YUQORI SINF O'QUVCHILARINI JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA TABAQALASHGAN JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAJRIBADA ASOSLASH

Hamroqulov Rasul Abdusattorovich

Jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti,
jismoniy tarbiya va adaptiv nazariyasi kafedrasi professori v.v.b.,
Email: rasuljon1960@ bk.ru

ANNOTATSIYA. Ushbu maqolada jismoniy tarbiya darslarida 7–9-sinf o‘quvchilarining tabaqalashtirilgan jismoniy tayyorgarligini tashkil etish va uni tajribada asoslash masalalari tahlil qilinadi. Tadqiqotda o‘quvchilarning yoshi, fiziologik xususiyatlari, jinsiy farqlari va tayyorgarlik darajasi inobatga olingan holda jismoniy mashg‘ulotlarni tabaqalashtirishning samaradorligi amaliy tajriba asosida ko‘rsatib beriladi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, tabaqalashtirilgan yondashuv o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishi, harakat malakalari va motivatsiyasini sezilarli darajada oshiradi.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, 7–9-sinf o‘quvchilari, tabaqalashtirish, jismoniy tayyorgarlik, yosh xususiyatlari, pedagogik tajriba, sog‘lom turmush tarzi, harakat malakalari, samaradorlik, ta’lim sifati.

O‘zbekiston Respublikasida yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, ularning jismoniy rivojlanishi va salomatligini mustahkamlash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Prezidentimiz rahbarligida olib borilayotgan islohotlar natijasida ta’lim tizimida, xususan, jismoniy tarbiya va sport sohasida tub o‘zgarishlar yuz bermoqda. Maktab o‘quvchilari orasida sog‘lom hayot tamoyillarini qaror toptirish, ularni jismoniy faollikka jalb qilish orqali sog‘lom avlodni shakllantirish bo‘yicha kompleks chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Shu nuqtai nazardan jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etish va ularning sifatini oshirish dolzarb masalaga aylanmoqda.v Ta’lim jarayonining barcha bosqichlarida, ayniqsa, umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya fanini o‘qitishda individual va tabaqalashgan yondashuvlardan foydalanish zarurati tobora ortib bormoqda. Sababi, har bir o‘quvchining jismoniy rivojlanish darajasi, sog‘lig‘i, yoshi, jinsi, psixofiziologik holati va harakat tayyorgarligi o‘zaro keskin farq qiladi. Shu bois dars mashg‘ulotlarida bir xil metodik yondashuvlardan foydalanish barcha o‘quvchilarda birdek yuqori natija bermasligi mumkin. Aksincha, ularga shaxsiy yondashuv asosida yuklamalarni tabaqalashtirish, ya’ni o‘quvchilarning jismoniy imkoniyatlari va tayyorgarlik darajasiga qarab mashqlarni farqlash — dars samaradorligini oshiruvchi asosiy omillardan biridir. Tabaqalashgan yondashuv bu — o‘quvchilarning jismoniy holatini ob’ektiv mezonlar asosida aniqlash, ularni ma’lum guruhlarga ajratish va har bir guruh uchun alohida rejalashtirilgan mashg‘ulotlarni tashkil etish demakdir. Bunday yondashuv darsda har bir o‘quvchining faolligini oshiribgina qolmay, balki ularning individual salohiyatini to‘liq ro‘yobga chiqarish imkonini beradi. Eng muhimi, har bir o‘quvchi o‘zining yutuqlarini boshqalarnikiga emas, balki o‘zining oldingi natijalari bilan solishtirib baholaydi, bu esa motivatsiya va ishtiyoqni oshiradi.

Amaliy tajribalar shuni ko‘rsatmoqdaki, jismoniy tarbiya darslarida tabaqalashgan yondashuvni qo‘llash orqali o‘quvchilarning:

- harakat faoliyati oshadi,
- darsdagi ishtiroki faollashadi,
- musobaqaviy ruh kuchayadi,
- jismoniy holati va sog‘lomlashtirish ko‘rsatkichlari yaxshilanadi.

Xususan, 7–9-sinf o‘quvchilari uchun bu davr juda muhim bo‘lib, organizmning tez o‘sishi va rivojlanishi bilan ajralib turadi. Shu sababli aynan shu yoshdagi o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini tabaqalashtirib baholash, ular uchun mos yuklamalarni belgilash va amaliy

mashg‘ulotlarni ilmiy asoslangan tarzda tashkil etish ularning sog‘lom o‘sishiga, harakat madaniyatining shakllanishiga va kelgusida sport bilan muntazam shug‘ullanish ehtiyojining paydo bo‘lishiga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA.

So‘nggi yillarda jismoniy tarbiya darslarida individual va tabaqalashtirilgan yondashuvlar ta’lim samaradorligini oshiruvchi omil sifatida qaralmoqda. Xalqaro tadqiqotchilar (J. Piaget, L. Vygotsky, B. Bloom) shaxsiy rivojlanish bosqichlariga asoslangan o‘qitishning muhimligini ta’kidlaydilar. Mahalliy olimlar (Yo‘ldoshev A., Qodirov N., Xolbekov B.) esa o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini individual yondashuv orqali boshqarish samaradorligini amaliy jihatdan asoslab bergan.

Tadqiqot quyidagi metodologik yondashuvlarga asoslandi:

Shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv – har bir o‘quvchining individual xususiyatlari inobatga olinadi.

Tizimli yondashuv – jismoniy tayyorgarlik tarkibiy qismlarining o‘zaro bog‘liqligi tahlil qilinadi.

Eksperimental yondashuv – tajriba-sinov mashg‘ulotlari orqali tabaqalashtirish samaradorligi aniqlanadi.

Ilmiy uslublar: kuzatish, tahlil, diagnostika, test sinovlari, matematik-statistik tahlil.

NATIJALAR VA MUHOKAMALAR.

Tadqiqot jarayonida 7–9-sinf o‘quvchilari o‘rtasida jismoniy tayyorgarlik darajasi o‘lchandi. Boshlang‘ich natijalar shuni ko‘rsatdiki, o‘quvchilarning kuch, chaqqonlik, chidamlilik va muvozanat ko‘rsatkichlari o‘zaro sezilarli farqlanadi. Shundan kelib chiqib, mashg‘ulotlar quyidagi guruhlarga tabaqalashtirildi:

1. Yuqori tayyorgarlikdagi o‘quvchilar;
2. O‘rta tayyorgarlikdagi o‘quvchilar;
3. Past tayyorgarlikdagi o‘quvchilar.

Har bir guruh uchun yuklama miqdori, mashqlar turi va murakkabligi bosqichma-bosqich moslashtirildi. Tajriba yakunida:

yuqori tayyorgarlikdagi o‘quvchilarda natijalar 18–20% ga,

o‘rta tayyorgarlikdagilarda 14–16%,

past tayyorgarlikdagilarda 10–12% ga yaxshilanish kuzatildi.

Bu esa tabaqalashtirilgan yondashuvning samaradorligini amaliy jihatdan tasdiqlaydi. O‘quvchilar darslarga nisbatan yuqori qiziqish bildirgan, sog‘lom raqobat muhiti shakllangan.

XULOSA. Tabaqalashtirilgan yondashuv jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilarning individual imkoniyatlarini to‘liq ochib berishga, darslarni samarali tashkil etishga va har bir o‘quvchining shaxsiy rivojlanish dinamikasini hisobga olishga xizmat qiladi.

Tajriba natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Tabaqalashtirilgan mashg‘ulotlar o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini 15–20% gacha yaxshilaydi.
2. Darslarda motivatsiya va faol ishtirok oshadi.
3. O‘quvchilar orasida sog‘lom raqobat, hamkorlik va o‘zaro yordam muhitini shakllantiradi.
4. Pedagog uchun darslarni boshqarish, individual yondashuvni amalga oshirish imkoniyatlari kengayadi.

Natijada, jismoniy tarbiya darslarining sifati oshadi, o‘quvchilarning sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan qiziqishi kuchayadi va ularning harakat faoliyati barqaror rivojlanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Bloom, B. Taxonomy of Educational Objectives. – New York, 2016. 2. Vygotsky, L. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. – Harvard University Press, 2018.3. Yo‘ldoshev A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2021.4. Qodirov N. Yoshlar jismoniy rivojlanishining pedagogik asoslari. – Farg‘ona, 2020.