

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

БЕРДАХ НОМИДАГИ ҚОРАҚАЛПОҚ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ПЕДАГОГИКА ФАКУЛЬТЕТИ

СПОРТ ФАНЛАРИ КАФЕДРАСИ

**5141900 Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият бакалавр
йўналишининг талабаси Календеров Сарварнинг
БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ**

**Мавзу: «Жисмоний тарбия таълими, таълим жараёнининг
тузилиши, таълимнинг услубий принциплари ва усулиятлари»**

Илмий раҳбар:

доц. А.Р. Казаков

Кафедра мудири:

т.ф.н. Б.Ж. Мамбетов

НУКУС - 2013-й.

М У Н Д А Р И Ж А

Кириш	2
I боб Таълимнинг жараёнининг тузилиши	
1.1. Ҳаракат фаолиятини таништириш этапи ва мазмуни	5
1.2. Ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш этапи ва унинг мазмуни	7
1.3. Ҳаракат фаолиятини такомиллаштириш этапи	15
II боб Таълимнинг услубий принциплари	18
2.1. Таълим жараёнида онглилик ва фаоллилик принциплари	19
2.2. Таълим жараёнида кўргазмалилик принципи	22
2.3. Кучига ярашалилик ва индивидуаллаштириш услубий принципи	23
2.4. Мунтазамлилик услубий принципи	25
2.5. Такрорийлик ва вариациялаш принципи	26
2.6. Талабларни аста-секинлик билан ошириш принципи	27
III боб Жисмоний тарбия таълимнинг усулиятлари	33
3.1. Сўздан фойдаланиш усулияти	37
3.2. Ҳаракатни кўрсатиш орқали ҳис қилдириш усулиятлари	40
3.3. Амалий усулиятлар	45
Хулоса	53
Адабиётлар	56

Кириш

Ўқувчига билим беришда жисмоний тарбия таълими муҳим ўринни эгаллайди. Бу жараёнда ҳаракат фаолиятини ёки унинг маълум бўлагини бажаришга ўргатилади, жараён машқ қилиш ва такрорлаш орқали амалга оширилади ва шуғулланувчида шу ҳаракат ҳақида назарий билимнинг шаклланишига, жисмоний сифатларни ривожлантириш ва тарбиялашга олиб келади. Ўқитиш практикасида ҳаракат фаолияти таълими, ҳаракатга ўргатиш, ҳаракат малакаси, ҳаракат кўникмаси, назарий билим, қила билиш, тарбиялаш, ривожлантиришдек атамалардан фойдаланилади ҳамда юқорида қайд қилинганидек жисмоний маълумот беришни амалга оширади. Ҳаракат фаолиятини ўқитишда ҳаракат малакаси шаклланади, кўникма вужудга келади, бир вақтнинг ўзида мувофиқ жисмоний ҳаракат сифатлари ривожланади. Педагогик жараёнда эътиборни аниқ бир нарсага, таълимга ва малакани шакллантиришга ёки ҳаракат сифатларини ривожлантиришга қаратилиши лозим. Ҳаракат фаолиятини ўқитиш жараёнида фақатгина билим бериш ва тарбиялаш вазифалари ҳал қилинмай, соғломлатиришга оид вазифалар ҳам ҳал қилинади. Ҳаракат фаолиятини ўқитишда билим бериш вазифалари ўз хусусиятларига эга. Билимлар тизими ва ҳаракат фаолиятларини эгалланишини тўғри ташкиллаган педагогик жараён албатта жисмоний ривожланганлик кўрсаткичларининг ошишига олиб келади. Таълимнинг тарбиявий характери ҳақидаги тушунча жисмоний тарбиянинг асосий қонуниятларидан бири. Жисмоний машқларнинг самарадорлиги асосан гигиеник омиллардан тўғри фойдаланиш билан боғлиқ, иш режимига риоя қилишни тарбиялаш, овқатланиш, уйқу, тана ва баданни парваришлаш, кийим бош ва бошқаларга эътиборни талаб килади.

Ўқувчиларнинг спорт зали ёки спорт майдонида ҳаракатланишига нисбатан мустақиллик бериш, ўқувчиларнинг ўз ўзларини бошқаришига

имкон беради, ўз фаолиятига жавобгарликни ҳис қилиш учун шароит яратади, ўз ҳаракат активлигига онгли муносабатни ва уни амалга ошириш усулини ўйлашга ўргатади. Тарбия вазифаларини таълим жараёнида тўлақонли амалга ошириш учун уни тизимли равишда билим олиш вазифаларини ҳал қилиш билан қўшиб олиб борилмаса, кутилган натижага эриша олмаслик мумкин. Соғломлаштириш вазифалари ҳаракат фаолиятларини ўқитишда жисмоний тарбиянинг барча воситаларини комплекс равишда қўллаш орқали ҳал этилади. Таълим жараёни тиббий кўрик хулосаларига мувофиқ ўқувчилар асосий, тайёрлов ва махсус тиббий гуруҳлар деб номланувчи гуруҳларга ажратилади. Таълимнинг самарасига ташқи факторлар, соғломлаштириш вазифаларининг ҳал қилиниши аҳамиятли даражада таъсир қилади.

I боб

Таълимнинг жараёнининг тузилиши

Ҳар қандай ҳаракат фаолияти ҳақида таълим бериш маълум вақтни талаб қилади. Таълимнинг ҳар бир этапи ўзининг хусусий ва айрим етакчи тушунчалари билан таърифланади. Фақат вазифалар кетма кет бўлсагина ўқитувчи таълим усулиятини тўғри йўлга қўйиши, шу қаторда таълим принципларини, тайёрлов ва йўлланма берувчи машқлардан фойдаланиши, усуллар ва усулиятларни мақсадга мувофиқ қўллай олиши мумкин. Таълим жараёнининг тузилиши хусусий вазифалар, принциплар, воситалар ва усулиятларнинг ўқитиш этапларидаги ўзаро нисбати турғун алоқалари орқали вужудга келади. Таълим жараёнининг барча элементлари ҳаракат фаолиятини ўргатишнинг якуний вазифаси билан боғлиқ. Агарда якуний вазифа ҳаракат малакаси ёки олий тартибдаги ҳаракат малакасини шакллантириш деб қўйилса, унда таълимнинг тузилиши ҳаракат фаолиятини таништириш, ўзлаштириш, мустаҳкамлаш деган шартли равишдаги учта этапларга ажратилади.

Таълимнинг уч этапга ажратилиши педагоглар амалиётида кўпроқ қўлланиб, ҳаракат фаолиятини нисбатан такомиллашган даражада эгаллашга

имкон яратади. Айрим ҳолларда таълимнинг этапларини ҳаракат малакаси фазалари билан алмаштириб қўйилишига дуч келамиз. Фаза - бу ҳаракат малакаси шаклланишининг шартли равишдаги биологик қонуниятларини ифодалайди. Этаплар эса педагогик жараёнининг шартли белгилари бўлиб жараёндаги педагогик ва биологик қонуниятларини акс эттиради ва унга таянади. Таълимнинг ҳар бир этапининг узунлиги, давомийлиги ҳаракат малакаси фазаларини шаклланишидек қатор факторларга: шуғулланувчининг жисмоний тайёргарлиги, ҳаракат фаолиятининг қийинлиги ва бошқаларга боғлиқ. Таълим жараёни фақат этаплар элементларининг типик алоқаси бўлиб таълимнинг умумий қонуниятларини ифодалайди ва аниқ вазифаларга қараб алмашиниши, ўзгартирилиши мумкин. Таълимнинг барча этапларида ўқитувчи ўзлаштирилаётган фаолиятни ўқувчилар билан бирга таҳлил қилади, баҳолайди ва хатоларни тузатади.

1.1. Ҳаракат фаолиятини таништириш этапи ва унинг мазмуни.

Жисмоний тарбия таълимининг ушбу этапдаги вазифаси шуғулланувчиларда ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолияти ҳақида лозим бўлган бирламчи тасаввурни ҳосил қилиш ва ўзлаштириш жараёнига онгли муносабатни шакллантириш билан фаолликни ошириш, ўқув вазифасини тўла англаш ва уни тўғри ҳал этиш қоидалари ва усулиятлари ҳақидаги тушунчани юзага келтириш. Тасаввурни шакллантириш жараёни шартли равишда ўзаро узвий боғланган учта звенога бўлинади:

1. таълимнинг вазифаларини англаш;

2. унинг ҳал этувчи лойиҳасини тузиш;

3. ҳаракат фаолиятининг тўла, қандай бажарилиши лозим бўлса шундайлигича ёки уни ажратиб олинган қисмини бўлагинигина бажаришга уриниб кўриш.

Педагогик жараён шуғулланувчининг жисмоний, назарий тайёргарлиги даражасига қараб, ҳаракат фаолиятининг нисбатан осон ёки қийинлигини

эътиборга олиб унинг звеноларининг ўзлаштиришнинг кетма кетлигини белгилашга йўналтирилади.

Ўқувчи таълимнинг вазифасини, аниқ ҳаракат акти ёки фаолиятини ўзлаштириш учун қўйилган вазифаларнинг барчасини, айнан шу дарс учун қўйилган вазифани тушуниб етиши муҳим аҳамиятга эга. Ўқувчи ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолиятининг техникасининг асосини ва унинг звенолари таркибидаги етакчи ҳаракатларни ҳам англаб олган бўлиши шарт. Ҳаракат техникаси деталларини билиш, онгига етказиш таълимнинг бошқа этапларида амалга оширилади.

Ўқитувчи томонидан таълимнинг вазифаларини ҳал этиш лойиҳаси тузилади ва унга ўқувчи учун қўйиладиган вазифаларни тушунтира билиш, шаклланадиган билимлар ва ҳаракат тажрибалардан иборат педагогик жараён мазмуни киритилади.

Ҳаракат фаолиятини бажаришнинг биринчи уринишларидан бошлабкок фойдаланаётган лойиҳа тўлдиришлар, айрим ҳолларда эса тўла тузатишлар киритилиши мумкин. Ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолиятининг техникасини осон қийинлиги ва унда шикастланиш ҳавфи даражасига қараб, ҳаракат фаолиятини бажаришга уриниш ёки биринчи маротаба бажариб кўриш муҳим аҳамиятга эга. Машқ техникаси нисбатан осон бўлса, ҳаракат фаолияти қандай бажарилса шундайлигича бажариб ўрганиш қўлланилади. Бу билан ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолияти ҳақида тўла умумий тасаввур ҳосил қилиш осон кечади ва тузилган лойиҳани тўғри, нотўғрилиги назорат қилинади, ҳаракатни ўрганиш осон кечса таълим жараёнига ўзгартиш киритилмайди, фаолиятни ўзлаштиришни шу метод билан амалга ошириш мақсадга мувофиқдир. Мабодо ҳаракат техникаси таркибидаги қандайдир деталга аниқлик киритиш керак бўлиб қолса, ҳаракатни ўша бўлагини ажратиб олиб ўша қисмини ўзини ўргатиш методини қўллашни самараси юқори булади. Қийин ва ҳавфли машқларни ўрганишда, бўлақларга ажратиб ўрганиш ҳаракат ҳақида тўғри тасаввур ҳосил қилишни тезлаштиради ва ўқитишнинг самарадорлигини оширади. Тасаввурни ҳосил қилиш қийин

кечса, ўша машқ техникасининг ўз ичига олган йўлланма берувчи машқлар танланади ва улардан фойдаланилади.

Айрим ҳолларда ўқувчида бирламчи тасаввур ҳосил қилиш учун машқни бажаришда унга жисмонан ёрдам берилади, у машқни ўқувчи томонидан чуқурроқ ҳис қилишга олиб келади. Таништириш этапида сўздан фойдаланиш ва кўргазмали ҳис қилиш усулиятлари нисбатан характерлидир, ҳаракат фаолиятини тўла ёки бўлақларга ажратиб ўқитиш усулиятидан ҳам фойдаланиш мумкин .

1.2. Ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш этапи ва унинг мазмуни

Таълим жараёнининг бу этапининг асосий вазифаси ҳаракатни бажара олиш уни такомиллаштириш ва кўникмани вужудга келтиришни ўз ичига олади. Бу этапнинг асосида ҳаракат фаолияти таркибида ажратиб олинган айрим ҳаракатларни ва ҳаракат фаолиятини тўлалигича, кўп мароталаб такрорлаш, машқ қилиш жараёни ётади. Айнан шундагина янги ҳаракат фаолиятининг шаклланиши мезони, пойдевори яширингандир. Такрорлаш жараёнини шартли икки босқичга ажратиш мақсадга мувофиқдир:

1. ҳаракатни бажара олишнинг малакасини вужудга келтириш;
2. ҳаракатни бажара олишни такомиллаштириш.

Малаканинг вужудга келиши босқичи малаканинг асосий вариантынинг, бирламчи шаклланишини таъминласа, фаолиятнинг бажарилиши эса ҳаракат малакаси пайдо бўлишининг техникасининг белгилари билан боғлиқ. Шу сабабли ўқитувчини ҳаракат техникасининг асосини ва етакчи ҳаракатларни ўргатиши, бажаришда мускулларнинг ортиқча таранглашиши, кераксиз ҳаракатларнинг пайдо бўлишининг олдини олиши, огоҳлантириши лозим бўлади. Агарда янги ҳаракат фаолияти олдин ўзлаштирилганларга ўхшаш бўлса, уни ўзлаштириш учун бир ёки икки уринишнинг ўзи кифоя. Чунки стабил, муҳим координациявий механизмнинг фонди, бойлиги қанча кенг ва кўп бўлса, ўқувчининг ҳаракат тажрибаси шунча юқори бўлади ва осонлик

билан янги ҳаракат фаолиятини ўзлаштириб олади. Нисбатан мураккаблик билан бажарилади деб ҳисобланадиган айрим ҳаракатлар, уларнинг фазодаги аниқлигига қараб ва бажариш вақтининг даврига қараб бир оз бузилиши мумкин. Шунинг учун ўқитишнинг асосий вазифаси ҳаракат техникаси асосини мустаҳкамлаш бўлиб, унинг ижросида стабилликга эришишдан иборатдир. Ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш этапида таълимнинг барча методларидан кенг фойдаланилади:

- сўздан фойдаланиш (тушунтириш, вазифа, кўрсатма бериш, буйруқ);
- кўргазмали ҳис этиш (воситали, воситасиз кўрсатмалилик);
- амалий методлар (бўлакларга ажратиб ёки ҳаракатни бир бутунлигича ўргатиш билан машқларни бажариш, ўйин ва мусобақа методлари).

Булар орасида амалий методлар асосий ўринни эгаллайди. Бу этапда сосан ҳаракатлардаги ҳатоларни аниқлаш ва уларни тузатиш муҳимдир.

Таълимнинг ютуғи ҳам ана шу муаммони ҳал этилишига боғлиқ.

Ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш ҳатоларсиз ва ҳаракатларда ҳатоларни пайдо бўлиши орқали амалга оширилади. Ўқитишнинг бошқариладиган принципи ҳар қандай хато таълимга маълум маънода зарар келтиришини тасдиқлайди, шунинг учун ўқитишнинг барча шартларини қатъиян деталлаштириш ва регламентлаштириш талабларини қўяди. Бажариб кўриш ва ҳатолар принципи эса унинг аксини, яъни ҳаракатнинг асосини коррекциялаш ва оптимал вариантини ахтаришни, айрим ҳатоларнинг табиий равишда мақсадга мувофиқлигини тан олади. Бу принцип фаолият натижалари, усулларни ҳижжалаб тушунтириш, таълимнинг барча дидактик принципларига ва ўқитиш қоидаларига риоя қилиш лозимлигини инкор этмайди. Вазифани ҳал этишда ўқувчи ҳатолар орқали бориши керак. Образли қилиб айтганда, хато фойдали бўлиши лозим. Хатонинг асосий роли техника ижросини индивидуаллаштиришдадир. Энг кенг асосга эга бўлган, мўлжал билан ўрганила бошланган ҳаракат фаолияти ҳам ҳатоларни инкор этмайди, ҳар бир уриниш ҳам изланишдир. Таълимнинг иккала принципи

хам муаммони ҳал қилишда турлича йўлларни эътироф этсада улар ҳаракат малакаси ва кўникмасининг вужудга келишига олиб келадиган психологик физиологик мослашув моҳиятини инкор қилолмайди .

Ҳатосиз ўқитишга интилиш, уларнинг пайдо бўлиш эҳтимолини камайтирмайди. Энг қулай шароитлар жисмоний тайёргарликнинг юқорилиги, ҳаракат фаолиятининг нисбатан соддалиги ва бошқалар хатоларни умуман содир бўлишини йўқга чиқариш мумкин. Таълим биринчи этапида ўргатиш қоидадагидек бажариб кўриш ва хатолар принципи, иккинчисида бошқариладиган ўқитиш принципи қўлланилади.

Шундай қилиб, тўғри қўлланилган таълим методлари ҳаракат фаолиятини эгаллаш жараёнида хатоларнинг юзага чиқишига йўл қўймаслиги ва бу билан таълимнинг самарадорлигини пасайтирмаслиги мумкин. Ўқитувчи ва ўқувчиларнинг хатоларига нисбатан бепарқлиги яна янги хатоларнинг пайдо бўлишига олиб келади. Малакани ривожлантирмайдиган, уни кўникмага айланишида самара бермайдиган ҳаракатларни **хато ҳаракатлар** деб қараш мавжуд.

1.ҳаракат фаолиятидаги асосий ва умумий асосий бўлмаган хатолар. Айрим ҳолларда ўқитувчилар лозим бўлган натижаларга эришиш мақсадида биринчи гуруҳ хатоларни тўғрилайдиларда, умумий характердаги хатоларни назардан четда қолдирадилар. Умумий характердаги хатолар мавжуд бўлса, ўқув материалининг шундай қисми такрорланиши керакки, унинг базасида навбатдагисини ўргатиш имконияти юзага келсин.

2. Хусусий ва комплексли хатолар. ҳаракат малакасининг шаклланишини фазасида хусусий хатолар кам содир бўлади. Агарда бу хатолар жуда ҳам кўпол бўлмаса, ўқитиш жараёнида катта тўсиқ бўла олмайди. Одатда, комплексли ҳаракатларда хатолар кўпроқ кузатилади. Шу сабабли хатолар ўзаро шартлашгандек: бирининг орқасидан иккинчисини келтириб чиқариши таълим жараёндаги кузатилган ҳодиса.

3. Автоматлашган ва автоматлашмаган хатолар. Автоматлашмаган хатолар кўпинча таълимнинг бошланғич этапларида учрайди. Ўқитиш

методикасининг мувофиқлиги натижасида уларни тузатиш унчалик қийин эмас, уларнинг кўпчилиги ўзи йўқолиб кетиши амалиётда исботланган.

Автоматлашган хатолар нотўғри ҳаракатларни кўп маротабалар такрорлаш натижасида пайдо бўлади. Бундай хатолар ўта турғун бўлиб, уларни тузатишда маълум мураккабликлар юзага чиқиши мумкин. Автоматлашган хатоларни тузатишда, ўқувчи ҳаракатни тўғри бажаришга уриниб бир оз ноқулайлик сезади. Лекин бундай торлик аста секинлик билан ўтади,

4. Моҳиятли ва моҳиятсиз (аҳамиятли ва аҳамиятсиз) хатолар. Моҳиятли хатолар деганда, машқ техникаси негизида содир бўладиган, техниканинг асосини бузадиган хатолар тушинилади. Уларни иложи борича тез йўқотилиши лозим, чунки улар таълим жараёнига салбий таъсир кўрсатадилар. Моҳиятсиз хатолар ҳаракат фаолиятидан айрим ҳаракат актларига тааллуқли бўлиб, машқ қилиш давомида уларга нисбатан эътиборсизроқ бўлиш мумкин. Аҳамиятсиз хатога одатланиб қолиш, ҳаракат техникасини такомиллаштириш учун кейинчалик ҳам тўсиқ бўлиши мумкин.

5. Типик ва типик бўлмаган хатолар. Айрим ҳаракатларда ҳар бир шуғулланувчи йўл қўядиган хатолардан мавжуд бўлиб, улар типик, оммавий тарзда учрайдиган хатолар деб аталади. Бундай хатоларнинг содир бўлишини олдиндан билиш қоидага айланган. Масалан, болаларни қисқа масофага югуришида: стартда – тос қисмини баланд кўтариб юбориш; масофа бўйлаб югуришда гавдани меъёридан ортиқ олдинга энкайтириш ва бошқалар.

Умумий кўринишда содир бўладиган хатолар педагогика жараён принципларининг, уларни ташкиллаш қоидалари ва шароитларининг бузилиши сабабли юзага келиши аниқланган. Нисбатан типик хатолар кўйдагилар бўлиши мумкин.

1) ўқувчи томонидан таълимнинг вазифасини тушунмаслик орқали содир бўладиган;

2) вазифани ҳал этиш лойиҳасининг такомиллашмаган-лиги, ҳаракат акти ёки фаолиятини мускул орқали ҳис қила олмаслик орқали;

3) жисмоний тайёргарликни етарли даражада эмаслиги ва жисмоний сифатларнинг гармоник ривожланмаганлиги сабабли;

4) ўз кучига тўла ишонмаслик оқибатидан;

5) ҳаракат малакасининг салбий кўчиши сабабли;

6) вақтидан олдин толиқиш ва чарчашга олиб келадиган дарснинг ташкилланишига қўйиладиган талабларнинг бузилиши орқали;

7) машғулот ўтказиш жойининг, спорт ускуналарининг, жиҳозларнинг педагогик талабларга жавоб бермаслиги.

Хатолар содир бўлишининг типик сабабларини билиш, уларининг вужудга келиши билан боғлиқ жиҳатларини аниқлаш, хатоларни содир бўлишидан огоҳлантириш, педагогик жараённинг барча талабларига тўлалигича риоя қилиш демакдир.

Типик хатоларни олдини олишда қуйидагиларга эътибор бериш таълим жараёнининг сифатини яхшилайд:

1. Машқнинг умумий вазифасини ўқувчиларни тўғри тушинишига эришиш. Уларнинг диққатини ўзлаштириш ёки мустаҳкамлашда пайдо бўлиши мумкин бўлган тўсиқлар, хатоларга қаратмай, машқ бўйича назарда тутилган вазифаларни ҳал этишга қарата олиш, баландликка сакрашни ўргатишда ўқувчининг диққатини баландликни забт этишига эмас, машқ техникасини ўрганишга қарата билишимиз лозим.

2. Ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолияти техникасини ўқувчилар томонидан тўғри тушунилишига эришиш.

3. Ўқувчи кучига яраша бўлмаган материални тавсия этиш билан ўқитувчи машқни бажаришда ихтиёрсиз равишда хатолар содир бўлишига сабабчи бўлади.

4. Машқ техникасини хатосиз, мукаммал бажариш билан ўрганишга хоҳишни уйғотиш. Биринчи уринишни катта эътибор билан амалга ошириш лозимлиги шуғулланувчи ва ўқитувчининг диққати марказида бўлиши. Биринчи уринишнинг тўғри нотўғрилиги хотирада чуқур из қолдиришини эътиборга олиш.

5.ҳаракатнинг тезлиги ва уни тўғри бажарилиши орасидаги мувофиқликка риоя қилиш. Машқни аниқ бажарилишига тезликни буйсундириш, аввалга машқни аниқ бажариб ва сўнгга уни бажариш тезлигига эътибор бериш. Лекин бу қондани ҳаракат вазифаси сифатида масса инерцияси тезлигини талаб қиладиган машқларга нисбатан қўлламаслик. Осилиб турган ҳолдаги турлича маҳлар, сувга сакрашлардаги тезликлар бундан мустасно бўлиб, уларни секинлаштириб бажариш мумкин эмас.

Максимал тезлик билан бажарилиши зарур деб ҳисобланган машқларни бажаришга ўргатишда эришилган тезликни сақлай олиш учун кетган вақт мобайнидагина машқ қилиш тавсия этилади. Ундан ортиқ вақт давомида шу машқни такрорлаш ўзлаштириш самарадорлигига путур етказди. Агарда бажаришдаги аниқлик ва тезлик бир хил аҳамиятга эга бўлса, машқни ҳаракат координацияси бузилмайдиган тезликда бажариш керак. Секин ва тез бажаришда инерциянинг шундай тезликлари вужудга келадики, уларнинг кучи мускул қисқаришига қараб пайдо бўладиганлидан кучли бўлиши мумкин.

6. Машғулотни муваффақиятсиз уринишдан сўнг тўхтатмаслик. Чунки бунда ўқувчиларда фаолият ҳақида нотўғри тушунча қолади. Машғулотдан ўқувчи ўрганилиши лозим бўлган ҳаракатни ўзлаштиришда ёки уни натижаси бўйича маълум ютуқларга эришдим деган фикр билан кетиши керак.. Ўқитишнинг самарадорлиги ўқувчи ўз хатоларини онгли равишда тушунсагина ошади ва нотўғри шаклланган нерв мускул алоқалари бир мунча сусаяди.

Хатолар классификацияси ва уларнинг содир бўлиш сабабларини билиш билангина уни тузатишнинг эффектив чораларини аниқлаш мумкин. Хатолар иложи борича тезроқ ва пухтароқ тарзда тузатилиши зарур, чунки улар автоматлашиб қолиб таълим жараёнини секинлаштириши ва ўз навбатида, шикастланишга олиб келиши ҳам мумкин. Асосан, хатоларнинг сабабини аниқлаш муҳимдир. Хатони аниқлаш унчалар қийин эмас, мураккаби унинг

содир бўлишига доир сабабни аниқлай олишдадир. Унинг сабабини тушунтириш хатони тўғрлашга нисбатан оқилона бўлган йўлларни топишга олиб келади. Оммавий ўқитиш амалиётида хатоларни аниқлаш усуллари, Ўқитувчининг кузатиш жойини қулай танлай олиши ҳаммани ва барча ҳаракатлардаги хатоларни содир бўлишини кўриш имкониятини беради

Ўқувчи жисмоний машқни бажараётиб кўпинча ўз фаолияти сифати ёки унинг якуний натижасига кўра баҳо беради. Лекин объектив таҳлилсиз ўз ютуғи ва камчилиги сабабини билмаслиги мумкин. Ўқитувчи ўқувчининг ўз ютуғи ва хатоси ҳақида фикр юрита олишга ўргатиши шарт. Бу назарий билим ва амалий малака демакдир. Ўзини таҳлил қила олишни ривожлантиришнинг усулларида бири машқни бажаришда бир бирининг хатосини топиш, тузатиш, ўйин натижасини жамоа билан биргаликда муҳокама қилиш, баҳолаш ва ҳ.клардир.

Бажарилган ҳаракат фаолиятини баҳолаш критерияси турлича ва у ўқув жараёнининг вазифаларига боғлиқ.

1. Баҳолаш қоида сифатида ўқитишнинг бошланғич этапларида, ижро техникасининг стандарт усули бўйича, қачонки ўқувчининг имкониятини намунага ўхшатишга уриниш чегараланганлигидан олиб борилади.

2. Бошқа ўқувчи техникасига солиштириш йўли билан конкурс тарзда баҳолаш.

3. Ҳаракат фаолияти натижасини аниқлаш орқали баҳолаш

Баҳо категорияси ўқитувчининг турли хилдаги огоҳлантиришлари, маъқуллашлари ёки унинг акси каби ифодалар, шунингдек, тузатиш тарзидаги кўрсатмалари орқали ҳам намоён бўлади. Гуруҳларга ажратиб ўқитишда уларнинг фаолиятини баҳолаш анча қийинчилик туғдиради. Бундай қарама қаршилиқнинг таълим жараёнида хато ва камчилакларни гуруҳли машғулотларда қисқа, аниқ ва маъноли қилиб айтиш орқалигина ҳал қилиниши катта самара беришлиги исботланган. Ўқитувчининг баҳоси ўқувчилар тарбиясида ўз кучига ишонч воситаси бўлиши, шу сабабли

материалнинг ўзлаштиришдаги ижобий ва салбий томонгагина баҳо бериш билан чекланмай, ишга муносабати ҳам ҳисобга олиниши лозим.

Хатоларни тузатиш қондаси қуйидагилардир: Ўқувчи хатосини ўзи тушиниши керак. Такрорий тушинтириш ва машқни кўрсатиш, фаолиятни гапириб бериш хато ҳаракатларни англашга ёрдам берса, чизма тасвирлаш, ютуқ, хато ва камчиликларни машғулотларда ўртоқлари билан ўртоқлашишга, хато устида ҳаракат техникаси ҳақида суҳбатга чорлайди демак, бу таълим жараёнининг муваффақияти деган сўздир. Одатда, хатоларни тузатиш унинг аҳамиятлиларини тузатишдан бошланади, чунки бошқа майда хатолар шулар орқали содир бўлаётган бўлиши мумкин.

Аҳамиятли хато деганда, биз ҳаракат техникаси асосида содир бўлган хатони тушунамиз. Аҳамиятли ёки асосий ҳисобланган хатони тузатишни назарда тутиб бажарилган машқлар натижасида иккинчи даражали деб саналган хатолар ўз ўзидан йўқолиши таълим жараёни амалиётида кўп учрайди. Фақат иккинчи даражали хатоларнинг автоматлашиб кетишига йўл қўймаслиги зарур ҳолос. Ҳаракат структурасининг умумий схемасини тўғри бажари-лаётганининг даражасини аниқлаб тўла ҳаракат актидаги пайдо бўлган хатонинг нимага боғлиқлигини, йўлланма берувчи ёки тайёрлов машқининг нотўғри танланганлигининг оқибатидан эмаслигини ҳисобга олиш мақсадга мувофиқ. Бир вақтнинг ўзида машқ бажарилиш тезлиги ўқувчи имкониятига мос келмаслиги ижро техникасининг бузилишига олиб келади. Ўқитувчининг ўқувчи хатосини аниқлаш учун бераётган кўрсатмаси ўқувчининг шу дақиқадаги имкониятига мувофиқ бўлиши керак. Ҳаракатдаги хатоларни тузатишнинг йўлларида яна бири уларни содир бўлишининг сабабини йўқотишдир, бу эса, ўз навбатида, хатонинг йўқолишига олиб келади. Бу усул таълим жараёнида йўлланма берувчи ва тайёрлов машқларини қўллаш орқали амалга оширилади. Утилган материалларни қайта такрорлаш фаолиятнинг тўғри бажарилиши учун стимул яратувчидир. Ҳаракат фаолиятини ўзгартириш жараёнида хатоларнинг пайдо бўлиши ва уларнинг тузатилиши аҳамиятини ҳисобга

олиш ўта муҳим бўлибгина қолмай, бу муаммо ҳаракат фаолиятини такомиллаштириш этапида ҳам сифат жиҳатидан бошқа даражада муҳимлигини инкор этиб бўлмайди.

1.3. Ҳаракат фаолиятини такомиллаштириш этапи

Таълим жараёнининг бу этапининг асосий вазифаси ҳаракат малакасининг шаклланишини таъминланиши билан боғлиқ бўлиб, ҳаракатни юқори маҳорат билан бажара олиш орқали: а) кўникмани вужудга келтириш, б) олий тартибдаги ҳаракат кўникмасини шакллантириш.

Ҳаракат кўникмасини вужудга келганлигининг характерли белгиси билим ва ҳаракат тажрибаси билан намоён бўлади ва у бажара олиш кўникмасига айланади. Бошланишида кўникма фақат асосий вариантда шаклланади. Ўқитувчининг вазифаси - ҳаракат кўникмасини асосий вариантда шакллантириб, мустаҳкамлаб, шунинг асосида юқори мақомдаги фаолиятни бажара олишга фундамент яратишдир. Таълимнинг бу босқичида иш билан жисмоний машқнинг техникаси индивидуаллашсин, асосий фаолиятнинг турлича ижро варианты ўзлаштирилган бўлсин, эгалланган кўникма турли вариантдаги янги фаолиятларни бажаришда қўллай олинадиган бўлсин.

Ташкомилаштириш этапида таълимнинг барча методларидан комплексли фойдаланилади, лекин фаолиятни бир бутунлигича ўзлаштириб, мусобақа ва ўйин методларидан етакчи услуб сифатида фойдаланилади. Юқорида қайд этилганидек, таълимнинг иккинчи, учунчи этапларида ҳаракат фаолиятини кўп мароталаб такрорлаш жараёни ётади, бунда такрорлашларнинг чегараси мавжуд бўлиб, уни меъёридан ошмаслиги тақозо этилади. Такрорлаш иккита қарама қарши ҳолатда амалга оширилади:

1. Оддий 2. Вариацияда (турлича кўринишда) такрорлаш.

Оддий такрорлаш бир хил ўзгармас шароитда ҳосил бўлган ҳаракат малакасининг асосий вариантыни мустаҳкамлашга имкон беради. Бундай

такрорлаш таълимнинг моҳиятига кўра нусха кўчириш, тақлид қилиш билан бажариш: ўқитувчи ҳаракатнинг стандарт техникасини тушунтирганда ва уни кўрсатганда, ўқувчи кўрганига ўхшатишга, ўз ҳаракатини ўша ҳаракатга яқин қилиб бажаришга уринади.

Вариатив такрорлаш бошқача вазифани назарда тутаяди, у ҳаракат малакасига шундай мосланувчанлик, эгулувчанлик беришки, ундан турли шароитларда фойдаланиш мумкин бўлсин. Шу мақсадда ҳаракат фаолиятини такрорлаш тизимли равишда ўзгарувчан вариантларда ва шароитларда бажартирилади. а) агарда вариатив такрорлаш ўқувчидан оптимал даражадаги усулни топишни талаб қиладиган қилиб вазифа қўйиш билан амалга оширилса, бу муаммоли ўқитишга асос бўлиб қолаверади. Маълумки, муаммоли ўқитиш, ҳаракат вазифасини ҳал этиш, мустақил фикр юритиш ва унга ижодий ёндошишга ёрдам беради; б) ҳаракат фаолиятини ўзгарувчан турлича вариант ва шароитда такрорлаш, малакани фақат ўзгарувчан спорт кураши шароитидагина эмас, меҳнат, ҳарбий амалиёти ва турмуш шароитида қўллай олишга ўргатади. в) машғулотларда ижронинг турли вариантларда бажарилиши ўқувчиларнинг қизиқишини оширади. Маълумки, болаларга бажарилиши қийин бўлган ҳаракат фаолиятини, ўзлаштириш, мустаҳкамлаш ва такомиллаштиришда янги вазифа қўйиб бажартирилса машқни зўр истак ва интилиш билан амалда такрорлайдилар, бу ўз навбатида, уларнинг иқтидорини, ҳаракат заҳираси ва тажрибасини орттиради ва бойитади.

Максимал педагогик самарага эришиш учун такрорлашлар сони оптимал бўлиши керак. Машқ натижасини ортириш уни такрорлаш сонига боғлиқ, лекин унга тўғри пропорционал эмас. Кўп сонли қайтаришлар тездагина механик бажаришга айланиб қолиб, машғулотлардаги фаоллик пасаяди. Такрорлашлар сони, таълимнинг вазифаси, фаолиятнинг мураккаблиги, ўқувчининг тайёргарлик даражаси ва ўқитиш методикасини такомиллашганлиги факторларига ҳам боғлиқ. Агар шаклланган малака етарли даражада пухта, мустаҳкам бўлиб қолган бўлса, ҳаракат ҳиссиёти янги материални ўзлаштиришни қийинлаштирмаса, такрорлашлар сонини

фақат шундагина қисқартириш мумкин. Қайтаришлар сони ҳаракат фаолиятини биринчи маротаба такрорлаш учун керагидан ортиқроқ сонда белгиланади. Бу ортиқча қайтаришлар ҳаракат малакасининг мустаҳкамлигини ошириш, ҳаракат заҳирасини бойитишни назарда тутиб белгиланади.

Методик нуқтаи назардан ўқитувчи икки вазифани ҳал қилади:

1. ўзлаштирилган фаолиятни такрорлашни бир дарсда ва бир қатор дарсларда қандай кетма кетликда жойлаштириш.

2. таълимнинг тўла этапларида машқни қандай частотада такрорлаш кераклиги.

Бунинг учун ўқитиш жараёнидаги барча факторларни аниқ равишда ҳисобга олиш ва такрорлашнинг икки услубини чўзиб илмий асосда қўллаш. Бу услублар (узоқ муддат давомида) такрорлаш ва концентрация қилинган машқ жараёнини сиқик, йиғиштирилган ёки ҳаракат таркибидаги айрим звенога эътиборни чуқурроқ тарзда такрорлашдан фойдаланиш керак бўлади. Ўқитишни тезлаштириш, натижага эришиш, эътиборни айнан бир нарсага қаратиб такрорлаш орқали амалга ошириш, оммавий ўргатишда катта самара бермаган. Лекин юқори маҳоратли спортчиларни тайёрлашда юқорида қайд қилинган тез натижага эришиш усули таълим методикасининг асосини ташкил қилади. Ҳаракат малакасини бошланғич этапида қайтаришнинг бу усулидан фойдаланиб бўлмайди. У фаолият техникасини тўғри тушиниш ҳамда фикрлашга салбий таъсир этиб, ҳосил бўлган малаканинг пухталашишига тўсиқ бўлиши, пухталашишининг чўзилишига олиб келиши мумкин. Малаканинг тўғри шаклланиши лозим бўлган жисмоний сифатларини мувофиқ даражада ривожланишига боғлиқ, бу албатта, узоқ муддат давомида ҳаракат фаолиятини такомиллаштиришни тақозо этади. Такрорлашнинг икки услубига хос тугал натижани аниқлашда, яъни такрорлашларнинг яхши ёмонлигига баҳо беришда узоқроқ чўзиб такрорлаш қийин ўзлаштираётган ўқув материални ўзлаштиришда самарадорроқ

хисобланса, оsonроқ материал учун концентрациялаштириб такрорлаш мақсадга мувофиқдир.

Иккала услубда ҳам такрорлашни тақсимланишининг характери бир хил эмаслиги билан ажраб туради: ўқитишнинг биринчи босқичида такрорлашлар частотаси максимал даражада, бажаргиси келса ижозат бериш лозим, вақт ўтиши билан бу кўтаринкилик бир оз сусаяди. Буни янги малака ҳосил бўлиши янги нерв алоқаларини юзага келиши уларни мустаҳкамланиши билан тушунтириш мумкин. Бу алоқаларнинг пухталиги етарли даражага етса, уларнинг сақлаш учун такрорлашларга талабни камайиб кетиши билан кузатиш мумкин.

Оммавий ўргатиш шароитида фаолият техникасини эгаллашнинг амалий чегарасига етишда дам олиш интервалининг узунлиги ўзининг принципиал аҳамиятини йўқотади. Кўникмани сақлаш учун, унга керак бўлган қисмида ўзгартиришлар киритиш мақсадга мувофиқ. Бу ўзгаришлар шуғулланувчининг жисмоний тайёргарлиги маълум даражада ошганлиги сабабли қилинади. Агарда бу такрорлашлар ҳаракат малакасини доим такомиллаштиришни вазифа қилиб қўймаса, керак бўлган даражадаги ҳаракат сифатларини қўллаб-қувватлаш учунгина, эгаллаган малаканинг сўнишини олдини олиш мақсадида такрорланади холос. Шунга кўра, мактаб дастурида берилган янги фаолиятларни ўзлаштириш давомида асосий такрорлашларни чорагидаги аралаш типига кирувчи дарсларда ўтказиш мақсадга мувофиқдир.

II боб

Таълимнинг услубий принциплари

Жисмоний тарбия назариясида амал қилинадиган жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги, жисмоний

тарбиянинг соғломлаштиришга йўналтирилганлиги, шахсни ҳар томонлама ривожлантириш принципларидан ташқари таълим жараёнининг услубий принциплари ҳам мавжуд. Тарбия жараёнидаги барча тамоиллар жисмоний тарбия учун қўлланилиши мумкин, лекин инсон тарбиясининг бу йўналишининг хусусийлиги ўқитишнинг принципларига алоҳида мазмун ва талаблар қўяди. Инсон фаолиятининг биологик, физиологик, биохимик, биомеханик қонуниятлари эса фикримизнинг далилидир.

Онглилик ва фаоллилик, кўргазмалилик, мунатазамлилик, кучига ярашалик ва индивидуаллаштириш, талабларни аста секинлик билан ошириш услубий принциплари ва қоидаларга тизимли риоя қилиш орқалигина ўқитиш жараёнида кутилган мувоффақиятларга эришилади.

2.1. Таълим жараёнида онглилик ва фаоллилик принциплари

Ўқитишга онгли муносабат ва унда шуғулланувчининг фаоллиги ҳар қандай педагогик жараённинг самарадорлигини оширади. Жисмоний тарбия таълимидаги онглилик ва фаоллилик принципи ҳаракат фаолиятларини механик равишда тақлид қилиб бажариш орқали ҳаракатларни ўзлаштиришни катъиян қоралайди ва биринчилардан бўлиб ҳаракатларни таққослай олиш, унинг таҳлилини қилиш орқали назарий билимларни ва ҳаракат фаолиятларини эгаллаш ғоясини илгари сурди. У жисмоний машқ билан шуғулланиш фақат кучни, жисмоний ривожланганликни кўрсаткичларини оширади, – деган тушунчани асосий ҳатолардан бири деб кўрсатди.

Тарбия жараёнида бу принципни қўллаш машғулоти умумий вазифаларига қизиқиш уйғотиш ва фикрлашни шакллантириш билан бошланади. Энг аввало, ҳаракат фаолиятини ҳаётий амалийлиги аниқ мисоллар ёрдамида, таълимнинг мавзулаштириш орқали амалга оширила бошланиши лозим. Ўқитишнинг бошланғич этапида жисмоний маданият ва спорт машғулотларида шахсни ижодий меҳнатга ва Ватан муҳофафасига тайёрлашдек вазифаларни ҳал қилиш билан аста секин ихтисослик

билимларга таяниб амалга оширилади. Назарий билимларни ортишига эришиш онглилик принципнинг ўзак мақсадларидан биридир. Бу мақсадга эриша олмаслик кундалик бажариладиган жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларига одатнинг шаклланишини сусайтиради, жисмоний машқлар билан шуғулланишни турмуш тарзига айланишига тўсқинлик қилади. Бундан ташқари, шуғулланувчилар жисмоний маданият, спорт мавзуларига оид мунтазам лекциялар, суҳбатлар эшитишлари, мактаб физкультура дастурининг назарий қисмини ўрганишлари, методик ва хужжатли фильмлар кўришлари, ўз ўзини тиббий назорат қилиш қоидаларини билишлари, актив ва пассив дам олишни бажара олиш, ҳаракат малакаси, олий ҳаракат тартиби, малаканинг ижобий ва салбий кўчиши атамалари моҳиятини тушунишлари лозим.

Ўзлаштирилиши, мустаҳкамланиши, такомиллаштирилиши лозим бўлган, ҳаракат фаолиятини нима учун айнан ўқитувчиси ёки мураббий кўрсатганидек бажариш шарт эканлиги ўқувчи онгига етказилиши кераклилиги юзага келади. Машқланган бармоқлар (волейболчиники) турмушда бармоқларнинг нозик ҳаракатларини талаб қиладиган касбларни эгаллашда (соатсоз, заргар) қўл келиши онгига етган шуғулланувчи таълим жараёнига онгли муносабатда бўлишидан ташқари, унинг фаоллиги ортади.

Машқ, ҳаракат техникасини эгаллаш оз энергия сарфлаб самарали ҳаракат қилиш, уни бажариш орқали организмда содир бўладиган турли хил ўзгаришларни тушуниш, топшириққа нисбатан онглилик ва фаолликни оширади. Ўқитувчиларнинг кўтаринки кайфияти, юзидаги табассуми, кийимларнинг ярашганлиги ва ихчамлиги, ҳаракатларни ҳавас қиладиган даражада чиройли, равон кетма кетликда бажариши, машқлар таркибини унинг бажарилиши ритмига мослаб, тўртликлар тарзида бараварига айтиладиган айтишувлар киритилиши таълим жараёнидаги вазифаларни ҳал қилишга зўр қизиқишни кучайтиради ва фикрлашни шакллантиради.

Жисмоний тарбия жараёнида онгли анализ ва жисмоний машқни бажаришда назоратдан фойдаланиш таълимнинг принципиал

механизмларидан биридир. Онгли равишда бажарилаётган ихтиёрий ҳаракатнинг моҳиятига етиб, унинг бажарилиши техникасининг асоси, звенолари, деталларини назорат қила олишнинг аҳамияти таълим жараёнида ўз самарасини бериши исботланган.

Амалиётда юқори малакали спротчилар машқни спорт техникаси автоматлашган даражада, яъни ҳаракатни олий мақомда бажара олишни ўз олдиларига мақсад қилиб қўядилар. Механик равишда тушунмай, кўр-кўрона, тақлид тарзида машқ қилишнинг самарасизлиги, сурункали машқ қилиш жараёнида меъёридан ортиқ энергия сарфлашга, шуғулланувчида шу ҳаракатга нисбатан совиш, тоқатсизликнини шакллантиради. Шунинг учун онгли таҳлил ўз ҳаракатини баҳолай олиш, ўқитиш жараёнининг чўзилиб кетишини олдини олади.

Онгли анализда машқ техникасини таҳлили билангина чегараланмай, уни биомеханик, математик ҳисоблаш, биоритмия ва спорт метрологиясининг қонуниятларини назарда тутган ҳолда, шуғулланувчининг анатомия, спорт физиологияси, биохимия соҳаларидаги билимларга таянилади. Тезликни талаб қилувчи машқлар вақтнинг микроинтервалини, гимнастика жиҳозларидаги машқлар эса ҳаракатнинг фазодаги чегараларини, ҳаракатнинг ютқазилаётганлигини ҳис қилишдек талабларни қўяди, бу ўз навбатида, ихтиёрий ҳаракатларнинг бажарилишини онгли назорат қилишга ўргатади. Машқни бажаришдан олдин уни тузилиши, ижроси ҳаракатни ифодасини фикран кўз олдида келтира олиш онглилик принципининг асосий воситаларидан биридир.

Фаоллик машғулотларда шуғулланувчиларнинг барчасини банд қилиш, улар фаолиятини фронтал ва гуруҳли ташкиллаш орқали, асосий жиҳозлар ёнига қўшимча спорт анжомлари қўйиш, кучига яраша бўлмаган машқларни бир икки ҳафталик тайёргарлик ва машғулотдан сўнг бажара бошласалар, шуғулланувчиларни машқни мустақил бажаришга уриниши ўз ўзидан ортиши содир бўлади. Таълим жараёнида ўйин ва мусобақа методларининг қўлланилиши, спорт майдони, машғулот ўтказиладиган жойларнинг

жиҳозланиши, гигиеник орасталиги, шуғулланувчиларда жонбозлик кўрсатиш, вазифани ҳал қилиш учун маъсулиятни ҳис этиш ва ўзлаштириш жараёнига ижодий ёндошишни тарбиялайди.

2.2. Таълим жараёнида кўргазмалилик принципи

Машқни кўрсатиш тушунчаси жисмоний тарбия таълими жараёнида ўзининг кенг маъносига кўра педагогика назарияси рамкасидан аллақачонлар чиқиб кетган, ҳозирги кунда бу тушунча ўзига ҳис қилиш, образли ифодалай олиш, ташқи шаклини ифодалаб намоиш қилишдек кенг маънони олади.

Таълим жараёнида бажариб кўрсатиш ва кўришнинг бир бири билан ўзаро боғлиқлиги. Ҳаракат фаолияти ҳақидаги бошланғич тушунча машқнинг натурал шаклда бажарилишини кўргандан сўнг ҳосил бўлади. Кўргазмали куроллар, суратлар, чизмалар, макетлар, кино, суратлар, бадий, ҳужжатли ўқув фильмлари, видео, мультвидео тарзида кўрсатилади ва таклид тарзида уларни бажариш ўқувчидан талаб қилинади. Ўзлаштириш жараёнининг асосий омили ҳисобланган кўргазмалиликнинг икки кўриниши амалиётда мавжуд бўлиб, улар машқни айнан бажариб ёки воситалар ёрдами билан кўрсатиш деб фарқланади. Айнан ёки воситали кўргазмалилик таълим жараёнида ўқитувчига машқни намунали даражада бажариб кўрсатиш талабини қўяди. Намунали даражадаги намоиш қилиш содир бўлиши мумкин бўлган хатоларнинг олдини олиши амалда исботланган. Уларни тузатиш таълим жараёнининг вақтини чўзилишига олиб келади. Машқни намунали тарзда кўрсата олмайдиганлар машқларни олдиндан танланган шуғулланувчи орқали кўрсатишдан фойдаланиши лозим.

Ҳаракат фаолияти ҳақида дастлабки тушунча ўқув кино тасмаси, чизма, расм, макет, плакатларда машқни шуғулланувчиларга кўрсатиш орқали ҳосил қилинади, айниқса, катта ва ўрта мактаб ёшидагилар учун кўргазмаликни бу услуби уларнинг фикрлаши, ҳаракатни ҳис қилиши учун қўл келадиган воситадир. Айниқса, таълимнинг кетма кетлиги ўзлаштиришда йўлланма берувчи машқлардан фойдаланиш, ҳаракат техникасини ўзлаштиришни

осонлаштрадиган машқларни қўллаш таълим жараёнига кўргазмалилик принципи кўядиган асосий талаблар бўлиб, булар, ҳаракат ҳақидаги тушунчалар мезонини оширади. Машқни бажаришда ўз соясидан фойдаланиш, ҳаракат сатҳи чегарасини белгилаш, тақлид қилиш, мўлжал олиш, ўхшатиш, кўргазмалиликнинг услублардандир. Булар таълим жараёнини фаоллаштиради, бирламчи малакани шакллантириш ва ҳаракатни олий тартибда бажара олишга йўл очувчи асосий омиллардир.

2.3. Кучига ярашалилик ва индивидуаллаштириш услубий принципи

Индивиднинг имконияти, қобилияти, хусусияти, жинси, ёши, жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги бу принцип мазмунининг омиллари бўлиб таълим жараёнини бойитади. Таълимга онгли муносабат бу жараёндаги фаолликни намоён бўлиши, танланган фаолиятнинг ижросида кўргазмаликнинг самараси, кучига ярашалилик ва индивиднинг хусусиятлари билан ҳамбарчас боғлиқ ва кўзланган мақсадга тез эришиш учун воситадир. Кучига ярашалиликнинг туб маъноси организмнинг ҳаётий фаолиятининг маълум ишдаги функционал хусусияти ва қобилиятини ҳисобга олиш демакдир. Бу принцип қобилиятнинг чегарасини аниқлай олиш талабини кўяди. Таълим жараёни турли шароитда хилма хил ташқи таъсирни ҳисобга олишни, шуғулланувчи учун меъёр танлай билишни тақозо этади. Меъёр бўлиб турли хил ёшдагиларнинг жисмоний машқлар билан шуғулланиш дастурлари, уларнинг жисмоний сифатлари учун белгиланган нормалар хизмат қилиши лозим. Мамлакатимизда эса бу вазифани Республика аҳолисининг жисмоний тайёргарлигини аниқлайдиган «Алпомиш ва Барчиной» тести талаблари ва нормалари бажаради.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларида меъёрни аниқлаш мураббийлар, педагоглар ва тиббий ходимнинг биргаликдаги тизимли изланишлари орқали амалга оширилади. Маълум даражадаги

жисмоний тайёргарликка эга бўлган спорт тайёргарлиги бор шуғулланувчининг организми учун меъёр ҳисобланган жисмоний машқлар шуғулланишни эндиgina бошлаганлар учун кучига яраша бўлиши мумкин, лекин уни меъёр қилиб олиш нотўғри бўлади. Жисмоний тарбияда кучига ярашалилик ўзгарувчандир. Шуғулланишнинг маълум даврида танланган меъёрга чидаш учун катта жисмоний, руҳий зўриқиш талаблари қўйилса, бир мунча вақтдан сўнг у кучига яраша бўлиб, меъёрга айланади ва буни тарбия натижасининг ижобий томонга ўзгариши дейилади.

Маълумки, янги ҳаракат вужудга келган ҳаракатларнинг эскилари базасида шаклланади. Шунга кўра жисмоний тарбия жараёнидаги асосий ролни машқни ўзлаштириш эгаллайди. Материални шундай ўргатиш лозимки, унинг мазмуни, организмга таъсирининг кучи, ўқитишнинг навбатдаги этапи учун янги поғона ролини ўйнасин. Амалиётда бу фикр маълумдан номаълумга, ўзлаштирилмагандан ўзлаштирилганга, жисмоний машқлар билан шуғулланишда эса кучига яраша эмасдан кучига ярашаликка деб аталади. Бундан ташқари вазифаларни аста секинлик билан қийинлаштириш ҳам таълим жараёнининг асосий шартларидан биридир. Бу эса осондан қийингаликни тақозо этади

Индивидуаллаштириш ўқитишнинг муҳим омили. Ўқувчининг жисмоний ривожланганлиги кўрсаткичлари бўйи, тана аъзоларининг узун ёки қисқалиги, йўғон ёки ингичкалиги, вазни, бўғинлар ҳаракатчанлиги, кўкрак қафаси экскурсияси, жисмоний сифатлари- кучлилиги, тезкорлиги, чаққонлиги, чидамлилигининг ривожланганлиги, психология нуқтаи назаридан қайси типга мансублиги индивиднинг хусусиятлари ҳисобланиб, улар таълимнинг самарадорлигига катта таъсир кўрсатади. Ўқитувчи ёки мураббийнинг индивидни қайд қилинган хусусиятларидан бирортасига нисбатан лоқайдлиги тарбия жараёнида машғулотлар самарадорлигидан ва кўзланган мақсаддан узоқлаштиради. Масалан, жисмоний ривожланганлик кўрсаткичларидан, буйининг баландлигидек хусусияти паст бўйли тенгдоши билан бир гуруҳда шуғулланаётганида таълим жараёнига салбий ёки ижобий

таъсир кўрсатиши мумкин. Шу ҳолатга таяниб узунасига қўйган коньдан сакраш машқида ўқитувчи учун муаммони вужудга келтиради, яъни баланд бўйли учун депсиниш мостини спорт жиҳозидан узоқроқ қўйиш лозим, бўйи паст бўлган ўқувчини машқ техникасини бузиб бажаришига сабаб бўлади. Чунки жиҳоздан узоқ қўйилган мостдан депсиниш бўйи паст ўқувчи учун кучига ярашадан кўпроқ зўриқиш талаб этибгина колмасдан ўқитишда шуғулланувчининг индивидуал хусусиятини эътиборга олмаслигга, ортиқча муаммоларни вужудга келишига олиб келади. Жисмоний юк меъёри бир хил ўқув гуруҳдаги ўқувчилар учун жисмоний тайёрлик кўрсаткичларига турлича таъсир кўрсатиши мумкин. Танланган машқни шуғулланувчи кучига, тезкорлигига, чидамлилигига боғлиқлиги индивиднинг хусусий портретининг тўлалигича чўзиш имконини беради.

2.4. Мунтазамлилик услубий принципи

Машғулотларнинг тизими, дам олиш билан жисмоний юкнинг алмашувининг тўғри навбатлашуви ва уларнинг кетма кетлигининг ўзаро боғлиқлиги таълим жараёнида мунтазамлилик услубий принципининг асосий низомидир. Машғулотларнинг мунтазамлиги ва жисмоний юкламанинг дам олиш билан рационал алмашинуви, машқ қилишнинг мунтазам эмаслиги таълим жараёнида етарли даражада самара бермайди, машғулотлар узлуксиз ва мунтазам олиб борилса жисмоний машқлар таъсиридан организмнинг функционал имконияти ва жисмоний қобилияти яхшиланади. Мунтазам машғулотлардан ҳосил бўлган рефлекслар узлуксизликни талаб қилади. Узлуксизликнинг бузилиши малакани аста секинлик билан сўнишига олиб келади. Мустаҳкамланиб автоматлашган ёки олий ҳаракат мақомида бажарила бошлаган ҳаракат таълим жараёнида фаолиятнинг мунтазам такрорлаш шарти талабини қўяди. Чунки организмнинг функционал ҳолати яхшиланиб мунтазам машқ қилиш ва машғулотлар натижасида маълум натижани кўрсата бошлаган бўлса мунтазамлиликни бир оз бузилиши, натижани аста секин йўққа чиқишига олиб келиши мумкин. Тизимли ва

мунтазам равишда машқ қилдирилган орган аста секинлик билан ривожланади, ўсади, машқ қилдирилмаган орган эса ўз қобилиятини сусайтиради ва хусусиятини йўқотиб боради. Нисбатан катта бўлмаган танаффус актив мускул ҳужайралари вазнининг камайишига, компонентлари тузилишининг лозим бўлмаган ўзгаришларига, ҳатто морфологиясининг регрессиясига олиб келади. Айрим регрессив ўзгаришлар ҳатто 5-7 кунлик танаффусларда ҳам содир бўлиши мумкин. Жисмоний камолотга эришиш жисмоний тарбия жараёнининг узлуксиз олиб борилиши танаффусларсиз, йўқотишларсиз, ҳар бир машғулотдаги самара олдинги машғулотнинг изи ҳисобига қатлам бўлиб қалинлашса, аввалги машғулотлар келтириб чиқарган ижобий ўзгаришлар такомиллаштирилса ва ривожлантирилсагина содир бўлади. Бу талабни амалга ошириш жисмоний тарбия амалиётида ҳафтада 2, 3, 4, ҳатто 5 мартабали машғулотлар орқали йўлга қўйилади. Қолаверса, шуғулланганлик қанча юқори бўлса, машғулотлар орасидаги интерваллар шунча қисқаради ва жисмоний тарбия жараёни шунчалар зичлашади. Бу ўз навбатида организмнинг функционал имкониятини ижобий томонга ўзгартиради.

2.5. Такрорийлик ва вариациялаш принципи

Жисмоний тарбия жараёнида тарбиянинг бошқа турларига нисбатан такрорийлик, қайта бажариш муҳим аҳамиятга эга, ҳаракат малакасининг физиологик асоси ҳисобланган динамик стереотипни кўп мароталаб такрорлашсиз шакллантириш ва тартибга солиш мумкин эмас. Такрорлаш, энг аввало организмдаги морфофункционал ўзгаришни тартибга солиш ва қайта мосланиши узоқ муддат давомида таъминланиши учун зарур бўлиб, унинг базасида жисмоний сифатларнинг ривожланиши рўй беради, эришилганлари мустаҳкамланади, кейинги прогресс учун шароит яратилади. Такрорийликнинг даражаси қўлланилаётган машқларнинг қандай мақсадга қаратилганига, жисмоний тарбиянинг у ёки бу этапидаги умумий йўналишига, шуғулланувчилар контингенти ва хусусиятларига, жисмоний

юкнинг характериға таъсир қилувчи бошқа факторларға боғлиқ. Шунинг учун такрорийлик дақиқаси айрим ҳолда кўпроқ ва айрим ҳолларда оз бўлиб унинг аниқ натижаси жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларининг мунтазамлилигида ифодаланади.

Жисмоний тарбия жараёни учун такрорийлик қаторида вариативлик ҳам ўз аҳамиятига кўра маълум ўринга эга. Машқларни бажариш шароити унинг кўринишини, юклама динамикасини ўзгартириб, усулиятларни турличасини қўллаш билан машғулотларнинг шакли ва мазмунини бир хил машғулотни ёки унинг машқларини шаклини бир варакайига ўзгартириш вариациялаш деб қабул қилинган. Бу ўринда қуйидаги объектив қарама қаршиликларға диққат эътиборни қаратиш лозим. Кўп мароталаб қайтариш жараёнида ҳаракатларнинг динамик стереотиби ва организмни унга қўлланилаётган юкламага жавоб реакцияси янада стабиллашуви ва стандартлашуви содир бўлади. Шунинг учун машқни ҳаракат ҳолатининг шакли ва мазмунини айтарли ўзгартирмай такрорлаш ва уни давомийлиги чегараланмаса, эртами кечми, барибир ҳаракат малакасининг йўналишидан четланиши содир бўлиши ва жисмоний сифатларнинг ривожланишининг тўхташи рўй бериши мумкин. Бу қарама қаршилиқ такрорийлик ва вариативликни қўшиб қўллаш орқалигина ҳал этилади. Стандарт машқлар билан шуғулланишда вариативлик юкламаларни такрорлаш фонида унинг ҳажми ва интенсивлигини, машғулотларнинг тузилиши ва мазмунини сақлаган ҳолда ўзгартириб қўллаш билан янгилаш орқали тарбия жараёнини юқори поғонага кўтаришга эришамиз.

2.6. Талабларни аста-секинлик билан ошириш принципи

Жисмоний тарбия жараёнининг ушбу принципи машғулотларда шуғулланувчиларға қўйилаётган талабларнинг умумий тенденциясини ифодалаб, янги, қийин вазифаларни танлаш, қўллаш, бажаришни, аста-

секинлик билан унга боғлиқ бўлган юкламаларнинг ҳажми ва интенсивлигини оширишнинг меъёрига эътиборни ўз ичига олади.

Юкламаларнинг оширишнинг умумий тенденцияси билан вазифаларни янгилаш заруриятининг дойимийлиги.

Жисмоний тарбия жараёни машғулотдан машғулотга, бир этапдан бошқа этапга узлуксиз ўзгариб боради. Характерли белгилари: машқлар мураккаблиги, улар таъсирининг даражаси, давомийлигининг ўзгарувчанлигидир. Жисмоний тарбия жараёнида ҳаракат фаолиятларининг бир шаклдан иккинчи шаклига айланиши айтарли даражада қийин бўлиб, биринчи навбатда маълумот бериш вазифаларини ҳал қилишдек зарурият бор. Табиийки, машқни янгилamay туриб, ҳаёт учун аҳамияти зарурий ҳаракат малакалари ва кўникмаларини юзага келтириш қийин. Бу кейинчалик такомиллаштиришнинг шартига ҳам айланиши мумкин, чунки машқ қанча янгиланса, ҳаракат малакаси ва бажара билиш захираси шунча кенгаяди, шу сабабли ҳаракат фаолиятларини янги шаклини ўзлаштириш, эгаллаш, олдин эгалланган малака ва кўникмаларни такомиллаштириш осонлашади. Яна ҳам аҳамиятлиси, турли хил ҳаракат координацияларини ўзлаштириш жараёни натижасида содир бўладиган қийинчиликларни енгишни ҳал қилишда, ўз-ўзидан машқларни координациялаш қобилияти ривожланади ва уларни такомиллаштиришнинг йуллари очилади.

Жисмоний тарбия жараёнида ҳаракат фаолиятларининг шакллари қийинлаштириш жисмоний юкламанинг барча компонентларини ошиб бориши билан кузатилади. Бу ўз навбатида қуйидаги жисмоний сифатлар: куч, тезкорлик, чидамлилиқни ривожланишига сабаб бўлади. Жисмоний машқлар таъсиридан организмда содир бўлаётган ижобий ўзгаришлар даражаси юкламаларнинг ҳажми ва интенсивлигига пропорционалдир. Лозим бўлган барча шартларга риоя қилинса, юклама меъёридан, янги толиқиш чегараси бошланадиган жойдан ошириб юборилмаса унинг меъёри қанча юқори бўлса, организмдаги адаптация даври шунчалар аҳамиятли ва пишиқ

бўлади; юклама қанчалик интенсив, тикланиш ва юқори тикланиш жараёни шунчалик бақувват бўлади.

Организмнинг жавоб реакцияси бир хил юкламаларга ўзгармас бўлиб қолавермайди. Чунки юкламага мослашган сари ундан организмда содир бўладиган биологик ўзгаришлар эскиради, ташқи иш бирлигига сарфланган энергия озаяди, ўпка вентиляцияси, юракнинг минутли уриш частотаси ва қон босими камаяди: қон таркибидаги биохимик ва морфологик ўзгаришлар сезилмас даражага бориб қолади. Физиологик нуқтаи назаридан функцияни тежамлаштириш содир бўлади. Организм функционал имкониятининг ўзгармас ишларига мослашишининг ортиши натижасида шу ишни бажаришда энергия сарфлашни иқтисод қилиш, қисман зўриқиш билан бажаришга олиб келади. Юкламаларга биологик мосланишнинг маъноси анна шулардан иборатдир. Бу жисмоний тарбия жараёнининг етакчи қонуниятларидан биридир. Демак, биологик мосланиш содир бўлмаса, организмдаги ўзгариш, яъни ҳаракат сифатларнинг ривожланиши, ўсиш тўхтайдди. Бу юкломани тизимли ўзгартириб, унинг ҳажми ва интенсивлигини ошириб бориш талабини қўяди. Амалиёт бу қонуниятнинг жисмоний тарбия жараёнида руҳий сифатларни ҳам тарбиялашга таълуқли эканлигини кўрсатади. Жисмоний сифатларни ривожлантиришдек руҳий сифатлар, шу сифатни талаб қилувчи фаолиятларни бажариш орқали ривожлантирилади. Руҳий сифатларни намоён қилиш даражаси психологик қийинчиликларнинг ўлчовига боғлиқ. Шунга кўра, руҳий ҳолатни тарбиялаш махсус жисмоний юкламалар ва топшириқларни аста секинлик билан ошириб бориш орқали тарбияланади. Топшириқларни қийинлаштириш шартлари ва юкламаларни ошириш шакллари: Кучига ярашалилик, индивидуаллаштириш ва системалилик принципларида биз жисмоний тарбия жараёнида талабларни оширишнинг айрим шартлари устида тўхталдик. Талабларни ошириш янги вазифалар ва унга боғлиқ бўлган юкламаларнинг шуғулланувчилар учун кучига яраша қилиб танлаш, организмга керагидан ортиқ талаб қўймаслик, жинси, ёши ҳамда индивиднинг бошқа хусусиятларига мос келсагина ижобий

натижаларга олиб келиши мумкинлигини тушуниб олдик. Яна асосий шартларидан бири кетма кетлилик (машқларнинг бирини-бирига мослаб улаш, ўзаро боғлиқлик), машғулотларнинг мунтазамлилиги ва юкламани дам олиш билан оптимал навбатлаштириш билиш ҳисобланади.

Шу ўринда пухталиқнинг аҳамиятини ҳам эътибордан четда қолдирмаслигимиз керак. Бунда гап жисмоний сифатларни ривожлантириш асосида ётувчи эгалланган малака ва кўникмаларнинг пухталиги ва организмнинг мослашувини пухталиги устида боради. Нисбатан янги, мураккаб ва оғир машқларга ўтиш шаклланган малакаларнинг мустаҳкамланиши даражаси ва юкламаларга мослашуви орқали бориши лозим. Мустаҳкамланмаган малака юкламанинг катталигидан тез бузилиши мумкин. Чунки янги машқларга ўтиш пайтида ҳам шу ҳолга дуч келиш мумкин. Бу ўз навбатида янги малакаларнинг шаклланишига тўсиқ бўлади, сабаби малакалар оёққа туриш учун етарли даражадаги таянчни топа олмайдилар. Шу билан бир каторда юклама динамикаси ва морфофункционал ўзгаришлар орасида ҳавфли мувофиқлик вужудга келиши мумкин. У ёки бу юкламага организм бирданига ёки озгина вақт ичида мослашмайди. Шуғулланганликнинг янги, нисбатан юқори даражасига кўтарилишига имкон берувчи адаптация даври учун маълум вақт ўтиб улгуриши керак. Турли функционал ва структурадаги ўзгаришлар учун, кўрсатиб ўтилгандек, бир хил муддат талаб қилинмайди.

Энг аввало мускуллар ва безлар таркибида физик, химик ўзгаришлар, шунингдек нерв системасининг бошқариш функциясида ҳам маълум ўзгаришлар содир бўлади. Нерв мускул тизимининг актив хужайраларида функционал ва структуравий ўзгаришлари учун нисбатан узоқроқ вақт энг кўпи эса, бир ой, таянч боғлов аппарати хужайраларидаги ўзгаришларга мосланиш учун керак бўлади. Мослашувнинг бу каби муддатлари албатта юкламаларнинг ҳажмига ҳам боғлиқдир. Юкламалар динамикаси турлича шакллар тавсия қилади: аста секин тўғри чизик бўйлаб, поғонасимон, тўлқинсимон шаклда оширилиши таълим жараёни амалиётига киритилган.

Тўғри чизик бўйлаб ошириш ўз ичига юкламани ҳафтадан ҳафтага мутаносиб равишда, мослаб аста секин ошириш, машғулотлар орасидаги интервал аҳамиятли даражада катта бўлмаслиги эътиборга олинисига айтилади. Юклама динамикасини поғонама поғона ошириш қаторасига ўтказилган бир неча машғулотларда нисбатан стабиллашув содир бўлганидан сўнг навбатдаги поғонага ўтиш тушунилади. Навбатдаги поғонага сакраш пайтида тўғри чизик бўйлаб оширишга нисбатан юклама динамикаси айтарли кескин оширилади, лекин бунда организмдаги юкламага мосланиш жараёнларининг боришини енгиллаштирувчи стабиллашув ҳолати нисбатан сезирарли ифодаланади. Юкламанинг ана шундай шаклдаги динамикаси нисбатан аҳамиятли бўлган даражадаги юкламаларни ўзлаштириш имконини осонлаштиради.

Юкламани аста секин оширишнинг тўлқинсимон динамикаси шундай характерланадики, аввалига айтарли паст, бирмунча секин, лекин бир текисда аста секин бериб борилаётган юкламада бирданига кескин кўтариш қилинади ва аста секин пасайтирилиб энг олдинги, дастлабки бошланган юкламага қайтилади. Чунки, функционал мослашув орқада қолиши мумкин. Мослашув белгилари кузатилгач, юклама янада катта тўлқин билан оширилади. Бунда аста секинликни бузилмаслиги муҳимдир. Шундай қилиб юклама ҳажми ва интенсивлигини энг катта тўлқинга олиб чиқиб юклама миқдорини ошириш мумкин. Умуман узоқ муддат (бир неча йиллар) давом этган машғулотларда юкламанинг динамикаси ҳақиқатдан ҳам тўлқинсимон ёки унга ўхшаш шаклга киради. Бошқа сўз билан айтганда, жисмоний тарбия жараёнининг нисбатан узоқ давом этмаган даврларида, агар у қанчалар қисқа бўлса, юкламанинг тўғри чизик бўйлаб ва поғонасимон тарзда оширишнинг умумий даражаси, ҳажми ва интенсивлиги шунча юқори бўлиши мумкин.

Бу содир бўладиган қатор табиий физиологик жараёнлар сабаблари билан белгиланади ва улар моҳият жиҳатидан етакчи роль ўйнайди. Биринчидан организм физиологик жараёнларининг табиий ритмини ифода этувчи хизмат ҳолатининг даврий тебраниши ва ҳаётнинг умумий режими

фаолияти. Иккинчидан мослашув жараёнларининг қонунияти. Учинчидан юклама ҳажми ва интенсивлигини оширишдаги қарама қаршиликлардир.

Кейинги икки ҳолатга аниқлик киритамиз. Организм шакли ва вазифаси-нинг стабиллиги ўзига хос кучга эга бўлиб, турли орган ва системалардаги мослашув жараёни бир вақтнинг ўзида бўлмай, қайта қуришга мослашиш динамикаси, юклама динамикасидан орқада қолгандек бўлади. Аввалига юкламалар оширилади, сўнгра янги оширилган талаблар орқали келиб чиқарилган мослашув жараёни йўлга қўйилади. Агар машғулотдан машғулотга ёки белгиланган машғулотларнинг бир сериясидан бошқа сериясига юклама орттираверилса юкламанинг умумий ҳажмини юқориликка кўра эртами кечми барибир организмнинг имконияти ва унга қўйилаётган талаблар орасида узулиш содир бўлади. Бунга йўл қўймаслик учун юкламани умумий ҳажмининг тўлқинсимон кўтариш ва пасайтиришларни қўллаб нисбатан кечроқ мослашувчи организмдаги ўхшаш ҳолатни вужудга келтиришимиз лозим.

Юкламанинг ҳажми ва интенсивлиги, бошқачасига жисмоний ишнинг миқдорий йиғиндиси ва унинг зўриқиш билан бажарилиши даражаси орасидаги зиддият бирваракайига маълум чегарага, қиррага эгаллиги билан ифодаланади. Ҳажмнинг кейинчалик оширилиши машқнинг ёки машғулотнинг интенсивлиги, стабиллашув, сўнгра унинг пасайиши билан боғлиқ ёки унинг акси бўлиши мумкин. Зарур бўлган даражада интенсивликни ошириш учун қайсидир этап давомида стабиллаштириш ва юклама ҳажмини оширмасликка тўғри келади.

Бироқ жисмоний тарбия жараёнида ҳажм ҳамда интенсивликни умумий тенденциясини ошириб бориш бир оз ушланишига тўғри келади, бўлмаса жисмоний сифатларнинг доимий ва ҳар томонлама ривожланишини таъминлаб бўлмайди. Бу қарама қаршилиқ юклама динамикаси ёрдами билан ҳал қилинади, ҳар бир тўлқин вақти билан бир бирига тушмайдиган ҳажм динамикаси ва интенсивлик динамикаси ажралгандек бўлади. Бошланишида агар вақтнинг катта бўлаклари хусусида гапирилганда (ҳафта ёки ой назарда

тутилади) юкламаларнинг ҳажми нисбатан кўпайтирилиши содир бўлади, бунда интенсивликнинг темпи унчалик оширилмайди. Сўнгра маълум даражадаги стабиллашувдан сўнг ҳажм қисқартирилиб, интенсивлик шу этап учун энг юқори даражада кўтарилади. Тўлқинларнинг ҳажм ва интенсивлиги пасайиши енгиллашган якунловчи дақиқа ҳисобланади. Сўнги тўлқинлар худди шу тузилишда бўлади. Лекин юклама ўсишининг умумий тенденцияси юқори даражада ўтади.

Бу тенденция кўп йиллик машғулотлар давомида сақланади, маълум вақт ўтиши билан у умумий тенденция бўла олмай қолади ва йиллик машғулотларнинг айрим этаплари рамкасида қўлланилади. Шундай қилиб шу кунгача юкламанинг умумий динамикаси кўп йиллик аспекти тўлқинсимон тарзда қўлланилиши амалиётда кўпроқ кузатилмоқда.

Нагрузаларнинг тўлқинсимон оширилиши ҳафталик, ойлик, йиллик фон асосида бўлиб унга ҳам тўғри чизикли ҳам поғонасимон шаклдаги юкламаларнинг фонидан фойдаланиш жисмоний тарбиянинг турли этапларидаги конкрет вазифаларнинг ҳал қилиниши шароити билан боғлиқ. Юкламани тўғри чизик бўйлаб оширишда умумий даражаси нисбатан юқори бўлмаган юкламалар ва айниқса аста секинлик билан ишга тортишда қўлланилади. Поғонама поғона динамика юқоридагининг акси, бажарилган ишлар базасида шуғулланганликнинг ошишини стимуллаштириш вазифасини ҳал қилади.

III боб

Жисмоний тарбия таълимнинг усулиятлари

Жисмоний тарбиянинг ўқитиш предмети сифатидаги махсус билим ва ҳаракат фаолиятлари ўқитувчидан ўқитишга хос маълум усуллар ва усулиятларни билишни талаб этади. Таълимнинг усулиятлари кўп бўлишига қарамай уларнинг ҳеч бири универсал эмас. Таълим усулиятларининг тавсифини билиш бу услублар таркибидан қулайини танлаб олишга, ўқитиш вазифаларини ҳал қилиш учун нисбатан самаралиларини ажратиб олишга имкон беради. Ўқитиш жараёнининг турли шароитда, турли хилдаги шу-

гулланувчилар билан кенг доирадаги вазифаларни ҳал этиш имкониятини берадиган ва тарбиячи ёки мураббий қўллайдиган фаолиятни усулият деб аташ қабул қилинган бўлади. Масалан: кўргазмалилик билан ҳаракат фаолиятлари билан таништириш, уларни турли ёшдаги ўқувчилар, катталарда такомиллаштиришдек турли хилдаги таълим вазифаларини осон ҳал қилишда фойдаланиш мумкин.

Усул бу педагогнинг шундай таъсир фаолиятики, ўқитишнинг кандайдир маълум бир шароитида таълимнинг хусусий вазифаларини осон ҳал этиш учун қўлланилади. Ҳар бир методнинг турли хил методик усуллари бўлиши мумкин. Улар сон саноксиз даражада кўп бўлиб маълум вақт мобайнида айримлари йўқ бўлиб кетса, айримларининг кўринишлари ўзгаради, ўқитувчининг ижодий изланиши, фаолияти натижасида янгилари ҳам вужудга келиб амалда қўлланилади. Кўпинча ўқитиш даражасига хос методик усуллар ҳажмини ўқитувчи, мураббийнинг кўпроқ билиши уларнинг фаолиятига баҳо беришда муҳим роль ўйнайди.

Тажрибасиз ўқитувчиларда баъзан усулият – методик усулнинг ташқи аломатларини ўзида мужассамлагандек кўриниши мумкин. Масалан: айрим машқларни бўлақларга ажратиб ўргатиш уларнинг тизимини ярата олмасликка олиб келади, натижалар кутилгандай бўлмайди. Бу усул кўп ҳолда методик усулга ўхшаш бўлади. Аслида у янги ҳаракатни ўзлаштиришда қўлланиладиган асосий усулиятдир.

Таълимнинг усулиятларига қўйилган умумий талаблар: ҳар қандай конкрет ҳолатда у ёки бу усулиятни мақсадга мувофиқ ҳолда қўллаш қатор талабларга риоя қилишни тақазо этади:

1. Усулият албатта илмий асосланган бўлишлиги, мувофиқлиги.
2. Қўйилган вазифага ўқитишнинг усулиятини мувофиқлиги.

3. Таълим усулиятини ўқитиш жараёнида тарбиялаш характерини шакллантириши. Ҳар бир танланган усулият айнан шу ҳаракат фаолиятини ўқитишнинг фақат эффектини таъминлаш нуқтаи назаридангина баҳоланмай, тарбия вазифалари позицияси талабига қараб ҳам баҳоланиши зарур.

4. Усулиятларнинг қўлланиши таълим тизимидаги барча принципларнинг мувофиқлиги ва амалда қўлланилишига таянишига лозимлиги. Усулиятни алоҳида олинган принцип билан алоқасини бир томонлама изоҳлаш ва уни тушунтиришга йўл қўйиб бўлмайди.

5. Ўқув материалининг хусусиятларининг мувофиқлиги. Ўқитиш методлари маълум даражада бўлсада жисмоний машқларни турларига боғлиқ бўлиб, айрим ҳолларда фақат сўз билан ифодалашнинг ўзи кифоя қилса, нисбатан қийин вазифаларни ҳал қилишда эса кўрсатиш усулиятини ҳам қўллаб туришга тўғри келади. Уйналадиган машқлар, гимнастика, спорт ва туризм тарзидаги машқларни ўқитиш ўзининг хусусий усулиятларига эга эмас. Жисмоний тарбия усулиятлари жисмоний машқларнинг барча турлари учун бир хилдир. Шу билан бирга бу турларнинг ҳар қайсиси қандайдир даражада бўлсада, бир хил усулиятнинг усуллардан фойдаланишга йўналтирилган бўлиб бошқаларидан нисбатан озроқ фойдаланилади. Бундай қарамлилик қанчалар кам бўлса ўқитиш натижаси шунча яхши бўлади.

6. Ўқувчилар индивиди ва гуруҳни тайёргарлигини мувофиқлиги. Айрим ҳаракат фаолиятларини ўзлаштиришда яхши тайёргарликка эга ўқувчилар учун қисмларга ажратиб ўргатиш методини қўллаш мақсадга мувофиқ эмас, нисбатан тайёргарлиги мавжуд бўлганлари учун эса бу ҳаракат фаолиятни эгаллашни йўлланма берувчи машқлар билан бошлаш лозим бўлади. Сўз билан ифодалаш усулиятидан фойдаланишда ўқувчиларнинг умумий билимлари даражаси бир мунча юқори бўлса ўрганиш жараёни осон кечади.

7. Ўқитувчининг индивидуал хусусиятлари ва имкониятларини мувофиқлиги. Албатта ҳар бир педагог таълимнинг барча усулиятларини тўла ҳажмда эгаллаган бўлиши, баъзи ўқитувчилар айрим усулиятларни яхши, айримларини эса яхши билмайдилар. Жисмоний тарбия жараёнида ўқитувчининг бундай хусусиятларни ҳисобга олишга тўғри келади. Агар маълум ҳолатда икки хил усулиятдан бир хил натижа чиқиши аниқ бўлиб қолса, албатта ўқитувчи ўзи пухта билган усулиятни қўллаши лозим.

8. Машғулотлар шароитининг мувофиқлиги.

9. Усулиятларнинг турли хилларидан фойдаланиш талаби. Усулиятларнинг ҳеч қайсиси бири гегемон, етакчи ёки универсал бўла олмайди. Уларнинг барча турларидан фойдаланиш, таълимнинг самарасини оширади, ҳар бир усулиятнинг ўзига хос яхши томонлари бўлишини эътибордан қолдириб бўлмайди. Самара бераётган усулиятлар бошқа пайтда умуман яроқсиз, ҳатто зарарли ҳам бўлиб қолиши мумкин. Шунинг учун педагогика жараёни таълимнинг усулиятларидан мақсадга мувофиқини танлай билишни тақозо этади. Кўрсатиш тушунтириш билан, тушунтиришни кўрсатиш билан ифодалаш, тузатишлар кўрсатмалар ва ҳоказолар билан қўшиб олиб борилган ўқув тарбия жараёни амалиётда ўз самарасини тез кўрсатади. Шуғулланувчиларнинг барчаси учун ёрайдиган, таълим шароитининг барча шароитига мос келадиган усулиятлар умуман йўқ десак ҳато қилмаган бўламиз. Амалиётда қайси бир усулиятни универсал метод сифатида юқори баҳоласак, уни барча ўқитувчи қўллай бошлайди, бу ўз навбатида ўқитувчи ижодкорлигини чегаралаб қўяди, ўқувчининг барча имкониятларидан фойдаланиш имконини бермайди. Усул шундан иборатки, билимли, тушунадиган ўқитувчи ўз ишини ўзи олиб бораверади.

Таълим усулиятларини тавсифи. Ўқувчиларнинг билимларини ошириш, малака ва кўникмаларни эгаллаш учун таълим методлари уч гуруҳга ажратилади, ҳар бир гуруҳ бир неча хил методларни ўз ичида мужассамлаштирган. Мужассамлаштирилган усулиятларни жисмоний тарбия таълими жараёнидаги ўрнига кўра сўздан фойдаланиш, кўрғазмали ҳис қилиш ва амалий усулиятлар деб гуруҳланади ва улардан педагогик жараёнда кенг фойдаланилади.

Ўқитишнинг усулиятлари

Ўздан фойдаланиш усулиятлари	Кўргазмали ҳис қилиш усулиятлари	Амалий усулиятлари	
Ҳикоя Ифодалаш Тушунтириш Сухбат Муҳокама Топпирик Кўрсатма Баҳолаш Буйруқ	Кўрсатиш, на-мойиш этиш, плакатлар, Ки- нограммалар, доскага бўр би-лан чизиш, ўқувчиларни ўзи чизгани, макетлар, моделлар, ранг ва товуш сигналлар	Қатъиян ва қисман регламентлаш- тириш ва ҳаракатни бир бутунлигича тўла ўргатиш	Ўйин ва мусобақа

Усулиятларнинг мавжуд уч гуруҳи орқали ўзлаштирилган фаолияти билан организмнинг турли анализаторлари тизими ёрдамида таништириш таъминланади: ўқувчи эшитади, ўзи ҳаракат жараёнини ҳис қилади. Ишга иккала сигнал системаси жалб қилинади, ҳаракат фаолиятини ўқитишда амалий усулиятлар муҳим аҳамият касб этади.

3.1. Сўздан фойдаланиш усулияти

Ўқитувчи ўз фаолиятини асосан сўз ёрдамида амалга оширади, шунингдек ўқувчилар билан ўзаро мулоқат ва муносабат ўрнатади. Сўз таълим жараёнини фаоллаштиради, айтарли тўла аниқ тасаввурни шакллантиради, таълимнинг вазифасини чуқурроқ ҳис қилишга ва фикрлашга ёрдам беради. Сўз ёрдамида ўқитувчи ўқув материалдан фойдаланади, унинг ўзлаштирилиши натижасини баҳолайди ва таҳлил қилади, бу билан ўқувчини ўз ўзини баҳолашга ўргатади. Сўз бўлмаганда ўқитувчи таълимнинг барча жараёнига хос ҳолатларни, ўқувчининг хулқи юриш туриши ва бошқа шунга ўхшаш жараёнларни бошқара олмаган бўлар эди. Шундай қилиб, ўқитувчи сўзнинг икки функциясидан фойдаланиш имконига эга: биринчиси - сўзнинг маъноси орқали ўқитилаётган

материалнинг мазмунини ифодалаш; иккинчиси эмоционаллик – ўқувчининг ҳиссиётига таъсир этиши функциялари. Сўзнинг маъноси ҳаракат вазифасини ҳал қилишда ўқувчилар учун уни мазмунини тушунарли ифодаладиган бўлсин, бунга қуйидаги услубий тавсияларни таклиф этамиз.

1. Сўз маъносининг мазмуни ўқувчилар хусусиятлари ва таълим вазифаларига мувофиқлашган бўлиши. Янги ҳаракат фаолиятини ўзлаштиришдан аввал дастлабки тушунтиришдан фойдаланиш, бу билан ҳаракат фаолияти асосини англаш ва кейин ҳаракат техникаси деталларини баён қилиш ва унга тушуниб етиш.

2. Сўздан фойдаланган ҳолда ўзлаштириладиган ҳаракат фаолиятини фойдасини тушунтириш. Тушунарли тарзда бу усулнинг афзалликлари тушунарли сўзлаб берилса, ўзлаштиришга салбий муносабатни йўққа чиқариш мумкин.

3. Сўзнинг ҳаракат фаолиятидаги алоҳида ҳаракатларнинг ўзаро боғлиқлигини аниқлашдаги зарурлиги. Айниқса, йўлланма берувчи машқларни бажаришда буни ёддан чиқармаслик лозим. Бундай машқлар айтарли эмоционал бўлмай, уларни ўзлаштирилаётганда асосий ҳаракат фаолиятлари билан боғлиқлигини англаш керак.

4. Ўқитувчининг машқ техникаси асосини тушунтиришдаги нутқига катта аҳамият бериш, асосий зўриқиш талаб қилинадиган дақиқаларини эслатиш. Одатда бу мақсадда кўрсатма айтиш тарзидаги ифода ва иборалардан фойдаланилади.

5. Сўз образли бўлиши кераклиги. Образ воситасида ифодалаш машқни кўргазмалилигини оширади ва ўқувчиларга фаолиятини анча тушунарли қилади. Ўқувчилар билимларини ва ҳаракат тажрибасини ҳисобга олган ҳолда, ўқитувчи қўйилган вазифаларни бажариш билан боғлиқ бўлган керакли деталларга ўқувчи диққатини қаратиши мумкин.

6. Ўқувчиларга ҳали автоматлашмаган ҳолда бажараётган ҳаракатлари ҳақида (тузатишга тўғри келиб қолган пайтлардагиси бундан мустасно) гапириш мақсадга мувофиқ эмас. Ўқитувчи ўқувчининг автоматлашган

ҳаракатлари ҳақида гапирса, ўқувчи ижро вақтида ҳаракатни ўша фазалари устида ўйлайди, натижада автоматлашган ҳаракатлар таркибида узилишлар содир бўлади.

Сўзнинг эмоционаллик хизмати ўқув ва тарбиявий вазифаларни ҳал этишда муҳим аҳамиятга эга. Эмоционал жиҳатдан узгарувчанлик сўзнинг таъсир кучини оширади ва маъносини тушунарли қилади. У ўқитувчининг ўз фанига ва ўқувчига бўлган муносабатини билдиради, ўқувчининг қизиқишини оширади, ўзининг ютуғига ишонтиради ва қийинчиликларни енгиш учун ишонч туғдиради. Умумий педагогика жараёнида сўздан доимо фойдаланилади. Жисмоний тарбия жараёнида уни қўллаш ўзига хос мазмуни ва услубий хусусиятлари билан ажралиб туради.

Айтиб бериш- ўқувчи фаолиятини ўйин тарзида ташкиллаш учун кўпинча ўқитувчи томонидан айтиб бериш қўлланилади.

Сўз билан ифодалаш – бу ҳаракат фаолияти ҳақида тасаввур ҳосил қилиш усули бўлиб, фаолиятнинг характерли белгилари сўз орқали саналади, нима қилиш лозимлиги тушунтирилади, нима сабабдан айнан шундай қилиш зарурлиги гапирилади. Ундан ўқувчининг ҳаракат тажрибаси ва билимига асосланиб дастлабки - бирламчи тушунча ҳосил қилиш ёки энг содда ҳаракатларни ўзлаштиришда фойдаланилади.

Тушунтириш - ҳаракат фаолиятларига онгли муносабатнинг муҳим усулларида бири бўлиб, у нима учун? деган асосий саволга жавоб беради.

Суҳбат – бир томондан, фаолликни оширади, ўз фикрини айтиш малакасини шакиллантиради, бошқа томондан, ўқитувчига ўз ўқувчиларини билиш, бажарилган ишни баҳолаш учун ёрдам беради. Суҳбат фақат ўқитувчининг ўқувчиларга берган саволлари ва уларга ўқувчиларнинг жавоблари ёки ўз қарашларини эркин гапириб бериш, ўртага ташлаш тарзида амалга оширилади.

Муҳокама – бирор вазифани аниқ ҳал қилиб бўлинганидан сўнг ўтказилиши билан суҳбатдан фарқ қилади. Муҳокама ўқитувчи томонидан

ўтказилса бир томонлама, ўқувчилар иштироки билан ўтказилса икки томонлама бўлди деб айтилади.

Топшириқ – дарс олдидан вазифа қўйиш ёки дарс давомида хусусий вазифа қўйиш тарзида берилади.

Кўрсатма – қисқалиги билан ажралиб туради ва сўзсиз бажаришни талаб қилади. Бу ўқувчи диққатини фақат вазифани бажариш лозимлиги ва бир вақтнинг ўзида уни бажариш мумкинлигига қаратади ва ўқувчининг ишончини ошириш учун хизмат қилади. Кўрсатма орқали ўқувчи вазифани ҳал этишнинг аниқ мўлжалини, шунингдек ҳеч бир асосларсиз хатоларни тузатиш усуллари олади.

Команда – жисмоний тарбия жараёнидаги хусусий ва энг кўп тарқалган сўздан фойдаланиш усули. У фаолиятни сўзсиз бажариш, ҳаракатни тугатиш ёки темпни ўзгартиришнинг буйруғи шаклидир. Сафдаги командалар, ҳакамликдаги махсус репликалар, старт олиш командалари ва бошқалар тарзида учрайди. Мактабгача ёшдаги болаларда командалар қўлланилмайди. Кичик мактаб ёшидаги болаларда эса командалар чекланган бўлади. Командаларнинг самарадорлигига сўзни зарур урғу билан талаффуз эта билиш, нутқ ва ўқувчилар ҳаракати ритмини ҳис қила олиш ва ривожлантириш, овознинг оҳанги ва кучи, уни турлича ўзгартира олиш қобилияти, қадди қомати, қўллариининг ифодали ҳаракатлантира олиши ҳамда ўқувчиларнинг интизомига юқори даражадаги таъсир этадиган воситалардандир.

Саноқ – керак бўлган ҳаракат темпини йўлга қўйишда фойдаланилади. У бир неча усуллар орқали амалга оширилади; овоз билан ҳисоблаш бир бўғинли сўзлар қўшиб санаш ва ниҳоят турли хилдаги қўшиб санашлар, қарсак, ритмли овоз беришлар.

3.2. Ҳаракатни кўрсатиш орқали ҳис қилдириш усулиятлари

Бу гуруҳдаги усулиятлар шуғулланувчиларга ҳаракат фаолиятини бажарилишни кўриш ва эшитиш орқали таъминлайди. Кўриш, бажарилаётган

пайитдаги эшитиш ҳам шуғулланувчиларда ҳаракат фаолияти ҳақида ҳар томонлама кенг тасаввур ҳосил қилади, бу навбатдаги такрорлаш учун тахминий асосни кенгайтиради. Кўргазмали ҳис қилдириш нисбатан чуқурроқ, тезроқ ва пухтароқ ўзлаштиришга имконият беради, ўзлаштириладиган ҳаракат фаолиятига қизиқишни орттиради. Болаларни ўқитишда кўргазмали ҳис қилдиришда муҳим роль ўйнайди, чунки уларда тақлид қилиш, тирик мисолларга бевосита ижрони кўришга интилиш жуда кучли ривожланган.

Кўрсатиб ҳис эттириш шундагина қўл келадики, қачонки, машқни ижросини кўриш орқали қабул қилинаётган ҳаракат фаолияти структураси тушунарли ва ўқувчи онгига етган бўлса, улар таълим жараёнидаги фаол ва самарали фаолиятга туртки бўлади. Шуғулланиш жараёни жонсиз, фаолиятлар номигагина бажарилса ўқувчилар пассив ижрочига айланади. Натижада ўрганувчи ўзининг ҳаракат фаолиятини таҳлил қилишга ҳаракат қилмай, диққат эътиборини ҳаракатнинг ташқи томонига қаратади холос, бу ўз навбатида психик жараёнларнинг активлигини пасайтиради, фикрлашнинг бир томонлама бўлишига олиб келади. Ҳаракат фаолиятининг ўқитувчи ёки ўқувчи томонидан намоёйиш қилиниши жисмоний тарбия таълимида зарурий кенг тарқалган усулиятлардан ҳисобланади.

Агар ўқувчи кўрганини таҳлил қила олса ва у таҳлилга ўргатилган бўлса, унда тақлид қилиш ўқувчининг билими ўзлаштириш қобилиятини ўсиши учун самарали усуллардан бирига айланади. Ўқитувчининг сўзсиз тақлид қилиши, кўргину бажар принципи асосида ўқитиши, кўрган машқни бажарилишини тушунмай, фикрламай мантиқсиз такрорлашга айланади. Кўрганига тақлид қилиш асосан ўқувчининг ёши ва жисмоний тайёргарлиги даражасига боғлиқ. Кичик мактаб ёшидаги болаларда тақлид қилишга интилиш, синчковлиги, қизиқувчанлиги орқали содир бўлади, катта мактаб ёшидаги болаларда эса ҳаракат фаолиятига онгли муносабатда булиб ҳаракат техникасини тушуниб уни осонроқ ва тезроқ эгаллашга интилиши асосида содир бўлади.

Кўрганига тақлид қилишнинг самарадорлиги тўрт факторга боғлиқ:

1. Уқувчиларнинг тақлид қилишга тайёрлиги, уларнинг тайёргарлиги даражасининг тақлид қилинадиган объектнинг ўрганишдаги қийинчилигига мувофиқлиги. Шунга кўра жисмоний машқ ижроси қийинлиги шундай даражада бўлсинки, уни эгаллаш учун ўқувчидан фақат максимал зўриқиш талаб қилинсин;

2. Уқувчиларнинг тақлид объекти ҳақидаги тасаввурларининг тўлаллиги;

3. Уқувчида қизиқишга сабаб бўладиган тақлиднинг таълимга хос мотиви учун имкон яратиш ва унинг моҳияти даражасини фарқлай билиши;

4..Уқувчининг тақлидга хоҳиши, кузатаётганини актив такрорлаши;

Жисмоний машқни кўрсатиш учун қўйиладиган методик талаблар:

а) ўрганилаётган ҳаракат фаолиятини ижодий такрорлашга имконият очиш мақсадида кўрсатишни шарҳлаб олиб бориш;

б) кўрсатиш пайтида ўқувчилар ўқитувчининг эмоционал ҳолатига тақлид қилишни эътибордан четда қолдирмасдан таълим жараёнига муносабатни шакллантириши аҳамият эга.

Кўрсатиш мазмунининг ўқитиш вазифалари мазмунига мувофиқлиги:

а) кўриши орқали тўла тасаввур ҳосил қилиб, машқни такрорлай билиш, кўрсаю ҳаракатни бажара олмаса таълимда самара бўлмайди;

б) ҳаракат фаолиятини эгаллашда кўрсатиш талаб этилса, машқ техникасининг ижроси кўрсатувда индивидуаллаштирилиши ва спорт маҳоратини юқори даражада ифодаладиган бўлиши лозим;

в) ўқувчи диққатини алоҳида ҳаракатларга ва акцентлаштирилган зўриқишларга қаратиш лозим бўлиб қолса, кўрсатишда машқнинг айнан ўша жойлари такрорий, урғу бериб секинлаштирилиб намойиш қилинади. Аниқ бўлмаган кўрсатишларга йўл қўйилмаслиги, ижро эса ўқувчилар томонидан намуна сифатида қабул қилиниши керак.

Жисмоний машқни ўқувчи томонидан кўрсатишга қуйидаги ҳолларда рухсат берилиши мумкин:

а) ўқитувчи саломатлиги ёмонлиги туфайли ҳаракат фаолиятини кўрсата олмаса;

б) кўрсатишда ўқитувчи имкони бўлмай ноқулай ҳолатда қоладиган ҳолатда туриб қоладиган бўлса;

в) ўқитувчи ўқувчида ҳаракатни бутунлай бажариб бўлмайди деган фикр тўла онгига сингиб қолганини сезган тақдирда уни йўқотиш учун;

г) ўқувчи мисолида машқ ижросини индивидуаллашган техникасини намоишона бажариш керак бўлиб қолган тақдирда;

Кўрсатиш вақтида ўқитувчи шундай ҳолатда туриши керакки, у барча ўқувчиларга раҳбарлик қила билиши, машқларнинг бажарилишини турли томондан кузатиш ва синфни назоратда тутиш имкониятига эга бўлиши керак.

Кўргазмали қуролларни намоиш қилиш ҳаракат фаолиятини предметли тасвирини ҳис қилиш учун қўлланилади. Намойиш қилиш кўрсатишдан кўра қулайликга эга ва керак бўлса диққатни статик ҳолатларга, фазаларнинг алмашилишига қаратиш имконияти мавжуд бўлади. Намойиш педагогик вазифа билан қанчалар аниқ боғлиқ бўлса, уни дидактик аҳамияти шунчалар ортади. У қўшимча усул бўлиб қўлланилаётган у ёки бу методни тўлдириш учун хизмат қилади.

Плакатлар ҳаракат ҳолатини бажаришда урғу берадиган қийин жойларни ўзида акс эттириши ва ўқувчи диққатини жалғатадиган элементлардан ҳоли бўлиши зарур. Айниқса, мазмунига кўра фаолият таркибидаги ҳаракатлар кетма кетлигини бир вақтнинг ўзида акс эттирган плакатлар қиммати юқори бўлади.

Намойиш қилиш – ўқувчилар томонидан материални қабул қилишга шароит яратиши зарур: биринчидан болаларда кузатиладиган предметга қизиқишни шакллантириши; иккинчидан уларнинг диққати таълимнинг аниқ вазифаларини ҳал қиладиган етакчи элементларга йўналтирилган бўлиши

зарур. Хар қандай ҳолда ҳам кўргазмали ҳис қилиш ўқитувчи саволлари ва ўқувчининг жавоблари натижаларини аниқлаш учун аҳамиятлидир.

Плакатларни намоиш қилиш техникасининг барча учун бир хил талаблари мавжуд эмас. Улар машғулотдан олдин илиб қўйилади ёки дарс давомида ҳаракат фаолиятининг зарур бўлган фазалари, элементларини, ўқувчилар диққатини аниқ вазифаларни ҳал қилишга йўналтириб намоиш қилиш учун амалиётда қўлланади. Доскага бўр билан чизмалар чизиш ўқитувчи етарли даражада чиройли чиза олиш қобилиятига эга бўлсагина рухсат этилади. Бу плакатларнинг ўрнини тўла боса олмайди. Биринчидан ҳаракат фаолиятини аста секинлик билан чизаётиб, ҳаракат фазаларини навбат билан алмашиниши, машқ техникасининг асоси, унинг деталлари ҳақида эсда қоларли тасаввурни ҳосил қилиш осон бўлади. Иккинчидан расм жуда ҳам содда майда чуйдалардан ҳоли бўлиши мумкин, у ўз навбатида ўқувчиларни чалғитмайди. Учинчидан доскадаги расм дарснинг ҳар қандай дақиқасида қўшимча вақт сарфламай ўқитувчи ундан фойдаланиши мумкин.

Жисмли қўлланмалар нисбатан чегараланган дидатик имкониятларга эга. Тўла кўриниши, ёнбошдан, шарнирли моделлари ҳаракатнинг айрим звенолари, гавданинг тўла ҳаракати траекторияси ва амплитудасини намоиш қилиш имконини беради.

Кинофильм барча техник қийинчиликларга қарамай, педагогик жараёнда жуда катта дидактик имкониятларга эга. Кинофильм ҳаракат фаолияти ижросининг энг юқори спорт маҳорати даражасида қолаверса, уни катталаштириб секинлаштириб, турли ҳолатларда, тўлалигича, айрим деталларига акцентни қаратиб кўп мароталаб такрорлаш имконини беради. Кўргазмали ҳис қилишда ҳаракат ҳолатининг тезлаштирилган частотада кинога олиш жудда катта аҳамиятга эга ва бу ҳаракатнинг барча деталларини кўриш имконини беради.

Овоз ва рангли сигналлар керак бўлган товушли ва рангли мўлжаллар ҳаракатни бошлаш ёки тугаллаш учун лозим бўлган темп, ритм, амплитуда ларни бажаришда қўлланилади. Кенг тарқала бошлаган электрон овозли

етакчилар, автоматлаштирилган мўлжаллар, зудлик билан ахборот берувчи махсус қурилмалар.

3.3. Амалий усулиятлар

Бу усулиятлар ўқувчиларнинг ўзларининг актив ҳаракат фаолиятларига асосланган. Шартли равишда уларни икки гуруҳга ажратамиз: қатъиян ва қисман регламентлаштирилган машқ усулиятлари.

Улар орасидаги фарқ нисбий. Даражаси ва характери турлича бўлсада, регламентлаш дақиқаси ҳар бир усулиятда ҳам мавжуд. Маълум шароитда турлича кичик гуруҳлардаги икки хил усулият бирлаштирилиши мумкин. Қисман регламентлаштирилган машқ усулияти ва мусобақа усулияти орқали бир хил ҳаракат фаолияти ўқитаверирилиши мумкин.

1.Қатъиян регламентлаштирилган машқ усулияти ҳаракат шаклини, юклама катталигини, унинг ортишини, дам олиш билан тўғри навбатлашувини регламентлаштириш орқали ҳаракат фаолиятини кўп мароталаб бажариш билан характерланади. Бунинг натижасида алоҳида ҳаракатларни танлаб олиб аста секинлик билан улардан зарур бўлган ҳаракат фаолиятини тузишга имконият яратилади.

Ҳаракат фаолиятини ўзлаштиришда бўлақларга ажратишни тўла ўргатиш усулияти билан бир бирини тўлдириши ва турли шароитга мувофиқ ўқув вазифаларини аниқ белгилаб ўқувчиларнинг гуруҳли ва индивидуал характеристикасига, таълим этаплари, ўқув материалининг характери ва мазмуни, ўқув воситаларининг сонига қараб қўлланилиши керак. Асосан бу усулиятдан жисмоний сифатларни ривожлантириш мақсадида фойдаланилади. Машқ белгиланган вақт ичида танланган ҳаракат суръати, ритми ва амплитудаси ҳаракат фазаларини ўзгаришсиз берилган кетма кетликда олдиндан тузилган дастур асосида бажаришни тақазо қилади.

Қисмларга ажратиш билан ўзлаштириш усулияти бошланишида ҳаракат фаолиятини алоҳида бўлақларга ажратиб уларни аста секин зарур бўлган умумийликка бирлаштиришни назарда тутди. Бу усулиятни тўлақонли амалга ошириш кўп ҳолда ҳаракат фаолиятининг алоҳида бўлақларини

қисмларга ажрата олиш ва уни ажратиш лозим эмаслигини билишни ҳамда амалда уни бажара олишни уддалай олишига боғлиқ.

Педагогика амалиётидаги қатор изланишлар ҳар қандай ҳаракат фаолиятини таркиб топдирган бўлақларга ажратиш мумкинлигини исботлаган. Қисмларга ажратиш чегараси ва унинг характери таълимнинг вазифаларига мувофиқ ҳолда, машқни бўлақлай олишни билишни тақазо этади. Бир бутун таркибдаги алоҳида элементлар орасида белгиланган муносабатлар ўрнатилади. Бўлақларга бўлиш қисмларга ажратиб ўргатиш усулининг характерли белгиси ҳисобланади. У бутун бир ҳаракат фаолиятини эгаллашни енгиллаштирувчи бошланғич бир этап ҳолос, яқини бўлиб ҳаракатни тўла ўрганиш тушунилади. Яқинида ўқувчилар ҳаракат фаолиятини бошланишидан охиригача бир бутун деб қабул қилишлари лозим. Ҳаракат фаолиятини қисмларга ажратиш усуллари турли туман бўлади, лекин уларнинг ҳар бири охирида аниқ йўлланма берувчи машқларнинг вужудга келишига олиб келади.

Йўлланма берувчи машқлардан тўла ҳаракат актини ўзлаштиришни осонлаштириш учун олдиндан бир қатор хусусий билимларни бериш вазифаларни ҳал этишда фойдаланилади. Шунинг учун бир бутун ҳаракат фаолиятининг нерв мускул зўриқиши элементларининг тузилиши ва характериға мослаб, уларға ўхшаш йўлланма берувчи машқларни топиш муҳим аҳамиятға эға. Йўлланма берувчи машқлар марказий нерв тизимидаги эффектли изнинг тўпланишиға имкон беради, оқибатда улар энг содда вақтли алоқалар, маълум ўхшашлик ва координацион умумийликлар орқали асосий машқни ўзлаштиришни енгиллаштиради.

Йўлланма берувчи машқлар тизими ўқитиш учун мўлжалланган фаолият таҳлили натижасида уни таркибий қисмларға бўлиш ва уларға нисбатан жавоб берадиган даражадаги элементлар, уларни ажратиб, ўқитишда қўллашни тақазо этади. Йўлланма берувчи машқлар бир бутун шаклда ва ўқувчилар кучиға яраша бўлиши керак. Ҳаракат фаолиятини бўлақларға бўлишнинг характери, йўлланма берувчи машқларнинг сони, уларнинг

навбати ўқитишнинг индивидуал шароитига қараб қўллаш учун ўқитувчи томондан танланади. Хар бир йўлланма бериш машқини қўллаш, унинг давомийлиги, моҳияти, қийинлиги ва аҳамиятини эътиборга олишда, ўқувчилар тайёргарлигига қаралади.Йўлланма берувчи машқларни шартли равишда икки хил кўринишда тасаввур қилиш мумкин:

1. бир бутун ҳаракатдан ажратилган қисмлар ёки бутун ҳаракат, лекин улардан деталларни ажратиб олингани билан, фаолиятнинг қисми ҳеч қандай қўшимчасиз соф ҳолда қисмларга бўлиб ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолияти техникасини ажратилган ҳолдаги кўриниши тарзида;

2. йўлланма берувчи машқнинг кўриниши ўзлаштирилаётган фаолиятнинг белгиланган структурасини тузиш учун қўлланилиши мумкин бўлган шаклидаги кўринишда.

Қисмларга бўлиб ўзлаштириш ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш жараёнини енгиллаштиради ва педагогик афзалликка эга. Ўқувчи мўлжалланган мақсадга аста секинлик билан, шахсий тажрибаларни тўплаш орқали келади ва улардан зарур бўлган ҳаракат фаолияти шаклланади. Бутун ҳаракат актидаги ҳар қайси деталнинг ролини тушунган ҳолда диққат бир жойга тўпланади, ҳар бир дақиқа эсда қолади ва буларнинг ҳаммаси айрим бўлақларни пухта ўзлаштиришга сабаб бўлади, фаолиятни тўла эгаллаш енгил шароитда ўтади, ўқитишнинг вақти қисқаради. Айрим ҳолларда усулиятнинг самарадорлиги энг аввало машқнинг сифатига боғлиқ бўлади, ва ҳаракат маданиятининг ошиши билан кўзга ташланади. Йўлланма берувчи машқларнинг кўплигини дарсларни нисбатан турли туман бўлиши, таълим жараёни қизиқарли ўтишига сабаб бўлади.Ҳаракат малакаларини қисмларга ажратиш орқали тўпланган бой ҳаракат заҳираси вазифаларини муваффақиятли ҳал қилишга ёрдам беради ва шуғулланувчилар ҳаракат тажрибасини янада оширади.

Бўлақларга ажратиб ўқитиш методи йўқотилган малакаларни тезда тикланишига таъсир кўрсатади. Координациясига кўра ўта қийин машқларни ўзлаштиришда бу усулият яхшидир. Лозим бўлса бўлақларга ажратиш айрим

бўғинлар, ажартиб олинган мускул гуруҳларига алоҳида таъсир этиш имкони бу усулиятда ўта юқори бўлади. Лекин машқ техникасини билмай қисмларга ажратиш, ғавқулодда танланган йўлланма берувчи машқлар, улардан нотўғри фойдаланиш ҳаракат малакасининг шаклланиш жараёнига салбий таъсир кўрсатади.

Ҳаркатни тўла ўзлаштириш усулияти ҳаракат фаолияти таълимнинг якуний вазифаси нимадан иборат бўлса, шунга яқин кўринишда ўзлаштиришни назарда тутди. Бу усулият ҳар қандай ҳаракат актини ўқитишнинг якуний этапида бўлақларга ажратиб ўқитиш усулиятидан сўнг қўлланилади.

Жисмоний машқ техникаси такомиллаштириш уни тўла бажариш орқали амалга оширилади. Ҳаракат фаолиятини бир бутунлигича ўзлаштириш, ҳаракат фаолиятини бажариб кўриш, синашда энг қулай усулдир. Аксарият ҳаракат фаолиятлари шунчалар соддаки, уларни бўлақларга ажратиб ўқитиш вақтни беҳуда сарфлаш демакдир, шунинг учун ҳаракат ҳолатини тўла ўргатиш амалиётда кўпроқ қўлланилади.

Қисман регламентлаштирилган машқ усулияти кўзда тутилган вазифани бажариш учун ўқувчиларга фаолиятни нисбатан эркин танлашга йўл қўяди. Бу усулиятдан қоида бўйича такомиллаштириш этапда фойдаланилади, бунда ўқувчи етарли даражада билимли ва бажара олиш малакасига эга бўлганлиги ҳисобга олинади. Бу гуруҳга кирувчи ўйин ва мусобақа методлари турли белгиларга эга бўлишига қарамай, уларни ягона умумийлиги мавжуд. Уларни қўллашда ўқувчилар орасида доимо рақобат ҳиссиёти устун бўлади ва ўқувчиларда ўз фаолиятини бажаришда кучининг устунлигини исботлаш учун интилиш ҳар доим юқори бўлади.

Ўйин усулияти ўйинларнинг кўпчилик белгиларини ўзида мужассамлаган. Жисмоний машқларнинг педагогик классификациясида ўйин жисмоний машқ характеридаги тизим тарзида, яъни жисмоний тарбия воситаси кўринишида берилган. Лекин жисмоний тарбияда ўйинлар таълим ва тарбиянинг самарали усулияти сифатида ҳам мавжуд бўлиши мумкин.

Ўйиннинг моҳиятини ўрганишнинг нисбатан перспектив йўналиши усулиятлаштириш назарияси ҳисобланади. Шунга мувофиқ, ўйинлар инсоннинг олдиндан белгиланган ҳаётий шароитда ишлаб чиқарган ўзининг юриш туриши ва хулқи чегарасидан чиқмайдиган ўзига хос элементларнинг моделидир. Ўйин тарихан вужудга келган жамият ҳодисаси бўлиб, одамларнинг ҳарбий ва меҳнат фаолияти асосида пайдо бўлган ва у инсон ҳаётининг моддий ва ижтимоий шароитлари билан белгиланади. Ўйин ҳаётий реалликни акс эттиради ва бир вақтнинг ўзида ўзининг соф шартли қонунларига бўйсунди. У инсонни ижодий меҳнатга тайёрловчи шарт сифатида инсон маданиятининг муҳим манбаи ролини ўйнайди. Шунга боғлиқ ҳолда ўйин қуйидаги хизматларни бажаради: инсонни жисмоний ва руҳий кучларини такомиллаштириш, социал фаоллик ва ижодкорлики тарбиялайди ва кўнгил очиш муносабатларини, уларни ўраб олган муҳит орасидаги муносабатларни шакллантиради. Бу каби асосий хизматлар ўйинларнинг йўналишини ва мазмунини белгилайди.

Жисмоний тарбиядаги барча ўйинларнинг асосий мазмунини инсонни жисмоний камолотга эриштиришга имконият яратувчи ҳаракат фаолиятлари ташкил этади. Ўйинлар, гимнастика, спорт, туризмдаги фарқни кўп ҳолда шартли деб тан олишимиз лозим, бу шартлар турларнинг ривожланиш меъёрига кўра янада яққол кўринади. Ўйинга конкрет ҳаракат фаолиятлари тизими деб қараш зарур, улар белгиланган қоидалар рамкасида бажарилади ва метод сифатида жисмоний машқ характериға қарамай, турлича педагогик вазифаларни ҳал этади. Ўйинлар усулият тарзида фақат умумий қабул қилинганларидек амалга оширилмайди. Ўйин усулияти воситалари ва уларнинг шаклиға кўра расмий ўйинларға нисбатан деярли кенг тушунча саналади: (ўйин усулияти асосида дарснинг ҳамма қисмларини ўйинларсиз ўтказиш мумкин (тоққа саёҳат ўйини), мувозанат сақлаш машқини бажараётиб тўсиқлардан ошиши ёки чуқурликлар устидан ўтиш тарзидаги ўйинлардан фойдаланиш мумкин).

Қуйидагиларни ўйин усулиятнинг характерли белгилари деб қараш мумкин:

1. Ўйин ҳолатида рақиблик ва эмоционаллик элементларини аниқ ифодалаш. Ўйин усулияти инсонлар орасидаги энг қийин муносабатларни юзага чиқариши имконини беради. Шу билан боғлиқ ҳолда ўйин усулияти ўйинчилар орасидаги муносабатларни катъиян регламентлаштиришни талаб қилади.

2.ҳаракат фаолиятини бажариш давомида шароитнинг ўзгарувчанлиги. Бунинг натижасида ўйинчилар пайдо бўладиган вазифаларни ҳал қилишнинг турли туман усулларига эга бўлиши, уларда шаклланган малакалар ўзгарувчан шароитда мосланувчанлиги ва эгилувчанлиги билан ажралиб туриши.

3.ҳаракат фаолиятидаги ижодий ташаббусларга юқори талаблар қўйиш. Ўйин ҳолатининг ўзгарувчанлиги жисмоний машқларнинг натижа берадиганларини танлашни ва мустақилликни фаолроқ намоён қилиш талабини қўяди.

4. ҳаракат фаолияти ва юклама характерида қатъий регламентлаштиришнинг йўқлиги. Ўқувчилар махсус ёки шартли (соддалаштирилган, мураккаблаштирилган) қоидалар чегарасида пайдо бўлган ҳаракат фаолияти вазифаларини ҳал қилиш учун ўзлари самарали ҳисоблаган ҳаракат фаолиятларидан фойдаланишлари мумкин. Бунда ўқувчига тушаётган юклама тўлалигича унинг ўйинда бажараётган функциясини фаолроқ бажара олиши ва олдиндан белгиланган ўйиндан фойдаланиш усулиятнинг давомийлигига, ўйинчилар сони, ўйин мазмуни ва бошқаларга боғлиқ.

5. Ўйин фаолияти вазифалари билан мувофиқ ҳаракат фаолиятлари ва сифатларининг комплекс намоён қилиниши. Жисмоний тарбияда ўйинлар қандайдир махсус ҳаракатлар йиғиндисидан иборат эмас. Қоидадаги каби уларда ўз шаклининг табиийлиги билан ажралиб турадиган ҳаракат фаолиятлари учрайди. Айтарли кўпчилик ўйинларда ўйинчилар ғалабага

эришиш учун бир неча ҳаракат фаолиятдан, қолаверса турлича аралаш шаклдаги фаолиятлардан фойдаланадилар.

6. Ўйинчиларнинг ўзаро муносабатларини бирор предмет (тўп, байроқлар) орқали амалга ошириш.

Мазмуни ва таснифининг бойлигига кўра ўйин усулияти ҳаракат малакалари ва ҳаракат сифатларини комплексли ривожлантириш, ҳаракат координациясини такомиллаштириш, бирданига пайдо бўлган вазифаларни еча олиш, қисқа фурсатда лозим бўлган иш темпига кира олиш имкониятларини вужудга келтира олишида аҳамияти катта. Ўйиндан тўғри фойдаланиш асосида коллективизм руҳи, фаоллик, ташаббускорлик, кўркмаслик, катъиятлик ва онгли интизомни тарбиялаш пухталики билан амалга оширилади ва унинг натижаси таълим жараёнида яққол намоён бўлади. Ўйин усулиятининг салбий томони ҳам мавжуд. Таълим жараёнида ундан янги, айниқса қийин ҳаракат техникасига эга бўлган фаолият малакасини шакллантиришда фойдаланишнинг самарадорлиги пастроқ бўлади. Мусобақа усулияти мусобақалашиш, куч синашишнинг характерли белгиларини, ўзида акс эттирган жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг ўқувчиларга стимул берувчи алоҳида шакллари билан биридир. Шунинг учун ҳар қандай жисмоний машқни мусобақа предмети қилиб, машғулотларда кенг фойдаланиш мумкин. (жисмоний тарбия дарсини бошланишидаги ўқувчиларни сафланишидан тортиб то ўқувчилар залдан чиқиб кетгунларича, мусобақа усулиятини қўллаш ва ундан фойдаланиш жисмоний тарбия таълими амалиётида кўп учрайди).

Мусобақа методининг характерли белгилари:

1. У ёки бу ҳаракат фаолиятида, фаолиятни вазифага бўйсундириш олдиндан белгиланганлиги, ўрнатилган қоидалар билан мувофиқлиги. Бундай вазифалар ўқувчилар ижодий активлигини стимулловчи факторлардан бўлиб уларнинг тайёргарлигини баҳолаш ва таққослашнинг ўлчовидир.

2. Юқори спорт натижаси учун жисмоний ва психологик қувватни максимал намоён қилиш. Мусобақалашиш усулияти орқали организмнинг функционал имкониятларини тўла очиш учун шароитни яратилиши.

3. Ўқувчилар учун белгиланган юкламаларни бошқариш имкониятларининг чегараланганлиги. Бу усулият ўқувчилардан ҳаракат фаолиятини бажариш давомида вужудга келган вазифаларни бажаришда ўзига хос мустақилликни талаб қилади.

Мусобақа усулияти ҳаракат фаолиятини такомиллаштиришда нисбатан самаралироқдир, лекин улар бирламчи ўзлаштиришда кутилган самарани бермаслиги мумкин. Мусобақа усулияти ҳаракат сифатларини деярли юқори даражада ривожланганлигини талаб қилади, айниқса уларни комплексли намоён қилишда бу усулиятга эҳтиёж юқоридир. Мусобақа усулияти педагогика нуқтаи назаридан ўқувчилар ғалабаси ва мағлубиятига турғун психологик тайёргарликни тарбиялашга йўналтирилиши, шундагина таълим жараёнида у ўзини оқлайди, бошқа томондан эса турли шароитда ҳар томонлама жисмонан тайёргарлигини тўла намоёниш қилиш имконини беради ҳамда уни даражасини ошириш воситаси бўлиб хизмат қилиши мумкин.

ХУЛОСА

Педагогик жараёнда эътиборни аниқ бир нарсага, таълимга ва малакани шакллантиришга ёки ҳаракат сифатларини ривожлантиришга қаратилиши лозим. Ҳаракат фаолиятини ўқитиш жараёнида фақатгина билим бериш ва тарбиялаш вазифалари ҳал қилинмай, соғломлатиришга оид вазифалар ҳам ҳал қилинади. Ҳаракат фаолиятини ўқитишда билим бериш вазифалари ўз хусусиятларига эга. Билимлар тизими ва ҳаракат фаолиятларини эгалланишини тўғри ташкиллаган педагогик жараён албатта жисмоний ривожланганлик кўрсаткичларининг ошишига олиб келади. Таълимнинг тарбиявий характери ҳақидаги тушунча жисмоний тарбиянинг асосий қонуниятларидан бири. Жисмоний машқларнинг самарадорлиги асосан гигиеник омиллардан тўғри фойдаланиш билан боғлиқ бўлиб иш режимида риоя қилишни тарбиялаш, овқатланиш, уйқу, тана ва баданни парваришлаш, кийим бошларга эътиборни талаб қилади.

Таълим жараёнининг барча элементлари ҳаракат фаолиятини ўргатишнинг якуний вазифаси билан боғлиқ. Агарда якуний вазифа ҳаракат малакаси ёки олий тартибдаги ҳаракат малакасини шакллантириш деб қўйилса, унда таълимнинг тузилиши ҳаракат фаолиятини таништириш, ўзлаштириш, мустаҳкамлаш деган шартли равишдаги учта этапларга ажратилади. Ўқитувчи томонидан таълимнинг вазифаларини ҳал этиш лойиҳаси тузилади ва унга ўқувчи учун қўйиладиган вазифаларни тушунтира билиш, шаклланадиган билимлар ва ҳаракат тажрибалардан иборат педагогик жараён мазмуни киритилади.

Шундай қилиб, тўғри қўлланилган таълим методлари ҳаракат фаолиятини эгаллаш жараёнида хатоларнинг юзага чиқишига йўл қўймаслиги ва бу билан таълимнинг самарадорлигини пасайтирмаслиги мумкин. Ўқитувчи ва ўқувчиларнинг хатоларига нисбатан бефарқлиги яна янги хатоларнинг пайдо бўлишига олиб келшии маълум. Хатолар содир

бўлишининг типик сабабларини билиш, уларининг вужудга келиши билан боғлиқ жиҳатларини аниқлаш, хатоларни содир бўлишидан огоҳлантириш, педагогик жараённинг барча талабларига тўлалигича риоя қилиш демакдир.

Ҳаракат кўникмасини вужудга келганлигининг характерли белгиси билим ва ҳаракат тажрибаси билан намоён бўлади ва у бажара олиш кўникмасига айланади. Ўқитувчининг вазифаси - ҳаракат кўникмасини асосий вариантда шакллантириб, мустаҳкамлаб, шунинг асосида юқори мақомдаги фаолиятни бажара олишга фундамент яратишдир.

Онглилик ва фаоллилик, кўргазмалилик, мунатазамлилик, кучига ярашалик ва индивидуаллаштириш, талабларни аста секинлик билан ошириш услубий принциплари ва қоидаларга тизимли риоя қилиш орқалигина ўқитиш жараёнида кутилган мувоффақиятларга эришилади. Ўзлаштириш жараёнининг асосий омили ҳисобланган кўргазмалиликнинг икки кўриниши амалиётда мавжуд бўлиб, улар машқни айнан бажариб ёки воситалар ёрдами билан кўрсатиш деб фарқланади. Айнан ёки воситали кўргазмалилик таълим жараёнида ўқитувчига машқни намунали даражада бажариб кўрсатиш талабини қўяди. Намунали даражадаги намоёиш қилиш содир бўлиши мумкин бўлган хатоларнинг олдини олиши амалда исботланган. Таълимга онгли муносабат бу жараёндаги фаолликни намоён бўлиши, танланган фаолиятнинг ижросида кўргазмаликнинг самараси, кучига ярашалик ва индивиднинг хусусиятлари билан чамбарчас боғлиқ ва кўзланган мақсадга тез эришиш учун воситадир.

Мунтазам машғулотлардан ҳосил бўлган рефлекслар узлуксизликни талаб қилади. Узлуксизликнинг бузилиши малакани аста секинлик билан сўнишига олиб келади. Мустаҳкамланиб автоматлашган ёки олий ҳаракат мақомида бажарила бошлаган ҳаракат таълим жараёнида фаолиятнинг мунтазам такрорлаш шарти талабини қўяди.

Жисмоний тарбия жараёни учун такрорийлик қаторида вариативлик ҳам ўз аҳамиятига кўра маълум ўринга эга. Машқларни бажариш шароити

унинг кўринишини, юклама динамикасини ўзгартириб, усулиятларни турличасини қўллаш билан машғулотларнинг шакли ва мазмунини бир хил машғулотни ёки унинг машқларини шаклини бир варакайига ўзгартириш вариациялаш деб қабул қилинган.

Таълимнинг усулиятлари кўп бўлишига қарамай уларнинг ҳеч бири универсал эмас. Таълим усулиятларининг тавсифини билиш бу услублар таркибидан қулайини танлаб олишга, ўқитиш вазифаларини ҳал қилиш учун нисбатан самаралиларини ажратиб олишга имкон беради. Ўқитиш жараёнининг турли шароитда, турли хилдаги шуғулланувчилар билан кенг доирадаги вазифаларни ҳал этиш имкониятини берадиган ва тарбиячи ёки мураббий қўллайдиган фаолият усулият деб қабул қилинган. Ҳар бир танланган усулият айнан шу ҳаракат фаолиятини ўқитишнинг фақат эффе́ктини таъминлаш нуқтаи назаридангина баҳоланмай, тарбия вазифалари позицияси талабига қараб ҳам баҳоланиши зарур.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Ислом Каримов «Баркамол авлод орзуси» «Ўзбекистон миллий энциклопедияси» Давлат илмий нашриёти Тошкент - 2000
2. Ислом Каримов «Юксак маънавият – енгилмас куч» «Маънавият» Тошкент 2008 й.
3. Ўзбекистон Республикасининг 1992 йил 14 январда қабул қилинган «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги» қонуни.
4. Ўзбекистон Республикаси 1997 йил 29 августдаги «Таълим тўғрисида»ги қонун ҳамда «Кадрлар тайёрлашнинг миллий дастури».
5. А.Абдуллаев, Ш.Х.Хонкелдиев «Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти» Тошкент, 2007-й.
6. Ю.М. Юнусова «Основы методики физической культуры» Тошкент – 2005
7. А.Н. Нормуродов «Жисмоний тарбия» Ўзбекистон-1998 й.
8. Ф.Хўжаев, Т.Усмонхўжаев «Бошланғич синфларда жисмоний тарбия дарслари» Тошкент «Ўқитувчи» 1996-й.
9. А.А. Истомин Жисмоний тарбия ва спорт фанидан маъруза матнлари. Тошкент 2003-й.
10. Под редакцией Б.А.Ашмарина «Теория и методики физического воспитания» Москва «Просвещение» 1990-г.
11. Р.С. Саломов «Спорт машғулотининг назарий асослари» Тошкент 2007–й.