

INDIVIDUAL YONDASHUV ASOSIDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI
TASHKIL ETISH TEXNOLOGIYASI

Yusupxo‘jayev Oxunjon Shuxrat o‘g‘li

“Jismoniy madaniyat” ta’lim yo‘nalishi talabasi

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

oxunjon5303@icloud.com

MAQOLA
MALUMOTI

ANNOTATSIYA:

MAQOLA TARIXI:

Received: 02.05.2026

Revised: 03.05.2026

Accepted: 04.05.2026

KALIT SO‘ZLAR:

*individual
yondashuv,
individualizm, jismoniy
tarbiya darsi, umumiy
o‘rta ta’lim, prinsip,
bosqich, tarkibiy qism,
afzallik, differensial
yondashuv.*

Mazkur maqolada individual yondashuv asosida umumiy o‘rta ta’lim jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish texnologiyasi bayon etilgan. Shuningdek, individual yondashuvning asosiy prinsiplari, individual yondashuv asosida darsni tashkil etish bosqichlari, ahamiyati va amaliyoti, tarkibiy qismlari hamda afzalliklari tahlil etilgan.

Bugungi kunda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish masalasiga davlat siyosati darajasida qaralib, undan millat genofondini sog‘lomlashtirish, jismonan va intellektual salohiyatli avlodni tarbiyalashning kafolatli vositasi va milliy istiqlol g‘oyalarini targ‘ib qilishda strategik ahamiyatga ega bo‘lgan muhim soha sifatida foydalanilmoqda.

Jismoniy tarbiya umuman insonni jismonan shakllantirish maqsadiga yo'naltirilgan ta'lim sohasidir. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya sohasining modernizatsiyasiga individual yondashuvning pedagogik jihatdan ilmiy asoslanishni talab etadi.

O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda hamma o'qituvchilar ham tabaqalashtirilgan individual yondashishni yetarli darajada qo'llamaydi.

Shu sababli, jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi har xil bo'lgan o'g'il va qizlarda jismoniy sifatlarni tayyorlash uchun individual dasturlar tuzish, mashqlar majmuasini ishlab chiqish, dars jarayonida har bir guruh uchun tabaqali yondashgan holda o'rgatishni tashkil qilish jismoniy tarbiya jarayonida dolzarb masalalardan biridir.

Jismoniy tarbiya darslarida individual yondashuv har bir o'quvchining jismoniy tayyorgarlik darajasi, sog'ligi va qiziqishlarini inobatga olib mashg'ulotlarni moslashtirishga asoslanadi. Bu metod ta'lim jarayonini samarali va xavfsiz qilishga yordam beradi.

Individual yondashuvning asosiy prinsiplari:

1. Shaxsiy imkoniyatlarni hisobga olish – har bir o'quvchining jismoniy va ruhiy xususiyatlarini aniqlash;
2. Moslashtirilgan yuklamalar – ortiqcha charchoq va shikastlanish oldini olish uchun individual yuklamalar berish;
3. Differensial yondashuv – o'quvchilarni tayyorgarlik darajasiga qarab guruhlarga ajratish;
4. Natijalarni kuzatib borish va moslashtirish – har bir bolaning rivojlanishini tahlil qilish va dasturlarni yangilash;
5. Motivatsiyani oshirish – o'quvchilarga o'ziga mos sport turi va mashg'ulotlar berish orqali qiziqish uyg'otish.

Individual yondashuv asosida darsni tashkil etish bosqichlari:

I-bosqich: O'quvchilarning jismoniy holatini aniqlash.

Dars boshlanishidan oldin har bir o'quvchining jismoniy imkoniyatlari tahlil qilinadi:

✓ Jismoniy testlar: chidamlilik, kuch, tezlik, epchillik, muvozanat va moslashuvchanlikni o'lchash;

✓ Tibbiy ko'rik: yurak, nafas olish tizimi, bo'g'imlar va mushaklar holatini tekshirish;

✓ Motivatsion tahlil: o'quvchining qaysi sport turiga moyilligini aniqlash.

Natijalarga qarab o'quvchilar 4 guruhga ajratiladi:

1. Yuqori tayyorgarlik – jismoniy jihatdan kuchli bolalar;
2. O'rtacha tayyorgarlik – umumiy standartlarga mos bolalar;

3. Past tayyorgarlik – jismoniy jihatdan zaif bolalar;
4. Maxsus tibbiy guruh – sog‘lig‘ida muammosi bor bolalar;

II-bosqich: Individual dasturlarni shakllantirish.

Har bir guruh uchun mos keladigan mashg‘ulotlar belgilanadi:

- yuqori tayyorgarlik guruhi – yuqori yuklamali mashqlar, sport texnikasi, musobaqalarga tayyorgarlik;

- o‘rtacha tayyorgarlik guruhi – standart yuklamalar, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar;

- past tayyorgarlik guruhi – yengil mashqlar, moslashish va tayyorgarlikni oshirish;

- maxsus tibbiy guruh – terapevtik jismoniy tarbiya mashqlari, shifokor tavsiyasi asosida.

III-bosqich: Mashg‘ulotlarni o‘tkazish.

Dars jarayoni quyidagicha tashkil etiladi:

1. Tayyorlov qismi – umumiy qizdirish va yengil mashqlar.
2. Asosiy qism – har bir guruhga individual yuklamalar beriladi:
 - Jamoaviy sport o‘yinlari;
 - Chidamlilik va kuch mashqlari;
 - Harakat koordinatsiyasini rivojlantirish;
3. Yakuniy qism – tiklovchi mashqlar va xulosa.

IV-bosqich: natijalar va individual yondashuvni moslashtirish.

Har oy natijalar baholanadi:

- O‘quvchilarning rivojlanish darajasi kuzatib boriladi;
- Individual rejalar kerak bo‘lsa, o‘zgartiriladi;
- Har bir o‘quvchiga shaxsiy tavsiyalar beriladi;

Ilmiy tekshirilishlarni ko‘rsatilishicha o‘quvchilarni o‘rgatish va jismoniy tayyorgarligi va rivojlantirishda muhim o‘rin to‘tadi.

Xorijiy va mahalliy olimlar V.Petrovskiy, V.Leonova, N.Elagina, R.Salamov, A.Sadikov, B.Boybabaev, B.Madaminovlarning ilmiy izlanishlarida bir xil yoshdagi o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, jismoniy rivojlanishi bir xil emasligini ko‘rsatib o‘tgan.

Shuning uchun, biri orqada qolgan o‘quvchilarning harakat sifatlarini rivojlantirish uchun individual dasturlar tuzish, ular bo‘yicha mashqlar majmuasini ishlab chiqish jismoniy tarbiya darslarida sinfning har bir o‘quvchisiga mashqlarni tabaqalashtirilgan yondashish asosida o‘rgatishni tashkil etish kerak.

Shu sababdan mashqlarni tanlanayotganda o‘quvchilarni organizmining tashqi tuzilishi va ichki organlari rivojlanishini bilgan holdagina o‘quvchilar bilan individual va

tabaqalashtirilgan yondashuv asosida o'rgatish, ularda bilim va malakalarini shakllantirish lozim bo'ladi.

O'quvchi-yoshlarning jismoniy tarbiya jarayonidagi jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasi o'ziga xos bo'lib, farqli ravishda individual o'zgarishlarga ega.

Bir xil yoshdagi va bir xil jismoniy rivojlanishga ega bo'lgan o'quvchi-yoshlarda jismoniy sifatlarning rivojlanishi har xil ekanligi ta'kidlangan.

Individual yondashuv asosida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishning ahamiyati va amaliyoti. Jismoniy tarbiya darslarida individual yondashuv nafaqat har bir o'quvchining jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olish, balki ularning shaxsiy xususiyatlari, sog'ligi va qiziqishlarini inobatga olib, samarali ta'lim jarayonini tashkil etish demakdir. Ushbu yondashuv darslar samaradorligini oshirishga, o'quvchilarning sportga bo'lgan qiziqishini kuchaytirishga va ularning jismoniy rivojlanishiga ko'maklashadi.

Individual yondashuvning asosiy tarkibiy qismlari:

I. Diagnostika va baholash.

Darslar samaradorligini oshirish uchun avvalo o'quvchilarning jismoniy imkoniyatlari va sog'ligi baholanadi. Ya'ni:

- Jismoniy testlar orqali tezlik, chidamlilik, epchillik va kuch o'lchanadi;
- Tibbiy ko'rik natijalari asosida mashg'ulotlar moslashtiriladi;
- Psixologik va motivatsion baholash yordamida o'quvchilarning sportga bo'lgan qiziqishlari aniqlanadi.

II. Differensial yondashuv asosida mashg'ulotlarni tashkil etish.

O'quvchilar quyidagi guruhlariga bo'linadi:

1. Yuqori tayyorgarlik guruhi – sport bilan muntazam shug'ullanadigan o'quvchilar uchun kuchli mashg'ulotlar;
2. O'rtacha tayyorgarlik guruhi – jismoniy jihatdan standart darajada rivojlangan bolalar uchun umumiy yuklama;
3. Past tayyorgarlik guruhi – jismonan zaif yoki ortiqcha vaznga ega o'quvchilar uchun yengil mashqlar;
4. Maxsus guruh – sog'lig'i cheklangan bolalar uchun shifokor tavsiyasiga asoslangan mashqlar.

III. Mashg'ulot texnologiyalarini moslashtirish.

Darslar davomida har bir guruh uchun alohida metodlar qo'llanadi:

- kuch va chidamlilik mashqlari (yuqori tayyorgarlik guruhi uchun);
- umumiy jismoniy rivojlantirish mashqlari (o'rtacha tayyorgarlik guruhi uchun);

- yengil aerobik va moslashuvchanlik mashqlari (past tayyorgarlik guruhi uchun);
- tibbiy jismoniy tarbiya mashqlari (maxsus guruh uchun).

IV. Individual natijalarni baholash va moslashtirish.

- har bir o'quvchining yutuqlari muntazam kuzatib boriladi va mashg'ulot dasturi qayta ko'rib chiqiladi.

- o'quvchilarga shaxsiy sport yutuqlari bo'yicha tahlillar beriladi.
- darslarda o'ziga mos sport turi tanlash imkoniyati yaratiladi.

Individual yondashuvning asosiy afzalliklari:

- mashg'ulotlar samaradorligi oshadi – har bir o'quvchi o'z imkoniyatiga mos jismoniy faoliyat bilan shug'ullanadi;

- shikastlanish xavfi kamayadi – har bir o'quvchiga mos yuklama beriladi;

- motivatsiya kuchayadi – o'quvchilar sportga qiziqib, doimiy shug'ullanishni davom ettirishadi;

- sog'liq mustahkamlanadi – ortiqcha charchoq va stressning oldi olinadi.

Bugungi kunda ko'pgina tadqiqotlarda aniqlanishcha, jismoniy tarbiya darslarida tabaqali yondashishni tashkillashtirishda o'quvchilarni individual imkoniyatlarni hisobga olgan holda, majmualiy tadbirlarni qo'llash, o'quv tarbiya jarayonida ularning har tomonlama jismoniy tayyorgarligini amalga oshirilishida yuqori samaradorlik beradi.

O'quvchilar ish faoliyatini har bir sinfda kuchli, o'rta va past ko'rsatkichlarga ega bo'lgan o'quvchilar borligi aniqlangan hamda jismoniy tarbiya fanini o'zlashtirish bir-biridan farq qiladi.

Shuning uchun ham ta'limda individual yondashuv asosida jismoniy tizimini rivojlantirish va takomillashtirishning asosiy muammolaridan biri jismoniy tarbiya darslarida harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirishga va individual yondashishni ta'minlashga alohida e'tibor qaratdik.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, individual yondashishni dolzarbligini aniqlash uchun jismoniy tarbiya darslarida individual yondashishga yo'naltirilgan muammolar tizimini tartibga tushirish va tahlil qilish uchun o'quv mashg'ulotlarni mazmuniga uni xarakteri hamda o'quvchilarning har xil darajadagi shaxsiy tayyorgarligini hisobga olgan holda, individual yondashish yo'llari aniqlandi.

Individual yondashuv asosida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish zamonaviy ta'lim tizimining ajralmas qismi bo'lib, har bir o'quvchining sog'lig'ini mustahkamlash va jismoniy faolligini oshirishga xizmat qiladi. Bu yondashuv orqali har bir bola o'zining qobiliyatiga mos mashg'ulot olishi, sport bilan shug'ullanishga qiziqishi va sog'lom turmush tarziga o'tishi

ta'minlanadi. Jismoniy tarbiya faqat dars emas, balki har bir inson hayotining muhim qismiga aylanishi kerak!

Adabiyotlar

1. Boyboboev B.G. Jismoniy tarbiya darslarida 11-14 yoshli o'g'il bolalar uchun nagruzkani me'yorlash.: dis... ped.fan.nom. – T., 1999 y. 152 b.
2. Короткова Е.А. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в школе на основе технологии дифференцированного физкультурного образования школьников. Автореф. дис....докт пед. наук. Омск, 2001, – 36 с.
3. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik.T.: – 2014, 345-b.
4. Sodiqov A.T. I-IV sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida mashqlar nagruzkasini me'yorlash. ped. fan. nom. dis. T.1997, 130 b.

