

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

ТЕРМИЗ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛТЕТИ

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ
КАФЕДРАСИ**

Жисмоний маданият назарияси ва услубияти фанидан

КУРС ИШИ

Мавзу : «Таълимнинг услубий принциплари»

IV- курс талабаси Иброхимов Фарудин

Илмий рахбар:

И. Даминов

Термиз-2011й

МУНДАРИЖА.

Кириш

- 1. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси предмети илмий уқув фан сифатида.**
- 2. Онглилик ва фаоллик принципи.**
- 3. Кургазмалилик принципи.**
- 4. Кучига ярашалилик ва индивидуаллаштириш принципи.**

Хулоса

Фойдаланилган адабиётлар

Кириш

Жисмоний тарбия жараёнида болаларда режимга риоя қилиш, жисмоний машқлар билан ҳар куни шуғулланиш эҳтиёжини ҳосил қилиш бу машқлар

билан спорт мактабларда ва оилада мустақил шуғулланиш малакаларини ривожлантириш, уларни ўз тенгдошлари ва кичик ёшлар билан ўтказиш. Болаларда спорт машғулотларига мухаббат, уларнинг натижаларига, спортчиларнинг ютуқларига қизиқиш тарбиялаш лозим.

Жисмоний тарбия жараёнида ахлоқий, ақлий, эстетик ва меҳнат тарбиясини амалга оширишнинг катта имкониятлари мавжуд.

Жисмоний машқларни бажаришда характернинг ижобий хусусиятлари (уюшганлик, интизомлилик, камтарлик, кўнгилчанлик ва ҳоказо) ва ахлоқий фазилят (ҳалоллик, ҳаққонийлик ўртоқлик ҳисси, ўзаро ёрдам, коллективда шуғулланиш малакаси, физкультура инвентарини эҳтиёт қилиш, топшириқни масъулият билан бажариш) ларни тарбиялаш, шунингдек, иродавий фазилятларни намоён қилиш учун жуда қулай шароит яратилади.

Тўғри ташкил этилган жисмоний тарбия болаларнинг ақлий ўсишига ёрдам беради, чунки асаб тизими ва бошқа аъзо ҳамда тизимларнинг нормал фаолияти учун қулай шароит яратилади, бу эса яхшироқ идрок этиш ва эслаб қолишга ёрдам беради. Болаларда барча психик жараёнлар, (идрок, тафаккур, хотира, хаёл ва бошқалар), шунингдек, тафаккур операциялари (кузатиш, таққослаш, анализ, синтез, умумлаштириш ва бошқалар) ривожланади.

Ёшларда ҳаракат фаолият соҳасида олинган билим қа кўникмалардан фаоллик, мустақиллик, фаҳмлилик, зийраклик ва топқирлик кўрсатган ҳолда ижодий фойдалана олиш малакасини тарбиялаш зарур.

Болаларда ижобий эмоциялар, тетик, хушчақчақ кайфиятни тарбиялаш, шунингдек салбий психик ҳолатни тезда енгил ўтиш малакасини ривожлантириш жуда муҳимдир. Бу шунинг учун ҳам зарурки, ижобий эмоциялар барча органлар ва организм тизимлари ишига яхши таъсир қилади, ҳаракат сифатларини тез ва барқарор шаклланишини таъминлайди.

Жисмоний тарбия эстетик тарбияни амалга ошириш учун қулайлик яратади. Жисмоний машқларни бажариш жараёнида эстетик завқни ҳис қилиш ва идрок этиш, гўзалликни, ҳаракатларнинг ифодалилигини, қад-қоматнинг нафислигини, кийим-бош, спорт инвентарлари, теварак-атрофнинг

гўзаллигини тушуниш ва тўғри баҳолай олиш қобилиятини ривожлантириш; эстетик жиҳатдан маъқул хулққа интилишни, фаолият, сўз ва ҳатти-ҳаракатда кўполликка мурасисиз бўлишни тарбиялаш лозим.

Болаларни жисмоний тарбиялаш жараёни соғломлаштириш, таълимий ва тарбиявий вазифалари комплекс равишда ҳал этиш тарзида қурилиши зарур.

Жисмоний тарбия назариясида амал қилинадиган “Жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги”, “жисмоний тарбиянинг соғломлаштиришга йуналтиригандлиги”, “шахсни ҳар томонлара ривожлантириш” принциплардан ташқари таълим жараёнининг услубий принциплари ҳам фойдаланилади. Тарбия жараёнидаги барча принциплар жисмоний тарбия учун қўлланилиши мумкин, лекин инсон тарбиясининг бу йўналишининг хусусийлиги уқитишнинг принципларига алоҳида маҳмун ва талаблар қўяди. Инсон фаолиятининг биологик, физиологик, бихимик, биомеханик қонуниятлари фикримизнинг далилидир.

“Онглик ва фаоллик(активлик)”, “Қурғазмалик”, “Систематик”, Қучига ярашалик ва индивидуаллаштириш”, “Талабларни аста-секинлик билан ортириш сингари услубий принциплари ва қоидаларга тизимли(системали) риоя қилиш орқалигина уқитиш жараёни мувоффақиятли бўлиши мумкин.

1. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси предмети илмий уқув фан сифатида.

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси фани мутахасисликка йуналтирилган уқув предмети сифатида жисмоний тарбия мутахасислари учун фундаментал билимлар тизими, инсон жисмоний барқамоллиги ва унга эришиш ва бошқаришнинг умумий қонуниятларини ургатади.

Жисмоний тарбия назарияси илмий фан сифатида жисмоний тарбияга оид мавжуд фактларни изоҳлаб беради ва умулаштиради. Амалий фан сифатида инсоннинг жисмоний барқамоллигининг воситалари, жисмоний тарбияси шакллари ва унинг услубиёти ҳақидаги амалий назарий

билимларни беради, хаётий зарурий харакат малакалари ва куникмалари захирасини оширади.

Укув фани сифатида шаклланишига ва ривожланишига жамият аъзоларининг жисмоний тайергарлигини ошириш мумукунлиги хакида назарий фикрларни вужудга келиши ва унга интирилиш сабаб булди. Бу билан инсонинг жисмоний ривожланиши бошқариш мумкунлиги хакидаги коида ва конунлар ижтимоий меҳнат ва харбий амаиетда юкори самара бериши исботланди.

Жисмоний тарбия назарияси ва методикасининг мазмуни куйидагиларни уз ичига олади;

- жисмоний тарбия жамият махсули эканлиги, ижтимоий ходиса сифатида тарбиянинг бошка шакллари билан боғликлиги - жисмоний тарбиянинг максади, унинг умумий вазифалари ва тамойиллари;

- жисмоний тарбиянинг воситалари, методик принциплари;

- харакатга ургатиш уқитишнинг усулблари ;

- жисмоний сифатларни ривожлантириш;

- жисмоний машқлар ва уни уқитиш жараёнини тузилиши;

- жисмоний машқлар билан шугулланиш машгулотларининг ташкилашнинг шакллари

- жисмоний тарбия жараенининг режалаштириш ва унинг хисоботи;

- жисмоний тарбия усулларини хусусиятлари;

- мактабгача шдаги ва мактаб ешидаги болалар жисмоний тарбияси;

- спорт тренировкеси жараени характеристикаси.

Педагогик жараен тарзида жисмоний тарбияни умумий конуниятлари жисмоний тарбия назариясининг урганиш предмети хисобланади. Умумий конуниятлар деганда аҳолининг хар кандай табакасини: болалар, усмирлар, ешлар, урта ешдагилар, катта ва қариялар ҳамда жисмоний машқлар билан шугулланишни эндиgina болаганлари. малакали спортчиларнинг жисмоний тарбиясининг хусиусий томонларини тушунилади.

Спорт педагогикасининг айрим фанлари услубиети (спорт уйинлари, гимнастика, ва х.к.ларнинг уқитиш методикаси) алохида мустакил ажратилган илмий ва уқув фанлари тарзида шаклланган.. Жисмоний тарбия назарияси фани эса уларни ягона назарий ва услубий асослар билан куроллантиради, урганиш предмети характерига кура педагогика фанлари тизимидаги фан сифатида уз коидаларини ижтимоий, психологик ва биологик факторлар хисобига тулдиради.

Жисмоний тарбия назарияси ва методикасининг ривожланиши учун куйдагилар асосий маънабалар хисобланади.

- мамлакатимизда жисмоний маданият ва спортни юксалтиришнинг йуллари ва хозирги пайитдаги ахволи, хакидаги хукумат карорлари, конунлари;

- жамиятнинг ривожланиши давомида инсонни хар томонлама камол топтириш хакидаги прогрессив таълимотлар. Бу таълимотлар инсонни хар томонлама ивжланиши хукукинигина овоза килиш билан кифояланмайди, унинг мазмунини очишга урганиш хамда шу гоъларни амалга ошириш йулларини назарий, амалий жихатдан асослашдан иборатдир;

- жисмоний тарбия назарияси ва услубияти сохаси буйича олиб борилаётган илмий изланишлар ва бошка аралаш фанларнинг жисмоний тарбияга оид туплаган назарий, амалий билимлар тизими;

- жисмоний турмиш тарзининг хаётий амалиети тажрибаси, жамиятнинг юкори жисмоний тайергарликка эга булган кишиларга талаби

- жамият аъзоларининг жисмоний тарбия конуниятларини билши ва шу асосда инсон жисмоний камолоти тизимини тузиш ва уни бошкаришга интилишини вужудга келиши;

- жисмоний тарбия тизими мавжуд жамият маънавиятининг бир булагини хисобланган жисмоний маданият концепциялари;

- жисмоний тарбия практикаси-манба сифатида назарий коидаларнинг хаётийлигини текширади, амалиётдаги тугилган ароигинал гоълардан фойдаланади ва улар эса тарбия назарияси ва методикасини бойитади.

- архив материаллари, шахсий кузатиш натижалари(кундаликлар, спортчилар ва уларнинг мураббийларининг режалари ва х.к.лар) жисмоний тарбия назариясининг бойитади ва унга манбаъ булиб хизмат килади.

Жисмоний тарбия назарияси ва методикасининг ривожланиши бир неча даврларни уз ичига олади.

Биринчи давр - инсон узининг ижтимоий фаолияти давомида ҳаракат-фаолиятини организмга таъсири ҳақидаги энг дастлабки (эмперик) билимлари (Понамарев. Н.И. 1975). Энг дастлабки эмперик-билимларнинг тулланиши “машкланганлик”нинг фойдасини сезиб, маъносига етиш ва тажрибасини узатиш усуллариини англашга имкон яратади. Бу “жисмоний машклар”нинг ва “жисмоний тарбия”нинг пайдо булиши учун шароит яратилишидаомил булиб хизмат килади.

Икинчи давр - жисмоний тарбия жараенида кулланила бошлаган биничи усулубиетларнинг яратилиши- кадимги юнонистонда кулдорлик давлати даврини ва урта асрни уз ичига олади.

Жисмоний тарбиядаги бу услублар, тажрибилар оркали вужудга келтирилган булиб философлар, педагоглар, врачлар, одам организмни фаолияти конуниятларни хали билмаслиги сабабли жисмоний машклар таъсири механизмини тушунтира олмас, шунга кура жисмоний машклар билан шугулланишнинг фойдасини ташки натижаларга баҳоладилар.

Юнонистоннинг жисмоний тарбия услубияти айтарли даражада маълум эди. У мавжуд воситалар ва усулубиетларни куч, чидамлилиқ ва бошқа ҳаракат сифатларини ривожлантириш учун уларни ягона тизимиға бирлаштира олган эди. Урта асрларнинг урталарида услубиетларнинг хиллари ортди. Гимнастиа, сузиш, уйинлар, камон отиш, отда чопиш, киличбозлик буйича дастлабки кулланмалар пайдо булди.

Учинчи давр жисмоний тарбия ҳақидаги назарий билимларни интенсив тулланиши уйғониш давридан XIX асрнинг охиригача булган даврни уз ичига олади. Инсон тарбияси уни укитиш даволаш ҳақидаги фаннинг

ривожланишнинг философлар, педагогик ва тиббий маълумотларнинг, билимларнинг вужудга кела бошлаган даври.

Бу маълумотлар хали турлича эди. Чунки купинча уша даврда мустакилрок саналган философия, педагогика, медицина фанлари таркибида вояга етар эди. Йул-йулакай аммо зарур булган даражада бундай илмий фанларнинг вакллари купинча уз муаммоларини жисмоний тарбиянинг ролини хисобга олмай хал килиш мумкин эмаслигини тушуна бошладилар.

Туртинчи давр - XIX асрнинг охиридан илмий ва укув фани сифатида жисмоний тарбиянинг назарияси ва методикаси шакиллан борди. Бу даврнинг харак терли томони шундаки, фан сфатида жисмоний тарбия жамият ҳаётининг бошка жабхаларига хам таъсир карсата бошлади. Жисмоний тарбия назарияси олимларидан бири Петр Франсевич Лесгафт узининг тарх, анатомия, педагогика, антропология, жисмоний тарбия методикасига оид асарлар билан хозирги замон жимоний тарбия назарияси ва методикаси мустакил илмий -назарий ва укув фани эканлигини илмий амалий исботлади.

Бешинчи давр - ривожланган мамлакатлар ва собик шуро давлати олимларининг изланишлари даври булиб, фаннинг интенсив ривожланиши материалистик диалектикага асосланган холда уша даврда прогрессив хисобланган методларга таяниб амалга оширилди.

Жисмоний тарбия муаммоларини комплексли хал этишда бутин бир олимлар жамоалари, мутахассислаштирилган илмий ва укув муассасалари самарали меҳнат килдилар. Амалий материалларнинг муллиги, янги конуниятларни очилиши, дастлабки ягона жисмоний тарбия назарияси ва методикасининг дифференциалланишига олиб келди. Янги махсус фанлар “Жисмоний маданиятни ташкиллаш ва бошқариш”, “Жисмоний машқлар биомеханикаси”, “Спорт психологияси”, “Спорт метрологияси”, “Спорт физиологияси”, “Даволаш физкультураси”, “Жисмоний машқлар гигиенаси” бошкалар ажралиб чикди.

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси курсида педагогик жараён муаммоларини умумий психология, педагогика, физиология, ва бошқа фанларнинг далилларсиз тулла изохлаб, исботлаб буюлмади.

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси катор илмий фанлар билан чанбарчас боглик.. Хар кандай фан факатгина узининг илмий изланишлари билан чегараланиб колса тулаконли самара бера олмайди. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси бир неча фанлар кушилиши оркали махсус педагогик муаммоларни хал киладиган предметга айланган.

Жисмоний тарбиянинг бутун бир педагогик мухитини уз ичига олган бошлангич, кенг илмий изланиш ва укитиш предметида аста - секинлик билан махсус спорт сохаси фанлари ажралиб чиқабошлаганлигидир, гимнастика, енгил атлетика , спорт уйинлари фанлари ва бошқалар.Аммо жисмоний машқларнинг алохида турлари учун керакли булган, нисбатан умумий конуниятлар, кайсики, хамма турлар учун таъсир курсата олганлари алохида фан булиб ажралмади ва ажралиб чиқиши хам мумкин эмасди.

Биология фани билан богликлиги - жисмоний тарбия воситарини шугулланувчилар организмга таъсир реакциясини урганиш кераклигига алокадордир. Жисмоний тарбия жараёнини самарали бошқариш анатомия, физиология, биохимия, спорт тиббиёти фанларининг конуниятларини хисобга олиш билангина амлга оширилиши мумкин.

Шуни эсда саклаш лозимки, жисмоний тарбия назарияси ва методикасининг бошқа фанлар билан богликлиги бир томонлама булмай, икки томонламадир.Жисмоний тарбия хакидаги фаннинг ривожланиши аралаш фанларга таъсир этмай қолиши мумкин эмас. Масалан спортнинг назарияси ва практикаси психологлар физиологларнинг болалар ва катта ёшдагилар организмнинг потенциал имкониятлари деган тасаввургаайтарли тузатишлар киритилишига олиб келади.

1.Онглилик ва фаоллик принципи

Укитишга онгли муносабат ва унда шугулланувчининг фаоллиги ҳар кандай педагогик жараённинг кимматини оширади. Улуг рус педагоги, анатоми, врач П.Ф. Лесгафт илгари сурган таълимдаги онглилик ва фаоллик принципи ҳаракат фаолиятларини механик равишда таклид қилиб бажа риш орқали узлаштиришни қатъийан қоралади ва биринчи бўлиб ҳаракатларни такқослай олиш, унинг таҳлилини қилиш орқали назарий билимларни эгаллаш ҳақсини илгари сурди. У “жисмоний машқ билан машқ қилиш ҳақат қучни, жисмоний ривожланганликни қурсатқич ларини оширади”, - деган қупол тушунчани асосий ҳатолардан бири деб қурсатди.

Тарбия жараёнида бу принципни қуллаш машғулоти умуий вазифа ларига қизикиш уйғотиш ва фикрлашни шакиллантириш билан бошланади. Энг аввало, ҳаракат фаолиятини ҳаётӣ-амалийлиги аниқ мисоллар ёрдамида таълимнинг мавзулаштириш орқали амалга оширила бошланиши лозим. Тарбияси танланган мавзу моҳиятини аста-секинлик билан оча бошлайди. Укитишнинг бошланғич этапидаги тор, онгли фикрлаш доираси мазмуни(қоматининг қиройли бўлиши, қучининг ортиши ваҳ.қлар) машғулотлардаги ҳаётӣ-амалий ҳолатлар орқали, жисмоний маданият ва спорт машғулотлари шахси ижодий меҳнатга ва Ватан муҳофаасига тайерлаш дек вазифаларни аста секинлик билан мутоҳассис билимларга таяниб тушунтирилади. Маҳсус аммабон адабиётлар, қулламанлар тавсия қилина ди. Назарий билимлар ортишига эришиш онглилик принципининг узак мақсадларидан биридир. Бу мақсадга эриша олмаслик қундалик бажариладиган жисмоний машқлар билан шугулланиш машғулотларига одатнинг шакилланиши қусай тиради, машқ қилишнинг турмуш тарзига айланишига тусқинлик қила ди. Бундан ташқари, шугулланувчилар жисмоний маданият, спорт мавзу ларига оид мунтазам лекциялар, қухбатлар,

хикоялар эшитишлари, мак таб физкультура дастурининг назарий кисмини урганиш лари, методик ва хужжатли фильмлар куришлари, уз-узини тиббий назорат килиш коидаларини билишлари, “актив, пассив дам”, “базара олиш”, “харакат малакаси”, “олий харакат тартиби”, “малаканинг ижобий ва салбий кучиши” атамалари мохиятини тушунишлари лозим.

Узлаштирилиши, мустахкамланиши, такомиллаштирилиши лозим булган, нима учун харакат фаолятини айнан шундай(курсатилгандек) бажарилиши шарт эканлиги укувчи онгига етказилиши керак. Машклан ган бармоқлар (волейболчиниқи) турмшда нозик бармоқ харакатларини талаб киладиган касбларни эгаллашда(соатсоз, заргар ва бошқалар) кул келиши онгига етган шугулланувчи таълим жараёнига онгли муносабатда булиши дан ташкари, унинг фаоллиги ортади.

Машк, харакат техникасини эгаллаш оз энергия сарфлаб самарали харакат килиш, уни бажариш оркали организмда содир буладиган турли хил узгаришларни тушунтириш, топширикка нисбатан онглилик ва фаол ликни оширади.

Укитувчиларнинг кутаринқи кайфияти, юзидаги табассуми, кийим ларнинг ярашганлиги ва ихчамлиги, харакатларни хавас киладиган дара жада чиройли, равон кетма-кетликда бажариши, машклар таркибини унинг бажарилиши ритмига мослаб, туртликлар тарзидаги хор булиб, бара варига айтиладиган айтишувлар киритилиши таълим жараёнидаги вази фаларни хал киилишга зур кизикиш уйготади ва фикрлашни шакиллан тиради.

Жисмоний тарбия жараёнида онгли анализ ва жисмоний машкни бажаришда назоратдан фойдаланиш таълимнинг принципиал механизм лари дан биридир.

Онгли равишда бажарилаётган “ихтиёрий харакат”нинг мохиятига етиб, унинг бажарилиши технкаси асоси, звенолари, деталларини назорат кила олишнинг ахамияти таълим жараёнида уз самарасини бериши илмий - амалий исботланган.

Абельскийнинг тажрибаси буйича шугуллунувчиларни сакраш техникаси ургатиш учун 120-150 уриниш(попытка) тавсия килинган. Уринишлар тугаллангандан сунг шугулланувчилар билан шу ҳаракатнинг тузилиши, бажариш техникаси ҳақидаги суҳбатлар (дискуссия) натижаси ута қоний қарсиз бўлган. Навбатдаги гуруҳга эса машқ техникаси, унинг тузилиши, ҳаётий - амалий аҳамияти ҳақида етарли даражадаги назарий тайёргарликдан сунг машқни бажариш тавсия қилинганда, шугулланувчилар 2-3 уринишдан кейин машқ техникасини осонгина узлаштириб олганликлари қўзғатилган.

Амалиётда юқори малакали спротчилар машқни спорт техникаси автоматлашган даражада, яъни ҳаракатни олий мақомда бажара олишни ўз олдиларига мақсад қилиб қўядилар. Механик равишда тушунмай, қурқурона, тақлид тарзида машқ қилишнинг самарасизлиги қўрунқали машқ қилиш жараёнида меъридан ортиқ энергия сарфлашга, шугулланувчида шу ҳара қатга қисбатан қовиш “қотатсизликни”ни шакқиллантиради. Шунинг учун онгли таҳлил - ўз ҳаракатини бақолай олиш, ўқитиш жараёнининг қўзилиб қетишини олдини олади.

Онгли анализда машқ техникасини таҳлили қилангина қилангина қегараланмай, уни биомеханик, математик ҳисоблаш, биоритмика ва спорт метрологиясининг қонуниятларини назарда қутган қолда, шугулланувчининг анатомия, спорт физиологияси, биохимия соқаларида ги қилимларга таёнган қолдаги изохланиши тушунилади. Тезликни талаб қилувчи машқлар вақтнинг микроинтервалини, гимнастика жихозлари даги машқлар эса ҳаракатнинг фазодаги қегараларини, ҳаракатнинг ютқа қилаётганлигини ҳис қилишдек талабларни қўяди, бу ўз навбатида, ихтиёрий ҳаракатларнинг бажарилишини онгли назорат қилишга ўргатади.

Машқни бажаришдан олдин уни тузилиши, намое қилиниши, ифода қили фикран қўз олдида қелтира олиш (“идеомотор тренировка”) - онглилик принципининг асосий воситаларидан биридир.

Қаоллик асосан машқулотларда шугулланувчиларнинг барқасини қутгал банд қилиш, ўлар қаолиятини “фронтал”, гуруҳли”, ташиқллаш орқали,

асосий жихозлар ёнига кушимча спорт анжомлари куйиш, кучига яраша булмаган машкларни бир-икки хафталик тайергарлик ва машкдан сунг бажара бошласалар, уз-уздан шугулланувчи машкни мустакил бажа ришга уринишини ортишини вужудга келтаради.

Таълим жараёнида уйин ва мусобака(“Жисмоний тарбиянинг услублари” мавзусига каралсин) методларининг кулланиши, спорт майдони, машгулот утказиладиган жойларнинг бадий жихозланиши, гигиеник орас талиги таълим жараёнида шугулланувчиларда жонбозлик(инициатива) кур сатиш, вазифани хал килиш учун жавобгарлик хиссини уз буйнига олаби лиш, маъсулиятни хис этиш ва узлаштириш жараёнига ижодий ёндошишни тарбиялайди.

2.Таълим жараёнида куразмалилик принципи

Курсатиш тушунчаси жисмсоний тарбия таълими жараенида узи нинг кенг маъносига кура педагогика назарияси рамкасидан аллакачон лар чикиб кетган. озирги кунда бу тушунча уз ичичга хис килиш, образли ифодалай олиш, ташки шаклини куришдек кенг маънони олади.

Жисмоний тарбия жараёнида крғазмалилик - харакат фаолиятини ама лий бажариб намоён килиш оркали олиб борилиши укитиш самарадорли ги нинг гарови тарзида кабул килинган.

Таълим жараёнида бажариб курсатиш ва куришининг бир-бири билан узаро богликлиги. Харакат фаолияти хакидаги бирламчи(бошлангич) ту шунча машкнинг натурал шаклда бажарилишини кургандан сунг хосил бу лади. Курсатиш таълим жараённинг самарадорлигига мухим омилдир. Кур газмали куроллар, суратлар, чизмалар, макетлар, кино суратлар (секин лаштириб олинганлари), кино-бадий, хужжатли, укув фильмлари ва х.к. тарзида курсатилади, ва таклид тарзида уларни бажариш укувчидан талаб килинади.

Узлаштириш жараёнинг асосий фактори хисобланган кургазмали ликнинг икки куриниши амалиётда мавжуд булиб, улар машкни айнан бажариш билан ва воситалар ёрдами билан курсатиш сифатида фаркланади.

Айнан ёки бевосита кургазмалилик таълим жараёнида уқитувчигв намунали даражада бажариб курсатиш талабаини куяди. Намунали даражадаги курсатиш намойиш килиш содир булиши мумкин булган хато ларнинг олдини олишни назарда тутди. Амалиётда эса характнинг айнан бажарилишини укувчи курмай туриб, унинг техникасини укитиш бошлаб юборилади. Албатта бунда шугулланувчилар хатоларга йул куядилар. Уларни тузатиш таълим жараёнининг чузилишига олиб келиши мумкин. Намунали тарзда курсатиш булмаган машкларни мутахассис олдиндан танланган ва тайёрлаган шугулланувчининг курсатишдан фойдаланиши лозим ёки воситали - бавосита кургазмаликдан фойдаланиш тавсия этилади.

Харакат фаолияти хакида бирламчи(дастлабки) тушунча укув кино кольцовкаси, чизма, расм, макет, плакат, ва бошқаларни шугулланувчига курсатиш оркали хосил килинади, айникса, катта, урта, мактаб ёшида гилар учун кургазмаликни бу услуби уларнинг фикрлаши, харакатни хис килиши учун кул келадиган воситадир. Хис кила олиш кобилияти яхши рок шаклланган шугулланувчида куз олдида келтира олиш, таклид кила олиш (аввал механик) тарзда булса - мухим ахамиятга эгадир. Айникса, таълим нинг кетма- кетлиги (харакатни булакларга ажратиб ургатишда), узлашти ришда йуланма берувчи машклар(харкат техникасининг асосига якин булган машклар)дан фойдаланиш, харакат техникасини узлаш тиришни осонлаштрадиган(бажарилиши таркибида айнан шу харакат элементлари бор) машкларни куллаш укитишда кургазмалилик принципи куядиган асосий талаблар булиб, харакат хакидаги тушунча мезонини оширади.

Машкни бажаришда “уз соясидан фойдаланиш”, “чегараланган харакат сатхини белгилаш”, таклид килиш”, “мулжаллаш”, “ухшатиш”, кургазмаликда кулланиладиган услублардандир.

Булар таълим жараёнини фаоллаштирадиган, бирламчи малакани шакиллантириш ва харакатни олий тартибда бажара олишга йул очувчи асосий омиллардир.

3. Кучига ярашалилик ва индивидуаллаштириш

услубий принципи.

Индивиднинг кобилияти, имконияти, хусусияти, жинси, ёши, жисмоний риожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги ва хоказолар бу принцип мазмунининг омиллари булиб, таълим жараёнини бойитади. Таълимга онгли муносабат, ундаги фаоликни намоён булиши, кургазмаликнинг самараси, кучига ярашалилик танланган фаолият ва индивиднинг хусу сиятлари билан чамбарчас боглик ва кузланган максадга тез эришишга олиб келади.

Кучига ярашалилик организм хаётий фаолятининг маълум ишдаги функционал хусусияти ва кобилятини хисобга олишдир. Бу принцип кобилятнинг чегарасини аниқлай олиш талабини куяди. Демак, таълим жараени турли шароитда хилма-хил ташки таъсирини хисобга олиш шугулланувчи учун меъёр англай олишни таказо этади. Меъёр булиб турли ёшдагиларнинг жисмоний машклар билан шугулланиш дастурлари, улар учун белги ланган нормалар(жисмоний сифатлар учун) булиши назарда тутилади. Собик Иттифок жисмоний тарбия тизимида “Мехнатга ва Ватан мудофа асига тайёр” физкультура комплекси комплекси жамият аъзоларининг, барча ёшдагиларнинг(6-60 ёшгача) жисмоний тарбияси нинг дастури ва жисмоний тайёргарлиги нормаларини узида мужассам лаштирган булиб, кучига ярашалилик принципи талаблари чегарасидан чикмаган.

Жисмоний машклар билан шугулланиш машгулотларида меъёрни аниқлаш учун тарбиячи билан тиббий ходимнинг биргаликдаги куплаб изланишлари оркали эришилади. Машк килиш оркали организм учун кучига яраша булмаган машк меърига айлантириб организмни зурикиш оркали энергия сарфлашга системали мажбур килишнинг салбий окибатлари хам хозирги кунда хам илмий, хам амалий жихатдан далил ланган. Маълум тайёргарликка эга булган(спорт разрядли) шугулланув чининг организми учун меъёр хисобланган хажмдаги жисмоний машклар янги шугулланишни бошлаган киши учун кучига яраша булиши мумкин, лекин уни меъёр килиб олиш нотури булади.

Жисмоний тарбияда кучига ярашалилик(меъёр) узгарувчандир. Шугулланишнинг маълум даврида бу меъёрга чидаш учун катта жисмо ний, рухий тайёргарлик талаблари куйилса, маълум вақтдан сунг у кучи га яраша булиб, меъерга айланади - буни тарбия натижасининг ижобий томонга узгариши деб каралади.

Маълумки, янги харакат базаси эскиси базасида шаклланади. Шу сабабли жисмоний тарбия жараёнида асосий хал килувчи ролни машкни узлаштириш эгаллайди. Материални шундай бериш лозимки, унинг маз муни, организмга таъсир кучи, укитишнинг навбатдаги этапи учун погона ёки янги бир боскич булсин. Амалиётда бу фикр “маълумдан номаълум”, “узлаштирилмагандан узлаштирилганга”, жисмоний машклар билан шугул ланишда эса “кучига яраша эмасдан кучига ярашаликка” деб формулировка килинади.

Бундан ташкари, вазифаларни машгулотдан-машгулотга аста-секин лик билан кийинлаштириш хам таълим жараён нинг асосий шартларидан биридир. Бу эса осондан кийингалиликни такозо этади. Булар албатта таъ лим жараёнининг услубий хусусиятларини вужудга келтиради.

Индивидуаллаштириш укитишнинг мухим омили. Укувчининг жисмоний ривожланганлиги курсаткичлари(буйининг узунлиги, танаси аъзоларининг узун ёки кискалиги, йугон ёки ингичкалилиги, вазни, бугинлар харакатчанлиги, кисмларининг экскурсияси ва х.к.лар), жисмо ний сифатлари (кучилилиги, тезколрлиги, чаконлиги, чидамли лиги)нинг ривожланганлиги психология нуктаи назаридан кайси типга мансублиги ва шу кабилар индивиднинг хусусиятлари хисобланиб, улар таълимнинг самарадорлигига катта таъсир курсатади. Тарбиячи нинг кайд килинган хусусиятларидан бирортаси локайдлиги тарбияда, машгулотларда кузлан ган максаддан осонгина узоклаштиришга олиб келади.

Кайд килинган хусусиятлардан - жисмоний ривожланаганлик курсат кичи, масалан, буйни дарозлиги(баландлиги) - “акцелерат”, машгулотнинг асосий кисмида паст буйли тенгдоши билан бир гурухга тушиб колса (таяниб

узунасига куйган коньдан сакраш машини) уқитувчи учун муаммо ҳам вужудга келтиради, яъни баланд бўйли учун депсиниш “мост”ини спорт жихозидан узокрок қуйиш лозим бўлса, бўйи тенгдошидан паст бўлган уқувчи машини техникасини бузиб бажаришга мажбур бўлади. Чунки жихозидан узок қуйилган мостдан депсиниш бўйи тенгдошидан паст уқувчи учун кучига яраша эмас ва уқитишда шугуллаувчининг индивид дуал хусусиятини эътиборга олмаган деган хулоса олиб келади. Жисмоний юк меъри бир хил гуруҳдагилар учун ҳам турлича бўлиши мумкин. Бу жисмоний тайёрлик курсаткичларига боғлиқ. Танланган машини шугулланувчи кучига, тезкорлигига чидамлилигига боғлиқлиги индивиднинг хусусий портретининг тулалигича чузилишига имкон беради.

ХУЛОСА

Ўрганилган адабиётларнинг маълумотларига қара университетимиз олдида жисмоний тарбия дарслари ор=али

ы=увчилар со\лигини мустақкамлаш, ёшлар организмини чини=тириш, уларни жисмоний жиҳатдан камол топтириш учун шайъий зарур бўлган юриш, югуриш, сакраш, ир\итиш каби ҳаракатларга оид малакаларини шосил =илиш ор=али уларда жисмоний сифатларни шакллантириш каби муҳим вазифалар =ийилган.

Со\ломлаштириш дастури асосида =абул =илинган «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестларини топтиришга тайёрлаш ва =абул =илишни мусоба=а тарзида ытказиш ва шунинг асносида оммавий спортчи – разрядчиларни тайёрлаш керак.

Лекин шу шароитлар бўлсада, кыпчилик ёшларимиз со\ломлаштириш жисмоний тарбиядан, маш\улот ытказиш усулларидан тыли= фойдаланмай келмо=да, буни курс ишнинг илмий тад=и=от наижаларидан шам кыришимиз мумкин.

Бунинг учун биз мутахассислар ыз ишимизга эъти=одли, ёшларни спорт турлари билан шу\улланишлари учун уларнинг =обилиятларини ты\ри ани=лаб олишимизда шайъий зарурий бўлган жисмоний тарбиянинг ашамиятини уларнинг онгига шундай сингдиришимиз керакки, шар бир ёш муста=ил равишда ызини со\ломлаштиришга интилсин, «эгилувчанлик сифатларни тарбиялаш»нинг моциятини тушунсин. Шундай экан, юртимизнинг со\лом фарзандларини тарбиялаш, вояга етказиш ватанимизда яшайдиган шар бир инсоннинг бурчи ва вазифасидир.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Каримов И.А. «Ызбекистоннинг ыз исти=лол ва тара==иёт йыли». Тошкент. «Ызбекистон» 1992 й.

2. Каримов И.А. «Баркамол авлод орзуси» Тошкент. «Шар» 1999.
3. Каримов И.А. «Со\лом авлод бизнинг келажагимиз» Тошкент. Ибн Сино 2002 й.
4. Ўзбекистон Республикасининг Президентининг «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш т\рисида»ги =онуни. 2002 й. 24 октябрь.
5. «+адрлаш тайёрлаш миллий дастури т\рисида » Ўзбекистон Республикаси =онуни 1997 й.
6. Абдуллаев А. «Жисмоний тарбия воситалари»ы=ув =ылланмаси.
7. Теория и методика физического воспитания: Учеб, пособ, для студентов пед.институтов: . Под.ред. Б.М.Шияна - М. : Просвещение, 1988. Стр 80 -101.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М: Физкультура и спорт., 1991 г. Стр . 106-107,114-120, 126, 220, 226, 233.
9. Теория и методика физического воспитания: Под. Ред Б.А.Ашмарина - М. Просвещение, 1990 г. - 65-75 стр.
- 10.Минев Б.Н.,Шиян Б.М. Основы методики физ. воспитания школьников. -Москва., Просвещение 1989 г. Стр 86-103.
- 11.Боген М.М. Обучение двигательным действиям.
- 12.- М . Физ-и Стр. 14-41.
- 13.Усмонжоджаев Т.С. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Тошкент. 1976 й. 527 б.
- 14.Турсунов У.Т. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси.Кукон 1992 й. 191 б.
- 15.Абдуллаев А.А. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси Фаргона 2000й. 146 б.