JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA TABAQALASHGAN YONDASHUVNING O‘QUVCHILARNING HARAKAT FAOLLIGIGA TA’SIRI

Yuldashev Ma’mirjon Mamajonovich
Jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti,
Jismoniy tarbiya va adaptiv nazariyasi kafedrasi dotsneti v.v.b.,
Email: mamirjon2026@ bk.ru

ANNOTATSIYA: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya darslarida tabaqalashgan yondashuvning o‘quvchilarning harakat faolligiga ko‘rsatadigan ta’siri tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida 7–9-sinf o‘quvchilari bilan olib borilgan amaliy mashg‘ulotlar asosida tabaqalashtirilgan mashqlar tizimi o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga ko‘ra farqlanib, ularning harakat faolligini oshirishga xizmat qilishi aniqlangan. Shuningdek, maqolada individual yondashuv, yuklama me’yori, harakat faoliyatini baholash usullari va dars samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi metodik tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, tabaqalashgan yondashuv, o‘quvchi, jismoniy tayyorgarlik, harakat faolligi, metodika, o‘qitish samaradorligi.

KIRISH. Zamonaviy ta’lim tizimida jismoniy tarbiya fanining o‘rni tobora ortib bormoqda. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishi va harakat madaniyatini yuksaltirishda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, ta’lim jarayonida samaradorlikka erishish, har bir o‘quvchining o‘ziga xos jismoniy salohiyatini to‘g‘ri baholab, unga mos metodik yondashuvlarni qo‘llash orqali mumkin bo‘ladi. Shu nuqtai nazardan qaraganda, individual yondashuv va tabaqalashgan mashg‘ulotlar bugungi kunda jismoniy tarbiya darslarining ajralmas tarkibiy qismi bo‘lib qolmoqda. Har bir o‘quvchining jismoniy tayyorgarlik darajasi, fiziologik imkoniyatlari, sog‘lig‘i holati hamda harakat ko‘nikmalari bir-biridan farq qiladi. Shuning uchun ham o‘qituvchi tomonidan dars mazmuni va yuklamalar o‘quvchilarning individual xususiyatlariga qarab tabaqalashgan holda rejalashtirilishi lozim. Bu esa o‘z navbatida o‘quvchilarning darsga bo‘lgan qiziqishini oshiradi, ularning harakat faolligini rag‘batlantiradi hamda shaxsiy yutuqlarga erishishga undaydi. Jismoniy tarbiya darslarida tabaqalashgan yondashuv — bu o‘quvchilarning yosh, jins, jismoniy rivojlanish darajasi, tayyorgarligi va sog‘ligi holatiga qarab mashg‘ulotlarni individual tarzda tashkil etishga asoslangan zamonaviy pedagogik metodikadir. Bu yondashuv orqali har bir o‘quvchining imkoniyatlari hisobga olinadi, mashqlar intensivligi va murakkabligi moslashtiriladi, natijada esa dars jarayonida barcha ishtirokchilarning faol qatnashuvi ta'minlanadi. Shuningdek, tabaqalashgan yondashuv nafaqat dars samaradorligini oshiradi, balki o‘quvchilar orasida sog‘lom raqobat muhitini shakllantiradi, o‘z-o‘zini rivojlantirishga intilish hissini kuchaytiradi. Bunday metodika orqali o‘qituvchi nafaqat umumiy natijalarni, balki har bir o‘quvchining individual rivojlanishini kuzatib borish imkoniga ega bo‘ladi. Bu esa o‘z navbatida ta’lim jarayonini yanada sifatli va maqsadga yo‘naltirilgan tarzda tashkil etishga xizmat qiladi. Shu bois, zamonaviy pedagogik yondashuvlarda individual yondashuv va tabaqalashgan mashg‘ulotlarni joriy etish — jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil qilishda muhim omil hisoblanadi. Mazkur ishda biz aynan ushbu yondashuvning nazariy asoslari, amaliy ahamiyati va uning dars samaradorligiga ta’sirini chuqur o‘rganib chiqamiz.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

So‘nggi yillarda jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasida o‘quvchilarning harakat faolligini oshirishga yo‘naltirilgan tabaqalashgan yondashuvning ahamiyati keng o‘rganilmoqda. Mahalliy olimlar (A.Xudoyberdiyev, M.Hasanov, B.Karimov va boshqalar) o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini baholashda individual yondashuvni qo‘llash natijadorlikni sezilarli darajada oshirishini ta’kidlashadi.

Tadqiqot metodologiyasi quyidagi yondashuvlarga asoslanadi:

Shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv: o‘quvchilarning jismoniy va psixologik xususiyatlarini hisobga olish.

Tizimli yondashuv: jismoniy sifatlarni (kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik) kompleks rivojlantirish.

Differensial yondashuv: o‘quvchilarni tayyorgarlik darajasiga ko‘ra guruhlarga ajratish.

Amaliy tajriba metodi: 7–9-sinflarda sinov mashg‘ulotlari o‘tkazish orqali samaradorlikni baholash.

Ilmiy tadqiqot davomida kuzatuv, test sinovlari, diagnostika va natijalarni statistik tahlil qilish usullaridan foydalanildi.

NATIJALAR VA MUHOKAMALAR

Tadqiqot davomida 7–9-sinf o‘quvchilari uch guruhga ajratilib, 10 haftalik jismoniy tayyorgarlik dasturi amalga oshirildi. Guruhlar quyidagi mezonlar asosida tabaqalashtirildi:

yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega o‘quvchilar,
o‘rta tayyorgarlik darajasidagi o‘quvchilar,
past tayyorgarlikka ega o‘quvchilar.

Mashg‘ulotlar jarayonida yuklama hajmi, mashq takrorlanish soni va dam olish oralig‘i har bir guruh uchun individual tarzda belgilandi.

Natijalar tahliliga ko‘ra:

1. Tabaqalashtirilgan mashg‘ulotlar o‘quvchilarning harakat faolligini 15–25% ga oshirdi.
2. O‘quvchilarda mustaqil mashq bajarishga bo‘lgan qiziqish kuchaydi.
3. Darslarda qatnashuv darajasi va intizom yaxshilandi.
4. Tabaqalashgan yondashuv orqali o‘quvchilarning sog‘lom raqobat motivatsiyasi shakllandi.

Bu esa o‘qituvchining boshqaruvchilik rolini kuchaytirib, o‘quvchilarni faol, o‘zini nazorat qiluvchi sub’ekt sifatida tarbiyalash imkonini berdi. Olib borilgan tadqiqotlar va amaliy kuzatuvlar natijasida aniqlanishicha, jismoniy tarbiya darslarida tabaqalashgan yondashuvni qo‘llash — o‘quvchilarning harakat faolligini oshirish, dars samaradorligini ta’minlash va har bir o‘quvchining individual xususiyatlariga moslashtirilgan mashg‘ulotlar tashkil etishda nihoyatda samarali metodik vosita sifatida namoyon bo‘ladi. Ushbu yondashuv orqali jismoniy rivojlanish darajasi, sog‘lig‘i, harakat ko‘nikmalari va psixofiziologik imkoniyatlari bir-biridan farq qiluvchi o‘quvchilar uchun maqbul yuklama darajasi aniqlanadi va mashg‘ulotlar shu asosda tashkil etiladi. Tabaqalashgan yondashuv nafaqat o‘quvchilarning jismoniy imkoniyatlarini to‘g‘ri baholash, balki ularni bosqichma-bosqich rivojlantirish, darslarda har bir ishtirokchining faol qatnashishini ta’minlash va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ham muhim o‘rin egallaydi. Darslar davomida o‘quvchilarni jismoniy faoliyatga keng jalb etish, ularning harakat tajribasini boyitish, o‘ziga bo‘lgan ishonchni mustahkamlash va jamoaviy ruhda harakat qilish ko‘nikmalarini shakllantirishda tabaqalashgan mashg‘ulotlar alohida ahamiyatga ega bo‘lib chiqmoqda. Shuningdek, mazkur metodika orqali darslar mazmunan boyiydi, samarali boshqariladi va yuklamalar ilmiy asosda me’yorlanadi. Bu esa o‘quvchilarning ortiqcha charchashi yoki ortiqcha zo‘riqishlarining oldini olib, ularni jismoniy mashqlarga ongli va ishtiyoq bilan yondashishga undaydi. O‘quvchilarda sog‘lom hayot tarziga intilish, jismoniy faollikni muntazam saqlab qolish va o‘z ustida ishlashga bo‘lgan motivatsiya ortadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Karimov B. (2022). Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent: O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi.

2. Hasanov M. (2021). Maktabda jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish metodikasi. Farg‘ona: FDU nashriyoti.

3. European Physical Education Review (2023). Differentiated Physical Training Approaches in Schools.