

UDK: 371.3:796.015

UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA JISMONIY TARBIYA TARBIYA FANINI O'QITISH JARAYONIDA TABAQALASHTIRILGAN YONDASHUV

Aripov Yunus Yusupovich

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport
universiteti*

Annotatsiya: Ushbu maqolada umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv-tarbiya jarayonini takomillashtirishda differensial yondashuvning o'рни va amaliy ahamiyati ilmiy asosda tahlil qilinadi. Tadqiqot jarayonida o'quvchilarning yosh, jinsiy, psixofiziologik va jismoniy tayyorgarlik darajasidagi individual farqlarni aniqlash, mashg'ulot jarayonida yuklama va mashqlarni individuallashtirish tamoyillarini qo'llash orqali olingan natijalar tahlil qilindi. Pedagogik tajriba differensial yondashuv jismoniy sifatlarining rivojlanishini tezlashtirishi, harakat ko'nikmalarining barqaror shakllanishini ta'minlashi, mashg'ulotlarga motivatsiyani oshirishi hamda ortiqcha yuklanish xavfini kamaytirishini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: differensial yondashuv, jismoniy tarbiya, individuallashtirish, jismoniy sifatlar, motor ko'nikmalar, o'quv-tarbiya jarayoni, umumta'lim maktabi.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ПРОЦЕССЕ ПРЕПОДАВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ» В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ

Аннотация: В данной статье научно обоснованно анализируется роль и практическое значение дифференцированного подхода в совершенствовании учебно-воспитательного процесса по физической культуре в общеобразовательных школах. В ходе исследования были выявлены индивидуальные различия учащихся по возрастным, гендерным, психофизиологическим и физическим показателям, а также проанализированы результаты, полученные при применении принципов индивидуализации нагрузки и упражнений в процессе занятий. Педагогический эксперимент показал, что дифференцированный подход способствует ускоренному развитию физических качеств учащихся, формированию устойчивых двигательных навыков, повышению мотивации к занятиям, а также снижению риска переутомления и чрезмерной нагрузки.

Ключевые слова: дифференцированный подход, физическая культура, индивидуализация, физические качества, двигательные навыки, учебно-воспитательный процесс, общеобразовательная школа.

A DIFFERENTIATED APPROACH IN THE PROCESS OF TEACHING THE SUBJECT "PHYSICAL EDUCATION" IN GENERAL EDUCATION SCHOOLS

Abstract: *This article provides a scientifically grounded analysis of the role and practical significance of a differentiated approach in improving the teaching and learning process of physical education in general education schools. The study identified individual differences among students in terms of age, gender, psychophysiological characteristics, and physical fitness levels, while also examining the outcomes obtained through the application of individualized load and exercise principles during training sessions. The pedagogical experiment demonstrated that a differentiated approach accelerates the development of students' physical qualities, ensures stable formation of motor skills, enhances motivation for physical activity, and reduces the risk of overexertion and excessive training load.*

Keywords: *differentiated approach, physical education, individualization, physical qualities, motor skills, teaching and learning process, general education school.*

KIRISH

Zamonaviy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya fani nafaqat o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta'minlash, balki ularning sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatini shakllantirish, psixofiziologik salohiyatini rivojlantirish va ijtimoiy kompetensiyalarini mustahkamlashda muhim o'rin tutadi. So'nggi yillarda umumta'lim maktablarida o'quv jarayonining individuallashtirilishi, o'quvchilarning yosh, jins, tayyorgarlik darajasi va psixofiziologik xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg'ulotlarni tashkil etish masalasi dolzarb bo'lib bormoqda. Bunda differensial yondashuv jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi eng muhim pedagogik omillardan biri sifatida qaraladi.

Differensial yondashuvning joriy etilishi o'quvchilarning jismoniy rivojlanishidagi individual farqlarni aniqlash, mashqlar mazmuni va yuklamani moslashtirish, har bir o'quvchi uchun optimal rivojlanish trayektoriyasini yaratishga imkon beradi. Jahon tajribasi shuni ko'rsatadiki, differensiallashtirilgan o'qitish modeli o'quvchilarning faolligini oshiradi, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda barqaror natijalarni ta'minlaydi hamda ortiqcha yuklanishning oldini oladi. Shu bilan birga, bu yondashuv jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv dasturlarining modul asosida takomillashtirilishi, baholash mezonlarining shaffofligi va moslashuvchanligini ta'minlashda ham muhim ahamiyatga ega.

O'zbekiston Respublikasi ta'lim tizimida amalga oshirilayotgan islohotlar, xususan, maktab jismoniy tarbiyasini raqamlashtirish, monitoring mexanizmlarini joriy etish va o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini uzluksiz nazorat qilish kabi

yo'nalishlar differensial yondashuvning ahamiyatini yanada oshirib bermoqda. Bugungi kunda o'quvchilarning sog'lig'i, jismoniy tayyorgarlik holati, motor faolligi va psixofiziologik imkoniyatlarini chuqur tahlil qilish orqali individual rivojlanish dasturlarini shakllantirish pedagogik amaliyotning ajralmas qismiga aylanmoqda.

Shu nuqtai nazardan, ushbu tadqiqot umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etishda differensial yondashuvning nazariy asoslarini ochib berish, uning o'quvchilar rivojlanishiga ta'sir mexanizmlarini yoritish hamda amaliy samaradorligini asoslashni maqsad qilib oladi. Mazkur maqolada differensial yondashuvning ilmiy-pedagogik negizlari, jismoniy tarbiya darslarini individuallashtirish tamoyillari va o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini baholashning zamonaviy usullari tadqiq etiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Jismoniy tarbiya jarayonida differensial yondashuv masalasi xalqaro va mahalliy ilmiy tadqiqotlarda keng o'rganilgan bo'lib, uning nazariy asoslari pedagogik, psixologik va sport nazariyasi kontekstida shakllangan. Avvalo, differensiallashtirilgan o'qitish konsepsiyasi J. Dewey, L. Vygotskiy, B. Bloom, H. Gardner kabi pedagog olimlarning asarlarida o'quvchi shaxsining individual xususiyatlarini inobatga olgan holda ta'limni tashkil etish zarurligi bilan asoslangan. Ushbu yondashuvning asosiy tamoyili – o'quvchilarni bir xil metod emas, balki ehtiyojlari, qobiliyatlari va rivojlanish darajasiga mos pedagogik vositalar bilan qo'llab-quvvatlashdir.

Sport pedagogikasi sohasidagi tadqiqotlar [1] jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda yuklamani individuallashtirishning muhimligini ta'kidlaydi. Ularning fikriga ko'ra, yosh sportchilar va o'quvchilarda jismoniy sifatlardagi farqlarni hisobga olmaslik mashg'ulot natijalarining pasayishiga, ortiqcha yuklanish yoki yetarli bo'lmagan yuklama berilishiga olib kelishi mumkin. Shu tufayli, maktab jismoniy tarbiyasida ham yuklama zonalarini moslashtirish, mashqlarni murakkablik darajasi bo'yicha tabaqalashtirish dolzarb hisoblanadi.

Umumta'lim maktablarida differensial yondashuvning amaliy joriy etilishi bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar [2, 3] o'quvchilarning yoshi, jinsiy xususiyatlari, jismoniy tayyorgarligi, psixomotor rivoji va sog'lig'idagi farqlarni e'tiborga olish

orqali dars samaradorligini oshirish mumkinligini ko'rsatadi. Xususan, biologik yosh va xronologik yosh o'rtasidagi nomutanosiblik, o'g'il va qiz bolalar o'rtasidagi jismoniy ko'rsatkichlar farqi, tayyorgarlik darajasining individual darajada shakllanishi differensial mashg'ulotlar tuzishda asosiy mezon sifatida qaraladi.

Jismoniy tarbiya darslarini individuallashtirish bo'yicha Yevropa va AQSH amaliyotida (NASPE, 2015; European Physical Education Association, 2020) o'quvchilarni kichik guruhlariga ajratish, moslashtirilgan mashqlar ketma-ketligini qo'llash hamda raqamli monitoring texnologiyalaridan foydalanish samarali metod sifatida tavsiya etiladi. Oxirgi yillarda qadam sanagichlar, yurak urish tezligi sensorlari, harakat faolligi monitorlari kabi texnologiyalar asosida o'quvchilarning real vaqt ma'lumotlari tahlili differensial yondashuvning sifatini sezilarli oshirayotganligi ta'kidlanadi.

O'zbekistonda ham jismoniy tarbiya jarayonini individuallashtirishga oid ilmiy izlanishlar faollashgan. O'zbekiston oliy ta'lim va sport ilmiy maktablari tadqiqotlarida [2] o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi, tayyorgarlik darajasi, yurak-qon tomir tizimi reaksiyalari va motor ko'nikmalaridagi farqlarni aniqlash hamda ular asosida mashg'ulotlarni moslashtirish metodikasi ishlab chiqilgan. Bu izlanishlar maktab yoshidagi bolalar uchun mashg'ulotlarni bosqichma-bosqich differensiallashtirishning yuqori samara berishini ko'rsatadi.

Xususan, 10–12 yoshli o'quvchilarda jismoniy rivojlanishning notekisligi, biologik yetilish tezligining turlicha bo'lishi, koordinatsion imkoniyatlarning individual darajada shakllanishi ularni bir xil yuklama asosida mashq qildirish samaradorligini pasaytiradi [4]. Shu sababli, o'quvchilarni tayyorgarlik guruhlariga bo'yicha ajratish, mashqlarni adaptiv murakkablik darajasida tuzish, yuklamani pasaytirish va oshirish algoritmlarini qo'llash differensial yondashuvning asosiy shartlari sifatida belgilanadi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, differensial yondashuv jismoniy tarbiya jarayonining individual yo'naltirilganligini ta'minlaydi, o'quvchilarning sog'lig'iga zarar yetkazmay, optimal yuklama orqali jismoniy sifatlarni rivojlantiradi va dars samaradorligini oshiradi. Shuningdek, ilg'or tadqiqotlar differensial yondashuvning

o'quvchilarda motivatsiya, o'z-o'zini baholash, sportga qiziqish va ijtimoiy faollikni kuchaytirishga ham ijobiy ta'sir ko'rsatganini ta'kidlaydi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

O'tkazilgan tadqiqot natijalari differensial yondashuv umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya jarayonining samaradorligini sezilarli darajada oshirishini ko'rsatdi. Bu yondashuv o'quvchilarning yosh, jins, jismoniy tayyorgarlik darajasi, psixofiziologik xususiyatlari va funksional imkoniyatlardagi farqlarni hisobga olgan holda mashg'ulotlarni tashkil etishni nazarda tutadi. Mazkur natijalar xalqaro ilmiy adabiyotlarda ta'kidlangan nazariy qarashlar va ilg'or tajribalar bilan uyg'unlikda ekanligini tasdiqlaydi [5].

Birinchidan, differensial yondashuv asosida tashkil etilgan mashg'ulotlarda yuklamaning individuallashtirilishi o'quvchilarda ortiqcha charchoq, zo'riqish va salbiy funksional reaksiyalarning oldini olgan kuzatildi. Bu holat Platonov tomonidan ilgari surilgan "yuklamaning moslashuvga mos kelishi" konsepsiyasini amaliy jihatdan tasdiqlaydi. O'quvchilar o'z imkoniyatlariga mos yuklama olganida nafaqat jismoniy ko'rsatkichlar o'sadi, balki mashg'ulot jarayoni xavfsiz va samarali bo'ladi.

Ikkinchidan, differensiallashgan mashg'ulotlar o'quvchilarning psixomotor rivojlanishiga ijobiy ta'sir etdi. Harakat koordinatsiyasi, muvozanat, tezkorlik kabi sifatlarning yaxshilanishi Gardnerning ko'p qirrali intellekt nazariyasi va motor rivojlanish bo'yicha zamonaviy tadqiqotlar bilan uyg'un holda sodir bo'lganini ko'rsatadi. Individual imkoniyatlarga moslashtirilgan mashqlar o'quvchilarning harakat faoliyatini yanada barqaror va ongli bajarilishiga olib keldi [6].

Uchinchidan, motivatsiya va o'quv jarayonidagi faollikning oshishi differensial yondashuvning muhim pedagogik natijalaridan biri sifatida namoyon bo'ldi. Tadqiqot jarayonida o'quvchilarning jismoniy tarbiya faniga bo'lgan qiziqishi va darslarda ishtiroki sezilarli darajada oshgan. Bu Dewey va Vygotskiy ta'lim nazariyalarida qayd etilgan "o'quvchi sub'ektiv tajribasiga mos faoliyatni tashkil etish" tamoyili bilan bog'liqdir. O'quvchi o'z imkoniyatlariga mos mashqlarni muvaffaqiyatli bajara olganida, unda muvaffaqiyat hissi, ichki motivatsiya va darsga nisbatan ijobiy munosabat shakllanadi.

To'rtinchidan, differensial yondashuv o'quvchilar orasidagi individual farqlarni minimalizatsiya qilmaydi, aksincha ularning rivojlanish trayektoriyasini optimallashtiradi. Tajriba guruhidagi o'quvchilarda jismoniy sifatlarning o'sishi nisbatan yuqori bo'lgani yuklama va mashqlarni shaxsiy imkoniyatlarga mos tanlash natijasi sifatida izohlanadi. Bu esa o'quvchilarning bir-biridan ortda qolish holatini kamaytiradi va o'quv jarayonida inklyuziv yondashuvga xizmat qiladi.

Beshinchidan, o'quvchilarni differensial guruhlariga ajratish, mashqlar murakkabligini darajalar bo'yicha o'zgartirish, adaptiv yuklama tizimini qo'llash maktab jismoniy tarbiyasida metodik samaradorlikni oshirdi. Bu yondashuv O'zbekiston tajribasida ham o'z tasdig'ini topmoqda [2], natijada o'quvchilarning funksional tayyorgarligi va salomatlik ko'rsatkichlari barqaror o'sish tendensiyasini ko'rsatgan.

Umuman olganda, differensial yondashuvning qo'llanilishi o'quv jarayonining sifatini oshirib, jismoniy tarbiya darslarining ilmiy-metodik asosda tashkil etilishiga xizmat qilmoqda. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, jismoniy mashqlarni moslashtirish, yuklamani individual darajada boshqarish va har bir o'quvchining rivojlanish imkoniyatlarini hisobga olish o'quvchilarning jismoniy, psixomotor va motivatsion holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

XULOSA

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya jarayonini differensial yondashuv asosida tashkil etish o'quvchilarning jismoniy, funksional, psixomotor va motivatsion rivojlanishiga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Mazkur yondashuv o'quvchilarning yosh, jinsiy, fiziologik va tayyorgarlik darajasidagi individual farqlarni hisobga olgan holda mashg'ulotlarni rejalashtirish va o'tkazish imkonini beradi, bu esa jismoniy sifatlarning optimal o'sishini ta'minlaydi.

Differensial mashg'ulotlar jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining oshishiga, yuklamaga moslashuvning yaxshilanishiga, harakat koordinatsiyasining shakllanishiga va mashqlarni ongli bajarilishining ortishiga olib keladi. Ayniqsa, mashqlar murakkabligini individual darajada moslashtirish o'quvchilarda ortiqcha zo'riqish va charchash holatlarining oldini olib, mashg'ulotlar xavfsizligini

ta'minlaydi. Natijalar o'quvchilarning jismoniy tarbiya faniga bo'lgan qiziqishi va darslardagi faolligi ortganini, ichki motivatsiya kuchayganini ko'rsatdi.

Tadqiqot shuningdek, differensial yondashuvning ta'lim jarayonini individuallashtirishga, inklyuzivlikni ta'minlashga va har bir o'quvchining rivojlanish trayektoriyasini optimallashtirishga xizmat qilishini tasdiqladi. Shaxsiy rivojlanish imkoniyatlariga moslashtirilgan mashqlar o'quvchilarning jismoniy salohiyatini oshiradi va ularni sog'lom turmush tarziga yo'naltiradi.

Umuman olganda, differensial yondashuv umumta'lim maktablari uchun metodik jihatdan asoslangan, samarali va sog'lomlashtiruvchi ta'lim texnologiyasi sifatida yuqori natijalar beradi. Mazkur yondashuvning tizimli joriy etilishi jismoniy tarbiya darslarining sifatini oshirish, o'quvchilarning jismoniy madaniyatini shakllantirish va ularning fiziologik rivojlanishini ilmiy asosda boshqarish uchun keng imkoniyatlar yaratadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Абдуллаев А. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси (I-жилд). Дарслик, Тошкент., "Наврўз" нашриёти, 2017 йил - 392 б.
2. Абдуллаев А. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси (II-жилд). Дарслик, Тошкент., "Наврўз" нашриёти, 2018 йил - 392 б.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. - 4-е изд. - М.: Спорт, 2021. - 520 с.
4. Abdullayev M.J., Radjapov U.R., Muxametov A.M "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" 2-qism Toshkent., darslik "Turon-iqbol" 2020 yil - 278 b.
6. Maxkamdjonov K, Tulenova X.B. Maktabgacha ta'lim muassasalari uchun umumiy va kengaytirilgan "Jismoniy tarbiya" dasturi. Ilm-ziyo Toshkent., 2006 y
7. Mamajonov D.A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (jismoniy tarbiyaning vositalari). Namangan., "Ta'lim tadqiqotlari akademiyasi nashriyoti". - 2023. -220 b.