

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

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYOTI KAFEDRASI

“Tasdiqlayman”

Jismoniy madaniyat fakulteti

dekani: _____ p.f.n. B.B.Ma'murov

“ _____ ” _____ 2016 yil

Ixtisoslik: 5112000- jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi IV kurs talabasi

BARNOYEV JAMOL MURODULLO O'G'LIning

**O'quvchilarda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha muntazam mashg'ulotlarga
barqaror qiziqish va ko'nikmalarini tarbiyalash mavzusidagi**

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

(2012-2016 o'quv yili)

Ish ko'rib chiqildi va himoyaga ruxsat
etildi. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va
uslubiyoti” kafedra mudiri

_____ Q.P.Arslonov.

_____ « _____ » _____ 2016 yil.

Ilmiy rahbar:

Rasmiy opponent:

Buxoro-2016 yil

**O'quvchilarda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha muntazam mashg'ulotlarga
barqaror qiziqish va ko'nikmalarini tarbiyalash
MUNDARIJA**

KIRISH.. ..

I BOB. ADABIYOTLAR TAHLILI

- 1.1. Jismoniy tarbiya jarayonida ta'lim-tarbiya birligi va o'quvchining
rivojlanishi
- 1.2. O'quvchilarda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha muntazam
mashg'ulotlarga barqaror qiziqish va ko'nikmalarni
tarbiyalash

**II BOB. TADQIQOT ISHINING MAQSADI, VAZIFALARI,
O'TKAZISH USLUBIYOTI VA TASHKIL QILINISHI.....**

- 2.1. Tadqiqotning maqsad va vazifalari
- 2.2. Tadqiqot ishining uslublari

III BOB. OLINGAN MA'LUMOTLAR TAHLILI.....

XULOSA

ILMIY-AMALIY TAVSIYALAR.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.....

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. Har qanday mamlakatning ertangi kuni, kelajak taraqqiyoti birinchi galda o'z xalqining, yoshlarining jismoniy va ma'naviy kamoloti bilan o'lchanadi. Bu haqiqatni chuqur va har tomonlama idrok etib, mamlakatimiz Prezidenti Islom Karimov mustaqillikka erishgan dastlabki kunlarimizdan boshlab yurtimizda sog'lom va barkamol avlod tarbiyasini davlat siyosatining eng muhim va ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylantirish, bu borada o'ziga xos milliy tizim yaratish chora-tadbirlarini ko'rdi. Ana shu maqsadda istiqlolning dastlabki yilidayoq "Sog'lom avlod uchun" (1993 y) xalqaro hayriya jamg'armasi tashkil etildi.

Ma'lumki, mavjud jamiyatda yashaydigan har bir shaxs har tomonlama rivojlangan bo'lishi lozim, chunki kishilar ruhiy, ma'naviy va jismoniy sifatlarni o'zida mujassamlashtirgan holda tug'ilmaydilar.

Bu sifatlarni kamol topishi, o'sha ijtimoiy sharoitga va mavjud tarbiya tizimiga bog'liq, jismoniy tarbiya esa tarbiyaning boshqa tomonlari ichida muhimlaridan biridir.

Kishining ruhiy, ma'naviy qobiliyatini o'sishiga eng avval o'sha ijtimoiy sharoit, so'ngra esa insonni o'zining muhitni o'zgartirish uchun olib borilgan faoliyatni rolb o'ynashligini N.M.Sechenov va N.P.Pavlovlarning tabiiy fanlardagi ilmiy tadqiqotlar orqali allaqachonlar ilmiy va amaliy isbotlashgan.

Ular ta'lim va tarbiya jarayonini kishilarda qator "uzun shartli reflekslarni" hosil qilish deb tushuntiradilar. Jamiyat talabiga muvofiq ravishda, shartli reflekslardagi vaqtli aloqalarni rozaga keltirish shaxsning

faqat ma'naviy shakllanishigagina emas, balki jismoniy jihatdan kamolotga erishishiga fiziologik poydevor bo'lishi mumkinligini isbotladilar.

Demak, o'quvchilarda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha muntazam mashg'ulotlarga barqaror qiziqish va ko'nikmalarni hosil qilishda jismoniy tarbiya mutaxassisiga quyidagicha talablar qo'yilishi mumkin:

1. Tarbiyaning turli tomonlarini bir butunligiga erishish. Jismoniy tarbiya orqali erishilgan yuqori natijaning o'zi shaxsni har tomonlama rivojlanganligini belgilaydi, deb bo'lmaydi. Jismoniy sifatlarga qo'shib aqliy, ahloqiy, ruhiy, estetik va ma'naviy sifatlarni ham qo'shib tarbiyalansa, shaxs shundagina ijodiy mehnat va Vatan mudofasiga tayyor bo'ladi. Bu talab o'z navbatida jamiyatimiz a'zolarining hal qiluvchi vaqtda, mehnat vahtasidami, mudofadami, qonuniy demokratik davlatni barpo etishdek sharafliliklarning barchasida oldinda bo'ladilar.
2. Keng va umumiy jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lish. Jamiyat a'zolarining barcha faoliyatlari ma'lum ma'nodagi kasbga, hunarga yo'naltirilgan bo'lishi, bunga ayniqsa mehnat va harbiy faoliyat davomida duch kelamiz. Har qanday faoliyatdagi yutuq jismoniy tayyorgarlikka bog'liq. Armiya safidami yoki mehnat faoliyatidami umumjismoniy tayyorgarligi sust bo'lganlar qiyinchiliklarga duch keladilar. Jismoniy sifatlarni insonda qanchalik yaxshi rivojlangan, hayot uchun kerakli zarur bo'lgan harakat va mehnat malakalari etarli bo'lsa, boshqa faoliyatni oson va tez o'zlashtirishadi. SHuning uchun ham, o'quvchilarda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha

muntazam mashg'ulotlarga barqaror qiziqish va ko'nikmalarni tarbiyalash dolzarb hisoblanadi.

Bitiruv malakaviy ishining maqsadi: O'quvchilarda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha muntazam mashg'ulotlarga barqaror qiziqish va ko'nikmalarni tarbiyalashda samarali uslublardan foydalanish.

Ishning maqsadidan kelib chiqqan holda bitiruv malakaviy ishining oldiga quyidagi **vazifalar** qo'yildi:

1. O'quvchilarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga muntazam jalb etishga doir maxsus adabiyotlarni o'rganish, ma'lumotlar to'plash va ularni tahlil etish.
2. Umumta'lim maktab o'quvchilarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga barqaror qiziqish va ko'nikmalarni tarbiyalashda qo'shimcha vositalardan foydalanishning samaradorligini aniqlash.
3. Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga barqaror qiziqish va ko'nikmalarni tarbiyalashga doir ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqish.

Ilmiy faraz: O'quvchilarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga muntazam jalb etish, ularda barqaror qiziqish va ko'nikmalarni tarbiyalashga yordam beradi deb tahmin qilindi.

Tadqiqot ob'ekti: Shofirkon tumani umumiy o'rta ta'lim maktabining o'quv-tarbiya ishlari jarayoni.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi: Umumta'lim maktab o'quvchilari bilan olib boriladigan o'quv-trenirovka mashg'ulotlari jarayonida, barqaror qiziqish va ko'nikmalarni tarbiyalash bo'yicha o'qituvchilar hamda murabbiylar uchun ilmiy asoslangan amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Bitiruv malakaviy ishining amaliy ahamiyati shundan iboratki, tadqiqotlar natijasida olingan ma'lumotlardan hamda amaliy tavsiyalardan jismoniy tarbiya o'qituvchilari va bolalar sporti murabbiylari o'quvchilar bilan sinfda hamda darsdan tashqari o'quv trenirovka jarayonlarida keng foydalanishlari mumkin.

Bitiruv malakaviy ishining tuzilishi: Bitiruv malakaviy ishi kirish, 3 ta bob, xulosa va amaliy tavsiyalar hamda foydalanilgan adabiyotlar ro'yxatidan iborat bo'lib, 63 bet kompyuter matnidan iborat.

I BOB. ADABIYOTLAR TAHLILI

Ta'lim shaxsni har tomonlama va garmonik shaklantirishga qaratilgan yaxlit pedagogik jarayonning tarkibiy qismi hisoblanadi. Jismoniy tarbiyada harakatlarga o'rgatish o'qituvchining bevosita rahbarligi ostida hamda uning kuzatuvi ostidagi o'quvchilarning mustaqil faoliyatida amalga oshiriladi. Harakat faoliyatiga o'rgatishda o'quvchining anglash, irodaviy va emotsional kuchlari rivojlanadi hamda uning amaliy harakat ko'nikmalari shakllanadi. Harakatlarga o'rgatish o'quvchi ichki dunyosi –his-tuyg'usi, tafakkuri, asta-sekin shakllanadigan dunyoqarashi, ahloqiy fazilatlariga; o'quvchilar tomonidan bajariladigan, salomatlik va umum jismoniy rivojlanish uchun foydali bo'lgan harakat faoliyatiga maqsadga yo'nalgan tarzda ta'sir etadi [5].

Ta'lim mazmunini jismoniy mashqlar, jumladan, programmaga muvofiq tanlangan harakatli o'yinlar tashkil etadi. Ta'lim jarayonida kattalar o'quvchilarga maqsadga yo'naltirilgan faoliyatning tajribasini beradi. Uning mazmuniga rivojlanish va takomillashishga xizmat qiluvchi harakatlarni egallash tajribasi ham kiradi [5].

Boshlang'ich sinf yoshidagi o'quvchilar bilan ishlashda ularning yosh xususiyatlarini hisobga olish juda zarur, o'quvchining ongli harakat faoliyatida asqotadigan ayrim bilimlar: o'quvchini harakatlarga o'rgatuvchi faoliyati usullari, faoliyat va ularni amalga oshirishning malaka va ko'nikmalari haqidagi bilimlar birligi tajribaning tarkibiy komponentlarini tashkil etadi. Uchinchi komponent ijodiy faoliyat tajribasi hisoblanadi. "O'quvchilikdan mustaqil fikrlashga o'rgatilmagan va hamma

narsani chaynab berilgandan so'ng o'zlashtiriladigan kishi unga tabiat tomonidan berilgan sifatlarni namoyon qila olmaydi. SHuning uchun jamiyat yosh avlodning ijodiy faoliyatga o'rganishiga tamoman befarq qarab turolmaydi". [6].

Jismoniy tarbiyaning bu sohasidagi tadqiqotlari boshlang'ich sinf yoshidagi o'quvchilarning ijodiy faoliyati harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlar jarayonida muvaffaqiyatli rivojlanishini ko'rsatdi.

Tajribaning so'nggi komponenti kishilarning borliqqa, bir-biriga bo'lgan emotsional jihatdan noyob munosabati-emotsional tarbiyalanganlik tajribasidir. U "ilmiy bilimlar, ahloqiy normalar, voqelikning estetik ko'rinishlari, jamiyatning ijtimoiy-siyosiy faoliyatiga nisbatan emotsional baholash munosabatini ko'zda tutadi. Hali bu munosabat shakllanmagan, o'zlashtirilmagan ekan, garchi kishida bilim, malaka va ijodiy qobiliyat bo'lsa ham tarbiyalanganlik bo'lmaydi". Bu komponent alohida e'tiborni va og'ishmagan holda shakllanganlikni, shaxsning va butun muhitning ta'sirini talab etadi.

Harakat faoliyatini tarbiyalash jarayonida kattalar (ota-onalar, tarbiyachilar) o'quvchilar rivojlanishining psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda ular oldiga yangi harakat vazifalarini qo'yadilar. Bu harakat ko'nikmalari va jismoniy sifatlarni shakllantirishga qaratilgan dasturning asta-sekin oshib boradigan talablarida aniq ifodalanadi.

Yangi narsani o'zlashtirish o'quvchidan muayyan jismoniy va psixik kuchni, qiyinchiliklarni engib o'tishni talab etadi. Yangi dastur talabi alohida olingan har bir holatda (o'quvchi uchun esa yangi juda murakkab vazifa) harakatlar rivojlanishining real darajasiga erishilgan harakat

malaka va ko'nikmalariga nisbatan zid hisoblanadi. Bu ziddiyatni engib o'tish rivojlanishning harakatlanuvchi kuchini tashkil etadi. [10].

O'quvchining mashqlar jarayonida yangi harakat vazifalarini tobora hal eta borishi va shu bilan bog'liq ravishda vujudga keladigan katta imkoniyatlar harakatlar xarakteri va sifatini o'zgartiradi. Bu yosh davri uchun juda xarakterli bo'lgan narsa yangi mashqlarga o'rgatish jarayonida go'yo bir aylanib yangicha sifat kasb etadi. CHunonchi, o'quvchining iorishi dastlabki paytda va ikkinchi yilning oxirida butunlay farq qiladi. Bu hodisani yangilikning eski narsani dialektik inkori, barcha rivojlanishning va ziddiyatlarni hal etishning ob'ektiv sharti, harakatlantiruvchi omil sifatida ko'rsatish mumkin. "Hech bir sohada rivojlantirish o'zidan oldingi yashash formalarini inkor etmasdan kechishi mumkin emas". Bunday murakkab rivojlanish jarayoni tashqi va ichki sharoitning o'zaro aloqadorligida to'xtovsiz kechadi. [16].

Qiyinchiliklarni engish va yangi vazifalarni hal etish o'quvchida ijobiy emotsional kayfiyat hosil qiladi. Bu erishilgan maqsad, tarbiyachi bahosiga muvofiq yangi muskul sezgilari tufayli iozaga keladi. Paydo bo'lgan o'zgarishlarni mustahkamlash yanada ioksakroq iotuqlarga intilish uyg'onishga xizmat qiladi. Bu murakkab jarayon doimo o'qituvchi nazorati ostida bo'lishi kerak. Bir tomondan o'quvchining yangi harakat vazifasini tushunib olishini ta'minlash lozim, ikkinchi tomondan o'quvchida mustaqillik va uni mavjud real harakat imkoniyatlari hamda iozaga keluvchi qiziqish, emotsiyalar asosida amalga oshirish g'ayratini uyg'otish zarur.

Ta'lim o'quvchidan diqqatni bir joyga to'plashni, konkret tasavvur, faol fikrlashni, xotirani rivojlantirishni talab qiladi: agar ta'lim jarayoni qiziqarlilik kasb etib, emotsional ruhda bo'lsa-emotsional; harakat namunasi tarbiyachi tomonidan obrazli tarzda ko'rsatilsa va o'quvchilar tomonidan bajarilsa-obrazli; harakatli o'yin va ularni mustaqil bajarishda barcha mashq elementlarini bajarish izchilligi vazifalari tushunib va eslab qolinsa og'zaki mantiqiy mashqlar o'quvchilarning o'zlari tomonidan amalda bajarish bilan bog'liq bo'lsa-motor harakat; ta'lim erkin bo'lishi kerak- chunki usiz mashqlarni ongli, mustaqil bajarish mumkin emas.

O'quvchilarga ta'lim berish ahloqiy tarbiya, o'quvchining ma'naviy tuyg'usi va ongini shakllantirish, uning olijanoblik va o'zaro yordam, maqsadga intilish, halollik, adolatlilik kabi ahloqiy-irodaviy sifatlarni rivojlantirish bilan bevosita bog'liqdir.

To'g'ri harakatlarga o'rgatishning butun jarayoni o'quvchilarda nafosat hislarni tarbiyalaydi. O'quvchilar asta-sekin egallab boradigan chiroyli harakatlar, aniq saflanish, ularning yoshiga xos o'yin obrazlarining ijodiy ifodaliligi, o'yinlarda she'riy tekstlar, o'yin boshlanmalari, sanashmachoqlar-bularning hammasi o'quvchilarda nafosat didni tarbiyalash vazifasiga xizmat qiladi. O'quvchilar va o'qituvchilarning kostimlari, jismoniy tarbiya qo'llanmalari va hokazolarning tashqi bezatilishi katta ahamiyat kasb etadi. [20].

Ta'lim jarayonini tashkil etish o'quvchilarni ular kuchi etadigan mehnat harakatlarida mashq qildirish imkonini beradi.

O'qituvchi o'quvchilardan jismoniy tarbiya ashyolarini o'zlari tartibli va toza saqlashlarini (ixcham o'ralgan bayroqchalar, dazmollangan lenta,

ro'molchalar va h.k.) muntazam talab qilib turadi. Bu haqida birinchi navbatda navbatchilar qayg'uradilar va zarur buyumlarni avaylab joylashtiradilar. SHu bilan birga ular barcha o'quvchilar foydalanishlari qulay bo'lishi uchun buyom va ashyolarning joylashish tartibini ham e'tiborda tutadilar. O'quvchilar sharlar, to'plar va hokazolarni vaqt-vaqti bilan yovib, yirik ashyolarni artib turadilar. Bunday tadbirda barcha o'quvchilar o'qituvchi rahbarligida ishtirok etadilar.

SHunday qilib, harakatlarga o'rgatish jarayonida o'quvchilarda aqliy qobiliyat, ahloqiy va estetik tuyg'ular rivojlanadi, o'z faoliyatiga ongli munosabat va shu bilan bog'liq ravishda maqsadga intilish, uroshqoqlik shakllanadi. Bularning hammasi o'zaro aloqadorlikda ta'lim jarayoniga majmuaviy yondashishni amalga oshirilishi hisoblanadi. Mazkur jarayon har tomonlama rivojlangan shaxsning shakllanishiga xizmat qiladi. [15].

1.1. Jismoniy tarbiya jarayonida ta'lim-tarbiya birligi va o'quvchining rivojlanishi

O'quvchilarni jismoniy tarbiyalash tizimida o'quvchi shaxsini har tomonlama shakllantirish printsiplari muhim ahamiyatga ega. Ular yosh avlodni ilk o'quvchilik yoshidan jismoniy va ma'naviy kuchga to'liq, garmonik rivojlangan, jismonan baquvvat qilib tarbiyalash haqidagi ko'rsatmalari bilan belgilanadi.

O'quvchilarda jismoniy qobiliyatni, harakat malakalari va ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradigan, o'quvchi shaxsini tarbiyalashni birgalikda hamda ayni paytda har tomonlama (ahloqiy, aqliy, estetik, mehnat tarbiyasi) amalga oshiradigan yondashishni ko'zda tutadi. Jismoniy tarbiya tizimidagi bunday majmuaviy yondashish "kishilarning individual xususiyatlari, yosh rivojlanishi bosqichlari xususiyatlari, hayotning u yoki bu davrida asosiy faoliyat sifatida tanlanadigan jismoniy tarbiya faoliyati turlari xususiyatlari va boshqa vaziyatlarga ko'ra konkretlashtiriladi". [7].

Kishilarni jismoniy tarbiya va sport faoliyatiga keng jalb qilish tabiiyki, o'quvchilarda mazkur faoliyatga qiziqish uyg'otadi. Maktab muassasalari o'quvchilarni tegishli dastur asosida jismoniy tarbiya va sport mashqlariga, o'yinlarga o'rgatib, ulardagi bu qiziqishni qo'llab-quvvatlab turadilar. Ta'limning maqsadi o'quvchilarda "Alpomish" va "Barchinoy" talablarini muvaffaqiyatli o'zlashtirish uchun jismoniy tayyorgarlik hosil qilishdan iboratdir; shu asnoda o'quvchilarda mashhur sportchilar, ularning vatanparvarligi, ishchanligi, jasurligi, bardoshlilik, mahorati,

do'st-birodarligi va o'zaro yordam kabi xislatlariga hurmat hissi tarbiyalanadi.

Sog'lomlashtirish mohiyati o'quvchilar sog'lig'ini mustahkamlash vazifalarini bajarishda namoyon bo'ladi. SHuning uchun jismoniy mashqlarni tanlash paytida faqat profilaktik maqsad emas, balki o'quvchi organizmini har tomonlama sog'lomlashtirishga intilish, uning jismoniy sifatlarini emotsional-ijobiy holat, hayotdagi xushchaqchaq kayfiyat bilan yaxlitlikda rivojlantirish ham ko'zda tutiladi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirishda salomatlikni mustahkamlash qonuniyatlari hisobga olingan jismoniy nagruzka albatta idora qilinadi. Bu ish o'qituvchi, vrach va mudiraning muntazam vrach-pedagoglik nazorati ostida amalga oshiriladi.

O'quvchilarga jismoniy ta'lim va tarbiya berish jarayonida quyidagi didaktik printsiplar qo'laniladi: sistemalilik va izchillik; onglilik, mustaqillik va ijodiy aktivlik; ta'limning ko'rgazmali, og'zaki va amaliy usullarini optimal tarzda birga qo'shib olib borish; tushunarlilik va individuallashtirish printsipi; ta'limning frontal, gruppaviy va individual formalarining birligi, talablarni tobora oshirib borish printsipi. Ular pedagogikaning juda muhim shartlari hisoblanadi hamda o'zida ta'lim va tarbiya yagona pedagogik jarayonining metodik qonuniyatlarini ifodalaydi. [9].

Jismoniy tarbiya maqsadlarida foydalaniladigan tadbirlarning (rejim, chiniqish, harakat ko'nikmalarining shakllanishi) majburiydir. Maktab davri davomidagi jismoniy tarbiya jarayonining uzluksizligi, muntazamligi, rejaligidan, jismoniy og'irlik va dam olishning majburiy

almashinib turishi asosidagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining aniq izchilligidan, mashg'ulotlarning izchilligi, ketma-ketligi, mazmunan o'zaro aloqadorligidan iboratdir. YA'ni, bilimlar, malaka va ko'nikmalarning o'zaro aloqasi va bir-biriga bog'liqligidan namoyon bo'ladi: o'quvchilarning materialni o'zlashtirishi unga tayanib yangi materialni o'zlashtirishga o'tishlariga imkon beradi, yangi material esa o'z navbatida o'quvchilarni keyingisini bilishga tayyorlaydi.

Har kuni muayyan bir vaqtda o'z xarakteriga ko'ra turli jismoniy mashqlarni (ertalabki gimnastika, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, sayr paytidagi harakat faoliyati va h.k.) tizimli bajarish, shuningdek chiniqtirish tadbirlari o'quvchilarni belgilangan sog'lomlashtirish-tarbiyalash rejimiga o'rgatadi. Tizimli mashg'ulotlar to'xtatib qo'yilganda, ular o'rtasidagi tanaffuslar paytida erishilgan funktsional imkoniyat darajasining pasayishi, ba'zan esa morfologik ko'rsatkichlar regressi kuzatiladi. Bu aktiv muskul to'qimasi solishtirma og'irligining kamayishida, uning strukturali komponentlaridagi o'zgarishlarda va boshqa salbiy ko'rinishlarda namoyon bo'ladi. [8].

Jismoniy tarbiya hosil qilinayotgan harakat ko'nikmalarining takrorlanishini talab etadi. Faqat ko'p marta takrorlangandagina harakatning dinamik sterotiplari shakllanadi. Samarali takrorlash uchun shunday sistema zarurki, unda o'zlashtirilgan harakat yangisi bilan bog'lanib ketsin, boshqacha aytganda takrorlash jarayoni variativlik xarakteriga (mashqlarning o'zgarishi, bajarish sharti, metod va usullarning xilma-xilligi, umuman mashg'ulotlarning forma va mazmunan farqi) ega bo'ladi. Bundan tashqari takrorlash morfologik va funktsional sohada uzoq

muddatga qayta moslashishni ta'minlaydi. Ular asosida jismoniy sifatlar rivojlanadi. [11].

Hosil qilingan dinamik stereotiplarga yangi qo'zg'atuvchilarning kiritilishi asta-sekinlikka rioya qilingan sharoitda keskin o'zgarishlarsiz kechadi. I.V.Pavlov pedagogikada asta-sekinlik va mashq qildirishni asosiy fiziologik qoida deb hisoblashni ta'kidlab o'tgan edi. [16].

Onglilik, aktivlik va mustaqillik printsiplari o'quvchining o'z faoliyatiga ongli va faol munosabatda bo'lishiga tayanishni ko'zda tutadi: u yoki bu maqsadni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun nimani qanday bajarish, nega boshqacha emas, shunday bajarish kerakligini aniq tasavvur qilish lozim.

Onglilik printsiplarini ilk bor P.F.Lesgaft ishlab chiqqan edi. U harakatlarni mexanik o'rganishga mutlaqo qarshi edi. Lesgaft "o'quvchilarni har qanday ishga imitatsiyaga berilmasdan umumiy usullar asosida bir so'zdan tushunib, ya'ni harakatlarda iloji boricha mustaqil bo'lishga va irodalilik namoyon qilishga o'rnatish" zarur deb hisoblardi. [18].

O'quvchining mustaqil faoliyati berilgan vazifaga bo'lgan qiziqishga, uni ongli idrok etishga, bu vazifa maqsadini va amalga oshirish yo'llarini tushunishga, muamoli ta'lim metodlarini qo'llanish, o'quvchilarning qo'ygan vazifani bajarish usullarini izlashga harakat qilishlariga bog'liq bo'ladi.

Harakatlarning bundan keyingi rivojlanishi o'quvchining ijodiy faollik namoyon qilish imkoniyati, uning tomonidan ijodiy vazifalarni (mashqlarni mustaqil o'zgartirish, o'z variantini yaratish, yangi narsa

o'ylab topish) bajarishi bilan bog'liqdir. Ijodiy faoliyatning istiqbolli imkoniyatlarini ochish o'quvchilarning ilk tashabbuslariga samimiy va e'tiborli munosabatda bo'lish, yangilik izlashni tizimli ravishda rag'batlantirib turishni talab qiladi. [8].

Bilish faoliyati-hissiy bilish jarayonlari majmuining amaliy bilan birligidir.

Harakatlarga o'rgatish jarayonida bilishning bu ajralmas qismlari o'zaro aloqadorlikda bo'ladi. Biroq quyidagi vazifaga qarab ularning izchilligi har xil bo'ladi: o'quvchilarni harakatga o'rgatish ko'rsatib tushuntirish; mashqni og'zaki tushuntirish va uning o'quvchilar tomonidan harakatda bajarilishi bilan boshlanishi mumkin. U holda ham, bu holda ham ko'rgazmali namuna fikrlashni, tushuntirish esa harakat haqidagi tasavvurni istisno qilmaydi. SHunday qilib, ko'rgazmalilik so'z va harakat faoliyati o'zaro ajralmas, chambarchas bog'liq komponentlardir.

Jismoniy tarbiyada ko'rgazmalilik deganda kishini tashqi muhit bilan bog'lovchi tashqi va ichki analizatorlar barcha ko'rsatkichlarining keng ko'lamdagi o'zaro aloqadorligi tushuniladi. Har qanday bilish hissiy bosqichdan boshlanadi. Harakatlarning shakllanishi retseptorlar, birinchi navbatda, ko'rish, eshitish va propriotseptiv retseptorlarning o'zaro aloqadorligida amalga oshiriladi. Turli retseptorlar ko'rsatkichlarining o'zaro aloqadorligi harakat obrazini boyitadi, harakat ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qilgan holda uni chuqur idrok qilishni ta'minlaydi. [6].

YAngi harakatlarni o'rganishda ko'rgazmalilik printsiplari harakatlarni tarbiyachi tomonidan juda aniq qilib ko'rsatish orqali amalga oshiriladi

(bevosita ko'rish namunasi). Bu estetik idrok, harakatni konkret tasavvur qilish, to'g'ri harakat sezgisi va harakatni qayta bajarish istagi hosil qilishga qaratilgandir.

Sezgi organlarini har tomonlama rivojlantirish jismoniy tarbiyaning vazifalaridan biri sanalar ekan, idrok tuzilmalarini aktivlashtirish, ularni tanlab ta'sir etish metodlari bilan biror bir maqsadda mashq qildirish (masalan, yorug'lik va ovoz ko'rgazmalari orientirlari) mumkin bo'ladi.

Bevosita ko'rgazmalilik-tashqi muhitni idrok etishdan tashqari bevosita idrokda yashirin ayrim detal va mexanizmlarni tushuntirishda zarur bo'ladigan (masalan, harakatlar haqidagi tasavvurni kengaytiruvchi kinos'yomkalardan, kinogrammalar, kinofilmlardan foydalanish) vositalashtirilgan ko'rgazmalilik katta rol o'ynaydi. [14].

Ko'rgazmalilik onglilik bilan chambarchas bog'liqdir: og'zaki berilgan topshiriq kishi tomonidan tushunib olinadi, harakatni qaytadan bajarish bilan amalda sinaladi. Bunda sezgilar, ayniqsa harakat sezgilari muhim rol o'ynaydi. Bundan tashqari ko'rgazmalilik bilan obrazli so'zning o'zaro aloqadorligi katta ahamiyatga ega bo'ladi. Bu aloqadorlik o'quvchining hayotiy tajribasiga, uning harakat tasavvuriga tayanadi va konkret harakat obrazini vujudga keltiradi. Bavosita ko'rgazmalilik uchun ahamiyatli bo'lgan so'zning roli o'quvchi egallagan tajribaga muvofiq tobora oshib boradi.

Ko'rgazmalilikning ko'rsatilgan formalarining bunday aloqadorligi bilishning hissiy va mantiqiy bosqichlari, ya'ni birinchi va ikkinchi signalning o'zaro aloqadorligi bilan belgilanadi.

O'quvchilarning yosh xususiyatlari va imkoniyatlarini hisobga olishni hamda shu bilan bog'liq ravishda uning kuchiga yarasha topshiriqlar belgilashni ko'zda tutadi. O'quvchilarni jismoniy tarbiyalash tizimida bu printsipga rioya qilish ayniqsa zarur, chunki turli mashqlarni bajarish o'quvchining hali mustahkam bo'lmagan organizmining hayotiy muhim funktsiyalariga bevosita ta'sir qiladi va jismoniy nagruzkalarning haddan oshirilishi salomatligiga yomon ta'sir etishi mumkin. [17].

Tushunarlikning optimal darajasi o'quvchilarning yosh imkoniyatlariga va topshiriqlarning qiyinchilik darajasiga muvofiq belgilanadi. Dasturning mavjud nazorat talablariga qaramasdan, o'quvchining individual kuchi va kattaroq talablarga tayyorgarligini ham hisobga olmoq zarur. O'quvchi imkoniyatlari muayyan birlikdagi omillar bilan belgilanadi: jismoniy tayyorlanganlik talablari bo'yicha sinish, shifokor tekshiruvi, bevosita pedagogik kuzatish.

Tushunarlik qiyinchiliklar yo'q degan ma'noni bildirmaydi, balki, aksincha ularni o'quvchining jismoniy va psixologik zo'r berish orqali muvaffaqiyatli engishini ko'zda tutadi. CHin ma'nodagi tushunarlik pul'sometriya, xronometriya va hokazolarni qo'llanishi bilan amalga oshiriladigan shifokor-pedagog nazorati bilan tasdiqlanadi yoki inkor etiladi.

Tushunarlikning asosiy shartlaridan biri izchillik va jismoniy mashqlarni tobora murakkablashtirib borish hisoblanadi. Izchillik harakatining turli formalari o'rtasidagi aloqadorlik, ularning o'zaro harakati hamda struktura jihatdan umumiylikda ifodalanadi. Amalda bunga materialni mashg'ulotlararo to'g'ri taqsimlash orqali erishiladi.

Birmuncha qiyinroq vazifalarni bajarishga o'tishda asta-sekinlikka rioya qilish ham muhim ahamiyatga ega. SHu ma'noda ko'plab harakat ko'nikmalarini o'zlashtirish maqsadida tayyorlov va ko'makchi mashqlardan maqsadga muvofiq foydalanish zarurligini ta'kidlash lozim.

Individuallashtirish kishi (o'quvchi) ning o'ziga xos funktsional imkoniyatlarini hisobga oladigan alohida ta'sirlarni ko'zda tutadi (harakatlarni o'zlashtirish turlicha kechadi, organizm jismoniy nagruzkani turlicha qabul qiladi, moslashish dinamikasi ham turlicha va hokazo). [19].

Biroq individuallashtirish-bu faqat u yoki bu o'quvchining tipologik xususiyatlarini hisobga olishdan iborat emas (ularni ta'lim va tarbiyaning optimal maqsadlarida hisobga olish mumkin emas, biroq ular belgilovchi xususiyatlar bo'la olmaydi). Individuallashtirishning maqsadi tug'ma fazilatlarni rivojlantirish, yangi ijobiy sifatlarni, qobiliyatlarni tarbiyalash, zarurat bo'lganda nerv sistemasining tipologik xususiyatlarini maqsadga muvofiq tarzda o'zgartirishdan iboratdir.

Hatti-harakatlarni sifatli bajarishga erishishda o'quvchilarning emotsional-ongli, maqsad ko'zlangan faoliyatidagi yagona yo'nalganlikni, ta'limning turli usullari qo'llanilganda uroshqoqlikni ko'zda tutadi. CHunonchi: frontal usul qo'yilgan vazifani bir vaqtda, ongli va ahil ravishda bajarishni talab etadi; gruppaviy usul mas'ul, mustaqil va o'zaro yordamni rag'batlantirishni talab etadi; individual usul o'qituvchining ba'zi o'quvchilarga zarur yordam berishi va ancha tayyorgarligi bor boshqa o'quvchilarga nisbatan talabchanlikni oshirishda ifodalanadigan differentsial rahbarligini talab qiladi. Ta'lim usullarining sanab o'tilgan

usullaridan foydalanish o'quvchilar bilan olib boriladigan tarbiyaviy sog'lomlashtirish vazifalarini samarali bajarishga xizmat qiladi. [13].

Talablarni asta-sekin oshirib borishning asosiy sharti o'quvchi oldiga birmuncha qiyin vazifalar qo'yish va bajartirish hamda nagruzka ko'lamini va intensivligini asta-sekin oshirib borishdan iboratdir.

Hayot uchun muhim bo'lgan rang-barang malaka va ko'nikmalarga bajariladigan mashqlarni yangilab va o'zgartirib turish bilangina erishish mumkin. Mashqlarni yangilash jarayonida harakat malaka va ko'nikmalarining hajmi kengayadi va boyiydi. Bu o'quvchiga yangi harakat faoliyatini o'zlashtirishga, o'zlashtirgan harakatlarni takomillashtirishga yordam beradi.

Harakat faoliyati formalarini murakkablashtirish bilan birga o'quvchining kuchiga yarasha beriladigan jismoniy nagruzka asta-sekin oshib boradi. Bu jismoniy fazilatlarning rivojlanish qonuniyatlari nisbatan o'quvchining kuchi, chidamliligi, tezkorligi bilan belgilanadi. [9].

Izchillik, muntazamlilik va nagruzkani dam olish bilan almashtirib turish ham majburiy shart hisoblanadi. Yangi birmuncha murakkab mashqlarni bajarishga o'tish nagruzkaga nisbatan shakllanayotgan ko'nikma va moslashishlarning mustahkamlanishiga ko'ra sekin-asta kechishi lozim: yangi, yuqori darajada shug'ullanganlikka erishish imkoniyatini yaratadigan moslashishga oid o'zgarish uchun muayyan vaqt talab etiladi.

Ko'rib o'tilgan barcha faoliyatlar o'z mazmuniga ko'ra o'zaro kirishuvchan va mushtarakdir. Ularning barchasi o'zida yagona va faqat shartli ravishda alohida holda qaraladigan bir jarayonning muayyan

jihatlarini va qonuniyatlarini aks ettiradi. SHuning uchun ko'rsatib o'tilgan barcha faoliyatlar o'zaro aloqadorlikdagina amalga oshirilishi mumkin. [14].

1.2. O'quvchilarda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha muntazam mashg'ulotlarga barqaror qiziqish va ko'nikmalarni tarbiyalash

Ta'lim metodlari o'quv predmeti, konkret didaktik vazifalar, real vositalar va ta'lim shartlarining o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq usullar tizimlarining turli birikmalaridan iboratdir. [15].

Jismoniy tarbiya sohasida barcha metodlarning asosilaridan biri "nagruzkalarni tartibga solish va ularni dam olish bilan birga qo'shib olib boruvchi tanlangan usul hisoblanadi".

Maktab tarbiya o'quvchilarining nerv sistemasi va butun organizmi nihoyatda plastik va tashqi ta'sirga beriluvchi bo'ladi. SHuning uchun nagruzka hajmi va intensivligini oqilona taqsimlash, uni dam olish bilan muntazam almashtirib turish o'quvchi organizmi dinamikasining optimalligini belgilaydi, tiklanish jarayonlarining o'z vaqtida kechishini ta'minlaydi va ish qobiliyatini mustahkamlaydi. Nagruzka bir tomondan jismoniy mashqlarning organizmga ta'sir etish ko'lamida va ularni bajarish intensivligida ifodalandi, bu organizmdagi funktsional jarayonlarni tezlashtiradi, ikkinchi tomondan esa nagruzka o'quvchining aqliy faoliyatida namoyon bo'ladigan psixik funktsiyalari dinamikasiga ta'sirida, mashqlarni tushuntirish va namoyish qilishda, diqqat va idrokni

jamlashda, vazifalarni anglab olishda, javob reaksiyasining aniqligida va hokazolarda ifodalanadi. Maktab yoshidagi o'quvchilar bilan mashg'ulot olib borganda psixik va jismoniy kuchni sarflanadigan to'g'ri vaqt nisbati va undan so'nggi dam olish o'qituvchining muhim vazifalaridan biri bo'lishi lozim. [17].

Didaktikaning asosiy maummosi muvaffaqiyati ta'limning qonuniyatlarini ochishdan iboratdir.

Didaktik komponentlari hissiy idrok, abstrakt tafakkur va praktikadan iborat bo'lmish bilish nazariyasiga tayanadi. SHu maqsadda maktab yoshidagi o'quvchilarga ta'lim berishda ularning yosh xususiyatlari va imkoniyatlarini hisobga olgan holda ta'limning ko'rgazmali, og'zaki va amaliy metodlaridan o'zaro aloqadorlikda foydalaniladi. Kishi (o'quvchi) shaxsi asta-sekin shakllanadi, insoniyat to'plagan ijtimoiy tajribani o'zlashtirish (bilimlar, faoliyat usullari, ijodiy faoliyat va dunyoga emotsional munosabat) xususiyatlari bilan belgilanadi. Ularni shakllantirishda ta'limning quyidagi umumdidaktik metodlari qo'llaniladi: axborot-retseptiv reproduktiv metod va problemali ta'lim hamda o'quvchilar ijodiy potentsialini shakllantirish metodi. [12].

Axborot-retseptik metod shundan iboratki, tarbiyachi o'quvchilarda harakat ko'nikmalarini shakllantirishda ularga ayrim zarur bilimlarni ma'lum qiladi va ular idrokini shu bilimlarga qaratadi hamda bilimlarni amaliyot bilan bog'lagan holda harakat faoliyatining namunalarini ko'rsatadi. SHunday ekan, bu metod turli metodlar-og'zaki, ko'rgazmali va amaliy metodlardan kompleks tarzda foydalanish imkonini beradi. Bu metodning bosh didaktik mohiyati axborotning o'qituvchi tomonidan aniq

berilishi, o'quvchilarning esa kni ongli idrok etib, eslab qolishidan iboratdir. Bunday o'zaro aloqador, o'zaro bog'liq birgalikdagi faoliyat o'quvchilarda iroda, diqqat, faol fikrlash kabi sifatlarining rivojlanishiga yordam beradi.

O'quvchilar harakat faoliyatini to'laqonli o'zlashtirishlari uchun o'qituvchi ikkinchi-reproduktiv metod (yoki faoliyat usullarini qaytadan bajarishni tashkil qilish metodi) ni qo'llaydi. Uning didaktik mohiyati shundaki, o'qituvchi qayta bajariladigan harakat vazifalari (mashqlar) tizimini o'ylab topadi. Bu mashqlar avvaldan tanish va o'quvchilar tomonidan o'qituvchi qo'llagan axborot-retseptiv metod jarayonida o'zlashtirilgandir. O'quvchilar bu mashqlarni ko'p marta bajara borib, ularni namuna bo'yicha aniqlashtirib, qayta bajarib o'zlashtiradilar. Biroq, aynan bir mashqdan haddan tashqari ko'p foydalanish o'quvchilarning bu mashqqa bo'lgan qiziqishini kamaytiradi va hatto ma'lum darajada ularni o'zlashtirishni susaytiradi. SHuning uchun mashq o'zlashtirilgach, uni turli variantlar yordamida takomillashtirish maqsadga muvofiqdir. Demak, reproduktiv metod bilimlar va ko'nikmalarni o'zlashtirishni ularni o'quvchilar tomonidan namuna bo'yicha va variantli vaziyatlarda qo'llanish darajasiga ko'taradi. [14].

Ko'rsatib o'tilgan ikkala metod o'quvchilar tomonidan bilimlar, harakat, malaka va ko'nikmalarini o'zlashtirishni ta'minlaydi. Ular "tejamli va maqsadga muvofiq va shunday bo'lib qoladilar".

Avvalgi ikki metod o'quvchilarning o'quv ishi jarayonidagi bilimlar, malaka va ko'nikmalarning zarur fondini ta'minlaydi. Biroq ular faqat

ijodiy faoliyat tajribasini o'zlashtirishga tayyorlaydi hamda o'quvchilarni ijodiy faoliyatga muvaffaqiyatli o'rgatish uchun zamin hisoblanadi.

Maktabda o'quvchilarning bunday faoliyatini tashkil etar ekan, o'qituvchi muammoli ta'lim metodiga murojaat qiladi. U o'quvchilarni asta-sekin jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida va harakatli o'yinlarda muammoli vazifalarni hal etishga tayyorlaydi. [20].

O'qituvchi vazifa qo'yar ekan, uni hal etishgacha bo'lgan butun jarayonni va natijani oldindan o'ylab oladi. Pedagog o'quvchilarni oldin o'zlashtirilgan malaka va ko'nikmalardan foydalangan holda vazifani hal etishga undaydi. Tarbiyachi bunda muammoli vaziyatdan foydalanadi va uni konkret sharoitdagi harakatlar bilan hosil qiladi.

Masalan, "quyonlar polizda" degan tanish o'yinni o'tkazishdan oldin o'quvchilarga quyidagi vazifani jamoa ravishda hal etish taklif etiladi: ya'ni quyonlarning polizdan qochishini qiyinlashtirish va qorovul ularni darrov tutib olmasligi uchun o'yinni qanday o'zgartirish mumkin. O'quvchilar turli variantlarni tanlab qaror qiladilar: qorovul polizda emas, minora (gimnastika devori) ustida turishi kerak,- u erdan quyonlar yaxshi ko'rinadi, biroq ularni quvib etish qiyin; buning uchun pastga tushish kerak; quyonlarga ham qochish oson bo'lmaydi, chunki ular qochmoqchi bo'lsalar yo devordan sakrab o'tishlari, yoki uning ostidan o'tishlari kerak.

O'quvchilarni jismoniy mashqlarga o'rgatish jarayonida (ularni o'zlashtirish darajasida) ijodiy izlanishga tayyorlash ishini o'qituvchi ular bilan birgalikda harakat qilishdan boshlaydi. U harakatlarni o'zlashtirish, ularni birini ikkinchisi bilan almashtirish, yangi variantni o'ylab topish imkoniyatlarini ko'rsatadi va o'quvchilarga ularni to'ldirish hamda

o'zgartirishni taklif etadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki (L.M.Korovina), boshlang'ich sinf o'quvchilari bu usullarni (muntazam rahbarlik qilish sharoitida) ijodiy vazifalarni hal etishda turli individual imkoniyatlar, qobiliyatlar namoyon qilgan holda muvaffaqiyatli o'zlashtiradilar. Keyinroq ular mashq variantlarini o'ylab topgan holda o'zlari o'zlashtirgan harakat ko'nikmalaridan foydalanadilar. SHundan so'ng o'qituvchi ularning izlanishlarini murakkablashtiradi va ijodiy topshiriq beradi-yangi mashq o'ylab topishni taklif etadi. O'quvchilar bu vazifalarni ham asta-sekin individual va kollektiv ravishda bajaradilar. [18].

Harakatli o'yinlarda ham ijodiy qobiliyatlarni shakllantirish roqoridagicha kechadi. O'quvchilar dastlab o'yinda signallarni turlicha qo'llaydilar, o'yin obrazlarini almashtiradilar, o'yin sjojetini o'zgartiradilar. O'qituvchi o'quvchilarda xayolni rivojlantirib, tasavvurlar doirasini kengaytira borib, o'yin uchun ertak va hikoyalardan ayrim epizodlarni tanlashga o'rgatib, ularni tanish ertaklar sjojetlari asosida o'yinlar o'ylab topishga tayyorlaydi. Ishning 3-bosqichida o'quvchilar ijodiy vazifalarni bajarishlari va "katta ishtiyoq bilan o'zlari qiziqarli harakatli o'yinlarni o'ylab topishlari mumkin". [7].

Ma'lumotlarga ko'ra, ilk ijodiy faollik maktab kichik yoshda namoyon bo'ladi. U sjojetli o'yinda, o'quvchi imkoniyatiga yarasha o'yin obrazi-qushchalar, quyonchalar, avtomobil va hokazolar jarayonida ko'rinadi. O'quvchining o'yin rolini bajarishi hali jo'n, biroq ijodiy xarakterga ega bo'ladi. O'quvchidagi ijodiy faollik ko'pincha tarbiyachining butun o'yin jarayoniga emotsional rahbarligi sharoitida

namoyon bo'ladi va rivojlanadi. Bu o'yin qisqa hikoya shaklida ifodali, obrazli qilib tushuntirishdan boshlanadi (1-2 daqiqa).

O'yin jarayonida bolalarda asta-sekin xayol rivojlanadi, o'zlari quyuncha va qushchalar deb his qiladigan bolalarning o'yin harakatlari bilan mustahkamlanadigan tasavvur aniqlashadi va bu quvonchli emotsiyalar bilan kechadi. Bularning barchasi keyingi ijodiy imkoniyatlarni rivojlantirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Maktab yoshidagi bola emotsiyalarining rivojlanishi uning ehtiyojlariga muvofiq faoliyatni tashkil etish bilan bog'liqdir. Bola uchun muhim hisoblangan faoliyat faqat uni o'zlashtirishnigina emas, balki unga nisbatan emotsional kechinmalarda namoyon bo'ladigan munosabatni shakllantirishni ham shart qilib qo'yadi. Ahamiyatli faoliyat o'zida biror-bir ehtiyojni aks ettiradi". [16].

Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi va metodikasida yuqoridagi ta'limning umumdidaktik metodlari bilan birlikda dasturning bu bo'limiga xos ko'rgazmali, og'zaki, amaliy o'yin, musobaqa kabi metodlardan qonuniy tarzda foydalaniladi. SHunday qilib, "ta'lim metodlariga konkret sohaning o'ziga xosligini hisobga olgan holda umumdidaktik tarzda yondashiladi".

Metodlarni tanlash o'qituvchi oldidagi vazifalar, o'quv-tarbiyaviy ishlarning mazmuni, shuningdek, bolalarning yosh va individual xususiyatlariga bog'liqdir.

SHunday qilib, o'qituvchi hissiy idrok va harakat sezgilarining yorqinligini ta'minlovchi ko'rgazmali metodlardan foydalanadi. Ular o'quvchilarda sensor qobiliyatlarni rivojlanishini faollashtiruvchi harakat haqida juda

to'liq va konkret tasavvurning hosil bo'lishi uchun zarurdir; bolalar ongiga yo'naltirilgan og'zaki metodlar ular oldiga qo'yilgan vazifalarni tushunib olishga va mashqlar mazmuni va strukturasini o'zlashtirib olishda katta rol o'ynaydigan harakatli mashqlarni ongli ravishda bajarishga, bu mashqlarni turli vaziyatlarda mustaqil qo'llashga yordam beradi; amaliy metodlar o'quvchilarning amaliy harakat faoliyati bilan bog'liq bo'lib, harakatlarni o'z muskul-motor sezgilarida to'g'ri idrok etilishini amalda tekshirishni ta'minlaydi. Amaliy metodlar to'la yoki juz'iy reglamentatsiya, mashqlarni o'yin formasida o'tkazish, musobaqa elementlaridan foydalanish bilan xarakterlanadi. [8].

Amaliy metodning xilma-xil turlaridan biri o'yin metodidir. Bu metod maktab yoshidagi bolalarning etakchi faoliyatiga yaqin, ular bilan ishlashda juda o'ziga xos va samarali bo'lib, ko'rgazmali obraz va ko'rgazmali amaliy tafakkur elementlarini hisobga oladi. U turli harakat ko'nikmalarini, harakatlarning mustaqilligini, o'zgaruvchan sharoitga nisbatan tezkor javob reaksiyasini bir vaqtda takomillashuviga, ijodiy faollik ko'rsatishga imkon yaratadi. O'yin harakatlari jarayonida bolalarda ahloqiy-irodaviy sifatlar shakllanadi, bilishga intilish o'sadi, hatti-harakat va jamoada o'zini tutish tajribasi hosil bo'ladi.

Bolalarni harakatlarga o'rgatishda harakatlar xarakteri haqida emotsional obrazli tasavvur (masalan, "Sichqonlardek engil va sokin iogurasiz", "Quyunchalarga o'xshab sakrash kerak") ni oydinlashtirishga yordam beruvchi o'yin usullari qo'llaniladi. [19].

Musobaqa metodi ham amaliy metodga kiradi. Maktab yoshidagi bolalarga ta'lim berishda u faqat pedagogik rahbarlik sharoitida

qo'llanilishi mumkin. Bu metod ko'proq bolalar avval egallangan harakat ko'nikmalarini (biroq birinchilik uchun musobaqani emas) takomillashtirish maqsadida qo'llaniladi. Bolalar kuchiga mos bo'lishi, ahloqiy-irodaviy fazilatlarni tarbiyalash, shuningdek, o'z ixtisuslarini va boshqa bolalarning muvaffaqiyatlarini talablarga ongli munosabatda bo'lish asosida to'g'ri baholash musobaqaning majburiy shartidir. Ayniqsa jamoa hisni, boshqalar muvaffaqiyatidan hasad va g'arazgo'yliksiz shodlanish kabi fazilatlarni tarbiyalash muhimdir. Sifat yoki tezkorlik bo'yicha musobaqa jarayonida topshiriqni o'yin yoki mashq tarzida bajarayotgandagi muvaffaqiyatsizlik bolani xafa qilib qo'yishi mumkin. Bunday paytda o'qituvchining roli, salbiy emotsiyani ijobiy emotsiyaga aylantira olish mahoratining ahamiyati nihoyatda katta. Bunga o'quvchilarni musobaqa jarayonini idrok etishga tayyorlash, muvaffaqiyatsizlikka uchraganda esa, ular ongiga ishonchli dalillar bilan ta'sir etish va salbiy emotsiyalarni topshiriqni muvaffaqiyatli hal etish omiliga aylantirish orqali erishiladi. Pedagogik jarayonda ta'lim metodlaridan kompleks holda foydalaniladi. O'qituvchi mashqlar mazmuni, o'quvchilarning yosh imkoniyatlari va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda birinchi holatda ta'limning ko'rgazmali metodini qo'llaydi-bolaning harakat namunasini tushuntirish orqali idrok qilishga erishadi, ikkinchi bir holatda mashq mazmuni va strukturasini og'zaki tushuntirish metodini qo'llaydi. Biroq ikkinchi holatda pedagog bu yoshdagi bolalarda mavjud hayotiy tajriba va harakatlar haqidagi konkret tasavvurga tayanadi. Ko'rgazmali yoki

og'zaki metodlardan so'ng darhol o'quvchilar amaliy harakatlarga-harakatlarni mustaqil bajarishga o'tishlari lozim. [20].

Har bir alohida metod vazifasi va uni hal etishga bir xil yondashish jihatdan birlashadigan xilma-xil usullarning butun bir kompleksi.

Usul-metodning bir qismi, uni to'ldiruvchi va konkretlashtiruvchi detalъ. O'qituvchining xilma-xil usullarni qo'yilgan vazifalarga muvofiq kompleks, ijodiy qo'llanishining ta'lim jarayonini boyitadi, uni individuallashtiradi, bir xillikka barham beradi. [14].

Bolalarni harakat faoliyatiga o'rgatish jarayonida metodik usullar har bir alohida holatda harakat materialining vazifalari va mazmuni, uni o'quvchilar tomonidan o'zlashtirish darajasi, ularning umumiy rivojlanishi, jismoniy holati, har bir bolaning yosh va tipologik xususiyatlariga ko'ra tanlanadi.

SHu ma'noda ta'lim usullari bir tomondan o'quvchilar vazifalarni idrok qilayotganda barcha analizatorlarga har tomonlama ta'sir etishni, ikkinchi tomondan o'quvchining harakat vazifalarini ongli va mustaqil bajarishini ta'minlovchi turli birikmalarda kombinatsiyalanadi. [9].

O'quvchilarni harakatlarga o'rgatishda usullarning birikuvi ularning o'zaro harakati bilan belgilanadi. O'qituvchi tomonidan ko'proq ko'rgazmali metodga oid usullarning qo'llanilishi, masalan harakat namunasini ta'limning barcha bosqichlarida va turli yosh gruppalarida (bu ba'zi praktikada uchrab turadi) ko'rsatish mashqlarni o'quvchilar tomonidan mexanik tarzda, tushunmasdan taqlidan bajarishga olib kelishi mumkin. [12].

Bunday holda ko'proq o'quvchining idrok organlariga ta'sir etish uning idrokini boyitadi, ayni paytda zarur aqliy jarayonni susaytiradi, muayyan mashqning barcha elementlarini mantiqiy izchillikda ongli tarzda eslab qolishga yordam bermaydi, ba'zan o'quvchini keyinchalik mashqni ixtiyoriy bajarish imkoniyatidan mahrum etadi.

Biroq o'quvchining yosh imkoniyatlarini hisobga olmagan holda ko'proq faqat og'zaki usuldan foydalanish ham uni harakatlarni obrazli idrok etishdan, sezgilarning ishonchliligidan, konkret obrazli tafakkur protsessidan mahrum etadi. SHuning uchun o'qituvchi o'quvchilarni to'g'ri harakatlarga o'rgatishda ta'limning yuqori darajasiga erishishga intilib ta'limning turli usullari: ko'rgazmali, og'zaki va amaliy usullaridan o'zaro aloqadorlikda foydalanadi. SHunday qilib, u bolalarning har tomonlama rivojlanishiga, mashqlarning ular tomonidan ongli o'zlashtirilishiga, muayyan sharoitlarda ularni mustaqil va ijodiy qo'llashga yordam beradi. [18].

O'quvchilarni harakatlarga o'rgatishda ko'rgazmalilikning turli usullaridan foydalaniladi. YAqqol ko'rish usullari harakat yoki ayrim harakat elementlarining tarbiyachi tomonidan to'g'ri va aniq namoyish etilishidan; tevarak-atrofdagi hayot ko'rinishlariga taqlid qilishdan; masofani bosib o'tishda mo'ljal olishdan foydalanish; ko'rgazmali qo'llanmalar-kinofilmlar, kinogrammalar, teleeshittirishlar, suratlar va hokazolardan foydalanishdan iboratdir. Taktil- muskul ko'rgazmaliligi o'quvchilarning harakat faoliyatiga jismoniy tarbiya qo'llanmalarini kiritish bilan ta'minlanadi. [10].

Masalan, tizzani baland ko'tarib yugurish ko'nikmasini hosil qilish maqsadida ketma-ket qo'yilgan yoy shaklidagi darvaozachalar qo'llaniladi. Yugurish paytida oyoqni bu to'siqlar osha ko'tarib o'tish o'quvchining tizzani baland ko'tarish ko'nikmasini egallashiga yordam beradi. Bundan tashqari predmetlar o'quvchiga yo'l qo'yilgan xatosini his qilish va tushunish imkonini beradi. O'quvchi ongida o'qituvchining "darvaozachaga tegib ketmaslik" haqidagi topshirig'ining saqlanib qolishi xato qilayotgan paytida teri muskul sezgisi bilan bog'lanadi va bola o'z harakatining noto'g'riligini o'zi aniqlay oladi.

Taktil-muskul ko'rgazmaliligi o'quvchi gavdasining alohida qismlarini boshqaruvchi o'qituvchining bevosita yordamida ham ifodalanadi (masalan, qad-qomatni to'g'ri muskul tonusi sezgisini uyg'otadigan qo'l tekkazish orqali rostlash). Biroq, o'qituvchining bunday yordami qisqa muddatli bo'lishi lozim. Aks holda muayyan dinamik stereotipni hosil qilishga xizmat qiluvchi doimiy qo'zg'atuvchilar sistemasidagi signal ahamiyatiga ega bo'lib qolishi mumkin. Keyinchalik ko'nikma og'zaki ko'rsatmalar yordamida mustahkamlanadi.

YAqqol eshitish usullari harakatlarni ovoz orqali boshqarishga asoslanadi. CHolg'u musiqasi va ashula eng yaxshi eshitish ko'rgazmasi hisoblanadi. Ular o'quvchilarda estetik his va emotsional ko'tarinkilik uyg'otadi, harakat xarakterini belgilaydi, uning sur'ati va ritmini boshqaradi. [11].

SHunday qilib, ko'rgazmalilik usullari o'quvchining harakatlarni to'g'ri idrok qilishi va tasavvur etishi, hissiy ongining kengayishiga, harakatlarni bajarishda o'z-o'zini nazorat qilishning vujudga kelishiga,

harakatlar sur'ati va ritmini eshitish orqali boshqarishga, sensor qobiliyatining rivojlanishiga xizmat qiladi.

Harakatlarga o'rgatishdagi og'zaki usullar quyidagilarda ifodalanadi: o'quvchilarga ulardagi mavjud hayotiy tajriba va tasavvurga tayangan holda yangi harakatlarni aniq, qisqa bir vaqtda bayon etish va tushuntirishda; harakatlarni konkret ko'rsatish yoki uning ayrim elementlarini aniqlash asnosidagi sharhda; o'qituvchi tomonidan ko'rsatilgan harakatlarni qayta bajarishda yoki mashqlarni o'quvchilar mustaqil bajarishlarida zarur bo'ladigan ko'rsatmalarda; yangi jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlarni joriy qilish yoki harakatlarni o'rgatishda ularni tushuntirish, harakatli o'yin sjojeti va hokazolarni aniqlashtirish talab etilganda oldindan o'tkaziladigan suhbatda; o'qituvchi jismoniy mashqlarning bajarilishidan oldin harakatlarni bajarish izchilligini anglash darajasini aniqlash yoki sjojetli harakatli o'yinlar obrazlari haqidagi tasavvurning bor-yo'qligini tekshirish, qoidalarni, o'yin harakatlari va hokazolarni aniqlashtirish maqsadida o'quvchilarga beradigan savollarida. [17].

Bundan tashqari ko'rsatib o'tilgan usullar turli komandalar, farmoyish va signallarni aniq, emotsional va ta'sirchan tarzda berishda ham ifodalanadi. Qofiyali tekstlarning musiqiyligi va ritmliligi o'quvchilarda emotsional ruh uyg'otadi, natijada bu qofiyalar ular tomonidan oson o'zlashtiriladi va keyinchalik mustaqil o'yinlarda foydalaniladi.

Psixolog va pedagoglarning tadqiqotlari 4,5 va ayniqsa 6 yoshli bolalar o'zlariga mos turli harakat faoliyatining vazifa va shartlarini tushunib olishda etarli tayyorgarlikka ega ekanliklarini ko'rsatmoqda. Bu harakat ko'nikmalarini shakllantirishda og'zaki ta'sir etish usullaridan keng foydalanish imkonini beradi. Ular faqat ko'nikmalarni egallash sur'atini emas, balki sifatini ham oshiradi. [15].

“Bola rivojlanishining keyingi bosqichlarida og'zaki ta'sir etish tizimi yordamida avvalgi taassurotlar izlarining yangi birikma va kombinatsiyalarda jonlanishi yoz beradi. Bundan asosan birinchi bor sof og'zaki ko'rsatma va tushuntirishlar yordamida yangi muvaffaqiyat aloqa o'rnatish, yangi bilim va ko'nikmalar hosil qilish imkoni tug'iladi”.

Maktab yoshida harakat ko'nikmalarini shakllantirish ko'p jihatdan bolaning mashq mazmuni va strukturasi, ya'ni uning barcha elementlarini qaysi izchillikda va qanday bajarish kerakligini anglash darajasiga bog'liq bo'ladi. [19].

SHunday ekan, o'qituvchi tomonidan berilgan namunaga quruq taqlid qilishga yo'l qo'yib bo'lmaydi. Bunda harakat ko'nikmalarining o'quvchilar tomonidan o'zlashtirilishi jarayoni ko'pincha mexanik tarzda kechadi. Ana shunday hollarda o'quvchilar yozaki qaraganda mashqlarni durust bajaradilar. Biroq mashq tugagandan so'ng o'quvchidan qanday harakat qilish kerakligi so'ralganda ko'pchilik hollarda u bu savolga aniq javob bera olmaydi. To'g'rirog'i, o'quvchi javob berish o'rniga harakatni qayta bajara boshlaydi.

P.F.Lesgaft: “Agar o'quvchi biror bir mexanik metodni uning ayrim usullarining ma'nosini mutlaqo tushunmay o'zlashtirar ekan, u mexanik

tarzda harakat qiladi-u mazkur metodni muayyan bir vaziyatga tatbiq eta olmaydi", deb yozgan edi. [8].

P.F.Lesgaft ta'rificha, "harakat haqidagi tasavvur" gavdaning harakatlanuvchi qismlari, harakat amplitudasi, yo'nalishi, tezligi, tarangligi va boshqa harakat komponentlari haqidagi tasavvurdan kelib chiqadi. SHunday ekan, bunday hollarda o'quvchida gavdaning harakatlanuvchi qismlarining o'zi his etadigan barcha tarkibiy qismlari bilan mujassamlashgan obrazi vujudga keladi.

O'quvchilar mashqlarni og'zaki topshiriqqa asosan bajarib bo'lishgach, o'qituvchi uning alohida elementlarining to'g'ri bajarilgani mazkur holat uchun zarur bo'lgan ko'rsatma, ko'rgazmali namoyish, tushuntirish kabi usullarning istalgan bittasi orqali aniqlaydi. Bu bolalar tomonidan anglab olingan topshiriqni amaliy tekshirish orqali aniqlashga xizmat qiladi.

Harakat faoliyatiga o'rgatishning to'g'ri keltirilgan metodikasi professor A.I.Puni tadqiqotlariga tayanadi. Unda tasavvurning harakat ko'nikmalarini shakllantirish va harakatning mashq qildiruvchi ta'sirining roli ochib berilgan. Bu psixologiyada "ideomotor reaksiyasi" deb ataladigan o'ziga xos jarayonda ifodalanadi. [14].

Ideomotor reaksiyalar o'z asosida I.P.Pavlovning mashhur qonuni bilan quyidagicha ta'riflanadi: "Agar muayyan bir harakat haqida o'yladingizmi, Siz uni beixtiyor, o'zingiz sezmagan holda bajarasiz". Kishi o'zicha harakatni tasavvur qilganda uning bosh miya qablog'ida kinestezik hujayralarning markaziy qo'zg'olish jarayoni vujudga keladi. Bu shuni ko'rsatadiki, mazkur harakatni amalda bajarish paytida paydo

bo'lgan va mustahkamlangan muvaqqat nerv bog'lanishlari tizimining jonlanishi ∞ z beradi.

Tashqi qo'zg'otuvchi rolini o'ynovchi so'z markaziy qo'zg'olishning sababi bo'lishi mumkin. Harakat topshirig'ini berish paytida aytilgan so'z harakat mazmuni va strukturasi tasavvur qilishga yordam beradi. Boshqa paytda bu so'z kishining mazkur harakatni bajarish haqidagi o'z fikrini ifodalasa ahamiyatsiz bo'lishi mumkin. U ham kinestezik hujayralarning qo'zg'olishini vujudga keltiradi. Kishida bu harakatni bajarishga doir paydo bo'ladigan tasavvur ana shuning natijasidir. [19].

Mashqlarni egallashda aloqalar hosil qilinadi, har qanday, jumladan, mashqlarni xayolan takrorlaganda ham bu aloqalar sayqalashadi, natijada mashqlarni amaliy bajarish ham yaxshilanadi (A.TS.Puni).

O'qituvchi bularning barchasini hisobga olib, o'quvchilarda harakat faoliyatining turli usullari ko'nikmalarini shakllantirish jarayonida foydalanadi.

CHunonchi, o'quvchilarni harakatlarga o'rgatish jarayonida ko'nikmalarning shakllanishi stabil darajaga etganda va bolalar turli harakatlarni mustaqil bajarishlari kerak bo'lganda o'qituvchi ulardan biriga bu harakatni ayni paytda bajarmagan holda uning izchilligini eslab so'zlab berishni taklif qiladi. [21].

O'quvchi harakatlar izchilligini eslar ekan, masalan, shunday deydi: "Avval tayoqchani ∞ qoriga ko'tarib, unga qaraladi, so'ng uni ko'tarilgan o'ng tizzaga tushiriladi, keyin esa yana ∞ qoriga ko'tariladi va pastgu tushiriladi". Dastlab bolalar odatda o'z hikoyalarini muayyan harakatlari bilan birga olib boradilar. Bunday hollarda so'z va bir vaqtdagi harakat

xotiraning ko'rish-harakat tasavvuri ifodasi hisoblanadi va o'quvchining bu tasavvurga nisbatan javob reaksiyasini osonlashtiradi. Ba'zan o'qituvchi barcha o'quvchilarga harakatlarni eslashni, ya'ni nima qilishlarini o'zlaricha tasavvur etishni taklif qiladi.

Ta'limning bunday usullari harakatlar haqidagi tasavvurning vujudga kelishiga yordam beradi. Bu tasavvur harakatlarning o'quvchilar tomonidan to'g'ri bajarilishi, ularning ishtiyoqi, emotsional holati, diqqatining jamlanganligi va barqarorligi bilan mustahkamlanadi. [22].

Mazkur usullardan muntazam foydalanilganda bolalar o'qituvchining harakatlarni albatta bajarib ko'rsatib berishini kutmaydilar: ular diqqatlarini topshiriqni tushuntirishga qaratadilar, so'ng mashqni to'g'ri, ishonch bilan mustaqil bajaradilar. [14].

O'qituvchi keyinchalik og'zaki usullardan yangi mashqlarni o'rganishda foydalanishi mumkin. Har qanday yangi harakatda bolalarga avvaldan tanish elementlar mavjud bo'ladi, shuning uchun u mohiyatan faqatgina tanish elementlarning yangi kombinatsiyasi hisoblanadi.

Uzluksiz shug'ullanish natijasida barcha o'quvchilar o'qituvchining talablarini muvaffaqiyatli o'zlashtiradilar, bu talabalarga amaliy harakatlar bilan to'g'ri, ongli tarzda javob qaytaradilar. Bolalar og'zaki topshiriqlarni yaxshi tushunadilar va ularni harakatga aniq tatbiq etadilar.

Keyinchalik bolalar biror-bir harakatning murakkab bo'lmagan variantini taklif etishlari va o'zlariga tanish harakat elementlaridan yangi kombinatsiya tuzishlari mumkin. [16].

O'quvchilarning javob reaksiyasi doimo turli individual xususiyatlarga molik bo'lib, u o'quvchining umumiy rivojlanishi, uning nerv tizimi xususiyatlari, diqqatini jamlash darajasiga bog'liq bo'ladi.

O'quvchilarda harakat ko'nikmalarini shakllantirishning bayon etilgan jarayoni o'quvchining psixik va jismoniy tayyorgarligiga mos keladi.

O'quvchilarda harakat ko'nikmalarini shakllantirishning boshlang'ich bosqichida o'qituvchi tomonidan beriladigan og'zaki topshiriqlarning juda aniq, lo'nda bo'lishi hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Harakat haqidagi tasavvurni shakllantirish jarayonida bu tasavvurlarning to'g'riligini kuzatib borish zarur. Bu haqida harakat faoliyatini og'zaki bayon etish va konkret harakatlarga qarab fikr yuritish mumkin. Tasavvurning mashq qildiriruvchi ta'siri boladagi o'z harakatlarini mustaqil boshqarish qobiliyatida va ularni bajarish sifatining yaxshilanishida ko'rinadi. [10].

O'quvchilar tomonidan harakat (butun harakat faoliyati) mazmunining anglanishi uning harakat ko'nikmalarini to'g'ri va birmuncha tez shakllantirishga, ijodiy aktivlikning rivojlanishiga, harakatlarni yangi vaziyatlarda muvaffaqiyatli qo'llashga yordam beradi.

O'quvchilarni o'rgatishda ko'rgazmali va og'zaki usullarning maqsadga muvofiq qo'shib olib borilishi, ularning o'zaro bog'liqligi bir tomondan harakatlarni idrok etish va qayta bajarishning konkretligi va obrazlilikini, ikkinchi tomondan bolalar bajaradigan harakatli topshiriqlar- ular mazmuni va har bir harakat faoliyatining barcha elementlari izchilligini ongli tushunilishini ta'minlaydi. "Faqat tushunarli narsani

qayta bajarish mumkin. Bunda eshitilgan narsa bosh rol o'ynaydi", - deb ta'kidlagan edi I.M.Sechenov.

Bolalarni harakatga o'rgatishda ko'rgazamli va og'zaki usullar bilan o'zaro bog'liq turli amaliy usullar kompleksidan foydalanadi. U mashqlarni, harakatli o'yinlardagi ayrim rollarni, boshqaruvchi rolini bajarib ko'rsatadi, o'quvchilarni topshiriqlarga jalb qilib va namuna ko'rsatib ularni musobaqalarda qatnashishga rag'batlantiradi: masalan, kim harakatli topshiriqni tezroq, yaxshiroq, to'g'rirog' bajaradi; u musobaqa hakami, jamoa kapitani rollarini bajarib, ularning o'yinchilarga nisbatan qabul qiladigan qarorlarini, o'zini qanday tutish va qanday hatti-harakat qilishni ko'rsatadi. [14].

Amaliy faoliyatni tashkil etayotib, butun ta'lim jarayonini mashg'ulotning vazifalari, mazmuni, strukturasi muvofiq rejalab oladi. U o'quvchilarga frontal ta'lim beradi; tanish harakatlarni takomillashtirish maqsadida ularni gruppalariga bo'ladi, mustaqil harakat qilishni taklif etadi; o'quvchilarga mashqlarni o'rgatayotib, uni bir necha marta takrorlaydi va butun mashq jarayonini rejalagan holda o'zgartiradi; bolalarni ijodiy izlanishga rag'batlantirib, mashqlarni, harakatli o'yinni o'zgartirish, ularning variantlarini tuzish, yangisini o'ylab topish kabi topshiriqlarni beradi.

O'quvchi ta'lim jarayonida har bir yosh bosqichida katta bilim va amaliy ko'nikmalarni egallab boradi. SHuning natijasida harakatlarning mustaqilligi, egallangan ko'nikmalarni o'yin va hayotda qo'llanishdagi topqirlik kuchaya boradi. [18].

O'qituvchi o'quvchilarning amaliy faoliyatiga rahbarlik qilar ekan, bola aqliy kamolotida ta'limiy vazifalarni amalga oshirishni ham unutmaydi. U o'quvchilarda ularga beriladigan harakatli topshiriqlarga nisbatan juda barqaror qiziqish va emotsional munosabatning vujudga kelishi hamda saqlanishi haqida g'amxo'rlik qiladi. Bu topshiriqlar bajarilishi uchun zarur qarorni izlashga yo'naltirilgan tafakkur aktivligini talab qiladi. (Masalan, yurish, yugurish va sakrashlarni navbati bilan bajarishda quyidagi topshiriq beriladi: harakatlarni almashtirish uchun signal formasini o'ylab topish, ularni almashtirib turish tartibini taklif etish va nega undoq emas, bundoq bajarish sabablarini keltirish va boshqalar). [7].

Tajriba shuni ko'rsatadiki, o'quvchilarga bunday mashqlar (elementlar va bajarilishi oson mashqlar), shuningdek ularni egallangan bilim va harakat ko'nikmalari (harakatlar texnikasi va ularni bajarish usullari, fazoda mo'ljal olish, mashg'ulotlarda harakatlarning almashinib turishi va hokazo) asosida qiziqarli hal qilish taklif etilganda ular aktivlik va ishtiyoq namoyon qilishlarini ko'rsatmoqda. Ko'rsatib o'tilgan topshiriqlar aqliy va ijodiy aktivlikning rivojlanishiga, tashkilotchilik ko'nikmalarini ko'zlab, maqsadli harakat qilishga, topqirlik va atrof-muhitda mo'ljal ola bilishni tarbiyalashga xizmat qiladi.

II BOB. TADQIQOT ISHINING MAQSADI, VAZIFALARI, O'TKAZISH USLUBIYOTI VA TASHKIL QILINISHI

2.1. Tadqiqotning maqsad va vazifalari: Jismoniy tarbiya darslari samaradorligini oshirish.

SHu maqsadni echish uchun quyidagi vazifalar amalga oshirildi:

1. Umumta'lim maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida o'qituvchilar tomonidan qo'lanilayotgan uslublar darajasini aniqlash.
2. Maktab o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi hamda jismoniy tarbiya faniga bo'lgan qiziqishlarini aniqlash.
3. O'quvchilarda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha muntazam mashg'ulotlarga barqaror qiziqish va ko'nikmalarni tarbiyalash.

2.2. Tadqiqot ishining uslublari :

- a) Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili;
- b) Pedagogik kuzatuv;
- v) Anketa so'rovnomasi;
- g) Pedagogik tajriba;
- d) Matematik-statistik usullar.

2.2.1. Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish va amaliy tajribalarni umumlashtirish

Maktab o'quvchilarini jismoniy tarbiya darslariga barqaror qiziqish va ko'nikmalarni tarbiyalash haqidagi ilmiy-uslubiy manbalar, pedagogik, fiziologik sohadagi adabiyotlar tahlil qilinib, umumlashtirildi. Tahlil jarayonida umumta'lim maktab o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi o'rganildi. Jismoniy tarbiya darslariga o'quvchilarda

barqaror qiziqish va ko'nikmalarni tarbiyalashning fiziologik, pedagogik va psixologik tomonlari tahlil qilindi.

Amaliy tajribalarni umumlashtirish maqsadida maktab o'quvchilarida jismoniy tarbiya darslariga barqaror qiziqishni tarbiyalash maqsadida so'rov varaqasi tayyorlanib, o'quvchilarga tarqatildi. O'quvchilarda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga barqaror qiziqish va ko'nikmalarni tarbiyalashning vosita va uslublari, darslarni o'quvchilar xususiyatlariga mos ravishda olib borish tamoyillari ko'rib chiqildi.

2.2.2. Pedagogik kuzatishlar

Umumta'lim maktab o'quvchilarining jismoniy tarbyai darslari butun yil davomida kuzatilib, o'quvchilarning yosh xususiyatlariga mos holda dasturdagi asosiy mashqlarning, milliy va harakatli o'yinlarning tanlanishi, darsgga qatnashish, qo'llanilgan uslublar pedagogik kuzatishlar ob'ekti bo'ldi. Asosiy e'tibor o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga barqaror qiziqish ko'nikmalarini tarbiyalashga qaratildi.

2.2.3. Umumta'lim maktab o'quvchilari bilan yozma savol-javob o'tkazish

Umumiy o'rta ta'lim maktabida yillik o'quv-tarbiyaviy jarayonidagi jismoniy tarbiya darslariga barqaror qiziqish uyg'otish yo'llarini o'rganish uchun o'qituvchilarning tajribalari umumlashtirildi. Ushbu maqsadda savol-javob varaqalari tayyorlandi va ular yordamida o'quvchilarni jismoniy tarbiya darslariga barqaror qiziqish uyg'otishning umumiy qonunlari va amaliyotda ushbu uslublarning qanday qo'llanilishi o'rganildi.

2.2.4. Pedagogik tajriba

Bitiruv malakaviy ishidagi tadqiqot vazifalarini hal qilish uchun dastlabki va asosiy pedagogik tajribalar o'tkazildi. Tajribalar 2 bosqichda tashkil qilindi.

Birinchi bosqichda o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi hamda amaliyotda ushbu uslubiyatlarning qo'llanilish darajasi aniqlandi.

Ikkinchi bosqichda o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi aniqlandi.

Asosiy pedagogik tajriba tekshiruv rejasiga binoan Guliston tumanidagi № 14- sonli umumta'lim maktabida o'quv yili davomida o'tkazildi. Bunda ushbu uslublar ta'sirini tajribada isbotlash amalga oshirildi.

2.2.5. Matematik statistik uslublar

Tadqiqotlar, tajribalar statistik uslubda ishlab chiqildi. Unda sinflarning statistik ko'rsatkichlari (o'rtacha kvadrat 52 ma va boshqalar) hisoblab chiqildi.

III BOB. OLINGAN MA'LUMOTLAR TAHLILI

O'quvchilarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishlarini tarbiyalashda eng avvalo bunda, o'qituvchi ta'lim va tarbiya vazifalaridan kelib chiqib, darslarni mohirona tashkil etishi, dars o'tishning eng samarali uslublaridan foydalanishi zaruriy shart ekan. Jismoniy tarbiya darslaridagi tarbiya faoliyati samaradorligining turli ko'rsatkichlari orasida o'quvchilarning jismoniy mashq bajarishdagi faolligi, intizomliligi, o'rtoqlariga yordam berishi, tashqi ko'rinishi, tegishli sport buromining birligi, sport jihozlarini ehtiyot qilishi muhim ahamiyat kasb etar ekan.

O'qituvchi shaxsi, uning g'oyaviy-siyosiy tayyorligi, shuningdek, mashg'ulot vaqtida ro'zaga keladigan turli savollarni hal qilishda ob'ektiv munosabatda bo'lishi katta ahamiyatga ega ekan.

O'quvchilarda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha muntazam mashg'ulotlarga barqaror qiziqish va ko'nikmalar uyg'otish uchu avvalambor, o'quvchilar e'tiborini ifodali va nafis harakatlarga jalb qilish, harakatlarning aniq bajarilishini nazorat qilib borish, darslarni musiqa jo'rligida o'tkazish lozim bo'ladi.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya hamda sport mashg'ulotlaridagi ta'limning asosiy mazmuni o'quv dasturida belgilangan bo'lib, bunda: nazariy ma'lumotlar, gimnastika, harakatli o'yinlar, sport o'yinlari va engil atletikadir.

2015-2016 yil (noyabr-aprel) davomida o'tkazgan ilmiy tadqiqot ishimda 3-4-sinf o'quvchilari orasida sog'lom turmush tarzi tushunchasiga

ega bo'lganlar 40-50 % ni (anketa savollariga javob berganlarga nisbatan) tashkil etdi.

Sog'lom turmush tarzi deb faqat jismonan sog'lom bo'lganlarga tushunganlar 30-40 % ni tashkil etgan bo'lsa, sog'lom turmush tarzi haqida to'la tasavvurga ega bo'lmaganlar 5-10 % ni tashkil etdi.

Maktab o'quvchilarining ta'kidlashicha, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha jismoniy tarbiya o'qituvchilari (60-65 %), tarix (15-20 %), ona tili (10,0 %) va boshqa fan muallimlari tushuncha berishadi. Oilada otalar (30-40 %), onalar (25-30 %) va boshqa a'zolar (20-30 %) jismoniy tarbiya va sportning inson organizmiga ta'siri haqida fikr-mulohazalar yuritishgan.

O'g'il bolalar bo'sh vaqtlarida o'rtoqlari bilan uchrashadigan joylarda o'zaro suhbat, munosabat va munozaralar qilganda jismoniy tarbiya va sportning tub ma'nosini muhokama qilishar ekan (40-50 %). Ko'pchilik qizlar bu sohada unchalik fikr yuritishmas ekanlar.

Turmush madaniyati, yaxshi turmush degan tushunchalarni faqat badavlat bo'lish o'g'il bolalar (30-40 %), qizlar (60-70 %), mashinali bo'lish (o'g'il bolalar 60-70 %, qizlar 40-50 %), qimmatbaho kiyimlarni kiyish (o'g'il bolalar 50-60 %, qizlar 70-80 %) deb hisoblashadilar. Ammo, jismoniy tarbiya va sport deganda oilada hammaning sog'lom bo'lib yorishi (o'g'il bolalar 20-25 %, qizlar 15-20%) yaxshi mehnat qilish, tinch-totuv yashash (10-15 %) va ular bilan bo'lgan jarayonlarni tushunuvchilar o'quvchilar orasida kamchilikni tashkil etdi.

O'quvchilar orasida jismoniy tarbiya va sport bo'yicha muntazam mashg'ulotlarga barqaror qiziqish va ko'nikmalarni tarbiyalash maqsadida sinov ishlari o'tkazildi. Bunda asosan 100 m.ga yugurish, uzunlikka

sakrash, tennis to'pini uzunlikka otish va mo'ljalga tegizish turlari qo'llanildi. Natijalarning ko'rsatishicha har bir sinfdagi o'g'il-qizlarning 70 % ga yaqini o'quv talablarini o'rtacha ko'rsatkichga bajardilar. Qolganlari a'lo va yaxshi baholarga erishdilar. Suhbatlar jarayonida aniqlanishicha o'quvchilarning 45-55 % i ertalab gimnastika qilishmaydi va sport to'garaklarida muntazam shug'ullanishmaydi. Ertalabki badantarbiya, sport mashg'ulotlarining ijtimoiy-pedagogik mohiyatlari haqida tasavvurga ega emaslar.

SHuni alohida ta'kidlash lozimki, o'tkazilgan tadqiqotlarning natijalariga qaraganda maktab o'quvchilarining 29,3 foizigina jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga darsdan so'ng qatnashadilar. Ko'rinib turibdiki, o'quvchining kundalik turmush madaniyatida jismoniy mashqlar bilan faol shug'ullanish maqsaddagidek o'rin tutgan emas.

Buning asosiy sabablari o'rganildi, ya'ni:

- o'quvchilar jismoniy mashqlarning sog'lomlashtiruvchi, rivojlantiruvchi va tarbiyalovchi omil ekanligini to'liq tushunib etganlaricha yo'q;
- umumta'lim maktablarida o'quvchilarning jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug'ullanishlariga to'liq shart-sharoitlar yo'q. Mutaxassis kadrlar, darsliklar, o'quv qo'lanmalari va kerakli anjomlar etishmaydi;
- ota-onalar, maktab ma'muriyati o'quvchilarning jismoniy tarbiyasi bilan etarlicha qiziqishmaydi;

- darslarda, ommaviy-sog'lomlashtirish va sport tadbirlarida qadimdan tarkib topgan xalq milliy o'yinlaridan keng ko'lamda foydalanilmaydi;
- o'quvchilar orasiga jismoniy tarbiya va sportni targ'ib qilish masalalariga yaxshi e'tibor berilmaydi va hokazo.

Demak, jismoniy tarbiya va sportga qiziqmaydigan, uni kishi sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashdagi mohiyatini to'liq tushunmaydigan, tushunsada unga amal qilmaydigan kam harakatli o'quvchilar guruhi ko'pchilikni tashkil qiladi.

2015-2016 yillar davomida Shofirkon tumanining № -sonli o'rta maktabida o'quvchilarning jismoniy madaniyati va sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalari ustida ilmiy tadqiqotlar olib borganimizda, kam harakatli o'quvchilarni mezonlarda asoslangan quyidagi tartibda tabaqalash imkonini berdi:

1-guruh. O'quvchilar jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga mutloqo farqsiz. Ular jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish kishi sog'lig'iga va ma'naviy rivojlanishiga ijobiy ta'sir qilishga ishonishmaydi. Ular o'z vaqtlarini jismoniy faoliyatsiz, tinch va osoyishtalikda o'tkazishni hohlashadi. Bunday o'quvchilar asosan kasalmand va jismonan zaif bo'lishadi.

2-guruh. O'quvchilar uchun jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni keragi yo'q, shunday ham ularning sog'liqlari joyida. Ular har kuni bajarayotgan jismoniy ishimiz bizni qanoatlantiradi, deb hisoblashadi.

Ko'pincha jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanayotgan o'rtoqlari ustidan kulishadi.

3-guruh. O'quvchilar jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish kishi sog'lig'ini mustahkamlashdagi mohiyatini inkor etishmaydi, ular buni to'g'ri tushunishadi, lekin amalda buning uchun hech nima qilishmaydi. Ular o'zlarining tabiiy kuch-quvvatga ega ekanliklari bilan o'rtoqlari oldida maqtanishadi.

4-guruh. O'quvchilarning jismoniy tarbiya va sportga ozgina bo'lsada qiziqishlari bor. Ular irodasiz, shubhalanuvchan, o'z kuchlariga ishonishmaydi. Ular osonroq yo'l bilan kuchli, chaqqon, sog'lom va kelishgan qaddi-qomatga ega bo'lishga harakat qiladilar.

5-guruh. O'quvchilar jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishmaydi. Ular dangasa, har xil modalarga qiziquvchan bo'lishadi.

Jismoniy tarbiya va sport bilan mustaqil holda shug'ullanmaydigan o'quvchilarni o'rganish shuni ko'rsatdiki, ularni jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug'ullanishga jalb qilishda jismoniy tarbiyaning mavjud shakllari, vosita va usullaridan foydalanish etarlicha samara bermaydi. Buning asosiy sabablari:

- birinchidan ob'ektni ko'ra bilmaslik;
- ikkinchidan bunday o'quvchilarning jismoniy faoliyatga salbiy munosabatidir. Chunki ko'pchilik o'quvchilar jismoniy tarbiya va sport faoliyatiga ma'naviy jihatdan tayyor emas.

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, o'quvchilarni jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish faoliyatiga jalb qilish bir necha omillarga bog'liq bo'lar ekan. Birinchidan, ular ko'pchilik hollarda jismoniy tarbiyaga nisbatan tabiiy muhtojlik sezishadi va unga harakat qilishadi. Ikkinchidan, ular ko'pincha bu sohada faol bo'lgan kishilarga taqlid qilishga moyildir.

IOqorida keltirilgan tabaqalashga muvofiq kam harakatli o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug'ullanishga jalb qilishning asosiy yo'llari quyidagilar:

1-guruh. O'quvchilar uchun targ'ibot va tashviqot ishlarini jonlantirish. Jismoniy mashqlarning inson sog'lig'iga foydasi to'g'risida misollar keltirish. Sog'lomlashtirish guruhlarida ishlarni yaxshi yo'lga qo'yish.

2-guruh. O'quvchilarni jismoniy tarbiya va sport bo'yicha jamoat ishlariga jalb qilish, o'quv dasturida mo'ljallangan musobaqalarga keng jalb qilish.

3-guruh. O'quvchilar bilan mashg'ulotlarni tartibda olib borish, musobaqalarga jalb qilish. Qilingan ishlarda jismoniy tayyorgarlikning natijalari ko'rilsin.

4-guruh. O'quvchilarni jismoniy tarbiya faoliyatini tashkillashtirish va o'tkazishga jalb qilish. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga qiziqishni shakllantirish va takomillashtirish uchun barcha shart-sharoitlarni chratish lozim.

5-guruh. O'quvchilarga jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini qiziqarli o'tishini ta'minlash va tomoshabinlar olqishiga tanish.

O'quvchilarni trener yordamchisi, sog'lomlashtirish guruhining boshlig'i, jismoniy tarbiya tashkilotchisi kabi ishlarga jalb qilish.

Tadqiqot davomida jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishni barqarorlashtirish ishida bergan tavsiyamiz, o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sport faoliyatiga jalb qilish xususida bildirgan fikrlarimizni tugallangan, deb qarash mumkin emas. Biz o'rganayotgan muammo kelajakda chuqur o'rganishni talab etadi.

XULOSA

O'tkazilgan tadqiqotlarning natijalariga asoslanib, quyidagi xulosaga kelish mumkin:

1. Umumta'lim maktab o'quvchilarini jismoniy tarbiya va sportga barqaror qiziqish va ko'nikma hosil qilish uchun, jismoniy tarbiya o'qituvchilari yoshlarning sog'lom va kuchli bo'lishlari uchun jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishlari kerakligi haqida uzluksiz targ'ibot va tashviqot qilib borishlari lozim bo'ladi.
2. O'quvchilarga jismonan tetik, baquvvat, bardam, kuchli bo'lish, uzoq umr kechirishning ma'lum darajadagi asoslari, belgilari ekanligini o'quvchilar yaxshi tushunishlari, bunday hollarda mehnatkash, odobli, madaniyatli, insonlarga mehribon, Ona Vatan ishqiy tuyg'usi bilan yashash kerakligini ham ularga singdirib borish kerak.
3. O'quvchilar bilan bo'ladigan suhbatlarda Ergash Jumanbulbul, Jambul Jabaev kabi xalq shoirlari, shuningdek, hozirgi kunda hayot bo'lgan va xalq o'rtasida mehnati va uzoq umri bilan namuna bo'lgan qariyalar, faxriylar, qaxramonlar hayotidan lavhalar berish, gazeta va jurnallarda ular haqida hikoyalar yozish, televideniya da filmlar berish maqsadga muvofiq bo'lar edi.

ILMIY – AMALIY TAVSIYALAR

Bitiruv malakaviy ishimda olib borgan ilmiy tadqiqot natijalariga asoslanib, umumta'lim maktab o'quvchilarini jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga barqaror qiziqish bo'yicha ko'nikmalarni tarbiyalash uchun quyidagi tadbirlarni tavsiya etaman:

1. Umumta'lim maktablarida va oilalarda jismoniy tarbiya va sportning asosiy mazmunlari, shakllari, omillari haqida uzluksiz suhbatlar olib borish.
2. Fan o'qituvchilari jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishini namunali tarzda tashkil qilib, o'quvchilarga tushunchalar berishlari lozim.
3. Televideniya va teatrlarda namoyish qilinayotgan badiiy asarlar, hujjatli filmlarda turmush madaniyati sohasidagi namunali kishilar va sportchilarning mehnat faoliyatlari haqida ko'rsatuvlarga jalb etish.
4. Matbuotlarda o'quvchilarga faqat ta'lim-tarbiya sohasidagi pand-nasihatlar emas, balki, kichik, ta'sirchan va andoza beradigan, yoshlarga xos hikoyalar, qissalar, jismoniy tarbiya va sport tashkil qilinsa.
5. Ko'cha-kuyda, turli transportlarda, hatto odamlar gavjum bo'lib yig'ilgan ba'zi anjuman, yig'ilishlarda katta yoshdagi kishilar yoshlarga ko'proq bugungi kunda yurtimizda jismoniy tarbiya va sportning ravnaqi haqida ma'lumotlar berib borishsa.

6. Jismoniy tarbiya va sportga doir reklama va afishalarni ko'paytirish lozim va hokazo.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR :

1. Karimov I.A. Kuchli davlatdan kuchli jamiyat sari. T., 1998.
2. Karimov I.A. "O'zbekiston-kelajagi burok davlat". T., "O'zbekiston", 1992.
3. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. T., 2000.
4. Kadrlar tayyorlash milliy dasturi. T., 1997.
5. Abdullaev A. Jismoniy tarbiya vositalari. O'quv qo'llanma. Farg'ona., 1991. 46-bet.
6. Babanskiy Ю.К. Optimizatsiya protsessa obucheniya. M., 1977. 76-bet.
7. Guba V.P. i dr. "Izmereniya i vychesleniya v sportivno-pedagogicheskoy praktike". M., "Sport akadem Press", 2002. st. 86.
8. Kerimov F.A. "Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar". T., "Zar qalam", 2004. 74-bet.
9. Koshbaxtieva I.A. "Основы оздоровительной физкультуры молодежи". T., 1994. st. 69.
10. Lesgaft P.F. Izbrannyye ped.soch. m., 1952. st 109.
11. Matveev L.P. Vvedenie v teoriyu fizicheskoy kul'tury. M., 1983. st 80.
12. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. M., "FiS", 1991. st 118.
13. Matveev L.P. "Основы общей теории и спорта". M., 1997. st 112.

- 14.Perner I.YA. Didakticheskaya osnovy metodov obucheniya. M., 1981. st 48.
- 15.Radjabov S.R. Pedagogicheskie issledovaniya i propaganda pedagogicheskix znaniy. T., "O'qituvchi", 1977. st 88.
- 16.Seluyanov V.N., SHestakov M.P., Kosmina I.P. Osnovy nauchno-metodicheskoy deyatel'nosti v fizicheskoy kul'ture. M., "Sport akadem Press", 2001. st 94.
- 17.Tursunov U. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi". O'quv qo'llanma. Qo'qon., 1992. 98-bet.
- 18.Usmonxo'jaev T. "Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya". T., 1986. 79-bet
- 19.Filin V.P. Sovremennyye metody issledovaniya v sporte. Xor'kov "Osnova", 1994. st 85.
- 20.Xo'jaev F., Usmonxo'jaev T. "Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya". O'quv qo'llanma. T., "O'qituvchi", 1996. 56-bet.
21. "Fan-*sportga" ilmiy-nazariy jurnal. T., "Ilm ziyo". 2006.
22. e-mail: uzgosifk @ infosport. Uz/

