

Академик литцей ва касб-ҳунар коллежларида жисмоний тарбиянинг методик принциплари

◆ Режа:

- ◆ 1. Жисмоний тарбиянинг методик
принциплари
- ◆ 2. Машғулотларнинг узлуксизлиги
ва дам олишнинг мақсадга
мувофиқлиги

Маърузачи: Х.Н.Ҳакимов 2016 йил

Жисмоний тарбиянинг методик прициплари

Жисмоний тарбия назариясида амал килинадиган «жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги», «жисмоний тарбиянинг соғломлаштиришга йўналтирилганлиги», "шахсни ҳар томонлама ривожлантириш» принципларидан ташқари таълим жараёнининг услубий принциплари ҳам мавжуд.

Тарбия жараёнидаги барча тамоиллар жисмоний тарбия учун қўлланилиши мумкин, лекин инсон тарбиясининг бу йўналишининг хусусийлиги ўқитишнинг принципларига алоҳида мазмун ва талаблар қўяди.

Инсон фаолиятининг биологик, физиологик, биохимик, биомеханик қонуниятлари эса фикримизнинг далилидир

Таълим смарадорлигини оширишда
"Онглилик ва фаоллилик (активлик)",
"Кўргазмалилик", "Мунатазамлилик",
«Кучига ярашалик ва
индивидуаллаштириш» , "Талабларни
аста-секинлик билан ошириш"дек
услубий принциплар ва қоидаларга
тизимли риоя қилиш орқалигина
ўқитиш жараёнида кутилган
мувоффақиятларга эришиш мумкин.

Таълим жараёнида онглилик ва фаоллилик

- ✦ Жисмоний тарбия - икки ёқлама жараён бўлиб, бир томонлама ўқитишга интилган ўқитувчи ва иккинчи томонлама ўқишга ҳоҳиши ва иродаси бўлган ўқувчи (талаба) фаолиятidir. Агар ўқувчи ўрганишга қўйилган масаланинг моҳиятини тушуниб етса, ва ўрганишга интилса, қизиқса бу ўрганишни тезлаштиради. Бу эса онглилик ва фаоллик принципining асосини ташкил қилади. ўқитиш узоқ давом этадиган жараён бўлиб, ўқувчилардан фаоллик ва қизиқиш талаб қилади. Харакат кўникмаларини такомиллаштириш билан бирга, онглилик ва фаоллик аста-секин ошириб бориш керак. Онглилик принципи жараёнида шуғилланувчиларнинг фаоллигини ошириш шарт. Бу билан дарс давомида жисмоний машқларга доимий эҳтиёж ортиши мумкин. Машғулотларда доимо иштирок этиш мустақил шуғулланиш учун қизиқишни оширади. Харакат кўникма ва малакаларини муваффақиятли шакллантириш, жисмоний сифатларнинг ривожланиши кўп жиҳатдан болаларнинг машғулотларга оид муносабатида боғлиқдир.

Онглилик ва фоллик принципи шуғулланувчиларга нималарни ўргатади

- ◆ Шу мақсадда ўқитувчи болаларга машғулотларнинг муҳимлигини, машқларнинг аҳамиятини, уни бажариш техникасини болаларни ўз тенгдошлари бажарган машқларини кузатишга ўргатади; уларни ўз-ўзини кузатиш ва таҳлил қилишга; ўз фаолиятини баҳолашга; ҳаракатни олдиндан сезишга қизиқтиради. Онглилик принципи болаларда ташаббускорликни, мустақилликни, ўз олдига қўйилган вазифаларни ижодий ҳал қила олишга тарбиялаб боради

Ўргатиш жараёнида онглилик принципи оширишда қуйидаги қонуниятларга амал қилиниши керак:

- ✦ 1. Ҳар бир машқнинг мақсадини ҳамда уни бажариш усулининг аҳамиятини тушунтириш. Айтайлик, ўқитувчи гимнастика ёки бошқа машқлар турини бажариш техникасини эгаллаш топшириғини бериб, ҳаракатларни қандай бажариш кераклигини маълум қилади, лекин мана шу ҳаракат техникасини ишга солувчи биомеханик сабабни очиб бермайди. Гоҳо шугулланувчиларга жисмоний сифатни тарбиялаш учун машқлар бериладида, нима учун нагрузка ва дам олиш меъёрига риоя қилиш кераклиги маълум қилинмайди. Натижада топшириқларни бажариш сифатигина эмас, шугулланувчиларнинг ижодий фаоллигини ривожлантиришга ҳам путур етказилади.
- ✦ 2. Янги машқни ўргатишда олдинги ўзлаштирилган билим ва малакаларга таянган ҳолда олиб борилиши лозим.
- ✦ 3. Ўқувчиларни ўзларининг ҳаракатлари тўғрисида ҳамда ўртоқларини камчиликларининг таҳлил қила билишга ва сабаб боришга ҳамда уларни ҳаттоларини сабабларини

Фаоллик принципини шуғулланувчиларда мужасамлаштириш учун қуйидаги асосий қоидаларга амал қилиш керак:

- ◆ 1. Шуғулланувчиларга машғулот мазмунини тушунтириб, мазмунини очиб бериб, уларни қизиқтириш.
- ◆ 2. Ўқувчиларни муваффақиятларини ва камчиликларини баҳолаш
- ◆ 3. Ҳар бир шуғулланувчиларга мустақил иш бажаришлари учун шахсий вазифа бериш.

Бу принципларни амалга оширишда педагогларнинг шахсий характери катта аҳамиятга эгадир.

Кўргазмалилик принципи

- ✦ Ўзбекистон жисмоний тарбия тизимининг дидактикасида "кўргазмалилик" бошқарувчи принципларидан бири ҳисобланади.
- ✦ Бирорта машқни кўрсатиш ёки демонстрация қилишганда, ҳаракатни муҳим элементларини йўналиш, ҳаракатнинг тезликларини аниқ тасаввур қилишда кўргазмалилик методи катта аҳамиятга эгадир.
- ✦ Ҳаракат тўғрисида тўғри тасаввур ҳосил қилишда "кўргазмали" қўлланишлар ёрдам беради. Ўргатишда "кўргазмали" принципга амал қилиш, ўқув материални конкрет шаклида бериш, бу материални ўзлаштириш ва тушунишда катта аҳамиятга эгадир. "Кўргазмалилик" ўқув жараёнининг ажралмас қисми бўлиб ўргатиш босқичларига ва ёш хусусиятларига боғлиқдир.

Кўргазмалилик амалга ошириш учун куйидаги қонунларга амал қилиши керак:

-  1. Ургатилаётган ҳаракатни қандай кўрсатиш, ҳамда тушунтириш билан кўрсатишни қандай олиб боришни олдиндан ўйлаш.
 -  2. Тушунтириш ва кўрсатишда, шуғулланувчиларнинг билимларини, олдинги ҳаракат тажрибаларини, машғулот вазифасини ва ўша ўрганилаётган машқларнинг хусусиятларини ҳисобга олиш.
 -  3. Шуғулланувчилар қанчалик ёш бўлса, қанча кучсиз тайёрланган бўлса, шунчалик кўп меъёردа кўргазмалар билан фойдаланилади.
- Тасвирий кўргазмалиликда қўшимча воситалар қўлланилади, яъни кинограмма, чизма плакатлар, диаграмма ва бошқалардан фойдаланилади.

МУНТАЗАМЛИЛИК ПРИНЦИПИ

- ✦ **Мунтазамлилик** - жисмоний тарбия жараёнида энг кўп фойда берадиган принципдир. Жисмоний тарбия жараёнида ўқувчилар организмида бир қатор ўзгаришлар содир бўлади. Жисмоний сифатлар тарбияланади, ҳаракат кўникмалари ва малакалари шаклланади ҳамда ўқувчиларнинг барча асосий мускулларини мустаҳкамлашга, юрак - қон томирлари, нафас олиш ва асаб тизимларининг ривожланиши содир бўлади. Бундай ўзгаришларга фақат жисмоний тарбия машғулотларини мунтазам равишда, тўғри ривожлантириш асосида олиб бориш орқали эришиш мумкин. Мунтазамлилик принципи жараёнида машғулотларини узлуксиз равишда олиб боришни талаб қилади. Шугулланувчилар олдида қўйиладиган вазифаларни аста - секинлик билан оддийдан мураккабга ва осондан қийинликка ўтишга қаратилган бўлиши керак.

Мунтазамлилик принципи қатор ҳолатларда кўриб чиқишлиши лозим.

- ✦ **Машғулотларни узлуксизлиги.** Жисмоний тарбия бутунлигича ҳаётнинг ҳамма ёш даврларни қамраб оладиган узлуксиз жараён сифатида қаралади. Бу жараёнинг узлуксизлиги ҳар бир ўтилган ва ўтилмаган машғулотлар самарадорлиги орасидаги ўзаро боғланиш билан амалга оширилади. Бу самарадорликнинг ҳар бири кетма-кет олиб борилган машғулотлар давомида ошириб борилади.
- ✦ **Жисмоний юкланиш ва дам олишни мақсадга мувофиқлиги.** Жисмоний тарбия жараёнининг мунтазамлилиги жисмоний юкланиш ва дам олишни доимо алмаштириб туришни тайин қилади. Юкланиш жисмоний машқларни шугулланувчилар организмга таъсир этишни кўрсатиб, унинг функционал имкониятларини ошириш фактори бўлиб ҳисобланади.
- ✦ Чарчаш ва такланиш жараёни органик бир-бирига боғлиқ ва ўзаро алмашишда бўладилар. Агар ил вақтида жисмоний юкланиш катта бўлса, ил қобилятини даражаси пасайиб, чарчаш ҳолати

ТАЛАБНИ ТОБОРА ОШИРИБ БОРИШ ПРИНЦИПИ

- ◆ Бу принцип жисмоний тарбия жараёнида шуғулланувчиларга қўйиладиган талабларнинг умумий йўналишини ифода этади ва тобора қийинлашиб борувчи янги - янги вазифаларни қўйиш ва бажаришни, шулар билан боғлиқ бўлган жисмоний юкланиш ҳажми ва шиддатини аста-секин ошириб боришни ўз ичига олади.

Талабларни аста секин ошириб бориш принципини қўллашда қуйидагиларга эътибор берилади:

1. Машгулотлар материални доимо янгилаб бориш. Жисмоний тарбия жараёнида ҳаракат фаолиятини бир туридан иккинчи мураккаброқ турига ўтиш таълимий аҳамиятга эгадир. Машқларнинг таркибини доимо янгиламасдан туриб ҳаётий аҳамиятга эга бўлган ҳаракат малака ва кўникмаларни етарлича кенг доирасини эгаллаб бўлмайди. Шу билан бир қаторда турли ҳаракат координацияларини эгаллаш билан, шу вақтда содир бўладиган қийинчиликларни енгиш натижасида ҳаракат фаолиятини эгаллаш, координациялаш, қайта ўзгартириш ва чексиз мукаммаллаштириб бориш қобилиятининг ўзи ривожланади.
2. Жисмоний юкланишнинг ҳажми ва шиддатини ошириш. Бир юкланишнинг ўзини узоқ вақт қўллаш ҳолатида унинг тараққий эттирувчи самарадорлиги шу жисмоний юкланишга ўрганиш даражаси бўйича аста-секин йўқолиб боради. Юкланишга ўрганиб бориш натижасида вужудга келган организмнинг функционал имкониятлари бир ҳил типдаги шу иш рационал фойдаланишга олиб келади. Функционал

Кучига ярашалилик ва индивидуаллаштириш услубий принципи

- ◆ Индивиднинг имконияти, қобилияти, хусусияти, жинси, ёши, жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги ва ҳоказолар бу принцип мазмунининг омиллари бўлиб, таълим жараёнини бойитади. Таълимга онгли муносабат, бу жараёндаги фаолликни намоен бўлиши, танланган фаолиятнинг ижросида кўргазмаликнинг самараси, кучига ярашалилик ва индивиднинг хусусиятлари билан чамбарчас боғлиқ ва кўзланган мақсадга тез эришиш учун воситадир.
- ◆ Кучига ярашалиликнинг туб маъноси организмнинг ҳаётий фаолиятининг маълум ишдаги функционал хусусияти ва қобилиятини ҳисобга олиш демакдир. Бу принцип қобилиятнинг чегарасини аниқлай олиш талабини қўяди. Демак, таълим жараёни турли шароитда хилма-хил ташки таъсирини ҳисобга
- ◆ олишни, шуғулланувчи учун меъёр танлай билишни таказо этади.

- ◆ Меъёр бу-турли хил ёшдагиларнинг жисмоний машқлар билан шуғулланиш дастурлари, уларнинг жисмоний сифатлари учун белгиланган нормалар хизмат қилиши лозим. Мустакилликкача жисмоний тарбия тизимида "Меҳнатга ва Ватан муҳофафасига тайёр" физкультура комплекси жамият аъзоларининг, барча ёшдагиларнинг (6 дан 60 ёшгача) жисмоний тарбиясининг дастури ва жисмоний тайёргарлиги нормаларини ўзида мужассамлаштирган бўлиб, кучига ярашалилик принципи талаблари чегарасидан чиқмаган. Мамлакатимизда эса бу вазифани Республика аҳолисининг жисмоний тайёргарлигини аниқлайдиган «Алпомиш ва Барчиной»(2000 йил) тести талаблари ва нормалари бажаради.



Жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларида меъёрни аниқлаш тарбиячи мураббийлар ва педагоглар, тиббий ходимнинг биргаликдаги тизимли изланишлар орқали амалга оширилади. Машқ қилиш учун организмга кучига яраша бўлмаган машк меъёрига машқни организмни зўриқиши орқали энергия сарфлашга системали мажбур қилишнинг салбий оқибатлари ҳам ҳозирги кунда ҳам илмий, ҳам амалий жиҳатдан исботланган

Хулоса

- ✦ Жисмоний тарбия принципилари хусусида айтиб ўтилган фикрларни диққат билан таҳлил қилсак, уларнинг мазмуни б'ирбири билан шундай туташган бири-бирига сингиб кетган ва ҳатто ўзаро мослашиб кетганлигини кўришимиз мумкин. Бунга ажабланмаса ҳам бўлади, чунки уларнинг барчаси бир жараённи айрим ажратилган томонлари ва қонуниятларини ифодалайди, моҳиятига кўра улар алоҳида, лекин шартли равишда алоҳида аспектдаги принциплардек ифодаланади.
- ✦ Онглилик ва фаоллилик принципи жисмоний тарбиянинг бошқа барча принципларининг амалга оширилиши умумий шартлари тарзида қабул қилиниши мумкин. Чунки, шуғулланувчиларнинг ишга онгли ва актив муносабати ўқув материални кучига ярашалилигига, эгалланган билим, малака ва кўникманинг пухталиги, аввалгиларининг кейингиларига боғланиши ва ҳоказолар билан характерланади. Бошқа томондан, шуғулланувчиларнинг актив фаолияти орқали белгиланган мақсадга олиб бориши, кўргазмалилик, кучига ярашалилик, индивидуаллаштириш, системалилик, талабларни аста-секинлик билан ошириш

◆ Кучга ярашалилик ва индивидуаллаштириш принципларини ҳисобга олмасак, машғулотларнинг кетма-кетлиги ва нагрузканинг оширишнинг рационал йўллари танлай олмаймиз. Ўз навбатида, кучига ярашалилик чегарасини белгилаш системалилик ва талабларни ошириш принципи асосида амалга оширилади бундан келиб чиқадики, кўрсатилган принципларнинг ҳеч бири бошқаларини инкор қилиш билан тўлалигича амалиётга тадбик қилинмайди. Уларнинг ўзаро бирлиги асосида ҳар бирининг таъсир доираси тарбия жараёнига кутилган самарани бериши мумкин

ЭЪТИБОРИНГИЗ УЧУН РАХМАТ!

