

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA TABAQALI YONDASHISHNI TA'MINLASH MUAMMOLARI

Aripov Yunus Yusupovich

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya vasport universiteti "Menejment va sport
tadbirlarini tashkil etish" kafedrası professori*

Annotatsiya: Ushbu maqolada Umumiy o'rta maktablarining jismoniy tarbiya darslarida tabaqali yondashishni ta'minlashga alohida e'tibor qaratilgan. Har bir o'quvchining jismoniy imkoniyatlari hamda harakat tajribasi turlicha bo'lgani uchun, samarali ta'lim berish uchun individual va tabaqalashtirilgan (differensial) yondashuvlar muhim ahamiyat kasb etadi.

Maqolada bu yondashuvlarning nazariy asoslari va amaliyotdagi tatbiq etish usullari keltirilgan.

Kalit so'zlar: tabaqalashtirilgan yondashuvlar, jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning faolligini oshirish, harakat malakalarini shakllantirish va samaradorlikni ta'minlash, sog'lom turmush tarzini shakllantirish.

Mavuzning dolzarbligi. Jismoniy tarbiya umuman insonni jismonan shakllantirish maqsadiga yo'naltirilgan ta'lim sohadir. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya sohasining modernizatsiyasiga tabaqalashtirilgan yondashuvning pedagogik jihatdan ilmiy asoslanishni talab etadi.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya o'qituvchisi ta'lim jarayonida asosan o'quvchining mavjud imkoniyatlariga tayanadi. Jismoniy tarbiyaning muhim muammolaridan biri harakat faoliyatiga o'rgatishning yangi uslub va shakllarini yaratishdan iboratdir.

Ilmiy tekshirishlarni ko'rsatilishicha o'quvchilarni o'rgatish va jismoniy tayyorgarligi va rivojlantirishda muhim o'rin to'tadi. Xorijiy va mahalliy olimlar E.Lebedova, Y.Korotkova, S.Kurochkin, A.Kainov, R.Salamov, A.Sadikov, B.Boybabaev, B.Madaminov, Goncharovalarning O.V ilmiy izlanishlarida bir xil yoshdagi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, jismoniy rivojlanishi bir xil emasligini ko'rsatib o'tgan.

Shuning uchun biri orqada qolgan o'quvchilarning harakat sifatlarini rivojlantirish uchun individual dasturlar tuzish, ular bo'yicha mashqlar majmuasini ishlab chiqish jismoniy tarbiya darslarida sinfning har bir o'quvchisiga mashqlarni tabaqalashtirilgan yondashish asosida o'rgatishni tashkil etish kerak.

Ta'lim jarayonining har bir bosqichida o'quvchilarning yosh xususiyatlarini e'tiborga olib, dastur doirasidagi har bir sinfdagi ayni bir mavzuni qanday qilib, qaysi talablar asosida o'qitish lozimligini ta'lim standartlarida keltirilgan bilim, ko'nikma va malakalarning minimal talablaridan kelib chiqqan holda belgilanishi lozim. Zaruriyat tug'ilgan taqdirda, DTSlarni amaliy tajribalardan kelib chiqqan holda takomillashtirish zarur.

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan umumiy qoidalarni hisobga olgan holda, umumiy o'rta ta'lim maktablarida tabaqalashtirilgan yondashuv asosida jismoniy tarbiya fanini o'qitish

jarayoni individual tabaqali yondashishni ta'minlashni amalga oshirish muhim ahamiyatga ega.

Shu boisdan ham, avvalo shuni aytish lozimki, umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilari bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini olib borishda ularning maktabda egallagan bilim, ko'nikma va malakalariga tayanish lozim. Bunda o'quvchilarning fundamental bilim, ko'nikma va malakalari muhim ahamiyat kasb etadi.

O'quvchilarning jismoniy tarbiya jarayonidagi jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajalari o'ziga xos bo'lib, farqli ravishda individual o'zgarishlarga ham ega.

Bir xil yoshdagi va bir xil jismoniy rivojlanishga ega bo'lgan o'quvchi-yoshlarda jismoniy sifatlarning rivojlanishi har xil ekanligi ta'kidlangan. Shu sababli, jismoniy rivojlanishi har xil bo'lgan o'g'il va qizlarda jismoniy sifatlarni tayyorlash uchun individual dasturlar tuzish, mashqlar majmuasini ishlab chiqish, dars jarayonida har bir gurux uchun tabaqali yondashgan holda o'rgatishni tashkil kilish jismoniy tarbiya jarayonida dolzarb masalalardan biridir.

Tadqiqotning maqsadi. Jismoniy tarbiya darslarida tabaqali yondashishga yo'naltirilgan muammolar tizimini tartibga tushirish va tahlil qilish hamda tabaqali yondashish yo'llarini aniqlash yuzasidan takliflar va tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifalari:

1. Umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida tabaqali yondos'his'hni ilmiy jihatdan o'rganis'h.

2.5-sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi dinamikasini aniqlas'h.

3. Jismoniy tayyorgarligi har xil bo'lgan o'quvchilarni umumiy jismoniy tayyorgarligini mustahkamlas'hga qaratilgan tabaqalas'htirilgan yondas'his'h bo'yicha uslubiyatini is'hlal chiqis'h.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Bugungi kunda ko'pgina tadqiqotlarda aniqlanishcha, jismoniy tarbiya darslarida tabaqali yondashishni tashkillashtirishda o'quvchilarni individual imkoniyatlarni hisobga olgan xolda, majmual tadbirlarni qo'llash, o'quv tarbiya jarayonida ularning har tomonlama jismoniy tayyorgarligini amalga oshirilishida yuqori samaradorlik beradi.

O'quvchilar ish faoliyatini har bir sinfda kuchli, o'rta va past ko'rsatkichlarga ega bo'lgan o'quvchilar borligi aniqlangan hamda jismoniy tarbiya fanini o'zlashtirish bir-biridan farq qiladi.

Shuning uchun ham ta'limda tabaqalashtirilgan yondashuv asosida jismoniy tizimini rivojlantirish va takomillashtirishning asosiy muammolaridan biri jismoniy tarbiya darslarida harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirishga va individual tabaqali yondashishni ta'minlashga alohida e'tibor qaratdik.

Biz tabaqali yondashishni dolzarbligini aniqlash uchun jismoniy tarbiya darslarida tabaqali yondashishga yo'naltirilgan muammolar tizimini tartibga tushirish va tahlil qilish uchun o'quv mashg'ulotlarni mazmuniga uni xarakteri hamda o'quvchilarning har xil darajadagi shaxsiy tayyorgarligini hisobga olgan holda, tabaqali yondashish yo'llarini aniqlandik.

O'quvchilarni guruhlarga bo'lish uchun xil omillar aniqlandi. Tajriba Toshkent shahridagi M.Ulug'bek tumani 27-sonli va Olmazor tumanidagi 243-sonli umumiy o'rta maktablarida 5-sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi dinamikasini aniqlash bo'yicha quyidagi natijalari aniqlandi.

Umumta'lim maktablarida tahsil oluvchi 5-sinf o'quvchilarning 60 m masofaga yugurish bo'yicha natijalari o'quv yili boshida $11,5 \pm 1,4$ soniyaga teng, o'quv yili oxirida esa bu ko'rsatkich o'rtacha $11,2 \pm 1,1$ soniyaga teng bo'lgan. Ushbu yoshdagi o'quvchilar jismoniy tayyorgarligi natijalarining yillik o'sishidagi farq 0,3 soniyaga tengligini aniqlandi (7,4%). Ko'rsatkichlar orasidagi statistik farqlar ishonchli emas ($R > 0,05$).

5-sinf o'quvchilarining 1000 m masofaga yugurish bo'yicha nazorat testi natijalari o'quv yili boshida o'rtacha $6;28 \pm 0,59$ daqiqaga teng bo'lib, ($V = 9,4\%$), o'quv yili oxirida $5;55 \pm 0,51$ daqiqaga yetganligi aniqlandi ($V = 9,2\%$). 1000 m masofaga yugurish nazorat mashqi bo'yicha ko'rsatkichlar orasidagi statistik farqining ishonchliligi yo'q ($R > 0,05$).

Turgan joydan uzunlikka sakrash nazorat mashqi bo'yicha yil boshida o'rtacha ko'rsatkich $126,4 \pm 6,20$ sm ga va o'quv yili oxirida $136,7 \pm 5,51$ sm ga teng bo'ldi.

O'quvchilardan kichik to'pni uzoqlikka uloqtirish nazorat mashqlari qabul qilinganda, natija $18,7 \pm 1,0$ m dan $21,8 \pm 1,4$ m ga yetgan ($V = 6,4\%$).

5-sinf o'quvchilari jismoniy tayyorgarligining yillik
Dinamikasi

T/r	Nazorat mashqlari va o'lchov birligi	O'YB		O'YO		Farqi	%	t	R
		$X \pm \sigma$	V%	$X \pm \sigma$	V%				
1.	60 m ga yugurish (soniya)	$11,5 \pm 1,4$	12,1	$11,2 \pm 1,1$	9,8	0,3	7,4	1,51	$> 0,05$
2.	1000 m ga yugurish (daqiq, soniya)	$6;28 \pm 0,59$	9,4	$5;55 \pm 0,51$	9,2	0,33	13,1	1,33	$> 0,05$
3.	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	$126,4 \pm 6,20$	4,9	$136,7 \pm 5,51$	4,0	10,3	8,9	1,53	$> 0,05$
4.	Kichik to'pni uzoqlikka uloqtirish (metr)	$18,7 \pm 1,0$	5,3	$21,8 \pm 1,4$	6,4	3,1	16,6	1,20	$> 0,05$

Izoh: O'YB – o'quv yili boshida, O'YO – o'quv yili oxirida.

Yuqorida keltirilgan ma'lumotlardan 5 sinf o'quvchilari jismoniy sifatlarini rivojlantirishning qo'llaniladigan vosita va usullarini qo'llash borasida yetarlicha ilmiy izlanishlar olib borilmaganligi aniqlandi.

Qo'lga kiritilgan ma'lumotlar ko'rsatilgan qarama-qarshiliklarni yengib o'tish, o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda mashqlar majmuasini ishlab chiqish zarur degan fikrni tasdiqlaydi;

Jismoniy tayyorgarligi har xil bo'lgan o'quvchilariga jismoniy tarbiya darslarini o'tishda ularning salomatligini saqlash va umumiy jismoniy tayyorgarligini mustahkamlashga qaratilgan tabaqalashtirilgan yondashish bo'yicha uslubiyatini ishlab chiqish kerak.

O'quvchilarni guruhlariga bo'lish har xil yondashishlar samaradorligi, jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishini o'zgarish ko'rsatkichlariga va funksional imkoniyatini natijasiga qarab aniqlanadi. O'quvchilarni mustaqil faoliyatini faollashtirish yordamchilarni aniqlash va ular bilan metodik mashg'ulotlar o'tkazish, o'quvchilarga uyga bergan vazifalarni tabaqalashtirilgan tizimini ishlab chiqish bilan bog'liq bo'ladi.

Tajriba sinflarda qo'llanilgan tabaqali yondashishni tashkil qilish tizimi o'quvchilarga darsda qo'yilgan vazifalarni dasturdagi jismoniy tayyorgarlik mezonlarini to'liq bajarishga olib keladi.

O'quvchilarni jismoniy tayyorlashning eng yaxshi yo'nalishlaridan biri jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarga bilim va qobiliyatiga qarab tabaqalashtirilgan individual yondashish usulbidan keng foydalanilsa, jismoniy tarbiya dars samaradorligini yanada yaxshilashga samara beradi.

O'quvchilarni guruhlariga bo'lish har xil yondashishlar samaradorligi, jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishini o'zgarish ko'rsatkichlariga va funksional imkoniyatini natijasiga qarab, o'quvchilarga jismoniy darslarida quyiladigan vazifalarni dasturdagi jismoniy tayyorgarlik mezonlarini to'liq bajarishga olib keladi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, ilmiy izlanish va amaliy tajriba ishlarning natijalarini ko'rsatishicha, jismoniy tarbiya darslarida tabaqalashtirilgan yondashish asosida o'quvchilarni guruhlariga ajratish, mashqlarni bajarishda individuallashtirish va tabaqalashtirish yo'li bilan o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlanishiga hamda ularning jismoniy tarbiya sohasidagi bilimlarini tezroq o'zlashtirishga imkoni yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Лебедова Е.И. Дифференцированная физическая подготовка мальчиков среднего школьного возраста на уроках физической культуры. Дис. ... канд. пед. наук (13.00.04) / Е.И. Лебедова; Волгоград, -2004.-157 с.

2. Короткова Е.А. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в школе на основе технологии дифференцированного физкультурного образования школьников. Дис. ... докт. пед. наук (13.00.04) / Е.А. Короткова; [Сиб-ГАФК].-Омск, -2000.-231 с.

3. Курочкин С.В. Дифференцированный подход к физическому воспитанию школьников. Дис. ... канд.пед.наук (13.00.04) /С.В.Курочкин; Хабаровск, - 2004.-170 с.

4. Каинов А.Н. Дифференцированная оценка физической подготовленности школьников Автореф.дис. ... канд.пед.наук (13.00.04) /А.Н.Каинов; Волгоград, -2004.-28 с.