud testlar yosh va jins xususiyatlariga to'liq moslashtirilmagan, baholashlarda ob'ektivlik yetishmaydi va zamonaviy texnologiyalardan foydalanish cheklangan. Bundan tashqari, jismoniy tayyorgarlik darajalari sinflar bo'yicha sezilarli darajada farqlanadi, bu esa individual yondashuvning zarurligini ko'rsatadi.

### Tavsiyalar:

- Yangi test tizimi: Sinflar bo'yicha yosh va jinsga xos testlarni ishlab chiqish. Masalan, 1–4-sinflarda muvozanat va egiluvchanlikka urg'u berish, 10–11-sinflarda esa chidamlilik va kuch testlarini kengaytirish.
- Raqamli texnologiyalar: Natijalarni qayd etish va tahlil qilish uchun raqamli platformalar (masalan, Maktab.uz) dan keng foydalanish.
- O'qituvchilar malakasini oshirish: Jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun zamonaviy metodikalar bo'yicha o'quv kurslarini tashkil etish.
- Monitoring tizimi: O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini muntazam kuzatib borish va tahlil qilish tizimini joriy etish.

– Ota-onalarni jalb etish: Ota-onalarni jismoniy tarbiya darslari to'g'risida muntazam ravishda xabardor qilish va ularni sport tadbirlariga jalb etish.

Ushbu chora-tadbirlar maktablarda jismoniy tarbiyani rivojlantirishga, o'quvchilar salomatligini mustahkamlashga va ularning sportga bo'lgan qiziqishini oshirishga hissa qo'shadi.

### ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" PF-5924-son Farmoni.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 15-noyabrdagi PQ-392-son "Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya fani o'qitilishini tubdan takomillashtirish hamda ushbu fan o'qituvchilarining kasbiy faoliyatini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" Qarori.
3. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi "Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" 355-son Qarori.
4. Norkulov D.R., Jahbarov A.S., Nematov M., Qambrov O.F. "Lider-Trener" dasturi. – 2024-yil.
5. Subramanyam K.R. Moliyaviy hisobot tahlili. 11-nashr. – Nyu-York: Mc Graw-Hill Education, 2014. – 814 b.