



## JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKIL ETISH MEXANIZMLARI

**Abdujabborova Sabina Kurbonali qizi**

Chirchiq davlat pedagogika universiteti  
Maktabgacha va boshlang'ich talimda jismoniy tarbiya va sporti  
yo'nalish 2-bosqich talabasi  
sabinakurbanaliyevna@gmail.com  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.7869946>

### ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 20-april 2023 yil  
Ma'qullandi: 24-april 2023 yil  
Nashr qilindi: 27-april 2023 yil

### KEY WORDS

*jismoniy tarbiya, boshlang'ich  
sinf, tabaqalashtirish,  
pedagogika, psixologiya,  
individual, harakat, me'yorlash.*

### ABSTRACT

*Ушбу мақолада мактабда бошланғич синф ўқувчиларини табақали ёндашиш асосида ташкил этиш, унинг педагогик-психологик ҳамда физиологик томонлари борасида фикрлар баён этилган.*

Ta'lim tizimida boshlang'ich ta'lim asosiy bo'g'in sifatida muhim o'rin tutadi. Bu boshlang'ich ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya, sport sog'lomlashtirish ishlarini rivojlantirish, ta'lim olayotgan o'quvchilarning jismoniy tarbiyaga qiziqishini oshirish, bilimi, ko'nikma va malakalarini mustahkamlash davr talabiga aylanib bormoqda.

Boshlang'ich maktablarning darslarida, 1-4 sinflarda har xil guruhdagi o'quvchilar bilan ishlashda juda katta ahamiyatga ega. Bir omilni amalga oshirishda bir xil yoshdagi maktab o'quvchilarini guruhlariga ajratish talab qilinadi. Tabaqali yondashish uslubini amalga oshirish jismoniy sifatlarni tarbiyalashga yordamlashadi, o'quv jaryoni samaradorligini oshirishga zamin yaratadi va jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga o'quvchilarning qiziqishini oshiradi hamda o'quvchilarning jismoniy holatini yaxshilanishiga xizmat qiladi.

Jismoniy mashqlarni bajarayotgan o'quvchilar organizmining o'sishi va rivojlanishiga, ularning individual jismoniy rivojlanish sur'ati va yo'nalishiga to'g'ri tanlangandagina rag'batlantiriladi, bunday bolalar boshqalarga nisbatan mashqlarni tanlash, ularni me'yorlashda shu sababli o'quvchilarga ko'proq e'tibor berishni talab qilishadi.

Olimlar va mutaxassislarining ko'rsatishicha, har xil hududlarda joylashgan shahar va qishloq o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari bir xil emasligi aniqlangan[1].

Bolalar uchun jismoniy tarbiyaga bog'liq chora-tadbirlarni ishlab chiqish, mashg'ulotlar tashkil qilish va o'tkazishda ularning jinsiy farqini qat'iy hisobga olish kerak. Bu esa jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan mashqlarni me'yorlashda juda muhimdir.

Jismoniy tarbiya darslari jarayonida o'quvchilarga tabaqali yondashish masalalari ko'pincha mutaxassislar tomonidan o'rganilgan. Lekin hozirgi kungacha jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarga tabaqali yondashish uslubidan amaliyotda yetarlicha foydalanilyapti deb bo'lmaydi. O'quvchilarga tabaqali yondashishni to'g'ri tartibga solish shartlaridan biri tabaqali yondashish ayniqsa sog'lig'i, jismoniy tayyorgarligi bo'sh tibbiy guruhga kiritilgan, kasalligi

bo'yicha darslarni qoldiradigan o'quvchilar uchun eng zarurdir.

O'quvchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalashda tabaqali yondashgan vaqtda biz ularning rivojlanishi, harakat qobiliyatlarining har-xilligini etiborga olishimiz mashqlarning tuzilish mazmuni va shakllarini ham hisobga olgan holda qo'llashimiz zarur. Harakat qobiliyatlarining rivojlanishi va pasayishini tubdan o'zgartiradi (bir rivojlanish darajasidan boshqasiga o'tganda). Ko'pincha bir xil jismoniy sifatlarning rivojlanishi boshqa sifatlarning rivojlanish sur'atini pasaytirish bilan bog'liq bo'ladi. Tabaqali yondashish jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar harakatini maxsusligiga qarab guruhlarga ajratish, toifa mezonlariga erishish ehtimolini oldinga suradi. Shuningdek, jismoniy tarbiya darslarini, sinfdan va maktabdan tashqari ishlarni to'g'ri tashkil qilish maktab o'quvchilarining jismoniy rivojlanishida yaxshi siljishlarga olib keladi, ularning o'zlashtirishi va intizomini yaxshilaydi.

Hozirgi vaqtda jismoniy tarbiya ishlarini tashkil qilishda tabaqali yondashishning zarurligini isbotlashga ehtiyoj yo'q. Tabaqali yondashish tarbiyaviy ishlarda talab darajasida bo'lishi hamda o'quvchilarni o'zlashtira olmayotgan harakat ko'nikmalarini shakllantirish zarur. Shunga qaramay, xali ham tabaqali yondashishni amalga oshirish jiddiy to'siqlarga va qarama-qarshiliklarga uchramoqda. Tabaqali yondashish hamda aniq tasavvur xosil qilish uning muhim xususiyatlari nimalardan iborat ekanligini ko'rsatib berish kerak.

Jismoniy tarbiya darslarida ta'lim va tarbiyani tashkil qilishni mukammallashtirish bilan bog'liq masalalarni ilmiy ravishda ishlab chiqish, tabaqali yondashish asosida har bir guruhda jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish nihoyatda dolzarb vazifadir.

Ilmiy va uslubiy ishlari shuni ko'rsatadiki, shug'ullanuvchilarga tabaqali yondashishning muhimligiga qaramasdan, ko'pchilik hollarda bu ishga bir tomonlama yondashiladi[2]. Ilmiy tadqiqot natijalari, pedagogik amaliyotning ilg'or tajribalariga tayanib aytish mumkin: bolalarning sport tayyorgarligi faqat yoshlik davridagi rivojlanishiga qarab emas, balki individual farqlari, ya'ni tabaqali yondashish ko'rsatayotgan shaxsiy pedagogik ta'siriga asoslanishi kerak. Shu bilan birga, maktab o'quvchilari tipologik xususiyatlarining jismoniy sifatlari o'sishiga ko'rsatilgan kontingent uchun berilgan yuklamani hisobga olgan holda jismoniy tarbiyada tabaqalangan uslubiyot hali ishlab chiqilmagan. Jismoniy tarbiya darslarida ta'lim va tarbiya jarayonini optimallashtirishning muhim sharti bo'lgan tabaqali yondashish jismoniy tarbiya dars sifatini yaxshilash yo'nalishlaridan biri bo'lib xizmat qiladi.

Tabaqali va individual yondashish harakteri shundan iboratki, o'quvchining o'zlashtirishini aniqlagan holda pedagog uning shaxsini, mijozini, xarakterini, psixologik va jismoniy qobiliyatlarini, gavda tuzilishini, salomatlik holatini hisobga oladi. Baholashda tabaqali yondashish bilim va ko'nikmalarni egallash bosqichlarida turlicha talablarga javob berishini talab qiladi. Harakatlarni o'rganish bosqichida ko'nikmalarning mustahkamlanib borishiga qarab oddiy mashqlar tobora murakkablashtirilib boriladi.

Mashg'ulotlarda o'quvchilar organizmini rivojlantirish uchun foydalaniladigan jismoniy yuklamalarni me'yorlashda ham tabaqali yondashishni hisobga olish kerak. Buni ko'pgina xorijiy va mahalliy mualliflar o'z ilmiy tadqiqotlarida tasdiqlashgan. Jismoniy tarbiya darslarida har xil yurak-tomir kasalliklari xavfining oldini olishda jismoniy yuklamalarning o'lchab berishga tabaqali yondashish sog'lomlashtirish samarasini oshiradi. Maktab yoshidagi bolalarni harakatlarga o'rgatish va shu tariqa harakat qobiliyatlarini tarbiyalashda tabaqali yondashishga amal qilish juda muhim o'rin tutadi.

O'quvchilarni tipologik guruhlarga bo'lish dinamik xarakterga ega. O'quvchilarning harakat

qobiliyatlarini yaxshilash davomida tipologik guruh azolari o'zgaradi. Harakat qobiliyatlari nisbatan sust bo'lgan o'quvchilar maqsadga yo'naltirilgan ish davomida harakat qobiliyatlari yuqori darajadagi guruhga o'tkaziladi.

Bundan tashqari, jismoniy tarbiya darslarida ko'zlangan maqsadga va har bir darsda qo'yilgan vazifaga ko'ra tipologik guruh tarkibi o'zgarishi mumkin. Bu qoidalar maktab o'quvchilariga tabaqali yondashishning shartlaridan biridir. Tabaqali yondashishni amalga oshirish uchun birinchi navbatda harakat xususiyatlarining shaxsiy (individual) ko'rsatkichlari, mushaklarning ish qobiliyatlari va maktab o'quvchilarining psixologik, pedagogik va klinik xususiyatlarini hisobga olish zarur.

Jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchilarga tabaqali yondashish maxsus mashg'ulotlar va uy sharoitida shaxsiy (individual) topshiriqlarni bajarganda amalga oshiriladi. Shuningdek, bir xil yoshdagi va bir xil jismoniy rivojlanishga ega bo'lgan bolalarda harakat sifatlarining rivojlanishi ham bir xil emasligiga e'tibor qaratish lozim. Shuning uchun ba'zi bir orqada qolgan o'quvchilarning harakat sifatlarini rivojlantirish uchun shaxsiy (individual) dasturlar tuzish, ular bo'yicha mashqlar majmuasini ishlab chiqish jismoniy tarbiya darslarida sinfning har bir o'quvchisiga mashqlarni tabaqali yondashib o'rgatishni tashkil etish dolzarb masalalardan biridir.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarini tabaqalashtirish, ushbu tabaqalashtirish doirasida sinf o'quvchilari u yoki bu mezonlar bo'yicha bir nechta guruhga bo'lish jismoniy tarbiya ta'limi bo'yicha o'quv jarayonini tabaqalashtirishda quyidagi me'zonlar bo'yicha amalga oshiriladi:

- a) jismoniy tayyorgarlik;
- b) harakatli amallarning shakllantirish.

Ushbu mezonlarga mos holda jismoniy tarbiya ta'limi jarayonida o'quvchilar quyidagi 2-3 guruhga bo'lish lozim:

- yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan o'quvchilar;
- o'rtacha jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan o'quvchilar;
- quyi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan o'quvchilar.

Harakatli amallarni o'rgatishda o'quv materialining mazmuni hamma guruhdagi o'quvchilar uchun bir xillikda qoldirish. Ta'limning vositalari, shakllari va uslublarini tabaqalashtirish.

Yuqoridan xulosa qiladigan bo'lsak umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlab, ularga tabaqali yondashishga hamda individual qobiliyatiga qarab guruhlarga ajratib, me'yorlangan yuklama berishni maqsad muvofiq hisoblanadi.

#### Адабиётлар:

1. Бадаева З.Х. Методика занятий с девочками на уроках физической культуры в 5-7 классах сельских школ Узбекистана. Автореф. дис..., канд.пед.наук. , Т., 1994. 14-22 с.
2. Запорожанов А.В. «Индивидуализация специальной физической подготовки с учетом особенностей развития физических качеств спортсменов в современном пятиборье». Авт. дисс...к.п.н. - Минск – 1989 г. 24 с.
3. Фомин Н. А., Филин В. П. Возрастные основы физического воспитания. М., ФиС 1972. 174 с