

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ГУЛИСТОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ПЕДАГОГИКА ФАКУЛЬТЕТИ

“ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ” КАФЕДРАСИ

“Ҳимояга рухсат берилди”

Педагогика факультети

декани _____ Ж.Комилов

“ _____ ” _____ 2014 йил

“Ўқувчиларда жисмоний тарбия ва спорт бўйича мунтазам
машғулотларга барқарор қизиқиш ва кўникмаларини
тарбиялаш” мавзусидаги

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Бажарди: “Жисмоний тарбия ва
Жисмоний маданият” таълим йўналиши
битирувчиси 4-курс талабаси Абдулқосимов
Шароф.

ИЛМИЙ РАҲБАР:

Ўқитувчи Маматқулов.А.А

“Ҳимояга тавсия этилди”

ЖТ ва С кафедраси муdiri

_____ доц. М.Баирбеков

“ _____ ” _____ 2014 йил

МУНДАРИЖА

КИРИШ	3 бет
I БОБ. АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ	7 бет
1.1. Жисмоний тарбия жараёнида таълим-тарбия бирлиги ва ўқувчининг ривожланиши	12 бет
1.2. Ўқувчиларда жисмоний тарбия ва спорт бўйича мунтазам машғулотларга барқарор қизиқиш ва кўникмаларни тарбиялаш	22 бет
II БОБ. ТАДҚИҚОТ ИШИНИНГ МАҚСАДИ, ВАЗИФАЛАРИ, ЎТКАЗИШ УСЛУБИЁТИ ВА ТАШКИЛ ҚИЛИНИШИ	43 бет
2.1. Тадқиқотнинг мақсад ва вазифалари	43 бет
2.2. Тадқиқот ишининг услублари ..	43 бет
III БОБ. ОЛИНГАН МАЪЛУМОТЛАР ТАҲЛИЛИ	46 бет
ХУЛОСА	53 бет
ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР	54 бет
Фойдаланилган адабиётлар рўйхати	56 бет

КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги. Ҳар қандай мамлакатнинг эртанги кунини, келажак тараққиёти биринчи галда ўз халқининг, ёшларининг жисмоний ва маънавий камолоти билан ўлчанади. Бу ҳақиқатни чуқур ва ҳар томонлама идрок этиб, мамлакатимиз Президенти Ислам Каримов мустақилликка эришган дастлабки кунларимиздан бошлаб юртимизда соғлом ва барқмол авлод тарбиясини давлат сиёсатининг энг муҳим ва устувор йўналишларидан бирига айлантириш, бу борада ўзига хос миллий тизим яратиш чоратadbирларини кўрди. Ана шу мақсадда истиқлолнинг дастлабки йилидаёқ “Соғлом авлод учун” (1993 й) халқаро ҳайрия жамғармаси ташкил этилди.

Маълумки, мавжуд жамиятда яшайдиган ҳар бир шахс ҳар томонлама ривожланган бўлиши лозим, чунки кишилар руҳий, маънавий ва жисмоний сифатларни ўзида мужассамлаштирган ҳолда туғилмайдилар.

Бу сифатларни камол топиши, ўша ижтимоий шароитга ва мавжуд тарбия тизимига боғлиқ, жисмоний тарбия эса тарбиянинг бошқа томонлари ичида муҳимларидан биридир.

Кишининг руҳий, маънавий қобилиятини ўсишига энг аввал ўша ижтимоий шароит, сўнгра эса инсонни ўзининг муҳитни ўзгартириш учун олиб борилган фаолиятни роль ўйнашлигини Н.М.Сеченов ва Н.П.Павловларнинг табиий фанлардаги илмий тадқиқотлар орқали аллақачонлар илмий ва амалий исботлашган.

Улар таълим ва тарбия жараёнини кишиларда қатор “узун шартли рефлексларни” ҳосил қилиш деб тушунтирадилар. Жамият талабига мувофиқ равишда, шартли рефлекслардаги вақтли алоқаларни юзага келтириш шахсининг фақат маънавий шаклланишигагина эмас, балки жисмоний жиҳатдан камолотга эришишига физиологик пойдевор бўлиши мумкинлигини исботладилар.

Демак, ўқувчиларда жисмоний тарбия ва спорт бўйича мунтазам машғулотларга барқарор қизиқиш ва кўникмаларни ҳосил қилишда жисмоний тарбия мутахассисига қуйидагича талаблар қўйилиши мумкин:

1. Тарбиянинг турли томонларини бир бутунлигига эришиш. Жисмоний тарбия орқали эришилган юқори натижанинг ўзи шахсни ҳар томонлама ривожланганлигини белгилайди, деб бўлмайди. Жисмоний сифатларга қўшиб ақлий, ахлоқий, руҳий, эстетик ва маънавий сифатлар ҳам қўшиб тарбияланса, шахс шундагина ижодий меҳнат ва Ватан муҳофазасига тайёр бўлади. Бу талаб ўз навбатида жамиятимиз аъзоларининг ҳал қилувчи вақтда, меҳнат ваҳтасидами, муҳофадами, қонуний демократик давлатни барпо этишдек шарафли ишларнинг барчасида олдинда бўладилар.
2. Кенг ва умумий жисмоний тайёргарликка эга бўлиш. Жамият аъзоларининг барча фаолиятлари маълум маънодаги касбга, ҳунарга йўналтирилган бўлиши, бунга айниқса меҳнат ва ҳарбий фаолият давомида дуч келамиз. Ҳар қандай

фаолиятдаги ютуқ жисмоний тайёргарликка боғлиқ. Армия сафидами ёки меҳнат фаолиятидами умумжисмоний тайёргарлиги суст бўлганлар қийинчиликларга дуч келдилар. Жисмоний сифатлар инсонда қанчалик яхши ривожланган, ҳаёт учун керакли зарур бўлган ҳаракат ва меҳнат малакалари етарли бўлса, бошқа фаолиятни осон ва тез ўзлаштиришади. Шунинг учун ҳам, ўқувчиларда жисмоний тарбия ва спорт бўйича мунтазам машғулотларга барқарор қизиқиш ва кўникмаларни тарбиялаш долзарб ҳисобланади.

Битирув малакавий ишининг мақсади: Ўқувчиларда жисмоний тарбия ва спорт бўйича мунтазам машғулотларга барқарор қизиқиш ва кўникмаларни тарбиялашда самарали услублардан фойдаланиш.

Ишининг мақсадидан келиб чиққан ҳолда битирув малакавий ишининг олдига қуйидаги **вазифалар** қўйилди:

1. Ўқувчиларни жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига мунтазам жалб этишга доир махсус адабиётларни ўрганиш, маълумотлар тўплаш ва уларни таҳлил этиш.
2. Умумтаълим мактаб ўқувчиларида жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига барқарор қизиқиш ва кўникмаларни тарбиялашда қўшимча воситалардан фойдаланишнинг самарадорлигини аниқлаш.
3. Мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига барқарор қизиқиш ва кўникмаларни тарбиялашга доир илмий асосланган тавсиялар ишлаб чиқиш.

Илмий фараз: Ўқувчиларни жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига мунтазам жалб этиш, уларда барқарор қизиқиш ва кўникмаларни тарбиялашга ёрдам беради деб тахмин қилинди.

Тадқиқот объекти: Гулистон тумани халқ таълимига қарашли 14-сонли умумтаълим ўрта мактабининг ўқув-тарбия ишлари жараёни.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги: Умумтаълим мактаб ўқувчилари билан олиб бориладиган ўқув-тренировка машғулотлари жараёнида, барқарор қизиқиш ва кўникмаларни тарбиялаш бўйича ўқитувчилар ҳамда мураббийлар учун илмий асосланган амалий тавсиялар ишлаб чиқиш.

Битирув малакавий ишининг амалий аҳамияти шундан иборатки, тадқиқотлар натижасида олинган маълумотлардан ҳамда амалий тавсиялардан жисмоний тарбия ўқитувчилари ва болалар спорти мураббийлари ўқувчилар билан синфда ҳамда дарсдан ташқари ўқув тренировка жараёнларида кенг фойдаланишлари мумкин.

Битирув малакавий ишининг тузилиши: Битирув малакавий иши кириш, 3 та боб, хулоса ва амалий тавсиялар ҳамда фойдаланилган адабиётлар рўйхатидан иборат бўлиб, 58 бет компьютер матнидан иборат.

I БОБ. АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ

Таълим шахсни ҳар томонлама ва гармоник шаклантиришга қаратилган яхлит педагогик жараённинг таркибий қисми ҳисобланади. Жисмоний тарбияда ҳаракатларга ўргатиш ўқитувчининг бевосита раҳбарлиги остида ҳамда унинг кузатуви остидаги ўқувчиларнинг мустақил фаолиятида амалга оширилади. Ҳаракат фаолиятига ўргатишда ўқувчининг англаш, иродавий ва эмоционал кучлари ривожланади ҳамда унинг амалий ҳаракат кўникмалари шаклланади. Ҳаракатларга ўргатиш ўқувчи ички дунёси –ҳис-туйғуси, тафаккури, аста-секин шаклланадиган дунёқараши, ахлоқий фазилатларига; ўқувчилар томонидан бажариладиган, саломатлик ва умум жисмоний ривожланиш учун фойдали бўлган ҳаракат фаолиятига мақсадга йўналган тарзда таъсир этади [5].

Таълим мазмунини жисмоний машқлар, жумладан, программага мувофиқ танланган ҳаракатли ўйинлар ташкил этади. Таълим жараёнида катталар ўқувчиларга мақсадга йўналтирилган фаолиятнинг тажрибасини беради. Унинг мазмунига ривожланиш ва такомиллашишга хизмат қилувчи ҳаракатларни эгаллаш тажрибаси ҳам киради [5].

Бошланғич синф ёшидаги ўқувчилар билан ишлашда уларнинг ёш хусусиятларини ҳисобга олиш жуда зарур, ўқувчининг онгли ҳаракат фаолиятида асқотадиган айрим билимлар: ўқувчини ҳаракатларга ўргатувчи фаолияти усуллари, фаолият ва уларни амалга оширишнинг малака ва кўникмалари ҳақидаги билимлар

бирлиги тажрибанинг таркибий компонентларини ташкил этади. Учинчи компонент ижодий фаолият тажрибаси ҳисобланади. “Ўқувчиликдан мустақил фикрлашга ўргатилмаган ва ҳамма нарсани чайнаб берилгандан сўнг ўзлаштириладиган киши унга табиат томонидан берилган сифатларни намоён қила олмайди. Шунинг учун жамият ёш авлоднинг ижодий фаолиятга ўрганишига тамоман бефарқ қараб туролмайди”. [6].

Жисмоний тарбиянинг бу соҳасидаги тадқиқотлари бошланғич синф ёшидаги ўқувчиларнинг ижодий фаолияти ҳаракатли ўйинлар ва жисмоний машқлар жараёнида муваффақиятли ривожланишини кўрсатди.

Тажрибанинг сўнгги компоненти кишиларнинг борлиққа, бири-бирига бўлган эмоционал жиҳатдан ноёб муносабати-эмоционал тарбияланганлик тажрибасидир. У “илмий билимлар, ахлоқий нормалар, воқеликнинг эстетик кўринишлари, жамиятнинг ижтимоий-сиёсий фаолиятига нисбатан эмоционал баҳолаш муносабатини кўзда тутди. Ҳали бу муносабат шаклланмаган, ўзлаштирилмаган экан, гарчи кишида билим, малака ва ижодий қобилият бўлса ҳам тарбияланганлик бўлмайди”. Бу компонент алоҳида эътиборни ва оғишмаган ҳолда шаклланганликни, шахснинг ва бутун муҳитнинг таъсирини талаб этади.

Ҳаракат фаолиятини тарбиялаш жараёнида катталар (оталар, оналар, тарбиячилар) ўқувчилар ривожланишининг психофизиологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда улар олдига янги ҳаракат вазифаларини қўядилар. Бу ҳаракат кўникмалари ва

жисмоний сифатларни шакллантиришга қаратилган дастурнинг аста-секин ошиб борадиган талабларида аниқ ифодаланади.

Янги нарсани ўзлаштириш ўқувчидан муайян жисмоний ва психик кучни, қийинчиликларни енгиб ўтишни талаб этади. Янги дастур талаби алоҳида олинган ҳар бир ҳолатда (ўқувчи учун эса янги жуда мураккаб вазифа) ҳаракатлар ривожланишининг реал даражасига эришилган ҳаракат малака ва кўникмаларига нисбатан зид ҳисобланади. Бу зиддиятни енгиб ўтиш ривожланишнинг ҳаракатланувчи кучини ташкил этади. [10].

Ўқувчининг машқлар жараёнида янги ҳаракат вазифаларини тобора ҳал эта бориши ва шу билан боғлиқ равишда вужудга келадиган катта имкониятлар ҳаракатлар характери ва сифатини ўзгартиради. Бу ёш даври учун жуда характерли бўлган нарсани янги машқларга ўргатиш жараёнида гўё бир айланиб янги сифат касб этади. Чунончи, ўқувчининг юриши дастлабки пайтда ва иккинчи йилнинг охирида бутунлай фарқ қилади. Бу ҳодисани янгиликнинг эски нарсани диалектик инкори, барча ривожланишнинг ва зиддиятларни ҳал этишнинг объектив шарти, ҳаракатлантирувчи омил сифатида кўрсатиш мумкин. “Ҳеч бир соҳада ривожлантириш ўзидан олдинги яшаш формаларини инкор этмасдан кечиши мумкин эмас”. Бундай мураккаб ривожланиш жараёни ташқи ва ички шароитнинг ўзаро алоқадорлигида тўхтовсиз кечади. [16].

Қийинчиликларни енгиш ва янги вазифаларни ҳал этиш ўқувчида ижобий эмоционал кайфият ҳосил қилади. Бу эришилган мақсад, тарбиячи баҳосига мувофиқ янги мускул сезгилари туфайли

юзага келади. Пайдо бўлган ўзгаришларни мустаҳкамлаш янада юксакроқ ютуқларга интилиш уйғонишга хизмат қилади. Бу мураккаб жараён доимо ўқитувчи назорати остида бўлиши керак. Бир томондан ўқувчининг янги ҳаракат вазифасини тушуниб олишини таъминлаш лозим, иккинчи томондан ўқувчида мустақиллик ва уни мавжуд реал ҳаракат имкониятлари ҳамда юзага келувчи қизиқиш, эмоциялар асосида амалга ошириш ғайратини уйғотиш зарур.

Таълим ўқувчидан диққатни бир жойга тўплашни, конкрет тасаввур, фаол фикрлашни, хотирани ривожлантиришни талаб қилади: агар таълим жараёни қизиқарлилик касб этиб, эмоционал руҳда бўлса-эмоционал; ҳаракат намунаси тарбиячи томонидан образли тарзда кўрсатилса ва ўқувчилар томонидан бажарилса-образли; ҳаракатли ўйин ва уларни мустақил бажаришда барча машқ элементларини бажариш изчиллиги вазифалари тушуниб ва эслаб қолинса оғзаки мантиқий машқлар ўқувчиларнинг ўзлари томонидан амалда бажариш билан боғлиқ бўлса-мотор ҳаракат; таълим эркин бўлиши керак- чунки усиз машқларни онгли, мустақил бажариш мумкин эмас.

Ўқувчиларга таълим бериш ахлоқий тарбия, ўқувчининг маънавий туйғуси ва онгини шакллантириш, унинг олижаноблик ва ўзаро ёрдам, мақсадга интилиш, ҳалоллик, адолатлилик каби ахлоқий-иродавий сифатларни ривожлантириш билан бевосита боғлиқдир.

Тўғри ҳаракатларга ўргатишнинг бутун жараёни ўқувчиларда нафосат ҳисларни тарбиялайди. Ўқувчилар аста-секин эгаллаб

борадиган чиройли ҳаракатлар, аниқ сафланиш, уларнинг ёшига хос ўйин образларининг ижодий ифодалилиги, ўйинларда шеърый текстлар, ўйин бошланмалари, санашмачоқлар-буларнинг ҳаммаси ўқувчиларда нафосат дидни тарбиялаш вазифасига хизмат қилади. Ўқувчилар ва ўқитувчиларнинг костюмлари, жисмоний тарбия қўлланмалари ва ҳоказоларнинг ташқи безатилиши катта аҳамият касб этади. [20].

Таълим жараёнини ташкил этиш ўқувчиларни улар кучи етадиган меҳнат ҳаракатларида машқ қилдириш имконини беради.

Ўқитувчи ўқувчилардан жисмоний тарбия ашёларини ўзлари тартибли ва тоза сақлашларини (ихчам ўралган байроқчалар, дазмолланган лента, рўмолчалар ва ҳ.к.) мунтазам талаб қилиб туради. Бу ҳақида биринчи навбатда навбатчилар қайғурадилар ва зарур буюмларни авайлаб жойлаштирадилар. Шу билан бирга улар барча ўқувчилар фойдаланишлари қулай бўлиши учун буюм ва ашёларнинг жойлашиш тартибини ҳам эътиборда тутадилар. Ўқувчилар шарлар, тўплар ва ҳоказоларни вақт-вақти билан ювиб, йирик ашёларни артиб турадилар. Бундай тадбирда барча ўқувчилар ўқитувчи раҳбарлигида иштирок этадилар.

Шундай қилиб, ҳаракатларга ўргатиш жараёнида ўқувчиларда ақлий қобилият, ахлоқий ва эстетик туйғулар ривожланади, ўз фаолиятига онгли муносабат ва шу билан боғлиқ равишда мақсадга интилиш, уюшқоқлик шаклланади. Буларнинг ҳаммаси ўзаро алоқадорликда таълим жараёнига мажмуавий ёндашишни амалга

оширилиши ҳисобланади. Мазкур жараён ҳар томонлама ривожланган шахснинг шаклланишига хизмат қилади. [15].

1.1. Жисмоний тарбия жараёнида таълим-тарбия бирлиги ва ўқувчининг ривожланиши

Ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш тизимида ўқувчи шахсини ҳар томонлама шакллантириш принциплари муҳим аҳамиятга эга. Улар ёш авлодни илк ўқувчилик ёшидан жисмоний ва маънавий кучга тўлиқ, гармоник ривожланган, жисмонан бақувват қилиб тарбиялаш ҳақидаги кўрсатмалари билан белгиланади.

Ўқувчиларда жисмоний қобилиятни, ҳаракат малакалари ва кўникмаларини ривожлантиришга ёрдам берадиган, ўқувчи шахсини тарбиялашни биргаликда ҳамда айна пайтда ҳар томонлама (ахлоқий, ақлий, эстетик, меҳнат тарбияси) амалга оширадиган ёндашишни кўзда тутати. Жисмоний тарбия тизимидаги бундай мажмуавий ёндашиш “кишиларнинг индивидуал хусусиятлари, ёш ривожланиши босқичлари хусусиятлари, ҳаётнинг у ёки бу даврида асосий фаолият сифатида танланадиган жисмоний тарбия фаолияти турлари хусусиятлари ва бошқа вазиятларга кўра конкретлаштирилади”. [7].

Кишиларни жисмоний тарбия ва спорт фаолиятига кенг жалб қилиш табиийки, ўқувчиларда мазкур фаолиятга қизиқиш уйғотади. Мактаб муассасалари ўқувчиларни тегишли дастур асосида жисмоний тарбия ва спорт машқларига, ўйинларга ўргатиб, улардаги бу

қизиқишни қўллаб-қувватлаб турадилар. Таълимнинг мақсади ўқувчиларда “Алпомиш” ва “Барчиной” талабларини муваффақиятли ўзлаштириш учун жисмоний тайёргарлик ҳосил қилишдан иборатдир; шу аснода ўқувчиларда машҳур спортчилар, уларнинг ватанпарварлиги, ишчанлиги, жасурлиги, бардошлилиги, маҳорати, дўст-биродарлиги ва ўзаро ёрдам каби хислатларига ҳурмат ҳисси тарбияланади.

Соғломлаштириш моҳияти ўқувчилар соғлигини мустаҳкамлаш вазифаларини бажаришда намоён бўлади. Шунинг учун жисмоний машқларни танлаш пайтида фақат профилактик мақсад эмас, балки ўқувчи организмни ҳар томонлама соғломлаштиришга интилиш, унинг жисмоний сифатларини эмоционал-ижобий ҳолат, ҳаётдаги хушчақчақ кайфият билан яхлитликда ривожлантириш ҳам кўзда тутилади. Жисмоний тарбия машғулотларини режалаштиришда саломатликни мустаҳкамлаш қонуниятлари ҳисобга олинган жисмоний нагрузка албатта идора қилинади. Бу иш ўқитувчи, врач ва мудиранинг мунтазам врач-педагогик назорати остида амалга оширилади.

Ўқувчиларга жисмоний таълим ва тарбия бериш жараёнида қуйидаги дидактик принциплар қўланилади: системалилик ва изчиллик; онглилик, мустақиллик ва ижодий активлик; таълимнинг кўргазмали, оғзаки ва амалий усулларини оптимал тарзда бирга қўшиб олиб бориш; тушунарлилик ва индивидуаллаштириш принципи; таълимнинг фронтал, группавий ва индивидуал формаларининг бирлиги, талабларни тобора ошириб бориш

принципи. Улар педагогиканинг жуда муҳим шартлари ҳисобланади ҳамда ўзида таълим ва тарбия ягона педагогик жараёнининг методик қонуниятларини ифодалайди. [9].

Жисмоний тарбия мақсадларида фойдаланиладиган тадбирларнинг (режим, чиниқиш, ҳаракат кўникмаларининг шаклланиши) мажбурийдир. Мактаб даври давомидаги жисмоний тарбия жараёнининг узлуксизлиги, мунтазамлиги, режалигидан, жисмоний оғирлик ва дам олишнинг мажбурий алмашилиб туриши асосидаги жисмоний тарбия машғулотларининг аниқ изчиллигидан, машғулотларнинг изчиллиги, кетма-кетлиги, мазмунан ўзаро алоқадорлигидан иборатдир. Яъни, билимлар, малака ва кўникмаларнинг ўзаро алоқаси ва бир-бирига боғлиқлигидан намоён бўлади: ўқувчиларнинг материални ўзлаштириши унга таяниб янги материални ўзлаштиришга ўтишларига имкон беради, янги материал эса ўз навбатида ўқувчиларни кейингисини билишга тайёрлайди.

Ҳар куни муайян бир вақтда ўз характериға кўра турли жисмоний машқларни (эрталабки гимнастика, жисмоний тарбия машғулотлари, сайр пайтидаги ҳаракат фаолияти ва ҳ.к.) тизимли бажариш, шунингдек чиниқтириш тадбирлари ўқувчиларни белгиланган соғломлаштириш-тарбиялаш режимига ўргатади. Тизимли машғулотлар тўхтатиб қўйилганда, улар ўртасидаги танаффуслар пайтида эришилган функционал имконият даражасининг пасайиши, баъзан эса морфологик кўрсаткичлар регресси кузатилади. Бу актив мускул тўқимаси солиштирма

оғирлигининг камайишида, унинг структурали компонентларидаги ўзгаришларда ва бошқа салбий кўринишларда намоён бўлади. [8].

Жисмоний тарбия ҳосил қилинаётган ҳаракат кўникмаларининг такрорланишини талаб этади. Фақат кўп марта такрорлангандагина ҳаракатнинг динамик стереотиплари шаклланади. Самарали такрорлаш учун шундай система зарурки, унда ўзлаштирилган ҳаракат янғиси билан боғланиб кетсин, бошқача айтганда такрорлаш жараёни вариативлик характерига (машқларнинг ўзгариши, бажариш шарти, метод ва усулларнинг хилма-хиллиги, умуман машғулотларнинг форма ва мазмунан фарқи) эга бўлади. Бундан ташқари такрорлаш морфологик ва функционал соҳада узоқ муддатга қайта мослашишни таъминлайди. Улар асосида жисмоний сифатлар ривожланади. [11].

Ҳосил қилинган динамик стереотипларга янги қўзғатувчиларнинг киритилиши аста-секинликка риоя қилинган шароитда кескин ўзгаришларсиз кечади. И.В.Павлов педагогикада аста-секинлик ва машқ қилдиришни асосий физиологик қоида деб ҳисоблашни таъкидлаб ўтган эди. [16].

Онглилик, активлик ва мустақиллик принципи ўқувчининг ўз фаолиятига онгли ва фаол муносабатда бўлишига таянишни кўзда тутди: у ёки бу мақсадни муваффақиятли амалга ошириш учун нимани қандай бажариш, нега бошқача эмас, шундай бажариш кераклигини аниқ тасаввур қилиш лозим.

Онглилик принципини илк бор П.Ф.Лесгафт ишлаб чиққан эди. У ҳаракатларни механик ўрганишга мутлақо қарши эди. Лесгафт

“ўқувчиларни ҳар қандай ишга имитацияга берилмасдан умумий усуллар асосида бир сўздан тушуниб, яъни ҳаракатларда иложи борича мустақил бўлишга ва иродалик намоён қилишга ўрнатиш” зарур деб ҳисобларди. [18].

Ўқувчининг мустақил фаолияти берилган вазифага бўлган қизиқишга, уни онгли идрок этишга, бу вазифа мақсадини ва амалга ошириш йўллари тушунишга, муамоли таълим методларини қўлланиш, ўқувчиларнинг қўйган вазифани бажариш усулларини излашга ҳаракат қилишларига боғлиқ бўлади.

Ҳаракатларнинг бундан кейинги ривожланиши ўқувчининг ижодий фаоллик намоён қилиш имконияти, унинг томонидан ижодий вазифаларни (машқларни мустақил ўзгартириш, ўз вариантини яратиш, янги нарса ўйлаб топиш) бажариши билан боғлиқдир. Ижодий фаолиятнинг истиқболли имкониятларини очиш ўқувчиларнинг илк ташаббусларига самимий ва эътиборли муносабатда бўлиш, янгилик излашни тизимли равишда рағбатлантириб туришни талаб қилади. [8].

Билиш фаолияти-ҳиссий билиш жараёнлари мажмуининг амалий билан бирлигидир.

Ҳаракатларга ўргатиш жараёнида билишнинг бу ажралмас қисмлари ўзаро алоқадорликда бўлади. Бироқ қуйидаги вазифага қараб уларнинг изчиллиги ҳар хил бўлади: ўқувчиларни ҳаракатга ўргатиш кўрсатиб тушунтириш; машқни оғзаки тушунтириш ва унинг ўқувчилар томонидан ҳаракатда бажарилиши билан бошланиши мумкин. У ҳолда ҳам, бу ҳолда ҳам кўргазмали намуна

фикрлашни, тушунтириш эса ҳаракат ҳақидаги тасаввурни истисно қилмайди. Шундай қилиб, кўргазмалилик сўз ва ҳаракат фаолияти ўзаро ажралмас, чамбарчас боғлиқ компонентлардир.

Жисмоний тарбияда кўргазмалилик деганда кишини ташқи муҳит билан боғловчи ташқи ва ички анализаторлар барча кўрсаткичларининг кенг кўламдаги ўзаро алоқадорлиги тушунилади. Ҳар қандай билиш ҳиссий босқичдан бошланади. Ҳаракатларнинг шаклланиши рецепторлар, биринчи навбатда, кўриш, эшитиш ва проприоцептив рецепторларнинг ўзаро алоқадорлигида амалга оширилади. Турли рецепторлар кўрсаткичларининг ўзаро алоқадорлиги ҳаракат образини бойитади, ҳаракат кўникмаларини шакллантиришга хизмат қилган ҳолда уни чуқур идрок қилишни таъминлайди. [6].

Янги ҳаракатларни ўрганишда кўргазмалилик принципи ҳаракатларни тарбиячи томонидан жуда аниқ қилиб кўрсатиш орқали амалга оширилади (бевосита кўриш намунаси). Бу эстетик идрок, ҳаракатни конкрет тасаввур қилиш, тўғри ҳаракат сезгиси ва ҳаракатни қайта бажариш истаги ҳосил қилишга қаратилгандир.

Сезги органларини ҳар томонлама ривожлантириш жисмоний тарбиянинг вазифларидан бири саналар экан, идрок тузилмаларини активлаштириш, уларни танлаб таъсир этиш методлари билан бирор бир мақсадда машқ қилдириш (масалан, ёруғлик ва овоз кўргазмалари ориентирлари) мумкин бўлади.

Бевосита кўргазмалилик-ташқи муҳитни идрок этишдан ташқари бевосита идрокда яширин айрим деталь ва механизмларни

тушунтиришда зарур бўладиган (масалан, ҳаракатлар ҳақидаги тасаввурни кенгайтирувчи киносьёмкалардан, кинограммалар, кинофильмлардан фойдаланиш) воситалаштирилган кўргазмалилик катта роль ўйнайди. [14].

Кўргазмалилик онглилик билан чамбарчас боғлиқдир: оғзаки берилган топшириқ киши томонидан тушуниб олинади, ҳаракатни қайтадан бажариш билан амалда синалади. Бунда сезгилар, айниқса ҳаракат сезгилари муҳим роль ўйнайди. Бундан ташқари кўргазмалилик билан образли сўзнинг ўзаро алоқадорлиги катта аҳамиятга эга бўлади. Бу алоқадорлик ўқувчининг ҳаётий тажрибасига, унинг ҳаракат тасаввурига таянади ва конкрет ҳаракат образини вужудга келтиради. Бавосита кўргазмалилик учун аҳамиятли бўлган сўзнинг роли ўқувчи эгаллаган тажрибага мувофиқ тобора ошиб боради.

Кўргазмалиликнинг кўрсатилган формаларининг бундай алоқадорлиги билишнинг ҳиссий ва мантиқий босқичлари, яъни биринчи ва иккинчи сигналнинг ўзаро алоқадорлиги билан белгиланади.

Ўқувчиларнинг ёш хусусиятлари ва имкониятларини ҳисобга олишни ҳамда шу билан боғлиқ равишда унинг кучига яраша топшириқлар белгиланиши кўзда тутади. Ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш тизимида бу принципга риоя қилиш айниқса зарур, чунки турли машқларни бажариш ўқувчининг ҳали мустақкам бўлмаган организмнинг ҳаётий муҳим функцияларига бевосита таъсир қилади

ва жисмоний нагрузкаларнинг ҳаддан оширилиши саломатлигига ёмон таъсир этиши мумкин. [17].

Тушунарликнинг оптимал даражаси ўқувчиларнинг ёш имкониятларига ва топшириқларнинг қийинчилик даражасига мувофиқ белгиланади. Дастурнинг мавжуд назорат талабларига қарамасдан, ўқувчининг индивидуал кучи ва каттароқ талабларга тайёргарлигини ҳам ҳисобга олмоқ зарур. Ўқувчи имкониятлари муайян бирликдаги омиллар билан белгиланади: жисмоний тайёрланганлик талаблари бўйича синиш, шифокор текшируви, бевосита педагогик кузатиш.

Тушунарлилик қийинчиликлар йўқ деган маънони билдирмайди, балки, аксинча уларни ўқувчининг жисмоний ва психологик зўр бериш орқали муваффақиятли енгишини кўзда тутди. Чин маънодаги тушунарлилик пульсометрия, хронометрия ва ҳоказоларни қўлланиши билан амалга ошириладиган шифокор-педагог назорати билан тасдиқланади ёки инкор этилади.

Тушунарлиликнинг асосий шартларидан бири изчиллик ва жисмоний машқларни тобора мураккаблаштириб бориш ҳисобланади. Изчиллик ҳаракатининг турли формалари ўртасидаги алоқадорлик, уларнинг ўзаро ҳаракати ҳамда структура жиҳатдан умумийликда ифодаланади. Амалда бунга материални машғулотлараро тўғри тақсимлаш орқали эришилади. Бирмунча қийинроқ вазифаларни бажаришга ўтишдўа аста-секинликка риоя қилиш ҳам муҳим аҳамиятга эга. Шу маънода кўплаб ҳаракат кўникмаларини ўзлаштириш мақсадида тайёрлов ва кўмакчи

машқлардан мақсадга мувофиқ фойдаланиш зарурлигини таъкидлаш лозим.

Индивидуаллаштириш киши (ўқувчи) нинг ўзига хос функционал имкониятларини ҳисобга оладиган алоҳида таъсирларни кўзда тутаяди (ҳаракатларни ўзлаштириш турлича кечади, организм жисмоний нагрукани турлича қабул қилади, мослашиш динамикаси ҳам турлича ва ҳоказо). [19].

Бироқ индивидуаллаштириш-бу фақат у ёки бу ўқувчининг типологик хусусиятларини ҳисобга олишдан иборат эмас (уларни таълим ва тарбиянинг оптимал мақсадларида ҳисобга олиш мумкин эмас, бироқ улар белгиланчи хусусиятлар бўла олмайди). Индивидуаллаштиришнинг мақсади туғма фазилатларни ривожлантириш, янги ижобий сифатларни, қобилиятларни тарбиялаш, зарурат бўлганда нерв системасининг типологик хусусиятларини мақсадга мувофиқ тарзда ўзгартиришдан иборатдир.

Ҳатти-ҳаракатларни сифатли бажаришга эришишда ўқувчиларнинг эмоционал-онгли, мақсад кўзланган фаолиятидаги ягона йўналганликни, таълимнинг турли усуллари қўлланилганда уюшқоқликни кўзда тутаяди. Чунончи: фронтал усул қўйилган вазифани бир вақтда, онгли ва аҳил равишда бажаришни талаб этади; группавий усул масъул, мустақил ва ўзаро ёрдамни рағбатлантиришни талаб этади; индивидуал усул ўқитувчининг баъзи ўқувчиларга зарур ёрдам бериши ва анча тайёргарлиги бор бошқа ўқувчиларга нисбатан талабчанликни оширишда ифодалананган дифференциал раҳбарлигини талаб қилади. Таълим усуллари

санаб ўтилган усулларида фойдаланиш ўқувчилар билан олиб бориладиган тарбиявий соғломлаштириш вазифаларини самарали бажаришга хизмат қилади. [13].

Талабларни аста-секин ошириб боришнинг асосий шарти ўқувчи олдига бирмунча қийин вазифалар қўйиш ва бажартириш ҳамда нагрузка кўламини ва интенсивлигини аста-секин ошириб боришдан иборатдир.

Ҳаёт учун муҳим бўлган ранг-баранг малака ва кўникмаларга бажариладиган машқларни янгилаб ва ўзгартириб туриш билангина эришиш мумкин. Машқларни янгилаш жараёнида ҳаракат малака ва кўникмаларининг ҳажми кенгаяди ва бойийди. Бу ўқувчига янги ҳаракат фаолиятини ўзлаштиришга, ўзлаштирган ҳаракатларни такомиллаштиришга ёрдам беради.

Ҳаракат фаолияти формаларини мураккаблаштириш билан бирга ўқувчининг кучига яраша бериладиган жисмоний нагрузка аста-секин ошиб боради. Бу жисмоний фазилатларнинг ривожланиш қонуниятлари нисбатан ўқувчининг кучи, чидамлилиги, тезкорлиги билан белгиланади. [9].

Изчиллик, мунтазамлилик ва нагрузкани дам олиш билан алмаштириб туриш ҳам мажбурий шарт ҳисобланади. Янги бирмунча мураккаб машқларни бажаришга ўтиш нагрузкага нисбатан шаклланаётган кўникма ва мослашишларнинг мустаҳкамланишига кўра секин-аста кечиши лозим: янги, юқори даражада шуғулланганликка эришиш имкониятини яратадиган мослашишга оид ўзгариш учун муайян вақт талаб этилади.

Кўриб ўтилган барча фаолиятлар ўз мазмунига кўра ўзаро киришувчан ва муштаракдир. Уларнинг барчаси ўзида ягона ва фақат шартли равишда алоҳида ҳолда қараладиган бир жараённинг муайян жиҳатларини ва қонуниятларини акс эттиради. Шунинг учун кўрсатиб ўтилган барча фаолиятлар ўзаро алоқадорликдагина амалга оширилиши мумкин. [14].

1.2. Ўқувчиларда жисмоний тарбия ва спорт бўйича мунтазам машғулотларга барқарор қизиқиш ва кўникмаларни тарбиялаш

Таълим методлари ўқув предмети, конкрет дидактик вазифалар, реал воситалар ва таълим шартларининг ўзига хос хусусиятларига боғлиқ усуллар тизимларининг турли бирикмаларидан иборатдир. [15].

Жисмоний тарбия соҳасида барча методларнинг асосларидан бири “нагрузкаларни тартибга солиш ва уларни дам олиш билан бирга қўшиб олиб борувчи танланган усул ҳисобланади”.

Мактаб тарбия ўқувчиларининг нерв системаси ва бутун организми ниҳоятда пластик ва ташқи таъсирга берилувчи бўлади. Шунинг учун нагрузка ҳажми ва интенсивлигини оқилона тақсимлаш, уни дам олиш билан мунтазам алмаштириб туриш ўқувчи организми динамикасининг оптималлигини белгилайди, тикланиш жараёнларининг ўз вақтида кечишини таъминлайди ва иш қобилиятини мустаҳкамлайди. Нагрузка бир томондан жисмоний

машқларнинг организмга таъсир этиш кўламида ва уларни бажариш интенсивлигида ифодаланди, бу организмдаги функционал жараёнларни тезлаштиради, иккинчи томондан эса нагрузка ўқувчининг ақлий фаолиятида намоён бўладиган психик функциялари динамикасига таъсирида, машқларни тушунтириш ва намоёиш қилишда, диққат ва идрокни жамлашда, вазифаларни англаб олишда, жавоб реакциясининг аниқлигида ва ҳоказоларда ифодаланади. Мактаб ёшидаги ўқувчилар билан машғулот олиб борганда психик ва жисмоний кучни сарфланадиган тўғри вақт нисбати ва ундан сўнгги дам олиш ўқитувчининг муҳим вазифаларидан бири бўлиши лозим. [17].

Дидактиканинг асосий мауммоси муваффақияти таълимнинг қонуниятларини очишдан иборатдир.

Дидактик компонентлари ҳиссий идрок, абстракт тафаккур ва практикадан иборат бўлмиш билиш назариясига таянади. Шу мақсадда мактаб ёшидаги ўқувчиларга таълим беришда уларнинг ёш хусусиятлари ва имкониятларини ҳисобга олган ҳолда таълимнинг кўргазмали, оғзаки ва амалий методларидан ўзаро алоқадорликда фойдаланилади. Киши (ўқувчи) шахси аста-секин шаклланади, инсоният тўплаган ижтимоий тажрибани ўзлаштириш (билимлар, фаолият усуллари, ижодий фаолият ва дунёга эмоционал муносабат) хусусиятлари билан белгиланади. Уларни шакллантиришда таълимнинг қуйидаги умумдидактик методлари қўлланилади: ахборот-рецептив репродуктив метод ва проблемали таълим ҳамда ўқувчилар ижодий потенциалини шакллантириш методи. [12].

Ахборот-рецептик метод шундан иборатки, тарбиячи ўқувчиларда ҳаракат кўникмаларини шакллантиришда уларга айрим зарур билимларни маълум қилади ва улар идрокини шу билимларга қаратади ҳамда билимларни амалиёт билан боғлаган ҳолда ҳаракат фаолиятининг намуналарини кўрсатади. Шундай экан, бу метод турли методлар-оғзаки, кўргазмали ва амалий методлардан комплекс тарзда фойдаланиш имконини беради. Бу методнинг бош дидактик моҳияти ахборотнинг ўқитувчи томонидан аниқ берилиши, ўқувчиларнинг эса кини онгли идрок этиб, эслаб қолишидан иборатдир. Бундай ўзаро алоқадор, ўзаро боғлиқ биргаликдаги фаолият ўқувчиларда ирода, диққат, фаол фикрлаш каби сифатларнинг ривожланишига ёрдам беради.

Ўқувчилар ҳаракат фаолиятини тўлақонли ўзлаштиришлари учун ўқитувчи иккинчи-репродуктив метод (ёки фаолият усулларини қайтадан бажаришни ташкил қилиш методи) ни қўллайди. Унинг дидактик моҳияти шундаки, ўқитувчи қайта бажариладиган ҳаракат вазифалари (машқлар) тизимини ўйлаб топади. Бу машқлар аввалдан таниш ва ўқувчилар томонидан ўқитувчи қўллаган ахборот-рецептив метод жараёнида ўзлаштирилгандир. Ўқувчилар бу машқларни кўп марта бажара бориб, уларни намуна бўйича аниқлаштириб, қайта бажариб ўзлаштирадилар. Бироқ, айнан бир машқдан ҳаддан ташқари кўп фойдаланиш ўқувчиларнинг бу машққа бўлган қизиқишини камайтиради ва ҳатто маълум даражада уларни ўзлаштиришни сусайтиради. Шунинг учун машқ ўзлаштирилгач, уни турли вариантлар ёрдамида такомиллаштириш мақсадга

мувофиқдир. Демак, репродуктив метод билимлар ва кўникмаларни ўзлаштиришни уларни ўқувчилар томонидан намуна бўйича ва вариантли вазиятларда қўлланиш даражасига кўтаради. [14].

Кўрсатиб ўтилган иккала метод ўқувчилар томонидан билимлар, ҳаракат, малака ва кўникмаларини ўзлаштиришни таъминлайди. Улар “тежамли ва мақсадга мувофиқ ва шундай бўлиб қоладилар”.

Аввалги икки метод ўқувчиларнинг ўқув иши жараёнидаги билимлар, малака ва кўникмаларнинг зарур фондини таъминлайди. Бироқ улар фақат ижодий фаолият тажрибасини ўзлаштиришга тайёрлайди ҳамда ўқувчиларни ижодий фаолиятга муваффақиятли ўргатиш учун замин ҳисобланади.

Мактабда ўқувчиларнинг бундай фаолиятини ташкил этар экан, ўқитувчи муаммоли таълим методига мурожаат қилади. У ўқувчиларни аста-секин жисмоний тарбия машғулотларида ва ҳаракатли ўйинларда муаммоли вазифаларни ҳал этишга тайёрлайди. [20].

Ўқитувчи вазифа кўяр экан, уни ҳал этишгача бўлган бутун жараённи ва натижани олдиндан ўйлаб олади. Педагог ўқувчиларни олдин ўзлаштирилган малака ва кўникмалардан фойдаланган ҳолда вазифани ҳал этишга ундайди. Тарбиячи бунда муаммоли вазиятдан фойдаланади ва уни конкрет шароитдаги ҳаракатлар билан ҳосил қилади.

Масалан, “қуёнлар полизда” деган таниш ўйинни ўтказишдан олдин ўқувчиларга қуйидаги вазифани жамоа равишда ҳал этиш тақлиф этилади: яъни қуёнларнинг полиздан қочишини

қийинлаштириш ва қоровул уларни дарров тутиб олмаслиги учун ўйинни қандай ўзгартириш мумкин. Ўқувчилар турли вариантларни танлаб қарор қиладилар: қоровул полизда эмас, минора (гимнастика девори) устида туриши керак, - у ердан қуёнлар яхши кўринади, бироқ уларни қувиб етиш қийин; бунинг учун пастга тушиш керак; қуёнларга ҳам қочиш осон бўлмайди, чунки улар қочмоқчи бўлсалар ё девордан сакраб ўтишлари, ёки унинг остидан ўтишлари керак.

Ўқувчиларни жисмоний машқларга ўргатиш жараёнида (уларни ўзлаштириш даражасида) ижодий изланишга тайёрлаш ишини ўқитувчи улар билан биргаликда ҳаракат қилишдан бошлайди. У ҳаракатларни ўзлаштириш, уларни бирини иккинчиси билан алмаштириш, янги вариантни ўйлаб топиш имкониятларини кўрсатади ва ўқувчиларга уларни тўлдириш ҳамда ўзгартиришни таклиф этади. Тадқиқотлар шуни кўрсатадики (Л.М.Коровина), бошланғич синф ўқувчилари бу усулларни (мунтазам раҳбарлик қилиш шароитида) ижодий вазифаларни ҳал этишда турли индивидуал имкониятлар, қобилиятлар намоён қилган ҳолда муваффақиятли ўзлаштирадилар. Кейинроқ улар машқ вариантларини ўйлаб топган ҳолда ўзлари ўзлаштирган ҳаракат кўникмаларидан фойдаланадилар. Шундан сўнг ўқитувчи уларнинг изланишларини мураккаблаштиради ва ижодий топшириқ беради-янги машқ ўйлаб топишни таклиф этади. Ўқувчилар бу вазифаларни ҳам аста-секин индивидуал ва коллектив равишда бажарадилар. [18].

Ҳаракатли ўйинларда ҳам ижодий қобилиятларни шакллантириш юқоридагича кечади. Ўқувчилар дастлаб ўйинда

сигналларни турлича қўлайдилар, ўйин образларини алмаштирадилар, ўйин сюжетини ўзгартирадилар. Ўқитувчи ўқувчиларда хаёлни ривожлантириб, тасаввурлар доирасини кенгайтира бориб, ўйин учун эртак ва ҳикоялардан айрим эпизодларни танлашга ўргатиб, уларни таниш эртаклар сюжетлари асосида ўйинлар ўйлаб топишга тайёрлайди. Ишнинг 3-босқичида ўқувчилар ижодий вазифаларни бажаришлари ва “катта иштиёқ билан ўзлари қизиқарли ҳаракатли ўйинларни ўйлаб топишлари мумкин”. [7].

Маълумотларга кўра, илк ижодий фаоллик мактаб кичик ёшда намоён бўлади. У сюжетли ўйинда, ўқувчи имкониятига яраша ўйин образи-қушчалар, қуёнчалар, автомобиль ва ҳоказолар жараёнида кўринади. Ўқувчининг ўйин ролини бажариши ҳали жўн, бироқ ижодий характерга эга бўлади. Ўқувчидаги ижодий фаоллик кўпинча тарбиячининг бутун ўйин жараёнига эмоционал раҳбарлиги шароитида намоён бўлади ва ривожланади. Бу ўйин қисқа ҳикоя шаклида ифодали, образли қилиб тушунтиришдан бошланади (1-2 дақиқа).

Ўйин жараёнида болаларда аста-секин хаёл ривожланади, ўзлани қуёнча ва қушчалар деб ҳис қиладиган болаларнинг ўйин ҳаракатлари билан мустаҳкамланадиган тасаввур аниқлашади ва бу қувончли эмоциялар билан кечади. Буларнинг барчаси кейинги ижодий имкониятларни ривожлантириш учун асос бўлиб хизмат қилади. Мактаб ёшидаги бола эмоцияларининг ривожланиши унинг эҳтиёжларига мувофиқ фаолиятни ташкил этиш билан боғлиқдир.

Бола учун муҳим ҳисобланган фаолият фақат уни ўзлаштиришигина эмас, балки унга нисбатан эмоционал кечинмаларда намоён бўладиган муносабатни шакллантиришни ҳам шарт қилиб қўяди. Аҳамиятли фаолият ўзида бирор-бир эҳтиёжни акс эттиради”. [16].

Мактаб ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси ва методикасида юқоридаги таълимнинг умумдидактик методлари билан birlikда дастурнинг бу бўлимига хос кўرғазмали, оғзаки, амалий ўйин, мусобақа каби методлардан қонуний тарзда фойдаланилади. Шундай қилиб, “таълим методларига конкрет соҳанинг ўзига хослигини ҳисобга олган ҳолда умумдидактик тарзда ёндашилади”.

Методларни танлаш ўқитувчи олдидаги вазифалар, ўқув-тарбиявий ишларнинг мазмуни, шунингдек, болаларнинг ёш ва индивидуал хусусиятларига боғлиқдир.

Шундай қилиб, ўқитувчи ҳиссий идрок ва ҳаракат сезгиларининг ёрқинлигини таъминловчи кўрғазмали методлардан фойдаланади. Улар ўқувчиларда сенсор қобилиятларни ривожланишини фаоллаштирувчи ҳаракат ҳақида жуда тўлиқ ва конкрет тасаввурнинг ҳосил бўлиши учун зарурдир; болалар онгига йўналтирилган оғзаки методлар улар олдида қўйилган вазифаларни тушуниб олишга ва машқлар мазмуни ва структурасини ўзлаштириб олишда катта роль ўйнайдиган ҳаракатли машқларни онгли равишда бажаришга, бу машқларни турли вазиятларда мустақил қўллашга ёрдам беради; амалий методлар ўқувчиларнинг амалий ҳаракат фаолияти билан боғлиқ бўлиб, ҳаракатларни ўз мускул-мотор сезгиларида тўғри

идрок этилишини амалда текширишни таъминлайди. Амалий методлар тўла ёки жузъий регламентация, машқларни ўйин формасида ўтказиш, мусобақа элементларидан фойдаланиш билан характерланади. [8].

Амалий методнинг хилма-хил турларидан бири ўйин методидир. Бу метод мактаб ёшидаги болаларнинг етакчи фаолиятига яқин, улар билан ишлашда жуда ўзига хос ва самарали бўлиб, кўргазмали образ ва кўргазмали амалий тафаккур элементларини ҳисобга олади. У турли ҳаракат кўникмаларини, ҳаракатларнинг мустақиллигини, ўзгарувчан шароитга нисбатан тезкор жавоб реакциясини бир вақтда такомиллашувига, ижодий фаоллик кўрсатишга имкон яратади. Ўйин ҳаракатлари жараёнида болаларда ахлоқий-иродавий сифатлар шаклланади, билишга интилиш ўсади, ҳатти-ҳаракат ва жамоада ўзини тутиш тажрибаси ҳосил бўлади.

Болаларни ҳаракатларга ўргатишда ҳаракатлар характери ҳақида эмоционал образли тасаввур (масалан, “Сичқонлардек енгил ва сокин югурасиз”, “Қуёнчаларга ўхшаб сакраш керак”) ни ойдинлаштиришга ёрдам берувчи ўйин усуллари қўлланилади. [19].

Мусобақа методи ҳам амалий методга киради. Мактаб ёшидаги болаларга таълим беришда у фақат педагогик раҳбарлик шароитида қўлланилиши мумкин. Бу метод кўпроқ болалар аввал эгалланган ҳаракат кўникмаларини (бирок биринчилик учун мусобақани эмас) такомиллаштириш мақсадида қўлланилади. Болалар кучига мос бўлиши, ахлоқий-иродавий фазилатларни тарбиялаш, шунингдек, ўз ютуқларини ва бошқа болаларнинг муваффақиятларини талабларга

онгли муносабатда бўлиш асосида тўғри баҳолаш мусобақанинг мажбурий шартидир. Айниқса жамоа ҳисни, бошқалар муваффақиятидан ҳасад ва ғаразгўйликсиз шодланиш каби фазилатларни тарбиялаш муҳимдир. Сифат ёки тезкорлик бўйича мусобақа жараёнида топшириқни ўйин ёки машқ тарзида бажараётгандаги муваффақиятсизлик болани хафа қилиб қўйиши мумкин. Бундай пайтда ўқитувчининг роли, салбий эмоцияни ижобий эмоцияга айлантира олиш маҳоратининг аҳамияти ниҳоятда катта. Бунга ўқувчиларни мусобақа жараёнини идрок этишга тайёрлаш, муваффақиятсизликка учраганда эса, улар онгига ишончли далиллар билан таъсир этиш ва салбий эмоцияларни топшириқни муваффақиятли ҳал этиш омилига айлантириш орқали эришилади. Педагогик жараёнда таълим методларидан комплекс ҳолда фойдаланилади. Ўқитувчи машқлар мазмуни, ўқувчиларнинг ёш имкониятлари ва индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда биринчи ҳолатда таълимнинг кўргазмали методини қўллайди-боланинг ҳаракат намунасини тушунтириш орқали идрок қилишга эришади, иккинчи бир ҳолатда машқ мазмуни ва структурасини оғзаки тушунтириш методини қўллайди. Бироқ иккинчи ҳолатда педагог бу ёшдаги болаларда мавжуд ҳаётий тажриба ва ҳаракатлар ҳақидаги конкрет тасаввурга таянади. Кўргазамли ёки оғзаки методлардан сўнг дарҳол ўқувчилар амалий ҳаракатларга-ҳаракатларни мустақил бажаришга ўтишлари лозим. [20].

Ҳар бир алоҳида метод вазифаси ва уни ҳал этишга бир хил ёндашиш жиҳатдан бирлашадиган хилма-хил усулларнинг бутун бир комплекси.

Усул-методнинг бир қисми, уни тўлдирувчи ва конкретлаштирувчи деталь. Ўқитувчининг хилма-хил усулларни қўйилган вазифаларга мувофиқ комплекс, ижодий қўлланишининг таълим жараёнини бойитади, уни индивидуаллаштиради, бир хилликка барҳам беради. [14].

Болаларни ҳаракат фаолиятига ўргатиш жараёнида методик усуллар ҳар бир алоҳида ҳолатда ҳаракат материалининг вазифалари ва мазмуни, уни ўқувчилар томонидан ўзлаштириш даражаси, уларнинг умумий ривожланиши, жисмоний ҳолати, ҳар бир боланинг ёш ва типологик хусусиятларига кўра танланади.

Шу маънода таълим усуллари бир томондан ўқувчилар вазифаларни идрок қилаётганда барча анализаторларга ҳар томонлама таъсир этишни, иккинчи томондан ўқувчининг ҳаракат вазифаларини онгли ва мустақил бажаришини таъминловчи турли бирикмаларда комбинацияланади. [9].

Ўқувчиларни ҳаракатларга ўргатишда усулларнинг бирикуви уларнинг ўзаро ҳаракати билан белгиланади. Ўқитувчи томонидан кўпроқ кўргазмали методга оид усулларнинг қўлланилиши, масалан ҳаракат намунасини таълимнинг барча босқичларида ва турли ёш гуруҳларида (бу баъзи практикада учраб туради) кўрсатиш машқларни ўқувчилар томонидан механик тарзда, тушунмасдан тақлидан бажаришга олиб келиши мумкин. [12].

Бундай ҳолда кўпроқ ўқувчининг идрок органларига таъсир этиш унинг идрокини бойитади, айти пайтда зарур ақлий жараённи сусайтиради, муайян машқнинг барча элементларини мантиқий изчилликда онгли тарзда эслаб қолишга ёрдам бермайди, баъзан ўқувчини кейинчалик машқни ихтиёрий бажариш имкониятидан маҳрум этади.

Бироқ ўқувчининг ёш имкониятларини ҳисобга олмаган ҳолда кўпроқ фақат оғзаки усулдан фойдаланиш ҳам уни ҳаракатларни образли идрок этишдан, сезгиларнинг ишончилигидан, конкрет образли тафаккур процессидан маҳрум этади. Шунинг учун ўқитувчи ўқувчиларни тўғри ҳаракатларга ўргатишда таълимнинг юқори даражасига эришишга интилиб таълимнинг турли усуллари: кўргазмали, оғзаки ва амалий усулларидан ўзаро алоқадорликда фойдаланади. Шундай қилиб, у болаларнинг ҳар томонлама ривожланишига, машқларнинг улар томонидан онгли ўзлаштирилишига, муайян шароитларда уларни мустақил ва ижодий қўллашга ёрдам беради. [18].

Ўқувчиларни ҳаракатларга ўргатишда кўргазмалиликнинг турли усулларидан фойдаланилади. Яққол кўриш усуллари ҳаракат ёки айрим ҳаракат элементларининг тарбиячи томонидан тўғри ва аниқ намоиш этилишидан; теварак-атрофдаги ҳаёт кўринишларига тақлид қилишдан; масофани босиб ўтишда мўлжал олишдан фойдаланиш; кўргазмали қўлланмалар-кинофильмлар, кинограммалар, телеэшиттиришлар, суратлар ва ҳоказолардан фойдаланишдан иборатдир. Тактил- мускул кўргазмалилиги

ўқувчиларнинг ҳаракат фаолиятига жисмоний тарбия қўлланмаларини киритиш билан таъминланади. [10].

Масалан, тиззани баланд кўтариб югуриш кўникмасини ҳосил қилиш мақсадида кетма-кет қўйилган ёй шаклидаги дарваозачалар қўлланилади. Югуриш пайтида оёқни бу тўсиқлар оша кўтариб ўтиш ўқувчининг тиззани баланд кўтариш кўникмасини эгаллашига ёрдам беради. Бундан ташқари предметлар ўқувчига йўл қўйилган хатосини ҳис қилиш ва тушуниш имконини беради. Ўқувчи онгида ўқитувчининг “дарвозачага тегиб кетмаслик” ҳақидаги топшириғининг сақланиб қолиши хато қилаётган пайтида тери мускул сезгиси билан боғланади ва бола ўз ҳаракатининг нотўғрилигини ўзи аниқлай олади.

Тактил-мускул кўргазмалилиги ўқувчи гавдасининг алоҳида қисмларини бошқарувчи ўқитувчининг бевосита ёрдамида ҳам ифодаланади (масалан, қад-қоматни тўғри мускул тонуси сезгисини уйғотадиган қўл текказиш орқали ростлаш). Бироқ, ўқитувчининг бундай ёрдами қисқа муддатли бўлиши лозим. Акс ҳолда муайян динамик стеротипни ҳосил қилишга хизмат қилувчи доимий қўзғатувчилар системасидаги сигнал аҳамиятига эга бўлиб қолиши мумкин. Кейинчалик кўникма оғзаки кўрсатмалар ёрдамида мустаҳкамланади.

Яққол эшитиш усуллари ҳаракатларни овоз орқали бошқаришга асосланади. Чолғу мусиқаси ва ашула энг яхши эшитиш кўргазмаси ҳисобланади. Улар ўқувчиларда эстетик ҳис ва эмоционал

кўтаринкилик уйғотади, ҳаракат характерини белгилайди, унинг суръати ва ритмини бошқаради. [11].

Шундай қилиб, кўргазмалилик усуллари ўқувчининг ҳаракатларни тўғри идрок қилиши ва тасаввур этиши, ҳиссий онгининг кенгайишига, ҳаракатларни бажаришда ўз-ўзини назорат қилишнинг вужудга келишига, ҳаракатлар суръати ва ритмини эшитиш орқали бошқаришга, сенсор қобилиятининг ривожланишига хизмат қилади.

Ҳаракатларга ўргатишдаги оғзаки усуллар қуйидагиларда ифодаланади: ўқувчиларга улардаги мавжуд ҳаётий тажриба ва тасаввурга таянган ҳолда янги ҳаракатларни аниқ, қисқа бир вақтда баён этиш ва тушунтиришда; ҳаракатларни конкрет кўрсатиш ёки унинг айрим элементларини аниқлаш асносидаги шарҳда; ўқитувчи томонидан кўрсатилган ҳаракатларни қайта бажаришда ёки машқларни ўқувчилар мустақил бажаришларида зарур бўладиган кўрсатмаларда; янги жисмоний машқлар ва ҳаракатли ўйинларни жорий қилиш ёки ҳаракатларни ўргатишда уларни тушунтириш, ҳаракатли ўйин сюжети ва ҳоказоларни аниқлаштириш талаб этилганда олдиндан ўтказиладиган суҳбатда; ўқитувчи жисмоний машқларнинг бажарилишидан олдин ҳаракатларни бажариш изчиллигини англаш даражасини аниқлаш ёки сюжетли ҳаракатли ўйинлар образлари ҳақидаги тасаввурнинг бор-йўқлигини текшириш, қоидаларни, ўйин ҳаракатлари ва ҳоказоларни аниқлаштириш мақсадида ўқувчиларга берадиган саволларида. [17].

Бундан ташқари кўрсатиб ўтилган усуллар турли командалар, фармойиш ва сигналларни аниқ, эмоционал ва таъсирчан тарзда беришда ҳам ифодаланади. Қофияли текстларнинг муסיқийлиги ва ритмлилиги ўқувчиларда эмоционал руҳ уйғотади, натижада бу қофиялар улар томонидан осон ўзлаштирилади ва кейинчалик мустақил ўйинларда фойдаланилади.

Психолог ва педагогларнинг тадқиқотлари 4,5 ва айниқса 6 ёшли болалар ўзларига мос турли ҳаракат фаолиятининг вазифа ва шартларини тушуниб олишда етарли тайёргарликка эга эканликларини кўрсатмоқда. Бу ҳаракат кўникмаларини шакллантиришда оғзаки таъсир этиш усулларида кенг фойдаланиш имконини беради. Улар фақат кўникмаларни эгаллаш суръатини эмас, балки сифатини ҳам оширади. [15].

“Бола ривожланишининг кейинги босқичларида оғзаки таъсир этиш тизими ёрдамида аввалги таассуротлар изларининг янги бирикма ва комбинацияларда жонланиши юз беради. Бундан асосан биринчи бор соф оғзаки кўрсатма ва тушунтиришлар ёрдамида янги муваффақият алоқа ўрнатиш, янги билим ва кўникмалар ҳосил қилиш имкони туғилади”.

Мактаб ёшида ҳаракат кўникмаларини шакллантириш кўп жиҳатдан боланинг машқ мазмуни ва структураси, яъни унинг барча элементларини қайси изчилликда ва қандай бажариш кераклигини англаш даражасига боғлиқ бўлади. [19].

Шундай экан, ўқитувчи томонидан берилган намунага қуруқ тақлид қилишга йўл қўйиб бўлмайди. Бунда ҳаракат

кўникмаларининг ўқувчилар томонидан ўзлаштирилиши жараёни кўпинча механик тарзда кечади. Ана шундай ҳолларда ўқувчилар юзаки қараганда машқларни дуруст бажарадилар. Бироқ машқ тугагандан сўнг ўқувчидан қандай ҳаракат қилиш кераклиги сўралганда кўпчилик ҳолларда у бу саволга аниқ жавоб бера олмайди. Тўғрироғи, ўқувчи жавоб бериш ўрнига ҳаракатни қайта бажара бошлайди.

П.Ф.Лесгафт: “Агар ўқувчи бирор бир механик методни унинг айрим усулларининг маъносини мутлақо тушунмай ўзлаштирар экан, у механик тарзда ҳаракат қилади-у мазкур методни муайян бир вазиятга татбиқ эта олмайди”, деб ёзган эди. [8].

П.Ф.Лесгафт таърифича, “ҳаракат ҳақидаги тасаввур” гавданинг ҳаракатланувчи қисмлари, ҳаракат амплитудаси, йўналиши, тезлиги, таранглиги ва бошқа ҳаракат компонентлари ҳақидаги тасаввурдан келиб чиқади. Шундай экан, бундай ҳолларда ўқувчида гавданинг ҳаракатланувчи қисмларининг ўзи ҳис этадиган барча таркибий қисмлари билан мужассамлашган образи вужудга келади.

Ўқувчилар машқларни оғзаки топшириққа асосан бажариб бўлишгач, ўқитувчи унинг алоҳида элементларининг тўғри бажарилгани мазкур ҳолат учун зарур бўлган кўрсатма, кўрғазмали намоёиш, тушунтириш каби усулларнинг исталган биттаси орқали аниқлайди. Бу болалар томонидан англаб олинган топшириқни амалий текшириш орқали аниқлашга хизмат қилади.

Ҳаракат фаолиятига ўргатишнинг юқорида келтирилган методикаси профессор А.И.Пуни тадқиқотларига таянади. Унда тасаввурнинг

ҳаракат кўникмаларини шакллантириш ва ҳаракатнинг машқ қилдирувчи таъсирининг роли очиб берилган. Бу психологияда “идеомотор реакцияси” деб аталадиган ўзига хос жараёнда ифодаланади. [14].

Идеомотор реакциялар ўз асосида И.П.Павловнинг машҳур қонуни билан қуйидагича таърифланади: “Агар муайян бир ҳаракат ҳақида ўйладингизми, Сиз уни беихтиёр, ўзингиз сезмаган ҳолда бажарасиз”. Киши ўзича ҳаракатни тасаввур қилганда унинг бош мия пқстлоғида кинестезик ҳужайраларнинг марказий қўзғолиш жараёни вужудга келади. Бу шунини кўрсатадики, мазкур ҳаракатни амалда бажариш пайтида пайдо бўлган ва мустаҳкамланган муваққат нерв боғланишлари тизимининг жонланиши юз беради.

Ташқи қўзғотувчи ролини ўйновчи сўз марказий қўзғолишнинг сабаби бўлиши мумкин. Ҳаракат топшириғини бериш пайтида айтилган сўз ҳаракат мазмуни ва структурасини тасаввур қилишга ёрдам беради. Бошқа пайтда бу сўз кишининг мазкур ҳаракатни бажариш ҳақидаги ўз фикрини ифодаласа аҳамиятсиз бўлиши мумкин. У ҳам кинестезик ҳужайраларнинг қўзғолишини вужудга келтиради. Кишида бу ҳаракатни бажаришга доир пайдо бўладиган тасаввур ана шунинг натижасидир. [19].

Машқларни эгаллашда алоқалар ҳосил қилинади, ҳар қандай, жумладан, машқларни хаёлан такрорлаганда ҳам бу алоқалар сайқалашади, натижада машқларни амалий бажариш ҳам яхшиланади (А.Ц.Пуни).

Ўқитувчи буларнинг барчасини ҳисобга олиб, ўқувчиларда ҳаракат фаолиятининг турли усуллари кўникмаларини шакллантириш жараёнида фойдаланади.

Чунончи, ўқувчиларни ҳаракатларга ўргатиш жараёнида кўникмаларнинг шаклланиши стабил даражага етганда ва болалар турли ҳаракатларни мустақил бажаришлари керак бўлганда ўқитувчи улардан бирига бу ҳаракатни айна пайтда бажармаган ҳолда унинг изчиллигини эслаб сўзлаб беришни таклиф қилади. [21].

Ўқувчи ҳаракатлар изчиллигини эслар экан, масалан, шундай дейди: “Аввал таёқчани юқорига кўтариб, унга қаралади, сўнг уни кўтарилган ўнг тиззага туширилади, кейин эса яна юқорига кўтарилади ва пастгу туширилади”. Дастлаб болалар одатда ўз ҳикояларини муайян ҳаракатлари билан бирга олиб борадилар. Бундай ҳолларда сўз ва бир вақтдаги ҳаракат хотиранинг кўриш-ҳаракат тасаввури ифодаси ҳисобланади ва ўқувчининг бу тасаввурга нисбатан жавоб реакциясини осонлаштиради. Баъзан ўқитувчи барча ўқувчиларга ҳаракатларни эслашни, яъни нима қилишларини ўзларича тасаввур этишни таклиф қилади.

Таълимнинг бундай усуллари ҳаракатлар ҳақидаги тасаввурнинг вужудга келишига ёрдам беради. Бу тасаввур ҳаракатларнинг ўқувчилар томонидан тўғри бажарилиши, уларнинг иштиёқи, эмоционал ҳолати, диққатининг жамланганлиги ва барқарорлиги билан мустаҳкамланади. [22].

Мазкур усуллардан мунтазам фойдаланилганда болалар ўқитувчининг ҳаракатларни албатта бажариб кўрсатиб беришини

кутмайдилар: улар диққатларини топшириқни тушунтиришга қаратадилар, сўнг машқни тўғри, ишонч билан мустақил бажарадилар. [14].

Ўқитувчи кейинчалик оғзаки усуллардан янги машқларни ўрганишда фойдаланиши мумкин. Ҳар қандай янги ҳаракатда болаларга аввалдан таниш элементлар мавжуд бўлади, шунинг учун у моҳиятан фақатгина таниш элементларнинг янги комбинацияси ҳисобланади.

Узлуксиз шуғулланиш натижасида барча ўқувчилар ўқитувчининг талабларини муваффақиятли ўзлаштирадилар, бу талабаларга амалий ҳаракатлар билан тўғри, онгли тарзда жавоб қайтарадилар. Болалар оғзаки топшириқларни яхши тушунадилар ва уларни ҳаракатга аниқ татбиқ этадилар.

Кейинчалик болалар бирор-бир ҳаракатнинг мураккаб бўлмаган вариантини таклиф этишлари ва ўзларига таниш ҳаракат элементларидан янги комбинация тузишлари мумкин. [16].

Ўқувчиларнинг жавоб реакцияси доимо турли индивидуал хусусиятларга молик бўлиб, у ўқувчининг умумий ривожланиши, унинг нерв тизими хусусиятлари, диққатини жамлаш даражасига боғлиқ бўлади.

Ўқувчиларда ҳаракат кўникмаларини шакллантиришнинг баён этилган жараёни ўқувчининг психик ва жисмоний тайёргарлигига мос келади.

Ўқувчиларда ҳаракат кўникмаларини шакллантиришнинг бошланғич босқичида ўқитувчи томонидан бериладиган оғзаки

топшириқларнинг жуда аниқ, лўнда бўлиши ҳал қилувчи роль ўйнайди.

Ҳаракат ҳақидаги тасаввурни шакллантириш жараёнида бу тасаввурларнинг тўғрилигини кузатиб бориш зарур. Бу ҳақида ҳаракат фаолиятини оғзаки баён этиш ва конкрет ҳаракатларга қараб фикр юритиш мумкин. Тасаввурнинг машқ қилдириувчи таъсири боладаги ўз ҳаракатларини мустақил бошқариш қобилиятида ва уларни бажариш сифатининг яхшиланишида кўринади. [10].

Ўқувчилар томонидан ҳаракат (бутун ҳаракат фаолияти) мазмунининг англаниши унинг ҳаракат кўникмаларини тўғри ва бирмунча тез шакллантиришга, ижодий активликнинг ривожланишига, ҳаракатларни янги вазиятларда муваффақиятли қўллашга ёрдам беради.

Ўқувчиларни ўргатишда кўргазмали ва оғзаки усулларнинг мақсадга мувофиқ қўшиб олиб борилиши, уларнинг ўзаро боғлиқлиги бир томондан ҳаракатларни идрок этиш ва қайта бажаришнинг конкретлиги ва образлилигини, иккинчи томондан болалар бажарадиган ҳаракатли топшириқлар-улар мазмуни ва ҳар бир ҳаракат фаолиятининг барча элементлари изчиллигини онгли тушунилишини таъминлайди. “Фақат тушунарли нарсани қайта бажариш мумкин. Бунда эшитилган нарса бош роль ўйнайди”, - деб таъкидлаган эди И.М.Сеченов.

Болаларни ҳаракатга ўргатишда кўргазамли ва оғзаки усуллар билан ўзаро боғлиқ турли амалий усуллар комплексидан фойдаланади. У машқларни, ҳаракатли ўйинлардаги айрим

ролларни, бошқарувчи ролини бажариб кўрсатади, ўқувчиларни топшириқларга жалб қилиб ва намуна кўрсатиб уларни мусобақаларда қатнашишга рағбатлантиради: масалан, ким ҳаракатли топшириқни тезроқ, яхшироқ, тўғрироқ бажаради; у мусобақа ҳаками, жамоа капитани ролларини бажариб, уларнинг ўйинчиларга нисбатан қабул қиладиган қарорларини, ўзини қандай тутиш ва қандай ҳатти-ҳаракат қилишни кўрсатади. [14].

Амалий фаолиятни ташкил этаётиб, бутун таълим жараёнини машғулотнинг вазифалари, мазмуни, структурасига мувофиқ режалаб олади. У ўқувчиларга фронтал таълим беради; таниш ҳаракатларни такомиллаштириш мақсадида уларни гуруҳларга бўлади, мустақил ҳаракат қилишни таклиф этади; ўқувчиларга машқларни ўргатаётиб, уни бир неча марта такрорлайди ва бутун машқ жараёнини режалаган ҳолда ўзгартиради; болаларни ижодий изланишга рағбатлантириб, машқларни, ҳаракатли ўйинни ўзгартириш, уларнинг вариантларини тузиш, янгисини ўйлаб топиш каби топшириқларни беради.

Ўқувчи таълим жараёнида ҳар бир ёш босқичида катта билим ва амалий кўникмаларни эгаллаб боради. Шунинг натижасида ҳаракатларнинг мустақиллиги, эгалланган кўникмаларни ўйин ва ҳаётда қўлланишдаги топқирлик кучая боради. [18].

Ўқитувчи ўқувчиларнинг амалий фаолиятига раҳбарлик қилар экан, бола ақлий камолотида таълимий вазифаларни амалга оширишни ҳам унутмайди. У ўқувчиларда уларга бериладиган ҳаракатли топшириқларга нисбатан жуда барқарор қизиқиш ва эмоционал

муносабатнинг вужудга келиши ҳамда сақланиши ҳақида ғамхўрлик қилади. Бу топшириқлар бажарилиши учун зарур қарорни излашга йўналтирилган тафаккур активлигини талаб қилади. (Масалан, юриш, югуриш ва сакрашларни навбати билан бажаришда қуйидаги топшириқ берилади: ҳаракатларни алмаштириш учун сигнал формасини ўйлаб топиш, уларни алмаштириб туриш тартибини таклиф этиш ва нега ундоқ эмас, бундоқ бажариш сабабларини келтириш ва бошқалар). [7].

Тажриба шуни кўрсатадики, ўқувчиларга бундай машқлар (элементлар ва бажарилиши осон машқлар), шунингдек уларни эгалланган билим ва ҳаракат кўникмалари (ҳаракатлар техникаси ва уларни бажариш усуллари, фазода мўлжал олиш, машғулотларда ҳаракатларнинг алмашиниб туриши ва ҳоказо) асосида қизиқарли ҳал қилиш таклиф этилганда улар активлик ва иштиёқ намоён қилишларини кўрсатмоқда. Кўрсатиб ўтилган топшириқлар ақлий ва ижодий активликнинг ривожланишига, ташкилотчилик кўникмаларини кўзлаб, мақсадли ҳаракат қилишга, топқирлик ва атроф-муҳитда мўлжал ола билишни тарбиялашга хизмат қилади.

II БОБ. ТАДҚИҚОТ ИШИНИНГ МАҚСАДИ, ВАЗИФАЛАРИ, ЎТКАЗИШ УСЛУБИЁТИ ВА ТАШКИЛ ҚИЛИНИШИ

2.1. Тадқиқотнинг мақсад ва вазифалари: Жисмоний тарбия дарслари самарадорлигини ошириш.

Шу мақсадни ечиш учун қуйидаги вазифалар амалга оширилди:

1. Умумтаълим мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсларида ўқитувчилар томонидан қўланилаётган услублар даражасини аниқлаш.
2. Мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлиги ҳамда жисмоний тарбия фанига бўлган қизиқишларини аниқлаш.
3. Ўқувчиларда жисмоний тарбия ва спорт бўйича мунтазам машғулотларга барқарор қизиқиш ва кўникмаларни тарбиялаш.

2.2. Тадқиқот ишининг услублари :

- а) Илмий-услубий адабиётлар таҳлили;
- б) Педагогик кузатув;
- в) Анкета сўровномаси;
- г) Педагогик тажриба;
- д) Математик-статистик усуллар.

2.2.1. Илмий адабиётларни таҳлил қилиш ва амалий тажрибаларни умумлаштириш

Мактаб ўқувчиларини жисмоний тарбия дарсларига барқарор қизиқиш ва кўникмаларни тарбиялаш ҳақидаги илмий-услубий манбалар, педагогик, физиологик соҳадаги адабиётлар таҳлил қилиниб,

умумлаштирилди. Таҳлил жараёнида умумтаълим мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлиги ўрганилди. Жисмоний тарбия дарсларига ўқувчиларда барқарор қизиқиш ва кўникмаларни тарбиялашнинг физиологик, педагогик ва психологик томонлари таҳлил қилинди.

Амалий тажрибаларни умумлаштириш мақсадида мактаб ўқувчиларида жисмоний тарбия дарсларига барқарор қизиқишни тарбиялаш мақсадида сўров варақаси тайёрланиб, ўқувчиларга тарқатилди. Ўқувчиларда жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига барқарор қизиқиш ва кўникмаларни тарбиялашнинг восита ва услублари, дарсларни ўқувчилар хусусиятларига мос равишда олиб бориш тамойиллари кўриб чиқилди.

2.2.2. Педагогик кузатишлар

Умумтаълим мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбияи дарслари бутун йил давомида кузатилиб, ўқувчиларнинг ёш хусусиятларига мос ҳолда дастурдаги асосий машқларнинг, миллий ва ҳаракатли ўйинларнинг танланиши, дарсга қатнашиш, қўлланилган услублар педагогик кузатишлар объекти бўлди. Асосий эътибор ўқувчиларни жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига барқарор қизиқиш кўникмаларини тарбиялашга қаратилди.

2.2.3. Умумтаълим мактаб ўқувчилари билан ёзма савол-жавоб ўтказиш

Умумий ўрта таълим мактабида йиллик ўқув-тарбиявий жараёнидаги жисмоний тарбия дарсларига барқарор қизиқиш уйғотиш

йўлларини ўрганиш учун ўқитувчиларнинг тажрибалари умумлаштирилди. Ушбу мақсадда савол-жавоб варақалари тайёрланди ва улар ёрдамида ўқувчиларни жисмоний тарбия дарсларига барқарор қизиқиш уйғотишнинг умумий қонунлари ва амалиётда ушбу услубларнинг қандай қўлланилиши ўрганилди.

2.2.4. Педагогик тажриба

Битирув малакавий ишидаги тадқиқот вазифаларини ҳал қилиш учун дастлабки ва асосий педагогик тажрибалар ўтказилди. Тажрибалар 2 босқичда ташкил қилинди.

Биринчи босқичда ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги ҳамда амалиётда ушбу услубиятларнинг қўлланилиш даражаси аниқланди.

Иккинчи босқичда ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги аниқланди.

Асосий педагогик тажриба текширув режасига биноан Гулистон туманидаги № 14- сонли умумтаълим мактабида ўқув йили давомида ўтказилди. Бунда ушбу услублар таъсирини тажрибада исботлаш амалга оширилди.

2.2.5. Математик статистик услублар

Тадқиқотлар, тажрибалар статистик услубда ишлаб чиқилди. Унда синфларнинг статистик кўрсаткичлари (ўртача квадрат 52 ма ва бошқалар) ҳисоблаб чиқилди.

III БОБ. ОЛИНГАН МАЪЛУМОТЛАР ТАҲЛИЛИ

Ўқувчиларни жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига бўлган қизиқишларини тарбиялашда энг аввало бунда, ўқитувчи таълим ва тарбия вазифаларидан келиб чиқиб, дарсларни моҳирона ташкил этиши, дарс ўтишнинг энг самарали услубларидан фойдаланиши зарурий шарт экан. Жисмоний тарбия дарсларидаги тарбия фаолияти самарадорлигининг турли кўрсаткичлари орасида ўқувчиларнинг жисмоний машқ бажаришдаги фаоллиги, интизомлилиги, ўртоқларига ёрдам бериши, ташқи кўриниши, тегишли спорт буюмининг бирлиги, спорт жиҳозларини эҳтиёт қилиши муҳим аҳамият касб этар экан.

Ўқитувчи шахси, унинг ғоявий-сиёсий тайёрлиги, шунингдек, машғулот вақтида юзага келадиган турли саволларни ҳал қилишда объектив муносабатда бўлиши катта аҳамиятга эга экан.

Ўқувчиларда жисмоний тарбия ва спорт бўйича мунтазам машғулотларга барқарор қизиқиш ва кўникмалар уйғотиш учу авваламбор, ўқувчилар эътиборини ифодали ва нафис ҳаракатларга жалб қилиш, ҳаракатларнинг аниқ бажарилишини назорат қилиб бориш, дарсларни мусиқа жўрлигида ўтказиш лозим бўлади.

Маълумки, жисмоний тарбия ҳамда спорт машғулотларидаги таълимнинг асосий мазмуни ўқув дастурида белгиланган бўлиб, бунда: назарий маълумотлар, гимнастика, ҳаракатли ўйинлар, спорт ўйинлари ва енгил атлетикадир.

2007-2008 йил (ноябр-апрел) давомида ўтказган илмий тадқиқот ишимда 3-4-синф ўқувчилари орасида соғлом турмуш тарзи тушунчасига эга бўлганлар 40-50 % ни (анкета саволларига жавоб берганларга нисбатан) ташкил этди.

Соғлом турмуш тарзи деб фақат жисмонан соғлом бўлганларгина тушунганлар 30-40 % ни ташкил этган бўлса, соғлом турмуш тарзи ҳақида тўла тасаввурга эга бўлмаганлар 5-10 % ни ташкил этди.

Мактаб ўқувчиларининг таъкидлашича, жисмоний тарбия ва спорт бўйича жисмоний тарбия ўқитувчилари (60-65 %), тарих (15-20 %), она тили (10,0 %) ва бошқа фан муаллимлари тушунча беришади. Оилада оталар (30-40 %), оналар (25-30 %) ва бошқа аъзолар (20-30 %) жисмоний тарбия ва спортнинг инсон организмга таъсири ҳақида фикр-мулоҳазалар юритишган.

Ўғил болалар бўш вақтларида ўртоқлари билан учрашадиган жойларда ўзаро суҳбат, муносабат ва мунозаралар қилганда жисмоний тарбия ва спортнинг туб маъносини муҳокама қилишар экан (40-50 %). Кўпчилик қизлар бу соҳада унчалик фикр юритишмас эканлар.

Турмуш маданияти, яхши турмуш деган тушунчаларни фақат бадавлат бўлиш ўғил болалар (30-40 %), қизлар (60-70 %), машинали бўлиш (ўғил болалар 60-70 %, қизлар 40-50 %), қимматбаҳо кийимларни кийиш (ўғил болалар 50-60 %, қизлар 70-80 %) деб ҳисоблашадилар. Аммо, жисмоний тарбия ва спорт деганда оилада ҳамманинг соғлом бўлиб юриши (ўғил болалар 20-25 %, қизлар 15-

20%) яхши меҳнат қилиш, тинч-тотув яшаш (10-15 %) ва улар билан бўлган жараёнларни тушунувчилар ўқувчилар орасида камчиликни ташкил этди.

Ўқувчилар орасида жисмоний тарбия ва спорт бўйича мунтазам машғулотларга барқарор қизиқиш ва кўникмаларни тарбиялаш мақсадида синов ишлари ўтказилди. Бунда асосан 100 м.га югуриш, узунликка сакраш, теннис тўпини узунликка отиш ва мўлжалга тегизиш турлари қўлланилди. Натижаларнинг кўрсатишича ҳар бир синфдаги ўғил-қизларнинг 70 % га яқини ўқув талабларини ўртача кўрсаткичга бажардилар. Қолганлари аъло ва яхши баҳоларга эришдилар. Суҳбатлар жараёнида аниқланишича ўқувчиларнинг 45-55 % и эрталаб гимнастика қилишмайди ва спорт тўғрақларида мунтазам шуғулланишмайди. Эрталабки бадантарбия, спорт машғулотларининг ижтимоий-педагогик моҳиятлари ҳақида тасаввурга эга эмаслар.

Шуни алоҳида таъкидлаш лозимки, ўтказилган тадқиқотларнинг натижаларига қараганда мактаб ўқувчиларининг 29,3 фоизигина жисмоний тарбия машғулотларига дарсдан сўнг қатнашадилар. Кўриниб турибдики, ўқувчининг кундалик турмуш маданиятида жисмоний машқлар билан фаол шуғулланиш мақсаддагидек ўрин тутган эмас.

Бунинг асосий сабаблари ўрганилди, яъни:

- ўқувчилар жисмоний машқларнинг соғломлаштирувчи, ривожлантирувчи ва тарбияловчи омил эканлигини тўлиқ тушуниб етганларича йўқ;

- умумтаълим мактабларида ўқувчиларнинг жисмоний тарбия ва спорт билан фаол шуғулланишларига тўлиқ шарт-шароитлар йўқ. Мутахассис кадрлар, дарсликлар, ўқув қўланмалари ва керакли анжомлар етишмайди;
- ота-оналар, мактаб маъмурияти ўқувчиларнинг жисмоний тарбияси билан етарлича қизиқишмайди;
- дарсларда, оммавий-соғломлаштириш ва спорт тадбирларида қадимдан таркиб топган халқ миллий ўйинларидан кенг қўламда фойдаланилмайди;
- ўқувчилар орасига жисмоний тарбия ва спортни тарғиб қилиш масалаларига яхши эътибор берилмайди ва ҳоказо.

Демак, жисмоний тарбия ва спортга қизиқмайдиган, уни киши соғлиғини сақлаш ва мустаҳкамлашдаги моҳиятини тўлиқ тушунмайдиган, тушунсада унга амал қилмайдиган кам ҳаракатли ўқувчилар гуруҳи кўпчиликни ташкил қилади.

2007-2008 йиллар давомида Гулистон туманининг № 14-сонли ўрта мактабида ўқувчиларнинг жисмоний маданияти ва соғлом турмуш тарзини шакллантириш масалалари устида илмий тадқиқотлар олиб борганимизда, кам ҳаракатли ўқувчиларни мезонларда асосланган қуйидаги тартибда табақалаш имконини берди:

1-гуруҳ. Ўқувчилар жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига мутлоқо фарқсиз. Улар жисмоний машқлар билан шуғулланиш киши соғлиғига ва маънавий ривожланишига ижобий таъсир қилишга

ишонишмайди. Улар ўз вақтларини жисмоний фаолиятсиз, тинч ва осойишталикда ўтказишни хоҳлашади. Бундай ўқувчилар асосан касалманд ва жисмонан заиф бўлишади.

2-гурух. Ўқувчилар учун жисмоний машқлар билан шуғулланишни кераги йўқ, шундай ҳам уларнинг соғлиқлари жойида. Улар ҳар куни бажараётган жисмоний ишимиз бизни қаноатлантиради, деб ҳисоблашади. Кўпинча жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланаётган ўртоқлари устидан кулишади.

3-гурух. Ўқувчилар жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш киши соғлиғини мустаҳкамлашдаги моҳиятини инкор этишмайди, улар буни тўғри тушунишади, лекин амалда бунинг учун ҳеч нима қилишмайди. Улар ўзларининг табиий куч-қувватга эга эканликлари билан ўртоқлари олдида мақтанишади.

4-гурух. Ўқувчиларнинг жисмоний тарбия вап спортга озгина бўлсада қизиқишлари бор. Улар иродасиз, шубҳаланувчан, ўз кучларига ишонишмайди. Улар осонроқ йўл билан кучли, чаққон, соғлом ва келишган қадди-қоматга эга бўлишга ҳаракат қиладилар.

5-гурух. Ўқувчилар жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишмайди. Улар дангаса, ҳар хил модаларга қизиқувчан бўлишади.

Жисмоний тарбия ва спорт билан мустақил ҳолда шуғулланмайдиган ўқувчиларни ўрганиш шуни кўрсатдики, уларни жисмоний тарбия ва спорт билан фаол шуғулланишга жалб қилишда жисмоний тарбиянинг мавжуд шакллари, восита ва усулларидан фойдаланиш етарлича самара бермайди. Бунинг асосий сабаблари:

- биринчидан объектни кўра билмаслик;
- иккинчидан бундай ўқувчиларнинг жисмоний фаолиятга салбий муносабатидир. Чунки кўпчилик ўқувчилар жисмоний тарбия ва спорт фаолиятига маънавий жиҳатдан тайёр эмас.

Тадқиқот давомида аниқланишича, ўқувчиларни жисмоний тарбия-соғломлаштириш фаолиятига жалб қилиш бир неча омилларга боғлиқ бўлар экан. Биринчидан, улар кўпчилик ҳолларда жисмоний тарбияга нисбатан табиий муҳтожлик сезишади ва унга ҳаракат қилишади. Иккинчидан, улар кўпинча бу соҳада фаол бўлган кишиларга тақлид қилишга мойилдир.

Юқорида келтирилган табақалашга мувофиқ кам ҳаракатли ўқувчиларни жисмоний тарбия ва спорт билан фаол шуғулланишга жалб қилишнинг асосий йўллари қуйидагилар:

1-гурух. Ўқувчилар учун тарғибот ва ташвиқот ишларини жонлантириш. Жисмоний машқларнинг инсон соғлиғига фойдаси тўғрисида мисоллар келтириш. Соғломлаштириш гуруҳларида ишларни яхши йўлга қўйиш.

2-гурух. Ўқувчиларни жисмоний тарбия ва спорт бўйича жамоат ишларига жалб қилиш, ўқув дастурида мўлжалланган мусобақаларга кенг жалб қилиш.

3-гурух. Ўқувчилар билан машғулотларни тартибда олиб бориш, мусобақаларга жалб қилиш. Қилинган ишларда жисмоний тайёргарликнинг натижалари кўрилсин.

4-гурух. Ўқувчиларни жисмоний тарбия фаолиятини ташкиллаштириш ва ўтказишга жалб қилиш. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига қизиқишни шакллантириш ва такомиллаштириш учун барча шарт-шароитларни чратиш лозим.

5-гурух. Ўқувчиларга жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини қизиқарли ўтишини таъминлаш ва томошабинлар олқишига таниш. Ўқувчиларни тренер ёрдамчиси, соғломлаштириш гуруҳининг бошлиғи, жисмоний тарбия ташкилотчиси каби ишларга жалб қилиш.

Тадқиқот давомида жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишни барқарорлаштириш ишида берган тавсиямиз, ўқувчиларни жисмоний тарбия ва спорт фаолиятига жалб қилиш хусусида билдирган фикрларимизни тугалланган, деб қараш мумкин эмас. Биз ўрганаётган муаммо келажакда чуқур ўрганишни талаб этади.

ХУЛОСА

Ўтказилган тадқиқотларнинг натижаларига асосланиб, қуйидаги хулосага келиш мумкин:

1. Умумтаълим мактаб ўқувчиларини жисмоний тарбия ва спортга барқарор қизиқиш ва кўникма ҳосил қилиш учун, жисмоний тарбия ўқитувчилари ёшларнинг соғлом ва кучли бўлишлари учун жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишлари кераклиги ҳақида узлуксиз тарғибот ва ташвиқот қилиб боришлари лозим бўлади.
2. Ўқувчиларга жисмонан тетик, бақувват, бардам, кучли бўлиш, узок умр кечиришнинг маълум даражадаги асослари, белгилари эканлигини ўқувчилар яхши тушунишлари, бундай ҳолларда меҳнатқаш, одобли, маданиятли, инсонларга меҳрибон, Она Ватан ишқи туйғуси билан яшаш кераклигини ҳам уларга сингдириб бориш керак.
3. Ўқувчилар билан бўладиган суҳбатларда Эргаш Жуманбулбул, Жамбул Жаббаев каби халқ шоирлари, шунингдек, ҳозирги кунда ҳаёт бўлган ва халқ ўртасида меҳнати ва узок умри билан намуна бўлган қариялар, фахрийлар, қахрамонлар ҳаётидан лавҳалар бериш, газета ва журналларда улар ҳақида ҳикоялар ёзиш, телевиденияда фильмлар бериш мақсадга мувофиқ бўлар эди.

ИЛМИЙ – АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Битирув малакавий ишимда олиб борган илмий тадқиқот натижаларига асосланиб, умумтаълим мактаб ўқувчиларини жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига барқарор қизиқиш бўйича кўникмаларни тарбиялаш учун қуйидаги тадбирларни тавсия этаман:

1. Умумтаълим мактабларида ва оилаларда жисмоний тарбия ва спортнинг асосий мазмунлари, шакллари, омиллари ҳақида узлуксиз суҳбатлар олиб бориш.
2. Фан ўқитувчилари жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишини намунали тарзда ташкил қилиб, ўқувчиларга тушунчалар беришлари лозим.
3. Телевидения ва театрларда намойиш қилинаётган бадиий асарлар, ҳужжатли фильмларда турмуш маданияти соҳасидаги намунали кишилар ва спортчиларнинг меҳнат фаолиятлари ҳақида кўрсатувларга жалб этиш.
4. Матбуотларда ўқувчиларга фақат таълим-тарбия соҳасидаги панд-насиҳатлар эмас, балки, кичик, таъсирчан ва андоза берадиган, ёшларга хос ҳикоялар, қиссалар, жисмоний тарбия ва спорт ташкил қилинса.
5. Кўча-куйда, турли транспортларда, ҳатто одамлар гавжум бўлиб йиғилган баъзи анжуман, йиғилишларда катта ёшдаги кишилар ёшларга кўпроқ бугунги кунда юртимизда жисмоний

тарбия ва спортнинг равнақи ҳақида маълумотлар бериб боришса.

6. Жисмоний тарбия ва спортга доир реклама ва афишаларни кўпайтириш лозим ва ҳоказо.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР :

1. Каримов И.А. Кучли давлатдан кучли жамият сари. Т., 1998.
2. Каримов И.А. “Ўзбекистон-келажаги буюк давлат”. Т., “Ўзбекистон”., 1992.
3. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни. Т., 2000.
4. Кадрлар тайёрлаш миллий дастури. Т., 1997.
5. Абдуллаев А. Жисмоний тарбия воситалари. Ўқув қўлланма. Фарғона., 1991. 46-бет.
6. Бабанский Ю.К. Оптимизация процесса обучения. М., 1977. 76-бет.
7. Губа В.П. и др.“Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике”. М., “Спорт академ Пресс”, 2002. ст. 86.
8. Керимов Ф.А. “Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар”. Т., “Зар қалам”, 2004. 74-бет.
9. Кошбахтиев И.А. “Основы оздоровительной физкультуры молодёжи”. Т., 1994. ст. 69.
- 10.Лесгафт П.Ф. Избранные пед.соч. м., 1952. ст 109.
- 11.Матвеев Л.П. Введение в теорию физической культуры. М., 1983. ст 80.
- 12.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., “ФиС”, 1991. ст 118.
13. Матвеев Л.П. “Основы общей теории и спорта”. М., 1997. ст 112.

- 14.Пернер И.Я. Дидактическая основы методов обучения. М., 1981. ст 48.
- 15.Раджабов С.Р. Педагогические исследования и пропаганда педагогических знаний. Т., “Ўқитувчи”, 1977. ст 88.
- 16.Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. М., “Спорт академ Пресс”, 2001. ст 94.
- 17.Турсунов У. “Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси”. Ўқув қўлланма. Қўқон., 1992. 98-бет.
- 18.Усмонхўжаев Т. “Бошланғич синфларда жисмоний тарбия”. Т., 1986. 79-бет
- 19.Филин В.П. Современные методы исследования в спорте. Хорьков “Основа”, 1994. ст 85.
- 20.Хўжаев Ф., Усмонхўжаев Т. “Бошланғич синфларда жисмоний тарбия”. Ўқув қўлланма. Т., “Ўқитувчи”, 1996. 56-бет.
21. “Фан-спортга” илмий-назарий журнал. Т., “Илм зиё”. 2006.
22. e-mail: uzgosifk@infosport.Uz/

