

ТАБАҚАЛАШТИРИШ АСОСИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ МЕХАНИЗМЛАРИ

Т.Б.Зайниддинов – катта ўқитувчи

Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети

Таянч сўзлар: жисмоний тарбия, бошланғич синф, табақалаштириш, педагогика, психология, индивидуал, ҳаракат, меъёрлаш.

Ключевые слова: физическое воспитание, начальная школа, дифференциация, педагогика, психология, индивидуализм, действие, нормализация.

Key words: physical education, elementary school, differentiation, pedagogy, psychology, individualism, action, normalization.

Таълим тизимида бошланғич таълим асосий бўғин сифатида муҳим ўрин тутди. Бу бошланғич таълим муассасаларида жисмоний тарбия, спорт соғломлаштириш ишларини ривожлантириш, таълим олаётган ўқувчиларнинг жисмоний тарбияга қизиқишини ошириш, билими, кўникма ва малакаларини мустаҳкамлаш давр талабига айланиб бормоқда.

Таълимда табақали ёндашиш кичик ёшдаги болаларни бирлаштирадиган бошланғич мактабларнинг дарсларида, 1-4 синфларда ҳар хил гуруҳдаги ўқувчилар билан ишлашда жуда катта аҳамиятга эга. Бир омили амалга оширишда бир хил ёшдаги мактаб ўқувчиларини гуруҳларга ажратиш талаб қилинади. Табақали ёндашиш услубини амалга ошириш жисмоний сифатларни тарбиялашга ёрдамлашди, ўқув жарёни самарадорлигини оширишга замин яратди ва жисмоний тарбия машғулотларига ўқувчиларнинг қизиқишини оширади ҳамда ўқувчиларнинг жисмоний ҳолатини яхшиланишига хизмат қилади.

Психологик-педагогик адабиётларда табақали ёндашиш муаммоси асосан, мактаб ўқувчилари билан ишлашга тегишли материаллардан иборатлиги кўрсатади [3]. Табақали ёндашиш жисмоний тарбияда факат кўникма ва малакаларни шакллантиришдан ташқари, ўқувчиларни фаоллаштириш усули ҳамдир. Шу сабабли, у ўз вазифасини бажариши, яъни ўқувчилар соғлигини мустаҳкамлаши, жисмоний тайёргарлик даражасини оширувчи ҳаракат омили бўлиб қолиши учун мунтазам равишда қўлланилиши, етарли, мукамал ва ихчам бўлиши керак.

Жисмоний машқларни бажараётган ўқувчилар организмнинг ўсиши ва ривожланишига, уларнинг индивидуал жисмоний ривожланиш суръати ва йўналишига тўғри танлангандагина рағбатлантирилади, бундай болалар бошқаларга нисбатан машқларни танлаш, уларни меъёрлашда шу сабабли ўқувчиларга кўпроқ эътибор беришни талаб қилишади.

Олимлар ва мутахассисларнинг кўрсатишича, ҳар хил ҳудудларда жойлашган шаҳар ва қишлоқ ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари бир хил эмаслиги аниқланган [1].

Болалар учун жисмоний тарбияга боғлиқ чора-тадбирларни ишлаб чиқиш, машғулотлар ташкил қилиш ва ўтказишда уларнинг жинсий фарқини қатъий ҳисобга олиш керак. Бу эса жисмоний тарбия дарсларида қўлланиладиган машқларни меъёрлашда жуда муҳимдир.

Чех тадқиқотчиси Рай Хкойта кичик мактаб ёшидаги бир гуруҳ болаларни кузатган. Жисмоний юклама ҳажми ҳамма учун бир хил эди, лекин 5 йилдан кейин текширилганда, гуруҳларда кучли болалар кучли, кучсизлари кучсизлигича қолгани маълум бўлди. Бундай пайтда ўқувчиларга табақали ёндашишда машқ юкламаларини меъёрлаш зарурияти туғилади. Ҳар бир ўқувчининг ўз индивидуал имкониятларини рўёбга чиқариш мўлжали, жисмоний тарбияда табақали ёндашиш муаммосини олдинга суради.

Жисмоний тарбия дарслари жараёнида ўқувчиларга табақали ёндашиш масалалари кўпинча мутахассислар томонидан ўрганилган. Лекин ҳозирги кунгача

жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларга табақали ёндашиш услубидан амалиётда етарлича фойдаланилган деб бўлмайди. Ўқувчиларга табақали ёндашишни тўғри тартибга солиш шартларидан бири табақали ёндашиш айниқса соғлиғи, жисмоний тайёргарлиги бўш тиббий гуруҳга киритилган, касаллиги бўйича дарсларни қолдирадиган ўқувчилар учун энг зарурдир.

Ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини тарбиялашда табақали ёндашган вақтда биз уларнинг ривожланиши, ҳаракат қобилиятларининг ҳар-хиллигини эътиборга олишимиз машқларнинг тузилиш мазмуни ва шакллари ҳам ҳисобга олган ҳолда қўллашимиз зарур. Табақали ёндашиш ҳаракат қобилиятларининг ривожланиши ва пасайишини тубдан ўзгарилади (бир ривожланиш даражасидан бошқасига ўтганда). Кўпинча бир хил жисмоний сифатларнинг ривожланиши бошқа сифатларнинг ривожланиш суръатини пасайтириш билан боғлиқ бўлади. Табақали ёндашиш жисмоний тарбия дарсларида ўқувчилар ҳаракатини махсуслигига қараб гуруҳларга ажратиш, тоифа мезонларига эришиш эҳтимолини олдинга суради. Шунингдек, жисмоний тарбия дарсларини, синфдан ва мактабдан ташқари ишларни тўғри ташкил қилиш мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланишида яхши силжишларга олиб келади, уларнинг ўзлаштириши ва интизомини яхшилайдиган.

Ҳозирги вақтда маданий ва жисмоний тарбия ишларини ташкил қилишда табақали ёндашишнинг зарурлигини исботлашга эҳтиёж йўқ. Табақали ёндашиш тарбиявий ишларда талаб даражасида бўлиши ҳамда ўқувчиларни ўзлаштира олмаётган ҳаракат кўникмаларини шакллантириш зарур. Шунга қарамай, хали ҳам табақали ёндашишни амалга ошириш жиддий тўсиқларга ва қарама-қаршиликларга учрамоқда. Табақали ёндашиш ҳамда аниқ тасаввур ҳосил қилиш унинг муҳим хусусиятлари нималардан иборат эканлигини кўрсатиб бериш керак.

Жисмоний тарбия дарсларида таълим ва тарбияни ташкил қилишни мукаммаллаштириш билан боғлиқ масалаларни илмий равишда ишлаб чиқиш, табақали ёндашиш асосида ҳар бир гуруҳда жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш ниҳоятда долзарб вазифадир.

Илмий ва услубий ишлари шуни кўрсатадики, шуғулланувчиларга табақали ёндашишнинг муҳимлигига қарамадан, кўпчилик ҳолларда бу ишга бир томонлама ёндашилади [2]. Илмий тадқиқот натижалари, педагогик амалиётнинг илғор тажрибаларига таяниб айтиш мумкин: болаларнинг спорт тайёргарлиги факат ёшлик давридаги ривожланишига қараб эмас, балки индивидуал фарқлари, яъни табақали ёндашиш кўрсатаётган шахсий педагогик таъсирига асосланиши керак. Шу билан бирга, мактаб ўқувчилари типологик хусусиятларининг жисмоний сифатлар ўсишига кўрсатилган контингент учун берилган юкламани ҳисобга олган ҳолда жисмоний тарбияда табақаланган услубиёт ҳали ишлаб чиқилмаган. Жисмоний тарбия дарсларида таълим ва тарбия жараёнини

оптималлаштиришнинг муҳим шарты бўлган табақали ёндашиш жисмоний тарбия дарс сифатини яхшилаш йўналишларидан бири бўлиб хизмат қилади.

Табақали ва индивидуал ёндашиш характери шундан иборатки, ўқувчининг ўзлаштиришини аниқлаган ҳолда педагог унинг шахсини, мижозини, характерини, психологик ва жисмоний қобилиятларини, гавда тузилишини, саломатлик ҳолатини ҳисобга олади. Баҳолашда табақали ёндашиш билим ва кўникмаларни эгаллаш босқичларида турлича талабларга жавоб беришини талаб қилади. Ҳаракатларни ўрганиш босқичида кўникмаларнинг мустақкамланиб боришига қараб оддий машқлар тобора мураккаблаштирилиб борилади.

Машғулотларда ўқувчилар организмининг ривожлантириш учун фойдаланиладиган жисмоний юкламаларни меъёрлашда ҳам табақали ёндашиш ҳисобга олиш керак. Бунда кўпгина хорижий ва маҳаллий муаллифлар ўз илмий тадқиқотларида тасдиқлашган. Жисмоний тарбия дарсларида ҳар хил юрак-томир касалликлари хавфининг олдини олишда жисмоний юкламаларнинг ўлчаб беришга табақали ёндашиш соғломлаштириш самарасини оширади. Мактаб ёшидаги болаларни ҳаракатларга ўргатиш ва шу тариқа ҳаракат қобилиятларини тарбиялашда табақали ёндашишга амал қилиш жуда муҳим ўрин тутди.

Ўқувчиларни типологик гуруҳларга бўлиш динамик характерга эга. Ўқувчиларнинг ҳаракат қобилиятларини яхшилаш давомида типологик гуруҳ аъзолари ўзгаради. Ҳаракат қобилиятлари нисбатан суст бўлган ўқувчилар мақсадга йўналтирилган иш давомида ҳаракат қобилиятлари юқори даражадаги гуруҳга ўтказилади.

Бундан ташқари, жисмоний тарбия дарсларида қўзланган мақсадга ва ҳар бир дарсда қўйилган вазифага кўра типологик гуруҳ таркиби ўзгариши мумкин. Бу қоидалар мактаб ўқувчиларига табақали ёндашишнинг шартларидан биридир. Табақали ёндашишни амалга ошириш учун биринчи навбатда ҳаракат хусусиятларининг шахсий (индивидуал) кўрсаткичлари, мушакларнинг иш қобилиятлари ва

мактаб ўқувчиларининг психологик, педагогик ва клиник хусусиятларини ҳисобга олиш зарур.

Жисмоний тарбия жараёнида ўқувчиларга табақали ёндашиш махсус машғулотлар ва уй шароитида шахсий (индивидуал) топшириқларни бажарганда амалга оширилади. Шунингдек, бир хил ёшдаги ва бир хил жисмоний ривожланишга эга бўлган болаларда ҳаракат сифатларининг ривожланиши ҳам бир хил эмаслигига эътибор қаратиш лозим. Шунинг учун баъзи бир орқада қолган ўқувчиларнинг ҳаракат сифатларини ривожлантириш учун шахсий (индивидуал) дастурлар тузиш, улар бўйича машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш жисмоний тарбия дарсларида синфнинг ҳар бир ўқувчисига машқларни табақали ёндашиб ўргатишни ташкил этиш долзарб масалалардан биридир.

Бошланғич синф ўқувчиларини табақалаштириш, ушбу табақалаштириш доирасида синф ўқувчилари у ёки бу мезонлар бўйича бир нечта гуруҳга бўлиш жисмоний тарбия таълими бўйича ўқув жараёнини табақалаштиришда қуйидаги мезонлар бўйича амалга оширилади:

- а) жисмоний тайёргарлик;
- б) ҳаракатли амалларнинг шакллантириш.

Ушбу мезонларга мос ҳолда жисмоний тарбия таълими жараёнида ўқувчилар қуйидаги 2-3 гуруҳга бўлиш лозим:

- юқори жисмоний тайёргарликка эга бўлган ўқувчилар;
- ўртача жисмоний тайёргарликка эга бўлган ўқувчилар;
- қуйи жисмоний тайёргарликка эга бўлган ўқувчилар.

Ҳаракатли амалларни ўргатишда ўқув материалининг мазмуни ҳамма гуруҳдаги ўқувчилар учун бир хилликда қолдириш. Таълимнинг воситалари, шакллари ва услубларини табақалаштириш.

Хулоса тариқасида умумий ўрта таълим мактабларида ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини аниқлаб, уларга табақали ёндашиш ҳамда индивидуал қобилиятига қараб гуруҳларга ажратиб, меъёрланган юклама бериш мақсад мувофик ҳисобланади.

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. –С.14-22.
2. Запорожанов А.В. «Индивидуализация специальной физической подготовки с учётом особенностей развития физических качеств спортсменов в современном пятиборье». Авт. дисс...к.п.н. -Минск: 1989. –С.24.
3. Фомин Н. А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. -М.: ФиС 1972. –С.174.

РЕЗЮМЕ

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

РЕЗЮМЕ

В статье рассматриваются педагогические, психологические и физиологические аспекты организации учащихся начальной школы через целостный подход.

SUMMARY

The article is devoted to the study of pedagogical, physiological and physiological aspects of learners of primary schools by using the whole approach.