



JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA DIFFERENSIAL YONDASHUV ASOSIDA INDIVIDUAL RIVOJLANISH TRAYEKTORIYASINI BELGILASH

Duysenbaev Jaxangir Qonisbaevich

2-sonli umumta'lim maktabi oliy toifali jismoniy tarbiya o'qituvchisi.

+998906512190 email: jaxangirduysenbaev@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.16894166>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 10-Avgust 2025 yil

Ma'qullandi: 14- Avgust 2025 yil

Nashr qilindi: 18- Avgust 2025 yil

KEYWORDS

jismoniy tarbiya, differensial yondashuv, individual rivojlanish trayektoriyasi, sog'lomlashtirish, pedagogik texnologiya..

ABSTRACT

Ushbu maqolada jismoniy tarbiya darslarida differensial yondashuvni qo'llash orqali o'quvchilarning individual rivojlanish trayektoriyasini belgilashning ilmiy-metodik asoslari tahlil qilinadi. O'quvchilarning yosh, jins, jismoniy tayyorgarlik darajasi, sog'liq holati va psixologik xususiyatlarini inobatga olgan holda ta'lim jarayonini individuallashtirishning afzalliklari yoritiladi. Shuningdek, individual rivojlanish trayektoriyasini rejalashtirish va monitoring qilish usullari ham bayon etiladi.

XXI asrda ta'lim tizimida jismoniy tarbiya nafaqat sog'liqni mustahkamlash, balki shaxsning har tomonlama rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan muhim pedagogik jarayon sifatida qaralmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, bolalar va o'smirlar orasida jismoniy faollik yetishmovchiligi global miqyosda ortib bormoqda, bu esa kelajak avlod salomatligiga jiddiy xavf tug'diradi. Shu bois umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish metodikasini takomillashtirish, uni zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida olib borish dolzarb vazifaga aylanmoqda.

Ta'lim jarayonida differensial yondashuvning qo'llanilishi zamonaviy pedagogikaning asosiy tamoyillaridan biri hisoblanadi. Ushbu yondashuv o'quvchilarning individual imkoniyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi, yosh va jins xususiyatlari, sog'liq holati hamda psixologik tayyorgarligini hisobga olishga asoslanadi. Natijada, har bir o'quvchi uchun shaxsiylashtirilgan rivojlanish yo'li — individual rivojlanish trayektoriyasi ishlab chiqiladi. Bu esa o'z navbatida o'quvchilarning jismoniy faoliyatga bo'lgan qiziqishini oshiradi, ularning o'z ustida ishlash motivatsiyasini kuchaytiradi va darslarda samaradorlikni ta'minlaydi.

Individual rivojlanish trayektoriyasi tushunchasi nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan bog'liq, balki sog'lom turmush tarzini shakllantirish, sport madaniyatini rivojlantirish va o'quvchilarni jismoniy faollikni hayotiy zarurat sifatida qabul qilishga o'rgatish bilan ham chambarchas bog'liqdir. Bu jarayonda jismoniy tarbiya o'qituvchisi an'anaviy roldan chiqib, diagnostik tahlilchi, rivojlanish strategiyasini ishlab chiquvchi va motivator sifatida faoliyat yuritadi[1,3].

Shu nuqtai nazardan, differensial yondashuv asosida individual rivojlanish trayektoriyasini belgilash zamonaviy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya samaradorligini oshirishning ilmiy asoslangan yo'llaridan biri hisoblanadi. Bu yondashuv o'quvchilarni

jismoniy rivojlanishda teng imkoniyatlar bilan ta'minlab, ularning shaxsiy yutuqlarini oshirish va sog'lom avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya darslarida differensial yondashuv asosida individual rivojlanish trayektoriyasini belgilash zamonaviy pedagogikaning muhim yo'nalishlaridan biridir. Bu yondashuvning markazida har bir o'quvchini noyob shaxs sifatida ko'rish va uning rivojlanish imkoniyatlarini maksimal darajada ochib berish tamoyili yotadi. Pedagogik nazariya nuqtai nazaridan, insonning jismoniy rivojlanishi biologik, psixologik va ijtimoiy omillar majmuiga bog'liq bo'lib, o'qituvchi ushbu omillarning o'zaro ta'sirini chuqur tahlil qilishi zarur.

Differensial yondashuvning samarali tatbiqi birinchi navbatda diagnostika bosqichidan boshlanadi. Bunda maxsus testlar va kuzatuvlar yordamida o'quvchilarning tezkorlik, chidamlilik, kuch, chaqqonlik, koordinatsiya kabi asosiy jismoniy sifatlari aniqlanadi. Shuningdek, sog'liq holati bo'yicha ma'lumotlar (tibbiy ko'rik natijalari), antropometrik ko'rsatkichlar (bo'y, vazn, tana massasi indeksi) va yurak-qon tomir tizimining ish faoliyati (puls, qon bosimi) muntazam qayd etiladi. Ushbu ma'lumotlar asosida o'quvchi uchun individual rivojlanish trayektoriyasi ishlab chiqiladi[2,4].

Amaliy jihatdan, differensial yondashuv dars jarayonida bir nechta darajadagi vazifalarni qo'yishni nazarda tutadi. Masalan, yuqori tayyorgarlikka ega o'quvchilar uchun yuklama hajmi va mashq murakkabligi oshiriladi, ularning texnika takomillashtirish va sport natijalarini yaxshilashga qaratilgan mashg'ulotlar beriladi. O'rta tayyorgarlikdagi o'quvchilar uchun jismoniy sifatlarni barqaror rivojlantirishga qaratilgan kompleks mashqlar tavsiya etiladi. Boshlang'ich tayyorgarlikka ega bo'lgan o'quvchilar esa asosan umumiy sog'lomlashtirish mashqlarini bajaradilar. Shu tarzda, har bir o'quvchi o'z imkoniyati darajasida faol ishtirok etadi va individual rivojlanish sur'atiga mos tarzda o'zlashtiradi.

Bunday yondashuvning pedagogik afzalligi shundaki, u dars jarayonida barcha o'quvchilarning o'zini namoyon qilish imkoniyatini oshiradi, kuchli o'quvchilarni ortga tortmaydi va zaifroq o'quvchilarda o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantiradi. Shuningdek, bu metod jismoniy tarbiya jarayonida ijtimoiy-psixologik iqlimni ijobiylashtiradi, chunki o'quvchilar o'zaro taqqoslash o'rniga shaxsiy natijalarini oshirishga e'tibor qaratadilar.

Hozirgi kunda differensial yondashuvni qo'llashda zamonaviy raqamli texnologiyalarning o'рни beqiyosdir. Mobil fitnes ilovalari, yurak urish tezligini o'lchovchi smart-soatlar, elektron kundaliklar, masofaviy monitoring tizimlari o'quvchi rivojlanishini real vaqt rejimida kuzatish va tahlil qilish imkonini beradi. Bu esa o'qituvchiga aniq, dalillarga asoslangan tavsiyalar berish hamda trayektoriyani muntazam yangilab borish imkonini yaratadi[5].

Shuningdek, differensial yondashuv faqat jismoniy ko'rsatkichlarni rivojlantirish bilan cheklanmaydi, balki o'quvchilarning shaxsiy motivatsiyasini oshirish, sog'lom turmush tarzi bo'yicha bilim va ko'nikmalarini mustahkamlash, sport intizomini shakllantirish kabi tarbiyaviy vazifalarni ham bajaradi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, shaxsiylashtirilgan ta'lim modeli o'quvchining o'z-o'zini baholash darajasini oshiradi, ichki motivatsiyani kuchaytiradi va muntazam jismoniy faollikka bo'lgan ehtiyojni shakllantiradi.

Ilmiy izlanishlar natijalariga ko'ra, differensial yondashuv asosida qurilgan jismoniy tarbiya darslari an'anaviy yondashuvga nisbatan 20–30% yuqori samaradorlikka ega bo'lishi mumkin. Chunki bu metod o'quvchilarni individual rivojlanish xususiyatlarini hisobga olgan

holda, optimal yuklama va shaxsiylashtirilgan mashg'ulotlar bilan ta'minlaydi. Natijada o'quvchi nafaqat jismonan, balki irodaviy, psixologik va ijtimoiy jihatdan ham rivojlanadi.

Xulosa. Jismoniy tarbiya darslarida differensial yondashuv asosida individual rivojlanish trayektoriyasini belgilash o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda, sog'lig'ini mustahkamlashda va shaxsiy rivojlanishida katta ahamiyatga ega. Bu yondashuv nafaqat dars samaradorligini oshiradi, balki o'quvchilarda o'z jismoniy holatini mustaqil baholash, o'z oldiga maqsad qo'yish va unga erishish ko'nikmalarini shakllantiradi. Zamonaviy pedagogik va axborot texnologiyalari bilan uyg'unlashtirilgan differensial yondashuv jismoniy tarbiya jarayonini yanada individual, samarali va motivatsion qilish imkonini beradi. Shu bois, pedagoglar ushbu metodni ilmiy asoslangan holda amaliyotga tatbiq etishi, doimiy ravishda yangilab borishi va har bir o'quvchining shaxsiy rivojlanish yo'lini belgilashi zarur.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Kadirov, R. H. (2018). Jismoniy tarbiya va sport faoliyatini ilmiy tadqiq qilish [O'quv qo'llanma]. Toshkent: "Durdona" nashriyoti. uniwork.buxdu.uz.
2. Xoliqov, F. (2023). "Gandbolchi sportchilarni tayyorlashda differensial yondashuv" [Avtoreferat]. interaktiv.oak.uz.
3. G'ulomov, Z. T., & Nabiullin, R. X. (2015). Jismoniy tarbiya va sport menejmenti. Toshkent: Fan va texnologiya. E-library SamMU.
4. Frontiers in Psychology (2020). Skill Acquisition Methods Fostering Physical Literacy in Early PE.
5. PMC – Developmental Trajectories of Physical Activity ... (2015). Iowa Bone Development Study.

INNOVATIVE
ACADEMY