

MAVZU: O`QITISH TAMOYILLARI.

- Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrası o`qituvchisi:

Hasonova Shohida
Rahimberganovna.

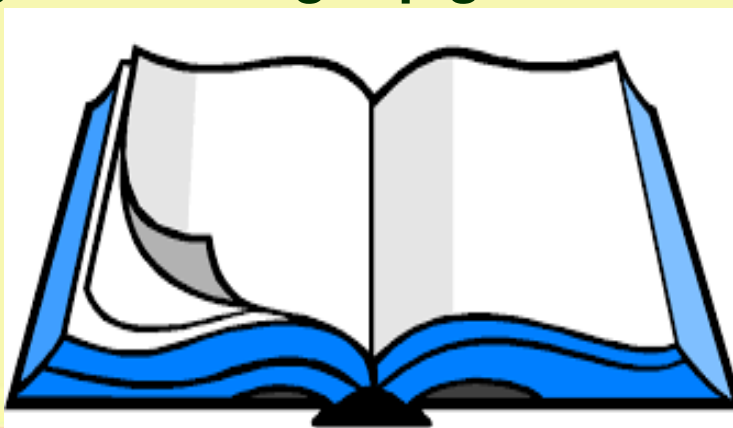
- e-mail: Shohida.2017@mail.ru

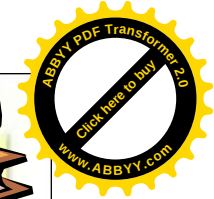
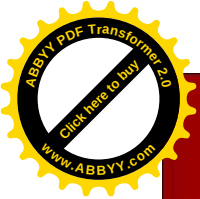


Urganch-2016

Reja:

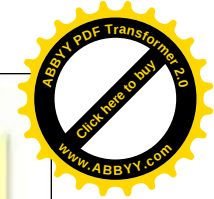
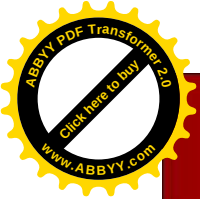
1. Onglilik va faollik tamoyili
2. Ko'rgazmalilik tamoyili
3. Muntazamlilik tamoyili
4. Kuchiga yarashalilik, oson tushunarli va individuallashtirish tamoyili
5. Talablarni asta sekin va tobora oshirib borish tamoyili, hamda ularni o'quvchi-yoshlar va bolalarni o'qitishda amalga oshirishning o'ziga xosliklari.
6. Qonun-qoidalarni turkumlarga ajratish: harakatlarga o'rgatish jarayonining xususiyatlari, qonun-qoidalarning o'zaro bog'liqligi.





Asosiy va qo'shimcha adabiyotlar

- 1. I.A.Karimov. «Barkamol avlod O'zbekiston taraqqiiyotining poydevori». Toshkent-1997 yil.
- 2. O'zbekiston Respublikasi «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonuni. 2015 yil 4-sentyabr.
- 3. "O'zR ta'lim va kadrlar tayyorlash milliy dasturi tayyorlash to'g'risida"gi qonun.
- 4. S.R.Salomov, F.A.Kerimov Jismoniy tarbiyada Pedagogik texnologiyalar. O'uv qo'llanma, Toshkent 2009y
- 5. VI. Abdullajanova «O'qituvchilik kasbini tanlashning ayrim psixologik tomonlari». Xalq ta'limi jurnali 8-9 soni 1992 yil.
- 6. R. Mavlanova "Pedagogika" Toshkent 2001 yil.
- 7. K. D. Yarashev «Ommaviy sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va milliy xalq o'yinlari bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash masalalari». Toshkent 1997 yil.
- 8. Abdullayev, Xonkeldiyev Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati Toshkent 2005, 2007.
- 9. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта Т. 2005.
- 11. O.V. Gancharova. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T. 2005.



Jismoniy tarbiya nazariyasida amal qilinadigan “Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bogliqligi”, “Jismoniy tarbiyaning soglomlashtirishga yo’naltirilganligi”, “Shaxsni har tomonlama rivojlantirish” tamoyillaridan tashqari ta’lim jarayonining *uslubiy* tamoyillari ham mavjud. Tarbiya jarayonidagi barcha tamoyillar jismoniy tarbiya uchun qo’llanilishi mumkin, lekin inson tarbiyasining bu yo’nalishining xususiyligi o’qitishning tamoyillariga aloxida mazmun va talablar qo’yadi. Inson faoliyatining biologik, fiziologik, bioximik, biomexanik qonuniyatlari esa fikri-mizning dalilidir.

**“Onglilik va faollilik (aktivlik)”,
“Ko’rgazmalilik”, “Munatazamlilik”, “Takroriylik
va variatsiyalash (shaklini o’zgartirib qo’llash
tamoyili)” “Kuchiga yarashalik va
individuallashtirish”, “Talablarni asta-sekinlik
bilan oshirish”**dek uslubiy tamoyillar va
qoidalarga tizimli rioya qilish orqaligina o’qitish
jarayonida kutilgan muvoffaqiyatlarga erishish
mumkin.



JISMONIY TARBIYANING USLUBIY TAMOYILLARI

**Onglilik
va
faollik
tamoyill
ari**

**Ko'rgaz
malilik
tamoyili**

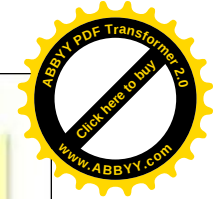
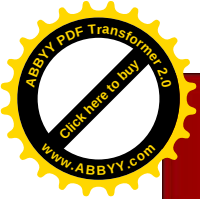
**Muntaz
amlilik
tamoyili**

Takroriyli
k va
variatsiyal
ash
(shaklini
o'zgartirib
qo'llash
tamoyili)

**Kuchiga
yarashal
ilik,
oson
tushuna
rli va
individu
allashtir
ish
tamoyili**

**Jismoni
y
yuklanis
hni asta-
sekin
tobora
oshirisht
amoyili**

**Uslybiy tamoyillar bir-biri bilan o'zoro chambarchas
bog'liq.**

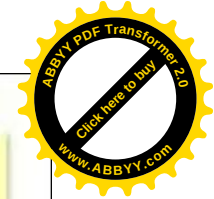
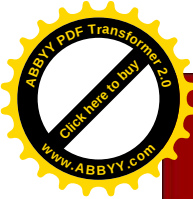


TA'LIM JARAYONIDA ONGLILIK VA FAOLLILIK TAMOYILI

O'qitishga ongli munosabat va unda shugullanuvchining faolligi har qanday pedagogik jarayonning samaradorligini oshiradi. P.F. Lesgaft ilgari surgan jismoniy tarbiya ta'li-midagi onglilik va faollilik printsipli harakat faoliyat-larini mexanik ravishda taqlid qilib bajarish orqali harakatlarni o'zlashtirishni kat'iyyan qoralaydi va birinchi-lardan bo'lib harakatlarni taqqoslay olish, uning tahlilini qilish orqali nazariy bilimlarni va harakat faoliyatlarini egallash goyasini ilgari surdi. U "jismoniy mashq bilan shugullanish faqat kuchni, jismoniy rivojlanganlikni ko'rsat-kichlarini oshiradi", – degan qo'pol tushunchani asosiy xatolardan biri deb ko'rsatdi. Tarbiya jarayonida bu printsiptni qo'llash mashgulotni umumiy vazifalariga qiziqish uygotish va fikrlashni shakl-lantirish bilan boshlanadi. Eng avvalo, harakat faoliyatini hayotiy-amaliyligi aniq misollar yordamida, ta'limning mavzulashtirish orqali amalga oshirila boshlanishi lozim. O'qitishning boshlangich etapidagi tor, ongli fikrlash doirasi, mazmuni (qomatining chiroyli bo'lishi, kuchining ortishi va h.klar) mashgulotlardagi hayotiy-amaliy holatlar orqali, jismoniy madaniyat va sport mashgulotlarida shaxsni ijodiy mehnatga va Vatan mudofaasiga tayyorlashdek vazifalarni hal qilish bilan asta-sekin ixtisoslik bilimlarga tayanib amalga oshiriladi.

O'zlashtirilishi, mustahkamlanishi, takomillashtirilishi lozim bo'lgan, harakat faoliyatini nima uchun aynan o'qituvchisi yoki murabbiy ko'rsatganidek bajarish shart ekanligi o'quvchi ongiga etkazilishi majburiyati yuzaga keladi. Mashqlangan barmoqlar (voleybolchiniki) turmushda barmoqlarning nozik harakatlarini talab qiladigan kasblarni egallashda (soatsoz, zargar va boshqalar) qo'l kelishi ongiga etgan shugullanuvchi ta'lim jarayoniga ongli munosabatda bo'lishidan tashqari, uning faolligi ortadi.

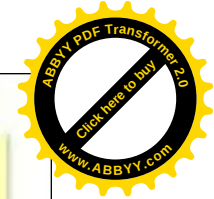
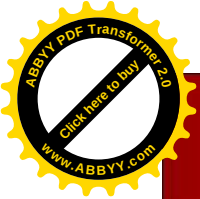




TA'LIM JARAYONIDA KO'RAZMALILIK TAMOYILI

Mashqni ko'rsatish tushunchasi jismoniy tarbiya ta'limi jarayonida o'zining keng ma'nosiga ko'ra pedagogika nazariyasi ramkasidan allaqachonlar chiqib ketgan. Hozirgi kunda bu tushuncha o'ziga his qilish, obrazli ifodalay olish, tashqi shaklini ifodalab namoyish qilishdek keng ma'noni oladi.

Ta'lim jarayonida bajarib ko'rsatish va ko'rishning bir-biri bilan o'zaro bogliqligi. Harakat faoliyati haqidagi birlamchi (boshlangich) tushuncha mashqning natural shaklda bajarilishini ko'rgandan so'ng hosil bo'ladi. Ko'rgazmali qurol-lar, suratlar, chizmalar, maketlar, kino suratlar (sekinlash-tirib olinganlari), kino-badiiy, hujjatli, o'quv filmlari, video, mulptvideo va h.k. tarzida ko'rsatiladi va taqlid tarzida ularni bajarish o'quvchidan talab qilinadi.



O'zlashtirish jarayonining asosiy omili hisoblangan ko'rgazmalilikning ikki ko'rinishi amaliyotda mavjud bo'lib, ular mashqni aynan bajarib yoki vositali yordami bilan ko'rsatish deb farqlanadi.

Aynan yoki *vositali ko'rgazmalilik* ta'lim jarayonida o'qituvchiga mashqni namunali darajada bajarib ko'rsatish talabini qo'yadi. Namunali darajadagi ko'rsatish-namoyish qilish sodir bo'lishi mumkin bo'lgan xatolarning oldini olishini amalda isbotlangan.

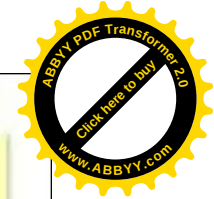
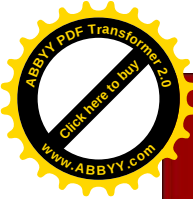
Amaliyotda esa harakatning qanday bajarilishini o'quvchi ko'rmay turib, uning texnikasini o'rgatish boshlab yuboriladi va bu o'z navbatida shugullanuvchi-larni xatolariga sabab bo'ladi. Ularni tuzatish ta'lim jarayonining vaqtini cho'zilishiga olib keladi.

Mashqni namunali tarzda ko'rsata olmaydiganlar mashqlarni oldindan tanlangan va tayyorlagan shugullanuvchi orqali ko'rsatishdan foydalanishi lozim.

KUCHIGA YARASHALILIK OSON TUSHUNARLI VA INDIVIDUALLASHTIRISH USLUBIY TAMOYILI

Individning imkoniyati, qobiliyati, xususiyati, jinsi, yoshi, jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi va hokazolar bu printsip mazmunining omillari bo'lib, ta'lim jarayonini boyitadi. Ta'limga ongli munosabat, bu jarayondagi faollikni namoyon bo'lishi, tanlangan faoliyatning ijrosida ko'rgazmalikning samarasi, kuchiga yarashalilik va individning xususiyatlari bilan chambarchas bogliq va ko'zlangan maqsadga tez erishish uchun vositadir.





Kuchiga yarashalilikning tub ma'nosi organizmning hayotiy faoliyatining ma'lum ishdagi funktsional xususiyati va qobiliyatini hisobga olish demakdir. Bu printsip qobiliyatning chegarasini aniqlay olish talabini qo'yadi. Demak, ta'lim jarayoni turli sharoitda xilma-xil tashqi ta'sirini hisobga olishni, shugullanuvchi uchun me'yor tanlay bilishni taqazo etadi. Me'yor bo'lib turli xil yoshdagilarning jismoniy mashqlar bilan shugullanish dasturlari, ularning jismoniy sifatlari uchun belgilangan normalar xizmat qilishi lozim. Sobiq Ittifoq jismoniy tarbiya tizimida "Mehnatga va Vatan mudofaasiga tayyor" fizkulptura kompleksi jamiyat a'zolari-ning, barcha yoshdagilarning (6 dan 60 yoshgacha) jismoniy tarbiyasining dasturi va jismoniy tayyorgarligi normalarini o'zida mujassamlashtirgan bo'lib, kuchiga yarashalilik printsipli talablari chegarasidan chiqmagan. Mamlakatimizda esa bu vazifani Respublika aholisining jismoniy tayyorgarligini aniqlaydigan «Alpomish va Barchinoy» testi talablari va normalari bajaradi.

Individuallashtirish o'qitishning muhim omili. O'quvchining jismoniy rivojlanganligi ko'rsatkichlari – bo'yi, tanasi va a'zolarining uzun yoki qisqaligi, yo'gon yoki ingichkaliligi, vazni, bo'ginlar harakatchanligi, ko'krak qafasi, ekskursiyasi jismoniy sifatlari – kuchliligi, tezkorligi, chaqqonligi, chidamliligining rivojlanganligi, psixologiya nuqtai nazaridan qaysi tipga mansubligi va boshqalar **individding xususiyatlari hisoblanib**, ular ta'limning samaradorligiga katta ta'sir ko'rsatadi. O'qituvchi yoki murabbiyning individni qayd qilingan xususiyatlaridan birortasiga nisbatan loqaydligi tarbiya jarayonida, mashgulotlar samaradorligidan ko'zlangan maqsaddan uzoqlashtiradi. Masalan, jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichlaridan

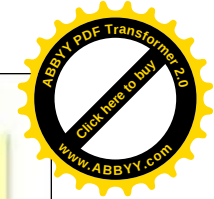
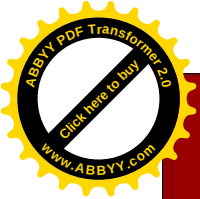


MUNATAZAMLILIK USLUBIY TAMOYILIDA

Mashgulotlarning tizimi, dam olish bilan jismoniy yukning almashuvining to'g'ri navbatlashuvi va ularning ketma-ketligining o'zaro bogliqligi ta'lim jarayonida muntazamlilik uslubiy printsiplining asosiy nizomidir.

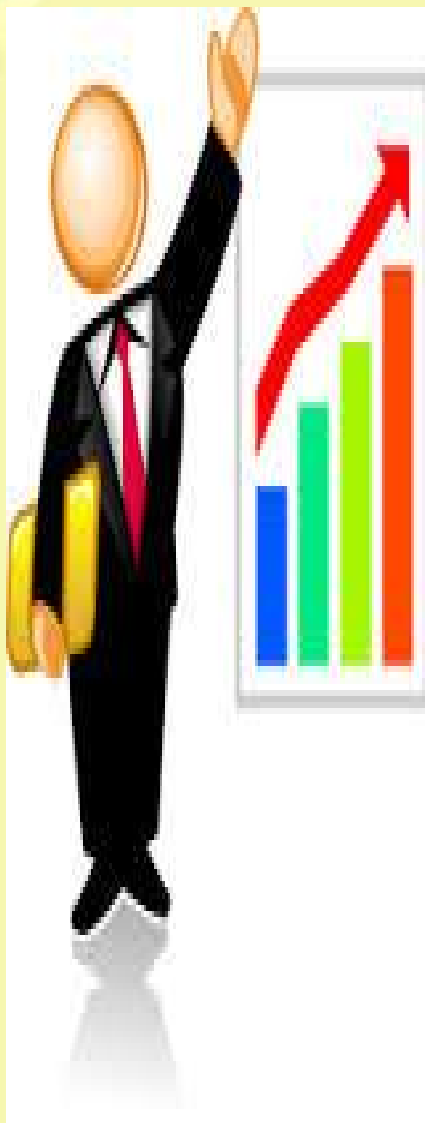
Mashg'ulotlarning muntazamligi va jismoniy yuk(lama)-ning dam olish bilan ratsional almashinuvi.





Mashq qilishning muntazam emasligi ta'lim jarayonida etarli darajada samara bermaydi. Tabiiy rivojlanish qonuniyatlaridan amaliyotda biz shunga guvohmizki, mashgulotlar uzluksiz va muntazam olib borilsa, jismoniy mashqlar ta'siridan organizmning funktsional imkoniyati, jismoniy qobiliyati yaxshilanadi.

Muntazam mashgulotlardan hosil bo'lgan reflekslar *uzluksizlikni* talab qiladi. Uzluksizlikning buzilishi malakani asta-sekinlik bilan so'nishiga olib keladi. Mustah-kamlanib avtomatlashgan yoki "oliy harakat maqomi"da bajarila boshlagan harakat ta'lim jarayonida faoliyatning muntazam takrorlash shartini, kerak bo'lsa, talabini qo'yadi. **Chunki organizmning funktsional holati yaxshilanib muntazam mashq qilish va mashgulotlar natijasida ma'lum natijani ko'rsata boshlagan bo'lsa muntazamlilikni bir oz buzilishi, hosilani asta-sekin yo'qqa chiqishiga olib kelishi mumkin.**

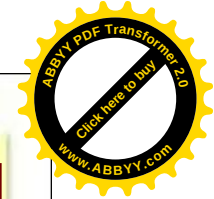
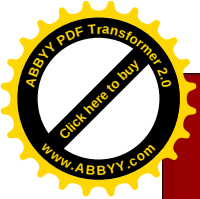


TAKRORIYLIK VA VARIATSIYALASH (SHAKLINI O'ZGARTIRIB QO'LLASH TAMOYILI)

Jismoniy tarbiya jarayonida tarbiyaning boshqa turlariga nisbatan takroriylik – qayta bajarish muhim ahamiyatga ega. I.P. Pavlov va A.N. Krestovnikov ko'rsatganidek, harakat malakasining fiziologik asosi hisoblangan dinamik steriotipni ko'p marotabalab takrorlashsiz shakllantirish va tartibga solish mumkin emas. Takrorlash, eng avvalo organizmdagi morfofunktsional o'zgarishni tartibga solish va qayta moslanishi uzoq muddat davomida ta'minlanishi uchun zarur bo'lib, uning bazasida jismoniy sifatlarning rivojlanishi ro'y beradi, erishilgan-lari mustahkamlanadi, keyingi progress uchun sharoit yarati-ladi. Takrorlashlarsiz jismoniy tarbiyani amalga oshirib bo'lmaydi.

**Ta'lim va tarbiya jarayoni
yo'lini tanlashda rioya
qilinadigan qoidalar –
ma'lumdan noma'lumga,
osondan qiyinga, oddiydan
murakkabga bo'lib, bu qoidalar
ketma-ketlikning ayrim shartsiz
komponentlari ekanligini
ifodalaydi va shuning uchun
unga kiritilishi lozim bo'lgan
qo'shimchalar
konkretlashtirilishi zarurligi
ko'rsatilib o'tilgan.**



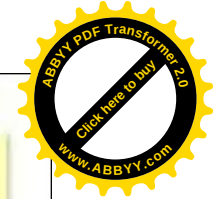
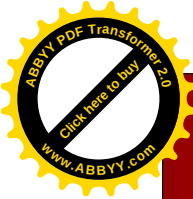


TALABLARNI ASTA-SEKINLIK BILAN OSHIRISH (PROGRESSIVLASHTIRISH) TAMOYILI

Jismoniy tarbiya jarayonining ushbu printsipi mashgulotlarda shugullanuvchilarga qo'yilayotgan talablarning umumiy tendentsiyasini ifodalab, yangi, qiyin vazifalarni tanlash, qo'llash, bajarishni, asta-sekinlik bilan unga bogliq bo'lgan nagruzkalarning hajmi va intensivligini oshirishni me'yoriga e'tiborni o'z ichiga oladi.

Nagruzkalarning oshirishning umumiy tendentsiyasi bilan vazifalarni yangilash zaruriyatining doymiyligi.

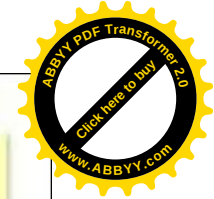
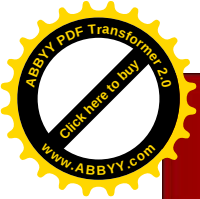
Jismoniy tarbiya jarayoni, mashgulotdan-mashgulotga, bir etapdan-boshqa etapga uzluksiz o'zgarib boradi. Xarakterli belgilari: mashqlar murakkabligini, ular ta'sirini darajasi davomiyligining o'zgaruvchanligidir.



USLUBIY TAMOYILLARNING O'ZARO ALOQASI

Jismoniy tarbiya printsiplari xususida aytib o'tilgan fikrlarni diqqat bilan tahlil qilsak, ularning mazmuni bir-biri bilan shunday tutashgan biri-biriga singib ketgan va xatto o'zaro moslashib ketganligini ko'rishimiz mumkin. Bunga ajablanmasa ham bo'ladi, chunki ularning barchasi bir jarayonni ayrim ajratilgan tomonlari va qonuniyatlarini ifodalaydi, mohiyatiga ko'ra ular alohida, lekin shartli ravishda alohida aspektdagi printsiplardek ifodalanadi.

Onglilik va faollilik printsiipi jismoniy tarbiyaning boshqa barcha printsiplarining amalga oshirilishi umumiy shartlari tarzida qabul qilinishi mumkin. Chunki, shugulla-nuvchilarning ishga ongli va aktiv munosabati o'quv materi-alini kuchiga yarashaliligiga, egallangan bilim, malaka va ko'nikmaning puxtaligi, avvalgilarining keyingilariga bogla-nishi va hokazolar bilan xarakterlanadi. Boshqa tomondan, shugullanuvchilarning aktiv faoliyati orqali belgilangan maqsadga olib borishi, ko'rgazmalilik, kuchiga yarashalilik, individuallashtirish, sistemalilik, talablarni asta-sekinlik bilan oshirish printsiplaridan kelib chiqsa, haqiqatdan ham ongli deb qabul qilinadi.



Mavzu yuzasidan talabalarning olgan bilimlarni tekshirish uchun berilgan savollar

1. Onglilik va faollik tamoyili haqida tushuncha bering?
2. Ko'rgazmalilik tamoyili haqida tushuncha bering?
3. Muntazamlilik tamoyili haqida tushuncha bering?
4. Kuchiga yarashalilik, oson tushunarli va individuallashtirish tamoyili haqida tushuncha bering?
5. Talablarni asta sekin va tobora oshirib borish tamoyili, hamda ularni o'quvchi-yoshlar va bolalarni o'qitishda amalga oshirishning o'ziga xosliklari haqida tushuncha bering?
6. Qonun-qoidalarini turkumlarga ajratish: harakatlarga o'rgatish jarayonining xususiyatlari, qonun-qoidalarining o'zaro bog'liqligi haqida tushuncha bering?

SAVOLLARINGIZ BORMI?



E'TIBORINGIZ UCHUN RAXMAT!!!

