

JISMONIY TAYYORGARLIGI HAR XIL BO'LGAN KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILARGA TABAQALASHTIRILGAN YONDASHUVNI QO'LLASH USULLARI

ORZUBEK QAMBAROV

o'qituvchi, Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg'ona filiali

Annotatsiya. Ushbu maqolada umumta'lim maktab-larida jismoniy tayyorgarligi har xil bo'lgan kichik maktab yoshidagi o'quvchilarga taba-qalashtirilgan yondashuvni qo'llash usullarini sog'lomlashtirish yo'nalishini oshirish, bolalar va o'smirlar salomatligini shakllantirishning eng muhim vazifalari haqida fikrlar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: salomatlikni saqlash, salomatlikni mustahkamlash, tabaqalashtirish, variativlik, kuchli, kuchsiz, harakat.

Kirish. Jahonning ko'plab mamlakatlarida birinchi sinfga o'qishga keladigan bolalar salomatligining dastlabki darajasini pastligi, buning barchasining sababi jismoniy tarbiya-o'sib kelayotgan avlodning salomatligini saqlash, mustahkamlash va qayta tiklash vositasi hisoblanadi. Demak, jismoniy tarbiyani sog'lomlashtirishga yo'nalganligining yetarli emasligi bilan o'quvchilarning salomatligini saqlash va mustahkamlashni yuqori darajada bo'lishini ta'minlovchi yangi uslubiyatlarni izlash zarurati o'rtasida o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini har xil darajalari bilan umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini o'tkazish paytida tabaqalashtirilgan yondashuvni qo'llash, o'quvchilar jismoniy tarbiyasini sog'lomlashtiruvchi

yo'nalganligini oshirish – bolalar va o'smirlar salomatligini shakllantirishning eng muhim vazifasi hisoblanadi [1].

– Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili. Jismoniy tarbiyada tabaqalashtirilgan yondashuvni majmuaviy qo'llashning mazmunini ochib berish paytida biz nafaqat tayyorgarligi har xil bo'lgan ikkita guruh o'quvchilari uchun vazifalarni, tabaqalashtirilgan yondashuvning mazmunini, ta'lim usullarini, o'quvchilarni tashkil qilish va nazorat qilishni tasavvur qilishimiz, balki ularning o'zaro harakatlari jarayonini ham ko'rsatib berishimiz kerak.

Tadqiqot metodologiyasi. Vazifalarni tayyorgarligi har xil bo'lgan ikkita guruh o'quvchilari uchun tabaqalashtirish zarur.

UMUMIY VAZIFALAR		
<i>Sog'lomlashtiruvchi:</i> O'quvchini uyg'un jismoniy rivojlanishiga va uni o'quv faoliyatini xarakterini bilan bog'liq bo'lgan yuklamalarga tayyor bo'lishiga pedagogik ta'sirlarning yo'nalganligini aniqlaydi	<i>Ta'lim:</i> O'quvchilarni hayotning xilma xil sharoitlarida zarur bo'lgan bilim, malaka va ko'nikmalar bilan qurollantirishga, harakatlar maktabini yaratishga qaratilgan	<i>Tarbiyaviy:</i> Shaxsni aniq holatlarda harakat vazifalarini hal qilish paytida o'quvchilarning jismoniy va psixik potensiyalarini namoyon qilinishi bilan bog'liq bo'lgan jismoniy sifatlarini rivojlanganligi bilan tavsiflanadi
Tabaqalashtirilgan vazifalar.		
Guruhlar		
<i>Kuchli</i>		<i>Kuchsiz</i>
Harakat ko'nikmalari va malakalarini takomillashtirish, ularni o'yin va musobaqa faoliyatida variativ qo'llashga o'rgatish. O'quvchilarning harakat tajribalarini ilgari o'zlashtirilgan harakatlarni murakkablashtirish va yangilarini egallash vositasida kengaytirish va rivojlantirish. Eng oddiy jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni mustaqil tashkil qilish va o'tkazish uchun zarur bo'lgan malakalarni shakllantirish, sportning u yoki bu turi bilan shug'ullanishga moyillikni aniqlash.		Harakat ko'nikmalari va malakalarini takomillashtirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirishdagi kamchiliklarni bartaraf qilish. Harakatlar tajribasini kengaytirish va rivojlantirish, koordi-natsion va konditsion qobiliyatlarni kuchsiz tomonlarini bartaraf qilish. Jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlar bilan mustaqil shug'ullanishga ehtiyojni tarbiyalash va jalb qilish, ulardan bo'sh vaqtlarda foydalanish.

Jismoniy tarbiyada tabaqalashtirilgan yondashuvni majmuaviy qo'llashning mazmuni E.A. Korotkova tomonidan ishlab chiqilgan[1].

Tabaqalashtirilgan yondashuv o'quv jarayonini (ta'limning mazmunini) spetsifik tashkil qilishni nazarda tutadi. Tabaqalashtirilgan yondashuvning mazmunida asosiysi – tayyorgarligi va rivojlanishi darajalari har xil bo'lgan o'quvchilarga taklif qilinayotgan vazifalarning xarakterini xilma-xilligi hisoblanadi. Tabaqalashtirilgan o'quv jarayonini amalga oshirish paytida, eng murakkab vazifa – barcha

o'quvchilar tomonidan dasturiy materialni majburiy o'zlashtirilishini ta'minlash vazifasi hisoblanadi. Kuchsiz o'quvchilarning faoliyatini faqatgina soddalashtirilgan vazifalarni bajarish bilan chegaralash, kuchli o'quvchilarga esa, dasturni tezlashtirilgan holda o'rganish imkonini berish mumkin emas. Kuchli o'quvchilar uchun ta'lim mazmunining maqsadi – dasturiy materialni tezlashtirilgan o'rganish emas, balki har bir mavzuning (dasturning bo'limini) materialini chuqurlashtirilgan o'rganishdan iborat bo'lishi kerak.

Kichik sinf o'quvchilarining tabaqalashtirilgan jismoniy tarbiyasining mazmuni

Harakat amallariga tabaqalashtirilgan yondashuv asosida o'rgatish	Jismoniy sifatlarni tabaqalashtirilgan yondashuv asosida rivojlantirish
<p>O'quvchilarni tayyorgarligi har xil bo'lgan 2 ta guruhga ajratish.</p> <p>Tabaqalashtirish variantlari:</p> <p>a) bitta mashqning o'zini qismlarini birlashtirishning har xil usullari;</p> <p>b) texnikani asoslarini qismlarga ajratmasdan, uning detallarini soddalashtirish yoki murakkablashtirish</p>	<p>O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini dastlabki darajasini aniqlash (yetakchi jismoniy sifatlarni testlar bo'yicha navbatdagi bo'limining boshida).</p> <p>O'quvchilarni tayyorgarligi har xil bo'lgan 2 ta guruhga ajratish. Bunda, tayyorgarligi har xil bo'lgan guruhlarda bir xil hamda har xil vositalar va usullar qo'llanilishi mumkin, lekin yuklama, har doim har xil rejalashtiriladi.</p>

Hayotda o'quvchilar guruhida shunday alohida o'quvchilar uchraydiki, taklif qilina-yotgan material ularga ilgaridan tanish, qo'yilayotgan harakat vazifalari esa, ular uchun muammo hisoblanmaydi. Ushbu o'quvchilarni mashg'ulotlardagi ishtiroki pedagogika jihatidan o'zini oqlashi uchun, bunday o'quvchilar oldiga qo'yiladigan vazifani yo harakat amalini o'rganishni chuqurlashtirish jihatidan yohud uni ancha yuqori darajada o'zlashtirish jihatidan shakllantirilishini o'zgartirish kerak. Kuchsiz o'quvchilar uchun, bizning fikrimizga ko'ra, ta'limning yakuniy maqsadini o'zgartirmasdan, yordamchi vazifalarni kiritish zarur [1].

Tahlil va natijalar. Bitta o'quvchi faqatgina harakat ko'nikmasini o'zlashtirishga tayyorgarlik bosqichini o'tishi mumkin, boshqasi esa, shu vaqtning o'zida boshqa bo'limda ushbu ko'nikmani takomillashtiradi. Harakat amallariga o'rgatish jarayonida har bir bo'lim, ularning jismoniy tayyorgarligi darajasiga mos keladigan vazifani bajarishi kerak. Tajriba sinflarida o'quvchilarni guruhlarga ajratish nazarda tutilgan:

1-guruh – harakat amallarini a'lo, yaxshi va tez o'zlashtiradi;

2-guruh – materialni qoniqarli va sekin o'zlashtiradi.

Tajriba ishi jarayonida bir guruhdan boshqasiga o'tishga (faqat ma'lum bir mashq o'zlashtirilganidan keyin) ruxsat berilgan. Mashg'ulotlar paytida shuni hisobga olish kerakki, bo'yi past bo'lgan bolalar katta murakkablikdagi koordinatsion mashqlarni, bo'yi baland bolalar esa – tezkor chiziqli harakatlarni yaxshi bajarishadi. Mushak массаси кучсиз ifodalangan bolalar, odatda, chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlarni yaxshi bajarishadi [1].

Aprobatsiya jarayonida harakat amaliga o'rgatishni yuqorida taklif qilingan variantini qo'llash paytida, kuchli guruh o'quvchilari o'quv materialini kuchsiz guruhga qaraganda ikkita dars oldin o'zlashtirishadi, lekin yangi mavzuni o'rganishni bir vaqtda boshlash va yakunlash zarur. Mazkur holatni hisobga olish orqali, tayyorgarligi har xil bo'lgan guruhlar uchun o'quv materialini rejalashtirishning yangi varianti taklif qilingan.

Xulosa va takliflar. Xulosa qilib aytganda jismoniy tayyorgarlikni normativ darajasiga yetish va ushlab turish uchun yuklamaning ma'lum bir me'yori bo'lishi zarur. Ushbu me'yorni tavsiflash uchun uning barcha asosiy parametrlarini ko'rsatish kerak: yo'nalganlikni, kattaligini (xajmi va jadalligini) va bajarish

usulini, uyg'un jismoniy rivojlanishiga va uni yuklamalarga tayyor bo'lishiga pedagogik o'quv faoliyatini xarakteri bilan bog'liq bo'lgan ta'sirlarning yo'nalganligini aniqlashdan iborat.

Аннотация. В данной статье демонстрируется, что применение дифференцированного подхода к учащимся младшего школьного возраста с разными уровнями физической подготовки в общеобразовательных школах является ключевой задачей для повышения оздоровительной эффективности методов, а также для формирования здоровья детей и подростков.

Ключевые слова: поддержание здоровья, укрепление здоровья, дифференциация, изменчивость, сильное, слабое, движение.

Annotation. This article demonstrates that the use of a differentiated approach to primary school pupils with different levels of physical training in secondary schools is a key task for increasing the health-improving effectiveness of methods, as well as for shaping the health of children and adolescents.

Key words: health, differentiation, variability, strong, weak, movement.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Березка В.О., Зернов Д.Ю., Степанова Г.А. // Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы. – 2022. – С. 58–64;
2. Короткова Н.А. Образовательный процесс в группах детей старшего дошкольного возраста. 2-е изд. – М.: Издательство «ЛИНКА ПРЕСС», 2012. – 208 С.;
3. Виленская Т. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие. – Литрес, 2022;
4. Вирабова А. Развитие здоровьесберегающей среды в системе образования на основе интеграции ресурсного обеспечения. – Литрес, 2022;
5. Пискова Д.М., Богатикова М.В. Проблемы сохранения мотивации школьников к урокам физической культуры на этапе перехода из начальной школы в основную // Мир науки. Педагогика и психология. – 2021. – Т. 9. – №. 5. – С. 25;
6. Бурцев В.А., Бурцева Е.В., Алексеева Н.И. Педагогические условия формирования спортивной культуры учащейся молодежи в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания // Фундаментальные исследования. – 2015. – №. 2-21. – С. 4750–4754;
7. Гонохов А.Г. Социально-педагогические условия формирования физической культуры учащейся молодежи // Ценностные ориентации молодежи в условиях модернизации современного общества. – 2020. – С. 206–211.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARI NAZARIYASI VA USLUBIYATI