O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/12



ISSN: 2181 7804


SABER
MILLIY OLIMPIYA QO'MITASI
SPORT VAZIRLIGI


FIE
FIE CERTIFICATE
FIE World Cup




UZBEKISTAN TAEKWONDO ASSOCIATION
DIPLOM


COACH
COACH
KPNP
WORLD TAEKWONDO


O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI DAVLAT MADHIYASI
PREZIDENT OLIMPIADASI

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

2025/12

Bosh muharrir
Rashid MATKARIMOV

Bosh muharrir o‘rinbosari ilmiy maslahatchi:
SH.SH. GAZIYEV

Tahrir hay’ati tarkibi:

E.T. Raxmanov
SH.S. Mirzanov
M.X. Mirjamalov
M.O‘. Arziqulov
S.B. Repkin
Bek Mun Jong
I.P. Sivoxin
N.T. To‘xtaboyev
B.K. Erimbetov
I.B. Aliyev
L.P. Yugay
D.X. Umarov
A.K. Eshtayev
K.SH. Ziyadullayev
N.J. Isakulova
A.B. Jumaniyazov
M.M. Qirg‘izboyev

Tahrir hay’ati kotibi

SH.X. Toshturdiyev
B.A. Ishimov
R.I. Isroilov
A.U. Rashidov
O.Y. Mamishev
A.S. Gonashvili

Texnik tahririyat tarkibi:

N.N.G‘afforov
U.O. Azimova
SH.B. Aliyeva
M. Rahmonov

fan-sportga.uz

Jurnalning telegram kanali

MUNDARIJA/СОДЕРЖАНИЕ

SPORT MASHG‘ULOTLARI: TEXNIKA, TAKTIKA, USULIYAT SPORTS TRAINING: TECHNIQUE, TACTICS, METHODOLOGY ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

O.R.Igamberdiyev – Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni tayyorlash mexanizmining ilmiy-nazariy asoslari. 3

S.R. Davletmuratov – Futbolchilarning texnik-taktik va harakat faoliyati dinamikasi. 5

Е.С. Люлина., Т. Шакиржанов – Методика повышения физической подготовленности дзюдоистов на основе высокоинтенсивного интервального тренинга (HIIT). 9

A.R. Xodjiyev – Yuqori malakali baydarka va kanoeda eshkak eshuvchilarning musobaqadagi shaxsiy model ko‘rsatkichlari tahlili. 11

I.Jo‘rayev – Tog‘ chang‘ichilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati. 16

А.А. Туньян – Повышение эффективности подготовки юных волейболистов посредством специальных физических упражнений. 19

Ф.А. Пулатов – Скорость и точность выбора партнера с выгодно занятой позицией у щита в баскетболе для передачи мяча как вариант организации результативной атаки. 22

Sh.T. Xakimov – Yosh belbog‘li kurashchilarni musobaqa ko‘rsatkichlari asosida texnik usullarni o‘rgatish vositalari va metodlari. 26

R.D. Alimboyeva – Gandbolchilarni chaqqonlik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlarning ahamiyati. 29

M.K. Jumaniyazov – Regbichilarni tayyorlashda jamoaviy o‘yin ko‘nikmalarini shakllantirish. 31

J.Sh. Umirzoqov – Yuqori malakali voleybolchilarning musobaqaga tayyorgarlik davrida maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyati. 34

D.A. Muxammadiyeva – Yuqori malakali sportchilar organizmda gidratatsiya muammosi va sport mashg‘ulotlari jarayonida suyuqlik harakati va degidratatsiya holatini tahlil qilish. 37

K.B. Muxammadiyev – Yuqori malakali kurashchilarning tezkor-kuch sifatini takomillashtirish uslubiyati. 41

J.A. Akramov – Gandbolchilarning jarima zarbasini berish texnikasi modeli. 45

A.M. Yusupov – O‘quv-yig‘in mashg‘ulotida kurashchilar uchun haftalik tezkor-kuch qobilyatini rivojlantirish. 49

Z.X. Yusupova – Disk uloqtiruvchi sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik tizimidagi mashg‘ulot jarayonlarini tashkil etish uchun uslubiy model samaradorligi. 51

FAN Sportga
ilmiy-nazariy jurnali

“FAN – SPORTGA”
ilmiy-nazariy jurnali

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti muassisligida chop etiladi

Tahririyat manzili:
111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi 19-uy. Format 60x84 1/16. 84 sahifa.
Bosishga ruxsat etildi: 20.12.2025

05.02.2018 yilda Toshkent shahrida ommaviy axborot vositasi sifatida davlat ro‘yxatidan o‘tkazilgan.

Ro‘yxatga olish raqami № 02-005 “FAN – SPORTGA” jurnali 2004 yildan nashr etiladi.

Suratlar muallifi:
Anvar Ilyasov
Abdullo Fayzullayev

2025/12

JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING TIBBIY-BIOLOGIK VA IJTIMOIY-PSIXOLOGIK ASOSLARI
MEDICAL-BIOLOGICAL AND SOCIAL-PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Y.Y. Aripov – Xorijiy va yurtimizdagi umumiy o‘rta ta’lim maktablarining jismoniy tarbiya fani bo‘yicha ishlab chiqilgan o‘quv dasturlarini qiyosiy tahlili. 55

O.O. Kasimov – O‘zbekiston sportchilarining xalqaro musobaqalarda ishtirokini ta’minlashning huquqiy-axloqiy qoidalarini takomillashtirish. 59

Ш.С. Турдикулов – Характеристика и структура основных элементов системы подготовки юных фехтовальщиков. 61

Z.G. Gapparov., J.M. Ishtayev – Sportchilar psixologik profilini modellashtirish tizimi. 65

J.M. Yuldasheva – Maktab o‘quvchilarini darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida sport musobaqalariga tayyorlashning pedagogik tahlili. 69

В.В. Серебряков., М.С. Гулямова – Инструментальная оценка кортизолового ответа: использование субъективных показателей для непрямого мониторинга физиологического стресса у спортсменов. 72

G.I. Abdireimova – 11–12 yoshli suzuvchilarni uzoq masofalarga suzish tayyorgarligini takomillashtirish. 76

J.A. Akramov – Gandbolchi qizlarning tayanib yondan darvozaga to‘p otish texnikasi modeli. 78

Y.Y. Aripov – V-IX sinf o‘quvchilarining jismoniy tarbiya darslarini tabaqalashtirilgan yondashuv asosida tashkil etish samaradorligi. 83

Sh.M. Nurmatova – Smart ball texnologiyasining ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida basketbolchilarning mashg‘ulot yuklamasini nazorat qilishdagi imkoniyatlari va texnik mahoratni baholash metodikasi. 87

Sh.Sh. Maxmudov – Yuqori malakali og‘ir atletikachilarning ko‘p yillik tayyorgarligida mashg‘ulot rejasini takomillashtirish va rejalashtirish. 91

ADAPTIV JISMONIY TARBIYA
ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Г.М. Зоитова – Моделирование годичного цикла подготовки пловцов-паралимпийцев с использованием современных педагогических технологий. 96

S.M. Umarov – Para-velosipedchilarning vestibulyar barqarorligini oshirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulot jarayoni uslubiyatini ilmiy asoslash va tajribaviy tekshirish. 99

PEDAGOGIK KADRLARNI TAYYORLASH
PREPARATION OF TEACHING STAFF
ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

M.I. Idrisov – Turizm faoliyatini jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga integratsiyalashning talaba-sportchilarning tayyorgarlik darajasiga ta’siri. 102

Z.B. Xudaykulov – Talaba-yoshlarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini yaxshilash bo‘yicha pedagogik tajriba tahlili. 105

B.X. G‘afurov - Gandbolda jarima to‘pini darvozaga otish aniqligi oshirishda qo‘llaniladigan uslublar. 108

Pedagogika fanlari nomzodi, professor
Y.Y. ARIPOV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, [1]O‘zbekiston

10.65149/fansport.2025.v8i12.a025

V-IX SINF O‘QUVCHILARINING JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TABAQALASHTIRILGAN YONDASHUV ASOSIDA TASHKIL ETISH SAMARADORLIGI

Annotatsiya

В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты обеспечения преемственности в организации занятий по физической культуре с учащимися V–IX классов на основе дифференцированного подхода. Комплекс упражнений подбирается в соответствии с индивидуальными возможностями каждого учащегося и научно и практически обоснован на практике.

***Ключевые слова**: общее образование, дифференциация, непрерывный, научно-практический, индивидуальный подход, здоровый образ жизни.*

Abstract

Mazkur maqolada V-IX sinf o‘quvchilari bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya darslarini tabaqalashtirilgan yondashuv asosida tashkil etishda uning uzluksizligini ta’minlashning nazariy va amaliy jihatlari yoritilgan bo‘lib, har bir o‘quvchining induvidial qobiliyatiga mos tarzda mashg‘ulotlar majmui tanlab olinib tajribada ilmiy-amaliy jihatdan asoslab berilgan.

***Kalit so‘zlar**: umumta’ta’lim, tabaqalashtirish, uzluksiz, ilmiy-amaliy, individual yondashuv, sog‘lom turmush.*

This article discusses the theoretical and practical aspects of ensuring continuity in organizing physical education lessons with students in grades V-IX based on a differentiated approach. A set of exercises is selected in accordance with the individual abilities of each student and is scientifically and practically substantiated in practice.

***Key words**: general education, differentiation, continuous, scientific-practical, individual approach, healthy life.*

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda umumta’lim maktablarining jismoniy tarbiya dars jarayonlarida o‘quvchilarni individual imkoniyat va qobiliyatlarini inobatga olgan holda salomatlik va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan muammolar o‘rganilib kelinmoqda.

Shunday ekan o‘quvchilar salomatligini saqlash va mustahkamlashga kiritilgan ta’lim jarayonini ilmiy tahlil qilish va shakllantirish o‘ta dolzarb vazifalardan hisoblanadi.

Zero, jismoniy tayyorgarlik sog‘lom bo‘lishning eng muhim sharti bo‘lib, uni saqlab qolish, yaxshilash esa umumta’lim maktablaridagi jismoniy tarbiya darslari va darsdan tashqari mashg‘ulotlarni yuqori darajada samarali tashkil etilishiga bog‘liq.

Avvalo shuni aytish lozimki, maktab o‘quvchilari bilan jismoniy tarbiya darslarini samarali olib borishda ularning maktabda egallagan bilim, ko‘nikma va malakalariga tayanish lozim. Bunda o‘quvchilarning fundamental bilim, ko‘nikma va malakalari muhim ahamiyat kasb etadi.

Ayniqsa, o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasi o‘ziga xos bo‘lib, farqli ravishda individual o‘zgarishga ega. Shu sababli, jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi har xil bo‘lgan o‘g‘il va qizlarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun shaxsiy (individual) dasturlar tuzilmaganligi, ular bo‘yicha mashqlar majmuasini ishlab chiqilmaganligi, dars jarayonida har bir guruh uchun tabaqalashtirilgan va individual yondashgan holda o‘rgatilmaganligi yaqqol ko‘zga tashlanmoqda.

Yurtimiz va xorijiy olimlar tomonidan hususan, R.S.Salamov, Sh.X.Xankeldiev, B.G‘.Boybobaev, A.T.Sodiqov, B.Sh.Madaminov, A.P.Matveev, V.I.Lyax, Ye.A.Korotkova, I.I. Suleymanov, P.N.Pasyukov, I.E.Unt va boshqa bir qator mutaxassislarning ishlarida maktab o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarliklarini takomillashtirishga, yuklamalarni me’yorlashga hamda jismoniy tarbiya fanining sifat va samaradorligini oshirishga qaratilgan keng qamrovli tadqiqotlar amalga oshirilgan.

Biroq, o‘rganilgan va tahlil etilgan manbalarda jismoniy tarbiya darslarini o‘qitish samaradorligini oshirish bo‘yicha o‘ziga xos mahsus dasturlar ishlab chiqilganligiga qaramasdan, maktab o‘quvchilarining yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda, jismoniy tarbiya dars jarayonida har bir guruh uchun tabaqali yondashgan holda o‘rgatishni tashkil qilish hamda darslarda qo‘llaniladigan vosita va usullardan keng foydalanish mexanizmlari yetarlicha ochib berilmagan.

Shuning uchun har bir sinfda kuchli, o‘rta va kuchsiz o‘quvchilar mavjud bo‘lib, ular sinf o‘quvchilari orasida jismoniy tarbiya dasturidagi elementlarni ya’ni sport turlarining texnik asoslarini o‘rganishda ba’zi muammolarga duch kelmoqdalar.

Shu boisdan ham, maktab o‘quvchilarining yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda, dars jarayonida har bir yosh uchun tabaqali yondashgan holda o‘rgatishni tashkil qilish hamda darslarda qo‘llaniladigan vosita va usullardan keng foydalanish uslubiyatini ishlab chiqish talabi ortmoqda.

Yuqoridagilardan kelib chiqqqan holda, bu masalalarni to‘g‘ri hal qilishning asosiy yo‘llaridan biri jismoniy tarbiya darslarida tabaqali yondashishning ilmiy uslubiy asoslarini ishlab chiqish maktab ta’limini rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Shunga asoslanib, umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarni tabaqali yondashuv asosida

tashkil etish va o‘tkazish ushbu sohada ham nazariy ham amaliy ahamiyatga ega bo‘lgan dolzarb vazifalardan sanaladi.

Tadqiqot maqsadi V-IX sinflarda jismoniy tarbiya darslarini tabaqalashtirilgan yondashuv asosida tashkil etishning uzluksizligini ilmiy-uslubiy jihatdan asoslash.

Tadqiqotning vazifalari: Jismoniy tarbiya darslarini tabaqalashtirilgan yondashuv asosida uzulksizligini ta’minlashga doir ilmiy uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish;

V-IX sinf jismoniy tarbiya darslari uchun tabaqalashtirilgan yondashuv asosida uzluksizligini ta’minlashga qaratilgan mashg‘ulot tizimini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqitot natijalari va muhokamasi. V-IX sinf o‘quvchilari bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya darslarini tabaqalashtirilgan yondashuv asosida tashkil etishda ta’lim va tarbiya jarayonining samaradorligini oshirish, o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta’minlash va ularga turli yondashuvlar orqali individual ehtiyojlarga javob berishi muhim ahamiyatga ega. Shu munosabat bilan biz tomonimizdan olib borilgan ilmiy tadqiqot natijalariga muvofiq o‘quvchilarga tabaqali va individual yondashishda berilgan vositalar va uslublar samaradorligini pedagogik tajriba doirasida amalga oshirildi.

Ishlab chiqilgan tajriba dasturiga asosan 2022-2025 yillar davomida umumta’lim maktablarining 5-9 sinf o‘quvchilari bilan pedagogik tajribalar olib borildi. Olib borilgan tajribalar davomida har bir sinfda 68 soat hajmida dars mashg‘ulotlari o‘tkazildi. Darslar atrof muhit va shart-sharoitni hisobga olgan holda 58 % ochiq havoda, 42 % sport zalda olib borildi. Tajriba davomida har bir o‘quvchining jismoniy tayyorgarligi, jinsi va temperament xossalarining tuzilishiga qarab, jismoniy tarbiya vositalariga individual – tabaqali yondashishning uslub va usuliyatlaridan foydalanildi.

Tadqiqot davomida tajriba va nazorat sinflariga jamlangan o‘quvchilar tayyorgarligining turli tamoyillari dinamikasi asosida qiyosiy tahlil o‘tkazildi, olingan ma’lumotlarning ishonchliligi baholandi, tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining o‘zaro korrelyatsion bog‘liqligi aniqlandi.

Asosiy pedagogik tajribani o‘tkazish jarayonida tajriba guruhida dasturdagi jismoniy mashqlarni o‘rgatish va har bir darsning zichligini oshirish, jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo‘yicha ishlab chiqilgan dasturlardan foydalanildi.

Nazorat guruhida esa ta’lim muassasalari uchun ishlab chiqilgan dastur, ya’ni an’anaviy dars o‘tkazish uslublari bo‘yicha shug‘ullanildi. Asosiy pedagogik tajriba jarayonida o‘quvchilar tayyorgarligi qiyosiy baholandi. Bevosita jismoniy tarbiya jarayonida jismoniy sifatlarni tarbiyalash bilan ularda harakat ko‘nikma va malakalarinig tashkil toptirish, vosita va uslublar majmuasidan foydalanib, xususan tabaqali yondashish orqali individual ta’sir ko‘rsatish ijobiy natijalarga olib keldi.

Ayniqsa, ushbu yoshdagi o‘g‘il va qiz bolalarning u yoki bu harakat sifatlarining rivojlanish yo‘nalishini jadal o‘sish namoyon bo‘lishini bilish bilan izohlandi. Bolalarning jinsiy yetilish davrida harakat funksiyalarining rivojlanishiga jismoniy yuklamalarning ta’siri kam o‘rganilganligi sababli, biz tajribada yuqoridagilarni hisobga olgan holda, jismoniy rivojlanish, jismoniy sifatlarning rivojlanishi bo‘yicha o‘g‘il va qiz bolalarni 3 ta guruhga bo‘lib dars o‘tdik (yuqori, o‘rtacha, past). Tajribadan keyin olingan natijalar ularning dasturdagi mashqlarni qay darajada o‘zlashtirishdagi harakat ko‘nikma va malakalari yaxshilanishini hamda jismoniy sifatlarning rivojlanganligini ko‘rsatdi (1 -jadval).

1-jadval

Har bir guruhning jismoniy rivojlanishiga qarab jismoniy sifatlarninsh qay darajada rivojlanganligi

№	Yuqori	O‘rtacha	Past
O‘g‘il bolalar			
1. 2. 3. 4.	Harakat uyg‘unligi Kuch Tezkorlik Egiluvchanlik	Tezkorlik Egiluvchanlik Kuch	Egiluvchanlik Harakat uyg‘unligi
Qiz bolalar			
1. 2. 3. 4.	Harakat uyg‘unligi Tezkorlik Chidamlilik	Kuch	Harakat uyg‘unligi Egiluvchanlik Kuchlilik Tezkorlik

O‘quvchilar jismoniy rivojlanishiga ko‘ra yuqori, o‘rtacha va past guruhlarga bo‘lib ajratildi.

1-jadvaldan ko‘rinib turibdiki, guruhlarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun alohida yondashishni, yaxshi rivojlangan sifatlarini yanada rivojlanishi uchun esa individual yondashishni talab qildi.

Bunda har bir sinfdagi o‘quvchilarga individual va guruhlarga bo‘lish uchun maksimal imkoniyatlar aniqlandi. Bu mashqni 5-sinfdan boshlab o‘tkazilganda, o‘qituvchi dars konspektida va takrorlashlar sonini (o‘rtachadan past natija ko‘rsatgan o‘quvchilar uchun) 10 marta, (o‘rtacha natija ko‘rsatganlar uchun) 11 dan 30 martagacha, (o‘rtachadan yuqori natija ko‘rsatganlar uchun) 31 martadan ko‘proq miqdorda beradi (2-jadval).

2-jadval

O‘quvchilarni tabaqali - individual guruhlarga ajratish tizimi

Guruxlar	Ko‘rsatkichlari			
	Jismoniy rivojlanishi	Jismoniy tayyorgarligi	Ish qobiliyati	Temperament xossa
	1	2	3	4
A. Kuchli	Yuqori, o‘rtachadan yuqori	Yuqori, o‘rtachadan yuqori	Yuqori, o‘rtachadan yuqori	1.Ekstraversiya-introversiya 2.Qattiqlik 3.Emotsional qo‘zg‘aluvchanlik 4.Jismoniy va psixologik holatini o‘zgarishi 5.Faollik
B. O‘rtacha	O‘rtacha	O‘rtacha	O‘rtacha	
V. Kuchsiz	O‘rtachadan past, past	O‘rtachadan past, past	O‘rtachadan past, past	

Umumta’lim maktab o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishi, psixologik xususiyatlari va harakat faoliyati o‘ziga xos bo‘lagan bosqichlardan iborat. Shu sababli, jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda har bir bolaning individual imkoniyatlarini e’tiborga olish zarur. Tabaqalashtirilgan yondashuv aynan mana shu ehtiyojdan kelib chiqadi. Bunda har bir sinf uchun o‘quvchilarni ularning jismoniy holati, sog‘lig‘i, faollik darajasi asosida guruhlarga ajratish mexanizmi ko‘rsatilgan. Bu esa har bir bola uchun mos yuklama, mashg‘ulot shakli va uslubini tanlashga imkon beradi.

V-IX sinf o‘quvchilarini jismoniy va psixologik faolligi ortdi, harakatlaridagi aniqlik, chidamlilik va tezlik rivojlandi. Ushbu bosqichda mashg‘ulotlar intensivligi oshirildi, sport elementlari kiritildi. Lekin bu yuklama ham bola imkoniyatiga qarab tabaqalashtirildi. Masalan, yuqori tayyorgarlikka ega o‘quvchilar uchun murakkab harakatlar, jamoaviy o‘yinlar, musobaqa shaklidagi topshiriqlar berilib borildi. Boshqa tomondan, ortiqcha vaznli yoki sog‘lig‘i cheklangan bolalar uchun moslashtirilgan, yengillashtirilgan mashqlar tavsiya etildi.

Jismoniy sifatlarning rivojlantirilishi ham sinf va toifa bo‘yicha aniqlandi. Jadvalda muvozanat, koordinatsiya, chidamlilik, kuch va tezlik kabi sifatlar sinflar bo‘yicha bosqichma-bosqich rivojlantirildi. Bu yondashuv bolaning jismoniy rivojlanishini to‘xtovsiz, ketma-ket shakllanishini ta’minladi. Aynan shuning uchun bu tizim uzluksizlik tamoyiliga to‘liq mos keladi.

Biz tomonimizdna yuqoridagilarni inobatga olib, V-IX sinf o‘quvchilari uchun jismoniy tayyorgarligidan kelib chiqib tabaqalashtirilgan yondashuv asosida mashg‘ulotlarni tashkil etish tuzilmasini ishlab chiqdik (3-jadval).

3-jadval

V-IX sinf o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligiga ko‘ra tabaqalashtirilgan mashg‘ulotlar tizimi

№	Sinf	O‘quvchilar toifasi	Jismoniy rivojlanish darajasi	Sog‘lig‘dagi holatlar	Mashg‘ulot intensivligi	Moslashtirilgan yondashuv	Dars shakli	Asosiy rivojlantiruvchi sifatlar	Baholash mezonlari	Tavsiyalar
1	V	Umumiy rivojlanishi past, faol harakatchan o‘quvchilar o‘rtachadan past	Kuchsiz, o‘rta va kuchli	Maxsus guruh (tibbiy nazorat ostidagi o‘quvchilar)	Kichik, o‘rta, katta	Oddiy harakatlar, yugurish, cho‘zilish	Individual	Koordinatsiya muvozanat	Ishtirok etishdagi faolligi, harakat aniqligiga qarab	Mashg‘ulot qisqa o‘yin shaklida
2	V-VI	Faol, harakatchan o‘quvchilar	Kuchsiz, o‘rta va kuchli	Sog‘lom o‘quvchilar	Kichik, o‘rta, katta	Harakatli o‘yinlar juftlikda mashqlar	Guruhli	Chidamlilik, tezlik	Mashqlarni bajara olishi va qatnashuv faolligiga qarab	Rivojlanuvchi holatda nazort

3	VI -VII	Umumiy rivojlanishi past, faol harakatchan o‘quvchilar, yetakchi o‘quvchilar	Kuchsiz, o‘rta va kuchli	Sog‘lom o‘quvchilar	Kichik, o‘rta, katta sub-maksimal	To‘liq yuklama, kombinat-siyalangan harakatlar	Guruhli yoki jamoaviy	Kuch, harakat aniqligi	Harakat sifati va aniqligini inobatga olib	Raqobat shaklida rag‘bat-lantirsh
4	VII -VIII	Umumiy rivojlanishii past, vaznli yoki faol harakatchan sust o‘quvchilar	Kuchsiz, o‘rta va kuchli	Sog‘lom le-kin chekovli o‘quvchilar	Kichik, o‘rta, katta sub-maksimal	Yengillash-tirilgan mashqlar, tanaffusli yuklama				
5	IX		Individual yoki kichik guruhli	Nafas olish, yurish, umumiy rivojlanish	O‘zagarish dinamikasi, qatnashuvini inobatga olgan holda	Tibbiy kuzatuv bilan monitoring				

O‘quvchini faqatgina yakuniy natijaga qarab emas, balki uning harakatdagi ishtiroki, sa’y-harakati, topshiriqni qanday bajarganligi va darsga munosabati asosida baholash taklif etildi. Bu yondashuv bolalarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirdi, ularni faol ishtirok etishga undadi va shaxsiy rivojlanishni qo‘llab-quvvatladi. Ayniqsa, jismoniy salohiyati kuchsiz bolalar uchun bu rag‘batlantiruvchi baholash usuli juda muhim hisoblandi.

Shunday qilib, o‘quvchilarning jismoniy faolligi, (ijtimoiy va mikroijtimoiy) atrof-muhit sharoiti bilan pedagogik jarayonning omili sifatida, jismoniy faolligiga nisbatan komponent sifatida ta’sir ko‘rsatishi, individual-pedagogik xususiyati, jismoniy faoliyati turiga tasir ko‘rsatdi.

Shuningdek, ta’lim uslublarini turli shakllarda qo‘llash, jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirishga yordam beradi. O‘quvchilarga qiziqarli va samarali mashqlarni taklif qilish, o‘rganilgan ko‘nikmalarni amaliyotda qo‘llashni rag‘batlantiradi. Bu jarayonda, gimnastika, yengil atletika, harakatli o‘yinlar, sport o‘yinlari va amaliy mashg‘ulotlar muhim ahamiyatga ega. O‘quvchilarni jismoniy faoliyatga qiziqishini uyg‘otishda, o‘yin usullarini qo‘llash, ularning faolligini oshirishga yordam beradi.

Xulosa. V-IX sinflarda jismoniy tarbiya darslarini tabaqalashtirilgan yondashuv asosida uzluksiz tashkil etishning ilmiy-uslubiy asoslari shuni ko‘rsatdiki, har bir o‘quvchining jismoniy, psixologik va sog‘lomlashtiruvchi ehtiyojlarini hisobga olgan holda darslarni tashkil etish nafaqat ularning jismoniy rivojlanishiga, balki shaxsiy va ijtimoiy shakllanishiga ham katta ta’sir qildi.

Tabaqalashtirilgan yondashuv orqali o‘quvchilarga ularning individual imkoniyatlariga mos mashqlar tizimi berildi, bu esa sog‘liqni saqlash, harakat madaniyatini shakllantirish va darslarga bo‘lgan qiziqishlarini oshirdi.

Quyidagi tavsiyalarni berishni lozim topdik ya’ni, har bir toifa uchun alohida uslubiy yondashuvlar taklif etilgan. Jismoniy faolligi kuchli bo‘lgan o‘quvchilar uchun raqobatga asoslangan topshiriqlar samarali bo‘lsa, kuchsiz bolalar yoki sog‘lig‘i cheklanganlar uchun sog‘lomlashtiruvchi yengil mashqlar mos keladi. Shu tarzda har bir bola jismoniy tarbiya darslarida o‘z o‘rnini topadi, bu esa inkluziv va samarali ta’lim muhitini yaratadi.

Adabiyotlar:

1. Boboboev, B. G‘. (1999). Jismoniy tarbiya darslarida 11–14 yoshli o‘g‘il bolalar uchun yuklamani me’yorlash (Pedagogika fanlari nomzodi dissertatsiyasi). Toshkent.
2. Korotkova, Ye. A., & Suleymanov, I. I. (1996). Differentsiatsiya fizkul’turnogo obrazovaniya uchashchikhsya osnovnoy shkoly. Fizkul’turnoe obrazovanie Sibiri, (2), 78–85.
3. Madaminov, M. Sh. (2005). 5–6-sinf o‘quvchilariga jismoniy tarbiya darslarida tabaqali-individual yondashish (Pedagogika fanlari nomzodi dissertatsiyasi). Toshkent.
4. Salomov, R. S. (2015). Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (1-jild). Toshkent: ITA-Press.
5. Unt, I. E. (1990). Individualizatsiya i differentsiatsiya obucheniya. Moskva: Pedagogika.




MKBANK


قطر
QATAR


Sharjah
267 Bakhromjon GAZIEV
SANTOS HIPPICA






PREZIDENT
OLIMPIADASI