

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

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.