

**O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O`RTA MAXSUS
TA'LIM VAZIRLIGI**

**URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANIYAT FAKUL'TETI**

“Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi” kafedrası



**“MUTAXASSISLIK FANLARI VA UNI O`QITISH
METODIKASI”**
fani bo`yicha

MA`RUZA MATNI

5A112001-Jismoniy madaniyat magistratura
mutaxassisligi uchun

Tuzuvchi:

dots. Masharipov F.T.

Urganch-2013

MUNDARIJA

Annotatsiya	3
Soʻz boshi	4
Mutaxassislik fanlarini oʻqitish metodikasi predmetining maqsad va vazifalari maʼruza matni	7
Mutaxassislik fanlarini oʻqitish metodikasi fanini oʻqitish jarayonida taʼlim va tarbiyaviy ishlarni olib borish xususiyatlari maʼruza matni	11
Mutaxassislik fanlarini oʻqitish metodikasi fanida oʻqitishning didaktik tamoyillari maʼruza matni	17
Mutaxassislik fanlarini oʻqitish metodikasi fanida oʻqitish metodlari va tashkiliy shakllari maʼruza matni	23
Jismoniy madaniyat darslarida oʻzlashtirishni nazorat qilish maʼruza matni	35
Mutaxassislik fanlarini oʻqitish metodikasi fanini oʻqitish sohasida ilmiy-tadqiqotlarni amalga oshirish yoʻllari va metodilari maʼruza matni	47
Mutaxassislik fanlarini oʻqitish metodikasi fanini oʻqitish jarayonida taʼlim va tarbiyaviy ishlarni olib borish xususiyatlari maʼruza matni	52
Jismoniy tarbiya va sport mutaxassisligiga kirish maʼruza matni	60
Umumtaʼlim maktablar, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari islohotini asosiy yoʻnalishlari hamda OTM taʼlimini amalga oshirish sharoitida jismoniy madaniyat taʼlimi maʼruza matni	68
Talabalar hayotida mehnatni tashkil etishning ilmiy asoslari maʼruza matni	74
Mutaxassislik fanlari va uni oʻqitish metodikasi fani boʻyicha umumiy savollar	79

ANNOTATSIYA

“Mutaxassislik fanlarini o`qitish metodikasi” bakalavriat bosqichida o`qitilgan 3-blok mutaxassislik fanlarining o`ziga xos davomi sifatida qaraladi. Mazkur fanni eshitgan har bir magistr o`qitish (ta`lim va tarbiya) nazariyasi va metodikasi bilan bog`liq bo`lgan yangi talablar mazmunidan xabardor bo`lish va kasbiy faoliyatida qo`llashlari nazarda tutiladi. O`zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport sohasida, shuningdek ta`lim sohasida olib borilayotgan islohatlarning amaldagi tadbig`iga ko`ra “Mutaxassislik fanlarini o`qitish metodikasi” o`quv fani ham o`zining mazmuni va mohiyati jihatidan jismoniy madaniyat yo`nalishi magistrilarini tayyorlash jarayonida muhim o`rin egallaydi. Ta`lim davlat siyosati darajasiga ko`tarilgan bir sharoitda magistrilarni “Mutaxassislik fanlarini o`qitish metodikasi” fanini zamonaviy qirralaridan xabardor qilish mazkur fanning asosiy mazmuni bo`lib hisoblanadi.

SO'Z BOSHI

O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni (1992 yil 14 yanvar, 2000 yil yangi taxrir) barcha aholining sog'lig'ini mustahkamlash, ularning jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishlariga shart-sharoitlar yaratib berishni kafillikka oladi.

Shu bilan birga qonunda yana "Maktabgacha ta'lim muassasalari va o'quv muassasalari har yili kamida bir marta maktabgacha yoshdagi bolalarning hamda o'quvchi-yoshlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini ko'rikdan o'tkazadilar. Umumta'lim maktablarida, boshqa o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya bo'yicha imtihonlar o'tkaziladi" -deb, ko'rsatilgan. Bu esa o'quvchi-yoshlarning salomatligini mustahkamlash, jismoniy kamolotini oshirish, ularni mehnat va mudofaa ishlariga layoqatli kishilar qilib etishtirishga qaratilgandir. Bu imkoniyat va tadbirlarni har bir o'quvchi-yoshlar o'z tafakkurlari bilan tushunishlari, Mustaqil O'zbekistonning istiqboliga hissa qo'shish uchun bor imkoniyatlarni ishga solib, o'z burchlarini ado qilishlari kerak. Ma'lumki, Respublika Oliy majlis sessiyasida "Ta'lim to'g'risida"gi qonun (1992 yil iyul, yangi taxrir 1997) qabul qilinib, unda ta'lim oluvchilarning salomatligini muhofaza qilish va mustahkamlashni kafolatlovchi shart-sharoitlar yaratish, o'qish, mehnat qilish, dam olish uchun ta'lim muassasalari mas'uldir deyilgan. Bu ikki qonunning mazmun va mohiyati o'zaro mujassamlanib, jismoniy tarbiya va sportni (JT va Sport) rivojlantirishga qaratilgandir.

O'quvchi-yoshlarning ta'lim olishlari va ularni doimo sog'lom bo'lishlari davlat qonunlari bilan muhofaza qilish, bo'lajak mutaxassislarning porloq kelajagini ta'minlash, deb talqin qilish lozim. Shu tufayli barcha o'quvchi-yoshlar qaerda ta'lim olmasin, ularga berilgan imtiyozlardan maqsad yo'lida foydalanish, jismoniy kamolotni ta'minlash zarur bo'ladi va bu bilan jismoniy tarbiyaning ijtimoiy va tarixiy mohiyatlarini yanada ko'targan, uni imkon boricha, inson hayotidagi yuksak omil ekanligini kelajakka meros qilib qoldirishga hayotiy tajriba va amaliyot asos bo'ladi.

Shu sababdan respublika sportining istiqbolidagi asosiy manbalarning holati va uni rivojlantirish omillaridan xabardor bo'lish muhim vazifalardan biri bo'lib hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida" gi qonun hamda "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"da ham yosh avlodni jismonan baquvvat qilib tarbiyalashda chuqur va mustaxkam bilim berishda milliy an'analardan foydalanishga katta e'tibor berilmoqda. SHunday ekan jismoniy ta'lim jarayonida ham milliy an'analardan foydalanishni takomillashtirish bugungi kunning dolzarb muammosi bo'lib hisoblanadi.

Jismoniy madaniyat va sport ta'limini takomillashtirishda davlatimizning etakchi mutaxassis olimlari samarali mehnat qildilar. Ularning ilmiy tadqiqot ishlari asosida sohaga doir darsliklar, o'quv qo'llanmalar, monografiyalar, metodik qo'llanmalar ishlab chiqildi. Ular, kadrlar tayyorlash, aholini sog'lomlashtirish, sport mahoratini oshirish jarayonini takomillashtirishda, respublikada ta'lim-tarbiya berishda xizmat qilmoqda. SHunday bo'lsada jismoniy madaniyat ta'limi jarayonini milliy an'analar vositasida, takomillashtirishning yangi shakl va metodlari, usullari etarli darajada ishlab chiqilmagan.

Oxirgi yillarda respublikamizda eng asosiy, muhim vazifalaridan biri ommaviy sportni rivojlantirish masalasi turibdi. Mustaqil O'zbekistonning ma'naviy sog'lom avlodlarni, bo'lajak vatanparvarni tarbiyalash vazifasi pirovard o'qituvchilar, mutaxassislar zimmasiga tushadi.

Mamalakatimizda amalga oshirilayotgan "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"ga muvofiq o'sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy va ma'naviy salomatligini shakllantirishning sog'lom turmush tarziga intilish va sportga mehr muxabbatini singdirishning g'oyat muhim sharti ommaviy sportni rivojlantirishdir.

"Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"ni hayotga tadbiq etishning ustuvor yo'nalishdan biri OO'Yu va akademik litsey, kasb-xunar kollejlari faoliyat ko'rsatayotgan pedagogik xodimlar salohiyatini zamon talabalari darajasiga ko'tarishdan iborat.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining, sport mutaxassislarning, ustoz-murabbiylarning chuqur bilim, yuksak malaka, boy tajriba va mahoratga ega bo'lishi, har tomonlama etuk,

ma'naviy barkamol kadrlar tayyorlash garovidir. Zero ustozlar har jixatdan shogirdlariga namuna bo'la olsagina kelajakka ishonchli zamin tayyorlanadi. Bunga erishish uchun o'qituvchilar tinimsiz izlanishlari, o'z bilim va malakalarini oshirib borishning barcha imkoniyat va vositalardan samarali foydalanishlari zarur. Rivojlangan mamlakatlar o'quv muassasalaridagi zamonaviy ta'lim texnologiyalari, ilg'or tajribalar bilan tanishishlari, uni o'quv yurtlarida qo'llay bilishlari lozim.

OO'Yu lari talabalarini jismoniy tarbiyalashning turli xil shakllaridan foydalanish professor-o'qituvchilarning bevosita vazifasidir. Buning uchun uslubiy qo'llanma va o'quv adabiyotlarini ishlab chiqish va chop qilish masalalariga jiddiy e'tibor qaratish bu muammolarning echimi hisoblanadi.

Biz tavsiya qilayotgan o'quv-uslubiy majmua darslik, o'quv qo'llanma, axborot vositalari ma'lumotlari asosida tuzilib jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari, xilma-xil vositalari va shakllari bilan birgalikda oliy ta'lim muassasalarida magistratura mutaxassisliklari uchun zarur bo'lgan bilim asoslari, o'qitish metodlari bayon qilingan.

O'quv fanining maqsadi. Talabalarda Mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi fani bo'yicha nazariy bilimni egallash va amalda ularni qo'llay bilish malaka va ko'nikmalarga ega qilishdan iborat.

O'quv kursining vazifalari. Maqsadni amalga oshirish uchun mazkur fan bo'yicha o'quv materialini mazmuni har xil metod va printsiplardan foydalanishni, ularni tadbiq etish qoidalarini va usullarini, ma'ruza, seminar va amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish malakalariga mustaqil tayyorlanishni, mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi fanini metodlaridan to'g'ri foydalana olishga o'rgatadi.

Shaxsga yo'naltirilgan ta'lim. Bu ta'lim o'z mohiyatiga ko'ra ta'lim jarayonining barcha shug'ulanuvchi, o'quvchilarini to'laqonli rivojlanishlarini ko'zda tutadi. Bu esa ta'limni loyihalashtirilayotganda, albatta, ma'lum bir ta'lim oluvchining shaxsini emas, avvalo, kelgusidagi mutaxassislik faoliyati bilan bog'liq o'qish maqsadlaridan kelib chiqqan holda yondoshishni nazarda tutadi.

Tizimli yondashuv. Ta'lim texnologiyasi tizimning barcha belgilarini o'zida mujassam etmog'i lozim: jarayonning mantiqiyligi, uning barcha bo'g'inlarini o'zaro bog'likligi, yaxlitligi.

Faoliyatga yo'naltirilgan yondashuv. Individdning jarayonli sifatlarini shakllantirish, ta'lim oluvchining faoliyatini faollashtirish va tezlashtirish, o'quv jaryonida uning barcha qobiliyati va imkoniyatlari, tashabbuskorligini ochishga yo'naltirilgan ta'limni ifodalaydi.

Dialogik yondashuv. Bu yondashuv o'quv jarayoni ishtirokchilarining psixologik birligi va o'zaro munosabatlarini yaratish zaruriyatini bildiradi. Uning natijasida shaxsning o'z-o'zini faollashtirishi va o'z-o'zini ko'rsata olishi kabi ijodiy faoliyati kuchayadi.

Hamkorlikdagi ta'limni tashkil etish. Ta'lim beruvchi va ta'lim oluvchi o'rtasida demokratik, tenglik, hamkorlik kabi o'zaro sub'ektiv munosabatlarga, faoliyat maqsadi va mazmunini birgalikda shakllantirish va erishilgan natijalarni baholashga e'tiborni qaratish zarurligini bildiradi.

Muammoli ta'lim. Ta'lim mazmunini muammoli tarzda taqdim qilish asosida ta'lim oluvchilarning o'zaro faoliyatini tashkil etish usullaridan biridir. Bu jarayon ilmiy bilimlarni ob'ektiv qarama-qarshiligi va uni hal etish usullarini aniqlash, dialektik tafakkurni va ularni amaliy faoliyatda ijodiy qo'llashni shakllantirishni ta'minlaydi.

Axborotni taqdim qilishning zamonaviy vositalari va usullarini qo'llash – bu yangi kompyuter va axborot texnologiyalarini o'quv jarayonida qo'llashdir.

O'qitish uslublari va texnikalari. Ma'ruza (kirish, mavzuiy, ma'lumotli, ko'rgazmali (vizuallashtirgan), anjuman, aniq vaziyatlarni echish), munozara, muammoli uslub, pinbord, aqliy hujum, tezkor-so'rov, savol-javob, amaliy ishlash usullari.

O'qitishni tashkil etish shakllari: dialog, muloqot, ko'rgazmali, hamkorlik va o'zaro o'qitishga asoqlangan frontal, jamoaviy va guruhlarda o'qitish.

O'qitish vositalari: o'qitishning an'anaviy vositalari (o'quv qo'llanma, ma'ruza matni, tarqatma materiallar, maketlar, slaydlari) bilan bir qatorda – jadvali (baner) organayzerlar, kompyuter va axborot texnologiyalari.

Kommunikatsiya usullari: talabalar bilan tezkor qaytar aloqaga asoslangan bevosita o'zaro munosabatlar.

Qaytar aloqalarning (ma'lumotning) usul va vositalari: tezkor-so'rov, mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi printsplari, o'rgatish va tashkil qilish metodlari, darsni qiziqarli o'tish va nazorat qilish, baholash ishlarini tahlili o'qitish diagnostikasi.

Boshqarish usullari va vositalari: o'quv mashg'uloti bosqichlarini belgilab beruvchi texnologik karta ko'rinishidagi (mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi fani chizma va jadvallari) o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish, qo'yilgan maqsadga erishishda o'qituvchi va tinglovchining birgalikdagi harakati, nafaqat auditoriya mashg'ulotlari, balki auditoriyadan tashqari mustaqil ishlarning nazorati.

Monitoring va baholash: o'quv mashg'ulotida va butun kurs davomida mavzu yuzasidan nazorat savollarini berib borish orqali o'qitishning (amaliy vazifalarning ijrosi) natijalari rejali tarzda kuzatib boriladi. Kurs oxirida test, og'zaki va yozma topshiriqlari (amaliy topshiriqlar) yordamida tinglovchilar (talabalar)ning bilimlari baholanadi.

1-Mavzu: Mutaxassislik fanlarini o`qitish metodikasi predmetining maqsad va vazifalari

Reja:

1. Mutaxassislikka kirish kursining vazifalari.
2. Jismoniy tarbiya ta'limi, uning vazifalari va xususiyatlari.
3. Kadrlar tayyorlash dasturi.

Mutaxassislikka kirish kursining vazifalari

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fani mutaxassislikka yo`naltirilgan o`quv predmeti sifatida jismoniy tarbiya mutaxassislari uchun fundamental bilimlar tizimi, inson jismoniy barkamolligi va unga erishish hamda boshqarishning umumiy qonuniyatlarini o`rgatadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi ilmiy fan tarzida jismoniy tarbiyaga oid mavjud faktlarni izohlab beradi va umumlashtiradi. Amaliy fan sifatida insonni jismoniy kamolotining vositalari, jismoniy tarbiyasi shakllari va uning usuliyatlari haqidagi amaliy, nazariy bilimlarni beradi, hayotiy-zaruriy harakat malakalari va ko`nikmalari zahirasini boyitadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uning amaliyoti hamisha rivojlanishda va takomillashib boradi. Amaliyot natijalari, ilmiy tadqiqot ma'lumotlari jismoniy tarbiya nazariyasini va uslubiylatini yangicha tamoyillar va qonunlar bilan boyita boradi. Shuning uchun ham jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati predmeti qotib qolgan, o`zgarmas ma'lumotlardan iborat bo`lishi mumkin emas.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati *ijtimoiy, tabiiy, pedagogika* fanlari erishgan yutuqlarga tayanadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati har qanday holatda ilmiy pedagogikaning negizi tashkil etuvchi eng umumiy qonunlardan, tamoyillardan usuliyatlardan foydalanadi, shu jumladan, barcha sport fanlari uchun ham bu qonunlar, qoidalar mos keladi va o`ziga xos ma`no kasb etadi.

O`quv fani sifatida shakllanishi va uning rivojlanishiga jamiyat aozolarining jismoniy tayyorgarligini oshirish mumkinligi haqidagi nazariy fikrning vujudga kelishi va unga intilish sabab bo`ldi. Bu bilan insonning jismoniy rivojlanishini boshqarish mumkinligi haqidagi qoida va qonunlar ijtimoiy mehnat va harbiy amaliyotda yuqori samara berishligi isbotlanadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining mazmuniga quyidagilar kiradi:

- jismoniy tarbiya va uni ijtimoiy hodisa tarzida jamiyat mahsuli tarbiyaning boshqa shakllari bilan bog`liqligiga oid bilimlar;
- jismoniy madaniyatning maqsadi, uning umumiy vazifalari va nazariy tamoyillari;
- jismoniy tarbiyaning vositalari va uni usuliyatlarining tamoyillari;
- harakatga o`rgatish, o`qitishning uslubiylatlari;
- jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
- jismoniy mashqlar va uni o`qitish jarayonining tuzilishi;
- jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish mashg`ulotlarini tashkil-lashning shakllari;
- jismoniy tarbiya jarayoni va uni rejalashtirish;
- jismoniy tarbiya uslubiylatining xususiyatlari;
- maktabgacha yoshdagi va maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi;
- sport trenirovkasi jarayoni xarakteristika.

Pedagogik jarayon tarzida jismoniy tarbiyaning umumiy qonuniyatlari jismoniy tarbiya nazariyasining o`rganish predmeti hisoblanadi. Umumiy qonuniyatlar deganda, aholining har qanday tabaqasini: bolalar, o`smirlar, yoshlar, o`rta yoshdagilar, kattalar va qariyalar hamda jismoniy mashqlar bilan shug`ullanishni endigina boshlaganlarni, malakali sportchilarning jismoniy tarbiyasining xususiy tomonlari tushuniladi.

Bundan tashqari jismoniy tarbiya usuliyatlari jismoniy tarbiyani ajratib olingan ayrim xususiy qonuniyatlarini ham o`rganish predmeti qilib belgilaydi va pedagogik jarayonning umumiy qonuniyatlarini amalga oshirishda "Umumiy, maxsus kasb jismoniy tayyorgarligi",

“Sport tayyorgarligi” usuliyati deb aniq yoʻnalishdagi metodikalardan foydalanadi. Bunday usuliyatlarni har birini ichida oʻzlarining xususiy usuliyatlari mavjud. Usuliyatlarning turli-tumanligi shugʻullanuvchilar-ning qaysi psixologik tiplarga mansubligiga, ularning yoshi, jinsi, qaysi kasb egasi ekanligi va tanlangan sport mutaxassisligi (maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi metodikasi, ayollar jismoniy tarbiyasi metodikasi va h.k.) ga xos va mos kelishi kerak.

Sport pedagogikasining ayrim fanlari (sport oʻyinlari, gimnastika va h.k. larni oʻqitish) usuliyat usuliyati alohida mustaqil ajratilgan ilmiy va oʻquv fanlari tarzida shakllangan. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati fani esa ularni yagona nazariy va usuliy asoslar bilan qurollantiradi, oʻrganish predmetlari xarakteriga koʻra pedagogika fanlari tizimidagi fan sifatida oʻz qoidalarini ijtimoiy, psixologik va biologik faktorlar hisobiga toʻldiradi.

Jismoniy tarbiya taʼlimi, uning vazifalari va xususiyatlari

Oʻquvchiga bilim berishda jismoniy tarbiya taʼlimi muhim oʻrinni egallaydi. Bu jarayonda harakat faoliyatini yoki uning maʼlum boʻlagini bajarishga oʻrgatiladi, jarayon mashq qilish – takrorlash orqali amlga oshiriladi va shugʻullanuvchida shu harakat haqida nazariy bilimning shakllanishiga, jismoniy sifatlarni rivojlantirish - tarbiyalashga olib keladi. Demak, jismoniy tarbiya jarayonida taʼlim maxsus bilimlarni va harakatni bajara olishni oʻzlashtirish va uni oʻquvchiga, shugʻullanuvchiga uzatishni uyushtirilishini yoʻlga qoʻyishdan iboratdir.

Oʻqitish amaliyotida “harakat faoliyati taʼlimi”, “harakatga oʻrgatish”, “harakat malakasi”, “harakat koʻnikmasi”, “nazariy bilim”, “qila bilish”, “tarbiyalash”, “rivojlantirish” va hokazodek atamalardan foydalaniladi hamda yuqorida qayd qilinganidek **jismoniy maʼlumot** berishdek maqsadni amalga oshiradi.

Kadrlar tayyorlash dasturi

Uzluksiz taʼlim, taʼlim ustuvorligi.

1. Bilim va taʼlim olish birinchi darajali ahamiyatga ega.
2. Taʼlim va tarbiya uslublarini egallash taʼlimning demokratlashuvi.
3. Taʼlimning insonparvarlashuvi - inson qobiliyatlarini ochilib bilimiga boʻlgan ehtiyojini qondirish milliy va umumbashariy qadriyatlarni qoʻllash inson, jamiyat atrofidagi oʻzaro munosabatlarni uygʻunlashuvi.
4. Taʼlimni ijtimoiylashuvi - taʼlim oluvchilarda estetik, toʻliq dunyo qarashni hosil qilish, yuksak maʼnaviyat madaniyat va ijodiy fikrlashni shakllantirish.
5. Taʼlimni milliy yoʻnaltirilganligi - taʼlimni milliy tarix ham anʼanalari va urf-odatlar bilan uzviy uygʻunligi. Oʻzbek milliy madaniyatini hisobga olish boshqa xalqlarni tarixi madaniyatini hurmatlash.
6. Taʼlim va tarbiyaning uzviy bogʻliqdagi bu jarayonni xar tomonlama kamol topgan insonni shakllantirishga yoʻnaltirish.
7. Iqtidorli yoshlarni aniqlash. Fundamental va maxsus bilimlarni olish uchun shart-sharoitlar yaratish.

Tarbiya jarayonining koʻp qirraliligi jismoniy tarbiya mutaxassis zimmasiga ulkan maʼsuliyat yuklaydi.

Agar sen talabaning mashhur sportchi qilib tarbiyalamoqchi boʻlsang, oʻzing ham oʻz ishingni ustasi boʻlmogʻing kerak. Undan mehnatsevarlik, gʻalabaga intilishni tarbiyalashga harakat qilsang - mehnatni qanday sevish kerakligini, maqsadga erishishda qiyinchiliklarni bartaraf etish kerakligini amalda koʻrsat. Uni vijdonli rostgoʻy boʻlishga chaqirsang oʻzing ham nuqsonsiz boʻl. Tarbiyachining oʻzi tarbiyalangan boʻlishi kerak. Bu qonun jismoniy tarbiya mutaxassislarni tarbiyalashda ham shartdir. Jismoniy tarbiya mutaxassisning pedagogik maxorati ilmiy nazariyani va jismoniy tarbiya nazariyasini chuqur bilishga, davlat siyosatini toʻgʻri tushunishga rioya qilishga asoslanadi. Jismoniy tarbiya mutaxassisi xam “Taʼlim va kadr tayyorlash milliy dastur”da koʻrsatilgan va “Sogʻlom avlod” dasturi asosida “Komil insonni” jismonan rivojlangan, shuning bilan malakali oʻqitish, mustaqil fikr yuritish, jamoa tashkil qilish, xayot yoʻlini tanlab olishga va fuqarolik burchini bajarishga yordam berish kerak.

Jismoniy madaniyat mutaxassisi:

- etuk va ma'lumotli bo'lishi,
- o'z ishini yaxshi bilishi, sevishi, jismoniy rivojlangan bo'lishi.
- madaniyatli, ahloqiy va estetik tarbiyalangan bo'lishi kerak.
- tarbiya jarayonini boshqarish malakasiga ega bo'lishi kerak.

O'qituvchi mutaxassis o'quvchilarni hayot, jamiyat ehtiyojlari, bo'lajak mehnat faoliyati bilan bog'lab olib borishi kerak. O'quvchilarni barcha tomonlarini o'rganib ular bilan yaxshi munosabatda bo'lishi kerak.

Tayanch so'zlar - Kirish, Mutaxassis, kasb tanlash, bitiruvchilar maqsadi, kasb xakida, fanning vazifalari, jismoniy tarbiya, sport, ularning mazmuni va umuminsoniy, Jismoniy tarbiya ta'limi milliy madaniyat, jismoniy madaniyat, uning ta'rifi vazifalari, ta'lim, tarbiya, sog'lomlashtirish, jismoniy madaniyat qismlari.

Takrorlash uchun savollar.

1. Mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi fanining maqsad va vazifalari?
2. Jismoniy madaniyat va madaniyat tushunchalariga ta'rif bering?
3. Jismoniy madaniyat qanday soha?
4. Jismoniy madaniyat qanday bo'limlardan tashkil topgan?
5. Jismoniy tarbiyaning maqsad vazifalari?
6. Sportning maqsad va vazifalari?
7. Ta'lim va tarbiyaning uzviy bog'liqligi.

Foydalanilgan asosiy darslik va o'quv qo'llanmalar ro'yxati **Asosiy darslik va o'quv qo'llanmalar**

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida" gi qonuni 29.08.1997 y.
2. O'zbekiston Respublikasining "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi". 29.08.1997 y.
3. Mahkamdjanov K. "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" Toshkent. Iqtisod-Moliya 2008 y.
4. Salomov R.S. "Jismoniy madaniyat nazariyasiga kirish", o'quv qo'llanma, O'zDJTI. 2002 y.
5. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O'zDJTI. 2005 y.
6. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O'zDJTI. 2005 y.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. I.A.Karimov. "Barkamol avlod O'zbekiston taraqqiyotining poydevori" T.: 1997 y.
2. O'zbekiston Respublikasining "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" T.,1997 y.
3. I.A.Karimov "Yuksak malakali kadrlar – taraqqiyot manbai"-T., "O'zbekiston", 1996 y.
4. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi T.oshkent., O'zDJTI, 2005 y.
5. Livisskiy A.N Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi Toshkent: 1995 y.
6. Maxkamdjonov K.M., Tulenova X.B. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi – Toshkent TDPU, 2001-2002 y.
7. Normurodov A. Jismoniy tarbiya. T. "O'zbekiston"-1998.
8. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. Т. 2005 г.

9. Kerimov F.A.. Sport sohasidaga ilmiy tadqiqotlar T. “Zarqalam” 2004 y.
10. Kerimov F.A., Umarov M.N.Sportda prognozlashtirsh va modellashtirsh. T. 2005 y.
11. Usmonxo`jaev T.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. T. 2008 y.
12. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Т. 2007 г.

Elektron ta’lim resurslari

1. www.sport-athlet.com
2. www.eurosport.ru/athletics
3. def.kondopoga.ru
4. www.neopod.ru/catalog/sport/sport_games/

Dasturning informatsion - uslubiy ta’minoti

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.Ziyonet.uz
4. www.edu.uz
5. tdpu.intrnet.uz

2-Mavzu: Mutaxassislik fanlarini o`qitish metodikasi fanini o`qitish jarayonida ta'lim va tarbiyaviy ishlarni olib borish xususiyatlari

Reja:

1. Ta'lim jarayonining tuzilishi.
2. Ta'lim jarayonida tarbiyaviy vazifalar.
3. Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy tarbiya.
4. Jismoniy tarbiya jarayonida ahloqiy tarbiya.
5. Jismoniy tarbiya jarayonida estetik tarbiya.
6. Jismoniy tarbiya tizimining asosiy xususiyatlari.

Ta'lim jarayonining tuzilishi

Har qanday harakat faoliyati xaqida ta'lim berish ma'lum vaqtni talab qiladi. Ta'limning har bir etapi o'zining xususiy va ayrim etakchi tushunchalari bilan taoriflanadi. Faqat vazifalar ketma-ket bo'lsagina o'qituvchi ta'lim usuliyatini to'g'ri yo'lga qo'yishi, shu qatorda ta'lim printsiplarini, tayyorlov va yo'llanma beruvchi mashqlardan foydalanishi, usullar va usuliyatlarni maqsadga muvofiq qo'llay olishi mumkin. Ta'lim jarayonining tuzilishi – xususiy vazifalar, printsiplar, vositalar va usuliyatlarning o'qitish etaplaridagi o'zaro nisbati turg'un aloqalari orqali vujudga keladi. Harakat faoliyatini o'rgatish jarayonida jismoniy tarbiya ta'limining tuzilishida deb qaraladi. Ta'lim jarayonining barcha elementlari (xususiy vazifalar, yo'llanma beruvchi va tayyorlov mashqlari, usuliyatlar va boshqalar) harakat faoliyatini o'rgatishning yakuniy vazifasi bilan bog'liq. Agarda yakuniy vazifa harakat malakasi yoki oliy tartibdagi harakat malakasini shakllantirish deb qo'yilsa, unda ta'limning tuzilishi harakat faoliyatini **tanishtirish, o'zlashtirish, mustahkamlash** degan shartli ravishdagi uchta **etaplarga** ajratiladi.

Ta'limning uch etapga ajratilishi pedagoglar amaliyotida ko'proq qo'llanib, harakat faoliyatini nisbatan takomillashgan darajada egallashga imkon yaratadi. Lekin umumiy jismoniy tayyorgarlikga oid ayrim pedagogik vazifalarini hal qilishda harakat faoliyatini ko'nikmaga aylantirish maqsad qilib qo'yilmaydi va ta'lim jarayonining birinchi va ikkinchi etaplaridan foydalaniladi xolos.

Ayrim hollarda ta'limning etaplarini harakat malakasi fazalari bilan almashtirib qo'yilishiga duch kelamiz. **Faza** – harakat malakasi shakllanishining (vujudga kelishining) shartli ravishdagi biologik qonuniyatlarini ifodalaydi. **Etaplar** pedagogik jarayonining shartli belgilari bo'lib jarayondagi pedagogik va biologik qonuniyatlarini aks ettiradi va unga tayanadi. Ta'limning har bir **etapining uzunligi, davomiyligi** harakat malakasi fazalarini shakllanishidek qator faktorlarga: **shug'ullanuvchining jismoniy tayyorgarligi, harakat faoliyatining qiyinligi va boshqalarga bog'liq.**

Ta'lim jarayonining tuzilishini o'zgarmas deb bo'lmaydi. Bu jarayon faqat etaplar elementlarning tipik aloqasi bo'lib ta'limning umumiy qonuniyatlarini ifodalaydi va aniq vazifalarga qarab almashinishi, o'zgartilishi mumkin. Lekin ta'limning barcha etaplarida o'qituvchi o'zlashtirilayotgan faoliyatni o'quvchilar bilan birga tahlil qiladi, baholaydi va xatolarni tuzatadi.

Ta'lim jarayonida tarbiyaviy vazifalar

Erta yoshdan boshlab bolalarda kun tartibiga qat'iy rioya qilish odatini, kundalik jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish odatlarini tarbiyalash holda bog'chada va uyda bu mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish ko'nikmasini rivojlantirib borish zarur. Bolalarning o'z tengdoshlari va kichikintoylar bilan jismoniy mashqlarni, shu jumladan, harakatli o'yinlarni tashkil etish va o'tkazishni o'rgatib borish muhimdir. Jismoniy tarbiya jarayonida ahloqiy nafosat, mehnat tarbiyasini amalga oshirish uchun ko'pgina imkoniyatlar mavjud.

Jismoniy mashqlar mashg'ulotlari to'g'ri tashkil etilganda ijobiy xususiyatlarini tarbiyalash

uchun, ahloqiy sifatlarni, shuningdek, irodaviy sifatlarni namoyon etishda kulay sharoitlar yaratiladi.

Yaxshi yo'lga qo'yilgan jismoniy tarbiya ko'p jihatdan bolalarning aqliy rivojlanishiga, nutqni rivojlantirishga imkon beradi.

Jismoniy mashqlar mashg'ulotlarida bolalarda hamma psixik jarayonlar shuningdek, fikrlash jarayonlari (kuzatish, taqqoslash, taqlid qilish) rivojlanib boradi.

Bolalar o'zlari egallagan bilimlarni va ko'nikmalarini faoliyati, mustaqillik, fikr yurituvchanlik, topqirliklarini namoyon etgan holda ijodiy foydalana olishlariga intilishlari zarur.

Jismoniy tarbiya nafosat tarbiyasini amalga oshirishga imkon beradi. Jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida g'o'zallikni, qaddi-qomatni, harakat ifodasini, kiyim, jismoniy tarbiya jixozlarini, atrof-muhit holatini qabul qilishga, sezish, tushunish va to'g'ri baxolash qobiliyatini rivojlantirish, harakat va so'zlarda uchrab qoladigan qo'pol holatga qarshi kurashishni rivojlantirish zarur.

Jismoniy tarbiya jarayonida mehnatga tayyorlash amalga oshiriladi: bolalarda sog'liq mustahkamlanadi, harakat ko'nikmalari shakllanadi, mehnat uchun zarur jismoniy sifatlarni, harakat ko'nikmalarini va mehnat jarayonlarini tezda egallash qobiliyati rivojlanadi. Undan tashqari, xona va maydonni jihozlash (sakrash uchun qumli chuqurchalarni qurish va h.k) bilan sport jihozlarini tayyorlash va tiklash, (irg'itish uchun xaltachalarni tikish, irg'itish uchun nishonlar tayyorlash va h.k) bilan ularni tozalikda saqlash (gimnastik devor, to'plar, tayoqchalar, gardishlar, velosipedlar, gimnastik tushaklar va h.k changini artishlari) bilan bog'langan holda mehnat ko'nikmalarini egallaydilar, bolalarda kattalar mehnatiga hurmat tarbiyalanadi.

Xalqimizning Shiroq To'maris, Jaloliddin Manguberdi, Amir Temur kabi qanchadan-qancha jasur qiz-o'g'lonlari Ona Vatani va xalqining himoyasi yo'lida mardlik ko'rsatib, tarixda o'zlarining o'chmas izlarini qoldirganlar. Ularning nomlarini asrlar Osha muqaddas bilib, tilga olamiz. Bu insonlar dunyoga qahramon bo'lib kelmagan albatta. Ularni ham ona tuqkan. Oila, jamiyat tarbiyalagan.

Mustaqil O'zbekiston qo'lga kiritgan istiqbolni mustahkamlash va rivojlantirishda yoshlarni har tomonlama kamol toptirish, xususan vatanparvarlik ruhida tarbiyalash bugungi kunning eng muxim muammosidir. Chunki kelajak avlod haqida qayg'urish, sog'lom, barkamol, vatanparvar naslni tarbiyalab etishtirishga intilish bizning milliy xususiyatimizdir. Bugungi kunda bolalar oila, bog'cha va maktabda vatanparvar qilib tarbiyalanmas ekan, kelajakda jamiyat ham ma'naviy ham moddiy, ham siyosiy yo'qotishlarga yuz tutishi mumkin.

Mustaqillik sharoitida O'zbekiston yoshlarida milliy mafkuraviy qarash, milliy tafakkur, milliy g'urur, milliy va umumbashariy qadriyatlarga sodiqlik hissini tarbiyalash, hamda ularni vatanparvar qilib tarbiyalash, tarbiyaviy ishlarining bosh mezonini sifatida qaralmoqdaki, buni har bir ota-onaga ta'lim muassasalari farzandlarimiz to'g'ri anglab etishi va o'zining hayotiy dasturi sifatida bilmog'i kerak, Muhtaram Prezidentimiz ta'kidlab o'tkanidek, mustaqil davlatimizning bosh vazifalaridan biri yurtim, deb, elim deb, yonib yashaydigan vatanparvar komil insonni tarbiyalashdir.

Ma'naviy – axloqiy etuklikning eng muhim belgisi – vatanparvarlikdir. Vatanparvarlik – tug'ma irsiy xususiyat emas, balki ta'lim-tarbiya jarayonida shakllanadigan ma'naviy qadriyatdir. Ma'lumki bunday hamma davrlarda ham dolzarb bo'lib kelgan, bu xususda ko'plab mutafakkirlar, olimu-fozillar o'zlarining qimmatli fikrlarini, ta'limotlarini o'z asarlarida bayon etishgan. Jumladan, Farobiy, Beruniy, Ibn Sino, Yusuf Xos Xojib, Jaloliddin Devoniy, Abdurahmon Jomiy, Alisher Navoiy, Burxoniddin al-Marg'iloniy, Imom Zamahshariy, SHayx Najmiddin Kubro, Al-Buxoriy kabi mag'ribu-mashriq, dunyosiga mashhur bo'lgan buyuk zotlarning nafaqat asarlari, balki hayot faoliyatlari bolalarni insonparvar, mehnatsevar qilib tarbiyalashda buyuk qadriyat sifatida xizmat qiladi.

Vatanparvarlik tarbiyasi oilada boshlanadi va rivojlanib, mustahkamlanib boradi, ayniqsa oila tarbiyasida o'spirin yoshi (16-18 yosh) vatanparvarlikni shakllantirish uchun eng qulay yosh davri hisoblanadi. Chunki, mazkur yoshda bolalar turmushda o'z o'rnini topish, kasb-hunar egallash, ixtisoslik tanlash va istiqbol rejalarini tuzish, kelajakda jidiy munosabatda bo'lish xususiyatlari ko'zga tashlanadi. Bu yoshning xarakterli xususiyatlaridan biri o'spirin o'ziga-o'zi baho bera boshlaydi hamda unda odoblilik, vazminlik kabi axloqiy sifatlarni qaror topadi.

Shuningdek, o'spirin yoshlar Vatanga, xalqiga, jamiyatga fidoyi inson bo'lib, xizmat qilishni oliy maqsad deb biladilar. Bunday yoshlarning ko'pchiligi qahramonlik ko'rsatishga intilish, erkin dunyoqarash asosida mustaqil harakat qilish, jamoaga va turmush xodisalariga romantik munosabatda bo'lishlari bilan boshqa davrdagi yoshlardan ajralib turadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy tarbiya

Jisman etarli darajadagi rivojlanganlik normal aqliy rivojlanishga sharoit yaratadi.

“Har qanday mehnat – bu aqliy, jismoniydir. Agar aqliy va jismoniy mehnat orasidagi farqni ajratsak, bittasida asosiy rolmi miya, ikkinchisida muskullar o'ynaydi. Miyaning faoliyati muskullarning o'zaro faoliyatiga, muskullar faoliyati esa miyaning boshqarishi orqali amalga oshiriladi”, - degan edi Chernishevskiy.

Jismoniy bilimlar asoschisi P.F.Lesgaft ko'rsatganidek, aqliy va jismoniy rivojlanish bir-biri bilan uzviy bog'liq. Aqlning o'sishi va rivojlanishi o'z navbatida jismoniy rivojlanishni taqazo qiladi.

Jismoniy tarbiyaning vazifasi shunda muvaffaqiyatli hal qilinadiki, shug'ullanuvchilar jismoniy mashqlarni ongli ravishda tushunib bajarsalar yoki ular sport mashg'ulotlariga qiziqib, tashabbus ko'rsatib ijodiy yondashsalar, organizmda harakat malakalarini to'g'ri shakllanishi, funktsional qobiliyatlarini rivojlanishi uchun umumiy maxsus bilimlarga tayanishlari lozim bo'ladi.

Jismoniy tarbiyada yoki sportda talantni ochish shug'ullanuvchida umumiy jismoniy rivojlanganlik va tayyorlanganlik hamda soha bo'yicha chuqur malakaviy bilimlarga ega bo'lish, bosh miya, muskullar faoliyatidan foydalanish ko'r-ko'ronalikka yo'l qo'ymaslikni talab qiladi. Mashg'ulotga ongli munosabatda bo'lmaslik talantni so'nishiga sabab bo'ladi. Eng havfli shug'ullanuvchida bir tomonlamalilik, faqat sport bilan shug'ullanishgagina odat shakllanadi – jamiyat uchun esa boqi-mandalar ko'payadi.

Sport trenirovkasi sirlariga sho'ng'ish, uni tushunish, shug'ullanuvchi mahoratini oshishiga olib keladi. Bunga faqat har tomonlamalilik orqaligina erishish mumkin. Jahon rekordlarini o'rnatish, chempionlik lavozimlari uchun kurashish, sportchidan yuqori saviya, chuqur bilim va jismoniy qobiliyatni talab qiladi. Bunga erishish uchun esa mashaqqatli mehnat, o'tkir intellekt sohibi bo'lishlik talab qilinadi.

Aqliy va jismoniy tarbiyaning o'zaro bog'liqligi masalasi tabiiy-ilmiy fanlarning tadqiqotlari asosida ulug'rus fiziologi I.M.Sechenov va I.P.Pavlov tomonidan isbotlangan. “Men butun hayotim bo'yi aqliy va jismoniy mehnatni sevdim, ko'proq ikkinchisini. Ayniqsa, miyada paydo bo'lgan fikrni hal qilish uchun aqlimni qo'lim bilan bog'laganimda o'zimni juda yaxshi his qilardim”, - deb yozgan edi ulug'rus olimi I.P.Pavlov.

Demak, jismoniy tarbiya intellektining aqliy tarbiyasi bilan o'zaro uzviy bog'liq holda amalga oshirilishi lozim.

Jismoniy tarbiya jarayonida axloqiy tarbiya

Har qanday jamiyat azal-azaldan o'zining axloq normalari va ularning talablari bilan bir-biridan ajralib turgan, ayrim holda keskin farqlangan. Bu talablar va normalardan jamiyatning mavqei, o'rni, darajasini belgilash, baholashda foydalanilgan. Axloqiy tarbiya ularga jamiyat aozolari rioya qilishidek zarur muammolarni hal qilishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari, sport trenirovkalari, turli xil musobaqalar va ko'ngil ochish tadbirlari axloq normalarini shakllanishi, tarbiyalanishida vosita rolini hozirgi kunda ham o'ynab kelmoqda. O'zaro munosabat, muloqot, umuminsoniy qadriyatlar, millati, xalqi, davlati, shoni-shuhrati uchun qayg'urish hissiyoti jismoniy tarbiya jarayonida to'g'ridan-to'g'ri tarbiyalangan.

Mamlakat sportchisining axloqi – bu, millat vakili, mavjud jamiyat kishisining axloqidir. O'zbek sportchisining axloq normalari maxsus, alohida emas. Ular ham mazkur jamiyatning oddiy aozosining axloqi normalaridan farq qilmaydi. “Sportchining axloqi” degan axloqni

tuzushga urinish sharq xalqlari axloq normalaridan uzoqlashishga olib keladi.

Biz qisqa fikrli, tor o'ylaydigan faqat sport bilan shug'ullanadigan baquvat, yaxshi xazm qilish organlariga ega bo'lganlarni emas, fikrlar doirasi keng, ma'naviy boy, kirishuvchan, tashkilotchilik qobiliyati yaxshi bo'lgan individni tarbiyalashni nazarda tutmog'imiz lozim. Bu sifatlar ko'proq navqiron mamlakatimiz yoshlari uchun taaluqlidir.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar axloqiy tarbiyasining asosiy xususiyatlari, uni jismoniy tarbiya jarayonini yo'lga qo'yilishi quyidagi yo'nalishda va shaklda bo'lishiga e'tibor qaratilmoqda:

1. Jamoatchilik burchiga ijtimoiy munosabatda bo'lish, jamiyat ishini o'z shaxsiy ishi bilan teng qo'yish, jamiyat va davlat ishini darajasini pasaytirmaslik. O'zining jismi tarbiyasiga ongli munosabatda bo'lish, Vatan mudofaasiga doimo tayyorlik har bir jamiyat aozosining umumiy burchiga aylangan bo'lishligi sport hayotidagi maqsadni birligi va umumiyliigi barcha uchun yagona qonuniy ahamiyatga ega bo'lishligi, uni jamoa faoliyatida gavdalanishi, jamiyati jismoniy madaniyati tarixi, anoanalari, millatining shoni uchun jamoaning kuchini umumlashtira bilishlik xususiyati.

Mamlakat sportchisi xalqaro maydondagi g'alabalarning hal qiluvchi omili ekanligi, o'z xalqi, Vatan oldidagi javobgarlik burchini his qilabilishlik xususiyati.

2. Jamoat mulkiga (sport inshooti, undagi jihoz va anjomlarga) ijtimoiy munosabatni sport maydonlarini jihozlash va qayta jihozlash ishida ishtirok etish.

3. Jamiyat aozolarining axloq normalarini eng asosiy mehnatga ijtimoiy munosabatda bo'lishlikdir. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish shug'ullanuvchi mehnatda, ishlab chiqarish jarayonida har tomonlama garmonik rivojlanishini amalga oshirish imkoniyatini yuzaga keltiradi. Sportchini sport natijasiga erishishi mashaqqatli bo'lib, chidamli mehnatni talab qiladi. U rekordlarinigina yangilash bilan mehnat jarayoni uchun iroda, intizom, mehnat qilishga odatni shakllantiradi, mehnatni qadrlashga o'rganadi.

4. Jismoniy madaniyat jamiyat qonunchiligiga bo'ysunishga o'rgatadi. Gimnastika, o'yinlar, sport, turizm va boshqa jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish tarbiyalanuvchilardan belgilangan qoidaga, tartibga qat'iyon rioya qilish talabini qo'yadi. Ularga bo'ysunmaslik sportchini yoki tarbiyalanuvchini umumiy maqsaddan uzoqlashtiradi. Sport faoliyati sportchi hayotini havf ostida qoldirishi – masalan, to'p uchun kurashayotganda o'yinchilar bir-biri bilan to'qnashib ketdi. Kimdir aybdor. Qo'pollikka javob qilgingiz keladi. Lekin sportchi axloq normalari, o'zini qo'lga olish va nizoli holatni tinch yo'l bilan hal qilish uchun lozim bo'lgan axloqiy normalar, talablarni ustun kelishi xususiyati.

5. Gumanizm, insonni hurmat qilish, kelajak uchun, tinchlik uchun kurashishga zamin, bir-birini qo'llash, yordam berish, ayniqsa, musobaqalar davomida o'zaro o'rtoqlik yordami o'z raqiblariga nisbatan hkrmat ruhida turkiy xalqlarda o'ta yuqori bo'lganligi, mustahkam salomatlik va jisman tayyorgarlik jamiyat aozosining axloq normalari, irodasi va boshqa xususiyatlarni tarbiyalash xususiyatlarini shakllantiradi.

Jismoniy tarbiya jarayonida estetik tarbiya

Jismoniy tarbiya jarayonida estetik tarbiyaning ham alohida vazifalari hal qilinadi va yo'lga qo'yiladi:

1. Muomila estetikasini tarbiyalash. Gimnastika, sport, o'yinlar, turizm, yuqorida bayon etilganidek, insonning barcha xususiy tomonlarini namoyon qiladi. Sportchilarning yurish-turishi sport hayotiy jarayoni va undan tashqarida havas qilgudekdir. Chunki uning asosida sharq xalqlari axloq norma-lari yotadi. Yomon muomala estetikaga zid deb baho beriladi.

2. Inson gavdasining ko'rinishi, shakllishamoyilini ta'minlanadi. Jismonan garmonik rivojlangan odam gavdasining chiroyliligi, sog'likning hayotiy qobiliyatlarining yaxshi-ligi belgisidir. Chernishevskiy: "inson go'zalligi haqida gapirar ekanmiz, uning tarkibiy qismi shuni belgilaydiki, bizda u ajoyib taassurot qoldiradi. Unda hayot namoyon bo'ladi, biz uni tushunamiz", - degan edi.

V.V. Gorinevskiy esa: "go'zallik baxtga qarshi sog'lik bilan qarama-qarshilikda emas,

nosogʻlik esa, aksincha, normadan chetga chiqiboq, goʻzallik tushunchasini buzadi”, - degan edi.

3. Goʻzallikni qabul qila bilish qobiliyatini, sport texnikasi, harakatlar nafisligi ifodasida yashirin goʻzallikni his qila olishni tarbiyalash yotadi. Harakat texnikasi goʻzallik, harakat nafasoti, uning mazmunini ifodalashning oʻzi ham goʻzal.

Jismoniy tarbiya jarayonida foydalanilayotgan harakat faoliyati bir-biriga oʻxshash emas. Lekin ularning har biri – yugurishning chiroyliligi, balandlikka sakrash, rekord ogʻirlikni koʻtarishi texnikasi, gimnastika snaryadlarida “ishlash mahorati”-hammasi goʻzal.

Futbol maydonidagi oʻyinga qarab baho berish: “chiroyli oʻyin boʻldi”, “oʻyin juda qiziqarli chiqdi”, “jamoa hujum paytida toʻp bilan muomala sanoatining yuqoriligini chiroyli namoyish qildi” deb va hokazolar.

Sportdagi harakat goʻzalligini tushunish tomoshabin yoki shugʻllanuvchiga huzur bahsh etadi. Sport kurashida goʻzallikni, chiroylilikni koʻra olsak, bu bizning estetik didimizni, saviyamizni darajasini koʻrsatadi.

Boks estetik sport turi emas, deb baho beradilar. Bu mulohaza toʻgʻrimi? Yuqori texnik tayyorgarlikka ega boʻlgan bokschilar harakati olam-olam zavq beradi. Qolaversa ruhiy, axloqiy, jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, namoyon qiladi. Yaxshi bokschi mard, irodali, botir boʻlishi amaliyotdan aniq. Did bilan tushunib, tomosha qila olishni oʻzi estetik zavq beradi, uni tarbiyalaydi. Takomillashgan harakat texnikasi, avtomatizm darajasidagi harakat koʻnikmasiga ega boʻlgan sportchi yoki fizkulpturachilar harakat faoliyatini erkin, ravon, keraksiz kuch sarflashlarsiz, keraksiz harakatlarsiz bajaradilar.

Jismoniy tarbiya tizimining asosiy xususiyatlari

Jismoniy tarbiya tizimining asosiy xususiyatlari bu gʻoyaviylik, halqchillik va ilmiyliklar. Jismoniy tarbiya tizimining gʻoyaviyligi bu uning yoʻnalishligidir (vatanparvarlik, oʻz vatanini sevish va boyitish va h.k)

Jismoniy mashqlar bilan shugʻullanish jarayonida ichki dunyoqarash shakllanib boradi hamda jamiyat aʼzolarining ahloq kodeksi ruhida ahloqiy sifatlar tarbiyalanib boradi. Bizning jismoniy tarbiya tizimining mustaqil Oʻzbekiston Respublikasi fuqarolarining har tomonlama jismonan va ruhan qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya tizimining goyasi uning vazifalari, printsiplari, metodlari, shuningdek tashkiliy asoslarida oʻz ifodasini topgan.

Jismoniy tarbiya tizimining yoʻnalishi: mamlakatimizda butun fuqarolar uchun yagona boʻlgan jismoniy tarbiya tizimi tuzilgan.

Xalqning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik borasidagi muvaffaqiyatlari ishlab chiqarish maxsuldorligining oʻsishiga, demak xalq farovonligiga taʼsir etadi. Shuning uchun har bir kishini jismoniy tarbiyalash uchun muhim ishdir.

Jismoniy mashqlar bilan shugullanish uchun hamma zarur sharoitlar yaratilmoqda; oʻyingohlar, suv havzalari qurilmoqda, gimnastika xonalari, maydonchalar jihozlanmoqda, sport anjomlari, kiyimlari, poyafzallar tayyorlanmoqda va h.k. Jismoniy tarbiya jarayonida umumiy qabul qilingan vositalar bilan bir qatorda jismoniy mashqlar va sportning milliy turlari qoʻllanmoqda, tiklanmoqda va rivojlantirilmoqda.

Tayanch soʻzlar - Taʼlim jarayoni, tarbiyaviy vazifalar, aqliy tarbiya, ahloqiy tarbiya, estetik tarbiya, jismoniy tarbiya tizimi.

Takrorlash uchun savollar.

1. Taʼlim jarayonining tuzilishi nimalardan iborat?
2. Taʼlim jarayonida tarbiyaviy vazifalar qanday amalga oshiriladi?
3. Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy tarbiya qanday amalga oshiriladi?
4. Jismoniy tarbiya jarayonida ahloqiy tarbiya qanday amalga oshiriladi?
5. Jismoniy tarbiya jarayonida estetik tarbiya qanday amalga oshiriladi?
6. Jismoniy tarbiya tizimining asosiy xususiyatlari nimalardan iborat?

Foydalanilgan asosiy darslik va o`quv qo`llanmalar ro`yxati

Asosiy darslik va o`quv qo`llanmalar

1. O`zbekiston Respublikasining "Ta'lim to`g`risida" gi qonuni 29.08.1997 y.
2. O`zbekiston Respublikasining "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi". 29.08.1997 y.
3. Mahkamdjanov K. "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" Toshkent. Iqtisod-Moliya 2008 y.
4. Salomov R.S. "Jismoniy madaniyat nazariyasiga kirish", o`quv qo`llanma, O`zDJTI. 2002 y.
5. Salomov R.S. Sport mashg`ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O`zDJTI. 2005 y.
6. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O`zDJTI. 2005 y.

Qo`shimcha adabiyotlar

1. I.A.Karimov. "Barkamol avlod O`zbekiston taraqqiyotining poydevori" T.: 1997 y.
2. O`zbekiston Respublikasining "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" T.,1997 y.
3. I.A.Karimov "Yuksak malakali kadrlar – taraqqiyot manbai"-T., "O`zbekiston", 1996 y.
4. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi T.oshkent., O`zDJTI, 2005 y.
5. Livisskiy A.N Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi Toshkent: 1995 y.
6. Maxkamdjonov K.M., Tulenova X.B. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi – Toshkent TDPU, 2001-2002 y.
7. Normurodov A. Jismoniy tarbiya. T. "O`zbekiston"-1998.
8. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. Т. 2005 г.9. Kerimov F.A.. Sport sohasidaga ilmiy tadqiqotlar T. "Zarqalam" 2004 y.
10. Kerimov F.A., Umarov M.N.Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. T. 2005 y.
11. Усмонхо`jaev T.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. T. 2008 y.
12. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Т. 2007 г.

Elektron ta'lim resurslari

- 1.www.sport-athlet.com
- 2.www.eurosport.ru/athletics
- 3.def.kondopoga.ru
- 4.www.neopod.ru/catalog/sport/sport_games/

Dasturning informatsion - uslubiy ta'minoti

1. [www. tdpu. uz](http://www.tdpu.uz)
2. www. pedagog. uz
3. www. Ziyonet. uz
4. www. edu. uz
5. [tdpu intrnet. Uz](http://tdpu.intrnet.Uz)

3-Mavzu: Mutaxassislik fanlarini o`qitish metodikasi fanida o`qitishning didaktik tamoyillari

Reja:

1. Ta'limning uslubiy printsiplari.
2. Ta'lim jarayonida onglilik va faollilik.
3. Ta'lim jarayonida ko`rgazmalilik printsiplari.
4. Uslubiy printsiplarning o`zaro aloqasi.

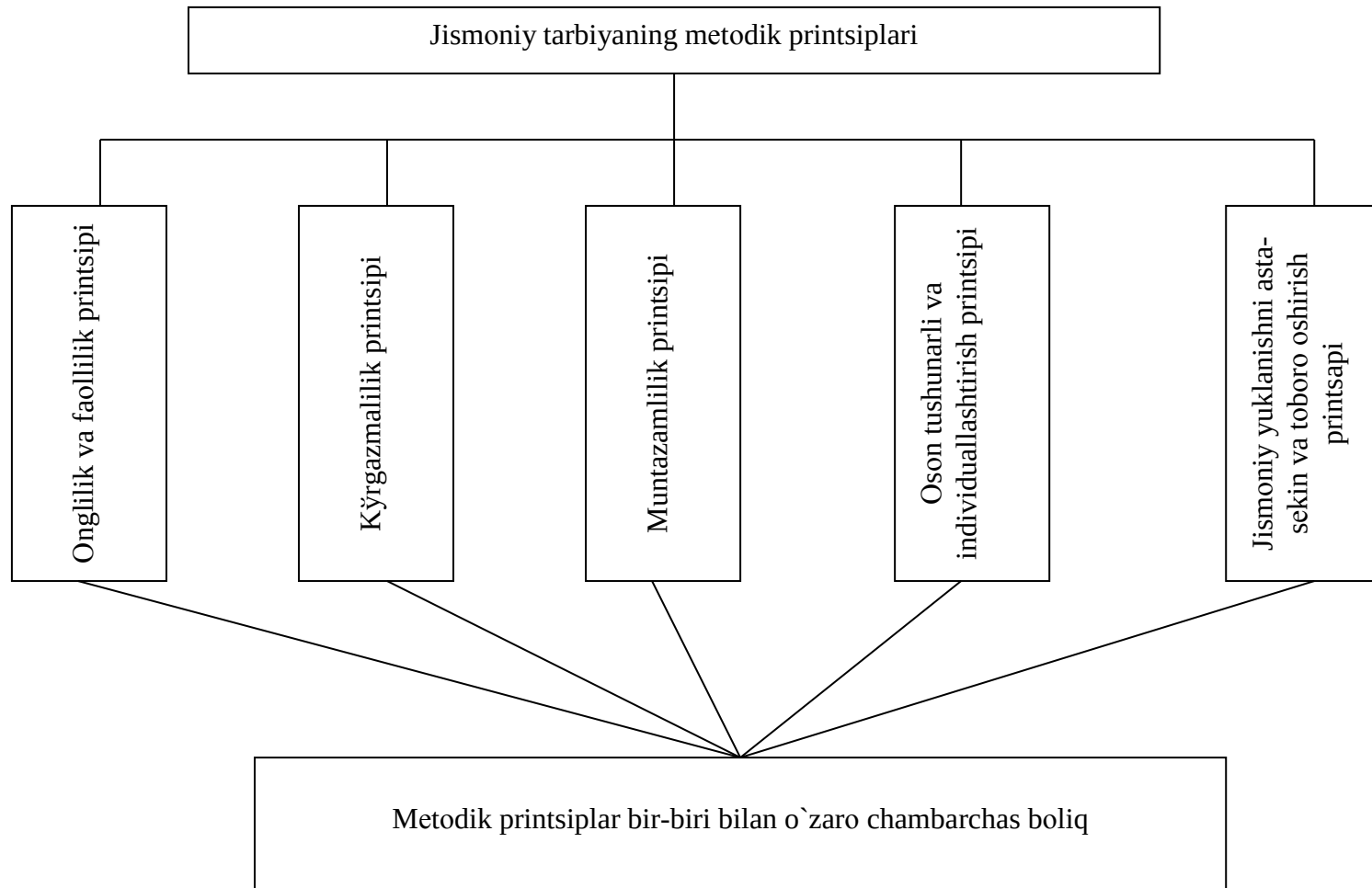
Ta'limning uslubiy printsiplari

Jismoniy tarbiya nazariyasida amal qilinadigan “jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog`liqligi”, “jismoniy tarbiyaning sog`lomlashtirishga yo`naltirilganligi”, “shaxsni har tomonlama rivojlantirish” printsiplaridan tashqari ta'lim jarayonining **uslubiy** printsiplaridan ham mavjud. Tarbiya jarayonidagi barcha tamoyillar jismoniy tarbiya uchun qo`llanilishi mumkin, lekin inson tarbiyasining bu yo`nalishining xususiyligi o`qitishning printsiplariga aloxida mazmun va talablar qo`yadi. Inson faoliyatining biologik, fiziologik, bioximik, biomexanik qonuniyatlari esa fikri-mizning dalilidir.

*“Onglilik va faollilik (aktivlik)”, “Ko`rgazmalilik”, “Munatazamlilik”, “Kuchiga yarashalik va individuallashtirish”, “Talablarni asta-sekinlik bilan oshirish”*dek uslubiy printsiplar va qoidalarga tizimli rioya qilish orqaligina o`qitish jarayonida kutilgan muvoffaqiyatlarga erishish mumkin.

Jismoniy tarbiya jarayonida umumiy pedagogik printsiplar keng qo`llaniladi, chunonchi bu jarayon o`rgatish va tarbiyalashning bir qismi bo`lib hisoblanadi. Pedagogik printsiplar jismoniy tarbiya jarayonida o`ziga xos xislatlarni aks etirib, maxsus mazmunini ifoda etadi.

Jismoniy tarbiya printsiplariga onglilik va faollilik, ko`rgazmalilik, shug`ullanuvchilarga oson tushunarli va individuallashtirish, muntazamlilik, taraqqiyot printsiplari kiradi (1-jadval).



Jismoniy tarbiya jarayonida umumiy pedagogik printsiplar keng qo'llaniladi, chunonchi bu jarayon o'rgatish va tarbiyalashning bir qismi bo'lib hisoblanadi. Pedagogik printsiplar jismoniy tarbiya jarayonida o'ziga xos xislatlarni aks ettirib, maxsus mazmunini ifoda etadi.

Ta'lim jarayonida onglik va faollilik

O'qitishga ongli munosabat va unda shug'ullanuvchining faolligi har qanday pedagogik jarayonning samaradorligini oshiradi. P.F.Lesgaft ilgari surgan jismoniy tarbiya ta'limidagi onglik va faollilik printsiplari harakat faoliyatlarini mexanik ravishda taqlid qilib bajarish orqali harakatlarni o'zlashtirishni katoiygan qoralaydi va birinchi-lardan bo'lib harakatlarni taqqoslay olish, uning tahlilini qilish orqali nazariy bilimlarni va harakat faoliyatlarini egallash g'oyasini ilgari surdi. U "jismoniy mashq bilan shug'ullanish faqat kuchni, jismoniy rivojlanganlikni ko'rsat-kichlarini oshiradi", – degan qo'pol tushunchani asosiy xatolardan biri deb ko'rsatdi.

Tarbiya jarayonida bu printsiplarni qo'llash mashg'ulotni umumiy vazifalariga qiziqish uyg'otish va fikrlashni shakllantirish bilan boshlanadi. Eng avvalo, harakat faoliyatini hayotiy-amaliylik aniq misollar yordamida, ta'limning mavzulashtirish orqali amalga oshirila boshlanishi lozim. O'qitishning boshlang'ich etapidagi tor, ongli fikrlash doirasi, mazmuni (qomatining chiroyli bo'lishi, kuchining ortishi va h.klar) mashg'ulotlardagi hayotiy-amaliy holatlar orqali, jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlarida shaxsni ijodiy mehnatga va Vatan mudofaasiga tayyorlashdek vazifalarni hal qilish bilan asta-sekin ixtisoslik bilimlarga tayanib amalga oshiriladi. Maxsus ommabop adabiyotlar, qo'llanmalar tavsiya qilinadi. Nazariy bilimlarni o'rnatishga erishish onglik printsiplarning o'zak maqsadlaridan biridir. Bu maqsadga erisha olmaslik kundalik bajariladigan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlariga odatning shakllanishi susaytiradi, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni turmush tarziga aylanishiga to'sqinlik qiladi. Bundan tashqari, shug'ullanuvchilar jismoniy madaniyat, sport mavzulariga oid muntazam leksiya, suhbatlar, hikoyalar eshitishlari, maktab fizikultura dasturining nazariy qismini o'rganishlari, metodik va hujjatli filmlar ko'rishlari, o'z-o'zini tibbiy nazorat qilish qoidalarini bilishlari, "aktiv, passiv dam", "bajara olish", "harakat malakasi", "oliy harakat tartibi", "malakaning ijobiy va salbiy ko'chishi" atamalarini mohiyatini tushunishlariga lozim.

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 (voleybolchilik) turmushda barmoqlarning nozik harakatlarini talab qiladigan kasblarni egallashda (soatsoz, zargar va boshqalar) qo'l kelishi ongiga etgan shug'ullanuvchi ta'lim jarayoniga ongli munosabatda bo'lishidan tashqari, uning faolligi ortadi.

Mashq, harakat texnikasini egallash oz energiya sarflab samarali harakat qilish, uni bajarish orqali organizmda sodir bo'ladigan turli xil o'zgarishlarni tushunish, topshiriqqa nisbatan onglik va faollikni oshiradi.

O'qituvchilarning ko'tarinki kayfiyati, yuzidagi tabassumi, kiyimlarning yarashganligi va ixchamligi, harakatlarni havas qiladigan darajada chiroyli, ravon ketma-ketlikda bajarishi, mashqlar tarkibini uning bajarilishi ritmiga moslab, to'rtliklar tarzida baravariga aytiladigan aytishuvlar kiritilishi ta'lim jarayonidagi vazifalarni hal qilishga zo'r qiziqishni kuchaytiradi va fikrlashni shakllantiradi.

Jismoniy tarbiya jarayonida ongli analiz va jismoniy mashqni bajarishda nazoratdan foydalanish ta'limning printsiplari mexanizmlaridan biridir.

Ongli ravishda bajarilayotgan "ixtiyoriy harakat"ning mohiyatiga etib, uning bajarilishi texnikasining asosi, zvenolari, detallarini nazorat qila olishning ahamiyati ta'lim jarayonida o'z samarasini berishi ilmiy-amaliy isbotlangan.

Abelskiyning tajribasi bo'yicha shug'ullanuvchilarni sakrash texnikasiga o'rgatish uchun 120-150 urinish (popitka) tavsiya qilingan. Urinishlar tugallangandan so'ng shug'ullanuvchilar bilan shu harakatning tuzilishi, bajarish texnikasi haqidagi suhbatlar, (diskussiya) natijasi o'ta qoniqarsiz bo'lgan.

Navbatdagi guruhga esa mashq texnikasi, uning tuzilishi, hayotiy-amaliy ahamiyati haqida etarli darajadagi nazariy tayyorgarlikdan so'ng mashqni bajarish tavsiya qilinganda, shug'ullanuvchilar 2-3 urinishdan keyin mashq texnikasini osongina o'zlashtirib olganliklari kuzatilgan.

Amaliyotda yuqori malakali sportchilar mashqni sport texnikasi avtomatlashgan darajada, ya'ni harakatni oliy maqomda bajara olishni o'z oldilariga maqsad qilib qo'yadilar. Mexanik ravishda tushunmay, ko'r-ko'rona, taqlid tarzida mashq qilishning samarasizligi, surunkali mashq qilish jarayonida me'yorida ortiq energiya sarflashga, shug'ullanuvchida shu harakatga nisbatan so'vish, "toqatsizlikni"ni shakllantiradi. SHuning uchun ongli tahlil – o'z harakatini baholay olish, o'qitish jarayonining cho'zilib ketishini oldini oladi.

Ongli analizda mashq texnikasini tahlili bilangina chegaralanmay, uni biomexanik, matematik hisoblash, bioritmia va sport metrologiyasining qonuniyatlarini nazarda tutgan holda, shug'ullanuvchining anatomiya, sport fiziologiyasi, bioximia sohalaridagi bilimlarga tayaniladi. Tezlikni talab qiluvchi mashqlar vaqtning mikrointervalini, gimnastika jihozlaridagi mashqlar esa harakatning fazodagi chegaralarini, harakatning yutqazilayotganligini his qilishdek talablarni qo'yadi, bu o'z navbatida, ixtiyoriy harakatlarning bajarilishini ongli nazorat qilishga o'rgatadi.

Mashqni bajarishdan oldin uni tuzilishi, ijrosi harakatni ifodasini fikran ko'z oldiga keltira olish ("ideomotor trenirovka") – onglilik printsiplarining asosiy vositalaridan biridir.

Faollik mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarning barchasini tugal band qilish, ular faoliyatini "frontal", "guruhli", tashkillash orqali, asosiy jihozlar yoniga qo'shimcha sport anjomlari qo'yish, kuchiga yarasha bo'lmagan mashqlarni bir-ikki haftalik tayyorgarlik va trenirovkadan so'ng bajara boshla-salar, shug'ullanuvchilarni mashqni mustaqil bajarishga urinishi o'z-o'zidan ortishi sodir bo'ladi.

Ta'lim jarayonida o'yin va musobaqa ("Jismoniy tarbiya-ning uslublari" mavzusiga qaralsin) metodlarining qo'llanishi, sport maydoni, mashg'ulot o'tkaziladigan joylarning badiiy jihozlanishi, gigienik orastaligi, ta'lim jarayonida shug'ullanuvchilarda jonbozlik (initsiativa) ko'rsatish, vazifani hal qilish uchun javobgarlik hissini o'z bo'yniga olabilish, maosuliyatni his etish va o'zlashtirish jarayoniga ijodiy yondoshishni tarbiyalaydi.

Ta'lim jarayonida ko'rmalilik printsipli

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 bog'liqligi. Harakat faoliyati haqidagi birlamchi (boshlang'ich) tushuncha mashqning natural shaklda bajarilishini ko'rgandan so'ng hosil bo'ladi. Ko'rgazmali qurollar, suratlar, chizmalar, maketlar, kino suratlar (sekinlashtirib 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'rgazmali-likning 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 shug'ullanuvchi-larni xatolariga sabab bo'ladi. Ularni tuzatish ta'lim jarayonining vaqtini cho'zishiga olib keladi. Mashqni namunali tarzda ko'rsata olmaydiganlar mashqlarni oldindan tanlangan va tayyorlagan shug'ullanuvchi orqali ko'rsatishdan foydalanishi lozim.

Harakat faoliyati xaqida birlamchi (dastlabki) tushuncha o'quv kino tasmasi, chizma, rasm, maket, plakat, va boshqalarda mashqni shug'ullanuvchilarga ko'rsatish orqali hosil qilinadi, ayniqsa, katta, o'rta, maktab yoshidagilar uchun ko'rgazmalikni bu uslubi ularning fikrlashi, harakatni his qilishi uchun qo'l keladigan vositadir. His qila olish qobiliyati yaxshiroq shakllangan

shug`ullanuvchida ko`z oldiga keltira olish, taqlid qila bilish (avvaliga mexanik) tarzda bo`lsa ham ahamiyati kattadir. Ayniqsa, ta`limning ketma-ketligi o`zlashtirishda (harakatni bo`laklarga ajratib o`rgatishda), yo`llanma beruvchi mashqlar (harakat texnikasining asosiga yaqin bo`lgan mashqlar)dan foydalanish, harakat texnikasini o`zlashtirishni osonlashtiradigan (bajarilishi tarkibida aynan shu harakat elementlari bor) mashqlarni qo`llash ta`lim jarayoniga ko`rgazmalilik printsiplari qo`yadigan asosiy talablar bo`lib, bular, harakat xaqidagi tushunchalar mezonini oshiradi.

Mashqni bajarishda “o`z soyasidan foydalanish”, “harakat satxi chegarasini belgilash”, “taqlid qilish”, “mo`ljall olish”, “o`xshatish”, ko`rgazmalilikning uslublardandir.

Bular ta`lim jarayonini faollashtiradi, birlamchi malakani shakllantirish va harakatni oliy tartibda bajara olishga yo`l ochuvchi asosiy omillardir.

Uslubiy printsiplarning 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 aspektidagi printsiplardek ifodalanadi.

Onglilik va faollilik printsiplari jismoniy tarbiyaning boshqa barcha printsiplarining amalga oshirilishi umumiy shartlari tarzida qabul qilinishi mumkin. Chunki, shug`ullanuvchilarning ishga ongli va aktiv munosabati o`quv materialini kuchiga yarashaliligiga, egallangan bilim, malaka va ko`nikmaning puxtaligi, avvalgilarining keyingilariga bog`la-nishi va hokazolar bilan xarakterlanadi. Boshqa tomondan, shug`ullanuvchilarning 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.

Kuchga yarashalilik va individuallashtirish printsiplari-rini hisobga olmasak, mashg`ulotlarning ketma-ketligi va nagruzkaning oshirishning ratsional yo`llarini tanlay olmaymiz. O`z navbatida, kuchiga yarashalilik chegarasini belgilash sistemalilik va talablarni oshirish printsiplari asosida amalga oshiriladi bundan kelib chiqadiki, ko`rsatilgan printsiplar-ning hech biri boshqalarini inkor qilish bilan to`lalgicha amaliyotga tadbiiq qilinmaydi. Ularning o`zaro birligi asosida har birining ta`sir doirasi tarbiya jarayoniga kutilgan samarani berishi mumkin.

**Tayanch so`zlar** – Ta`lim, uslub, printsiplari, onglilik, faollik, ko`rgazmalilik, o`zlashtirilishi, mustahkamlash, takomillashtirish, harakat, bajara olish, plakat, video, o`zaro bog`liqlik.

Takrorlash uchun savollar.

1. Ta`limning uslubiy printsiplariga nimalar kiradi?
2. Ta`lim jarayonida onglilik qanday amalga oshiriladi?
3. Ta`lim jarayonida faollik qanday amalga oshiriladi?
4. Ta`lim jarayonida ko`rgazmalilik qanday amalga oshiriladi?
5. Uslubiy printsiplarning o`zaro aloqasi nimalardan iborat?

Foydalanilgan asosiy darslik va o`quv qo`llanmalar ro`yxati

Asosiy darslik va o`quv qo`llanmalar

1. O`zbekiston Respublikasining “Ta’lim to`g`risida” gi qonuni 29.08.1997 y.
2. O`zbekiston Respublikasining “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”. 29.08.1997 y.
3. Mahkamdjanov K. “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” Toshkent. Iqtisod-Moliya 2008 y.
4. Salomov R.S. “Jismoniy madaniyat nazariyasiga kirish”, o`quv qo`llanma, O`zDJTI. 2002 y.
5. Salomov R.S. Sport mashg`ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O`zDJTI. 2005 y.
6. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O`zDJTI. 2005 y.

Qo`shimcha adabiyotlar

1. I.A.Karimov. “Barkamol avlod O`zbekiston taraqqiyotining poydevori” T.: 1997 y.
2. O`zbekiston Respublikasining “Kadrlar tayyorlash milliy datur” T.,1997 y.
3. I.A.Karimov “Yuksak malakali kadrlar – taraqqiyot manbai”-T., “O`zbekiston”, 1996 y.
4. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi T.oshkent., O`zDJTI, 2005 y.
5. Livisskiy A.N Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi Toshkent: 1995 y.
6. Maxkamdjonov K.M., Tulenova X.B. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi – Toshkent TDPU, 2001-2002 y.
7. Normurodov A. Jismoniy tarbiya. T. “O`zbekiston”-1998.
8. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. Т. 2005 г.
9. Kerimov F.A.. Sport sohasidaga ilmiy tadqiqotlar T. “Zarqalam” 2004 y.
10. Kerimov F.A., Umarov M.N.Sportda prognozlashtirsh va modellashtirsh. T. 2005 y.
11. Usmonxo`jaev T.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. T. 2008 y.
12. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Т. 2007 г.

Elektron ta’lim resurslari

- 1.www.sport-athlet.com
- 2.www.eurosport.ru/athletics
- 3.def.kondopoga.ru
- 4.www.neopod.ru/catalog/sport/sport_games/

Dasturning informatsion - uslubiy ta’minoti

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.Ziyonet.uz
4. www.edu.uz
5. tdpu.intrnet.uz

4-Mavzu: Mutaxassislik fanlarini o`qitish metodikasi fanida o`qitish metodlari va tashkiliy shakllari

Reja:

1. Jismoniy tarbiya ta'limning usuliyatlari.
2. So`zdan foydalanish usuliyati.
3. Harakatni ko`rsatish orqali his qildirish usuliyatlari.
4. Amaliy usuliyatlar.

Jismoniy tarbiya ta'limning usuliyatlari

Jismoniy tarbiyaning o`qitish predmeti sifatidagi maxsus bilim va harakat faoliyatlari o`qituvchidan o`qitishga xos ma'lum usullar va usuliyatlarni bilishni talab etadi. Ta'lim (o`qitish)ning usuliyatlari ko`p bo`lishiga qaramay ularning hech biri universal emas. Ta'lim usuliyat-larining tavsifini bilish bu uslublar tarkibidan qulayini tanlab olishga, o`qitish vazifalarini hal qilish uchun nisbatan samaralilarini ajratib olishga imkon beradi.

O`qitish jarayonining turli sharoitda, turli xildagi shug`ullanuvchilar bilan keng doiradagi vazifalarni hal etish imkoniyatini beradigan va tarbiyachi yoki murabbiy qo`llaydigan faoliyatni usuliyat deb atash qabul qilingan bo`ladi. Masalan: ko`rgazmalilik bilan harakat faoliyatlari bilan tanishtirish, ularni turli yoshdagi o`quvchilar, kattalarda takomillashtirishdek turli xildagi ta'lim vazifalarini oson hal qilishda foydalanish mumkin.

Usul – bu pedagogning shunday ta'sir faoliyatiki, o`qitishning qandaydir ma'lum bir sharoitida ta'limning xususiy vazifalarini (yoki o`sha vazifalarni biror qismini) oson hal etish uchun qo`llaniladi. Masalan: mashqni o`quvchiga yonlamasiga - o`zi yon tomoni bilan turib ko`rsatishi o`quvchiga to`g`ri turib ko`rsatgandan yaxshiroq samara beradi. Tushuncha oson hal bo`ladi.

Har bir metodning turli xil metodik usullari bo`lishi mumkin. Ular son-sanoqsiz darajada ko`p bo`lib, ma'lum vaqt mobaynida ayrimlari yo`q bo`lib ketsa, ayrimlarining ko`rinishlari o`zgaradi, o`qituvchining ijodiy izlanishi, faoliyati natijasida yangilari ham vujudga kelib, amalda qo`llaniladi. Ko`pincha o`qitish darajasiga xos metodik usullar hajmini o`qituvchi, murabbiyni ko`proq bilishi ularning faoliyatiga baho berishda muhim rol o`ynaydi.

Tajribasiz o`qituvchilarda ba'zan usuliyat – metodik usulning tashqi alomatlarini o`zida mujassamlagandek ko`rinishi mumkin. Masalan: ayrim mashqlarni bo`laklarga ajratib o`rgatish ularning tizimini yarata olmaslikka olib keladi, natijalar kutilganday bo`lmaydi. Bu usul ko`p holda metodik usulga o`xshash bo`ladi. Aslida u yangi harakatni o`zlashtirishda qo`llaniladigan asosiy usuliyatdir.

***Ta'limning usuliyatlariga qo`yilgan umumiy talablar.*** Har qanday konkret holatda u yoki bu usuliyatni maqsadga muvofiq holda qo`llash qator talablarga rioya qilishni taqazo etadi:

1. ***Usuliyat albatta ilmiy asoslangan*** bo`lishligi (oliy nerv faoliyati) muvofiqligi.
2. ***Qo`yilgan vazifaga o`qitishning usuliyatini muvofiqligi.***

Vazifalarning oldindan aniq belgilanmasligi ta'lim usuliyatlarini to`g`ri tanlash imkonini bermaydi. Misol, darsda “kozyol”dan oyoqlarni kerib tayanib sakrashni o`rgatish (o`qitish) vazifasi qo`yilgan bo`lsa, usuliyatni tanlash mumkin bo`lmay qoladi (bo`laklarga ajratish bilan va harakatni to`la bajarish bilan o`qitish metodlariga tayanish mumkin xolos). Nisbatan aniq vazifa, masalan, “kozyol”dan oyoqlarni kerib sakrashda qo`llar bilan “depsinish”ni o`rgatish qo`yilsa, mashqni bo`lak-larga ajratish bilan o`rgatish usuliyatini qo`llashga imkoniyat paydo bo`ladi.

3. ***Ta'lim usuliyatini o`qitish jarayonida tarbiyalash xarakterini shakllantirishi.*** Har bir tanlangan usuliyat aynan shu harakat faoliyatini o`qitishning faqat effektini ta'minlash nuqtai nazaridagina baholanmay, tarbiya vazifalari pozitsiyasi talabiga qarab ham baholanishi zarur.

4. ***Usuliyatlarning qo`llanishi ta'lim tizimidagi barcha printsiplarning muvofiqligi va amalda qo`llanilishiga tayani-shiga lozimligi.*** Usuliyatni alohida olingan printsipl bilan aloqasini bir

tomonlarni izohlash va uni tushuntirishga yo'l qo'yib bo'lmaydi. Masalan: agar o'qituvchi ko'rsatish usuliyatini qo'llagan bo'lsa, uni ko'rgazmalilik printsipiga to'la rioya qilayotir degan xulosamiz noto'g'ri bo'ladi. Ma'lumki, bu printsip qator usuliyatlar tizimi orqali qo'llaniladi.

5. O'quv materialining xususiyatlarining muvofiqligi. O'qitish metodlari ma'lum darajada bo'lsada jismoniy mashqlarni turlariga bog'liq bo'lib, ayrim hollarda faqat so'z bilan ifodalashning o'zi kifoya qilsa, nisbatan qiyin vazifalarni hal qilishda esa ko'rsatish usuliyatini ham qo'llab turishga to'g'ri keladi. Uynaladigan mashqlar, gimnastika, sport va turizm tarzidagi mashqlarni o'qitish o'zining xususiy usuliyatlariga ega emas. Jismoniy tarbiya usuliyatlari jismoniy mashqlarning barcha turlari uchun bir xildir. Shu bilan birga bu turlarning har qaysisi qandaydir darajada bo'lsada, bir xil usuliyatning usullardan foydalanishga yo'naltirilgan bo'lib boshqalaridan nisbatan ozroq foydalaniladi. Bunday qaramlilik qanchalar kam bo'lsa o'qitish natijasi shuncha yaxshi bo'ladi.

6. O'quvchilar individi va guruhni tayyorgarligini muvofiqligi. Masalan, ayrim harakat faoliyatlarini o'zlashtirishda yaxshi tayyorgarlikka ega o'quvchilar uchun qismlarga ajratib o'rgatish metodini qo'llash maqsadga muvofiq emas, nisbatan tayyorgarligi mavjud bo'lganlari uchun esa bu harakat faoliyatni egallashni yo'llanma beruvchi mashqlar bilan boshlash lozim bo'ladi. So'z bilan ifodalash usuliyatidan foydalanishda o'quvchilarning umumiy bilimlari darajasi bir muncha yuqori bo'lsa o'rganish jarayoni oson kechadi. Masalan: "viraj" bo'ylab yugurishni tushuntirishda ularni fizika sohasi bo'yicha bilimiga tayanishimizga to'g'ri keladi va h.k.

7. O'qituvchining individual xususiyatlari va imkoniyatlarini muvofiqligi. Albatta, har bir pedagog ta'limning barcha usuliyatlarini to'la hajmda egallagan bo'lishi, ba'zi o'qituvchilar ayrim usuliyatlarni yaxshi, ayrimlarini esa yaxshi bilmaydilar. Jismoniy tarbiya jarayonida o'qituvchining bunday xususiyatlarni hisobga olishga to'g'ri keladi. Agar ma'lum holatda ikki xil usuliyatdan bir xil natija chiqishi aniq bo'lib qolsa, albatta, o'qituvchi o'zi puxta bilgan usuliyatni qo'llashi lozim.

8. Mashg'ulotlar sharoitining muvofiqligi. Masalan, maktabdagi darslarda tirmashib chiqishga o'rgatish faqat bir yoki ikki arqon bilan amalga oshirilsa, harakatni bir butunligicha to'la o'rgatish usuliyatidan foydalanish samara bermaydi chunki mashg'ulotning zichligiga putur etadi. So'zdan foydalanish metodida o'qituvchi talabning akustikasini va sport maydonining sathini hisobga olmasa o'zi uchun qo'shimcha nokerak muammolarga duch keladi.

9. Usuliyatlarning turli xillaridan foydalanish talabi. Usuliyatlarning hech qaysisi biri gegemon, etakchi yoki universal bo'la olmaydi. Ularning barcha turlaridan foydalanish, ta'limning samarasini oshiradi. Har bir usuliyatning o'ziga xos yaxshi tomonlari bo'lishini e'tibordan soqit qilib bo'lmaydi. Ulardan savodsizlarga foydalanishning oqibati yaxshi bo'lmaydi. Samara berayotgan usuliyatlar boshqa paytda umuman yaroqsiz, xatto zararli ham bo'lib qolishi mumkin. SHuning uchun pedagogika jarayoni ta'limning usuliyatlaridan maqsadga muvofiqligini tanlay bilishni taqozo etadi. **Ko'rsatish tushuntirish bilan, tushuntirishni ko'rsatish bilan ifodalash, tuzatishlar ko'rsatmalar va hokazolar bilan qo'shib olib borilgan** o'quv-tarbiya jarayoni amaliyotda o'z samarasini tez ko'rsatadi. Shug'ullanuvchilarning barchasi uchun yaraydigan, ta'lim sharoitining barchasi sharoitiga mos keladigan usuliyatlar umuman yo'q desak xato qilmagan bo'lamiz. Amaliyotda qaysi bir usuliyatni universal metod sifatida yuqori baholasak, uni barcha o'qituvchi qo'llay boshlaydi, bu o'z navbatida, o'qituvchi ijodkorligini chegaralab qo'yadi, o'quvchining barcha imkoniyatlaridan foydalanish imkonini bermaydi. Bu fikr P.F.Lesgaft tomonidan obrazli tarzda ifodalangan: "aytish mumkinki: "Usulbu men". Usul shundan iboratki, bilimli, tushunadigan o'qituvchi o'z ishini o'zi olib boraveradi".

Ta'lim usuliyatlarini tavsifi. O'quvchilarning bilimlarini oshirish, malaka va ko'nikmalarni egallash uchun ta'lim metodlari uch guruhga ajratiladi. Har bir guruh bir necha xil metodlarni o'z ichida mujassamlashtirgan. Mujassamlashtirilgan usuliyatlarni jismoniy tarbiya ta'limi jarayonidagi o'rniga ko'ra so'zdan foydalanish, ko'rgazmali his qilish va amaliy usuliyatlar deb guruhlanadi va ulardan pedagogik jarayonda keng foydalaniladi.

O`qitishning usuliyatlari

So`zdan foydalanish usuliyatlari	Ko`rgazmali his qilish usuliyatlari	Amaliy usuliyatlari	
Hikoya Ifodalash Tushuntirish Suhbat Muhokama Topshiriq Ko`rsatma Baholash Buyruq	Ko`rsatish, namoyish etish, plakatlar, Kinogrammalar, doskaga bo`r bilan chizish, o`quvchilarni o`zi chizgani, maketlar, modellar, rang va tovush signallar	Qat'iy va qisman reglamentlashtirish va harakatni bir butunligicha to`la o`rgatish	O`yin va musobaqa

Usuliyatlarning mavjud uch guruhi orqali o`zlashtirilgan faoliyati bilan organizmning turli analizatorlari tizimi yordamida tanishtirish ta`minlanadi: o`quvchi eshitadi, uqadi, o`zi harakat jarayonini his qiladi. Ishga ikkala signal sistemasi jalb qilinadi. Harakat faoliyatini o`qitishda amaliy usuliyatlar muhim ahamiyat kasb etadi. Birinchisi ikkinchisiga poydevor qo`ysa, uni qurib bitirish – ya`ni harakat faoliyatining ijrosi o`yin yoki musobaqa usuliyati orqali amalga oshiriladi.

So`zdan foydalanish usuliyati

O`qituvchi o`z faoliyatini asosan so`z yordamida (konstruktivlik, tashkilotchilik, izlanuvchanlik orqali) amalga oshiradi, shuningdek o`quvchilar bilan o`zaro muloqat va munosabat o`rnatadi. So`z ta`lim jarayonini faollashtiradi, aytarli to`la va aniq tasavvurning shakl-lantiradi, ta`limning vazifasini chuqurroq his qilish va fikrlashga yordam beradi. So`z yordamida o`qituvchi o`quv materialidan foydalanadi, uning o`zlashtirilishi natijasini baholaydi va tahlil qiladi, bu bilan o`quvchini o`z-o`zini baholashga o`rgatadi. Va nihoyat, so`z bo`lmaganda, o`qituvchi ta`limning barcha jarayoniga xos holatlarni, o`quvchining xulqi yurishturishi va boshqa shu o`xshash jarayonlarni boshqara olmagani bo`lar edi.

Shunday qilib, o`qituvchi so`zning ikki funktsiyasidan foydalanish imkoniga ega: birinchisi - **so`zning ma`nosi** orqali o`qitilayotgan materialning mazmunini ifodalash; ikkinchisidan **emotsionallik** - o`quvchining hissiyotiga ta`sir etishi funktsiyalari.

So`zning ma`nosi harakat vazifasini hal qilishda o`quvchilar uchun uni mazmunini tushunarli ifodalaydigan bo`lsin. B.A.Ashmarin quyidagi uslubiy tavsiyalarni taklif etadi.

1. So`z ma`nosining mazmuni o`quvchilar xususiyatlari va ta`lim vazifalariga muvofiqlashgan bo`lishi; YAngi harakat faoliyatini o`zlashtirishdan avval dastlabki tushuntirishdan foydalanish, bu bilan harakat faoliyati asosini anglash va so`ng harakat texnikasini detallarini bayon qilish va unga tushunib etish.

2. So`zdan foydalangan holda o`zlashtiriladigan harakat faoliyatini foydasini tushuntirish. Masalan, bolalar tirmashib chiqishning erkin usulini bir oz bilganliklari sababli, ko`pincha koordinatsiya talab qiladigan uch usul bilan tirmashib chiqishni o`rganish xohishi pasayishi yuz beradi. Tushunarli tarzda bu usulning afzalliklari tushunarli so`zlab berilsa, o`zlashtirishga salbiy munosabatni yo`qqa chiqarish mumkin.

**3. So`zning harakat faoliyatidagi** alohida harakatlarning o`zaro bog`liqligini aniqlashdagi zarurligi. Ayniqsa, yo`llanma beruvchi mashqlarni bajarishda buni yoddan chiqarmaslik lozim. Bunday mashqlar aytarli emotsional bo`lmay, ularni o`zlashtirilayotgan asosiy harakat faoliyatlari bilan bog`liqligini anglash kerakligi talab qilinadi.

4. O`qituvchining mashq texnikasi asosini tushuntirishdagi nutqiga katta ahamiyat berish,

asosiy zo'riqish talab qilinadigan daqiqalarini eslatish. Odatda bu maqsadda ko'rsatma aytish tarzidagi ifoda va iboralar ("qo'llarni", "boshni", "aleop". va h.k.lar)dan foydalaniladi.

5. So'z obrazli bo'lishi kerakligi. Obraz vositasida ifodalash mashqin ko'rgazmaliligini oshiradi va o'quvchilarga faoliyatni ancha tushunarli qiladi. O'quvchilar bilimlari va harakat tajribasini hisobga olgan holda, o'qituvchi qo'yilgan vazifalarni bajarish bilan bog'liq bo'lgan kerakli detallarga o'quvchi diqqatini qaratadi mumkin.

6. O'quvchilarga xali avtomatlashmagan holda bajarayotgan harakatlari haqida (tuzatishga to'g'ri kelib qolgan paytlardagisi bundan mustasno) gapirish maqsadga muvofiq emas. O'qituvchi o'quvchining avtomatlashgan harakatlari haqida gapirsa, o'quvchi ijro vaqtida harakatni o'sha fazalari ustida o'ylaydi, natijada avtomatlashgan harakatlar tarkibida uzilishlar sodir bo'ladi.

So'zning **emotsionallik** xizmati o'quv va tarbiyaviy vazifalarni hal etishda muhim ahamiyatga ega. Emotsional jihatdan rango-ranglik so'zning ta'sir kuchini oshiradi va ma'nosini tushunarli qiladi. U o'qituvchining o'z faniga, o'quvchiga bo'lgan munosabatini bildiradi, o'quvchi qiziqishini oshiradi, o'zining yutug'iga ishoniradi qiyinchiliklarni engish uchun ishonch tug'diradi.

Umumiy pedagogika jarayonida so'zdan doimo foydalaniladi. Jismoniy tarbiya jarayonida uni qo'llash o'ziga xos mazmuni va uslubiy xususiyatlari bilan ajralib turadi.

Aytib berish (hikoya) O'quvchi faoliyatini o'yin tarzida tashkillash uchun ko'pincha o'qituvchi tomonidan aytib berish qo'llaniladi.

So'z bilan ifodalash – bu harakat faoliyati haqida tasavvur hosil qilish usuli bo'lib, faoliyatning xarakterli belgilari so'z orqali sanaladi, nima qilish lozimligi tushuntiriladi, nima sababdan aynan shunday qilish zarurligi gapiriladi. Undan o'quvchining harakat tajribasi va bilimiga asoslanib dastlabki - birlamchi tushuncha hosil qilish yoki eng sodda harakatlarni o'zlashtirishda foydalaniladi.

Tushuntirish - harakat faoliyatlariga ongli munosabatning muhim usullaridan biri bo'lib, u "nima uchun?" degan asosiy savolga javob beradi.

Suhbat – bir tomondan, faollikni oshiradi, o'z fikrini aytish malakasini shakllantiradi, boshqa tomondan, o'qituvchiga o'z o'quvchi-larining bilish, bajarilgan ishni baholash uchun yordam beradi. Suhbat faqat o'qituvchining o'quvchilarga bergan savollari va ularga o'quvchilarning javoblari yoki o'z Dunyoqarashlarini erkin gapirib berish, o'rta tashlash tarzida amalga oshiriladi.

Muhokama – biror vazifani aniq hal qilib bo'linganidan so'ng o'tkazilishi bilan suhbatdan farq qiladi. Muhokama o'qituvchi tomonidan o'tkazilsa, bir tomonlama o'quvchilar ishtiroki bilan o'tkazilsa ikki tomonlama bo'ldi deb aytish mumkin.

Topshiriq – dars oldidan vazifa qo'yish yoki dars davomida xususiy vazifa qo'yish tarzida beriladi. Vazifaning birinchi shakli shu bilan xarakterlanadiki, o'qituvchi birdaniga vazifani bajarishning bir necha usullarini topshiriq tarzida tushuntiradi. O'quvchilarga esa faqat talab qilinganlarni bajarish vazifasi qoladi xolos. Topshiriqni ikkinchi shakli o'quvchilar uchun nisbatan qiyinroq bo'lib, ular o'qituvchidan vazifani faqat ifoda tarzida oladilar, uni hal qilish, echishni mustaqil qidirishga majbur bo'ladilar.

Baholash harakat faoliyatining bajarilishining tahlili natijasidir.

Ko'rsatma – qisqaligi bilan ajralib turadi va so'zsiz bajarishni talab qiladi. Bu o'quvchi diqqatini faqat vazifani bajarish lozimligi va bir vaqtning o'zida uni bajarish mumkinligiga qaratadi va o'quvchining ishonchini oshirish uchun xizmat qiladi. Ko'rsatma orqali o'quvchi vazifani hal etishning aniq mo'ljali, shuningdek, xech bir asoslashsiz xatolarni tuzatish usullarini oladi.

Komanda – jismoniy tarbiya jarayonidagi xususiy va eng ko'p tarqalgan so'zdan foydalanish usuliyati. U faoliyatni so'zsiz bajarish, harakatni tugatish yoki tempni o'zgartirishning buyrug'i shaklidir. Safdagi komandalar (armiyada, darsda, trenirovka va boshqa mashg'ulotlardagi), hakamlikdagi maxsus replika (so'z tashlash)lar, start olish komandalari va boshqalar tarzida uchraydi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda komandalar qo'llanilmaydi. Kichik maktab yoshdagi bolalarda esa komandalar cheklangan bo'ladi. Komandalarning samaradorligiga so'zni zarur urg'u bilan talaffuz eta bilish, nutq va o'quvchilar harakati ritmini his qila olish va rivojlantirish, ovozning ohangi va kuchi, uni turlicha o'zgartira olish qobiliyati, qaddi qomati, qo'llarining ifodali

harakatlantira olishi hamda o'quvchilarning intizomiga yuqori darajadagi ta'sir etadigan vositalardandir.

Sanoq – kerak bo'lgan harakat tempini yo'lga qo'yishda foydalaniladi. U bir necha usullar orqali amalga oshiriladi; ovoz bilan hisoblash ("bir, ikki, uch, to'rt!"), bir bo'g'inli so'zlar qo'shib sanash ("bir-ikki-nafas oling!") va nihoyat, turli xildagi qo'shib sanashlar, qarsak, ritmni ovoz berish va h.k.

Harakatni ko'rsatish orqali his qildirish usuliyatlari

Bu guruhdagi usuliyatlar shug'ullanuvchilarga harakat faoliyatini bajarilishni ko'rish va eshitish orqali ta'minlaydi. Ko'rish, bajarilayotgan paytdagi eshitish ham shug'ullanuvchilarda harakat faoliyati xaqida har tomonlama keng tasavvur hosil qiladi, bu navbatdagi takrorlash uchun taxminiy asosni kengaytiradi. Ko'rgazmali his qildirish nisbatan chuqurroq, tezroq va puxtaroq o'zlashtirishga imkoniyat beradi, o'zlashti-riladigan harakat faoliyatiga qiziqishni orttiradi. Bolalarni o'qitishda ko'rgazmali his qildirishda muhim rol o'ynaydi, chunki ularda taqlid qilish, tirik misollarga bevosita ijroni ko'rishga intilish juda kuchli rivojlangan.

Ko'rsatib his ettirish shundagina qo'l keladiki, qachonki, mashqni ijrosini ko'rish orqali qabul kilinayotgan harakat faoliyati strukturasi tushunarli va o'quvchi ongiga etgan bo'lsa, ular ta'lim jarayonidagi faol va samarali faoliyatga turtki bo'ladi. Agarda, shug'ullanish jarayoni jonsiz, faoliyatlar nomigagina bajarilishi mumkin, bunda o'quvchilar passiv ijrochiga aylanadi. Natijada o'rganuvchi o'zining harakat faoliyatini tahlil qilishga harakat qilmay, diqqat e'tiborini harakatning tashqi tomoniga ko'rinishiga qaratadi xolos, bu o'z navbatida, psixik jarayonlarning aktivligini pasaytiradi, fikirlashning bir tomonlama bo'lishiga olib keladi.

Harakat faoliyatining o'qituvchi (yoki o'quvchi) tomonidan namoyish qilinishi jismoniy tarbiya ta'limida zaruriy keng tarqalgan usuliyatlardan hisoblanadi.

O'quvchining ongi unga ko'rgazmali singdirilganiga taqlid qilib o'rganish tahlil qila olish qobiliyatiga bog'liq. Agar o'quvchi ko'rganini tahlil qila olsa va u tahlilga o'rgatilgan bo'lsa, unda taqlid qilish o'quvchining bilimi, o'zlashtirish qobiliyatini o'sishi uchun samarali usullardan biriga aylanadi. O'qituvchining so'zisiz taqlid qilish "ko'rginu bajar" printsipli asosida o'qitishi, ko'rgan mashqini bajarilishini tushunmay, fikrlamay mantiqsiz takrorlashga aylanadi. Natijada o'quvchi o'qituvchisi ko'rsatganini ko'r-ko'rona bajaradigan, harakat faoliyatlarining asosiy qonuniyatlarining anglamaydigan ijrochilariga aylanib qolishiga yo'l qo'ymaslik lozim.

Ko'rganiga taqlid qilish asosan o'quvchining yoshi va jis-moniy tayyorgarligi darajasiga bog'liq. Kichik maktab yoshidagi bolalarda taqlid qilishga intilish, sinchkovligi, qiziquvchanligi orqali sodir bo'ladi (asosan, kattalarga o'xshashga urinish), katta maktab yoshidagi bolalarda esa harakat faoliyatiga ongli munosabat, harakat texnikasini tushunib, osonroq va tezroq egallashga intilish asosida sodir bo'ladi.

Ko'rganiga taqlid qilishning samaradorligi to'rt faktoriga bog'liq:

1) o'quvchilarning taqlid qilishga tayyorligi, ularning tayyorgarligi darajasining taqlid qilinadigan ob'ektning o'rganishdagi qiyinchiligiga muvofiqligi, shunga ko'ra, jismoniy mashq ijrosi qiyinligi shunday darajada bo'lsinki, uni egallash uchun o'quvchidan faqat maksimal zo'riqish talab qilinsin;

2) o'quvchilarning taqlid ob'ekti haqidagi tasavvurlarini to'raligi;

3) o'quvchida qiziqishga sabab bo'ladigan taqlidning ta'limga xos tub motivi uchun imkon yaratish, uni mohiyati darajasini farqlay bilash;

4) o'quvchini taqlidga xohishi, kuzatayotganini aktiv takrorlash (V.V.Belinovich, 1958).

Jismoniy mashqni ko'rsatish uchun qo'yiladigan metodik talablar:

a) o'rganilayotgan harakat faoliyatini ijodiy takrorlashga imkoniyat ochish maqsadida ko'rsatishni komentariya qilish bilan olib borish;

b) ko'rsatish paytida o'quvchilarning o'qituvchining emotsional holatiga taqlid qilishini e'tibordan chetda qoldirmaslik orqali ta'lim jarayoniga munosabatni shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Ko`rsatishning mazmunini o`qitish vazifalari mazmuniga muvofiqligi:

a) ko`rishi orqali to`la tasavvur hosil qilib, mashqni takrorlay bilish, ko`rsayu harakatini bajara olmasa ta`limda samara bo`lmaydi;

b) harakat faoliyatini egallash, o`rganishni ko`rsatish talab etilsa, mashq texnikasining ijrosi ko`rsatuvda ishdividuallashtirilishi va sport mahoratini yuqori darajada ifodalaydigan bo`lishi lozim;

v) o`quvchi diqqatini alohida harakatlarga va aktsentlashtirilgan zo`riqishlarga qaratish lozim bo`lib qolsa, ko`rsatishda mashqning aynan o`sha joylari takroriy, urg`u berib, sekinlashtirilib namoyon qilinadi, aniq bo`lmagan, palapartish ko`rsatishlarga yo`l qo`yilmasligi, ijro esa o`quvchilar tomonidan namuna sifatida qabul kilinishi kerak bo`ladi.

Jismoniy mashqni o`quvchi tomondan ko`rsatishga quyidagi hollarda ruxsat berilishi mumkin:

a) o`qituvchi salomatligi yomonligi tufayli harakat faoliyatini ko`rsata olmasa;

b) ko`rsatishda o`qituvchi imkoni bo`lmay noqulay holatda qoladigan holatda turib qoladigan bo`lsa (masalan, boshi erga qarab yoki o`quvchilarga orqasi bilan turib qolsa);

v) o`qituvchi o`quvchida harakatni butunlay bajarib bo`lmaydi degan fikr to`la ongiga singib qolganini sezgan taqdirda uni yo`qotish uchun;

g) o`quvchi misolida mashq ijrosini individuallashtirgan texnikasini namoyishkorona bajarish kerak bo`lib qolgan taqdirda.

Ko`rsatishda o`qituvchi shunday nizomga rioya qilishi kerakki, u barcha o`quvchilarga rahbarlik qila olsin (yuqoriroqda turib butun bajarilishini ko`rishni turli tomondan kuzatish imkoniyatiga ega bo`lsin, sinfni nazoratda tutish), o`quvchilar mashqni faqat bir tomondan emas (masalan, yon profilda oyoqlarni bukish yozishning ko`rinishi qanday bo`ladi va h.k.) ko`rsata olsin.

“Bunday bajarish kerak emasligini ko`rsatish”ni o`qituvchi tomonidan namoyish qilishga ruxsat beriladigan holatlar: o`quvchi bajarilgan mashqqa tanqidiy qarashni bilsa; o`zlarining harakatlarini taqqoslash solishtirish malakasiga ega bo`lsa; mashqni tahlil qila oladigan bo`lganlarida; ko`rsatishni ishontiradigan tushuntirishlar bilan olib bora olsa va o`quvchini tanqid, mashara qilish maqsadida bo`lmasa. “Oynada” aksini ko`rgandek ko`rsatuvlar faqat sodda harakatlar, asosan, umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni ko`rsatishda qo`llanilishi tavsiya etiladi. Qiyin harakatlarni bu usulda ko`rsatish qoidaga ko`ra ijroning tabiiyligini, engilligini yo`qolishiga olib kelishi amaliyotda isbotlangan.

***Ko`rgazmali qurollarni namoyish qilish.*** Harakat faoliyatini predmetli tasvirini his qilish uchun qo`llaniladi. Namoyish qilish ko`rsatishdan ko`ra qulaylikga ega va kerak bo`lsa diqqatni statik holatlarga, fazalarning almashinishiga qaratish imkoniyati mavjud bo`ladi. Namoyish pedagogik vazifa bilan qanchalar aniq bog`liq bo`lsa, uni didaktik ahamiyati shunchalar ortadi. U qo`shimcha usul bo`lib qo`llanilayotgan u yoki bu metodni to`ldirish uchun xizmat qiladi. Ko`rgazmali qurol o`zining o`lchovi, shakli, rangi, o`z elementlari joylashishining zichligi bilan o`quvchi tomonidan jadvalni qabul qila olish printsiplarini ifodalasin, turlicha ko`rgazmali qurollarning har birini namoyish qilinishida rioya kilinishi lozim bo`lgan ayrim usuliyat qoidalarga bo`ysunsin.

Plakatlarda harakat holatini ko`rsatishda bajarishda urg`u beradigan qiyin joylarni o`zida aks ettirishi, o`quvchi diqqatini chalg`itadigan elementlardan holi bo`lishi zarur. Ayniqsa, mazmuniga ko`ra faoliyat tarkibidagi harakatlar ketma-ketligini bir vaqtning o`zida aks ettirgan plakatlarining qimmatini yuqori bo`ladi.

Namoyish qilish – o`quvchilar tomonidan materialni qabul qilishga sharoit yaratishi zarur: birinchidan, bolalarda kuzatiladigan predmetga qiziqishni shakllantirishi; ikkinchidan, ularning diqqati ta`limning aniq vazifalariga hal qiladigan etakchi elementlarga yo`naltirilgan bo`lishi zarur. Tushuntirish va namoyish qilish vaqti va hajmini ta`limning vazifasiga bo`ysundirish kerak bo`ladi. Har qanday holda ham ko`rgazmali his qilish o`qituvchi savollari va o`quvchining javoblarini natijalarni aniqlash uchun ahamiyati kattadir.

Plakatlarni namoyish qilish texnikasining barcha uchun bir xil talablari mavjud emas. Ular darsdan, mashg'ulotdan oldin ilib qo'yiladi yoki dars davomida harakat faoliyatining zarur bo'lgan fazalari, elementlarini o'quvchilar diqqatining aniq vazifalarni hal qilishga yo'naltirib namoyish qilish uchun amaliyotda qo'llanadi. O'quvchilarni chalg'itmaslik uchun namoyishdan so'ng ular tezlik bilan yig'ishtirib olinishi yoki joiz bo'lsa, qoldirilishi ham mumkin.

Doskaga bo'r bilan **chizmalar chizish** o'qituvchi etarli darajada chiroyli chiza olish qobiliyatiga ega bo'lsagina ruxsat etiladi. Bu plakatlardan bir oz afzallikga ega bo'lishi mumkin, lekin ularning o'rnini to'la bosa olmaydi. Birinchidan, harakat faoliyatini asta-sekinlik bilan chizayotib, harakat fazalarini navbat bilan almashinishi, mashq texnikasining asosi, uning detallari haqida esda qolarli tasavvurni hosil qilish oson bo'ladi. Ikkinchidan, rasm juda ham sodda, mayda chuydalardan holi bo'lishi mumkin, u o'z navbatida, o'quvchilarni chalg'itmaydi. Uchinchidan, doskadagi rasm – namoyish qilishning eng operativ metodi, darsning har qanday daqiqasida qo'shimcha vaqt sarflamay, o'qituvchi undan foydalanishi mumkin.

O'quvchilarning o'zlarini harakat faoliyati xaqidagi chizmalari, o'z fikrlarini grafik tarzda ifodalash, bajara olishni obrazli qilishni o'ylashga o'rgatadi.

Jismlari qo'llanmalar nisbatan chegaralangan didatik imkoniyatlarga ega. To'la ko'rinishi, yonboshdan, sharnirli modellari harakatning ayrim zvenolari, gavdaning to'la harakati traektoriyasi, amplitudasini namoyish qilish imkonini beradi.

Kinofilpm, barcha texnik qiyinchiliklarga qaramay, pedagogik jarayonda juda katta didaktik imkoniyatlarga ega. Kinofilpm harakat faoliyati ijrosining eng yuqori sport mahorati darajasida, qolaversa, uni kattalashtirib sekinlashtirib, turli ploskostpda, to'laligicha, ayrim detallariga aktsentni qaratib ko'p marotabalab takrorlash imkonini beradi. Ko'rgazmali his qilishda harakat holatining tezdastirilgan chastotada kinoga olish juda katta ahamiyatga ega, chunki unda oddiy kinoga olishdagiga nisbatan juda sekinlashtirilgan suratlar hosil bo'ladi. Bu, o'z navbatida, harakatning barcha detallarini ko'rish imkonini beradi.

Ovoz va rangli signallar kerak bo'lgan tovushli va rangli mo'ljallar - harakatni boshlash yoki tugallash (yoki alohida harakatlar) uchun lozim bo'lgan temp, ritm, amplituda va hokazolarni berishda qo'l keladi. Bu metronomni "urishi" - harakatga kerakli temp berish uchun, erdagi belgilar, bayroqchalar, uloqtirish va h.k. Keng tarqala boshlagan elektron ovozli etakchilar, avtomatlashtirilgan mo'ljallar (mishenplar), zudlik bilan axborot beruvchi maxsus qurilmalar ta'lim jarayonining samaradorligiga ta'sir ko'rsatmoqda.

Amaliy usuliyatlar

Bu usuliyatlar o'quvchilarning o'zlarini aktiv harakat faoliyatlariga asoslangan. Shartli ravishda ularni **ikki guruhga** ajratamiz: **qat'iyyan va qisman reglamentlashtirilgan** mashq usuliyatlari (B.A.Ashmarin). Ular orasidagi farq nisbiy. Darajasi va xarakteri turlicha bo'lsada, reglamentlash daqiqasi har bir usuliyatda ham mavjud. Ma'lum sharoitda turlicha kichik guruhlardagi (podgruppada) ikki xil usuliyat birlashtirilishi mumkin. Qisman reglamentlashtirilgan mashq usuliyati va musobaqa usuliyati orqali bir xil harakat faoliyati o'qitaverilishi mumkin.

Qat'iyyan reglamentlashtirilgan mashq usuliyati harakat shaklini, nagruzka kattaligini, uning ortishini, dam olish bilan to'g'ri navbat-lashuvini va hokazolarni reglamentlashtirish orqali harakat faoliyatini ko'p marotabalab bajarish bilan xarakterlanadi. Buning natijasida alohida harakatlarni tanlab olib, asta-sekinlik bilan ulardan zarur bo'lgan harakat faoliyatini tuzishga imkoniyat yaratiladi.

Harakat faoliyatini o'zlashtirishdagi bo'laklarga (qismlarga) ajratishni to'la o'rgatish usuliyati bilan bir birini to'ldirishi va turli sharoitga muvofiq, o'quv vazifalarini aniq belgilab o'quvchilarning guruhli va individual xarakteristikasiga, ta'lim etaplari, o'quv materialining xarakteri va mazmuni, o'quv vositalarining soni (jihozlar, snaryadlar va boshqalar)ga qarab qo'llanilishi kerak. Asosan, bu usuliyatdan jismoniy sifatlarni rivojlantirish maqsadida

foydalaniladi. Mashq belgilangan vaqt ichida tanlangan harakat sur'ati (tempi), ritmi, amplitudasi harakat fazalarini o'zgarishsiz berilgan ketma-ketlikda oldindan tuzilgan dastur asosida bajarishni taqazo qiladi.

Qismlarga (bo'laklarga) ajratish bilan o'zlashtirish usuliyati boshlanishida harakat faoliyatini alohida bo'laklarga ajratib, ularni asta-sekin zarur bo'lgan umumiylikka birlashtirishni nazarda tutadi. Bu usuliyatni to'laqonli amalga oshirish ko'p holda harakat faoliyatining alohida bo'laklarini qismlarga ajrata olish va uni ajratish lozim emasligini bilishni hamda amalda uni bajara olishni uddalay oladimi-yo'qmi shunga bog'liq. Pedagogika amaliyotidagi qator ilmiy va amaliy izlanishlar har qanday harakat faoliyatini tarkib topdirgan bo'laklarga - qismlarga ajratish mumkinligini isbotladi. Qismlarga ajratish chegarasi va uning xarakteri ta'limning vazifalariga muvofiq holda, mashqni bo'laklay olishni bilishni taqazo etadi. Bir butun tarkibdagi alohida elementlar orasida belgilangan munosabatlar o'rnatiladi. Bir butun bo'lishni aniqlash faqat uni qismlarga ajratishni anglash, bir butun bo'lish qonuniyatlarini bilish orqali amalga oshiriladi.

Bo'laklarga bo'lish qismlarga ajratib o'rgatish usuliyatining xarakterli belgisi hisoblanadi. U butun bir harakat faoliyatini egallashni engillashtiruvchi boshlang'ich bir etap xolos, yakuni bo'lib harakatni to'la o'rganish tushuniladi. YAkunida o'quvchilar harakat faoliyatini boshlani-shidan oxirigacha bir butun deb qabul qilishlari lozim. Bu qo'shilishning ijrosida asosiy va ikkinchi darajali elementlar bo'lishi mumkin emas, ularning hammasi muhimdir. Barchasi u yoki bu darajada o'zida umumiy yutuqqa poydevor quradi.

Harakat faoliyatini qismlarga ajratish usullari turli tuman bo'ladi, lekin ularning har biri oxirida aniq yo'llanma beruvchi mashqlarning vujudga kelishiga olib keladi. O'zining vazifasiga ko'ra hamda tabiatiga ko'ra to'la bir butun harakatning "bo'laklari-elementlari" bilan printsiptial farqga ega bo'lmaydi va maqsadga muvofiq yo'naltirilgan bo'laklarga bo'lish jarayonining natijasi hisoblanadi.

Yo'llanma beruvchi mashqlardan to'la harakat aktini o'zlashtirishni osonlashtirish uchun oldindan, bir qator xususiy bilimlarni berish vazifalarni hal etishda foydalaniladi. SHuning uchun bir butun harakat faoliyatining nerv-muskul zo'riqishi elementlarining tuzilishi va xarakteriga moslab, ularga o'xshash yo'llanma beruvchi mashqlarni topish muhim ahamiyatga ega. Yo'llanma beruvchi mashqlar markaziy nerv tizimidagi effektli izning to'planishiga imkon beradi, oqibatda ular eng sodda vaqtli aloqalar ma'lum o'xshashlik va koordinatsion umumiyliklar orqali asosiy mashqni o'zlashtirishni engillashtiradi.

Yo'llanma beruvchi mashqlar tizimi o'qitish uchun mo'ljallangan faoliyat tahlili natijasida uni tarkibiy qismlarga bo'lish va ularga nisbatan javob beradigan darajadagi elementlar, ularni ajratib, o'qitishda qo'llashni taqazo etadi. Yo'llanma beruvchi mashqlar bir butun shaklda va o'quvchilar kuchiga yarasha bo'lishi kerak. Harakat faoliyatini bo'laklarga bo'lishning xarakteri, yo'llanma beruvchi mashqlarning soni, ularning navbati - o'qitishning individual sharoitiga qarab qo'llash uchun o'qituvchi tomondan tanlanadi. Har bir yo'llanma berish mashqini qo'llash, uning davomiyligi (uzunligi), mohiyati, qiyinligi va ahamiyatini e'tiborga olishda, o'quvchilar tayyorgarligiga qaraladi.

Yo'llanma beruvchi mashqlarni shartli ravishda ikki xil ko'rinishda tasavvur qilish mumkin:

1) bir butun harakatdan ajratilgan qismlar yoki butun harakat, lekin ulardan detallarni ajratib olingani bilan, faoliyatning qismi hech qanday qo'shimchasiz sof holda, qismlarga bo'lib o'zlashtirilayotgan harakat faoliyati texnika-sini ajratilgan holdagi ko'rinishi tarzida;

2) yo'llanma beruvchi mashqning ko'rinishi o'zlashtirilayotgan faoliyatning belgilangan strukturasini tuzish uchun qo'llanilishi mumkin bo'lgan shaklidagi ko'rinishda.

Qismlarga bo'lib o'zlashtirish harakat faoliyatini o'zlashtirish jarayonini engillashtiradi va pedagogik afzallikka ega. O'quvchi mo'ljallangan maqsadga asta-sekinlik bilan, shaxsiy tajribalarni to'plash orqali keladi va ulardan zarur bo'lgan harakat faoliyati shakllanadi. Butun harakat aktidagi har qaysi detalning rolini tushungan holda diqqat bir joyga to'planadi, har bir daqiqa esda qoladi - bularning hammasi ayrim bo'laklarni puxta o'zlashtirishga sabab bo'ladi, faoliyatni to'la egallash engil sharoitda o'tadi, ta'limning - o'qitishning vaqti qisqaradi. Ayrim hollarda usuliyatning

samaradorligi, eng avvalo, mashqning sifatiga bog'liq bo'ladi, va harakat madaniyatining oshishi bilan ko'zga tashlanadi. Yo'llanma beruvchi mashqlarning ko'pligini darslarni nisbatan turli tuman bo'lishi, ta'lim jarayoni qiziqarli o'tishiga sabab bo'ladi.

Harakat malakalarini qismlarga ajratish orqali to'plangan boy harakat zahirasi vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilishga yordam beradi va shug'ullanuvchilar harakat tajribasini yanada oshiradi.

Bo'laklarga ajratib o'qitish metodi yo'qotilgan malakalarni tezda tiklanishiga ta'sir ko'rsatadi. Koordinatsiyasiga ko'ra o'ta qiyin mashqlarni o'zlashtirishda bu usuliyat bebahodir. Lozim bo'lsa bo'laklarga ajratish ayrim bo'g'inlar, ajartib olingan muskul guruhlariga alohida ta'sir etish imkoni bu usuliyatda o'ta yuqori bo'ladi.

Lekin mashq texnikasini bilmay qismlarga ajratish, favqulodda tanlangan yo'llanma beruvchi mashqlar, ulardan noto'g'ri foydalanish harakat malakasining shakllanish jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Harkatni to'la o'zlashtirish usuliyati harakat faoliyati ta'limning yakuniy vazifasi nimadan iborat bo'lsa, shunga yaqin ko'rinishda o'zlashtirishni nazarda tutadi. Bu usuliyat har qanday harakat aktini o'qitishning yakuniy etapida bo'laklarga ajratib o'qitish usuliyatidan so'ng qo'llaniladi.

Jismoniy mashq texnikasini takomillashtirish uni to'la bajarish orqali amalga oshiriladi. Harakat faoliyatini bir butunligiga o'zlashtirish harakat faoliyatini bajarib ko'rish, sinash (oprobirovanie)da eng qulay usuldir. Aksariyat harakat faoliyatlari shunchalar soddaki, ularni bo'laklarga ajratib o'qitish vaqtni behuda sarflash demakdir, shuning uchun harakat holatini to'la o'rgatish amaliyotda ko'proq qo'llaniladi. Ayrim harakat faoliyatlarini biz xali ilmiy ravishda bo'laklarga ajrata olmaymiz, shuningdek, o'zini to'la oqlagan yo'llanma beruvchi mashqlar tizimini ham hozircha ishlay olganimizcha yo'q.

Qisman reglamentlashtirilgan mashq usuliyati. Ko'zda tutilgan vazifani bajarish uchun o'quvchilarga faoliyatni nisbatan erkin tanlashga yo'l qo'yadi. Bu usuliyatdan, qoida bo'yicha takomillashtirish etapda foydalaniladi, bunda o'quvchi etarli darajadagi bilim va bajara olishga malakasiga ega bo'lganligi hisobga olinadi. Bu guruhchaga kiruvchi o'yin va musobaqa metodlari turli belgilarga ega bo'lishiga qaramay, ularni yagona umumiyliги mavjud: ularni qo'llashda o'quvchilar orasida doimo raqobat (bir-birini mag'lub qilish) hissiyoti ustun bo'ladi, o'quvchilarda o'z kuchini, u yoki bu faoliyatini bajarishda ustunligini isbotlash uchun intilish har doim yuqori bo'ladi.

O'yin usuliyati jismoniy tarbiyadagi o'yinlarning ko'pchilik belgilarini o'zida mujassamlangan. Darslikning "Jismoniy mashqlarning pedagogik klassifikatsiyasi" bo'limida o'yin jismoniy mashq xarakteridagi tizim tarzida, ya'ni jismoniy tarbiya vositasi ko'rinishida berilgan. Lekin jismoniy tarbiyada o'yinlar ta'lim va tarbiyaning samarali usuliyati sifatida ham mavjud bo'lishi mumkin. Shu sababli o'yin metodining tabiatini o'yin mohiyatini ochish orqaligina tushunish mumkin xolos.

O'yinning mohiyatini o'rganishning nisbatan perespektiv yo'nalishi usuliyatlashtirish nazariyasi hisoblanadi. Shunga muvofiq, o'yinlar insonning oldindan belgilangan hayotiy sharoitda ishlab chiqargan o'zining yurish-turishi, xulqi chegarasidan chiqmaydigan o'ziga xos elementlarning modelidir (N.I.Ponamarev). O'yinda shartli ravishda butun bir hayotiy situatsiya o'z ifodasini topishi mumkin (masalan, o'yinlarda taqlid qilish), inson harakat faolitining ayrimlari turmush, mehnat, mudofaa faoliyati xarakteridagi harakatlar bo'lib, ularda asosan odamlar orasidagi o'zaro munosabat modelining mavjudligi yotadi. O'yin tarixan vujudga kelgan jamiyat hodisasi bo'lib, odamlarning harbiy va mehnat faoliyati asosida paydo bo'lgan va u inson hayotining moddiy va ijtimoiy sharoitlari bilan belgilanadi. O'yin hayotiy reallikni aks ettiradi va bir vaqtning o'zida o'zining sof shartli qonunlariga bo'ysunadi. U bizni o'rab olgan borliqni o'zgartirishni nazarda tutmaydi, lekin insonni ijodiy mehnatga tayyorlovchi shart sifatida inson madaniyatining muhim manbai rolini o'ynaydi. Shunga bog'liq holda **o'yin quyidagi xizmatlarni bajaradi: tayyorlov** (insonni jismoniy va ruhiy kuchlarini takomillashtirish, sotsial faollik va ijodkorlikni tarbiya-laydi) **va ko'ngil ochish, munosabatlarini, shuningdek, ularni o'rab olgan muhit orasidagi**

munosabatlarni shakllantiradi. Bu kabi asosiy xizmatlar o'yinlarning yo'nalishi va mazmunini belgilaydi.

Jismoniy tarbiyadagi barcha o'yinlarning asosiy mazmunini insonni jismoniy kamolotga erishtirishga imkoniyat yaratuvchi harakat faoliyatlari tashkil etadi. O'yinlar hamda gimnastika, sport, turizmdagi farqni ko'p holda shartli deb tan olishimiz lozim, bu shartlar turlarning rivojlanish me'yoriga ko'ra yanada yaqqol ko'rinadi. O'yinga konkret harakat faoliyatlari tizimi deb qarash zarur, ular belgilangan qoidalar ramkasida bajariladi va metod sifatida jismoniy mashq xarakteriga qaramay, turlicha pedagogik vazifalarni hal etishi mumkin.

O'yinlar usuliyat tarzida faqat umumiy qabul qilinganlaridek amalga oshirilmaydi. O'yin usuliyati vositalari va ularning shakliga ko'ra rasmiy o'yinlarga nisbatan deyarli keng tushuncha sanaladi. Masalan, o'yin usuliyati asosida darsning hamma qismlarini o'yinlarsiz o'tkazish mumkin (toqqa sayohat o'yini). Muvozanat saqlash mashqini bajarayotib to'siqlardan oshishi yoki chuqurliklar ustidan o'tish tarzidagi o'yinlardan foydalanish mumkin.

Quyidagilarni o'yin usuliyatning xarakterli belgilari deb qarash mumkin:

1. O'yin holatida ***raqiblik va emotsionallik*** elementlarini aniq ifodalash. O'yin usuliyati insonlar orasidagi eng qiyin munosabatlarni yuzaga chiqarishi imkonini beradi. Hatto yugurish musobaqasi sharoitida qatnashuvchilar orasida shunchalar ko'p qirrali holatlar vujudga keladiki, lekin u ikki o'yinchi o'rtasidagi paydo bo'lgan holatlardan ancha oz bo'ladi. SHu bilan bog'liq holda o'yin usuliyati o'yinchilar orasidagi munosabatlarni katoiyan reglamentlashtirishni talab qiladi.

2. Harakat faoliyatini bajarish davomida ***sharoitning o'zgaruvchanligi***. Buning natijasida o'yinchilar paydo bo'ladigan vazifalarni hal qilishning turli-tuman usullariga ega bo'lishi, ularda shakllangan malakalar o'zgaruvchan sharoitda moslanuvchanligi va egiluvchanligi bilan ajralib turishi lozim.

3. Harakat faoliyatidagi ***ijodiy tashabbuslarga*** yuqori talablar qo'yish. O'yin holatining o'zgaruvchanligi jismoniy mashqlarning natija beradiganlarini tanlashni va mustaqillikni faolroq namoyon qilish talabini qo'yadi.

4. Harakat faoliyati va nagruzka xarakterida ***qatoiy reglamentlash-tirishning*** yo'qligi. O'quvchilar maxsus yoki shartli (soddalashtirilgan, murakkablashtirilgan) qoidalar chegarasida paydo bo'lgan harakat faoliyati vazifalarini hal qilish uchun o'zlari samarali hisoblagan harakat faoliyatlaridan foydalanishlari mumkin. Bunda o'quvchiga tushayotgan nagruzka to'laligicha uning o'yinda bajarayotgan funktsiyasi, faolroq bajarv olishi va oldindan belgilangan sharoiti (o'yindan foydalanish usuliyat)ning davomiyligiga, o'yinchilar soni, o'yin mazmuni va boshqalarga bog'liq. Yangi harakat faoliyatlarini o'rganish uchun o'yin usuliyatidan foydalanilsa, reglamentlashtirishning darajasi oshadi. Masalan, o'yin metodi bilan qanatga uch usul bilan tirmashib chiqishning biror-bir elementini o'rganayotgan bo'lsak, osilib turganda oyoqlarni tizzadan bukib oldinga yig'ish (ko'tarish)ni o'rgatishni, o'yin tarzida chuqurlik ustidan osilib turgan kanatda uchib o'tish o'yinini qo'llash bilan o'rgatish mumkin.

5. O'yin faoliyati vazifalari bilan muvofiq harakat faoliyatlari va sifatlarining kompleks namoyon qilinishi. Jismoniy tarbiyada o'yinlar qandaydir maxsus harakatlar yig'indisidan iborat emas. Qoidadagi kabi ularda o'z shaklinig tabiiyligi bilan ajralib turadigan harakat faoliyatlari uchraydi (yugurish, sakrash va h.k.). Aytarli ko'pchilik o'yinlarda o'yinchilar g'alabaga erishish uchun bir necha harakat faoliyatidan, qolaversa, turlicha aralash shakldagi faoliyatlardan foydalanadilar. Bularing barchasi o'yinchilar organizmiga kompleksli ta'sirni ta'minlaydi.

6. O'yinchilarning o'zaro munosabalarini biror predmet (masalan, to'p, bayroqlar va boshqalar) orqali amalga oshirish.

Mazmuni va tasnifining boyligiga ko'ra o'yin usuliyati harakat malakalari va harakat sifatlarini kompleksli rivojlantirish, harakat koordinatsiyasini takomillashtirish uchun, birdaniga, yo'l-yo'lakay paydo bo'lgan vazifalarni echa olish, qisqa fursatda lozim bo'lgan ish tempiga kira olish imkoniyatlarini vujudga keltira olishini ahamiyati katta. Bu usuliyat orqali ta'limning samaradorligini aniqlash va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun vosita sifatida

foydalanish ham mumkin. O'yindan to'g'ri foydalanish asosida kollektivizm ruhi, faollik, tashabbuskorlik, qo'rqmaslik (botirlik), katoiyatlilik va ongli intizomni tarbiyalash puxtalik bilan amalga oshiriladi va uning natijasi ta'lim jarayonida yaqqol namoyon bo'lishi amaliyotda isbotlangan. O'yin usuliyatining salbiy tomoni ham mavjud. Ta'lim jarayonida undan yangi, ayniqsa, qiyin harakat texnikasiga ega bo'lgan faoliyat malakasini shakllantirishda foydalanishning Samaradorligi pastroq bo'ladi.

Musobaqa usuliyati musobaqalashish, kuch sinashishning xarakterli belgilarini, o'zida aks ettirgan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning o'quvchilarga stimul beruvchi alohida shakllaridan biridir. Shuning uchun har qanday jismoniy mashqni musobaqa predmeti qilib, mashg'ulotlarda keng foydalanish mumkin. Masalan: jismoniy tarbiya darsini boshlanishidagi o'quvchilarni saflanishidan tortib to o'quvchilar zaldan chiqib ketgunlaricha, musobaqa usuliyatini qo'llash va undan foydalanish jismoniy tarbiya ta'limi amaliyotida ko'p uchraydi.

Musobaqa metodining xarakterli belgilari:

1. U yoki bu harakat faoliyatida faoliyatni vazifaga bo'ysundirish oldindan belgilanganligi, o'rnatilgan qoidalar bilan muvofiqligi. Bunday vazifalar o'quvchilar ijodiy aktivligini stimullovchi faktorlardan bo'lib, ularning tayyorgarligini baholash va taqqoslashning o'lchovidir.

2. Yuqori sport natijasi uchun jismoniy va psixologik quvvatni maksimal namoyon qilish. Musobaqalashish usuliyati orqali organizmning funktsional imkoniyatlarini to'la ochish uchun sharoitni yaratilishi.

3. O'quvchilarning uchun belgilangan nagruzkalarini boshqarish imkoniyatlarining chegralanganligi. Bu usuliyat o'quvchilardan harakat faoliyatini bajarish davomida vujudga kelgan vazifalarni bajarishda, hal qilishda, o'ziga xos mustaqillikni talab qiladi.

SHuningdek, musobaqa usuliyati harakat faoliyatini takomillash-tirishda nisbatan samaralirokdir, lekin ular birlamchi o'zlashtirishda kutilgan samarani bermasligi mumkin. Musobaqa usuliyati harakat sifatlarini deyarli yuqori darajada rivojlanganligini talab qiladi, ayniqsa ularni kompleksli namoyon qilishda bu usuliyatiga ehtiyoj o'ta yuqoridir. Musobaqa usuliyati pedagogika nuqtai nazaridan o'quvchilar g'alabasi va mag'lubiyatiga turg'un psixologik tayyorgarlikni tarbiyalashga yo'naltirilishi, shundagina ta'lim jarayonida u o'zini oqlaydi, boshqa tomondan esa turli sharoitda har tomonlama jismonan tayyorgarligini to'la namoyish qilish imkonini beradi hamda uni darajasini oshirish vositasi bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Tayanch so'zlar – Ta'lim, uslub, printsip, onglilik, faollik, ko'rgazmalilik, o'zlashtirilishi, mustahkamlash, takomillashtirish, harakat, bajara olish, plakat, video, o'zaro bog'liqlik, musobaqa usuliyati, qat'iy reglamentlashtirilgan mashq.

Takrorlash uchun savollar.

1. Jismoniy tarbiya ta'limining qanday usuliyatlari bor?
2. Usulning ma'nosi nimadan iborat?
3. Ta'limning usuliyatlariga qo'yilgan umumiy talablari nimalardan iborat?
4. So'zdan foydalanish usuliyati qanday amalga oshiriladi?
5. Harakatni ko'rsatish orqali his qildirish usuliyatlari qanday amalga oshiriladi?
6. Amaliy usuliyatlar qanday amalga oshiriladi?
7. O'qitish usuliyatlarini aytib bering?
8. So'z uslublariga nimalar kiradi?
9. Jismoniy mashqni ko'rsatish uchun qanday talabalar qo'yiladi?
10. Ko'rsatish uslubiga nimalar kiradi?
11. Qat'iy reglamentlashtirilgan mashq usuliyati nima?
12. Musobaqa usuliyati qanday amalga oshiriladi?

Foydalanilgan asosiy darslik va o`quv qo`llanmalar ro`yxati

Asosiy darslik va o`quv qo`llanmalar

1. O`zbekiston Respublikasining “Ta’lim to`g`risida” gi qonuni 29.08.1997 y.
2. O`zbekiston Respublikasining “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”. 29.08.1997 y.
3. Mahkamdjanov K. “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” Toshkent. Iqtisod-Moliya 2008 y.
4. Salomov R.S. “Jismoniy madaniyat nazariyasiga kirish”, o`quv qo`llanma, O`zDJTI. 2002 y.
5. Salomov R.S. Sport mashg`ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O`zDJTI. 2005 y.
6. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O`zDJTI. 2005 y.

Qo`shimcha adabiyotlar

1. I.A.Karimov. “Barkamol avlod O`zbekiston taraqqiyotining poydevori” T.: 1997 y.
2. O`zbekiston Respublikasining “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” T.,1997 y.
3. I.A.Karimov “Yuksak malakali kadrlar – taraqqiyot manbai”-T., “O`zbekiston”, 1996 y.
4. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi Toshkent., O`zDJTI, 2005 y.
5. Livisskiy A.N Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi Toshkent: 1995 y.
6. Maxkamdjonov K.M., Tulenova X.B. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi – Toshkent TDPU, 2001-2002 y.
7. Normurodov A. Jismoniy tarbiya. T. “O`zbekiston”-1998.
8. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. Т. 2005 г.
9. Kerimov F.A.. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar T. “Zarqalam” 2004 y.
10. Kerimov F.A., Umarov M.N.Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. T. 2005 y.
11. Usmonxo`jaev T.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. T. 2008 y.
12. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Т. 2007 г.

Elektron ta’lim resurslari

1. www.sport-athlet.com
2. www.eurosport.ru/athletics
3. def.kondopoga.ru
4. www.neopod.ru/catalog/sport/sport_games/

Dasturning informatsion - uslubiy ta’minoti

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.Ziyonet.uz
4. www.edu.uz
5. [tdpu intrnet. uz](http://tdpu.intrnet.uz)

5-Mavzu: Jismoniy madaniyat darslarida o'zlashtirishni nazorat qilish

Reja:

1. O'zlashtirishni nazorat qilish va baholashga qo'yilgan talablar.
2. Nazorat mazmuni va turlari.
3. Joriy nazorat, Oraliq nazorat, Yakuniy nazorat.
4. Nazoratlarning o'quv muassasalari talabalarining faoliyatiga bog'liqligi.
5. Talabalar bilimini nazorat qilish va baholashning qoidalari.

O'zlashtirishni nazorat qilish va baholashga qo'yilgan talablar

O'quv - bilishi jarayonini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun quyidagilarni amal qilish kerak: O'z vaqtida va muntazam nazorat qilish, o'quv materiallarini o'zlashtirishni son va sifat ko'rsatkichlarini ob'ektiv baholash, ish natijalarini aniq hisobga olish va boshqalar. Nazorat mazmuni o'quv fanining o'ziga xos xususiyati va darsda o'quvchilarning o'quv - bilish jarayonini, shuning bilan birga o'quv - tarbiyaviy jarayonning ayrim bosqichlarini didaktik vazifalari bilan aniqlanadi. Nazorat o'qituvchi va o'quvchilar orasidagi o'zaro mehnatining natijalari haqidagi ma'lumotlarni almashtirib turishni ta'minlaydi. O'qituvchi o'quvchilarni harakatini kuzatish va so'rash asosida o'quv materiallarini o'zlashtirishni son va sifat natijalarini haqida ma'lumotlar oladi. O'qituvchidan o'quvchilarga kuzatishning bahosi va xatolarni kelib chiqish va uni tuzatish usullari haqidagi ma'lumotlar beriladi. O'qituvchi o'z vaqtida vosita va pedagogik ta'sir qilish metodlarini belgilaydi.

O'zlashtirishni hisobga olish tizimi. O'quv tarbiyaviy jarayonning har xil bosqichlarida har xil nazorat turlari qo'llaniladi:

1. Dastlabki hisobga olish - yangi o'quv materiallarini egallab olishga tayyorgarligini aniqlab olish uchun amalga oshiriladi va kelgusi bo'limlarni o'rganish oldidan o'tkaziladi. O'rganilgan (egallab olingan) harakatlar sathini va jismoniy tayyorgarligi hisobga olinadi va kelgusida asosiy jismoniy rivojlanishini amalga oshirishda tayanch hisoblanadi.

2. O'zlashtirishni joriy (kundalik) hisobga olish - tekshirishni asosiy turi hisoblanadi. U har xil shakl usullarda amalga oshiriladi a) har bir darsdagi hisob - darsning asosiy vazifalarini bajarishdagi o'quvchilarni ogohlantirish va ogohlantirmaslik mumkin. Lekin baho qo'yiladi va o'quvchilarga baho qo'yiladi, b) dars davomida har bir harakatlarni baholashda bir yoki bir necha o'quvchilarni kuzatib boriladi va dars ohirida baho qo'yiladi va aytiladi, v) og'zaki so'rash - nazariy ma'lumotlarni, o'yin qoidalarni va boshqalarni so'rab baho qo'yiladi, g) darsning barcha bo'limlaridagi mashqlarni baholash uchun - bahoga bajarish uchun chaqirish.

O'quvchilar mashqlarni birin ketin bajargandan keyin baholanadilar va aytiladi.

3. O'zlashtirishni yakuniy baholash - chorak ohirida yig'ilgan baholar asosida qo'yiladi. Jami baholar har bir chorakda 4-5 tadan bo'lishi kerak. CHorakka baho chiqarishda o'quv materiallarining asosiysi (texnikasini bajarish, ko'rsatilgan natijalarga qarab) yuzasidan olingan baholar muhimdir.

Nazorat qilishning asosiy metodi testlarni qabul qilishdir. Jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik sathini aniqlash uchun va o'quv materiallarini me'yorlashni bajara bilishni baholash uchun testlar qabul qilinadi. Jismoniy mashqlarni texnikasini egallab olishni nazorat qilish uchun berilgan bosqichda bir qancha ayrim yaqinlashtiruvchi mashqlarni qo'llash mumkin. Misol: uzunlikka sakrashda yugurish bilan depsinishni birgalikda o'rgatishda "qadamlab sakrash" nazorat mashqini olish mumkin. Nazoratni samarasini oshirish uchun quyidagi shartlarga rioya qilish kerak:

1. Baholash ob'ektini belgilash-ayrim harakatlarni bajarish texnikasi, basketbol to'pini halqaga tashlash soni va boshqalar.

2. O'quvchilarni tayyorgarlik sathini hisobga olib harakat faoliyatni bajarishdagi

namunaviy materiallarni har bir sinf uchun ishlab chiqish.

3. Har bir nazorat mashqni bajarishga urinib ko'rish sonini aniqlash.

4. Baholash me'yorlarini ishlab chiqish.

Jismoniy sifatlarni nazorat qilish uchun nazorat mashqlarining 2 ta turidan foydalanadi:

a) o'quv dasturining mazmuniga kiradigan harakat faoliyat va salomatlik majmuasiga kiradigan mashqlar,

b) boshqa jismoniy sifatlarni rivojlanishini nazorat qilish uchun maxsus testlar tuzish.

Test natijalarini dastlabki joriy va yakuniy nazorat bilan taqqoslash, shuningdek o'quv normalari bilan solishtirish. Qo'yilgan o'quv vazifalarini echilishi haqida fikrlash va o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligidagi o'zgarishlarni aniqlash mumkin. Bu esa jismoniy tarbiyaning vosita va metodlarini differentsiallashtirishni engillash-tiradi va o'quv ishlarini natijasini baholashni oshiradi.

Joriy nazoratning muddati 2 ta holatni hisobga olgan holda belgilanadi:

1. Har xil jismoniy sifatlarni har xil o'zgarish darajasiga ega. Misol: egiluvchanlik va tezlikni o'sishi va so'nishi kuch va chidamlilikka qaraganda tez o'tadi.

2. O'quv yili mobaynida o'quv dasturining bo'limlarin o'zgartirib turish zaruriy sifatlarni rivojlanishida konkret o'quv materiallarini ta'sirini hisobga olish talab qilinadi.

Barcha sifatlarni rivojlantirishni ta'minlash uchun ushbu bo'limdagi sifatlarni rivojlantirishni boshqa bo'lim oralig'ida, o'ziga hos bo'lmagan sifatlarni har bir bo'limni o'tish o'rtalarida nazoratni o'tkazish maqsadga muvofiq.

Nazorat metodlari oz vaqt sarf qilishni ta'minlashi kerak. Har bir test dars mazmuni bilan bog'lanishi, natijalarni ob'ektivligi, operativ ishlab chiqilishi va o'quvchilarga aytilishini ta'minlashi kerak. Kartochkalar asosida yozma so'rash ham o'tkaziladi, 3 ta - 5 ta savolga ha yoki yo'k deb javob beriladi. O'zlashtirishni nazorat qilish va baholash mezoni o'quv tarbiyaviy jarayonning eng asosiy tomonidir. O'qitishning ohirgi natijasi har bir sinf uchun dasturda "O'quvchilarga talablar me'yori aniq belgilab berilgan".

O'quvchilarni o'zlashtirishi bilimlarning sathini o'rganayotgan harakat texnikasini egallash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, o'quv me'yorlarini bajarish natijasi bilan aniqlanadi. Olingan baholar e'lon qilinib, o'qituvchi tomonidan asoslab beriladi.

Muntazam hisobga olish har bir darsda va o'qitish bosqichida baholash mezoni - differentsial yondoshish, hulgiga qaramasdan baholash. Harakat texnikasini bajarishdagi baholash mezonini aniqlash muhimdir. Harakat texnikasini yil, oy davomida o'rganiladi.

Shuning uchun o'tilmagan harakatlarni baholash mumkin emas. O'rganilayotgan harakatlarning texnikasini ayrim qismlarini ham baholash mumkin.

Quyida baholash ballari belgilangan:

"5" ball - mashq tug'ri, aniq va hatosiz bajarilgan

"4" ball - mashq tug'ri bajarilgan, lekin 2 hato bo'lgan

"3" ball - mashq negizi (asosi) tug'ri bajarilgan lekin 1 ta qo'pol hato yoki 3 ta hato bo'lgan mashqlar texnikasini buzilishiga olib keladigan hatolar.

"2" ball - mashq noto'g'ri bajarilgan texnika negizini buzilishiga olib keladigan 3 ta va undan ko'p hatolar mavjud bo'lgan.

"1" ball - mashq mutlaqo bajarilmadi.

Dastlabki nazorat bosqichida baho qoida buyicha qo'yilmaydi. Ammo o'qituvchining ishchi daftarida qayd qilinadi. U kelgusi harakatlarni texnikasini o'zlashtirishni va jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi o'zgarishlarni aniqlash uchun ma'lumot hisoblanadi. Joriy hisobga olishda o'quv topshiriqlarni bajarilishi baholanadi va o'smir jurnaliga qo'yiladi. Baholanadigan o'quvchilar soni har xil bo'lishi mumkin. Dars jarayonida joriy baho o'quvchilarni o'quv bilish faoliyatini tarkibiy qismlaridan ixtiyoriy birini ayrim baholashi mumkin: jismoniy mashqlarni texnikasini o'zlashtirishni, bilimlarni egallashni, harakat faoliyatni bajarishdagi sonli ko'rsatgichlarga erishishini baholash.

O'quv materiallarini boshlang'ich o'rganishda engil sharoitlarda, takomillashtirishda esa qiyinlashtirilgan sharoitlarda (o'yinlarda, musobaqa sharoitida) baholash mumkin. YAngi

materiallarni o'rganish yoki o'tgan materiallarni mustahkamlash darslarida tanlab baholash amalga oshiriladi. Nazorat darslarida esa guruh yoki yoppasiga (barcha o'quvchilar) baholanadi.

Yakuniy baho, shuningdek chorak va yillik baholash ommalashtirilgan harakterda bo'lib, barcha joriy baholarni va uy vazifalarini bajarish natijalarini hisobga olgan holda chiqariladi. O'zlashtirishni yakuniy hisoblash joriy hisoblash natijalari asosida chorakka, yillik baho esa - choraklik baholar asosida chiqariladi. Choraklik baho chiqarishda o'quvchilarni harakat texnikasini bajarishni yoki nazorat darslarida olingan baholari asosida qo'yiladi.

Talabalar bilimini nazorat qilish va baholashning qoidalari

1. Talabalar bilimini nazorat qilish va reyting tizimi orqali baholashdan maqsad ta'lim sifatini boshqarish orqali raqobatbardosh kadrlar tayyorlashga erishish, talabalarning fanlarni o'zlashtirishida bo'shliqlar hosil bo'lishini oldini olish, ularni aniqlash va bartaraf etishdan iborat.

2. Reyting tizimining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

a) talabalarda Davlat ta'lim standartlariga muvofiq tegishli bilim, ko'nikma va malakalar shakllanganligi darajasini nazorat qilish va tahlil qilib borish;

b) talabalar bilimi, ko'nikma va malakalarini baholashning asosiy tamoyillari: Davlat ta'lim standartlariga asoslanganlik, aniqlik, haqqoniylik, ishonchlilik va qulay shaklda baholashni ta'minlash;

v) fanlarning talabalar tomonidan tizimli tarzda va belgilangan muddatlarda o'zlashtirilishini tashkil etish va tahlil qilish;

g) talabalarda mustaqil ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish, axborot resurslari manbalaridan samarali foydalanishni tashkil etish;

d) talabalar bilimini xolis va adolatli baholash hamda uning natijalarini vaqtda ma'lum qilish;

e) talabalarning fanlar bo'yicha kompleks hamda uzluksiz tayyorgarligini ta'minlash;

j) o'quv jarayonining tashkiliy ishlarini kompyuterlashtirishga sharoit yaratish.

3. Fanlar bo'yicha talabalar bilimini semestrda baholab borish reyting nazorati jadvallari va baholash mezonlari asosida amalga oshiriladi.

Nazorat turlari va uni amalga oshirish tartibi.

1. Nazorat turlari, uni o'tkazish tartibi va mezonlari kafedra mudiri tavsiyasi bilan oliy ta'lim muassasasining (fakultet) o'quv-uslubiy kengashida muhokama qilinadi va tasdiqlanadi hamda har bir fanning ishchi o'quv dasturida mashg'ulot turlari bilan birgalikda ko'rsatiladi.

2. Reyting nazorati jadvallari, nazorat turi, shakli, soni hamda har bir nazoratga ajratilgan maksimal ball, shuningdek joriy va oraliq nazoratlarning saralash ballari haqidagi ma'lumotlar fan bo'yicha birinchi mashg'ulotda talabalarga e'lon qilinadi.

3. Talabalarning bilim saviyasi va o'zlashtirish darajasining Davlat ta'lim standartlariga muvofiqligini ta'minlash uchun quyidagi nazorat turlarini o'tkazish nazarda tutiladi:

Joriy nazorat – talabaning fan mavzulari bo'yicha bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Joriy nazorat fanning xususiyatidan kelib chiqqan holda, seminar, laboratoriya va amaliy mashg'ulotlarida og'zaki so'rov, test o'tkazish, suhbat, nazorat ishi, kollokvium, uy vazifalarini tekshirish va shu kabi boshqa shakllarda o'tkazilishi mumkin;

Oraliq nazorat – semestr davomida o'quv dasturining tegishli (fanning bir necha mavzularini o'z ichiga olgan) bo'limi tugallangandan keyin talabaning bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Oraliq nazoratning soni va shakli (yozma, og'zaki, test va hakoza) o'quv faniga ajratilgan umumiy soatlar hajmidan kelib chiqqan holda kafedra tomonidan belgilanadi. **OB semestrda bir marta, fan hajmining taxminan 70% o'tilgandan keyin, o'tkaziladi.**

Yakuniy nazorat – semestr yakunida muayyan fan bo'yicha nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni talabalar tomonidan o'zlashtirish darajasini baholash usuli. Yakuniy nazorat asosan

tayanch tushuncha va iboralarga asoslangan “Yozma ish” shaklida o`tkaziladi.

Ta`lim yo`nalishi va mutaxassisliklari ayrim fanlarining xususiyatlaridan kelib chiqqan holda fakultet Ilmiy kengashi qarori asosida ko`pi bilan 40% fanlardan yakuniy nazoratlar boshqa shakllarda (og`zaki, test va hokazo) o`tkazilishi mumkin. Barcha bakavriat ta`lim yo`nalishlari uchun ijtimoiy-gumanitar fanlar blokidagi o`quv fanlaridan oraliq va yakuniy nazoratlar maxsus kompyuterlashtirilgan tarzda test sinovi shaklida o`tkaziladi.

1. Oraliq nazoratni o`tkazish jarayoni kafedra mudiri tomonidan tuzilgan komissiya ishtirokida davriy ravishda o`rganib boriladi va uni o`tkazish tartiblari buzilgan hollarda, oraliq nazorat natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda oraliq nazorat qayta o`tkaziladi.

2. Rektor buyrug`i bilan ichki nazorat va monitoring bo`limi rahbarligida tuzilgan komissiya ishtirokida yakuniy nazoratni o`tkazish jarayoni davriy ravishda o`rganib boriladi va uni o`tkazish tartiblari buzilgan hollarda, yakuniy nazorat natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda yakuniy nazorat qayta o`tkaziladi.

3. O`quv yili tugaganidan keyin reyting nazorati natijalariga ko`ra talabalarni keyingi kursga o`tkazish to`g`risida belgilangan tartibda qaror qabul qilinadi.

Reyting natijalarini qayd qilish va tahlil etish tartibi.

Talabaning fan bo`yicha nazorat turlarida to`plagan ballari semestr yakunida reyting qaydnomasiga butun sonlar bilan qayd qilinadi. Reyting daftarchasining “O`quv rejasida ajratilgan soat” ustuniga semestr uchun fanga ajratilgan umumiy o`quv yuklama soatlari, “Fandan olingan baho” ustuniga esa 100 ballik tizimdagi o`zlashtirishi qo`yiladi.

Talabaning saralash balidan past bo`lgan o`zlashtirishi reyting daftarchasiga qayd etilmaydi.

1. Har bir fan bo`yicha o`tkaziladigan nazorat turlarining natijalari guruh jurnali hamda qaydnomada qayd etiladi va shu kunning o`zida (nazorat turi yozma ish shaklida o`tkazilgan bo`lsa, 2 kun muddat ichida) talabalar e`tiboriga etkaziladi.

2. Yakuniy nazorat natijalariga ko`ra fan o`qituvchisi talabalarining fan bo`yicha reytingini aniqlaydi hamda reyting daftarcha va qaydnomaning tegishli qismini to`ldiradi.

3. Talabaning reytingi uning bilimi, ko`nikmasi va malakalari darajasini belgilaydi. Talabaning semestr (kurs) bo`yicha umumiy reytingi barcha fanlardan to`plangan reyting ballari yig`indisi orqali aniqlanadi.

4. Talabalar umumiy reytingi har bir semestr va o`quv yili yakunlangandan so`ng e`lon qilinadi.

5. Diplom ilovasi yoki akademik ma`lumotnomani dekanat tomonidan rasmiylashtirishda fan bir necha semestr davom etgan bo`lsa, reytinglar yig`indisi olinadi. Talabaga imtiyozli diplom belgilashda uning har bir semestr yakunidagi fanlar bo`yicha o`zlashtirish ko`rsatkichi hisobga olinadi.

6. Talabalarining nazorat turlari bo`yicha erishgan natijalari kafedralar, dekanatlar va o`quv-metodik boshqarmalarida kompyuter xotirasiga kiritilib, muntazam ravishda tahlil qilib boriladi. Universitetda talabalar bilimini baholash jarayonining amaliy qismi, ya`ni reytingning ballarini hisoblashni optimallashtirish, professor-o`qituvchilar vaqtdan samarali va pedagogik maqsadlarga muvofiq holda foydalanish hamda reyting ballari bo`yicha miqdoriy ko`rsatkichlarga doir ma`lumotlar (o`zlashtirish darajasi, sifat ko`rsatkichi va h.k) bilan ishlashni engillashtirish maqsadida talabalar reyting ballarini hisob kitob qilish bo`yicha avtomatlashtirilgan komp`yuter dasturiga kiritiladi.

7. Joriy, oraliq va yakuniy nazorat natijalari kafedra yig`ilishlari, fakultet va universitet Ilmiy Kengashlarida muntazam ravishda muhokama etib boriladi va tegishli qarorlar qabul qilinadi.

“Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi” fanidan talabalar bilimni baholashning reyting tizimi
MEZONI

1.1. Reyting ishlarnasi

T/r	Nazorat turlari	Soni	Ball	Jami ball
1	J.B		40	
	1.1. Amaliy mashg'ulotlarni bajarish	10	3,5	35
	1.2. TMI-yozma referat tayyorlash	1	5	5
2	O.B		30	
	2.1. YOzma ish (3 ta savol)	1	(10x3=30)	30
3	YA.B		30	
	3.1. YOzma ish (3 ta savol)	1	(6,6x3=20)	30
	3.2. Test (5 ta)		(5x2=10)	
	JAMI:			100

1.2. Har bir baholash turiga ajratilgan ballar

Joriy nazorat 40 ball, Maksimal 40 ball
Saralash ball 22

Foyiz(%)	Ball
0-54	0-21
55-70	22-28
71-85	28,4-34
86-100	34,4-40

Oraliq nazorat 30 ball, Maksimal 30 ball
Saralash ball 16,5

Foyiz(%)	Ball
0-54	0-16,2
55-70	16,5-21
71-85	21,3-25,5
86-100	25,8-30

JN+ON, Maksimal 70 ball
Saralash ball 38,5,5

Foyiz(%)	Ball
0-54	0-37,8
55-70	38,5-49
71-85	49,7-59,5
86-100	60,2-70

Yakuniy nazorat 30 ball, Maksimal 30 ball
Saralash ball 16,5

Foyiz(%)	Ball
0-54	0-16,2
55-70	16,5-21
71-85	21,3-25,5

86-100	25,8-30
--------	---------

**“Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi” fanidan
baholash mezonlari**

Seminar -18 soat Laboratoriya-18soat Mustaqil-54 soat

T\r	Nazorat turlari	Soni	Ball					Jami ball
1	O.B.							
	1.1. Yozma ish (3 savol)	1	1 savol- 10 ball 2savol – 10 ball 2 savol – 10 ball					30
2	J.B		Xaftalar					
			JB ₁	JB ₂	JB ₃	JB ₄	JB ₅	
			VI	XI	XIII	XIV	XVI	
	2.1. Amaliy mashg`ulotlarni bajarish	4	4x2=8	4x2=8		4x2=8	4x2=8	32
	2.2. Mustaqil ish tayyorlash	1			1x8=8			8
Jami:			8	8	8	8	8	40
3	YA.B							
	3.1. Yozma ish (3 savol) 3.2. Test (5 ta)	1	1 savol – 10 ball 2 savol – 10 ball 5 ta test – (5x2) 10 ball					30
	Jami:							100

2.1. Joriy baholash me'zonlari

JB da fanning har bir mavzusi bo'yicha talabaning bilim va amaliy ko'nikmalari darajasini (o'zlashtirishini) aniqlab borish nazarda tutiladi va u odatda amaliy mashg'ulot, seminar yoki laboratoriya mashg'ulotlarida muntazam ravishda amalga oshiriladi. SHuningdek har bir fan bo'yicha mustaqil ish (ta'lim) natijalari ham joriy baholash me'zonlari talablari asosida baholanadi.

JB da talaba har bir fanda semestr davomida eng kamida 5 marta baholanishi shart qilib belgilanadi va reyting ishlanmasiga muvofiq ravishda baholanib boriladi.

Semestrning reyting ishlanmasida ko'rsatilgan haftalarda talabanig shu kungacha olgan baholarining o'rtachasi o'qituvchining shaxsiy jurnaliga alohida ustun qilib qayd qilinadi. Fanga ajratilgan laboratoriya seminar yoki amaliy mashg'ulotlar soatlaridan kelib chiqqan holda reyting ishlanmasida har bir mashg'ulot turiga joriy baholashlar soni ajratiladi va bitta joriy baholash talabalarning mustaqil ishi uchun ajratiladi. Kafedrada talaba bilimni joriy baholashning quyidagi usullari qo'llaniladi.

Seminar (amaliy) amaliy mashg'ulotlari quyidagi usullarda baholanadi.

“A'lo” (86-100%) baholanadi:

- seminar mavzusining maqsadi va mazmunini atroflicha yoritib olish;
- bayonida ilmiylik va mantiqiylik saqlanib ilmiy xatolik va mantiqiy cheklanishlarga yo'l qo'yilmasa;
- mavzu materialining nazariy yoki amaliy ahamiyati haqida aniq tasavvurga ega bo'lsa;
- mavzu borasida mustaqil fikirlash qobiliyatini namoyon etib olish;
- berilgan savollarga aniq va lo'nda javob bera olish;

- seminar konspekti puxta tayyorlangan bo'lsa;
- qo'shimcha adabiyotlardan samarali foydalangan bo'lsa.

“Yaxshi” (71-85%) baholanadi:

- seminar mashg'ulotlarining maqsadi va mazmunini tushungan, bayonda ilmiy va mantiqiy cheklanishlarga yo'l qo'yilmasa;
- mavzu materialining aaliy ahamiyatini tushungan bo'lsa;
- berilgan vazifani o'quv dasturi doirasida bajarsa;
- berilgan savollarga to'g'ri javob bera olsa;
- seminar konspektini puxta shakllantirgan va rasmiylashtirilgan bo'lsa.

“Qoniqarli” (55-705%) baholanadi:

- mavzu haqida umumiy tushunchaga ega bo'lsa;
- mavzu tor doirada yoritilib bayonda ayrim kamchiliklarga yo'l qo'yilsa;
- bayon mazmunan ravon bo'lmasa;
- savollarga mujmal va chalkash javoblar olinsa;
- seminar konspekti puxta shakllantirilmagan bo'lsa;
- nazorat ishlariga qisman javob olinsa.

“Qoniqarsiz” (0-54%) baholanadi:

- seminar mashg'ulotiga tayyorgarlik ko'rilmagan bo'lsa;
- mashg'ulot mavzusiga doir hech qanday tasavvurga ega bo'lmasa;
- seminar matnining boshqalardan ko'chirib olinganligi sezilib tursa;
- seminar matnida jiddiy xatolar va chalkashliklarga yo'l qo'yilgan bo'lsa;
- seminar mavzusiga doir berilgan savollarga, nazorat ishlariga javob olinmasa;

Laboratoriya ishlari bo'yicha:

“A'lo” (86-100%) baholanadi:

- bajarilgan ishning nazariy va amaliy ahamiyatini atroflicha tushungan bo'lsa;
- mashg'ulotlar paytida mavzuga doir dars vositalardan to'g'ri foydalanish mahoratiga ega bo'lsa;
- berilgan vazifani mustaqil ravishda bajarish qobiliyatiga ega bo'lsa;
- mashg'ulotda mavzuga doir materiallar bilan ishlash qoidalariga rioya qilsa;
- bexato natijalar olib, ulardan to'g'ri xulosa chiqara olsa;
- natijalarning matematik qayta ishlash usullarini mukmmal bilsa;
- ish bo'yicha hisobotni to'g'ri va puxta shakllantira olsa.

“Yaxshi” (71-85%) baholanadi:

- laboratoriya mavzusining maqsadi va mazmunini to'g'ri tushungan bo'lsa;
- bajargan ishning nazariy va amaliy ahamiyatini tushungan bo'lsa;
- laboratoriya mashg'uloti paytida mavzuga doir vositalardan foydalanishni bilsa, bunda muhim bo'lmagan xatolarga yo'l qo'ysa;
- berilgan vazifani mustaqil bajara olsa;
- qo'lga kiritilgan natijalardan to'g'ri xulosalar chiqara olsa;
- natijalarni matematik qayta ishlay olsa;
- ish yuzasidan hisobot shakllantira olsa.

“Qoniqarli” (55-70%) baholanadi:

- ishning maqsad v mazmuni haqida umumiy tasavvurga ega bo'lsa;

- Asbob anjomlardan mustaqil foydalanish mahoratiga ega bo'lmay ish davomida chetdan bo'ladigan xar hil yordamlarga muhtoj bo'lsa;
- mashg'ulot jarayonida ish olib borishda ba'zi xatolarga yo'l qo'ygan bo'lsa;
- ish natijalarini qayta ishlab chiqish va ish bo'yicha hisobot tayyorlashda yordamga muhtoj bo'lsa;
- hisobotda ayrim xatoliklarga yo'l qo'yilgan bo'lsa.

“Qoniqarsiz” (0-54%) baholanadi:

- mashg'ulotda laboratoriya mashg'ulotini bajara olmasa;
- laboratoriya mashg'ulot mavzusiga doir hech qanday tasavvurga ega bo'lmasa;
- ish olib borish qoidalarini bilmasa;
- natijalarni qayta ishlash va olingan natijalar yuzasidan hisobot tayyorlash mahoratiga ega bo'lmasa;
- ish natijalarini boshqalardan ko'chirib olinganligi sezilib tursa.

Mustaqil ishni tashkil etish shakli

Mustaqil ish talabalar tomonidan auditoriya mashg'ulotlarida o'rganilgan mavzularni o'zlashtirilishiga yordamlashish uchun olib boriladi. Bunda mustaqil ishni tashkil qiluvchi o'qituvchining mustaqilishni o'tkazishdan oldiga qo'ygan maqsadiga ko'ra quyidagi shakllarda amalga oshirilishi mumkin.

1. Referat yozish;
2. Muayan mazvu bo'yicha matn tayyorlash;
3. O'tilgan mavzuga doir masalalar to'plamini yechish;
4. O'tilgan mavzular bo'yicha test topshiriqlari bajarish.

Referat va mavzu matnlarini baholash mezonlari (100%):

“A'lo” (86-100%):

- mavzu to'liq ochilgan, atroflicha, aniq va reja asosida to'g'ri yozilgan bo'lsa;
- to'g'ri xulosa chiqarilgan va ijodiy fikrlari bo'lsa;
- o'quv dasturida keltirilgan adabiyotlardan tashqari materiallardan foydalanilgan bo'lsa;
- qonun va qoidalar, nazariyalar, tushunchalar to'g'ri va aniq yozilgan bo'lsa;
- bayonda ilmiy xatoliklarga yo'l qo'yilmay, material mazmunining ilmiy va mantiqiyligi saqlangan holda puxta yozilgan bo'lsa;
- bayonda orfografik va grammatik kamchiliklar uchramasa.

Yaxshi (71-85%):

- mavzu mohiyati ochilgan, to'g'ri yozilgan bo'lsa;
- faqat o'quv dasturida keltirilgan adabiyotlar bilan cheklangan, ammo to'g'ri bo'lsa;
- javoblarda ilmiylik buzilmagan, bayon mazmunida mantiq saqlangan bo'lsa;
- qonun-qoida, nazariya, tushuncha va tasavvurlar bayonida, xatoliklar uchramasa;
- bayonda orfografik va grammatik xatolar uchramasa;
- to'g'ri xulosa chiqarilgan, lekin ijodiy yondashilmagan bo'lsa.

“Qoniqarli” (55-70%):

- mavzu mohiyati toliq ochilmagan, ya'ni tor doirada yoritilgan bo'lsa;

- qonun-qoida, nazariya, tushuncha va tasavvurlar bayonida, formula va reaksiya tenglamalarida ba'zi xatoliklar uchrasa;
- rejada berilgan savollarning to'liq javobi yozilgan bo'lib, xulosalar mavzu mohiyatini to'liq ifodalay olmasa.

“Qoniqarsiz” (0-54%):

- mavzu mohiyati ochilmagan, boshqa materiallar yozilgan bo'lsa;
- qonun-qoida, nazariya, tushuncha va tasavvurlar bayonida, qo'pol xatoliklar uchrasa;
- bayonda qo'pol orfografik va grammatik xatolar uchrasa;
- rejada berilgan savollarning javobi yozilmagan yoki faqat bittasigagina javob yozilgan bo'lsa.

Talabani JB dan to'plagan umumiy o'zlashtirish ko'rsatkichi quyidagicha hisoblanadi:

$$O_{JB} = \frac{JB_1 + JB_2 + JB_3 + JB_4 + JB_5}{5} * 0,4$$

2.2. Oraliq baholash mezonlari:

OB da fanning bir necha mavzularini qamrab olgan bo'lim yoki qism bo'yicha nazariy ma'lumotlar o'tib bo'lingandan so'ng talabani nazariy bilimlari baholanadi va unda talabani muayyan savol yoki muammoni echish mahorati va qobiliyati aniqlanadi. OB semestrda bir marta, fanning taxminan 70% o'tilgandan keyin, yozma nazorat shaklida o'tkaziladi.

Yozma nazorat variantlari 3 ta katta bo'lmagan nazariy savoldan iborat bo'ladi.

1-savol №1	OB ₁ =Max 100%
2-savol №2	OB ₂ =Max 100%
3-savol №3	OB ₃ =Max 100%

“A'lo” (86-100%) baholanadi:

- savolga atroflicha, aniq va to'g'ri javoblar yozilgan bo'lsa;
- o'quv rejadan tashqari (zamonaviy) materiallardan xabardorligi bilinib tursa;
- qonun va qoidalar, nazariyalar, tushunchalar va tasavvurlar, to'g'ri va aniq yozilgan bo'lsa;
- bayonda ilmiy xatoliklarga yo'l qo'yilmay, material mazmunining ilmiy va mantiqiyliqi saqlangan holda puxta yozilgan bo'lsa;
- bayonda orfografik va grammatik kamchiliklar uchramasa.

Yaxshi (71-85%) baholanadi:

- savolga yozilgan javoblar o'quv dasturi talablari doirasi bilan cheklangan, ammo to'g'ri bo'lsa;
- javobda ilmiylik buzilmagan, bayon mazmunida mantiq saqlangan bo'lsa;
- qonun-qoida, nazariya, tushuncha va tasavvurlar bayonida xatoliklar uchramasa;
- bayonda orfografik va grammatik xatolar uchramasa;
- berilgan savolning uchdan ikki qismiga to'liq javob yozilgan bo'lsa.

“Qoniqarli” (55-70%) baholanadi:

- savolga javob o`quv dasturi talablariga mos kelmasa, ya'ni tor doirada yoritilgan bo`lsa;
- qonun-qoida, nazariya, tushuncha va tasavvurlar bayonida ba'zi xatoliklar uchrasa;
- berilgan topshiriqning uchdan bir qismiga to`liq javob yozilgan bo`lsa.

“Qoniqarsiz” (0-54 ball) baholanadi:

- savolga javob yozilmasdan, boshqa savollarga javob yozilgan bo`lsa;
- qonun-qoida, nazariya, tushuncha va tasavvurlar bayonida qo`pol xatoliklar uchrasa;
- bayonda qo`pol orfografik va grammatik xatolar uchrasa.

Talabani OB dan to`plagan umumiy o`zlashtirish ko`rsatkichi quyidagicha hisoblanadi:

$$O_{OB} = \frac{OB_1 + OB_2 + OB_3}{3} * 0,3$$

2.3. Yakuniy baholash mezonlari:

YaB semestr yakunida o`tkaziladi va unda talabani bilim, ko`nikma va malakalari fanning umumiy mazmuni doirasida baholanadi. YaB turi yozma ish usulida o`tkaziladi. YaB ga 80 minut vaqt ajratiladi. Yozma nazorat variantlari 3 ta katta bo`lmagan nazariy savoldan iborat bo`ladi. Undagi ball taqsimoti quyidagicha:

1-savol №1	YaB ₁ =Max 100%
2-savol №2	YaB ₂ =Max 100%
3-savol №3	YaB ₃ =Max 100%
5-ta test	YaB ₃ =Max 100%

“A’lo” (86-100%) baholanadi:

- savolga atroflicha, aniq va to`g`ri javoblar yozilgan bo`lsa;
- o`quv rejadani tashqari (zamonaviy) materiallardan xabardorligi bilinib tursa;
- qonun va qoidalar, nazariyalar, tushunchalar va tasavvurlar, to`g`ri va aniq yozilgan bo`lsa;
- bayonda ilmiy xatoliklarga yo`l qo`yilmay, material mazmunining ilmiy va mantiqiyliqi saqlangan holda puxta yozilgan bo`lsa;
- bayonda orfografik va grammatik kamchiliklar uchramasa.

Yaxshi (71-85%) baholanadi:

- savolga yozilgan javoblar o`quv dasturi talablari doirasi bilan cheklangan, ammo to`g`ri bo`lsa;
- javobda ilmiylik buzilmagan, bayon mazmunida mantiq saqlangan bo`lsa;
- qonun-qoida, nazariya, tushuncha va tasavvurlar bayonida xatoliklar uchramasa;
- bayonda orfografik va grammatik xatolar uchramasa;
- berilgan savolning uchdan ikki qismiga to`liq javob yozilgan bo`lsa.

“Qoniqarli” (55-70%) baholanadi:

- savolga javob o`quv dasturi talablariga mos kelmasa, ya'ni tor doirada yoritilgan bo`lsa;
- qonun-qoida, nazariya, tushuncha va tasavvurlar bayonida ba'zi xatoliklar uchrasa;
- berilgan topshiriqning uchdan bir qismiga to`liq javob yozilgan bo`lsa.

“Qoniqarsiz” (0-54 ball) baholanadi:

- savolga javob yozilmasdan, boshqa savollarga javob yozilgan bo'lsa;
- qonun-qoida, nazariya, tushuncha va tasavvurlar bayonida qo'pol xatoliklar uchrasa;
- bayonda qo'pol orfografik va grammatik xatolar uchrasa.

Talabani Y_{aB} dan to'plagan umumiy o'zlashtirish ko'rsatkichi quyidagicha hisoblanadi:

$$O_{Y_{aB}} = \frac{Y_{aB_1} + Y_{aB_2} + Y_{aB_3}}{3} * 0,3$$

Talabani fan bo'yicha umumiy o'zlashtirish ko'rsatkichi:

$$O_{umum} = O_{OB} + O_{JB} + O_{Y_{aB}}$$

Talabani fan bo'yicha to'plagan umumiy reytingi:

$$R_{umum} = \frac{R_{Max} * O_{umum}}{100}$$

Bu yerda: R_{Max} – fanga ajratilgan maksimal reyting.

IV. Dasturning informatsion-metodik ta'minoti

Dasturdagi mavzularni o'tishda ta'limning zamonaviy uslublaridan keng foydalanish, o'quv jarayonini yangi pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etish samarali natija beradi. Bu borada zamonaviy pedagogik texnologiyalarning "Aqliy hujum" va boshqa metodlari, shuningdek, mavzularga doir namoyish qilish, illyustratsiya va videousullardan foydalanish nazarda tutiladi.

Tayanch so'zlar – o'zlashtirish, nazorat qilish, baholash, joriy nazorat, oraliq nazorat, yakuniy nazorat, baho, choraklik, test, harakat.

Takrorlash uchun savollar.

1. O'quv tarbiyaviy jarayon nima uchun nazorat qilinadi?
2. O'zlashtirishni hisobga olishning qanday turlari bor?
3. Test va ular haqida nimalarni bilasiz?
4. Nazorat qilishning asosiy metodlari nimalardan iborat?
5. O'zlashtirish qanday baholanadi va qanday ballar qo'yiladi?
6. Talabani o'zlashtirishi qanday baholanadi?
7. Joriy baholash qanday amalga oshiriladi?
8. Oraliq baholash qanday amalga oshiriladi?
9. Yakuniy baholash qanday amalga oshiriladi?
10. Mustaqil ishni baholash qanday amalga oshiriladi?

Foydalanilgan asosiy darslik va o`quv qo`llanmalar ro`yxati

Asosiy darslik va o`quv qo`llanmalar

1. O`zbekiston Respublikasining “Ta’lim to`g`risida” gi qonuni 29.08.1997 y.
2. O`zbekiston Respublikasining “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”. 29.08.1997 y.
3. Mahkamdjanov K. “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” Toshkent. Iqtisod-Moliya 2008 y.
4. Salomov R.S. “Jismoniy madaniyat nazariyasiga kirish”, o`quv qo`llanma, O`zDJTI. 2002 y.
5. Salomov R.S. Sport mashg`ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O`zDJTI. 2005 y.
6. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O`zDJTI. 2005 y.

Qo`shimcha adabiyotlar

1. I.A.Karimov. “Barkamol avlod O`zbekiston taraqqiyotining poydevori” T.: 1997 y.
2. O`zbekiston Respublikasining “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” T.,1997 y.
3. I.A.Karimov “Yuksak malakali kadrlar – taraqqiyot manbai”-T., “O`zbekiston”, 1996 y.
4. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi Toshkent., O`zDJTI, 2005 y.
5. Livisskiy A.N Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi Toshkent: 1995 y.
6. Maxkamdjonov K.M., Tulenova X.B. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi – Toshkent TDPU, 2001-2002 y.
7. Normurodov A. Jismoniy tarbiya. T. “O`zbekiston”-1998.
8. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. Т. 2005 г.
9. Kerimov F.A.. Sport sohasidaga ilmiy tadqiqotlar T. “Zarqalam” 2004 y.
10. Kerimov F.A., Umarov M.N. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. T. 2005 y.
11. Usmonxo`jaev T.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. T. 2008 y.
12. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Т. 2007 г.

Elektron ta’lim resurslari

1. www.sport-athlet.com
2. www.eurosport.ru/athletics
3. def.kondopoga.ru
4. www.neopod.ru/catalog/sport/sport_games/

Dasturning informatsion - uslubiy ta’minoti

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.Ziyonet.uz
4. www.edu.uz
5. [tdpu intrnet. uz](http://tdpu.intrnet.uz)

6-Mavzu: Mutaxassislik fanlarini o`qitish metodikasi fanini o`qitish sohasida ilmiy-tadqiqotlarni amalga oshirish yo`llari va metodlari

Reja:

1. Jismoniy tarbiya va sportda ilmiy tadqiqot metodilari.
2. Ilmiy tadqiqotda nazariy tahlil va umumlashtirish metodi.
3. Pedagogik kuzatish ilmiy tadqiqot metodi.
4. Eksperiment ilmiy tadqiqot metodi.
5. Matematik hisoblash ilmiy tadqiqot metodi.

Jismoniy tarbiya va sportda ilmiy tadqiqot metodilari

Barcha ilmiy fanlar kabi jismoniy tarbiya nazariyasi ilmiy izlanish uslublaridan foydalanadi.

Hozirgi kunda ilmiy tekshirish uslublarining turlicha xillari bo`lib, qo`shma fanlarning tadqiqot uslublaridan, ayniqsa, fiziologiya, antropologiya, bioximiya, psixologiya va ijtimoiy-tarixiy izlanish uslublariga ko`proq ehtiyoj sezilayotganligi ahamiyatga molik.

Jismoniy tarbiya nazariyasining *asosiy ilmiy tadqiqot uslubiyatlari* - nazariy tahlil va umumlashtirish, pedagogik kuzatish, eksperiment (tajriba) va matematik hisoblashdan iboratdir.

Sport va jismoniy tarbiya bo`yicha muhim amaliy va nazariy muammolarni hal etilishi samarador metodlardan va ilmiy tadqiqot olib borish uslubiyatlaridan foydalanish katta yutuqlarga erishishga imkoniyat yaratadi. Shuni ham aytish kerakki O`zbekiston Respublikasining mustaqillik davrida ilmiy - tadqiqot ishlariga, ayniqsa pedagogik samarador metodlarini va pedagogik ilmiy tadqiqot ishlarini ishlab chiqarishga imkoniyatlar yaratilmoqda.

Mehnat maxsuldorligining oshishi faqat ishlab chiqarishni mexanizatsiyalashtirish va avtomatlashtirish hamda texnologiyani mukammallashtirishga bog`liq bo`libgina qolmay balki kishilarni jismoniy taraqqiyoti, sog`lig`i va mehnat qobiliyatiga ham bog`liqligi hammaga ayondir.

Oxirgi yillarda texnik taraqqiyot davrida jismoniy harakat borgan sari kamayib ketmoqda. Bu esa XX asrning eng xavfli kasallikka olib kelmoqda – “Gipodinamiya” - ya`ni harakatsizlikka, qon-tomir tizimi kasallanishiga uchramoqda.

Texnik taraqqiyotiga binoan mehnat sifat jihatdan yangi mazmunga ega bo`lmoqda. Avtomatlashtirish va unga bog`liq holatda mehnatning har tomonlama intensifikatsiyalashtirish insoning faqat aqliy xususiyatlarigina emas, balki jismoniy xususiyatlariga ham alohida talablar quyilmoqda.

O`zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining ikkinchi sessiyasida qabul qilingan "jismoniy tarbiya sport va to`g`risida"gi qonunni samarador amalga oshirilishi, qo`yilgan vazifalarga javob berish uchun ko`p narsalarni qayta ko`rib chiqib, o`rganish va qayta ishlab chiqilishi lozim: sport trenirovkasining tuzilishi, rejalashtirish, mashg`ulot jarayonidagi jismoniy yuklanishlar, uning me`yorlanishi, jismoniy tarbiya vositalari, metodlari, sport turlari bilan shug`ullanish uchun iqtidorli, qobiliyatli bolalarni saralash usullari va shu kabilar.

Jismoniy tarbiya g`oyat rang-barang xodisadir va tabiiy fanlar uchun ham, ijtimoiy fanlar uchun qiziqarlidir. Jismoniy tarbiya uchun o`ziga xos g`oya inson jismoniy rivojlanishining maqsadga muvafiq boshqarishdir.

Inson biologik rivojlanishni o`rganadigan tabiiy fanlar, yoshga xos bo`lgan o`zgarishlarni jismoniy mashqlar va tashqi muhit ta`sirida fizik va biologik qonunlarni ko`rinishini o`rganadi.

Bu fanlar jismoniy fanlar fiziologiyasi, dinamik anatomiyasi, biomexanika, jismoniy mashqlar bioximiyasi, jismoniy mashqlar gigienasi, tibbiyot nazorati, davolash jismoniy madaniyati kiradi.

Jismoniy tarbiyani rivojlanishining ijtimoiy Qonuniyatlarni, jismoniy madaniyat tarixi, jismoniy tarbiyani tashkil etilishini, jismoniy mashqlar ta`sirida inson psixikasida sodir bo`ladigan o`zgarishlarni pedagogik ta`sir o`tkazish vositalari va shakllari, uslublarini qo`llanish mohiyati va qonunlari, sportda yuksak natijalarga erishish qonuniyatlarini o`rganadigan ijtimoiy fanlar, jismoniy madaniyat sotsiologiyasi, jismoniy tarbiya tarixi va jismoniy tarbiyani tashkil etish umumiy

pedagogika, jismoniy mashqlar va sport psixologiyasi, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, sport inshootlari qurilishi kiradi.

Jismoniy tarbiyani o'rganadigan ilmiy fanlar umumiy fanlarni tabaqalashuvi vositasi sifatida paydo bo'ladi. Jismoniy mashqlar fiziologiyasi umumiy fiziologiya shaxobchasi, biomexanika, biofizika maxsuloti, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati ixtisoslashtirilgan pedagogik fandır.

Yuqorida qayd etilganlar tajriba asosida vujudga keladi. Mana endi ko'z oldidan o'tkazib ko'ring, jamiyatni rivojlanishining hozirgi bosqichida ilmiy-tadqiqot ishlarining ahamiyatlari qanday bo'lishligini, albatta katta. Shuning uchun ham bu masalalarni hal etishga hamma imkoniyatlar yaratilgan va yangicha jiddiy qarashni olimlardan, amaliyotchilardan bizning yurtboshimiz talab qiladi. Sizning e'tiboringizga binoan O'zbekiston terma jamoalarida futbol, engil atletika, suzish, og'ir atletika va boshqa sport turlari bo'yicha, balki ayrim guruhlarda yoki sportchilarda ilmiy ish olib boruvchi brigadalar tuzilgan.

Ma'lumki, har bir Respublikada fanlar bo'yicha ilmiy tekshirish institutlari bor. Masalan O'zbekistonda: seysmologiya ilmiy tekshirish-tadqiqot instituti, O'zbekiston pedagogika fanlari ilmiy-tadqiqot instituti (O'zPFITI), O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya instituti, Nizomiy nomidagi Toshkent Davlat Pedagogika Universiteti va shu kabilar.

Ilmiy-tadqiqot ishlarining amaliy natijasi bolalarni va yoshlarni salomatligini mustahkamlashga, yanada mehnat qobiliyatini oshirishga va O'zbekiston sportchilarining yuksak yutuqlarga erishish imkoniyatlarini muvaffaqiyatli oshirishga qaratilishi kerak.

Bu ilmiy ishlarni olib borishda biz ko'pincha boshqa metodlar bilan ham foydalanamiz. Masalan: fiziologiya, antropologiya, bioximiya, sotsiologiya, psixologiya, biomexanika va h/k.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya pedagogik jarayon bo'lib hisoblanadi, shuning uchun pedagogik ilmiy tekshirish metodlarini jismoniy tarbiya masalalarini tekshirishda birinchi navbatda qo'llaniladi.

Ilmiy tekshirish ishlarini kimlar olib boradi? - ilmiy xodimlar, pedagoglar shifokorlar, trenerlar, o'qituvchilar va boshqalar. Ilmiy ish bu ma'lumotlarni to'plash, uni o'rganish ob'ekti, baholash va tahlil qilish hamda xulosa chiqarish, amaliyotda qo'llash, amalga oshirish, boshqacha gapirganda bu aniq bilim.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani o'rganadigan masalalar doirasi keng. Shuning uchun tadqiqot olib borib faqat pedagogik metodlardan emas, balki aralash fanlar - sotsiologiya, tibbiyot psixologiya, fiziologiya, bioximiya va vrach nazoratida foydalaniladigan metodlar ham qo'llaniladi. Bulardan tashqari jismoniy tarbiya nazariyasida nazariy tahlil va umumlashtirish, pedagogik kuzatish va tajriba-sinov metodlaridan foydalaniladi.

Ilmiy tadqiqotda nazariy tahlil va umumlashtirish usuliyati

Ma'lumki, nazariy tahlil va umumlashtirish adabiyot materiallarini to'la tahlil qilish va umumlashtirishdan boshlanadi. Adabiyot materiallarini to'liq o'rganib chiqish juda qiyin. U har 4-5 yilda yana shunchadanga ko'payadi. Bundan tashqari ilmiy jurnallardagi tadqiqotlar haqidagi maqolalar bir necha marotaba ko'paymoqda. Bunda yordamchi ilmiy predmet - "bibliografiya" fani tadqiqotchining ishini engillashtiradi. U nashr qilingan adabiyotlarni tartibga soladi va ro'yxatini tuzib chiqadi. *Retrospektiv uslub* orqali sistemaga solish ma'lum davr ichidagi mavjud adabiyotlarning ilmiy yo'nalishi bo'yicha yangiliklarga qisqa izoh beradi.

Bundan tashqari, tadqiqotchi "*bibliografik tavsifnoma*"dan ham foydalaniladi. Tavsifnoma yangi chiqqan adabiyot uchun yozma ravishda yoki referat sifatida (ilmiy ish natijasini qisqartirgan holda) tayyorlaydi, unga izoh beradi.

Bibliografik izlanish esa tadqiqotchining adabiyotlar ustidagi birlamchi ishi bo'lib, tadqiqotchi izlanishi orqali topilgan qarama-qarshiliklar ustida nazariy baxs yuritadi, ularni bir-biri bilan taqqoslaydi.

Nazariy tahlil va umumlashtirishning yana bir usuliyati *hujjat materiallari ustida ishlashdir*. Jismoniy tarbiyaning ko'p tomoni amaliy mashg'ulotlar uchun tuzilgan rejalar, kundaliklar, konspektlar, hisobotlar va shunga o'xshashlarda ifodalanadi. Ular albatta amaliyotni nazarda tutgan holda tuzilgan bo'ladi. Ularni ilmiy jihatdan chuqur o'rganish kutilmagan natijalarni berishi

mumkin. Masalan, jahonning kuchli sportchilarini tayyorlash va ularning shug'ullanish rejalarini solishtirish, malakali sportchilarning kundaliklari, xaftalik, oylik, yillik jismoniy yuklarning hajmi, miqdori, bajarish intensivligi va boshqalar tadqiqotchiga manba bo'lishi mumkin.

Ilmiy tadqiqot uchun *musobaqa materiallari*, ko'p yillik trenirovkalarning natijalarini o'rganish ham tadqiqot ob'ekti bo'lib xizmat qiladi.

Ilmiy maqsadda tuzilgan turli xil *anketalar* ham *hujjat materiallari* bo'lib xizmat qilishi mumkin. Tuzilgan savollarga “ha” va “yo'q” deb javob berish ham ko'p xulosalarga olib keladi.

Pedagogik kuzatish ilmiy tadqiqot usuliyati

Tadqiqotchi qo'llayotgan bu usuliyatning ijobiy tomoni shundaki, izlanuvchining o'zi tadqiqotda aynan ishtirok etmaydi. Hayotdagi kuzatishdan farqli o'laroq, bu usuliyat kuzatish predmetini aniq o'rganadi, kuzatilayotgan va undan aniqlangan dalillarni tezlik bilan hisobga oladigan tizimni ishlab chiqishi va uni izlanishda qo'llashi oson kechadi. Maxsus bayonnomalar, yozuvdagi shartli ifodalagichlar va tadqiqotni osonlashtiradi. Barcha ilmiy kuzatishlar natijasi kuzatuvchining shaxsiy qobiliyatigagina bog'liq bo'lmasligi lozim, chunki o'rganilayotgan dalillar, ularni natijalari ko'pchilikda turlicha fikr hosil bo'lishiga olib keladi.

Bu usuliyatning qulay tomoni shundaki, bir vaqtning o'zida bir necha kuzatuvchi bir ob'ektni kuzatishi va natijalarni solishtiriladi. Bunda ayrim apparatlar o'sha harakatning bajarilishini qayta takrorlashi yoki tadqiqot o'lchoviga qarab uni foto, kinospyomka, video, magnit tasmasi yozuvi va boshqalar) orqali kuzatish lozim bo'lgan xulosalarni qiladi. Bunday xulosalar ob'ektiv bo'ladi. Uni ijrosidagi kamchiliklar yoki yangiliklarni takroriy ko'rish imkoni bor. Lekin qator sport turlari, harakat faoliyati va harakat aktini baholashda baxslar, munozaralar qilishga to'g'ri keladi. Xulosalar suboektiv bo'lib yakuniy xulosa natijasiga salbiy ta'sir qilish hollari ham uchraydi.

Hozirgi zamon jismoniy tarbiya nazariyasi harakatlarni ijrosi bajarilishidagi ayrim dalillar va ular haqidagi xulosalarda noaniqlikka yo'l qo'yilishi mumkin. Masalan, badiiy gimnastika, akrobatika, suvga sakrash, figurali uchish va boshqalarda harakatni ifodalanishi bayoni faqat ko'z bilan baholanadi. Qator hakamlarning har qaysisi o'z fikrini o'zicha bayon qiladi, umumiy xulosa shunga qarab chiqariladi. Bunday kuzatish usuliyati tadqiqotchi yoki kuzatuvchida o'ta kuchli salohiyatni talab qiladi.

Keng tarqalgan, aniq hisobga olish usuliyatlaridan biri *xronometrlashdir*. “Xrono”-vaqt, “metr” ulchov demakdir. Bunda harakatni bajarish uchun sarflangan vaqtga qarab natija tahlil qilinadi. Masalan, 800 metrga yugurishda har bir 100 metr uchun sarf bo'lgan vaqt yoki darsni, trenirovka mashg'ulotining boshidan oxirigacha zichlikni aniqlash maqsadida xronometrlash mashg'ulotning asosiy vaqtini samarasiga baho berish uchun foydalaniladi.

Eksperiment ilmiy tadqiqot metodi

Ilmiy tekshirishning bu metodi tekshiruvchining o'zi tomonidan uyushtirilgan bo'lib, uning o'zini aktiv aralashuvi orqali olib boriladi. Bu metodda tekshiralayotgan jarayon maxsus sharoitda yoki tajribani yana qaytadan takrorlash uchun imkoniyat yaratiladi. Ushbu tadqiqot uslubining qulay yoki qimmatli tomoni ham ana shunda.

Jismoniy tarbiya jarayonida olib borilayotgan tajribani maxsus sharoitni hisobga olmay yoki sunoij qaytadan o'sha sharoitni yaratishda nazoratdagi masalaga oid bo'lmagan muammolar ham yuzaga kelishi mumkin. Bu ilmiy tadqiqot usuliyatining salbiy tomonidir. Eksperimentni ob'ektiv o'tkazish amaliyotida *tabiiy, modulli va laboratoriya* eksperimentlari deb nomlangan eksperiment xillaridan foydalaniladi.

Tabiiy eksperiment hayotiy sharoitda olib boriladi. Undan tajriba ishtirokchilar butunlay bexabar (samaraligi ham shunda) bo'lishi ham mumkin. Masalan, bir maktabning ikki sinfidagi jismoniy tarbiya darslarida dastur materialini o'zlashtirilishi anoanaviy o'qitish usullari bilan, boshqasida esa maxsus tanlangan usuliyatlar bilan olib borilib, natijani taqqoslash orqali qaysi

sinfda samaradorligini yuqori bo'lganligini aniqlash mumkin bo'ladi.

Modulli eksperiment metodidan kuzatuvchi hayotda uchraydigan oddiy sharoitdan bir oz o'zgargan muhitda tajriba o'tkaziladi. Masalan, muskul kuchini o'stirishda sportga yangi kelganlar bilan ish olib borilib, ular xaftada uch marta, alohida guruhlariga bo'linib, birinchi guruhi yotgan shtangada mashq qilish, ikkinchi guruhi esa o'zining tanasi og'irligidan foydalanib, uchinchi guruhi faqat gantel ko'tarish bilan ma'lum belgilangan muddat davomida mashq qiladi. Har qaysi guruhning moduli alohida (shtanga, gavdasi og'irligi, gantel) mashqlar faqat elka kamar muskullarining kuchini ortirishga yo'naltirilgan. Eksperimentdan so'ng natijalar taqqoslanib samara bergan modul va uning mashqlari, uslubiyaati effekti eolon qilinadi.

Laboratoriya eksperimentida shug'ullanuvchilar kundalik hayotiy sharoitda amaliyotida kam uchraydigan holatda tajriba o'tkazadi. Masalan, jismoniy tayyorgarligi teng ikki guruh olinib, ulardan birining mashg'uloti laboratoriyada, ikkinchisidiki esa oddiy tabiiy sharoitda olib boriladi. Bu tajribaning qulayligi tajribaning laboratoriya sharoitida yangitdan takrorlay olish mumkin ekanligidadir. Usuliyatni salbiy tomoni tajriba o'tkazuvchining tajribada aynan ishtiroki bo'lib, ob'ektiv bo'lmagan yakuniy xulosalarga ham olib kelishi mumkin.

Matematik hisoblash ilmiy tadqiqot uslubiyaati

Keyingi yillarda biologiya va pedagogika fanlarida tadqiqotning matematik hisoblash usuliyatlaridan keng foydalanilmoqda. Hamma voqealarning, atrofimizni o'rab olgan har qanday jarayonlarning ikki tomoni – sifat va miqdor tomoni bo'ladi. Ma'lumki, matematika voqealarning abstrakt shakldagi miqdor tomonini o'rganadi. Shuning uchun ham matematik usuliyatlardan foydalanishdan voz kechish tadqiqotchini masalaning faqatgina bir tomonini – sifat tomoninigina o'rganishga, uni to'la o'rgana olmaslika mahkum etadi.

Bunday yarim-yorti yondashish tadqiq etiladigan muammoni aniqlab tadqiqotni boshlanish etapida yo'l qo'yilishi mumkin xolos. Ilmiy tadqiqot hali aniqlanmagan taqdirdagina mumkin, lekin olib borishda voqealarning barcha tomonlarini, jumladan miqdor tomonlarini ham tadqiq etish muammosi turadi.

“Fan matematikadan foydalanishga muyassar bo'lgandagina takomiliga etadi”- degan edi Polp Lafarg. Shunga ko'ra jismoniy tarbiya nazariyasining tadqiqotlarida keyinga yillarda matematika fanlaridan foydalanilmoqda, lekin hozirgi paytda asosan matematik statistika ilmiy tadqiqot jarayoniga muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Matematik statistikadan biologiya masalalarini hal etishda o'ziga xos ravishda qo'llanilib bometriya yoki variatsion statistika orqali amalga oshiriladi.

Tadqiqot natijasida olingan materiallar tadqiqotning son va miqdor jihatlarini mujassamlashtiradi. Raqamlar, ko'rsatkichlarni aniqligi tadqiqotchiga matematik jihatdan to'g'ri va aniq fikrlar, mulohazalar chiqarishga, tadqiqot jarayoni bo'yicha taqqoslash, umumlashtirish, aniq xulosalar chiqarishga yordam beradi.

Agarda suzuvchilar yoxud basketbolchilarning eksperimental va kontrol guruhlarini yig'ib ularni kuch talab qiladigan mashqlar bilan shug'llanish mashg'ulotlarining samaradorligi tadqiq qilinsa, shug'ullanuvchilarning jinsi, yoshi, sport mahorati darajasiga qarab nazariy fikrlarni amaldagi holati haqida aniq ma'lumotlar tayyorlash mumkin. SHuning uchun matematika fanining matematik statistikasi jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati hamda qator sport fanlarining nazariyasi va usuliyatida ilmiy amaliy masalalarni ijobiy hal qilish, o'quv tarbiya va sport trenirovkasi jarayoni takomillashtirishda muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Ilmiy tadqiqot usuliyatlari doimiy bo'lmay ular o'z o'rinlarini yangi va progressiv tadqiqot uslubiyaatlariga bo'shatib beradi. Barcha fanlar qatori jismoniy tarbiya fanining rivoji ko'p jihatdan ilmiy tadqiqot usuliyatlarining rivojlanganligi natijalariga bog'liqdir.

Tayanch so'zlar – jismoniy tarbiya, ilmiy tadqiqot usuliyatlari, nazariy tahlil, umumlashtirish usuliyati, pedagogik kuzatish, eksperiment, matematik hisoblash, muammo, amaliy natija.

Takrorlash uchun savollar.

1. Jismoniy tarbiya va sportda ilmiy tadqiqotlar qanday olib boriladi?
2. Ilmiy tadqiqot ishlarida nazariy tahlil va umumlashtirish qanday amalga oshiriladi?
3. Pedagogik kuzatish qanday olib boriladi?
4. Eksperiment ilmiy tadqiqot metodi nima?
5. Matematik hisoblash qanday amalga oshiriladi?

Foydalanilgan asosiy darslik va o`quv qo`llanmalar ro`yxati** **Asosiy darslik va o`quv qo`llanmalar

1. O`zbekiston Respublikasining "Ta'lim to`g`risida" gi qonuni 29.08.1997 y.
2. O`zbekiston Respublikasining "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi". 29.08.1997 y.
3. Mahkamdjanov K. "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" Toshkent. Iqtisod-Moliya 2008 y.
4. Salomov R.S. "Jismoniy madaniyat nazariyasiga kirish", o`quv qo`llanma, O`zDJTI. 2002 y.
5. Salomov R.S. Sport mashg`ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O`zDJTI. 2005 y.
6. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O`zDJTI. 2005 y.

Qo`shimcha adabiyotlar

1. I.A.Karimov. "Barkamol avlod O`zbekiston taraqqiyotining poydevori" T.: 1997 y.
2. O`zbekiston Respublikasining "Kadrlar tayyorlash milliy daturini" T.,1997 y.
3. I.A.Karimov "Yuksak malakali kadrlar – taraqqiyot manbai"-T., "O`zbekiston", 1996 y.
4. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi T.oshkent., O`zDJTI, 2005 y.
5. Livisskiy A.N Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi Toshkent: 1995 y.
6. Maxkamdjonov K.M., Tulenova X.B. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi – Toshkent TDPU, 2001-2002 y.
7. Normurodov A. Jismoniy tarbiya. T. "O`zbekiston"-1998.
8. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. Т. 2005 г.
9. Kerimov F.A.. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar T. "Zarqalam" 2004 y.
10. Kerimov F.A., Umarov M.N.Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. T. 2005 y.
11. Usmonxo`jaev T.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. T. 2008 y.
12. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Т. 2007 г.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.sport-athlet.com
2. www.eurosport.ru/athletics
3. def.kondopoga.ru
4. www.neopod.ru/catalog/sport/sport_games/

Dasturning informatsion - uslubiy ta'minoti

1. [www. tdpu. uz](http://www.tdpu.uz)
2. www. pedagog. uz
3. www. Ziyonet. uz
4. www. edu. uz
5. [tdpu intrnet. uz](http://tdpu.intrnet.uz)

7-Mavzu: Mutaxassislik fanlarini o`qitish metodikasi fanini o`qitish jarayonida ta'lim va tarbiyaviy ishlarni olib borish xususiyatlari

Reja:

1. Jismoniy tarbiya ta'limi, uning vazifalari va xususiyatlari.
2. Ta'limning tarbiya bilan bog`liqligi.
3. Harakatlarni uddalay olish qobiliyati va harakat malakasi.
4. Harakat malakasining shakllanishi.

Jismoniy tarbiya ta'limi, uning vazifalari va xususiyatlari

O`quvchiga bilim berishda jismoniy tarbiya ta'limi muhim o`rinni egallaydi. Bu jarayonda harakat faoliyatini yoki uning ma'lum bo`lagini bajarishga o`rgatiladi, jarayon mashq qilish – takrorlash orqali amlga oshiriladi va shug`ullanuvchida shu harakat haqida nazariy bilimning shakllanishiga, jismoniy sifatlarni rivojlantirish – tarbiyalashga olib keladi. Demak, jismoniy tarbiya jarayonida ta'lim maxsus bilimlarni va harakatni bajara olishni o`zlashtirish va uni o`quvchiga, shug`ullanuvchiga uzatishni uyushtirilishini yo`lga qo`yishdan iboratdir.

O`qitish praktikasida “harakat faoliyati ta'limi”, “harakatga o`rgatish”, “harakat malakasi”, “harakat ko`nikmasi”, “nazariy bilim”, “qila bilish”, “tarbiyalash”, “rivojlantirish” va hokazodek atamalardan foydalaniladi hamda yuqorida qayd qilinganidek **jismoniy ma'lumot** berishdek maqsadni amalga oshiradi.

**“Harakat faoliyatini (yoki jismoniy mashqni) o`rganish”**, nisbatan qisqa pedagogik vazifadir. “Harakat faoliyatini o`rganish” (yoki jismoniy mashqni o`qitish) atamasi harakat faoliyati aniq bo`lib uning nazariy bilimi ham berilganda qo`llaniladi. Harakat faoliyatini o`qitishda harakat malakasi shakllanadi, ko`nikma vujudga keladi, bir vaqtning o`zida muvofiq jismoniy harakat sifatlari: kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, muskullar egiluvchanligi va bo`g`inlar harakatchanligi rivojlanadi. SHu sababli pedagogik jarayonda e`tibor aniq bir narsaga, ta'limga – malakani shakllantirishga yoki harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilishi lozim.

**Harakat faoliyatini o`qitishning xususiyatlari.** Harakat faoliyatini o`qitish jarayonida faqatgina bilim berish va tarbiyalash vazifalari qo`shib hal qilinmay, sog`lomlatirish xususiyatiga oid vazifalar ham hal qilinadi. Hech qaysi umumta'lim predmetida bunchalar yaqqol namoyon bo`lmaydigan sog`lomlashtirish vazifasi harakat faoliyatini o`qitishda yorqin namoyon bo`ladi.

Harakat faoliyatini o`qitishda bilim berish vazifalari ham o`zini xususiyatlariga ega. O`quv materiallarini egallash jarayonining etakchi komponenti o`quvchilarning aktiv harakat faoliyatidir. Ularning o`quv-mehnat faoliyati hammadan avval potentsial jismoniy kuch sarflashni talab qiladi. O`quvchining o`quv faoliyatining ayrim qonuniyatlarini bilish, insonning ish qobiliyatining umumiy qonuniyatlarini hisobga olish kerakligini taqazo etadi. Indivdning ish qobiliyati bir necha faktorlarga bog`liq: avlodidan (ota-onasidan) meros qobiliyatlar, hayotiy jarayonda to`plangan tajribalar va ma'lum belgilangan sharoitda aniq faoliyatni boshqara olish. Bu faktorlar qanchalar yaxshi rivojlangan bo`lsa, inson shunchalar katta ishchanlik (qobiliyati)ni namoyon qila oladi.

Odatdagi sharoitda inson o`zining ish qobiliyatining bir qismidangina foydalana oladi xolos. Zahirasidagi deb hisoblangan boshqa qismi faqat oshirib qo`yilgan maksimal talablarga javob berishda namoyon bo`lishi mumkin. Odatdagidan tashqari tashqi sharoit muhim rezerv ish qobiliyatining namoyon bo`lishiga imkoniyat yaratibgina qolmay, odamning qobiliyatni maksimal mobilizatsiya qila bilishni tarbiyalaydi. Maksimal mobilizatsiya qobiliyatini rivojlantirish, o`z navbatida, sharoitga bog`liq.

Harakat faoliyatini o`qitishning ikkinchi xususiyati **harakat malakalari tizimini shakllantirish hisoblanadi**. Faqat harakat faoliyati tizimigina o`quvchi jismoniy tayyorgarligining xarakterini belgilaydi. Maktab o`quvchilari jismoniy tarbiya dasturidagi harakat faoliyatlari tizimi hayotiy-

amaliyligi pritsipiga amal qilingan holda shunday tanlab ajratilganki, ularning ko'pchiligini kundalik turmush amaliyotda qo'llaganlar yoki ularni keyinroq qo'llashlari mumkin. Tizimning amaliyotda qo'llanilishi uchun undan bir-birini takrorlaydigan yoki ikkinchi darajali bo'lgan faoliyatlar chiqarib tashlangan. Bu jarayonni ob'ektivlashtirish uchun hozirgi kunda matematik hisoblash (statistika) uslubiyatidan foydalanilmoqda. Ular yordamida harakat faoliyatlari tarkibidagi o'zaro bog'liq bo'lgan va bir biriga o'xshash elementlar miqdorining xarakteri o'rganilmoqda. O'xshash elementlar miqdori o'quvchilar yoshi va jinsiy xususiyatlarining chegarasini e'tiborga olinmoqda. Masalan, 30 metrga yugurish 60 metrga yugurish bilan solishtirilganda uni boshqa harakat faoliyatlari bilan ko'p marotaba bog'lanishlarga ega ekanligi va shuning uchun u bolaning rivojlanishi lokomatsiyasi (M.A.Godik, 1966) darajasining umumlashtirilgan ko'rsatkichi sifatida qaralishi mumkin ekan. Tirmashib chiqish va muvozanat saqlash mashqlari esa boshqa harakatlar faoliyatlari tizimiga nisbatan qaram emas. Boshqacha qilib aytganda, bu faoliyatlarning ta'siri natijasi boshqa faoliyatlarnikidan yuqori yoki past bo'lishi mumkin (K.D.Bakuneno, 1967).

Uchinchi xususiyati – ta'limni ikki yo'nalishda amalga oshirishda **harakat sifatlarini kompleks rivojlantirish** bilan aloqadorligi.

a) harakat malakasi harakat sifatlarini rivojlanishi bilan bog'liqdir. Eng avvalo aynan o'sha harakat malakasiga oid harakat sifatleri rivojlanadi.

b) harakat malakasi uchun maxsus xususiyatga ega bo'lgan harakat sifatini rivojlantirish bir vaqtning o'zida boshqa sifatleri rivojlantirishdan samaraliroq kechadi.

Masalan: qisqa masofaga yugurishni o'qitishda tezlik rivojlanadi, lekin tezlik kuchni, chidamlilikni va boshqalarni optimal rivojlan-tirgandagina effektliror rivojlanadi.

Harakat faoliyatleri o'qitishning samaradorligi jismoniy bilim va jismoniy rivojlanganlik darajasi ko'rsatkichleri bilan aniqlanadi. Bilimlar tizimi va harakat faoliyatleri egallanishini to'g'ri tashkillangan pedagogik jarayon albatta jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichleri oshishiga olib keladi.

Ta'limning tarbiya bilan bog'liqligi

Bilim berish vazifalari hal qilinishi tarbiyaviy vazifalari amalga oshirilishi bilan organik birlikdadir. **Ta'limning tarbiyaviy xarakteri haqidagi tushuncha jismoniy tarbiyaning asosiy qonuniyatleri birlari** tarzida yuzaga chiqmoqda. Maxsus tashkillanmagan jarayon sifatida jismoniy mashqlardan foydalanish jarayoni hech qanday pedagogik qimmatga ega emas, ularning tarbiyaviy ta'siri to'laligicha pedagogik jarayonning sifatiga bog'liq. O'z davridayoq P.F.Lesgaft muskullari mashqlantirishga inson psixikasiga va uning intelektiga ta'sir etuvchi kuchli vosita deb qaragan.

Barcha fanlari o'qituvchilari qatori jismoniy madaniyat o'qituvchisi ham tarbiya jarayonida tarbiyaning barcha elementleri kompleksini o'z tizginida ushlab turishga odatlanishi lozim. **Tarbiyaning umumiy vazifalari hal qilinishiga o'quv fani o'z ta'sirini o'tkazmay qolmasligi mutaxassislerga ayonligiga qaramasdan, jismoniy tarbiya uchun xarakterli bo'lgan ayrim xususiy vazifalari ham oldinga suradi:**

- **jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga odatlatirish.** Bu odat, ayniqsa, hozirgi zamondoshimiz uchun zarur. Kam harakat qilish, organizmga jismoniy yukning kamligi, harakat faolligining sustligini engish muammosini hal qiladi, mustaqil jismoniy mashq bilan shug'ullanish mashg'uloti uchun vaqt topishga o'rgatadi;

- **jismoniy qiyinchilikleri engishni va mardonavorlikni tarbiyalash.** Ko'pchilik harakat faoliyatini o'zlashtirish ma'lum darajadagi havf, tavakkalchilikni, maksimal jismoniy va psixik zo'riqishni talab qiladi, ahamiyatli darajadagi nagruzkani organizm sarflagan energiyasi tiklanib ulgurmagan fonda bajara olishga - chidashga o'rgatadi;

- **gigienik malaka va odatleri tarbiyalash.** Jismoniy mashqlari samaradorligi asosan gigienik omillardan to'g'ri foydalanish bilan bog'liq. Harakat faoliyatleri o'qitishning jarayoni ish rejimiga rioya qilishni tarbiyalash, ovqatlanish, uyqu, tana va badanini parvarishlash, kiyim-bosh va boshqalari o'z ichiga oladi;

- **o`quvchilar orasida o`zaro munosabatlarni to`g`ri shakllantirishga erishish.** Chunki harakat faoliyatlarini o`zlashtirish, takomillashtirish kollektivchilikka tayanib munosabatlarni tashkillash emotsionallik bilan aloqador. Shug`ullanuvchilarning, ayniqsa, turli jinsdagilarning yuqori darajadagi o`zaro yordami yoki raqiblik orqali aloqasi, do`stlik, o`rtoqchilik, o`g`il bolalar va qizlar orasidagi yuqori axloqiy munosabatlarning shakllanishida bebaho vositadir;

- **harakat faoliyatlari davomida mustaqillikni tarbiyalash.** O`quvchilarning sport zali yoki sport maydonida harakatlanishiga nisbatan mustaqillik berish, bir tomondan, o`quvchilarning o`z-o`zlarini boshqarishiga imkon bersa, ikkinchi tomonidan, o`z faoliyatiga javobgarlikni his qilish uchun sharoit yaratadi, o`z harakat aktivligiga ongli munosabatni va uni amalga oshirish usulini o`ylashga o`rgatadi;

- **umumiy va xususiy tarbiyaviy vazifalarni hal qilish** o`qituvchi bilan o`quvchini yuqori darajadagi va xususiy aloqasi (o`qituvchining kommunikativlik komponenti) sharoitida amalga oshiriladi.

Tarbiya vazifalarini ta`lim jarayonida to`laqonli amalga oshirish uchun uni tizimli ravishda **bilim olish vazifalarini** hal qilish bilan qo`shib olib borilmasa, kutilgan natijaga erisha olmaslik amaliyotda isbotlangan.

- **sog`lomashtirish vazifalari** harakat faoliyatlarini o`qitishda jismoniy tarbiyaning barcha vositalarini kompleks ravishda qo`llash orqali hal etiladi.

Ta`lim jarayoni tibbiy ko`rik (nazorat) xulosalariga muvofiq differentsiallashtiriladi va **o`quvchilar asosiy, tayyorlov** va **maxsus tibbiy** guruhlar deb nomlanuvchi guruhlariga ajratiladi.

O`quv material mazmuni va uning o`quvchilarga beradigan **jismoniy yuklamasi** ularning yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligiga qarab qat'iy **differentsiallashtirilishi** lozim. Bu talabning buzilishi faqatgina o`quv materialini o`zlashtirmasligigagina olib kelmay, o`quvchining salomatligiga ham katta putur etkazishi mumkin.

O`zlashtirish jarayonining o`zida, xatto eng qoidali qilib uyushtirilgan ta`limda ham, **jarohat olish xavfi mavjud.** Bu tabiiy ravishda, o`qituvchidan jismoniy mashq bilan shug`ullanish joyini juda ham puxta tayyorlash, o`quvchilar faoliyatini tashkillashdagi uyushqoqlikka rioya qilish va o`quvchiga yordam berish yoki uni xavfsizligini ta`minlashga (straxovka) tayyorlikni, doimo xushyorlikni talab qiladi.

Ta`limning samarasiga **tashqi faktorlar** (sport anjomlari va jihozlarning soz bo`lishi), sog`lomashtirish vazifalarining hal qilishi (mashg`ulot joyining tozaligi, havo va boshqalar) **ahamiyatli darajada ta`sir** qiladi.

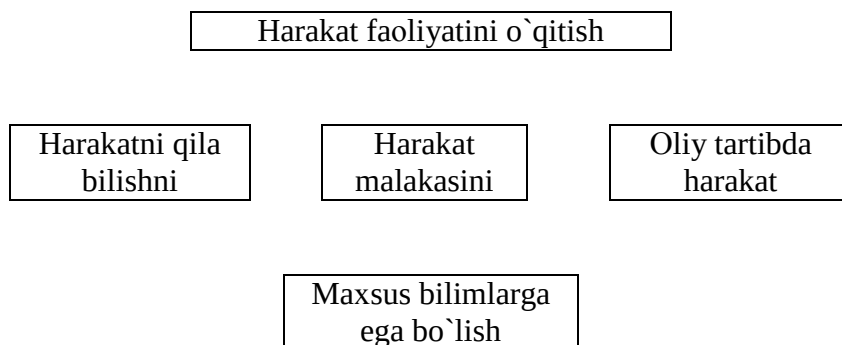
Harakat faoliyatlarini o`qitishning yuqorida qayd qilingan xususiyatlari o`qituvchidan psixologo-fiziologik bilimlarnigina talab qilib qolmay, yuqori darajadagi anatomo-fiziologik va metodik tayyorgarlikka oid bilimlarga ega bo`lishni taqazo etadi.

Harakatlarni uddalay olish qobiliyati va harakat malakasi

Jismoniy tarbiyaga xos bo`lgan ko`p qirrali vazifalarning barchasi harakatni bajara olish (qila olish) va harakat malakasining shakllanishiga bog`liqdir. Bu jarayonga xos qonuniyatlarni bilish harakat faoliyatlarini o`qitishning barcha etaplaridagi mazmunni to`g`ri va ratsional bo`lishini, harakat faoliyatlarini egalashdagi notekisliklarga barham beradi va ta`lim variatsiyasini yo`lga qo`yish uchun imkoniyat yaratadi, darslar tizimini nisbatan talab darajasida tuzish, tayyorlov va yo`llanma beruvchi mashqlardan samarali foydalanib malakaning ijobiy va salbiy ko`chishini ta`minlaydi.

Ta`lim jarayonida harakat faoliyatlarini rivojlantirish.

Harakat faoliyatlarini o`qitish jarayonida tananing u yoki bu qismi (bo`lagi)da harakatni boshqarishning xarakteri o`zgaradi, natijada harakat faoliyatini egallashning darajasi ortadi. B.A.Ashmarin bu jarayonni quyidagicha ifodalagan:



O`quvchi (shug`ullanuvchi) maxsus bilimlar bazasida va tizimli mashqlar natijasida harakat faoliyatini bajarish uchun belgilangan imkoniyatlar chegarasiga etadi, takomillashtirish uchun esa chegarasiz imkoniyatlarga ega bo`ladi (oliy tartibda harakat qila bilish). **Harakat faoliyatini egallashning uch bosqichga bo`linishi shartlidir.** Bosqichlarning stabil chegaralarini mavjudligi bilim berish vazafalarini belgilash va uni hal qilish uchun qulaydir.

Eski tajribalar, bilimlarga tayanib qila bilish (qila olish)ning shakllanishi harakat faoliyatini egallash jarayo-nidan boshlanadi.

Harakatni bajara olish (qila bilish) – bu harakat faoliyatining har bir bo`lagiga o`quvchining diqqat e`tiborini to`plash (kontsentratsiyalash) sharti asosida o`rganilayotgan harakat faoliyatidir.

Xarakterli alomatlari; – to`la, bir butun harakat faoliyati tarkibidagi harakatlarni boshqarish avtomatlashmagan holda bajariladi. Natijada o`quvchining ongi harakatning har bir elementini qanday bajarilishi sintezi bilan o`ta band bo`lib, ish yuqori darajadagi energiya sarflash hisobiga – iqtisod qilinmay, ahamiyatli darajadagi charchashga dosh berish hisobiga bajariladi;

- harakat vazifasini bajarish usuli stabil emas (takrorlashlarning maromi turlicha). Bu bosqichda harakat vazifasining oson, ko`p energiya sarflamay hal etish usuli izlanadi.

- harakatni qila bilish, harakat faoliyatini birinchi o`rganayotganlar chetlab o`tadigan xatolardan holi bo`lgan faoliyat emas. To`g`ri, malakagacha o`tish davrining uzunligi, darajasi turlicha va u o`quvchi qobiliyati, ta`lim uslubining takomillashganligi, harakat faoliyatining to`la tarkibining oson yoki qiyinligiga va hokazolarga bog`liq.

Ahamiyati. Harakatni bajara olish asosan ijodiy izlanishlar orqali, taqqoslash, solishtirishlar, harakatni bajarish usullarini baholash, ularni bir butun harakat faoliyatiga birlashtirish bo`lib bilim berish uchun katta imkoniyatlarni ochadi. **Harakatni qila bilish** harakat faoliyatini egallashning shunday darajasiki, xarakteriga ko`ra u barcha yo`llanma beruvchi mashqlarga tenglashtiriladi. Agarda ular stabillashib qolsa, o`zlashtirilayotgan harakat faoliyati malakasining shakllanishida muammolar vujudga kelishiiga sabab bo`ladi. Ma`lumki, to`la harakat tarkibidan ajratilgan, izolatsiyalangan bo`lak o`rganilayotgan, to`la harakat tarkibiga kirganda ma`lum o`zgarish-larga uchraydi.

O`rganilgan harakatni nisbatan doimiy sharoitda tizimli namoyon qila olishini asta sekinlik bilan malakaga aylanishiga olib keladi.

Harakat malakasi – bu faoliyatining shunday bajarish, qobiliyatiki, unda diqqat faoliyatning natijasi va sharoitiga yo`naltirib, uning tarkibiga kiradigan ayrim **harakatlarga nisbiy e`tibor** bilan bajara olishdir.

Malakaning xarakterli belgilari:

1. **Harakat faoliyati tarkibiga kiruvchi alohida harakat-larning bajarilishiga unchalar e`tibor bermay bajarish.** Bunga harakatni bajarish jarayoni avtomatlashuvining boshlanish hisobiga erishiladi.

2. **Harakatni avtomatlashgan darajada bajarish o`qitish** – natijasi yoki hayotiy tajriba amaliyoti natijasidir.

3. Harakat faoliyatining avtomatlashgan holda bajarilishida ongning etakchi rolini inkor etib

bo'lmaydi. Harakat malakasi shakllanishida **faoliyat mazmuni avtomatlashmay ayrim harakatlarning ijrosi jarayoni, ayrim elementlar tuzilish (masalan: nerv-muskul jarayonlarini koordinatsiya qilish munosabatlari, harakat va vegetativ komponentlarning o'zaro aloqasi) avtomatlashadi.**

4. O'quvchining ongi asosan o'zak komponentlarga, sharoitning o'zgarishi hisobiga va harakat vazifasining ijodiy hal qilinishiga yo'naltiriladi.

Zaruriyatga qarab o'quvchi, o'rganuvchi har bir harakatning bajarilishini nazorat qilishi mumkin, shuningdek, ijroga lozim bo'lgan o'zgartishlar kiritishi yoki boshqa faoliyatni bajarishga o'tib ketishi mumkin (masalan: qo'lda yoki boshni erga qo'yib turishda muvozanatni yo'qotsa, o'quvchi "grupperovka" (yig'ishtirinish) qilib oldinga "perekat" qilishi mumkin).

5. Harakat malakasi yuqori turg'unlikka ega. Bu shuni ko'rsatadiki, boshqa sharoitda harakat faoliyati bajarilishining buzulishiga oz imkoniyat bo'ladi (masalan: boshqa sport zal, boshqa jihozlar va hokazolar), o'quvchilarga odatlanmagan kuzatuvlarning ta'siri (tomashabinlar).

6. Harakat malakasi uchun harakatlardagi ma'lum tizimning mavjudligi va o'ziga xosligi. Bu alohida ajratilgan harakatlarning bir butun harakat faoliyatiga ortiqcha harakatlar ushlanishini yo'qotish bilan birlashtirishda ifodalanadi. Harakatlarning aniqligi ortadi, ularning ritmi takomillashadi, bir butun faoliyat ko'rsatishning vaqti qisqaradi.

7. Harakat malakasi shakllanishi analizatorlar funktsiyasini qayta taqsimlash bilan kuzatiladi. Harakat analizatorining roli ortadi, harakat nazoratida muskul hissiyoti etakchi ahamiyat kasb etadi. Suzuvchining suvni, futbolchining to'pni his qilishi va boshqalar.

Malakaning fiziologik mexanizmi. I.M.Sechenov va I.P.Pavlovlarning ilmiy tadqiqotlari orqali erkin harakatlarni shakllanishining fiziologik mexanizmlari asoslangan. Harakat aktini muskullar bilan bajarishni boshqarish vaqtli aloqalarni vujudga kelishi ekanligidir. Ularning asosida birinchi tartibdagi shartli refleks-larning, oliy tartibdagi, manipulyatsiyali reflekslar va boshqalarning vujudga kelishi yotadi. Oxirgi reflekslarning ahamiyatiga katta e'tibor beriladi, chunki ular meros bo'lib nasldan-naslga o'tmagan javob reaksiyalari bilan bog'liq.

Harakat malakasining shakllanishi

Harakat malakasining shakllanishi jarayoni shartli ravishda **uch fiziologik fazaga** bo'linadi, bunda gap harakat faoliyatini qaytarish bilan aynan bog'liq bo'lgan fiziologik fazalar ustida boradi xolos.

I-faza shartli reflektor aloqalari markaziy nerv tizimi qo'zg'alish jarayonining keng irradiatsiyasi bilan xarakterlanadi. Tashqaridan bu harakat faoliyatining tashqi ko'rinishi (suratining) yaratilishi bilan ifodalanib aniq bo'lmagan va ko'pincha keragi yo'q harakatlar ham qo'shib bajarilishi orqali boradi.

II-faza shu bilan farqlanadiki, qo'zg'alishning ortiqchaliligi tormozlanish jarayoni rivojlanishi bilan chegaralanib, markaziy nerv faoliyatlarining vaqt va fazoda aniqligiga erishish bilan kuzatiladi. Bunga harakat faoliyatini nisbatan to'g'riroq bajarish, ortiqcha harakatlarni yo'qotish muvofiq keladi. Ammo qo'zg'alish va tormozlanish jarayonining o'zaro takomillashmagan holdagi o'rin almashishlarining hali etarli darajada emasligi harakatlarda ortiqcha zo'riqish, muskullar tarangligini oshirib yuborish bilan kuzatiladi.

III-faza harakatning **dinamik steriotipi** shakllanishining tugallanishi bilan xarakterlanadi. Bu harakatlarni nisbatan takomillashgan darajada bajarilishiga imkon beradi. Malaka yuqorida aytilgan barcha belgilariga ega bo'lib boradi.

Malakaning stabillashuvi va plastikligi.

Harakat malakasi shakllanib bo'lgandan so'ng uning rivojlanishi davom etadi. Agar ratsional takrorlash davom ettirilsa, unda malakaning yana ham takomillashuvi sodir bo'ladi, uni stabillashuvi davom etadi. Malakani nisbatan moslashuvchanroq qilish uchun urinish davom etadi va afzal malaka deb qaraladigan turg'unroq, yuqori temperaturada, shovqin va hokazolarning ta'siriga etarli darajada moslashuvchan, kerak bo'lsa, o'zgaruvchan sharoitda qayta shakllantirish mumkin.

bo'lgan malakani yaratish imkoni yuzaga keladi.

Malaka shakllanishning asta-sekinligi va notekisligi. Harakat malakasi asta-sekin nisbatan uzoqroq vaqt ichida, qator mayda yangilanishlar orqali vujudga keladi.

Malakaning notekis shakllanishining to'rt turi mavjud:

1. Malakaning "salbiy tezlik" bilan shakllanishi. Ta'limning birlamchi etapida harakat faoliyatini o'zlashtirish ancha tez amalga oshadi, keyinchalik uning sifatini yaxshilash nisbatan sust boradi. Bu yo'sindagi malakani shakllanishi harakat faoliyati texnikasi egallash uchun xarakterli. O'quvchilarning harakat faoliyatlarini asosi oson o'zlashtiradi, chunki maktab jismoniy tarbiya dasturiga oson harakatlar kiritilgan, uning detallarini o'zlashtirish esa nisbatan uzoq davom etadi.

2. Malakani "ijobiy va zudlik" bilan shakllanishi. Bu shuni ifodalaydiki ta'limning birinchi etaplarida malakaning sifatini o'sishi ahamiyatli darajada bo'lmaydi. So'ng u keskin o'sadi. Malakaning shu ko'rinishidagi shakllanishi nisbatan qiyin harakat faoliyatini o'qitish uchun xarakterli, ma'lum vaqt o'tishi bilan tashqaridan sezilmay to'planaётgan sifat o'zgarishlari to'plami, o'zining harakat faoliyatini yuqori darajada o'zlashtirilganligi ko'rinishida namayon qiladi.

3. Malakaning rivojlanishini sekinlashuvi. Malaka belgilangan mahorat darajasiga etganda, ikkala ko'rinishdagi tezlik bilan malakani shakllanishi sodir bo'lishi mumkin. Malaka qanchalar takomillashmagan bo'lsa, o'z navbatida, uni yanada yaxshilash uchun shunchalar katta pedagogik mahorat va kuch talab qiladi.

4. Malaka rivojlanishining ushlanishi ("plato"). Ushlanish ikki sabab orqali vujudga kelishi mumkin:

- vaqt o'tishi bilan malakaning sifat o'zgarishlariga olib keluvchi organizmdagi sezilmas darajada borayotgan moslashuv jarayonining borishi;

- ta'limning usuliyatini noto'g'riligi yoki harakat sifatlarini etarli darajada rivojlanmaganligi orqali kelib chiqadigan sabablar.

Agarda malakani ushlanishining sababi to'g'ri aniqlansa, uni engish ushlanishini tezroq o'tishi uchun birinchi sabab vaqt, ikkinchi sabab o'qitishning vosita va metodlari bo'lib, lozim bo'lsa ularni keskin o'zgartirish kerak bo'ladi.

Malakaning so'nishi. Harakat malakasi barcha shartli reflekslar qatori, agarda mustahkamlanib turilmasa so'nadi. So'nish malakaning ketma-ketligiga o'xshash ketma-ketlikda yoki uning teskarisi tartibida sodir bo'ladi.

Malakani nomoyon qila olish boshlanishida sifat o'zgarishlariga darrov olib kelmaydi. Bu esa o'quvchilarni o'z kuchlariga ishonmay qo'yishiga sabab bo'lishi mumkin, ayrim holatlarda bu faoliyatni bajarishdagi uzulishlarga olib kelishi mumkin. So'ng harakatlarni aniq diferentsiallash qobiliyati yo'qola boshlaydi, harakatlar oraliq idagi qiyin koordinatsion aloqalar buzila boshlaydi, oldin ko'p vaqt sarflab erishilgan texnika ijrosidagi individuallik yo'qoladi. Tashqaridan bu harakat faoliyatining yomonlashuvi bilan kuzatiladi. Masalan: ulotqirishda yomon natija, gimnastika mashqlarining ijrosida xatolar sodir bo'ladi va boshqalar. Mashq qilishning to'xtatib qo'yilishi bu hodisani yanada sezilarli holatda namoyon bo'lishiga olib keladi.

Nihoyat, shug'ullanuvchi ayrim qiyin harakatlarni bajara olish qobiliyatini yo'qotadi. Tizimsiz mashg'ulotlar malakaning namoyon bo'lishining sifati (tez yugurush, balandroq sakrash va boshqalar)ga salbiy ta'sir etadi va ijro texnikasi tezda yomonlashadi. Lekin harakat malakasi butunlay yo'q bo'lmaydi. Uning asosi juda uzoq saqlanishi mumkin va qator takrorlayverishlardan so'ng tez tiklanadi.

Mashq qilmay qo'yish orqali odam erkin, katta kuch sarflamay chiroyli va tez suzish qobiliyatini yo'qotishi mumkin, lekin u hech qachon o'z ish qobiliyatini yo'qotmaydi. Maxsus izlanishlar orqali V.V.Belinovichni aniqlanishicha, konpkida uchishdek qiyin koordinatsiya talab qilinadigan mashqda 10-12 yil konpkida turgan, yurmaganlar bitta mashg'ulotning o'zidayoq o'zining eski malakasini tiklashlari mumkin ekan.

Harakat malakasi mashqni takrorlamay qo'yish orqaligina yomonlashmay, harakat sifatlarining darajasini, organizmning funktsional imkoniyat-larini pasayishi orqali ham sodir bo'lishi mumkin. Masalan, stayerlarning yoshi kattaligi sababli kislorodni maksimal sarflashining

yomonlashuvi hisobiga sport natijasi pasayadi. Keyinchalik sportchi qachonlardir yuqori natija ko'rsatgan harakat malakasini to'la yo'qotish mumkin.

Qari gimnastlar "max" bilan bajariladigan texnik jihatdan engil mashqlarni juda osonlik bilan perekladina, brusoyada bajarsalar, halqada kuch bilan bajariladigan mashqlarni uddalay olmaydilar.

Malakani ko'chishi (o'tishi). Jismoniy tarbiyaning bilim berish vazifalaridan biri belgilangan harakat malakalari tizimini yaratishdir. Natijada bir vaqtning o'zida yoki birin ketin bir necha harakat malakalari shakllanib, bir-biriga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Fiziologiya nuqtai nazaridan malakalarning o'zaro ta'siri aloqalari shunday jarayonki, bir vaqtning o'zida yoki birin ketin koordinatsion strukturalar o'zgarishi yuzaga kelaveradi. Bir vaqtning o'zida bir necha harakat faoliyatiga o'qitish, masalan: darslar seriyasida yoki bitta faoliyatni o'rgatishda boshqa malakalarni ham shakllanishi yuz berishi mumkin.

Malakalarning o'zaro ta'siri bir necha xil bo'ladi: **Malakani ijobiy salbiy ko'chishi (o'tishi).** Ijobiy ko'chish malakalarning o'zaro shunday munosabatiki, unda oldin hosil bo'lgan malaka keyingi, yangisini shakllanishiga yordam beradi. Jumladan, tennis to'pini uloqtirish malakasi granata uloqtirish malakasini o'zlashtirishni osonlashtiradi. Yangi hosil bo'layotgan malakalar hayotiy tajriba va o'qitish natijasida va avval shakllanganlariga tayanadi. Bunda oldingi shakllanganlarining tuzilishi jihatidan o'xshash elementlari yangisini shakllantiradi.

Malakani salbiy ko'chishi. Oldin shakllangan malaka yangisining shakllanishi jarayonida qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi. Bu ta'lim jarayonining cho'zilishiga sabab bo'ladi, jismoniy sifatlarning rivojlanishini orqaga suradi. Masalan, suvga sakrovchidan, gimnastdan sprinter tayyorlash yoki kurashchidan tennischi tayyorlashdek og'ir jarayonni aytib o'tish mumkin.

Jismoniy tarbiya dasturlarini ishlashda, o'quv jarayonini rejalashtirishda, yo'llanma beruvchi mashqlar tizimini tanlashda malakalarning o'zaro ta'siri munosabatlari xarakterini o'rganish va hisobga olish jismoniy mashqlarni klassifikatsiyalashda qo'l keladi. Bu bilan ijobiy ko'chishning foydali effektidan iloji boricha samarali foydalanish va salbiy ko'chish elementlaridan ogoh bo'lish malakasi shakllanishi jarayoni osonlashadi.

Tayanch so'zlar – jismoniy tarbiya, ta'lim, tarbiya, harakat, malaka, faoliyat, jismoniy mashq, rivojlantirish, o'quvchi.

Takrorlash uchun savollar.

1. Jismoniy tarbiya ta'limining vazifalari nimalardan iborat?
2. Jismoniy tarbiya ta'limining xususiyati nimalardan iborat?
3. Harakat malakasi nima?
4. Harakat malakasi qanday shakllanadi?
5. Harakat faoliyatini o'qitishning xususiyatlari nima?
6. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga qanday odatlatiriladi?
7. Ta'lim jarayonida harakat faoliyatlari qanday rivojlantiriladi?
8. Malakaning xarakterli belgilari nimalar?

Foydalanilgan asosiy darslik va o'quv qo'llanmalar ro'yxati **Asosiy darslik va o'quv qo'llanmalar**

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida" gi qonuni 29.08.1997 y.
2. O'zbekiston Respublikasining "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi". 29.08.1997 y.
3. Mahkamdjanov K. "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" Toshkent. Iqtisod-Moliya 2008 y.
4. Salomov R.S. "Jismoniy madaniyat nazariyasiga kirish", o'quv qo'llanma, O'zDJTI. 2002 y.
5. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O'zDJTI. 2005 y.
6. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O'zDJTI. 2005 y.

Qo`shimcha adabiyotlar

1. I.A.Karimov. "Barkamol avlod O`zbekiston taraqqiyotining poydevori" T.: 1997 y.
2. O`zbekiston Respublikasining "Kadrlar tayyolash milliy daturi" T.,1997 y.
3. I.A.Karimov "Yuksak malakali kadrlar – taraqqiyot manbai"-T., "O`zbekiston", 1996 y.
4. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi T.oshkent., O`zDJTI, 2005 y.
5. Livisskiy A.N Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi Toshkent: 1995 y.
6. Maxkamdjonov K.M., Tulenova X.B. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi – Toshkent TDPU, 2001-2002 y.
7. Normurodov A. Jismoniy tarbiya. T. "O`zbekiston"-1998.
8. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. Т. 2005 г.
9. Kerimov F.A.. Sport sohasidaga ilmiy tadqiqotlar T. "Zarqalam" 2004 y.
10. Kerimov F.A., Umarov M.N. Sportda prognozlashtirsh va modellashtirsh. T. 2005 y.
11. Usmonxo`jaev T.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. T. 2008 y.
12. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Т. 2007 г.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.sport-athlet.com
2. www.eurosport.ru/athletics
3. def.kondopoga.ru
4. www.neopod.ru/catalog/sport/sport_games/

Dasturning informatsion - uslubiy ta'minoti

1. [www. tdpu. uz](http://www.tdpu.uz)
2. [www. pedagog. uz](http://www.pedagog.uz)
3. [www. Ziyonet. uz](http://www.Ziyonet.uz)
4. [www. edu. uz](http://www.edu.uz)
5. [tdpu intrnet. uz](http://tdpu.intrnet.uz)

8-Mavzu: Jismoniy tarbiya va sport mutaxassisligiga kirish

Reja:

1. Mutaxassislikka kirish.
2. O`quv fanining maqsadi va vazifalari.
3. Jismoniy tarbiya nazariyasining etakchi tushunchalari va jismoniy tarbiyaning ijtimoiy mohiyati.
4. Jismoniy tarbiyaning umummadaniy funktsiyalari.

Mutaxassislik fanlarini o`qitish metodikasi fani jismoniy tarbiya sohasida kasbiy faoliyat satxini aniklashga karatilgan asosiy bilimlarni dars va darsdan, tashkari jismoniy madaniyat ishlarini tashkil qilish qonun, qoidalari, vositalarini va usul uslubiylarini shakllantiradi.

Mutaxassislik fanlarini o`qitish metodikasi fani bo`lg`usi mutaxassislarning ilmiy nazariy va amaliy bilimlarini shakllantiradi. Talabalarni ta`lim tarbiyaga oid maxsus bilimlar tashkilotchilik, tashabbuskorlik tomonlarini o`zlashtiradi va mustakil fikrlashga o`rgatadi.

O`z mutaxassisligi bo`yicha xar tomonlama chuqur va mustahkam bilimga ega bo`lgan, mustaqil tafakkur qila oladigan, davlat siyosatini xalq ommasi o`rtasida targ`ibot qilishga layoqatli, g`oyaviy e`tiqodli, ijodkor va intizomda namuna bo`la oladigan eto`q kishilar tarbiyalashdan iborat, deb ta`kidlanadi.

Bugungi mutaxassis – bu moxir tashkilotchi, mehnatni ilmiy asosda tashkil qilishni amalga oshira oladigan xodim xisoblanadi. U odamlar bilan ishlaydi, jamoani boshqaradi, jamoa tajribasiga tayanib ish ko`radi, o`z o`rtoqlarining maslaxatiga tayanib ish ko`radi, o`z o`rtoqlarining maslaxatiga quloq soladi, qo`lga kiritilgan yutuqlarga tanqidiy yondoshadi.

Bunday kishi yuqori madaniyatli, keng mulohazali, tadbirkor, o`z ishining ustasi, qisqasi, jamiyatimizning haqiqiy ziyolisidir.

“Mutaxassislik fanlarini o`qitish metodikasi” bakalavriat bosqichida o`qitilgan 3-blok mutaxassislik fanlarining o`ziga xos davomi sifatida qaraladi. Mazkur fanni eshitgan har bir magistr o`qitish (ta`lim va tarbiya) nazariyasi va metodikasi bilan bog`liq bo`lgan yangi talablar mazmunidan xabardor bo`lish va kasbiy faoliyatida qo`llashlari nazarda tutiladi. O`zbekiston respublikasining jismoniy tarbiya va sport sohasida, shuningdek ta`lim sohasida olib borilayotgan islohatlarning amaldagi tadbig`iga ko`ra “Mutaxassislik fanlarini o`qitish metodikasi” o`quv fani ham o`zining mazmuni va mohiyati jihatidan jismoniy madaniyat yo`nalishi magistrilarini tayyorlash jarayonida muhim o`rin egallaydi. Ta`lim davlat siyosati darajasiga ko`tarilgan bir sharoitda magistrilarni “Mutaxassislik fanlarini o`qitish metodikasi” fanini zamonaviy qirralaridan xabardor qilish mazkur fanning asosiy mazmuni bo`lib hisoblanadi.

O`quv fanining maqsadi va vazifalari

Fanning maqsadi – bo`lajak magistrilarga “Mutaxassislik fanlarini o`qitish metodikasi” fani bo`yicha atroflicha kasbiy bilimlar berish, shuningdek magistrilarga zarur kasbiy mutaxassislik fanlari bo`yicha - pedagogik malakalarni shakllantirish.

Mutaxassislik fanlarini o`qitish metodikasi fanini o`qitishdan maqsad – magistrilarda bo`lajak jismoniy madaniyat o`qituvchisiga kasbiy bilim, ko`nikma va malakalarga ega qilish. O`zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va bolalar sporti tizimini bo`lajak jismoniy tarbiya o`qituvchilarining bilimlarini rivojlantirishni shakllantirish.

Uzluksiz ta`lim tizimining barcha bosqichlariga bevosita aloqador bo`lgan uslubiy jihatlardagi yangilik va muammolarni o`rganish. Mutaxassislik fanlarini o`qitish metodikasi fanini va boshqa o`zaro a`loqador fanlarni o`qitish metodikasi doir o`quv materiallar bilan uyg`unlikda o`rgatish. Magistrilarni fan mutaxasisi sifatida shakllantirishda milliylik, tarixiylik, raqobatbardoshlik, zamonaviylik, izchillik, motivatsiya, amaliylik hamda novatorlik kabi sifatlarni ko`zda tutgan holda ta`lim-tarbiya berish.

Mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi fanini o'rganish natijasida, bo'lajak o'qituvchi sport turlarini o'qitish nazariyasi va amaliyotining murakkab tomonlarini o'rganishlari, ularni ko'pgina faktorlariga bog'lashlari hamda o'qitish va mashq jarayonida uzluksizligini o'zgarishini aniqlab olishlari zarur. Shu asosida ular o'rganuvchilar bilan olib boriladigan amaliy mashg'ulotlar davrida va ilmiy izlanishlarda professional pedagogik malakalarni egallab olishlari lozim.

Fanning vazifasi: - Kasbiy ta'limning vazifalarini asoslash, uning ta'limiy va tarbiyaviy ahamiyatini ochib berish;

- talabalarda o'quv materialini mazmunini asoslash bo'yicha bilim va ko'nikmalarni shakllantirish;

- kasbiy ta'lim jarayonini tashkil etishning shakl va metodlarini asoslash.

- bo'lajak mutaxassislarda kasbiy bilimlarni shakllantirishning pedagogik va axborot texnologiyasini asoslash;

- Mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasining taraqqiyot tendentsiyasi (jihati), uning bugungi kundagi holati, izlanish metodlari, yangilanish sabablari, shuningdek o'quv adabiyotlar bilan tanishtirish;

- uzluksiz ta'lim tizimining bo'g'inlarida Mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi fanini o'ziga xos jihatlarini etkazish;

- kadrlar tayyorlash milliy dasturini, ta'lim jarayonining davriylik qonuniyatini jismoniy tarbiya tizimi bilan umumiylik xosil qilish qonuniyatlarini o'rgatish;

- zamonaviy pedagogik texnologiyalar va ulardan foydalanish, interfaol usullarning asosiy ko'rinishlari va ularni qo'llash, jismoniy madaniyat ta'lim fanlaridan darsdan tashqari ishlarni tashkil etish olib borish borasida bilim va malakalar berish;

- jismoniy madaniyat fanlarida tajriba orttirish va undan foydalanish malakalariga ega qilish;

-kasbiy ijodiy tajribalarni targ'ibot qilish, o'rgatish xamda magistrlarda o'z kasbiga bo'lgan e'tiqodini oshirish.

- kasbiy ijodiy tajribalardan foydalanish qoidalarini va zamonaviy pedagogik texnologiyalar joriy qilish bo'yicha bilim va malakalar bilan qurollantirish.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi va murabbiy ish faoliyatlari bosqichlari bilan, jismoniy tarbiya va sport jarayonida tarbiyalash, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlardan, umumiy va maxsus mashqlardan foydalanish jarayonida sport turlari bo'yicha nazariy bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirishdan iborat.

Jismoniy tarbiya nazariyasining etakchi tushunchalari va jismoniy tarbiyaning ijtimoiy mohiyati

U yoki bu kasb egalari o'zaro muloqot davomida o'z kasbi va hunariga oid ma'lum tushunchalar va iboralardan foydalanadilar. Fanning ma'lum sohasini o'rganish va uni o'zlashtirish ana shu etakchi tushunchalarning mazmuniga bog'liq. Ularning mazmuni va hajmini aniqlamay turib, jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining ko'pdan-ko'p hodisalari va masalalarini to'g'ri tushunib olish qiyinlashadi, jismoniy tarbiya nazariyasi fanini muvaffaqiyatli egallab bo'lmaydi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatida qo'llaniladigan etakchi tushunchalarga quyidagilar kiradi: *jismoniy rivojlanish*, *jismonan tayyorgarlik*, *jismoniy tarbiya*, *inson jismining madaniyati*, *sporti*, jismoniy kamolot. Nima uchun yuqorida sanab o'tilgan tushunchalar asosiy tushunchalar deyiladiyu, boshqalari, masalan, *jismoniy mashq*, *jismoniy sifatlar*, *jismoniy bilimlar* tushunchalari asosiy tushuncha deb hisoblanmaydi? Tegishli faoliyatni to'g'ri aks ettiradigan barcha tushunchalar o'z ahamiyati jihatidan birdek muhimdir, bular to'g'risida darslikning tegishli boblarida to'xtalamiz. Biz esa inson jismi tarbiyasining asosiy, eng muhim sifatleri umumlashtirilib ko'rsatilgan tushunchalariga to'xtaldik xolos.

Jisman rivojlanish inson organizmining asta-sekinlik bilan tabiiy shakllanishi – tashqi ko'rinishini va uning xizmatining o'zgarishi jarayonidir.

Rivojlanish davri uch fazaga ajratiladi: uning yuqori darajasi, nisbatan stabillashgan (barqarorlik) va inson jismi imkoniyatlarining asta-sekinlik bilan pasayishi. U tabiatning ob'ektiv

qonunlariga – organizm va uning yashash sharoitlarini birligi qonuniga, xizmati va tuzilishining o'zgarishlarni bir-birini taqozo etish qonuniga, organizmda asta-sekinlik bilan miqdor va sifat o'zgarishlari qonuniga va boshqa qonunlarga bo'ysunadi. Boshqacha aytganda jisman rivojlanish ob'ektiv va biologik qonuniyatlar majmuasidan iborat. Bulardan eng muhimi, muhit va organizm rivojlanishining bir butunligi qonunidir.

Yuqoridagilarni o'quvchilarga qo'llaganimizda, o'qish sharoiti, mehnat va mustaqil ishlash, dam olishni hisobga olishga to'g'ri keladi. Bularning barchasi bolalarning jismoniy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

Nasldan-naslga o'tadigan tabiiy-hayotiy kuchlar, inson jismining qobiliyatlari ham jismoniy rivojlanishning muhim zamini ekanligi, shuning uchun ham yuqori natijalarga erishish har qaysi shug'ullanuvchi (indivud) uchun nasib bo'lavermasligini, ammo har qanday shaxs o'z organizmining jismonan rivojlanishiga sidqidildan tizimli maqsadga muvofiq ravishda muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish orqali ijobiy ta'sir eta olishligini e'tirof etish lozim.

Jismoniy rivojlanishning shiddatli (keskin) davri, maktabgacha yoshdagi va kichik maktab yoshidagi davrga to'g'ri keladi va butun maktab yoshi davri davomida davom etadi.

Amaliyotda jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichlari degan iboraga duch kelamiz. Bu inson badanining a'zolarini bichimini o'lchami bo'lib, shug'ullanuvchilarni yoki individning jismoniy rivojlanishi haqidagi antropometrik ma'lumotlar tarzida ro'yxatga olinadi.

Jisman rivojlanishning yo'nalishi, xarakteri, darajasi, shuningdek, inson o'zida kamol toptiradigan fazilatlar va qobiliyatlari turmush sharoiti va tarbiyaga ko'p jihatdan bog'liqdir. Jisman rivojlanish qonunlarini egallash, ulardan o'z jismi tarbiyasi maqsadlarida foydalanish – jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining muhim vazifasidir.

Jamiyatdagi ijtimoiy sharoit jismoniy rivojlanishini hal qiluvchi omilidir. Omillar orasida mehnat bilan tarbiya jarayonining roli, ayniqsa jismoniy tarbiyaning roli muhimdir.

Jisman rivojlanishga erishish uchun "jismoniy tarbiya" deb atalmish maxsus yo'naltirilgan va tashkil qilingan faoliyatdan foydalana boshlandi.

Jismoniy tarbiya – pedagogik jarayon bo'lib, inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan. Masha shu ta'rifda jismoniy tarbiyaning insonni tarbiyalashning mustaqil turi sifatidagi o'ziga xosligi ta'kidlab o'tilgan.

Jismoniy tarbiyaga oid bo'lgan bu o'ziga xoslikning tarkibida ikkita alohida ma'noga ega bo'lgan "jismoniy bilim" va "jismoniy sifatlarni rivojlantirish" deb atalgan tushuncha yotadi.

"Jismoniy bilim" termini yangi davrdagi jismoniy tarbiyaning eng avvalgi tizimlarida uchraydi. Masalan, Fit "o'z vujudini tarbiya" qilish maqsadida jismoniy mashqlar zarurligi haqida gapirgan edi.

Jismoniy bilim jismoniy mashqlarni bajarishga oid maxsus nazariy tushunchalar va ularni lozim bo'lganda turmushda qo'llash mahorati va ko'nikmalarini o'z ichiga oladi.

Pestalotsii bolalarning "vujudini tarbiyalash"ni astoydil yoqlab chiqqan P.F.Lesgaft jismoniy bilim berishni, jismoniy tarbiyaning kengaytirilgan ma'nosi deb tushuntirgan. Lekin Lesgaftning jismoniy tarbiya haqidagi ta'limotning asosiy g'oyasi tom ma'nodagi jismoniy ta'lim g'oyasi edi.

P.F.Lesgaft jismoniy tarbiya jarayonida bolalar ayrim harakatlarni ajratib olishlari va ularni o'zaro taqqoslashni, ularni ongli ravishda boshqarishni va to'siqlarga moslashtirishni, bu to'siqlarni iloji boricha chaqqonlik va qatoiyat bilan o'tishni (engishni), boshqacha qilib aytganda, iloji boricha kamroq vaqt mobaynida oz mehnat sarflangan holda, ongli ravishda eng ko'p jismoniy ish qilishni, yohud ko'rkam va g'ayrat bilan harakat qilishni o'rganishlari kerak, deb hisoblardi. Bu erda gap, bir tomondan, to'g'ri harakat ko'nikmalarini hosil qilish haqida, ikkinchi tomondan, harakatlarni bajarishga ongli munosabatda bo'lish negizida ko'nikmalardan turli hayotiy vaziyatning turli tasavvur hamda mahoratni qaror toptirish haqidagi bormoqda.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash jismoniy tarbiya jarayoni deb qaraladi. Bu tushuncha kuch, tezkorlik chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishni o'z ichiga oladi.

Bir butun jarayonning shu tomonlari bir-biri bilan mustahkam bog'langan. Masalan, agarda o'quvchilar yugurish mashqlarini ko'p marotabalab, uning bajarilish texnikasini o'zlashtirish maqsadida takrorlayversalar, shu vaqtning o'zida ham kuch, ham chidamlilik va ayrim hollarda tezkorlik ham tarbiyalanadi. Boshqa tomondan, o'sha yugurish mashqlarni katta tezlik bilan takrorlansa (tezkorlikni tarbiyalash uchun), u holda mashq texnikasi mustahkamlanadi va takomillashadi, shu vaqtning o'zida esa ta'lim, bilim berish vazifalari ham hal qilinadi.

Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida, hattoki shug'ullanuvchilarning ruhiy holatiga, ularning emotsiyasiga (his tuyg'usiga), irodasiga, axloqining namoyon bo'lishiga ham ta'sir ko'rsatadi. Ana shular hisobiga tarbiyaviy vazifalarning hal qilinishi uchun kerak bo'lgan sharoit yuzaga keldi.

Jismoniy tarbiya jarayonida hamisha ham tarbiyaviy, ham ta'limiy elementlarning mavjudligi uni bir butun pedagogik jarayon deb qarashga olib keladi. Qayd qilingan elementlar qo'yilgan vazifaga qarab, har biri alohida ko'rinishda namoyon bo'ladi.

Jismoniy tarbiyada jismoniy rivojlanish qonunlari ham, jismoniy tarbiyaning ijtimoiy qonunlari ham aks etadi. Jismoniy tarbiyaning sotsial qonunlaridan foydalanishi, xarakteri va usuli aslida jamiyatning iqtisodiy va siyosiy tuzumidan kelib chiqadi. Bu jismoniy tarbiyaga ijtimoiy xarakter beradi, sinfiy jamiyatda esa tarbiya xukmron sinflarning manfaatlariga bo'ysundirildi.

Jismoniy tarbiya – abadiy kategoriyadir, shu ma'nodaki tarbiyaning bu yo'nalishi jamiyat paydo bo'lgandan beri mavjud bo'lib, bunday tuzum ham ijtimoiy ishlab chiqarishning va inson hayotining zaruriy shartlaridan biri sifatida davom etaveradi (A.D.Novikov, 1959).

Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy hodisa sifatida o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, bu asosan jamiyatda inson jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat qila olishligi va ayni paytda uning ma'naviy kamolotiga ham kuchli ta'sir ko'rsata olishligidadir. Mazkur xususiyat jismoniy tarbiyaning barchaga barobar umumiy qo'llaydigan xususiy belgisidir. Lekin jamiyatning real hayotida konkret tarixiy sharoitlardan tashqarida bo'lgan jismoniy tarbiya umuman yo'q. Har bir ijtimoiy-iqtisodiy formatsiyada jismo-niy tarbiyani amalga oshirishning konkret tarixiy tipi rivoj topadi.

Jismoniy tayyorgarlik. Jismoniy tarbiyada uchta asosiy yo'nalish mavjud bo'lib, inson jismoniy tarbiyasi ana o'sha ramkalar asosida amalga oshiriladi. Ular umumiy *jismoniy tayyorgarlik*, *kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi*, *sport tayyorgarligidir*.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sog'liqni mustahkamlashga, keng doirada harakat malakalari va ko'nikmalariga ega bo'lishiga, o'zidan keyingi maxsus tayyorgarlikka zamin bo'lishi uchun xizmat qiladigan asosiy harakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik maqsadida jismoniy tarbiyaning barcha turdagi vositalaridan, xilma-xil jismoniy mashqlardan, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillardan foydalaniladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik jismoniy tarbiyaning barcha etaplarida ko'proq maktab jismoniy tarbiya tizimida, ommaviy fizkultura ishlarida va jismoniy mashqlar bilan individual shug'ullanish shakllari orqali amalga oshiriladi.

Kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi – bu jismoniy tarbiyaning mutaxassislashtirilgan, aniq mehnat turi va mudofaa faoliyatiga tayyorlashga yo'naltirilgan jarayondir. Bunda asosan, jismoniy mashqlarning hunar yoki kasbga yaqin bo'lgan turlaridan foydalaniladi. Kasbga yo'naltirilgan jismoniy tayyorgarlik vositalarining qo'llanishi mehnat harakat malakalarining shakllanishini egallash jarayonini tezlashtiradi, mehnat unumdorligini oshiradi, organizmning, tashqi muhit ta'sirining zararli faktorlariga qashilik ko'rsatishini yaxshilaydi.

Umumiy va kasb jismoniy tayyorgarligi deb ajratish ma'lum darajada shartli bo'lib, ikkala yo'nalishi ham bir-birini to'ldiradi.

Sport tayyorgarligi jismoniy tarbiyada maxsus yo'nalishni ifoda etadi. Buning vazifasi insonni tanlab olingan biror sport turida yuqori natijalarga erishishni ta'minlashdir.

Jismoniy tarbiyada sport tayyorgarligi, organizmning funksional imkoniyatlarini takomillashtirish bilan bog'liq bo'lgan, yuqori sport natijasi kishilarning jismoniy tayyorgarligini baholash kriteriyasiga aylanadi va jismoniy tarbiyaga mo'ljal sifatida juda keng qo'lamda

qo'llaniladi.

Jismoniy madaniyat – jamiyat aozolari jismoniy kamo-lotga erishishini maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirish uchun maxsus vositalar, metodlar va sharoitlarni yaratish va ulardan ratsional foydalanish bo'yicha erishilgan yutuqlarning majmuasidir.

Jismoniy madaniyat – umumiy madaniyatning bir qismi, uning yuksalishi jamiyat rivojlanishining sotsial, iqtisodiy o'sishi darajasiga uzviy bog'liq bo'ladi.

Jismoniy madaniyat – muayyan tarixiy sharoit mahsuli. Har bir ijtimoy-iqtisodiy formatsiya jamiyat aozolari jismining madaniyati xarakterli bo'lib bu jamiyat taraqqiyo-ting muayyan davridagi butun bir xalq boyligi, mulki bo'lib shaxsning har taraflama barkamolligining mushtarak va maj-buriy sharti bo'lib qolaveradi.

Jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy tushunchalari ichida jismoniy madaniyat (fizkulptura) keng, jamlovchi tushuncha bo'lib, jismoniy tarbiya "fizkulptura" tushunchasining tarkibiy qismi sifatida *uch xil yo'nalishga ega bo'lgan pedagogik jarayonni* o'z ichiga oladi (B.A.Ashmarin).

Maktab fizkulpturasi – bolalarni jismonan tayyorlash uchun kishilik jamiyati yaratgan va foydalanayotgan moddiy, ma'naviy boyliklari majmuidir.

Moddiy boyliklar – xilma-xil sport inshootlari, maxsus anjomlar, uskunalar, mablag'lar, jamiyat aozolarining jismoniy kamoloti darajasi (sport yutuqlari) demakdir.

Ma'naviy boylik – esa tarbiya tizimi yaratgan, shakllantirgan g'oyaviy, ilmiy, tashkiliy, amaliy va maxsus ilmiy yutuqlar hisoblanadi. Jismoniy tarbiya orqali har qanday inson o'ziga munosib jismoniy madaniyat mazmunini o'zlashtiradi, shu soha yutug'i uning shaxsi mulkiga (boyligiga) aylanadi.

Jismoniy madaniyat jamiyatning rivojlanishida ma'lum xizmatlarni bajaradi:

- inson harakat faoliyatini ratsional me'yori (normalari)ni belgilash;
- fizkulpturaga oid madaniy axborotni to'plash (axboriylik) xizmati va uni avloddan avlodga uzatish va tarqatishga vositachilik qiladi;
- shaxslararo muloqot, o'zaro aloqa (kommunikativlik) munosabat-larini shakllantirishi;
- shaxsning harakat estetikasi talabini qondirish bilan bog'liq (estetikaga oid) xizmati;
- insonning doimiy harakat qilishga bo'lgan tabiiy talabini qondirish bilan bog'liq bo'lgan va uning kundalik turmush uchun lozim darajadagi jisman-yaroqlilik holatini ta'minlash (biologik) xizmati.

Jismoniy madaniyatni baza sifatidagi xizmati – sport, amaliy sog'lomlashtirish deb atalmish jismoniy madaniyat klassifikatsiyasining asosida yotadi.

Jamiyat aozosining jismoniy bilimi, jisman rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi evaziga aktiv hayotiy faoliyat uchun zarur bo'lgan jismoniy kamolotga erishishni zaminini yoki jismoniy madaniyatning poydevorini yaratadi. SHug'ullanuvchilarning yoshiga qarab jisman rivojlanganlik, tayyorgarlik, o'zgaruvchan va o'ziga xos xususiyatlarni kasb etadi.

Jismoniy madaniyatning boshlang'ich zamini shartli ravishda "*maktabgacha va maktabning jismoniy madaniyati*" orqali yaratiladi. Bu bilan maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalarida umumta'lim maktablari va boshqa o'quv tarbiya muassasalarida jismoniy madaniyat o'quv predmeti sifatida majburiy mashg'ulot ekanligini tushunamiz. Bu o'z navbatida umumiy jismoniy ma'lumot uchun asos yaratadi, jismoniy qobi-liyatlarining har tomonlama rivojlanishi, mustahkam sog'likning bazasining vujudga kelishiga sababchi bo'ladi. Bu bilan har tomonlama shaxs uchun zarur bo'lgan jismoniy salohiyat darajasining asosini yaratishga kafolat vujudga keladi.

Maktab jismoniy madaniyati esa tarbiyalanuvchida jismi tarbiyasi uchun zaminni shakllanishiga asosiy poydevor bo'lib xizmat qiladi.

Sport – jismoniy madaniyatining tarkibiy qismidir. Sport, xususan, ahamiyatli darajada jismoniy va unga bog'liq bo'lgan qobiliyatlarning rivojlanishini va o'sishini ta'minlaydi. Jamiyat jismoniy madaniyatining tarkibiy qismi hisoblangan sport, boshlang'ich ma'noda "kuch sinashaman", "musobaqalashaman" degan ma'noni beradi. XIX asrning oxiri va XX asrning boshlarigacha unga dam olish, ko'ngil ochish, so'ng, jismonan yuqori ko'rsatgichga erishish vositasi, musobaqalarda g'alaba qozonish tarzidagi faoliyat deb qaraladi.

Sportning rivojlanishi asosan uch ko`rinishda – o`quv predmeti, ommaviy-ko`ngilli sport, “katta sport” tarzida namoyon bo`ladi.

O`quv predmeti sifatida sport o`rta va oliy maktabda, armiyada jismoniy tarbiyaning vositasi bo`lib xizmat qiladi.

Ommaviy-ko`ngilli sport darsdan tashqari va ish vaqtidan so`ng davlat va jamoat tashkilotlari orqali va har bir shaxsning tashabbusi bilan amalga oshiriladi.

“Sportchi” so`zi talaffuz etilganda, ko`z o`ngimizda nafa-qat kuchli, chidamli va chaqqon hamda qaddi-qomati kelishgan yigit yoki qiz obrazi gavdalanibgina qolmay, irodali, to`g`ri so`zli, hayotga doimo yaxshi umid bilan qaraydigan, optimisti, har qanday qiyinchiliklarni oson enguvchi, kamtarin va o`z yutuqlariga hotirjam insonni tushunamiz.

Shunday ekan, sport jamiyat manfaati uchun xizmat qiladigan faoliyat bo`lib, tarbiyaviy va kommunikativlik funksiyasini bajaradi, lekin doimiy kasb emas. Sport ishlab chiqarishsiz faoliyat, ya`ni u moddiy ne`mat (boylik) yaratish bilan bog`lanmagan va o`quv tarbiya jarayoni qonuniyatlariga bo`ysundiriladi.

Bolalar sportida yuqorida qayd qilingan ikkala belgi shunday ifodalanganki, o`quvchilarning sport faoliyati darsdan tashqari hisoblanib, o`quv fani sifatida umumta`lim maktablari o`quv rejalari va dasturlariga qisman kiritilgan va sinfdan tashqari ishlar, maktabdan tashqari muassasalaridagi mashg`ulotlar shaklida alohida ahamiyat, e`tibor bilan ko`ngilli tarzda yo`lga qo`yiladi. Sportning xarakterli alomatlarining barchasi bir butun bo`lib, bolalar sportida o`z aksini topgan. Uni bolaning darsdan tashqari faoliyatining turli ko`rini-shini deb belgilash ham, maxsus tayyorgarlik, musobaqalarda qatnashish yoki o`zidagi mavjud imkoniyatlarini hisobga olgan holda, oldindan belgilangan optimal harakat qobiliyatlarini rivojlantirishdan iborat bo`lgan jarayon deb qarash ham mumkin. Bolalar sporti ularning yoshi bilan chegaralangan, maxsus tayyorgarlikka kirishishga ruxsat berilgan muddatdan to umumta`lim maktabini bitirgungacha bo`lgan davrni o`z ichiga oladi.

Yoshlar sporti. Bu tushunchada aytarli qisqa mazmun joylashgan. Uning chegarasi yosh gruppasi bilan belgilanadi: - Yoshlar, o`smirlar sporti. Yoshlar sporti gruppalari asosan katta maktab yoshidagi o`quvchilar, studentlardan tashkil topadi. Bu ibora shartli hisoblanib, sportda qizlarning ham ishtiroki nazarda tutiladi.

Maktab sporti shug`ullanuvchilarning yoshi va boshqa belgilariga qarab bolalar sportiga o`xshash. Farqi shundaki, bolalar sporti maktablar va maktabdan tashqari muassasalar orqali, maktab sporti esa faqat maktab o`quvchilari bilan maktabda yo`lga qo`yiladi.

Sport jamiyatimiz jismoniy madaniyati uchun ko`rsatayotgan xizmatidan tashqari jismoniy tarbiya qilish xizmatini ham o`zida mujassamlashtirgan. Sportda jismoniy tarbiyaning xususiy tomoni shundan iboratki, jismoniy kamolotga Erishishning pedagogik tizimi mutaxassislashtiriladi va sportchining tayyorgarligi deb nomlanadi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, sport jismoniy madaniyat tarkibiga kiradi va mavjud jamiyat madaniyatining umumiy mulki, sport tayyorgarligi esa jismoniy tarbiyaning mutaxassislashtirilgan bo`lagi sifatida tarbiya tizimining manfaatiga xizmat qiladi.

Ommaviy sport ham jismoniy madaniyat tarkibiga kiradi. *Katta sport* esa inson jismi madaniyatining eng yuqori darajasidir.

Amaliy jismoniy madaniyat – kasbga taalluqli amalda qo`llaniladigan va harbiy-amaliy fizkulpturaga bo`linadi.

Ular bevosita kasb-hunar faoliyati sohasida hamda ma`lum kasbdan kelib chiqadigan talablar va mehnat sharoitiga bog`liq maxsus tayyorgarlik tizimini kiritilishi bilan belgilanadi.

Jismoniy madaniyatining amaliy turlari, ularning organik bog`liqligi, kasbga oid amaliy tayyorgarlik va harbiy amaliy jismoniy tayyorgarlikning umumiy jismoniy tayyorgarlik bazasi asosida yo`lga qo`yilishi, shakllanishi, vujudga kelishi bilan ifodalanadi.

Bundan tashqari, jismoniy madaniyatning amaliy turlari mazmuniga jismoniy tarbiya va sport zaminidagi turli jismoniy mashqlar kiritilgan.

Jismoniy madaniyat *sog`lomlashtirishga yo`naltirilishi* mumkin va *davolash* maqsadida foydalaniladi. SHu tur jismoniy madaniyati o`z oldiga organizmning vaqtinchalik yo`qolgan

funktsional imkoniyatlarini tiklash maqsadini qo'yadi.

Jismoniy madaniyat gigienasi ish kuni ramkasi, kundalik turmush va dam olish rejimiga qaratilgan bo'lib, organizmning kunlik funktsional holatini yaxshilashga xizmat qiladi va o'z navbatida asosiy hayotiy faoliyat funktsiyasi "muhi"ni shakllanishga imkoniyat yaratadi.

Jismoniy tarbiyaning umummadaniy funktsiyalari

Milliy madaniyatimiz qadriyatlarimizning bir bo'lagi bo'lgan inson sixat-salomatligini mustaxkamlash va jismoniy qobiliyatni rivojlantirish ga qaratilgan ijtimoiy faoliyat soxasi.

O'tmishda jismoniy madaniyatning bir qismi bo'lgan jismoniy tarbiya vositalariga milliy xalq o'yinlari – ko'pkari, poyga, yayov poyga, chillik, chavgon sport turlaridan milliy kurash, ot poygasi, merganchilik va boshqa.

Shunday qilib jamiyatda jismoniy madaniyat insonlarning jismoniy barkamolligini tarbiyalab qolmay umummadaniyat vazifalarni, ta'lim-tarbiya sog'lomlashtirish vazifalarni amalga oshiradi. Jismoniy madaniyat xalqlarning jismoniy xarakatlarga bo'lgan talabini qondiradi va mexnat, vatan ximoyasiga tayyorlaydi.

Xozirgi paytda jismoniy madaniyat yuqoridagi vazifalarni amalga oshira borib o'tmishdagi qadriyatlarni o'rganish va yangilarini yaratishga qaratilgan ijodiy faoliyat insonlarni jismoniy barkamolligini ta'minlovchi ilmiy amaliy soxadir.

Jismoniy madaniyat inoslarni jismoniy barkamolligini ta'minlash bilan birga umumadaniy funktsiyalari – ta'lim, tarbiya va sog'lomlashtirish vazifalarini echadi.

Ta'lim vazifalari - insonni xarakatlanish kunikma va malakalarini anik tizimini shakllantirishga yunaltirilgan va bu soxada maxsus bilimlar bilan kurollantirish natijasida inson jismoniy ta'lim satxini belgilaydi.

Tarbiyaviy vazifalar - inson shaxsini ma'naviy va jismoniy kuchlari yagonaligida xar tomonlama, garmonik rivojlantirishga karatilgan va umumiy tarbiya vazifalarini echadi (axlokiy, akliy va nafosat – mexnat tarbiyasi).

Sog'lomlashtirish vazifalari – sog'liqni mustaxkamlashga va jismoniy sifatlarni takmoillashtirishga ta'sir qiladigan odam organizmning barcha shakl va funktsiyalarini rivojlantirishga qaratilgan vazifalarni echadi (asosiy natija – odamni jismoniy xolatini va uning jismoniy rivojlanishni yaxshilashdan iborat).

Jismoniy madaniyatning o'ziga xos maxsus funktsiyalari organizmni umumiy sog'lomlashtirish va rivojlantirish bo'lib, yukori jismoniy imkoniyatlarini ta'minlaydi, jismoniy xarakatlarga bulgan talabini kondiradi. Mexnat va Vatan ximoyasiga tayyorlaydi (armiya safiga xizmat qilishga tayyorlaydi).

Jismoniy madaniyat 2 qismdan iborat bo'lib 1) jismoniy tarbiya umumiy tarbiyaning o'zviy qismi, inson sog'ligini mustaxkamlash, organizmni xar tomonlama rivojlantirish va chiniqtirishga qaratilgan ijtimoiy pedagogik jarayon.

Jismoniy tarbiya jarayonida jismoniy mashqlarni qo'llash orqali insonni maxsus bilimlar, xarakat ko'nikmalari, xarakat sifatlarini va organizmni xar tomonlama marfofunktsional takomillashtiradi.

Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifasi xar bir inson o'ziga xos bo'lgan jismoniy madaniyat mazmunini o'zlashtirisin.

Inson jismoniy madaniyatga jismoniy tarbiya orqali erishiladi. Jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish va tarbiyalash vazifalariga ega bo'lib, bir vaqtda echiladi. Bolalar va o'smirlarni jismoniy rivojlanishiga xar tomonlama ta'sir qiladi, ularni salomatligini mustaxkamlaydi va kelgusi mexnat jarayoniga tayyorlaydi.

Sport – tarixan shakllangan insonning faoliyati, bu musobanalarda g'olibni aniqlash, sport yutuqlariga asoslanadi. Sport shug'ullanuvchilardan eng yuqori tayyorgarlikni talab qiladi. Sportning vazifalari juda ko'pdir. Musobaqalashish, tarbiyaviy, faollikni oshirish, tinchlikni mustaxkamlash, tomoshabinning obro' qozonish va boshqalar.

Mustaqil O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat O'zR ta'lim va qadr tayyorlash

milliy dasturi to'g'risida» gi qonunlar asosida jismoniy madaniyat oldida ulkan vazifalar qo'yilgan.

Tayanch so'zlar – mutaxassislik, fan, metodika, ta'lim, talaba, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy bilim, tayyorgarlik, jismoniy madaniyat, sport.

Takrorlash uchun savollar.

1. Mutaxassislik fanining maqsadi.
2. Fanning vazifalari.
3. Jamiyatda jismoniy madaniyatning qanday ahamiyati bor?
4. Jismoniy madaniyat deganda nimani tushunasiz?
5. Jismoniy madaniyatning o'ziga xos xususiyatlari.
6. Jismoniy madaniyatning ta'limiy tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi ahamiyati.

Foydalanilgan asosiy darslik va o'quv qo'llanmalar ro'yxati
Asosiy darslik va o'quv qo'llanmalar

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida" gi qonuni 29.08.1997 y.
2. O'zbekiston Respublikasining "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi". 29.08.1997 y.
3. Mahkamdjanov K. "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" Toshkent. Iqtisod-Moliya 2008 y.
4. Salomov R.S. "Jismoniy madaniyat nazariyasiga kirish", o'quv qo'llanma, O'zDJTI. 2002 y.
5. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O'zDJTI. 2005 y.
6. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O'zDJTI. 2005 y.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. I.A.Karimov. "Barkamol avlod O'zbekiston taraqqiyotining poydevori" T.: 1997 y.
2. O'zbekiston Respublikasining "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" T., 1997 y.
3. I.A.Karimov "Yuksak malakali kadrlar – taraqqiyot manbai"-T., "O'zbekiston", 1996 y.
4. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi T.oshkent., O'zDJTI, 2005 y.
5. Livisskiy A.N Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi Toshkent: 1995 y.
6. Maxkamdjonov K.M., Tulenova X.B. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi – Toshkent TDPU, 2001-2002 y.
7. Normurodov A. Jismoniy tarbiya. T. "O'zbekiston"-1998.
8. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. Т. 2005 г.
9. Kerimov F.A.. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar T. "Zarqalam" 2004 y.
10. Kerimov F.A., Umarov M.N.Sportda prognozlashtirish va modellash. T. 2005 y.
11. Usmonxo'jaev T.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. T. 2008 y.
12. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Т. 2007 г.

Dasturning informatsion - uslubiy ta'minoti

1. www. tdpu. uz
2. www. pedagog. uz
3. www. Ziyonet. uz
4. www. edu. uz
5. tdpu intrnet. uz

9-Mavzu: Umumta'lim maktablar, akademik litsey va kasb-hunar kollejlar islohotini asosiy yo'nalishlari hamda OTM ta'limini amalga oshirish sharoitida jismoniy madaniyat ta'limi

Reja:

1. Kollej, maktab va akademik litsey o'quvchi yoshlarini jismoniy tarbiyasi.
2. Harakatga o'rgatishning etaplari.
3. O'quvchilar jismoniy tarbiyasining o'quv ishlari shakli.
4. Jismoniy tarbiya darsining vazifalari va unga qo'yilgan talablar.
5. Oliy o'quv yurtlarida jismoniy madaniyatning maqsadi, vazifalari.

Kollej, maktab va akademik litsey o'quvchi yoshlarini jismoniy tarbiyasi

Maktab yoshi harakatga o'rgatish uchun eng qulay yoshdir. Xuddi mana shu yillarda bolalar yuqori egiluvchanlikka, kuchli va tez nerv qo'zg'olishiga ega bo'ladilar va shunga ko'ra harakatlarning shartli reflekslarini engil hosil bo'lishi bilan ajralib turadilar. 14-15 yoshda harakat analizatorlarining rivojlanganligi me'yoriga etadi. Maktabni tugallash davriga kelib o'quvchilar xilma-xil darajadagi harakat malakalariga ega bo'ladigan. Bu o'z navbatida jismoniy mashqlarni, mehnat faoliyatida va ijtimoiy hayotda turmushda, o'zlarining sog'ligini mustahkamlashga, jismoniy tayyorgarlikni oshirishga qo'llay oladilar.

Harakat o'rgatish shug'ullanuvchini jismoniy rivojlanganligi va jismoniy tayyorgarligi hamda jismoniy sifatlarini darajasiga qarab amalga oshiriladi.

Katta, o'rta, kichik yoshdagi o'quvchilarni harakatga o'rgatishda umumiy metodik printsiplarni qo'llashga alohida e'tibor beriladi.

Onglilik va faollilik printsiplari muvofiq yildan yilga bolalar o'rgatilgan harakat faoliyati haqida bilimlarga ega bo'la borishlari, bajarilgan harakat nimaga faqat aynan shunday bajarilishi kerakligi, boshqacha bajarilsa qanday xatolar sodir bo'lishi mumkinligi haqida fikr yurita oladigan bo'lishlari lozim. Bu bilan ularning fikrlash doirasi Ken-gayadi. Kichik yoshdagi jismlarni ko'rish orqali fikrlaydiganlarda hayotiy misollar bilan, jismoniy mashqning ahamiyati uni kundalik turmushda qo'llanilishi shug'ullanuvchini sog'ligi uchun ahamiyati va boshqalar haqida hayotiy misollar keltirilsa bas.

V-IX sinf o'quvchilariga nisbatan qiyin harakat malaka-lari beriladi. Bu jarayon o'rganilgan materiallarni ko'p marotaba qaytarish orqaligina amalga oshirilishi, shundagina yuqori natijalar uchun ko'p ter va og'ir mashaqqatlar tortish kerakligi ularning ongiga singdiriladi. Bu yoshdagilar psixikasiga e'tibor berish muhim ahamiyatga ega. Ular o'rganilayotgan harakat faoliyatini tezdagina egallab olishga urinadilar. Bu bilan ular xatolarga yo'l qo'yadilar. Shuning uchun harakat texnikasi ustida ishlash og'ir ekanligini alohida tushuntirish muhim ahamiyatga ega. Ularni harakatlarni o'zlashtirishda bir-biridan xatolar topishga majbur qilish, xatolarni ko'ra bilish, tahlilga o'rgatish va bo'lajak xatolarni oldini olishga zamin yaratadi. Qolaversa o'qitilgan mavzularni qaytarishda ularni guruhchalarga rahbarlik qilishga o'rgatishni hayotiy ahamiyati katta. Mustaqil fikrlashga e'tibor berish muhim ahamiyatga ega.

Yuqori sinf o'quvchilariga yangi adabiyotlar, sport taktikasi haqida tushunchalar, mustaqil shug'ullanishlari uchun maslahatlar berish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Bajarib ko'rsatish *printsipi* o'quvchilarda o'sha harakatlar haqida aniq tushunchalar hosil qilishda muhim rol o'ynaydi. Kichik va o'rta yoshdagilarda taqlid qilish refleksi jda rivojlangan bo'ladi. ular ko'rsatilgan harakatlarni aynan o'zini, nusxasini, tezda va butunligiga qaytara oladilar. Shuning uchun bu printsiplarga rioya qilish o'qituvchidan alohida e'tiborni hamda o'quvchilar bajarayotgan mashqni ahamiyatini mukammal tushuntirish lozimligi talabini qo'yadi.

Yuqori sinf o'quvchilari turli xil tayyorgarliklarni o'tadilar, harakatlarni o'zlari mustaqil kuzatib baholay olib malakalariga ega bo'lib qoladilar. Mashqlarni yaxshi bajaradiganlarini, yaxshi namoyish qila oladiganlarini tarbiyalash maqsadga muvofiq bo'lib, ulardan o'qituvchilar mashg'ulotlar paytida yordamchi sifatida foydalanishlari mumkin.

Harakatni bo'laklarga ajratish bilan o'rgatish va o'qitishni individuallashtirish printsiplari – kichik maktab yoshdagilarga qo'llanganda ayrim harakatlarni ajratib olish va uni aniq bajarishi qiyinroq kechadi. Ular tez charchaydilar va tez tiklana oladilar. Ayniqsa bir xil harakatlar tez charchashni tezlashtiradi. Bulardan tashqari tananing ayrim muskullarini ma'lum muddatga ushlab turish (statik holatdagi) mashqlari tez tolderadi va shuning uchun bunday mashqlarni qo'llashdan qochish lozim.

Birinchi sinfdan boshlab o'quvchilardan ayrim mashqlarni bajarish uchun bor imkoniyatlarni sarflashini talab qilish kerak bo'ladi. chunki ularning jismoniy tayyorgarligi va nerv faoliyatining tipologik xususiyatlariga katta e'tiborni talab qiladi.

Muntazamlilik printsiplari harakatga o'rgatish rejalashtirilgan materialni qator mashg'ulotlarda ko'proq qaytarish talabini qo'yadi. Mavzu o'zlashtirilgandan so'ngina boshqa vazifaga o'tiladi. Kichik, o'rta va katta maktab yoshdagilar bir yoki bir necha darsni (yoki trenirovkani mashg'ulotini) qo'yib yuborishi, ularda tizimli qatnashmasligi, ta'lim jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadi va o'zlashtirish jarayonini cho'zilishiga sabab bo'ladi.

Talablarni asta-sekinlik bilan oshirish printsiplari harakatga o'rgatishda bajarilayotgan mashqni asta-sekinlik bilan qiyinlashtirish, yuklama me'yoriga nisbatan kerak bo'lgan talablarni qo'yish, nerv-musku jarayonida koordinatsion o'zgarishlar sodir bo'lishi bilan bog'liq qoidalarga rioya qilishni taqazo etadi. I-III sinflarda bajariladigan harakat turlarini tez-tez o'zgartirish maqsadga muvofiqdir. Mashq bajarayotganda zo'riqqan musku navbatdagi muskullarga nisbatan dam berishi amaliyotdan ma'lum. Muskullarni 5-8 sek oshiq zo'riqqan holda tarang ushlab turish bu yoshdagilar uchun tavsiya etilmaydi. Mashqni bajarish va urinish oldidan o'quvchini ko'p kuttirish tavsiya qilinmaydi. Navbat kutish tik turishdan iborat bo'lmay asosiy harakatni bajarishda ishtirok etmaydigan boshqa musku guruhlari uchun zo'riqish beradigan harakatlar bilan almashtirilishi, qorin, ko'krak, bel muskullarini rivojlan-tiradigan, normal nafas olish malakasini shakllantiradigan mashqlarni bajarish tavsiya qilinishi ham mumkin.

Mashq usuliyatini o'smirlarga qo'llar ekanmiz diqqatni gavdani to'g'ri tuta bilish, ratsional ritmda nafas olish (ayniqsa yurish va yugurish mashqlari)ga qaratishimiz zarur. V-IX sinfdagilar ko'rganini ilib olish qobiliyatiga ega bo'ladilar. Har bir harakatini tez o'rganadilar. Ularda ayniqsa engil atletika mashqlariga qiziqish katta bo'ladi. Mashqlarni bajarishda aynan o'sha mashqni nimasiga kuch sarf qilish yoki mashqdan so'ng mashqni bajarish uchun zo'riqqan musku bo'shashtirishni bilishga o'rgatish, chiroyli, yuqori darajali kuch sarflagandagidek harakatlarni bajarishga o'rgatish kerak bo'ladi.

Yuqori sinfdagi bolalarda jismoniy mashqlarni ko'proq kuch talab qiluvchilarini, chidamlilik va boshqa jismoniy sifatlarni rivojlanishiga olib keladiganlarini berish tavsiya qilinadi.

Harakatga o'rgatishning etaplari

Harakatga o'rgatishning etaplari. Jismoniy tarbiya darsi-da jismoniy mashqlarga o'rgatish jarayoni harakatga o'rgatishning asosini tashkil qiladi. Rasm, ashula va boshqa darslarda bolalar diqqati juda aktiv bo'ladi. Jismoniy tarbiya darslarida ham mashqlarni o'zlashtirishda bolalar diqqatini yuqorida qayd qilingan darslardagidek bo'lishiga erishish kerak.

O'rgatishning boshlang'ich etapi. Mashqni bajarilishini boshlanishi bilanoq tushuntirishga, diqqat bilan eshitishga erishish, bajarilayotganni to'la tasavvur qilish, ijroni tahlili va uni bajarishga zo'r ishtiyoqni, intilishni paydo qilish lozimligi ta'limning birlamchi etapini asosiy mazmunini tashkil etadi. Kichik yoshdagilarga iloji boricha o'yin tarzidagi harakatlarni o'rgatishni yo'lga qo'yish o'qitishning boshlang'ich etapni asosiy vazifasidir. Bolalarda o'sha faoliyatga kerak bo'lgan harakatni bajarmaslikka olib keladigan sabablarni ko'ra bilish, o'rgatishning samarali boshlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va o'qitishda yaxshi natija beradi.

O'smirlarga mashg'ulotlar paytida eng dastlabki bajarish ular uchun tanish sharoitda, tashqi qo'zg'atuvchisiz, chalg'ituvchilarsiz amalga oshirilishi muhim.

Professor Kasoyanovning yozishicha tajriba maktabining darsiga tajriba o'rgangani bir guruh nazoratchilar kelgan. Uni ko'rgan o'qituvchi, bolalar yaxshi ko'rgan sport jihozlarida, bolalar uchun

tanish bo'lgan mashqlardan foydalanib mashg'ulot o'tkazgan. Ajablanarlisi shu bo'lganki, o'quvchilar o'zlari duppa-durust avval bajargan mashqlarini bajarishda ham ancha qiyinlashgan. Darsda qatnashayotgan nazoratchilar o'quvchilar uchun qo'shimcha qo'zg'atuvchi bo'lgan, bu bilan o'quvchilarning bosh miya yarim sharlari po'stlog'ida yangi qo'zg'alish o'chog'i vujudga kelib mavjud shartli harakat reflekslarini normal o'tishiga to'siq yuzaga kelganligi kuzatilgan.

Yuqori sinfdagilar harakatlarni birinchi ko'rishdanoq yaxshi bajarishlari mumkin. Bunga sabab ularning jismoniy tayyorgarligining yuqoriligi va uddalash qobiliyatlarini etariligi sabab bo'lishi mumkin.

Harakatga o'rgatishda, o'rganilishi lozim bo'lgan mashqni dastlab muskul kuchni oz sarflab, harakatlarni sekinlashtirilib bajarish bilan o'rgatilsa material oson o'zlashtiriladi. Bir xil harakatni uzoq takrorlash harakatga o'rgatish samaradorligini pasaytiradi. SHuning uchun o'sha harakatga monand, bajarish texnikasi o'zlashtirilayotgan mashqga yaqin jismoniy mashqlar yoki harakatli o'yinlardan foydalanishning samarasi katta. Amaliy materiallarni o'zlashtirish o'z navbatida yangisini o'zlashtirishni osonlashtiradi. Uzunlikga sak-rash, masofada tez yugurishni osonlashtiradi. Ammo mashg'ulotlar davomida bir mashg'ulotda, darsdan bir xil jismoniy sifatni rivojlantiruvchi mashqlarni tanlash bolalarda darsga qiziqishni so'ndiradi.

Yuqori natijalarga erishish uchun ayrim mashqlarni ko'p marotalab takrorlash zarur. Amaliyot shuni isbotladiki 60 m ga IX sinf o'quvchisi 11,4 sek natijasidan 0,9 sekundga tushunturguncha 2 yilda maxsus mashqlar bilan qo'shganda 26 km yugurishi kerak ekan.

Mustahkamlash va takomillashtirish etapi harakatga o'rgatish jarayonida muhim ahamiyatga ega va bu jarayon o'quvchilarning yoshi xususiyatlari bilan bog'liq. O'zlashtirilgan harakat malakasi yarim sharlar po'stlog'ida hali chuqur iz qoldirmagan bo'ladi. Uni chuqurlashishi mustahkamlash hamda takomillashtirish etapida me'yoriga etadi. Hosil bo'lgan "iz" ma'lum davr o'tgandan so'ng ham eski malakani qaytadan tiklanishiga sababchi bo'lishi mumkin.

O'quvchilar jismoniy tarbiyasining o'quv ishlari shakli

O'quv ishlari – o'quvchi jismoniy tarbiyasini tashkillashning asosiy shakli bo'lib, maktab jismoniy tarbiya tarzida uyushtiriladi. *Dars – jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining tizimli shakli bo'lib, bir xil yoshdagi, bir xil kontigendagi bolalarga belgilangan vaqt ichida dastur mavzularini o'qitish jarayoni tushuniladi.*

Maktab darsi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarning alohida shakli bo'lib u umumta'lim maktablari, akademik, kasb-hunar litseylari, Oliy o'quv yurtlari, kollej, gimnaziya va boshqa o'quv muassasalardagi mashg'ulotlardan o'zining maqsadi va vazifalari bilan farqlanadi.

Jismoniy tarbiya jarayoni bir yillik emas. Mazmuni va tashkillanishini turli tumanligi bilan xarakterlanadigan mashg'ulotlar, darslar turkumi orqaligina tarbiyaning bu yo'nalishida ma'lum natijalarga erishishni maqsad qilib qo'yish mumkin. Har bir darsda alohida vazifalar hal qilinadi. Oldin o'qitilgan (o'rgatilgan)ni va keyin o'qitiladigan mavzulari bir biri bilan harakatning ayrim yoki bo'laklari bilan albatta bog'lanishi va tuzilishi bilan farqlanadi hamda belgilangan tizim asosida olib boriladi.

Jismoniy tarbiya darslarining xarakterli tomoni shundaki, u maxsus tayyorgarlikka ega bo'lgan mutaxassis tomonidan, jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarligi taxminan bir-biriga yaqin kontigent bilan bir necha yilga mo'ljallangan dastur asosida hamda ma'lum tizimga solingan jadval asosida tashkillanadi. Darslar umumiy jismoniy tarbiya, kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi va sport ixtisosligini yo'lga qo'yish maqsadida o'tkaziladigan mashg'ulotlarning tizimli va nisbatan tejimli, samarali shaklidir.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarning boshqa tipik formalari o'zining davriyligi, tizimli emasligi, faqat bir marotabaliligi, individualligi bilan darslardan tubdan farqlanadi. Ko'pincha mashg'ulotlarning yuqorida qayd qilingan shakllari darsni to'ldiradi va uni xususiy va umumiy vazifalarini to'ldirishda qo'shimcha rol o'ynaydi. Lekin ular aholini fizkulptura bo'yicha ma'lum darajadagi talablarni to'la qondirib mustaqil ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tarbiya darsining vazifalari va unga qo'yilgan talablar

Jismoniy tarbiyada pedagogik jarayonning natijalari jismoniy tarbiya darslarida olib boriladigan o'quv-tarbiyaviy ishlarning sifatiga bog'liq. Bunga har bir dars zamiridagi qator vazifalarni hal etish bilan erishiladi.

Jismoniy tarbiya darslari ta'lim berish (o'qitish), tarbiyalash va sog'lomlashtirishdek jismoniy tarbiya jarayonining *umumiy vazifalaridan kelib* chiqib, har bir dars uchun aniq "Tanishtirish", "O'zlashtirish", "mustahkamlash", "Takomillashtirish"dek mazmunga ega bo'lgan *xususiy vazifalarni* qo'yish va uni hal qilishni nazarda tutadi.

Ta'lim berish vazifalari bolalarni jismoniy tarbiya dasturda tavsiya qilingan mashqlarni bajarishga, o'rganilgan mashqlarni mustahkamlash va takomillashtirishga, shuningdek, malaka va ko'nikmalarni rivojlantirishga hamda o'rganilgan mashqlarni turli sharoitda amaliyotda qo'llashga o'rgatishga yo'naltiriladi. Ta'lim vazifalarini izchil ravishda bajarish jismoniy tarbiya dasturidagi butun o'quv materiallarini izchil va mustahkam o'rganishga olib keladi.

Ta'limning ayrim vazifalarini hal etish uchun nisbatan uzoq vaqt yoki qator ketma-ket darslar zarur vazifalar boshqa hillarini hal etish uchun esa bir darsning o'zi kifoy qiladi. Masalan, arqonga ma'lum usulda tirmashib chiqish va uni bajarishda harakatlar ketma-ketligini bir darsning o'zida texnik jihatdan mukammal o'rganib olish mumkin emas. Bu umumiy vazifa, buni hal qilish uchun turkum darslar lozim. Qolaversa, shug'ullanuvchini harakat koordinatsiyasi, jismoniy tayyorgarligi, o'zlashtirish qobiliyati (qabul qilishi), o'zlashtirilayotgan harakatga o'xshash harakat zahirasiga ham bog'liq.

Arqonni oyoqlari bilan ushlab tirmashib chiqishga bir darsda o'rgatish mumkin. Bu kichik xususiy vazifa bo'lib, uni mazkur darsning aniq vazifalaridan biri sifatida hal qilinadi. Ta'limning vazifalari, yuqoridagilardan tashqari o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sport, sog'liqni saqlash, chiniqish, jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarish haqidagi nazariy bilimlarini oshirishlari bilan ham hal qilinadi. Jismoniy tarbiya darslarida faqat ta'lim-tarbiya emas, balki insoniy fazilatlar – e'tiborlilik, diqqatini boshqara olishi, intizomi, irodasi, saranjomlilik, maqsadga intilishi, mustaqilligi va qiyinchiliklarni engishdagi qat'iyyati va boshqalarni qo'shib tarbiyalash talab qilinadi.

Sog'lomlashtirish vazifalari ham tarbiya vazifalari kabi har bir darsda hal etilishi lozim. Jismoniy tarbiya darslarini to'g'ri uyushtirish va o'tkazish tegishli kiyim bosh bilan shug'ullanishni, mashg'ulotlarning joylarida zaruriy sanitariya-gigiena holatini saqlash va rioya qilish, darslarni ochiq havoda o'tkazilishi, sog'lomlashtirish vazifalarini hal etish imkoniyatini yaratadi.

Oliy o'quv yurtlarida jismoniy madaniyatning maqsadi, vazifalari

O'zbekiston Respublikasining "Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi"da oily ta'lim o'rta maxsus kasb-hunar ta'lim negiziga asoslanadi hamda 2 bakalavriat magistratura bosqichiga ega. Bakalavriat - mutaxassiliklar yo'nalishi bo'yicha fundamental va amaliy bilim beradigan, ta'lim muddati kamida to'rt yil davom etadigan tayanch oliy ta'limdir. Bakalavrlarlik dasturi tugallangandan so'ng bitiruvchilarga bakalavr darajasi beriladi va diplom topshiradi.

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat yo'nalishi zaruriy mazmuni va bakalavrlarning tayyorgarlik darajasiga talablar:

Dunyoqarash harakteridagi tizimli bilimlarga ega bo'lishi, gumanitar va ijtimoiy-iqtisodiy fanlar asoslarini, joriy davlat siyosatining dolzarb maslalarini bilish va jarayonlarini mustaqil tahlil qila olishi, Vatan tarixini bilishi, ma'naviy, milliy, umuminsoniy qadriyatlar masalalarida o'z fikrini bayon qilish, tabiat va jamiyat rivojlanishi haqidagi bilimlarni egallashi va o'z kasb faoliyatida foydalana bilishi, insonning boshqa insonga jamiyatga, atrof-muhitga munosabatini bilishi va uni kasb faoliyatida hisobga olishi, sog'lom hayot tarzini yuritishi, o'z-o'zini chiniqtirishi, raqobatbardosh umumkasbiy tayyorgarlikka ega bo'lishi, yangi bilimlarni mustaqil egallay bilishi, o'z ustida ishlashi va o'z mehnatini ilmiy asosda tashkil qila olishi lozim.

Shuningdek O'zbekiston davlat ta'lim standartida bakalavr tayyorgarligi bo'yicha o'tiladigan har bir fan bloklari bo'yicha bilim va malakalarga talablar belgilangan shuningdek, ta'lim dasturining mazmuni va tuzilmasi asosida o'quv yili davomida o'tiladigan blok fanlariga o'quv soatlari ajratilgan va uning mazmuni belgilab berilgan. Masalan : kasbga oid fanlar, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi bo'yicha davlat ta'lim talablari asosida talabalarni o'rganishi zarur bo'lgan bilim hajmi mavzular bo'yicha berilgan.

Magistratura - aniq mutaxassislik bo'yicha fundamental va amaliy bilim beradigan, bakalavriat negizida ta'lim muddati kamida 2 yil davom etadigan oliy ta'limdir. 2 bosqichli oliy ta'lim tizimini tashkil etish va rivojlantirish uchun quyidagilarni amalga oshirish kerak. Davlat ta'lim standartlarini ishlab chiqish, professor-o'qituvchi kadrlarni tayyorlash, chet el etakchi o'quv va ilmiy markazlarda kadrlarni tayyorlash oliy o'quv muassasalariga o'zgartirishlar kiritish, yangi pedagogik va axborot texnologiyatlarni joriy qilish. Universitet va institutlarning jismoniy madaniyat fakultetlarining asosiy vazifasi - xalq ta'limi tizimida pedagogik faoliyat qilish uchun yuqori malakali raqobatga bardosh bera oladigan yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashdan iboratdir. Jismoniy madaniyat o'qituvchisining kasbiy tayyorgarlik harakteridan kelib chiqqan holda mutaxassis yuqori kasbiy tayyorgarlik sathiga ega bo'lishi, fuqarolik va yuqori ahlokiy sifatlariga ega bo'lishi, topshirilgan vazifaga ijodiy yondoshish va javobgarlikni sezishi kerak.

Talabalarning jismoniy tarbiyasi jismoniy madaniyat o'qituvchisini tayyorlashda asosiy va ko'p qirrali bo'limdir.

U mutaxassisning o'quv tarbiya jarayonida pedagogik malakalarni amalga oshirishni ta'minlaydi.

Jismoniy tayyorgarlik sport pedagogik fanlaridan amaliy mashg'ulotlarda, sport pedagogik takomillashtirish guruhlarida, o'qishdan tashqari tadbirlar shaklida amalga oshiriladi. Jismoniy madaniyat fakultetining o'quv rejasi sport pedagogik fanlar maktab dasutridagi jismoniy mashqlarning turlarini hisobga olgan holda tuzilgan. Sport pedagogik fanlarining dastur materiallarini o'zlashtirib olish jarayonida harakat malakalarini va jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishni shakllantirish umumta'lim maktablarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya shakllarini o'tkazish uchun talabalarda bilimlarni o'zlashtirish, kasbiy pedagogik malakalarni shakllantirish bilan olib boriladi. Egallangan bilimlarni amalda qo'llash malakalarini va konkret pedagogik vazifalarni echishdagi malakalarni pedagogik amaliyotning bosqichlarida jismoniy madaniyat o'qituvchisi, pedagogik - tarbiyachi rolida sinovdan o'tkaziladi.

Jismoniy madaniyat o'qituvchisining jismoniy tayyorgarlik sathi kasbiy faoliyati davomida pasayishi aniqlangan. Birinchi besh yillik ish davomida tezkorlik va tezlik - kuchlilik tayyorgarligi pasayadi. 6-10 yilgacha ish davomida kuchlilik tayyorgarligi, 11- 16 yil ish davomida tezkorlik, tezlik - kuchlilik, 16 yildan keyin barcha sifatlar sathi kamayadi. Bu talabalarda jismoniy tayyorgarlikning yoshiy davrlarida pasayishini metodik usullari bilan o'rnini to'ldirishni shakllantirishni talab qiladi. Shuning bilan birga jismoniy tayyorgarlikning zaruriy sathini mustaqil saqlab turish qobiliyatlarini talab qiladi.

Jismoniy mashqlarning moslashish omili sifatidagi asosiy ustunligi shundan iboratki, ular zarur sifatlarni tarbiyalashning munosib vositasi hisoblanadi. Biroq maxsus tadqiqotlarning ko'rsatishicha, har xil sport turlari bilan shug'ullanish muayyan kasb faoliyati uchun zarur bo'lgan ayrim psixofiziologik funktsiyalarning takomillashishiga bir xil ta'sir qilmaydi (13, 14, 15).

Shuning uchun talabalar bilan o'tkaziladigan sektsiya ishi jarayonida shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish asosida zarur amaliy ko'nikmalar, malakalar, umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni tanlab shakllantiruvchi ma'lum bir sport turlaridan foydalanish lozim.

Tayanch so'zlar – kasb hunar kolleji, maktab , litsey, oliy o'quv yurti, jismoniy tarbiya, dars, o'quv ishi, o'rgatish, vazifa,

Takrorlash uchun savollar.

1. Maktabda jismoniy tarbiyaning vazifalari nimadan iborat?

2. Jismoniy tarbiya darslari qanday amalga oshiriladi?
3. Harakatlarga qanday o`rgatiladi?
4. Ta'limiy vazifalar qanday amalga oshiriladi?
5. Tarbiyaviy vazifalar qanday amalga oshiriladi?
6. Sog'lomlashtirish vazifalari qanday amalga oshiriladi?

Foydalanilgan asosiy darslik va o`quv qo`llanmalar ro`yxati** **Asosiy darslik va o`quv qo`llanmalar

1. O`zbekiston Respublikasining “Ta’lim to`g`risida” gi qonuni 29.08.1997 y.
2. O`zbekiston Respublikasining “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”. 29.08.1997 y.
3. Mahkamdjanov K. “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” Toshkent. Iqtisod-Moliya 2008 y.
4. Salomov R.S. “Jismoniy madaniyat nazariyasiga kirish”, o`quv qo`llanma, O`zDJTI. 2002 y.
5. Salomov R.S. Sport mashg`ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O`zDJTI. 2005 y.
6. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O`zDJTI. 2005 y.

Qo`shimcha adabiyotlar

1. I.A.Karimov. “Barkamol avlod O`zbekiston taraqqiyotining poydevori” T.: 1997 y.
2. O`zbekiston Respublikasining “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” T.,1997 y.
3. I.A.Karimov “Yuksak malakali kadrlar – taraqqiyot manbai”-T., “O`zbekiston”, 1996 y.
4. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi Toshkent., O`zDJTI, 2005 y.
5. Livisskiy A.N Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi Toshkent: 1995 y.
6. Maxkamdjonov K.M., Tulenova X.B. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi – Toshkent TDPU, 2001-2002 y.
7. Normurodov A. Jismoniy tarbiya. T. “O`zbekiston”-1998.
8. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. Т. 2005 г.
9. Kerimov F.A., Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar T. “Zarqalam” 2004 y.
10. Kerimov F.A., Umarov M.N.Sportda prognozlashtirish va modelashtirish. T. 2005 y.
11. Usmonxo`jaev T.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. T. 2008 y.
12. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Т. 2007 г.
13. Doganis G., Iosifidou P., Vlachopoulos S. Factor structure and internal consistency of the Greek version of the Flow State Scale // Percept Mot Skills 2000 Dec; 91 (3 Pt 2): 1231-40.
14. Hakkinen K. Changes in physical fitness profile in female volleyball players during the competitive season. J Sports Med Phys Fitness 1993 Sep; 33 (3): 223-32.
15. Nichols A.W. Spontaneous pneumomediastinum in a collegiate volleyball player // Clin J Sport Med 1999 Apr; 9 (2): 97-9.

Dasturning informatsion - uslubiy ta'minoti

1. www. tdpu. uz
2. www. pedagog. uz
3. www. Ziyonet. uz
4. www. edu. uz
5. tdpu intrnet. uz

10-Mavzu: Talabalar hayotida mehnatni tashkil etishning ilmiy asoslari

Reja:

1. Ijtimoiy - siyosiy mehnat jarayoni.
2. Talabalarning xuquq va burchlari.
3. O`quv mehnat jarayonida gigiena, o`qishdan tashqari jismoniy va sport mashg`ulotlarini o`tkazish.

Ijtimoiy - siyosiy mehnat jarayoni

Kelgusi mutaxassisning shaxsini shakllantirish protsessida jamoat-foydali mehnat muxim o`rin egallaydi. Institutlarda xar xil jamoat tashkilotlari bo`lib, ular talabalar kollektivini shakllantirishda xam rol o`ynaydi, g`oyaviy - tarbiyaviy vazifalarni echishda, o`quv jarayonini mustaxkamlashda axamiyatga egadir. Bunday tashkilotlarga yoshlar Kamolot ijtimoiy xarakati, bundan tashqari studentlar profkomikollektivning profsoyuz ishlarini boshqarish tashkiloti tashkil qilinadi.

TTJ lardagi ishlarni talabalar rahbari boshqarib boradi. Talabalar studentlar ilmiy tashkilotlar rahbariga, ko`ptirajli gazeta taxririyaatiga, sport klubi va boshqa tashkilotlar tarkibiga kiradi. Tabiyki talabalarni boshqarish tashkilotlarining etukligi, ijtimoiy aktivligi qancha yuksak bo`lsa, shuncha institutdagi, talabalar orasidagi ishlar yaxshi bo`ladi.

Talabalar jamoat tashkilotlarining etukligi, barcha talabalarning ijtimoiy aktivligi, avvalgi an`analarni, xamda yangidan kirgan talabalarning tayryogarlik sathini aniqlaydi. Ijtimoiy aktivligi ostida muhim tejamkorlik-siyosiy muammolarni echishda, jamoat ishlarini boshqarishda katnashish tushuniladi.

Ijtimoiy aktivlik formalari - tashabbuskorlik, ijodkorlik, jamoat ishlarining xar xil formalariga yangilik kiritish va boshqalar bo`lishi mumkin. Bularning barchasi o`z shaxsi va jamoat uchun katta ahamiyatga egadir. Odam jamoat ishlari jarayonida tashkilotchilik sifatlarini, g`oyaviy toblanish, tarbiyachi va psixologik malakalarini egallab oladi va shaxs sifatida o`sadi.

Ijtimoiy aktivligi - ijtimoiy foydali mehnatga va jamiyat talabalarini konkret faoliyatda tayyor ekanligini amalda bajaradi. Bu aktivlikni samaradorlik darajasi aqliy, axloqiy sathiy rivojlanishi bilan aniqlanadi. Uning siyosiy bilimdonligi, jamoat oldida o`zining harakati uchun javobgar ekanligini tushunishi bilan, fuqaro burchini tan olishi bilan aniq lanadi. Bularning barchasi yosh insonni ijtimoiy etukligi bilan xarakterlanadi.

Davlatimiz rivojlanishining barcha etaplarida yoshlar katta sotsial, aktivlikni keltirib chikaradilar. Hozirgi zamon mutaxassislarni xar hil sifatlarini shakllantirish talabalarning o`z-o`zini boshqarish va jamoat ishlari muhim ahamiyatga ega.

Talabalarning xuquq va burchlari

Talabaga ko`p imkoniyat beriladi, bepul o`qish, yuqori malakali o`kituvchi-professorlar, yotoqxona, stipendiya va boshqalar bilan ta`minlanadi. Jismoniy madaniyat instituti talabalari Oliy maktabning nizomida belgilangan umumiy xuquqlari bilan qo`llanadilar. O`qish davrida quyidagi huquqlarga egadirlar:

- o`zining ma`lumotini oshirish uchun barcha laboratoriya kabineti, o`kuv zali boshqa yordamchi o`quv tashkilotlaridan foydalanadilar.

- kafedra ilmiy to`garaklar tarkibida ilmiy-tadqiqot ishlarda qatnashadilar.

Institutga kirishi bilan xar bir talaba mutloq belgilangan aniq belgilangan vazifani o`z ixtiyori bilan oladi. Bu vazifani bajarish xar birining shaxsiy istagi emas, jamoat davlatning talabidir. Bizning davlatimiz talabalarga keng huquq bergan va davlat talabiga nisbatan o`zining vazifasini bajaradi. Talabaniing vazifasi oliygohning Nizomi bilan aniqlanadi va u tubandagicha:

- Nazariyani muntazam va chuqur egallab borishi, o`zining g`oyaviy-siyosiy ilmiy va

madaniy sathini oshirish ustida ishlash.

- Mashg'ulotlarga muntazam qatnashishi.
- Mehnatga munosabatini namunali ko'rsatish va umumiy qoidalarga amal qilish.
- Ilmiy va siyosiy bilimlarni targ'ibot qilishda qatnashish.
- Ichki tartib-qoidalarni bajarish, o'z-o'ziga hizmat qilishda qatnashi va institutning jamoat xayotida aktiv katnashishi.

O`quv mehnat jarayonida gigiena, o`qishdan tashqari jismoniy va sport mashg`ulotlarini o`tkazish

Oliy o`quv yurtlarida jismoniy tarbiyaning maqsadi har tomonlama rivojlangan yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashga ko`maklashishdan iborat.

OO`Yuda jismoniy tarbiya kurs dasturi bo`yicha ta`lim olish jarayonida quyidagi vazifalar amalga oshiriladi:

- talabalarda yuksak axloqiy, irodaviy va jismoniy sifatlarni, shaxsiy va ijtimoiy ahamiyatli bo`lgan vazifalarni bajarishga, yuqori dara-jada sermaxsul mehnat faoliyatini yuritishga tayyor turishni tarbiyalash;

- talabalar salomatligini saqlash va mustahkamlash, organizmning to`g`ri shakllanishi hamda har tomonlama rivojlanishiga yordam berish, butun o`qish davri mobaynida yuqori ish qobiliyatini saqlab turish;

- har tomonlama jismoniy tayyorgarlik;

- talabalarining bo`lajak mehnat faoliyatlari xususiyatlarini hisobga olgan holda ularning kasbiy-amaliy, jismoniy tayyorgarligi;

- jismoniy tarbiya va sport mashg`ulotlarining nazariyasi, usuliyati hamda tashkil qilinishi asoslari bo`yicha talabalar tomonidan zarur bilim-larning egallanishi, jamoatchi yo`riqchilar, murabbiylar va hakamlar sifatida ishlashga tayyorlash;

- sportchi talabalarining sport mahoratini takomillashtirish;

- talabalarda jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug`ullanishga bo`lgan ehtiyojni tarbiyalash.

OO`Yuda jismoniy tarbiyaning ahamiyati nafaqat uning umumijtimoiy vazifalari bilan, balki kasbiy tayyorgarlikka doir ba`zi vazifalarni hal etishdagi imkoniyatlariga qarab ham belgilanadi. Jismoniy tarbiyaning kasbiy yo`nalishi harakat qobiliyatlarining etarli darajada rivojlanishini ta`minlash, amaliy harakat ko`nikmalari va malakalarini shakllantirish, shuningdek, organizmning tashqi muhitning noqulay ta`siriga bo`lgan chidamliligini oshirishdan iborat (13).

O`quv mashg`ulotlari OO`Yu laridagi jismoniy tarbiyaning asosiy shakli hisoblanadi. Ular o`quv rejalarida ixtisosliklar bo`yicha rejalashtiriladi va jismoniy tarbiya kafedrası o`qituvchilari tomonidan ta`minlanadi.

Mustaqil mashg`ulotlar o`quv materialini yaxshi o`zlashtirib olishga yordam beradi, jismoniy mashqlar bilan umumiy shug`ullanish vaqtini ko`paytirishga imkon yaratadi, jismoniy takomillashuv jarayonini tezlashtiradi, jismoniy tarbiya va sportni talabalar turmushi hamda dam olishiga joriy etish yo`llaridan biri hisoblanadi (14).

Talabalar mehnati - ongli faoliyat bo`lib, bilimlarni o`zlashtirish ko`nikmasini hosil qilishga, fan va texnika, ishlab chiqarishning turli sohalarida ishlashni o`rganishga qaratilgan. Har qanday mehnatdagi singari o`qishda ham sog`liqni saqlab turish, yuqori darajada ishchanlik uchun va boshqa sifatlarni har tomonlama rivojlanishi uchun hech narsa to`squinlik qilmasligi kerak. Talabalar mehnatini ilmiy tashkil qilish (MITQ)ni baholashda mutaxassislarning fikricha o`qishga sarf qilinadigan vaqtning bo`sh vaqtga nisbatining ahamiyatn muhimdir.

O`quv ma`lumotlarining yil sayin oshishi talabalarining mehnatini tashkil qilishni takomillashtirishni taqozo etadi. MITQ talabalar faoliyatini o`qituvchilar faoliyati bilan o`zaro bog`lash orqali amalga oshiriladi. Nazariy bilimlarni, seminar va amaliy mashg`ulotlarni o`z ichiga olgan holda an`anaviy o`qitish usuli eng unumli va tejamli usul bo`lib qolmoqda. Ma`ruza, suhbat

yoki namoyish paytida talabalar o'qituvchilardan qisqa vaqt ichida batafsil axborot oladilar, talabalar mehnatini shunday tashkil qilish usuli ularda xotirani, miyaning analitik muntazam faoliyatini rivojlantiradi. Biroq bunda bilim umumlashtirish, takroriy fikrlash darajasida rivojlanadi, bu esa ijodiy fikr yuritishning, bilimning, mehnat qilishning, yangi holatlarida qiyinchilik tug'dirishi mumkin.

O'qitishning an'anaviy auditoriya usullari ishlab chiqarishdan ajralib qolganligi, oliy o'quv yurtlarining akademik va tarmoq ilmiy muassasalari orasidagi aloqaning bo'shligi ko'pchilik yosh mutaxassislarni texnika va texnologiyaning yangi turlarini nshlab chiqish va ulardan foydalanishga tayyor emasligiga olib keldi, ular zamonaviy ishlab chiqarish jarayonlarini ilmiy tajribalarni avtomatlashtirish vositalaridan foydalanib tatbiq qilishga tayyor emas.

Aqliy mehnatni faollashtirishning muhim omillaridan biri xotiradir. O'quvchilarda fikrlash jarayonlarini jonlantirishda o'qituvchining roli katta bo'lsa, xotirasini har kim o'zi mustaqil tarbiyalashi va mustahkamlashi kerak. Xotirada saqlab qblish jarayonining samaradorligini oshirishni xohlovchlar uchun mutaxassislarning bir nechta maslahatini keltirib o'tamiz:

1. Eslab qolishni istash zarur, chunki erkin ravishda xohish bilan eslab qolish, to'satdan eslab qolishga nisbatan ancha samarali bo'ladi.

2. Agar Siz o'quv materiallariga oid bayon reja tuzsangiz yoki uni tuzilish printsipini yaxshilab o'ylab, ayrim qismlari orasida mantiqiy o'zaro bog'laishni anglasangiz, o'quv materialini yaxshi eslab qolasiz.

3. Xotirada saqlab qolishni yana bir g'oyat ahamiyatli usuli "matnni o'z tiliga tarjima qilish", deb aytilish mumkin. Hammaga ma'lumki, ma'lum darajada materialni aniq tushunmaslik uni o'z tilimizda yaxshi ifodalab berolmasligimizda seziladi.

4. Xotirada saqlab qolishda rasmlarning roli kattadir. Samaradorlikni aniqlashning an'anaviy usuli o'qitish bo'lsa, bilimni o'zlashtirish usuli imtihondir.

Odatda bir xil savollarga yozma ravishda berilgan javoblarga qo'yilgan baholar og'zaki javoblarga qaraganda pastroq bo'ladi. Shuning uchun ham talabalar mustaqil ish bajarishdan, ayniqsa qo'shimcha adabiyot bilan ishlaganda referatlar, konspektlar yozishdan, olimpiadalarda ishtirok qilishdan, yozma nazorat ishlardan bo'yin tovlamasliklari kerak, chunki yuqorida qayd qilib o'tilgan tadbirlar talabalarda o'z fikrlarini mantiqiy ifodalash ko'nikmasini hosil qilish va uni rivojlantirishga yordam beradi. Imtihonlarni muvaffaqiyatli topshirish talabalarning shaxsiy va ruhiy fiziologik sifatlariga bog'liqdir. Bular ichida organizmning stressga olib keladigan omillarga bardoshlilik katta ahamiyatga ega, chunki ko'pchilik talabalar uchun imtihon stress keltiruvchi omil hisoblanadi.

Tadqiqotchilarning fikricha, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish aqliy layoqatni uyushtirishning ta'sirli vositalaridan biridir. Harakatchan faoliyat, o'zlashtirishning o'sishiga, imtihonlar paytida asabning mustahkamlashishiga yordam beradi. Ma'ruza oldidan besh daqiqa miyani psixologik gimnastika qilish, asabiy hayajonlanishni kamaytiradi. Charchashni va asabiy tanglikni suvda suzish bilan yo'qotgan talabalarda aqliy mehnat bilan shug'ullanishdan zarur kayfiyat, funktsional holat vujudga kelishi isbotlangan.

Kun tartibida o'quv mashg'ulotlarini qo'shib olib boradigan talaba sportchilarning miyasi yaxshi ishlashi uchun qulay sharoit yaratiladi, chunki bir faoliyatdan ikkinchi faoliyatga o'tganda foydali hayajonlanish manbalari hosil bo'ladi. Dominant markaz baland ko'tarilgan hayajonlanish bilan ifodalanadi, bu hol boshqa markazlarni oz yoki ko'p darajada tormozlanishga olib keladi. Shu tufayli faol ish uchun, miya dam olishi uchun yaxshi sharoit yaratiladi. Butun ish kuni davomida dominantlarni almashinuvi sportchitalabalar o'quv materiallarini dars paytida faol o'zlashtirishiga imkon beradi, buning oqibatida o'zi uchun sevimli sport turi bilan shug'ullanishga vaqt ajratadi.

Bir faoliyatdan boshqa faoliyatga o'tish, asosiy ishga ijodiy yondoshish va sport bilan do'stlashish, har bir ishda muvaffaqiyatni ta'minlaydi, ijobiy hissiyotni vujudga kelishiga, bosh miyaning to'la dam olishiga olib keladi. A'lochi talaba boshqa talabalardan o'zlarining g'ayrati, butun o'quv yili davomida qiladigan rejali mehnati bilan ajralib turadi. YA'ni a'lochi talabalar o'z kasbini yaxshi egallagan usta va ishchan bo'lishi bilan birga ularda o'ziga xos ish uslubi va usuli

shakdlanadi, bu esa ularning mehnatini unumli qiladi. Bir me'yorda har kuni bajarilgan ish, onda-sonda zo'riqib qilingan ishdan kam charchatadi. Mamlakatimizdagi o'quv yurtlarida odat tusiga kirib qolgan 80 daqiqalik dars va tanaffusni mustaqil mashg'ulotlarda ham saqlab qolish maqsadga muvofiqdir. A'lochi talabalar bo'sh vaqtlarini oqilona taqsimlashni yaxshi bilishadi, ularning vaqti jamoat ishlari va jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan ham shug'ullanishga etadi.

Har xil sohada MITQ mutaxassislarining asosiy vazifasi o'quv darslarining hozirgi zamon rivoji bilan odam miyasining qabul qilish qobiliyati orasidagi nomutanosibliqni tugatish, talabalarni har tomonlama rivojlantirish, ularning salomatligini, yuqori ish qobiliyatini saqlashdan iborat. Mutaxassis o'qituvchilar, psixologlar va fiziologlar o'z fikrlarida, tavsiyalarida quyidagilarni qayd qiladilar: birinchidan, oliy o'quv yurtlarida talabalar o'qishining dastlabki kunidan boshlab o'zlarining faolligini oshirishlari kerak; ikkinchidan, kun tartibida o'quv mashg'ulotlari va jismoniy tarbiya mashg'ulotlari ketma-ket almashinib turishi kerak, faoliyat turining almashib turishi, ularni to'g'ri tashkil qilish; miyaning harbir qismlarining navbati bilan dam olishiga imkoniyat yaratadi. Bo'lajak mutaxassislarning har tomonlama rivojlanishiga olib keladi. Odam organizmi rivojlanishining hamma bosqichlarida harakat va o'sish funktsiyalarida mushak faoliyati zarur shartdir. Odam biologiyasi va fiziologiyasi, mushaklar faoliyatining ahamiyati juda katta, uni hayotning bosh belgisi deb baholaydilar.

Maxsus tadqiqotlarning ko'rsatishicha, past darajadagi jismoniy faollik paytida aqliy faoliyatning samaradorligi 50 foiz kamayadi, bu paytda biror narsaga diqqatni qaratish keskin kamayib, asabiylashish hollari ko'payadi, tez charchash hollari ro'y beradi, o'zi bajarayotgan ishga nisbatan qiziqish kamayib, odam badjahl bo'lib qoladi.

Ko'pgina tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanish ma'lum miqdorda hissiyot organlari ko'nikmalarini takomillashtirishda, ayniqsa mushaklar harakati, ko'rish, sezish, idrok qilishga yaxshi zamin yaratadi.

Mehnat tarbiyasi, mehnat ko'nikmalarini egallash orqali, ya'ni mashg'ulotlarda o'z-o'ziga xizmat qilish, mashg'ulotlar o'tkazish uchun gigiena sharoitlarini yaratish, sport buyumlari va uskunalarini jihozlash, tozalash va joylashtirishda ishtirok etish, sport maydonchalarini obodonlashtirish singari umumiy foydali mehnat jarayonida ta'minlanadi. O'quv mashg'ulotlari va o'quv mashqlari jarayonida jismoniy tarbiya yoki sport bilan shug'ullanuvchilar jismoniy mashqlarni bir necha marotaba takrorlasa yoki uning alohida qismlarini yod olsa, o'zini mehnatvevar qilib, tarbiyalaydi.

Demak, harakat har qanday mushaklar faoliyati uchun, eng muhimi miyaning uzoq va barqaror ishlash uchun zarur shart ekan.

Tayanch suzlar - talaba, tasnifi, ayrim xususiyatlari, talaba - sportchi, talabalarining ko'nikishi, talaba mehnati, OO`Yu ukuv jarayoni, unga ko'nikish, yuklamalar, ijtimoiy faollik, xuquq va burchlari.

Takrorlash uchun savollar.

1. Talabalar hayotida mehnatni qanday ilmiy tashkil qilinadi?
2. Talabalarining xuquq va burchlari nimalardan iborat?
3. Mehnatni ilmiy tashkil qilishda sportning o'rni?
4. Talabalar hayotida sportni roli nimadan iborat?
5. Talabalar hayotida sport ishlari qanday shaklda amalga oshiriladi?

Foydalanilgan asosiy darslik va o`quv qo`llanmalar ro`yxati

Asosiy darslik va o`quv qo`llanmalar

1. O`zbekiston Respublikasining “Ta’lim to`g`risida” gi qonuni 29.08.1997 y.
2. O`zbekiston Respublikasining “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”. 29.08.1997 y.
3. Mahkamdjanov K. “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” Toshkent. Iqtisod-Moliya 2008 y.
4. Salomov R.S. “Jismoniy madaniyat nazariyasiga kirish”, o`quv qo`llanma, O`zDJTI. 2002 y.
5. Salomov R.S. Sport mashg`ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O`zDJTI. 2005 y.
6. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O`zDJTI. 2005 y.

Qo`shimcha adabiyotlar

1. I.A.Karimov. “Barkamol avlod O`zbekiston taraqqiyotining poydevori” T.: 1997 y.
2. O`zbekiston Respublikasining “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” T.,1997 y.
3. I.A.Karimov “Yuksak malakali kadrlar – taraqqiyot manbai”-T., “O`zbekiston”, 1996 y.
4. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi Toshkent., O`zDJTI, 2005 y.
5. Livisskiy A.N Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi Toshkent: 1995 y.
6. Maxkamdjonov K.M., Tulenova X.B. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi – Toshkent TDPU, 2001-2002 y.
7. Normurodov A. Jismoniy tarbiya. T. “O`zbekiston”-1998.
8. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. Т. 2005 г.
9. Kerimov F.A.. Sport sohasidaga ilmiy tadqiqotlar T. “Zarqalam” 2004 y.
10. Kerimov F.A., Umarov M.N.Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. T. 2005 y.
11. Usmonxo`jaev T.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. T. 2008 y.
12. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Т. 2007 г.
13. Leone M, Lariviere G, Comtois AS. Discriminant analysis of anthropometric and biomotor variables among elite adolescent female athletes in four sports // CHUM-Hospital Notre-Dame, University of Montreal, Canada.- J Sports Sci 2002 Jun; 20 (6): 443-9.
14. Newton M, Duda JL, Yin Z. Examination of the psychometric properties of the perceived motivational climate in sport questionnaire-2 in a sample of female athletes // J Sports Sci 2000 Apr; 18 (4): 275-90.

Dasturning informatsion - uslubiy ta’minoti

1. [www. tdpu. uz](http://www.tdpu.uz)
2. www. pedagog. uz
3. www. Ziyonet. uz
4. www. edu. uz
5. [tdpu intrnet. uz](http://tdpu.intrnet.uz)

Mutaxassislik fanlari va uni o`qitish metodikasi fani bo`yicha umumiy savollar

1. Mutaxassislik fanlarini o`qitish metodikasi fanining maqsad va vazifalari?
2. Jismoniy madaniyat va madaniyat tushunchalariga ta`rif bering?
3. Jismoniy madaniyat qanday soha?
4. Jismoniy madaniyat qanday bo`limlardan tashkil topgan?
5. Jismoniy tarbiyaning maqsad vazifalari?
6. Sportning maqsad va vazifalari?
7. Ta`lim va tarbiyaning uzviy bog`liqligi.
8. Ta`lim jarayonining tuzilishi nimalardan iborat?
9. Ta`lim jarayonida tarbiyaviy vazifalar qanday amalga oshiriladi?
10. Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy tarbiya qanday amalga oshiriladi?
11. Jismoniy tarbiya jarayonida ahloqiy tarbiya qanday amalga oshiriladi?
12. Jismoniy tarbiya jarayonida estetik tarbiya qanday amalga oshiriladi?
13. Jismoniy tarbiya tizimining asosiy xususiyatlari nimalardan iborat?
14. Ta`limning uslubiy printsiplariga nimalar kiradi?
15. Ta`lim jarayonida onglilik qanday amalga oshiriladi?
16. Ta`lim jarayonida faollik qanday amalga oshiriladi?
17. Ta`lim jarayonida ko`rgazmalilik qanday amalga oshiriladi?
18. Uslubiy printsiplarning o`zaro aloqasi nimalardan iborat?
19. Jismoniy tarbiya ta`limining qanday usuliyatlari bor?
20. Usulning ma`nosi nimadan iborat?
21. Ta`limning usuliyatlariga qo`yilgan umumiy talablari nimalardan iborat?
22. So`zdan foydalanish usuliyati qanday amalga oshiriladi?
23. Harakatni ko`rsatish orqali his qildirish usuliyatlari qanday amalga oshiriladi?
24. Amaliy usuliyatlar qanday amalga oshiriladi?
25. O`qitish usuliyatlarini aytib bering?
26. So`z uslublariga nimalar kiradi?
27. Jismoniy mashqni ko`rsatish uchun qanday talabalar qo`yiladi?
28. Ko`rsatish uslubiga nimalar kiradi?
29. Qat`iyan reglamentlashtirilgan mashq usuliyati nima?
30. Musobaqa usluyati qanday amalga oshiriladi?
31. O`quv tarbiyaviy jarayon nima uchun nazorat qilinadi?
32. O`zlashtirishni hisobga olishning qanday turlari bor?
33. Test va ular hakida nimalarni bilasiz?
34. Nazorat qilishning asosiy metodlari nimalardan iborat?
35. O`zlashtirish qanday baholanadi va qanday ballar qo`yiladi?
36. Talabaning o`zlashtirishi qanday baholanadi?
37. Joriy baholash qanday amalga oshiriladi?
38. Oraliq baholash qanday amalga oshiriladi?
39. Yakuniy baholash qanday amalga oshiriladi?
40. Mustaqil ishni baholash qanday amalga oshiriladi?
41. Jismoniy tarbiya va sportda ilmiy tadqiqotlar qanday olib boriladi?
42. Ilmiy tadqiqot ishlarida nazariy tahlil va umumlashtirish qanday amalga oshiriladi?
43. Pedagogik kuzatish qanday olib boriladi?
44. Eksperiment ilmiy tadqiqot metodi nima?
45. Matematik hisoblash qanday amalga oshiriladi?
46. Jismoniy tarbiya ta`limining vazifalari nimalardan iborat?
47. Jismoniy tarbiya ta`limining xususiyati nimalardan iborat?
47. Harakat malakasi nima?

49. Harakat malakasi qanday shakllanadi?
50. Harakat faoliyatini o`qitishning xususiyatlari nima?
51. Jismoniy mashqlar bilan shug`ullanishga qanday odatlatiriladi?
52. Ta`lim jarayonida harakat faoliyatlari qanday rivojlantiriladi?
53. Malakaning xarakterli belgilari nimalar?
54. Mutaxassislik fanining maqsadi.
55. Fanning vazifalari.
56. Jamiyatda jismoniy madaniyatning qanday ahamiyati bor?
57. Jismoniy madaniyat deganda nimani tushunasiz?
58. Jismoniy madaniyatning o`ziga xos xususiyatlari.
59. Jismoniy madaniyatning ta`limiy tarbiyaviy va sog`lomlashtiruvchi ahamiyati.
60. Maktabda jismoniy tarbiyaning vazifalari nimadan iborat?
61. Jismoniy tarbiya darslari qanday amalga oshiriladi?
62. Harakatlarga qanday o`rgatiladi?
63. Ta`limiy vazifalar qanday amalga oshiriladi?
64. Tarbiyaviy vazifalar qanday amalga oshiriladi?
65. Sog`lomlashtirish vazifalari qanday amalga oshiriladi?
66. Talabalar hayotida mehnatni qanday ilmiy tashkil qilinadi?
67. Talabalarning xuquq va burchlari nimalardan iborat?
68. Mehnatni ilmiy tashkil qilishda sportning o`rni?