

## JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA INDIVIDUAL VA TABAQALASHTIRISHNING TUTGAN O‘RNI

**Abdukarimova Zulxumor Ismailovna**

*Toshkent shahri Chilonzor tumani 202-maktab boshlang‘ich sinf o‘qituvchisi*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada Umumiy o‘rta maktablarining jismoniy tarbiya darslarida harakat ko‘nikma va malakalarini shakllantirishga va individual tabaqali yondashishni ta‘minlashga alohida e‘tibor qaratilgan.*

**Kalit so‘zlar:** *Individual, tabaqali yondashish, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik darajasi, guruhlariga bo‘lish (past, o‘rtachadan past, o‘rta, o‘rtachadan yuqori, yuqor).*

Dolzarliligi. 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.

Pedagog amaliyotni kuzatish ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlili va o‘qituvchilarning keng ish tajribalarini ko‘rsatilishicha o‘qitish metodikasi o‘rtacha o‘quvchiga qaratilgan.

O‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda hamma o‘qituvchilar ham tabaqalashtirilgan individual yondashishni yetarli darajada qo‘llanilmaydi. Shu sababli, jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi 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‘naltirilga muammolar tizimini tartibga tushirish va tahlil qilish hamda o‘quvchilarning har xil darajadagi shaxsiy tayyorgarligini hisobga olgan holda, tabaqali yondashish yo‘llarini aniqlash.

Tadqiqotning vazifalari:

1. Umumiy o‘rta ta‘lim maktab o‘quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida tabaqali yondashishni ilmiy jihatdan o‘rganish.

2.5-sinf o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligi dinamikasini aniqlash.

3. Jismoniy tayyorgarligi har xil bo‘lgan o‘quvchilarni umumiy jismoniy tayyorgarligini mustahkamlashga qaratilgan tabaqalashtirilgan yondashish bo‘yicha uslubiyatini ishlab chiqish.

Tadqiqotni tashkil etilishi. Toshkent shahridagi Chilonzor tumani 202-maktabining 5-sinf o‘quvchilarida o‘tkazildi.



Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Ilmiy tekshirilishlarni ko'rsatilishicha o'quvchilarni o'rgatish va jismoniy tayyorgarligi va rivojlantirishda muhim o'rin to'tadi.

Xorijiy va mahalliy olimlar V.Petrovskiy, V.Leonova, N.Yelagina, R.Salamov, A.Sadikov, B.Boybabaev, B.Madaminovlarning 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.

Shu sababdan mashqlarni tanlanayotganda o'quvchilarni organizmining tashki tuzilishi va ichki organlari rivojlanishini bilgan holdagina o'quvchilar bilan individual va tabaqalashtirilgan yondashuv asosida o'rgatish, ularda bilim va malakalarini shakllantirish lozim bo'ladi.

O'quvchi-yoshlarning jismoniy tarbiya jarayonidagi jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasi o'ziga xos bo'lib, farqli ravishda individual o'zgarishlarga ega.

Bir xil yoshdagi va bir xil jismoniy rivojlanishga ega bo'lgan o'quvchi-yoshlarda jismoniy sifatlarning rivojlanishi har xil ekanligi ta'kidlangan.

Bugungi kunda ko'pgina tadqiqotlarda aniqlanishcha, jismoniy tarbiya darslarida tabaqali yondashishni tashkillashtirishda o'quvchilarni individual imkoniyatlarni hisobga olgan holda, 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.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, 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 guruhlariga bo'lish uchun xil omillar aniqlandi. Tajriba Toshkent shahridagi Chilonzor tumani 202-maktabida 5-sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi dinamikasini aniqlash bo'yicha quyidagi natijalari aniqlandi.

### 5-sinf o'quvchilari jismoniy tayyorgarligining yillik dinamikasi

| T/r | Nazorat mashqlari va o'lchov birligi      | O'YB       |      | O'YO       |      | Farqi | %    | t    | R     |
|-----|---|------------|------|------------|------|-------|------|------|-------|
|     |   | X±σ        | V%   | X±σ        | V%   |       |      |      |       |
| 1.  | 60 m ga yugurish (soniya)                 | 11,5±1,4   | 12,1 | 11,2±1,1   | 9,8  | 0,3   | 7,4  | 1,51 | >0,05 |
| 2.  | 1000 m ga yugurish (daqiq, soniya)        | 6;28±0,59  | 9,4  | 5;55±0,51  | 9,2  | 0,33  | 13,1 | 1,33 | >0,05 |
| 3.  | Baland turnikda tortilish (marta)         | 2,8±0,44   | 15,7 | 3,2±0,40   | 12,5 | 0,4   | 14,3 | 0,99 | >0,05 |
| 4.  | Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm)      | 238,1±8,53 | 3,6  | 253,6±7,12 | 2,8  | 15,5  | 9,4  | 0,64 | >0,05 |
| 5.  | Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)      | 126,4±6,20 | 4,9  | 136,7±5,51 | 4,0  | 10,3  | 8,9  | 1,53 | >0,05 |
| 6.  | Kichik to'pni uzoqlikka uloqtirish (metr) | 18,7±1,0   | 5,3  | 21,8±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.

Umumta'lim maktablarida tahsil oluvchi 5-sinf o'quvchilarning 60 m masofaga yugurish bo'yicha natijalari o'quv yili boshida 11,5±1,4 soniyaga teng, o'quv yili oxirida esa bu ko'rsatkich o'rtacha 11,2±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).

Kuch sifatining rivojlanganlik holatini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan testlash (baland turnikda tortilish) natijasi yil boshida o'rtacha 2,8±0,44 martaga teng bo'lsa, yil oxiriga kelib 3,2±0,40 marta tortilish kuzatildi. Farq 0,4 martaga teng, natija 14,3% ga yaxshilangan.

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

Yugurib kelib uzunlikka sakrash nazorat mashqi ko'rsatkichlari 5-sinf o'quvchilarda yil boshida 238,1±8,53 sm bo'lgan bo'lsa, yil oxirida 253,6±7,12 sm ga teng, ya'ni natija 9,4%ga o'sganligini ko'rish mumkin.

Turgan joydan uzunlikka sakrash nazorat mashqi bo'yicha yil boshida o'rtacha ko'rsatkich 126,4±6,20 sm ga va o'quv yili oxirida 136,7±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 ( $V=6,4\%$ ).

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.

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 xar 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 individualashtirish va tabaqalashtirish yo‘li bilan o‘quvchilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlanishiga hamda ularning jismoniy tarbiya sohasidagi bilimlarini tezroq o‘zlashtirishga imkoni yaratadi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Korotkova Ye.A. Optimizatsiya uchebnogo protsessa po fizicheskoy kulture v shkole na osnove texnologii differensirovannogo fizkulturnogo obrazovaniya shkolnikov. Avtoref. dis....dokt ped. nauk.Omsk, 2001,-36 s.

2.Korotkova Ye.A.,Suleymanov I.N. Differensiatsiya fizkulturnogo obrazovaniya uchaxixsya osnovnoy shkol // Fizkulturnoe obrazovanie Sibiri.-1996.-№2. S.78-83.

3.Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury: Uchbnik dlya institutov fizicheskoy kultury. –M.: Fizkultury i sport, 1991.-543 s.

4.Salomov R.S. Sport mashqlarida qo‘llaniladigan usullar. T., Uzavtotranstexnika. 1991, 31 b.

5.Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik.T.: -2014, 345-b.