

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

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKUL`TETI

JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA USLUBIYOTI KAFEDRASI

Qo`lyozma huquqida

MUNIROV NURALI AHMEDOVICH

KASB-HUNAR KOLLEJLARI VA AKADEM LITSEYLARDA

TA`LIMNING USLUBIY PRINTSIPLARI

(Jismoniy tarbiya misolida) mavzusida

5A1112001– Jismoniy tarbiya va sport mashgulotlari nazariyasi va metodikasi
mutaxassisligi jismoniy madaniyat bo`yicha magistr darajasini olish uchun
yozilgan

MAGISTRLIK DISSERTATSIYASI

Ilmiy rahbar:

p.f.n.dots. G'.M.Salimov

“ _____ ” _____ 2016 yil

BUXORO – 2017

JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA USLUBIYOTI
KAFEDRASI

Qo`lyozma huquqida

MUNIROV NURALI AHMEDOVICHning

KASB-HUNAR KOLLEJLARI VA AKADEM LITSEYLARDA
TA`LIMNING USLUBIY PRINTSIPLARI
(Jismoniy tarbiya misolida) mavzusida

5A1112001– Jismoniy tarbiya va sport mashgulotlari nazariyasi va metodikasi
mutaxassisligi jismoniy madaniyat bo`yicha magistr darajasini olish uchun
yozilgan

MAGISTRLIK DISSERTATSIYASI

Ilmiy rahbar:

p.f.n. dots. G`M.Salimov.

Rasmiy opponent:

p.f.n. dots.SH.D.Abdullaev

Ish ko`rib chiqildi va himoyaga ruxsat etildi.

“Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti”

kafedra mudiri Q.P.Arslonov

« ____ » _____ 20__ yil.

Buxoro-2017

Ma'qullayman _____

Tasdiqlayman _____

Ilmiy rahbari: : **G'.M. Salimov**

Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyoti
kafedra mudiri **Q.P.Arslonov**

« 26 » avgust 2015 y.

« 26 » avgust 2015 y.

BuxDU Jismoniy madaniyat fakulteti bitiruvchi magistri **Munirov Nurali Ahmedovichning**
“Kasb-hunar kollejlari va akadem litseylardata`limning uslubiy printsiplari”

(Jismoniy tarbiya misolida) mavzusidagi magistr darajasini ishi ustida olib borilishi lozim
bo'lgan ishlar yuzasidan

TOPSHIRIQLAR JADVALI

T\r	Ishning mazmuni	Bajarilish muddati	Natija
1.	Bitiruv malakaviy mavzuni kafedra va fakultet kengashida tasdiqlanib olish, rejalarini rasmiylashtirish.	Sentyabr	ijro etildi
2.	Mavzu bo'yicha zaruriy ilmiy-uslubiy materiallarni o'rganish.	Sentyabr,oktyabr,noyabr	ijro etildi.
3.	Jismoniy tarbiya muammolarini o'rganish	Oktyabr, noyabr	ijro etildi.
4.	Mavzu bo'yicha ilmiy manbalarni o'rganish. Adabiyotlar bilan ishlash.	Sentyabr, yanvar	ijro etildi.
5.	To'plangan materiallarni sistemalashtirish	Yanvar	ijro etildi.
6.	Bitiruv malakaviy ishining 1-bobini tayyorlash	Fevral	ijro etildi.
7.	Ishining 2-bobini tayyorlash va xulosalash	Mart	ijro etildi.
8.	Ishni yakunlash, tahrir etish va oqqa ko'chirish	Mart, aprel	ijro etildi.
9.	Bitiruv malakaviy ishining borishi to'rtisida kafedraga hisobot berish.	May	ijro etildi.
10.	Ishni ilmiy rahbar taqrizi bilan kafedraga topshirish.	May	ijro etildi.
11.	Dastlabki himoya jarayonida qatnashish.	May	ijro etildi.

Ilmiy rahbar:

p.f.n. dots. F.M. Salimov

Bitiruvchi magistr:

Munirov Nurali

Buxoro Davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti Jismoniy tarabiy nazariyasi va usuliyoti kafedrasining 1-son yirilishi bayonnomasidan

KO'ChIRMA

Buxoro shahri

2015 yil avgust

Qatnashdilar kafedraning barcha a'zolari va
bitiruvchi kurs o'quvchilari

KUN TARTIBI

2015-2016 o'quv yili uchun mo'ljallangan bitiruvchi magistri mavzularini tasdir.

Yirilish kun tartibidagi masala yuzasidan kafedra mudiri Q.Arslonov qisqacha hisobot berdi va yangi o'quv yili uchun mo'ljallangan bitiruv malakaviy ishlari mavzulari ro'yxati tuzilganligini, mavzularning dolzarbligini, takrorlanmaganligini kafedrada tuzilgan maxsus komissiya tekshirib chiqqanligini qayt etildi. Shundan keyin malakaviy bitiruv ishlari ro'yxati va ularga berkitilgan kafedra professor o'qituvchilari yirilish kotibi tomonidan o'qib berildi.

Bitiruv malakaviy ishlari mavzularini taklifini yirilganlar qo'llab quvvatladilar.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyoti kafedrasining yirilishi

QAROR QILADI

1. Bitiruvchi magistr Munirov Nuralining "Kasb-hunar kollejlari va akadem litseylardata`limning uslubiy printsiplari (Jismoniy tarbiya misolida)" magistrlik dissertatsiyasi mavzusi etib tasdiqlansin.

2. Bitiruvchi magistr Munirov Nuralining magistrlik dissertatsiyasiga G'.M.Salimov ilmiy rahbar etib tayinlansin.

Yigilish raisi:

Q.P.Arslonov

Yirilish kotibi:

L.Azimov

**Buxoro Davlat universiteti Jismoniy tarbiya fakulteti Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyoti
kafedrasining 8-yirilishi bayonnomasidan**

KO'ChIRMA

Buxoro shahri

2017 yil 11 may

Qatnashdilar kafedraning barcha a'zolari va
bitiruvchi kurs o'quvchilari

KUN TARTIBI

2016-2017 o'quv yili uchun mo'ljallangan bitiruv malakaviy ishlarini himoyaga tavsiya etish.

Yirilishda **Bitiruvchi magistr Munirov Nuralining G'. M.Salimov** ilmiy rahbarligida bajargan **“Kasb-hunar kollejlari va akadem litseylardata`limning uslubiy printsiplari” (Jismoniy tarbiya misolida)** mavzusidagi magistrlik dissertatsiyasining tugallanganligi to'g'risidagi axboroti va ilmiy rahbar xulosasi tinglandi.

Ish yakunlanganligini hisobga olib, jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyoti kafedrasida yirilishi.

QAROR QILADI

1. Bitiruvchi magistr Munirov Nuralining G'.M.Salimov ilmiy rahbarligida bajargan **“Kasb-hunar kollejlari va akadem litseylarda ta`limning uslubiy printsiplari (Jismoniy tarbiya misolida)”** mavzusidagi magistrlik dissertatsiyasi rasmiy himoyaga tavsiya etilsin.

2. **Bitiruvchi magistr Munirov Nuralining** magistrlik dissertatsiyasiga p.f.n. Sh.D.Abdullaev rasmiy hakam etib tayinlansin.

Yigilish raisi:

Q.P.Arslonov.

Yigilish kotibi:

L.Azimov

Munirov Nuralining

**“Kasb-hunar kollejlari va akadem litseylardata`limning uslubiy printsiplari”
(Jismoniy tarbiya misolida) ”** mavzusidagi magistrlik dissertatsiyasiga

ILMIY RAHBAR XULOSASI

Mavzuning dolzarbligi. Kasb-hunar kolleji va akademik litsey o`quvchilarini jismoniy tarbiya darslarini yangicha usulardan foydalanish, jismoniy tarbiyada o`qitish printsiplariga yangicha yondoshgan holda uni tashkil qilish muammosini mustaqillik mafkurasi nuqtai nazaridan o`rganib chiqish eng muhim vazifalardan biridir. Jismoniy tarbiyani rivojlantirish, jismoniy tarbiya darslarini ta`lim printsiplari asosida tashkil etish shu bugunning talablaridan biri hisoblanadi. Shuning uchun ham kasb- hunar kollejlari va akademlitseylarda jismoniy tarbiya ishini tashkil etish va o`tkazishda ta`lim printsiplaridan foydalanish kabi muammolar tanlangan mavzuning dolzarbligi belgilaydi.

Belgilangan vazifalarning amalga oshirilganlik darajasi. E`tirof etish kerakki, magistrlik dissertatsiyasi boshqarish jarayonlarida avvalgi ish tajribalari, erishilgan yutuqlar hamda ilmiy-nazariy tadqiqotlar natijalari muhim ahamiyat kasb etish bilan ishning asosiy omili sifatida xizmat qilishini ko`rsatadi. Bularni o`rganish va tanqidiy yondoshish zarur bo`ladi, ilmiy izlanishning maqsad va vazifalari, usullarini ishlab chiqishga qaratildi. Ishning taxminiy (ishchi) farazi tuzildi. Adabiyotlar tahlil qilindi, sport mashg`ulotlari jarayonida takomillashtirish manbalari o`rganildi.

Bajarilgan ishga Bitiruvchi magistrning munosabati. Bitiruvchi magistr Munirov N mavzu yuzasidan aniq ma`lumotlar asosida magistrlik dissertatsiyasiga to`liq yondoshgan.

Talabaining adabiyotlardan foydalanish va materialni mustaqil bayon eta olish ko`nikmalari. Bitiruvchi magistr N. Munirov mavzuga doir adabiyotlardan to`g`ri foydalangan.MD ishini mustaqil bayon eta olgan.

Talabaining tadqiqotchilik ko`nikmalari magistr tadqiqot ishlarini pedagogik amaliyotda kollej talabalari bilan sinov tariqasida o`tkazgan.

Talabaining kasbiy tayyorgarlik darajasi, ya`ni pedagogik topshiriqlarni yecha olishi, mustaqil qaror qabul qila olishi va ko`nikmalari talab darajasida.

Olingan natijalarning amaliyotga ta`lim jarayoniga qo`llash imkoniyati hamda bitiruvchi magistri ixtisosligi bo`yicha beriladigan kvalifikatstiyani olishga loyiqlik deb hisoblayman.

Ilmiy rahbar:

G'.M.Salimov

Munirov Nuralining

“Kasb-hunar kollejlari va akadem litseylardata`limning uslubiy printsiplari”
(Jismoniy tarbiya misolida) ” mavzusidagi bitiruvchi magistri ishi bo`yicha rasmiy oponent

TAQRIZI

Mavzuning dolzarbligi _____

Bajarilgan ishning unda belgilangan vazifalarga mos kelishi _____

Materialning mantiqiy bayon etilishi _____

Ishga oid manbalarning to`la va yetarlicha tanqidiy tahlil etilganligi _____

Ishning mustaqil bajarilganligi _____

Olib borilgan tajriba ishlari samaradorligining to`la va to`rti baholanganligi _____

Xulosalarning to`liq izohlanganligi _____

Ishning amaliy ahamiyati _____

ishdagi kamchiliklar _____

Ishning talab darajasida rasmiylashtirilishiga izoh _____

Ishning himoyaga loyiqligi _____

Rasmiy oponent:

p.f.n. Sh.D.Abdullaey

Buxoro davlat universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti **Jismoniy madaniyat** ta'lim yo'nalishi bitiruvchi magistri
**Munirov Nuralining “Kasb-hunar kollejlari va akadem litseylardata'limning uslubiy
printsiplari”**

(Jismoniy tarbiya misolida)” mavzusidagi bitiruv malakaviy ishga DAKning

XULOSASI

Buxoro davlat universiteti DAK Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi BMIning bajarish haqidagi 31.12.98 yil 362-sonli buyruqi bilan tasdiqlangan nizomga asosan quyidagilarni aniqladi:

1. BMIning hajm va talab bo'yicha rasmiylashtirilganligi (me'yor:tabiiy yo'nalishlar-50dan, ijtimoiy yirilishlar-70 betdan kam bo'lmasligi kerak): talabga javob beradi-10 ball talabga qisman javob beradi-7 ball, talabdan chetga chiqish holatlari mavjud-4 ball.
2. Mavzuning davlat va universitet grant dasturlari asosida yoki dolzarb muammolar bo'yicha tanlanganligi: davlat dasturiga kirgan-8 ball, grant loyihasi bo'yicha-7 ball, Bux DU dasturi bo'yicha-6 ball, dolzarb muammolar bo'yicha-5 ball.
3. Mavzu dolzarbligining asoslanganligi: yetarli darajada asoslangan-5 ball, etarli darajada asoslanmagan-3 ball, noaniq-2 ball.
4. Maqsad va vazifalarning aniq ifodalanganligi: aniq-7 ball, to'liq aniq emas-5 ball, aniq emas-3 ball.
5. MDI bajarishda ilmiy tekshirish metodlaridan foydalanganlik darajasi: to'la-7 ball, qisman-5 ball, yetarli emas-3 ball.
6. Olingan natijalarning yangiligi va ishonchlilik darajasi: natija yangi -8 ball, ilgari olingan-6 ball, to'la ishonchli emas-3 ball.
7. BMIning hulosa qismda ishlab chiqarishga tavsiya bor-6 ball, ijtimoiy sohada qo'llashga (ta'lim, atrof-muhitni himoya qilish,ma'naviy-ma'riviy...)tavsiya qilingan-5 ball, tavsiya yo'q-3 ball.
8. Bitiruvchining mavzu bo'yicha olingan natijalarni tanqidiy baholanganligi darajasi: aniq-8 ball, to'la anik emas-6 ball, tan?idiy baholanmagan-4 ball.
9. Ishning ilmiylik характери: ilmiy tadqiqodlar asosida-8 ball, aralash shaklidan-5 ball, referativ harakterdan-3 ball.
10. Bitiruvchining ma'ruzasiga baho: a'lo-10 ball, yaxshi-7 ball, qoniqarli-6 ball.
12. Berilgan savollarga javoblari: to'liq-8 ball, o'rta-6 ball, qoniqarli 4 ball.
13. MDIni tashqi taqrizchi tomonidan baholanishi: a'lo-7 ball, yaxshi-6 ball, qoniqarli-5 ball.
14. MDIga ko'yilgan yakuniy ball _____Bahosi _____

Eslatma:Har bir ball bo`yicha aniqlangan ballning tagiga chizib belgilanadi.

DAK raisi _____

F.I.SH.imzo

A`zolari _____

F.I.SH.imzo

F.I.SH.imzo

Sana " _____ " _____ 2017 y

Annotatsiya

Magistrlik dissertatsiyasida kasb-hunar kollejlari va akadem litseylarda jismoniy tarbiya ta`limining uslubiy printsiplari va uning nazariy va amaliy asoslari tadqiq etildi.

Tadqiqotda milliy mustakillik sharoitida ta`limning mazmuni, kasb-hunar kollejlari va akadem litseylarda jismoniy tarbiya ta`limining uslubiy printsiplariga asoslanib, ta`lim tamoyillari, KHK va ALLarda jismoniy tarbiya tizimining umumiy tamoyillari, tadqiqot asosida ularga umumiy tavsif berish asosiy maqsad qilib olingan. Shu maqsadda quyidagi vazifalarni echilgan: milliy mustaqillik sharoitida ta`limning mazmuni, kollej va akademik litseylarda jismoniy tarbiya mazmun mohiyatini yoritish; ta`lim tamoyillarini tadqiq etish; KKK va ALLarda o`qituvchi va talabalarning ta`lim jarayonidagi faoliyatlarini o`rganib chiqish; ta`lim konuniyatlari va printsiplari, o`kitishning didaktik printsiplari va ularning turli tasniflarini o`rganish; KHK va ALLarda jismoniy tarbiya tizimining umumiy tamoyillarini ko`rsatib berish; jismoniy tarbiyada tushunarlik tamoyilining o`rnini belgilash; olib borilgan tadqiqot ishlari va tajriba ishlarini keng ko`lamda asoslab berish. Olingan natijalarni aniqlash va umumlashtirish.

Kasb - hunar kollejlari va akademlitseylarda jismoniy tarbiyani tashkil etish va o`tkazishda ta`lim printsiplarining o`rni, ularning turli xillaridan foydalanish, jismoniy tarbiya darslarida foydalaniladigan tamoyillar muammosining yaxlit holda tadqiq etilishi magistrlik dissertatsiyasining ilmiy yangiligini belgilab beradi. SHu bilan birga jismoniy tarbiyada bugungi kunning talablari, jismoniy tarbiyada tushunarlik tamoyilining o`rni va ahamiyati ochib berilgan.

REJA:

KIRISH

I. BOB. JISMONIY TARBIYA TA`LIMI VA UNING XUSUSIYATLARI

- I.1. Milliy mustakillik sharoitida ta`limning mazmuni
- I.2. Ta`lim tamoyillari
- I.3. KXX va ALLarda jismoniy tarbiyada o`qituvchi va talabalarning ta`lim jarayonidagi faoliyatlari

II. BOB. TA`LIMNING USLUBIY PRINTSIPLARI

- II.1. Ta`lim konuniyatlari va printsiplari
- II.2. O`qitishning didaktik tamoyillari va ularga tasnif
- II.3. KHK va ALLarda jismoniy tarbiya tizimining umumiy tamoyillari

III BOB. TADQIQOT USLUBLARI, MAZMUNI VA TASHKIL QILINISHI

- III.1. Olingan natijalarni aniqlash va umumlashtirish
- III.2. Jismoniy tarbiyada tushunarlik tamoyilining o`rni
- III.3. Jismoniy ta`limda harakat faoliyatini tanishtirish bosqichi va uning mazmuni

Xulosa

Adabiyotlar ro`yxati.

KIRISH

Hozirgi zamon kadrlari yuqori kasbiy mahoratga ega bo`libgina qolmay, balki har jihatdan ma`lumotli, o`z sohalarining bilimdoni, tashabbuskor, muammolarni hal qilishga ijodiy yondoshadigan kishilar bo`lishlari lozim.

I.A.Karimov.

Magistrlik dissertatsiyasining asoslanishi va uning dolzarbligi. Mustaqil O`zbekiston kun sayin barkamol davlatga aylanib bormoqda. Har bir soha egalari davr talabi va mavjud sharoitdan kelib chiqib, o`z faoliyatini ko`rib chiqib, qayta qurmoqda. Bu narsa jismoniy tarbiya va sport sohasida ham muayyan darajada o`z ifodasini topmoqda. Qadim-qadimdan jismoniy tarbiya va sport ijtimoiy hayotning tarkibiy qismi sanalgan va uning rivojlanishi ham har bir davrning o`ziga xos xususiyatlari bilan uzviy bog`liqlikda bo`lgan. Shu bois O`zbekiston Respublikasi o`z mustaqil davrining boshlanishidayoq jismoniy tarbiya va sport jarayonining jamiyat taraqqiyoti uchun ahamiyati katta ekanligiga jiddiy e`tiborni qaratmoqda. Masalan, Oliy kengashning 1992 yil 14 yanvarda qabul qilgan «Jismoniy tarbiya va sport» to`g`risidagi qonuni fikrimizning yorqin dalilidir.

Kasb-hunar kolleji va akademik litsey o`quvchilarini jismoniy tarbiya darslarini yangicha usulardan foydalanish, jismoniy tarbiyada o`qitish printsiplariga yangicha yondoshgan holda uni tashkil qilish muammosini mustaqillik mafkurasi nuqtai nazaridan o`rganib chiqish eng muhim vazifalardan biridir. Jismoniy tarbiyani rivojlantirish, jismoniy tarbiya darslarini ta`lim printsiplari asosida tashkil etish shu bugunning talablaridan biri hisoblanadi. SHuning uchun ham kasb- hunar kollejlari va akademitseylarda jismoniy tarbiya ishini tashkil etish va o`tkazishda ta`lim printsiplaridan foydalanish kabi muammolar tanlangan mavzuning dolzarbligi belgilaydi.

Tadqiqot ob`ekti. Buxoro viloyatidagi Avtomobil' yo`llari kolleji va Buxoro Davlat universiteti huzuridagi 4-son akadem litseydagi jismoniy tarbiya darslari

Tadqiqotning predmeti. Kollej va akademik litseylardagi jismoniy tarbiya jarayoni.

Tadqiqotning maqsadi. Kasb-hunar kollejlari va akadem litseylarda ta`lim printsiplari asosida jismoniy tarbiyani tashkil etish va o`tkazish, ularga umumiy tavsif berish mazkur ishning asosiy maqsadidir. Shu maqsadda quyidagi vazifalarni echishga harakat qilamiz:

- Milliy mustaqillik sharoitida ta`limning mazmuni, kollej va akademik litseylarda jismoniy tarbiya mazmun mohiyatini yoritish;
- ta`lim tamoyillarini tadqiq etish;
- KXK va ALLarda o`qituvchi va talabalarning ta`lim jarayonidagi faoliyatlarini o`rganib chiqish;
- ta`lim konuniyatlari va printsiplari, o`kitishning didaktik printsiplari va ularning turli tasniflarini o`rganish;
- KHK va ALLarda jismoniy tarbiya tizimining umumiy tamoyillarini ko`rsatib berish;
- jismoniy tarbiyada tushunarlilik tamoyilining o`rnini belgilash;
- Olib borilgan tadqiqot ishlari va tajriba ishlarini keng ko`lamda asoslab berish.
- Olingan natijalarni aniqlash va umumlashtirish

Tadqiqotning ilmiy yangiligi. Kasb-hunar kollejlari va akadem litseylarda jismoniy tarbiya ishini tashkil etish va o`tkazishda ta`lim tamoyillarining o`rni, ularning yoshlar jismoniy tarbiyasidagi ahamiyati, o`ziga xos xususiyatlari haqida ilmiy adabiyotlar juda kam. Kasb - hunar kollejlari va akademlitseylarda jismoniy tarbiyani tashkil etish va o`tkazishda ta`lim printsiplarining o`rni, ularning turli xillaridan foydalanish, jismoniy tarbiya darslarida foydalaniladigan tamoyillar muammosining yaxlit holda tadqiq etilishi magistrlik dissertatsiyasining ilmiy yangiligini belgilab beradi.

Tadqiqot mavzusi bo'yicha adabiyotlar sharhi (tahlili). Jismoniy tarbiya muammolari bilan shug'ullanayotgan, respublikamizda ko'zga ko'ringan olimlar kasb-hunar kollejlari va akadem litseylarda ta'limning uslubiy printsiplari o'rganish sohasida muayyan yutuqlarni qo'lga kiritdilar. Bunday ishlardan biri sifatida professor T.Usmonxo'jaev, M.Yunusova, R.R.Salomov, T.Tojiev, F.A.Kerimovlarning ishlarini alohida ta'kidlash mumkin. Olimlar, asosan, diqqatni bolalarning kasb-hunar kolleji va akademik litseylarda jismoniy tarbiya fanini o'qitishda va jismoniy tarbiya o'qituvchilariga tavsiyalar ishlab chiqilgan. O'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy kamoloti tushunchasiga oid O'zbekistonning aniq sharoitlarini hisobga olgan holda yangi kontseptual yondashuvlar asosida "Alpomish" va "Barchinoy" testlari ishlab chiqilgan. Bolalar va o'smirlarning harakat faolligini oshirishga yordam beradigan omillar: sport mashg'ulot tashkil qilish, milliy mashqlar elementlari, bellashuvlar va sport turlari, jismoniy tarbiyaning an'anaviy vositalaridan foydalanish yo'llari aytib o'tilgan.

Keyingi yillarda jismoniy tarbiya kollejlari O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti tomonidan Abdumalikov R., Yunusov T.T., A.K. Akramovlar muallifligida "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni boshqarishni tashkil etish yo'llari" o'quv qo'llanmasi chiqarildi. Bular orasida dotsent R.Abdumalikovning "Jismoniy madaniyat va sport ixtisosligidagi talabalarni boshqaruvchilik faoliyatlariga tayyorlashning nazariy va amaliy asoslari" monografiyasi (1994), "Jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning nazariy asoslari" o'quv qo'llanmasi (1995) muhim ahamiyat kasb etdi. Bular talabalarning boshqaruvchilikdagi nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarini oshirishda katta xizmat qilmoqda.

Tadqiqotda qo'llanilgan metodikaning tavsifi. Tadqiqotning nazariy va metodologik asoslarini O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining jismoniy tarbiyaga oid qarorlari, Birinchi Prezidentimiz I. Karimovning jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish xususidagi ko'rsatmalari, yosh avlod tarbiyasiga bag'ishlangan o'zbek va jahon pedagogikasining yutuqlari, shu sohadagi ilmiy-tadqiqot ishlari tashkil etadi. Ishda ulug' pedagoglar va sharqning buyuk mutaffakirlarining qarashlariga suyandik. Xalq pedagogikasi va jismoniy tarbiya

bo'yicha hozirgi zamonning pedagog-olimlari, shuningdek, O'zbekistonda jismoniy tarbiyani yuksaltirishga xizmat etgan T.Usmonxo'jaev, R.Salomov, A.Qosimov, Sh. Xonkeldievlarning tadqiqotlari ham asos bo'lib xizmat qildi.

Muammoning ishlab chiqilganlik darajasi hamda tadqiqotning nazariy asosi. O'sib borayotgan avlodni jismoniy jihatdan tarbiyalash, KHKlari va ALLarda jismoniy tarbiyani tashkil etish printsiplari, mashg'ulotlarda sportchilarning jismoniy tayyorgarlik va rivojlanish masalalariga bag'ishlangan tadqiqotlar O'zbekiston mustaqillikka erishgandan so'ng katta e'tibor berila boshlandi. O'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish, sport mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish masalalari ko'pgina olimlar tomonidan o'rganilgan. Masalan, F.N.Nasriddinov, R.S.Salomov, T.S.Usmonxo'jaev M.Yu.Yunusova, R.A.Kerimov, E.Ya.Bondarevskiy, F.Xo'jaev kabi olimlarning tadqiqotlarida bolalarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi, sport mashg'ulotlarini tashkil etish, milliy harakatli o'yinlardan foydalanish orqali jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish qobilyatlarini yaxshilash va ularning fiziologik sustligi aniqlangan.

Tadqiqot natijalarining amaliy va nazariy ahamiyati.

E'tirof etish kerakki, magistrlik dissertatsiyasi boshqarish jarayonlarida avvalgi ish tajribalari, erishilgan yutuqlar hamda ilmiy-nazariy tadqiqotlar natijalari muhim ahamiyat kasb etish bilan ishning asosiy omili sifatida xizmat qilishini ko'rsatadi. Bularni o'rganish va tanqidiy yondoshish zarur bo'ladi, ilmiy izlanishning maqsad va vazifalari, usullarini ishlab chiqishga qaratildi. Ishning taxminiy (ishchi) farazi tuzildi. Adabiyotlar tahlil qilindi, sport mashg'ulotlari jarayonida takomillashtirish manbalari o'rganildi.

Ishning sinovdan o'tishi. Magistrlik dissertatsiyasidagi asosiy material va qoidalar respublika ilmiy anjumanlarida, Buxoro Davlat universiteti jismoniy madaniyat fakul'teti jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedراسi huzuridagi yig'ilishida ma'ruza qilingan va muhokamadan o'tgan.

Natijalarning e'lon qilinganligi. Dissertatsiyadagi asosiy natijalar turli nashrlarda (2 ilmiy maqola) chop etilgan:

1.

2.

Ishning tarkibi. Magistrlik dissertatsiyasi kirish, uch asosiy bob, 8 fasldan iborat, xulosa va adabiyotlar ro`yxatidan iborat.

I. BOB. JISMONIY TARBIYA TA`LIMI VA UNING XUSUSIYATLARI

I.1. Milliy mustaqillik sharoitida ta`limning mazmuni.

Yangi pedagogik ta`lim bugungi kunda barcha o`quv yurtlari (umumiy o`rta, o`rta maxsus va kasb - hunar ta`limi, oliy ta`lim)ni bitirib chikayotgan yoshlar qanday ilmiy bilim, ko`nikma malakalariga, ega bo`lishlari, bundan o`zlari va jamiyat uchun qanday foyda keltirishlari, yoshlarni tarbiyalashning nazariyasi va amaliyotini ishlab chikish ustida ish olib bormokda. Zero, yangi XXI asrning ilmiy - texnikaviy taraqqiyoti nafakat ishlab chikarishning ko`p sonli tarmoklari uchun, balki ma`naviy — madaniy, ijtimoiy - iqtisodiy sohalarida xam ilmiy mukammal axborot, ma`lumotlarga ega bo`lgan ishlab - chiqarishni hayot bilan bog`lab olib borishga qodir shaxslar kerakligini taqozo etmokda. Buni chuqur his etgan mamlakatimiz rahbariyati «Ta`lim to`g`risi»dagi Qonun, Kadrlar tayyorlash Milliy dasturini qabul qilib, unda milliy istiqlol salohiyatini mustahkamlash va rivojlantirishni ta`minlay oladigan tarbiyalashga qodir uzluksiz ta`lim tizimini aks ettirdi, va uni jahon talablari darajasida bo`lishi hamda uning yuksak ma`naviyat zaminida qurilishiga e`tibor qaratdi. Shunday qilib, mamlakatda yangilangan, sifat jixatdan jahon andozalariga mos keladigan uzluksiz ta`lim tizimi yaratildiki, u mustakil demokratik O`zbekistonni jahon hamjamiyatligida ijtimoiy - iqtisodiy, ma`naviy - madaniy mavqeini mustahkamlashga asos sola oldi. «Ta`lim to`g`risida» qabul qilingan yangi Qonun va «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» ta`lim mazmunini jahon andozalariga tenglashtirish vazifasini o`z oldiga maqsad kilib ko`ydi.

Milliy mustakillik sharoitida xukukiy demokratik davlat kurishga otlangan jamiyatimizning ta`lim mazmuni barkamol avlodni tarbiyalashga karatilgandir.

Bugungi kunda mamlakat ta`lim muassasalarining bosh maqsadi - XXI asr maktabini shakllantirishdan iboratdir. Shunga asosan, yangi «Ta`lim to`g`ri»dagi Qonun jahon amaliyoti me`yorlariga mos kela oladigan, milliy

istiklol royalari va talablariga javob bera oladigan, XXI asr ta`limni xalqaro andozalariga to`gri kelishini ta`minlovchi davlat ta`lim standartlarini joriy etish zarurligini belgilaydi.

Respublikamiz bugungi kunda tubdan yangi davlat bo`lib, unda har bir siyosiy, iqtisodiy, ma`naviy sohadagi islohotlar ham yangi ta`lim tizimida bosqichma-bosqich olib borishni nazarda tutadi. Zero, ta`lim sohasidagi islohotlar ham yangi bosqichma-bosqich o`tish tamoyiliga asoslangandir. “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” ham uzluksiz ta`lim tizimini isloh qilishning tashkiliy, ilmiy va metodik asosi bo`lib hisoblanadi. Milliy dasturning asosiy maqsadi uzluksiz ta`lim tizimini rivojlantirish bo`lib, u ijodiy va mustaqil fikrlovchi, tafakkuri rivojlangan, erkin shaxsni shakllantirish bilan barcha sohalarda raqobatbardosh kadrlar tayyorlashni kafolatlash bilan ahamiyatlidir. Shunga ko`ra, mamlakatimizda mustaqillikning dastlabki yillaridanoq boy madaniyatimizni tiklash va uni rivojlantirish, ta`lim tizimini takomillashtirish, uni zamon talablariga javob bera oladigan jahon andozalari darajasiga ko`tarish maqsadiga e`tibor berib borilmoqda.

Ta`lim sohasida “Ta`lim to`g`risida”gi Qonun qabul qilinganligi — bu ta`lim sohasida qo`yilgan dastlabki odimlar edi. O`tgan davrda yangi turdagi ta`lim muassasalari tashkil etildi. Oliy o`quv yurtlari qoshida litseylar ochildi, kab-hunar kollejlari tashkil etildi. Lekin hozirgi davrda amalga oshirilgan barcha ishlarga qaramay, ta`lim tizimi hali hayot talabi darajasida natijalarga erishmayotgani, eski SHO`ro zamonidan meros bo`lib qolgan mafkuraviy qarashlardan va sarqitlardan xalos bo`la olmaganini, shuningdek, uzluksiz ta`lim tizimini tashkil etish muammolari to`liq hal etilmaganini va nihoyat, amaldagi ta`lim tizimi taraqqiy etgan davlatlar darajasida rivojlana olmaganini ko`rsatmoqda. Shuningdek, mutaxassislar kadrlar tayyorlash, ularga bilim va tarbiya berish tizimi mamlakatimizda amalga oshayotgan islohotlar bilan bog`lanmagani, maktablarning moddiy bazasi talabga javob bera olmayotgani, kadrlar, o`qituvchilar tayyorlash muammosi hali hal etilmaganini ma`lum bo`ldi. O`quv dasturlari, qo`llanma va darsliklar ham talabga javob bera olmayotganini hayot ko`rsatmoqda

“Ta`lim to`g`risida”gi Qonunga asosan Ta`lim O`zbekiston Respublikasi ijtimoiy taraqqiyot sohasida ustuvor deb e`lon qilindi.

Xalq ta`limining asosiy bo`g`ini — uzluksiz ta`limi tizimini tashkil etadi. O`zbekiston Respublikasida quyidagi uzluksiz ta`lim tizimi asos qilib olingan.

O`rta maxsus va kasb-hunar ta`limi. Har bir yigit-qiz umumiy o`rta ta`limga ega bo`lgandan so`ng akademik litsey yoki kasb-hunar kollejida o`qishni ixtiyoriy ravishda tanlashi mumkin. Bu ta`lim muassasalarida o`qish muddati uch yildan kam bo`lmaydi. Litsey va kollejlarda egallangan kasb-hunar bo`yicha ishlash huquqini beradi va hamda ish yoki ta`limni navbatdagi bosqichda davom ettirishi uchun asos bo`ladigan maxsus, kasb-hunar ta`lim beradi.

KTMDdan: ” O`quvchilarni kasb-hunarga yo`naltirish vazifasi maktab jamoasi va ota-onalar hamkorligida o`quvchilarni kasb-hunarga yo`naltirish va psixologik-pedagogik tashhis markazlari rahbarligida amalga oshiriladi.

O`qish muddati uch yil bo`lgan majburiy o`rta maxsus, kasb-hunar ta`limi uzluksiz ta`lim tizimining mustaqil turi sanalib, umumiy o`rta ta`lim negizida tashkil etiladi. O`rta maxsus, kasb-hunar ta`limining ikki muhim yo`nalishi bo`lgan – akademik litsey yoki kasb-hunar kollejida ta`lim olish o`quvchilar tomonidan ixtiyoriy ravishda tanlanadi.

Akademik litsey o`quvchilarning imkoniyatlari va qiziqishlarini hisobga olgan holda ularning jadal intellektual rivojlanishi chuqur, sohashtirilgan, tabaqalashtirilgan, kasbga yo`naltirilgan ta`lim olishlarini ta`minlash maqsadida davlat ta`lim standartlariga muvofiq o`rta maxsus ta`lim beruvchi, yuridik maqomga ega ta`lim muassasasidir.

Akademik litseylarda o`quvchilar o`zlari tanlab olgan ta`lim yo`nalishi (gumanitar, texnika, agrar va boshqa sohalar) bo`yicha bilim saviyalarini oshirish hamda o`zlarida fanni chuqur o`rganishga qaratilgan maxsus kasb-hunar ko`nikmalarini shakllantirish imkoniyatiga ega bo`ladilar.

Akademik litseylar asosan oliy o`quv yurtlari qoshida tashkil etiladi. Kasb-hunar kollejlari esa o`quvchilarning muayyan kasb-hunarga moyilligi, layoqatlari,

bilim va ko`nikmalarini chuqur rivojlantirish, ularning tanlangan yo`nalishlar bo`yicha bir yoki bir necha zamonaviy kasb sirlarini egallash imkonini beradi.

Kasb-hunar kolleji o`quvchilarning kasb-hunarga moyilligi, bilim va ko`nikmalarini chuqur rivojlantiruvchi, tanlab olingan kasb-hunar bo`yicha bir yoki bir necha ixtisosni egallash imkonini yaratish maqsadida tegishli davlat ta`lim standartlari doirasida o`rta maxsus, kasb-hunar ta`limini beruvchi, yuridik maqomga ega ta`lim muassasasidir.

Kasb-hunar kollejlari yangi tipdagi ta`lim muassasalari bo`lib, ularning jihozlanganlik darajasi, pedagogik tarkibning puxta tanlanganligi, shuningdek, o`quv jarayonining zamonaviy texnika va texnologiyalar yordamida tashkil etilishi alohida e`tiborga loyiq.

Akademik litsey va kasb-hunar kollejarining bitiruvchilariga davlat tomonidan tasdiqlangan namunadagi diplomlar beriladi. Ushbu diplomlar asosida bitiruvchilar ta`limning keyingi bosqichlarida o`qishni davom ettirish yoki egallangan ixtisos va kasb-hunar bo`yicha mehnat faoliyati bilan shug`ullanish huquqini qo`lga kiritadilar¹.”

Ta`lim tizimida shaxs kamolotida jismoniy tarbiyaning o`rni katta. Muayyan maqsadni ko`zlab inson jismoniy tabiatining o`zgarishi jismoniy tarbiyaning ijtimoiy jihatdan asoslangan funktsiyasidir. Kishining jismoniy kuchlarini har taraflama rivojlantirish jismoniy tarbiya tizimining ijtimoiy vazifasidir.

Jismoniy tarbiya-pedagogik jarayon bo`lib, inson organizmini morfologik va funktsional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo`lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bog`liq bo`lgan bilimlarini shakllantirish ham yaxshilashga qaratilgan. Mana shu ta`rifda jismoniy tarbiyaning nisbatan mustaqil turi sifatidagi o`ziga xosligi ta`kidlab o`tilgan.

¹ Кадрлар тайёрлаш миллий дастури //Олий таълим: меъерий хужжатлар тўплами. – Тошкент: Шарқ нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси Бош тахририяти. 2001. – 20-бет.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya insoniy jamiyat qaror topishi bilan vujudga keldi. Harakat tajribasini avloddan avlodga berish va inson jismoniy rivojining maqsadga qaratilgan ta`siri jamiyatning kun kechirishi va o`z rivojining so`zsiz omili sifatida jamiyatning eng dastlabki davriga xarakterlidir.

Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy vazifasi – insonning sihat-salomatligini yaxshilashga, uning jismoniy kamol topishiga, har taraflama rivojlanishga qaratilgan, u mehnatga va Vatan himoyasiga tayyorgarlik vositasi sifatida xizmat qiladi.

1.2. TA`LIM TAMOYILLARI (PRINTSIPLARI)

Jismoniy tarbiya nazariyasida amal kilinadigan «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 printsiplari ham mavjud. Tarbiya jarayonidagi barcha tamoyillar jismoniy tarbiya uchun qo`llanilishi mumkin, lekin inson tarbiyasi bu yo`nalishining xususiyligi o`qitishning printsiplariga alohida mazmun va talablar qo`yadi. Inson faoliyatining biologik, fiziologik, bioximik, biomexanik konuniyatlari esa fikrimizning dalilidir.

"Onglilik va faollilik (aktivlik)", "Ko`rgazmalilik", "Muntazamlilik", «Kuchiga yarashalik va individuallashtirish», "Talablarni asta-sekinlik bilan oshirish"dek uslubiy printsiplar va qoidalarga tizimli rioya qilish orqaligina o`qitish jarayonida kutilgan muvaffaqiyatlarga erishish mumkin.

Pedagogikaga xos didaktik tushunchalar sirasiga quyidagilar kiradi:

- 1) ta`lim - o`quvchilarga nazariy bilimlarni berish asosida ularda amaliy ko`nikma va malakalarni shakllantirish, ularning bilish qobiliyatlarini o`stirish va dunyoqarashlarini tarbiyalashga yo`naltirilgan jarayon;
- 2) ta`lim jarayoni – o`qituvchi va o`quvchilar o`rtasida tashkil etiluvchi hamda ilmiy bilimlarni o`zlashtirishga yo`naltirilgan pedagogik jarayon.

- 3) ta`lim mazmuni – davlat ta`lim standartlari asosida belgilab berilgan hamda ma`lum sharoitda muayyan fanlar bo`yicha o`zlashtirilishi nazarda tutilgan ilmiy bilimlar mohiyati.²
- 4) ta`lim maqsadi (o`qish, bilim olish maqsadi) – ta`limning aniq yo`nalishini belgilab beruvchi etakchi g`oya;
- 5) ta`lim natijasi (ta`lim mahsuli) – ta`lim yakunining mohiyatini qayd etuvchi tushuncha; o`quv jarayonining oqibati; belgilangan maqsadni amalga oshirish darajasi;
- 6) ta`limni boshqarish – ta`lim muassasalarining faoliyatini yo`lga qo`yish, boshqarish, nazorat qilish hamda istiqbollarini belgilash;
- 7) ta`lim tizimi – yosh avlodga ta`lim-tarbiya berish yo`lida davlat tamoyillari asosida faoliyat yuritayotgan barcha turdagi o`quv-tarbiya muassasalari majmui.

Ta`lim jarayonining yaxlit tizim sifatidagi tavsifi. Ta`lim jarayonining “yaxlitligi” “tizimlilik” va “majmuaviyligi”ni bir xilda talqin etish mumkin emas. Biroq, ta`lim jarayonining yaxlitligi uning tizimlilik bilan uzviy bog`liq.

Tizim (mustaqil tushuncha sifatida) o`zaro bog`langan ko`plab elementlar (tarkibiy qismlar) o`rtasidagi mustahkam birlik va o`zaro yaxlitlikdir. Demak, ta`lim yaxlit tizim sifatida ko`plab o`zaro bog`liq quyidagi elementlarni o`z ichiga oladi: ta`lim maqsadi, o`quv axborotlari, o`qituvchi va o`quvchilarning ta`limiy faoliyatlari, uning shakllari, pedagogik muloqot vositalari, shuningdek, ta`lim jarayonini boshqarish usullari.

Barcha tarkibiy qismlarning o`zaro birligi va yaxlitligi sifatida namoyon bo`luvchi ta`lim jarayonining negizini o`qituvchi va o`quvchilarning ta`limiy faoliyatlari tashkil etadi.

Ta`limning rivojlantiruvchi funksiyasi ta`lim jarayonida bilimlarni o`zlashtirish jarayonida o`quvchining rivojlanishi sodir bo`lishini ko`rsatadi. Rivojlanish quyidagi yo`nalishlarda sodir bo`ladi: nutqi rivojlanishi, fikrlashi, shaxsning sensorli va harakatlanish sohalari, emotsional-irodaviy va ehtiyoj-

² Тахтаходжаева Т. Педагогика. Дарслик. 2010. 46-бет.

sababli sohalari rivojlanadi. To'g'ri tashkil etilgan ta'lim shaxsni har doim rivojlantiradi, lekin o'qituvchi va o'quvchining shaxsiy har tomonlama rivojlanishiga qaratilgan maxsus o'zaro munosabatlarida rivojlantirish funksiyasi yanada samaraliroqdir.

Ta'limning o'quvchi shaxsini rivojlantirishga yo'naltirilganligi "rivojlantiruvchi ta'lim" tushunchasi bilan ifodalanadi. XX asrning 60-yillaridan boshlab rivojlantiruvchi ta'limni tashkil etishga nisbatan turli yondoshuvlar yuzaga keldi.

Bularning hammasi ta'limni tashkil etish faqat bilimlarni shakllantirishga emas, o'quvchini har tomonlama rivojlantirish (birinchi navbatda, aqliy rivojlantirish, aqliy faoliyat usullari, analiz qilish, taqqoslash, turlarga ajratish va boshqalarni kuzatish, xulosa chiqarish, ob'ektlarning muhim belgilarini ajrata bilish, faoliyat maqsadi va usullarini aniqlashni bilishga o'rgatish, uning natijalarini tekshirishni bilish malakasini rivojlantirish)ga xizmat qilishini anglatadi.

Ta'lim jarayoni tarbiyalovchi xususiyatga ham ega. Tarbiya va ta'lim o'rtasidagi bog'liqlik ob'ektiv va qonuniy hisoblanadi. Biroq shaxsni ta'lim jarayonida tarbiyalash tashqi omillar (oilalar, mikromuhit va boshqalar)ning ta'siri tufayli qiyin kechadi.

1.2.O'qitishning didaktik tamoyillari va ularga tasnif

O'qitishning didaktik tamoyillariga tasnif. O'quvchilar sinflar osha, o'z atrofidagi voqealar, narsalar mohiyatini chuqurroq anglay boradi. U tabiat, jamiyat, ongda amal kiladigan konuniyatlarni bilib borgan sari, ulardan xayotda, amaliyotda foydalanish sirlarini xam egallaydi. Ta'limning vazifasi bolani tabiatda, jamiyatda va inson ongida amal kiladigan xodisalarni umumlashgan, yaxlit shaklda dnglashga etaklashdan iborat. Bu vazifani amalga oshirishda quyidagi printsiplarga rioya kilinadi.

Ta`limning ilmiyligi va tushunarligi tamoyili

Ta`limning ilmiyligi va bolalar uchun tushunarligi printsiplari o`zaro boglangan, bir - birini to`ldiradigan didaktik kategoriyalardir. Bu printsiplarning o`zaro boglikligi va alokadorligiga rioya qilish zarurligi xususida gapirib, rus pedagogi M.A.Danilov shunday deb yozgan edi «Ta`limning ilmiyligi va tushunarligi printsiplari yonma - yon olib karalganda, ularning xar biri yanada ko`prok didaktik mazmuniga ega bo`ladi.» Ilmiylik va tushunarlik printsiplarining biri boshkasiga nisbatan chegara ko`rsatkichi funksiyasini bajaradi.

Ta`limning ilmiyligi va tushunarlik printsiplarining o`zaro alokadorligi asosida quyidagi tadbirlar amalga oshiriladi: jismoniy tarbiyaga oid o`quv rejalari, dasturlari, darsliklarni hozirgi zamon fan texnikasi, san`at va adabiyot yutuqgari bilan uzluksiz boyitib, yangilab turish: predmetlari ularga oid o`quv materiallarini o`quvchilarga ratsional bo`lish: o`quv dasturlari, darsliklardagi ortikcha, ikkinchi darajali narsalarni bartaraf etish.

Bizga ma`lum bo`ldiki, ilmiylik printsiplari o`quv predmetlarini hozirgi fan yutuqlari zaminida bayon qilishni talab etsa, tushunarlik printsiplari o`quv predmetlarini bolalarning yosh, individual xususiyatlari xayotiy tajribalari, tayyorgarlik darajasiga moslashtirishni takozo qiladi.

Ta`limning tizimligi va izchilligi tamoyili

Sistemalilik (tizimlilik) va izchillik printsiplari ta`limning ilmiyligi va tushunarligi printsiplari bilan uzviy boglik didaktik kategoriyalardir. Zero, sistemalilik printsiplari o`rganilayotgan o`quv predmetining sistemasini (M: biologiya kursi sistema sifatida botanika, zoologiya, anatomiya fanlarini o`z ichiga oladi.), izchillilik printsiplari bilimlarning bolalar uchun tushunarli bo`lish printsiplari boglangan xolda amalga oshiriladi.

Sistemalilik, ta`lim printsiplari sifatida kator belgilarga ega: tartibga solinganlik, tashkillilik, yaxlitlik, rejalilik, davomiylik, vorislik, istiklolga yo`nalganlik. O`quv - tarbiya jarayonini tashkil etish va boshkarishda shu belgilarga rioya qilish ta`limda sistemalilikni ta`minlaydi.

Mustakillik va faollik printsiplari. Didaktik xodimalardan biri sanalmish mustakillik va faollik bir-biri bilan oʻzaro sabab, natija shaklida bogʻlanadi. Taʼlimda bolalarning faolligiga erishish uchun ularning mustakilligi taʼminlanishi kerak. Mustaqillik tufayli faollik belgilanib, oʻquvchi taʼlimning subeʼktiga aylanadi. Taʼlim jarayonida faollik uchun shart - sharoitni mustakillik taʼminlasa, mustakillikni tarbiyalash uchun faoliyat asos xisoblanadi. Bu printsiplar bir - birini toʻldiradigan xodimalar boʻlib, ularning mohiyatini tashkaridan ichkariga va ichkaridan tashkariga yoʻnalgan jarayonlar sifatida tasavvur kilingandagina anglash mumkin.

Taʼlimning barcha bosqichlarida, darsning barcha etaplarida bu printsiptan foydalaniladi. Bu yoʻl oʻquvchilarga oʻz kuchiga, oʻz bilish imkoniyatlariga ishonishni tarbiyalaydi.

Koʻrgazmalilik va onglilik tamoyili. Koʻrgazmalilik taʼlimda onglilikni taʼminlash vositasidir. Onglilik bilimlarni soʻzni oʻzlashtirishga yoʻnalgan printsiptir. Bilim malakalarni ongli oʻzlashtirish kuyidagicha xususiyatlarga ega:

—taʼlimning maqsadi, xayot uchun zarurligini anglash:

—faktik materiallarni ongli egallash va ularni oʻzaro farqlay bilish:

—bilimlarni oʻrganish mustaxkamlash, takrorlash jarayonlarini sezish:

—mavzu yuzasidan oʻzi erishgan natijalarni baxolay bilish. Taʼlim jarayonida koʻrgazmalilik va onglilik printsiptiga rioya kilinar ekan, bilish bilan amaliyot oʻzaro uzviy bogʻlikligini aslo unutmaslik kerak.

1.3. KXX va ALLarda jismoniy tarbiyada oʻqituvchi va talabalarning taʼlim jarayonidagi faoliyatlari.

Oʻqituvchi faoliyatining vazifasi va tuzilishi. Taʼlim muassasasi (umumiy oʻrta, oʻrta maxsus, kasb-hunar, oliy taʼlim muassasalari)da tashkil etiluvchi taʼlim jarayonida oʻquvchining faoliyati oʻqituvchi rahbarligi ostida kechadi. Oʻqituvchi faoliyatining vazifasi oʻquvchilarning ijtimoiy borliqni ongli va faol idrok etishga yoʻnaltirilgan faoliyatlarini boshqarishdan iboratdir.

Taʼlim jarayonini boshqarish quyidagi bosqichlardan iborat:

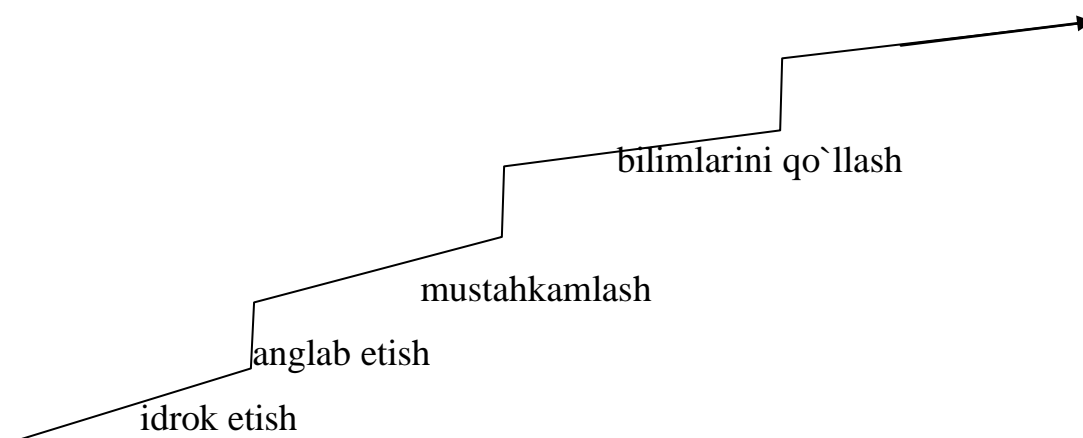
- 1) rejalashtirish;
- 2) tashkil etish;
- 3) boshqarish (rag'batlantirish);
- 4) nazorat;
- 5) natijalarni baholash va tahlil qilish.

O`qituvchi faoliyatini rejalashtirish bosqichi kalendar-tematik yoki darslar rejalarini tuzish bilan yakunlanadi. Rejalar, reja-konspektlar yoki konspektlarni tuzish uchun uzoq, jiddiy ishlash kerak bo`ladi. O`qituvchi o`quvchilarning tayyorliklari darajasi, ularning o`quv imkoniyatlari, moddiy baza holati, shaxsiy (kasbiy) imkoniyatlarini o`rganib chiqishi, o`quv materialini mazmunini tanlab olishi, dars olib borish shakli va metodini o`ylab chiqishi kerak bo`ladi.

O`quvchilar faoliyatini tashkil etish o`quvchilar oldiga o`quv masalalarini qo`yishni va uni bajarish uchun imkoniyatlar yaratishdan iborat bo`ladi.

Bilimlarni egallab olish bosqichlari sxematik ko`rinishi quyidagichadir:

Bilimlarni egallash bosqichlari



Ta`lim qonuniyatlari va tamoyillari. O`quv jarayonida amal qiluvchi barcha qonuniyatlar umumiy va xususiy tarziga ikki guruhga ajratiladi. Amal qilinishiga ko`ra yaxlit didaktik tizimni qamrab oladigan qonuniyatlar umumiy, amal qilinishiga ko`ra faqat alohida tarkibiy qismlariga taalluqli bo`lgan qonuniyatlar esa xususiy (aniq) deb ataladi.

Tamoyil (yunoncha «principium») – biror-bir nazariyaning asosi, negizi, asosiy boshlang'ich qoidasi; boshqaruvchi g`oya, faoliyatning asosiy qoidasi; umumlashtirilgan talab.

Ta`lim tamoyillari. Didaktik tamoyillar (didaktika tamoyillari) o`quv jarayonining umumiy maqsadlari va qonuniyatlariga ko`ra tashkil etiluvchi ta`lim jarayonining tashkiliy shakl va metodlari, asosiy qoidalari mohiyatini belgilovchi mazmundir. Ta`lim tamoyillarida ta`limning aniq, tarixiy tajribaga asoslanuvchi me`yoriy asoslari (qoidalari) o`z ifodasini topgan. Ta`lim tamoyillarini bilish o`quv jarayonini uning qonuniyatlari asosida tashkil etish, uning maqsadlarini asosli ravishda belgilash va o`quv materialini mazmunini tanlab olish, maqsadga muvofiq ta`lim shakli va metodlarini tanlash imkonini beradi. Shu bilan birga bu tamoyillar o`qituvchilar va o`quvchilarga yaxlit jarayonning bosqichlariga amal qilish, o`zaro aloqalar va hamkorlikni amalga oshirishga imkon beradi.

Ta`lim tamoyillari o`zida tarixiylik xususiyatini namoyon etadi. Ta`lim nazariyasi va amaliyoti rivojlanib borgan, ta`lim jarayonining yangi qonuniyatlari kashf etilishi bilan ta`limning yangi tamoyillari ham shakllanadi, eski ko`rinishlari o`zgardi. Bu ishlar bugungi kunda ham davom etadi. O`qitish va tarbiyalash qonuniyatlarini aks ettiradigan yaxlit pedagogik jarayonning umumiy tamoyillarini keltirib chiqarishga urinishlar ko`zga tashlanmoqda.

Tamoyillar ta`lim jarayonining mohiyati, qoidalar esa uning alohida tomonlarini aks ettiradi.

Ta`limni mazmunli va tashkiliy-metodik tamoyillaridan tashkil topgan tizim sifatida e`tirof etish mumkin:

I. Ta`limning mazmunli tamoyillari. Ular ta`lim mazmunini tanlash bilan bog`liq bo`lgan qonuniyatlarni aks ettiradi va quyidagi g`oyalarni ifodalaydi:

- fuqarolik;
- ilmiyligi;
- tarbiyalovchi ta`lim;
- fundamentalligi va amaliy yo`nalganligi (ta`limning hayot bilan, nazariyaning amaliyot bilan bog`liqligi);
- tabiat bilan uyg`unligi;
- madaniyat bilan uyg`unligi;
- insonparvarligi.

O`zbekiston Respublikasida huquqiy, demokratik jamiyat barpo etilayotgan mavjud sharoitda uzluksiz ta`lim tizimi oldida barkamol, har tomonlama rivojlangan, erkin, mustaqil fikrlovchi shaxsni tarbiyalash vazifasi turibdi. Mazkur vazifa ta`lim va tarbiya jarayonida bolalarga nisbatan insonparvarlik munosabatida bo`lish orqali ijobiy hal etiladi. Bolalarga nisbatan insonparvarlik munosabatida bo`lish ularning taqdiri haqida qayg`urish, uning qobiliyatini ko`ra olish, unga ishonish, shuningdek, bolaning xatoga yo`l qo`yish, shaxsiy nuqtai nazarga ega bo`lish huquqini qadrlashni nazarda tutadi.

Ta`lim tamoyillari - o`qituvchining faoliyatini va o`quvchining bilish faoliyati xususiyatini belgilovchi asosiy boshlanmalardir. Ta`lim tamoyillari o`qituvchi va o`quvchi faoliyatining muhim ichki tomonlarini aks ettiradi hamda turli formada, turli mazmunda va har xil yo`sinda tashkil etiladigan ta`limning samaradorligini belgilaydi. SHuning uchun ta`lim tamoyillari ta`lim berishning ma`lum ob`ektiv qonuniyatlarini o`zida aks ettiradi. Binobarin, quyidagi ta`lim tamoyillari tizimini taklif qilish mumkin: ta`limning ustuvorligi, ta`limning demokratlashuvi, ta`limning insonparvarlashuvi, ta`limning ijtimoiylashuvi, ta`limning milliy yo`nalganligi, ta`lim va tarbiyaning uzviy boo`liqligi, iqtidorli yoshlarni aniqlash, yuqori darajada bilim olishlari uchun shart-sharoitlar yaratish kabilar. Jamiyat talab qilayotgan uzluksiz ta`limga tegishli bu qonun-qoidalar, o`qitish, bilim berish, ya`ni ta`lim jarayoniga samarali ta`sir ko`rsatadi. Pedagogika ta`limning ilmiy-nazariy, uslubiy asoslari alohida o`rganiladi.

Ta`lim tamoyillari KHK va ALlar oldida turgan ulkan vazifalar asosida belgilanadi. Ular o`zaro bir-biri bilan mustahkam boo`liq holda bir tizimni tashkil etadi, har bir darsda didaktik tamoyillarning bir nechtasi ishtirok etishi mumkin. Ular ta`lim oldida turgan asosiy maqsadlarni hal etishga o`z hissasini qo`shadi. Ta`lim tizimi isloh qilinayotgan hozirgi jarayonda o`quvchi-talabalarga mustahkam bilim berish, ularni erkin, mustaqil fikr lay oladigan insonlar qilib tarbiyalashda, ta`lim tamoyillarining mohiyatini chuqur anglash va hayotga tatbiq etish muhim muammolardan biridir.

KHKlari va ALLarda jismoniy tarbiya ta`limining tashkiliy–metodik tamoyillari. Ta`limni tashkil etish metodikasi ta`lim mazmunini shakllantirish kabi erkin tanlanishi mumkin emas. Bu borada muayyan ijtimoiy, psixologik va pedagogik talablarni inobatga olish zarur. Bunday talablar ta`limning tashkiliy-metodik tamoyillari deb yuritiluvchi tamoyillar mazmunida o`z ifodasini topgan:

- ta`limning izchilligi, tizimlili, ketma-ketligi;
- ta`limda onglilik va ijodiy faollik;
- ta`limda ko`rgazmalilik;
- ta`limning samaradorligi va ishonchliligi (mustahkamligi);
- ta`limning tushunarlili;
- guruhli va individual ta`lim birligi;
- ta`limning o`quvchilar yoshi va individual xususiyatlariga mos kelishi;
- oqilona talabchanlik bilan bola shaxsini hurmat qilishning muvofiqliligi;
- pedagogik hamkorlik.

Ta`limning izchilligi, tizimlili, ketma-ketligi tamoyili bilish bosqichlarining ob`ektivligini anglatadi.

Izchillik ta`lim mazmuni, uning shakli va usullari, o`quv jarayoni ishtirokchilari bo`lgan sub`ektlarning o`zaro munosabatlariga taalluqli. U alohida partsial (yunoncha partialis - qisman) va xususiy o`quv vaziyatlari, predmet va hodisalar o`rtasidagi bog`liqlik, aloqadorlik qonuniyatlarini asta-sekin o`zlashtirish asosida ularni yagona yaxlit o`quv jarayoniga birlashtirishga imkon beradi. Izchillik ta`lim jarayonining ma`lum tizim va ketma-ketlik asosida bo`lishini nazarda tutadi, zero, murakkab masalalarni oddiy masalalarni o`rganmay turib hal etib bo`lmaydi.

Muntazamlik va ketma-ketlik u yoki bu o`quv materialini o`zlashtirish sur`ati, uning elementlari o`rtasidagi o`zaro mosligini tahlil qilishga imkon beradi. Ta`limning muntazamliligi va ketma-ketligi ma`lum fanlar bo`yicha bilim, ko`nikma va malakalarini shakllantirish, borliqni yaxlit idrok etish o`rtasidagi qarama-qarshilikni hal etishga imkon beradi. Ushbu holatlar birinchi navbatda dastur va darsliklarni muayyan tizimda yaratish, fanlararo hamda fanlar ichidagi bog`liqlikni ta`minlash evaziga namoyon bo`ladi.

Onglilik va ijodiy faollik tamoyili. Uning asosini fanni o`rganishda muhim ahamiyatga ega bo`luvchi qoidalar majmuini shakllantirish tashkil etadi. Bilimlarni ongli ravishda o`zlashtirish quyidagi omil va shartlarga bog`liq: ta`lim motivlari, o`quvchilarning faollik darajasi, o`quv-tarbiyaviy jarayonning samarali tashkil etilishi, o`qituvchi tomonidan qo`llanuvchi ta`lim metodlari va vositalarining samaradorligi va boshqalar. O`quvchilarning faolliklari reproduktiv va ijodiy xarakterga ega bo`lishi mumkin. Mazkur tamoyil o`quvchilarning tashabbuskorliklari va mustaqil faoliyatlarini nazarda tutadi.

Ko`rgazmalilik tamoyili ta`lim jarayonini tashkil etish asosida yotuvchi muhim qoidalardan biri hisoblanadi. Ya.A.Komenskiy uni didaktikaning “oltin qoidasi” deb atagan. Unga binoan ta`limda inson sezgi organlaridan foydalanish kerak. “Agarda biz o`quvchilarda haqiqiy va aniq bilimlar paydo qilishni istasak, unda biz umuman hamma narsaga shaxsiy kuzatish va sezib ko`rish bilan Ta`limga intilishimiz kerak – deb ta`kidlaydi u – agarda qandaydir predmetni baravariga bir necha sezgi organlari bilan qabul qilish mumkin bo`lsa, mayli ular baravariga bir necha sezgilari bilan o`rganilsin”¹.

Ko`rgazmalilikdan o`quv jarayoni barcha bosqichlarida foydalanish mumkin: yangi materialni o`zlashtirish, uni mustahkamlash, mashqlarni tashkil qilish hamda o`quvchilarning dastur materiallarini o`zlashtirishlarini tekshirish va baholashda.

Ta`limning samaradorligi va ishonchliligi tamoyili. An`anaviy didaktikada u mustahkamlik tamoyili kabi ifoda etiladi. Agarda o`qitish jarayoni ta`lim maqsadlariga erishishni ta`minlamasa, u holda ushbu jarayonni tashkil etish zaruriyati yuzaga kelmaydi. Shu bois ta`lim samarali, shuningdek, rivojlantiruvchi va tarbiyalovchi xususiyatga ega bo`lishi kerak.

Ta`limning ishonchliligi va mustahkamligini ta`minlash uchun o`quvchilar o`qish jarayonida o`quv-o`rganish harakatlarining quyidagi to`la tsiklini o`zlashtira olishlari zarur: o`rganilayotgan materiallarni dastlabki qabul

¹ Коменский Я.А. Буюк дидактика. Изб. пед. соч. В 2 том. М. 1982. Т.1. – с. 384.

qilish, uni chuqurroq anglab etish, eslab qolish, o`zlashtirilgan bilimlarini qo`llash bo`yicha ma`lum faoliyatni amalga oshirish, ularni takrorlash va tizimlashtirish.

Ta`limning chuqurligi va mustahkamligi talabi didaktikada an`anaviy hisoblanadi va u yuzakilikka qarama-qarshi qo`yiladi. Chuqur, mustahkam bilimning asosiy belgisi eng fundamental g`oyalar, qoidalar, tushuncha, kategoriyalarni tushunish, chuqur o`zlashtirish, o`rganilayotgan materiallar mazmunini puxta anglashdan iborat.

Ta`limning tushunarligi tamoyili o`quvchilarning mavjud imkoniyatlarini hisobga olish, jismoniy va psixik sog`lig`iga yomon ta`sir etuvchi intellektual va emotsional qiyinchiliklardan voz kechishni talab etadi. Ta`limning tushunarli bo`lishi o`quvchilarning yoshi, bilish imkoniyatlarini hisobga olib o`qishning mazmunini to`g`ri aniqlash demakdir, ya`ni, har bir o`quv fani bo`yicha o`quvchilar egallab olishi zarur bo`lgan bilim, amaliy ko`nikma va malakalari hajmini to`g`ri aniqlashdir. Bu tamoyil o`quv jarayonini o`quvchilarda qiyinchiliklarni engish istagini hosil qiluvchi va shaxsiy muvaffaqiyatlarining natijalaridan quvonish tuyg`usini yuzaga keltirishga yo`naltirilganligini ifodalaydi. Bu bolalarda ko`zga tashlanuvchi qattiq hayajonlanish, shuningdek, o`quv masalalarini echishdagi ishonchsizlikni yo`qotishga yordam beradi.

Guruhli va individual ta`limning birligi tamoyili shaxsning, bir tomondan atrofdegilar bilan munosabatda bo`lish, ijtimoiy aloqalarni yo`lga qo`yishga intilishi, ikkinchi tomondan esa, yakka holda ta`lim olishga bo`lgan xohishini aks ettirishga xizmat qiladi. Muomala faoliyatning alohida turi bo`lib, uni tashkil etish jarayonida boshqalar haqidagi tasavvur va tushuncha yuzaga keladi. Atrofdagilar bilan munosabatni yo`lga qo`yish o`zaro aloqalarning hosil bo`lishi va rivojlanishini, alohida bo`lish esa shaxsning ijtimoiylashuvi hamda rivojlanishini ta`minlaydi.

Ta`limning o`quvchilarning yoshi va individual xususiyatlariga mos kelishi tamoyili o`quvchilarning yoshiga ko`ra va individual yondashuvni anglatadi.

Yoshiga muvofiq yondashish o`quvchilarning jismoniy, psixik xususiyatlari, shaxsiy rivojlanganlik darajasi, ma`naviy-axloqiy sifatleri, ijtimoiy

etukligini baholay olishni nazarda tutadi. Agarda qo'yilayotgan talablar yoki ta'limning tashkiliy tuzilishi o'quvchilarning yoshi imkoniyatlaridan ortda qolsa yoki ilgari ketse, o'quv faoliyatining samarasi pasayadi. Individual yondoshish o'quvchilarning murakkab ichki dunyosini o'rganish, yuzaga kelgan munosabatlar tizimini tahlil qilish va shaxs shakllanishi sodir bo'ladigan ko'p turdagi sharoitlarni aniqlashni talab etadi.

Oqilona talabchanlik bilan bola shaxsini hurmat qilishning birgaligi tamoyili pedagog tarbiyalanuvchini shaxs sifatida hurmat qilishi zarur. Oqilona talabchanlik maqsadga muvofiq bo'lsa, ta'lim-tarbiya jarayoni, shaxsning to'liq va barkamol rivojlanishini ta'minlay olsa samarasi ancha yuqori bo'ladi. O'quvchilarga nisbatan talabchanlik ularni tartibli, intizomli bo'lish, burchlarni o'z vaqtida bajarish ko'nikmalariga ega bo'lishlarini ta'minlashi lozim. SHaxsga hurmat insondagi ijobiy xislatlariga tayanishni ko'zda tutadi.

Hamkorlik tamoyili ta'lim jarayonida shaxsning ustuvor mavqeini ta'minlash, uning o'z-o'zini anglashini anglatadi. Bu tamoyil o'zaro munosabatlar jarayonida sub'ektlar o'rtasidagi aloqalarning dialog shakli, shaxslararo munosabatlar mazmunida esa empatiya (yunoncha «empathlia» – birgalikda tashvishlanish, ya'ni, boshqa odamning tashvishlarini tushunish)ning ustunligiga erishishni talab etadi.

Birinchi bobga xulosa

KHK va ALLarda beriladigan bilim ilmiy xarakterga ega bo'lishi fan-texnikaning so'ngi yutuq va kashfiyotlarini o'zida ifoda etishi lozim. SHunday ekan o'qituvchi ilm-fandagi yangiliklardan xabardor bo'lishi lozim, chunki o'quv fanlari ham ilm-fan asosida yaratiladi. O'qitishning ilmiy tamoyillari ta'lim jarayonida o'quvchi-talabalarni hozirgi zamon fan-texnika taraqqiyoti darajasidagi oliy bilimlar bilan qurollantirish, ayniqsa talaba yoshlarni ilmiy tadqiqot usullari bilan tanishtirib borishga qaratilgan.

Nazariy bilimlarni amaliyot bilan, turmush tajribalari bilan boo'lab olib borish ta'limning etakchi qoidalaridan hisoblanadi. Ta'lim-tarbiya sohasidagi yutuqlar, eng avvalo, nazariya bilan amaliyotning o'zaro boo'liqligiga asoslanadi.

SHundagina o`quvchi-talaba o`rganayotgan o`quv materiallarning tub mohiyatini tushunib etadi va amaliyotda ulardan foydalana oladi. Buning uchun o`qituvchi ta`lim jarayonida o`quvchilarning faol ishtirok etishlariga erishmoq lozim. Faol ishtirok esa bilimlarni ongli, tushunib o`zlashtirishga olib keladi.

Ta`lim tamoyillarida amaliy uslubda murabbiylar jismoniy harakatlarni amalda bajarib ko`rsatadilar. Bu bilan o`quvchilar ham shu harakatni amalda takrorlashga harakat qiladilar. Jismoniy tarbiyada ko`rgazmali qurollar, fil`mlardan foydalanish keng yo`lga qo`yilishi mumkin.

Jismoniy tarbiya jarayonlari o`quvchilarni qiziqishlari va ehtiyojlari hamda jismoniy tayyorgarligiga muvofiq o`yinlar va musobaqalar shaklida ham tashkil etiladi. Jismoniy tarbiya mashg`ulotlari samarali tashkil etilishi uchun ta`lim tamoyillariga asoslanib, barcha shug`ullanuvchilar mashg`ulot jarayoniga jalb etilishi kerak. Buning uchun murabbiylar o`quvchilar bilan guruh usulida, oqim usulida, navbat bilan, frontal usulida xamda yakkama-yakka individual usulida yondashib mashg`ulotlar olib borishi kerak.

Mashg`ulotlarni olib borish uslublar deganda o`qituvchi rejaga muvofiq o`quvchilarning mashqlarni bajarish uchun uyushtirish usullari tushuniladi. Jismoniy tarbiya jarayonlarini samaradorligini oshirish va shug`ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishini ta`minlashning asosiy talablari to`g`ri tashkil etilgan mashg`ulotlar jarayonida bajariladi. Bular ta`lim uslublari va jismoniy tarbiyaning zamonaviy shakllari bo`lishi mumkin.

Sport to`garaklardagi mashg`ulotlar yordamida o`quvchilarda sport turlari harakatlarni malaka va ko`nikmalari shakllanadi. Sport musobaqalari va bayramlarida o`quvchilar o`zaro bellashib sport turlari bo`yicha jismoniy, texnik va taktik tayyorgarliklarini namoyon qiladilar.

Jismoniy tarbiya o`qituvchilari va murabbiylari jismoniy tarbiya mashg`ulotlarini zamonaviy uslublarda tashkil etishish bolalarni jismoniy tarbiya mashg`ulotlariga ommaviy jalb etilishini ta`minlaydi.

II. BOB. JISMONIY TARBIYADA TA`LIMNING USLUBIY PRINTSIPLARI

2.1.KHK va ALLarda jismoniy tarbiya tizimining umumiy tamoyillari

Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida bir qator tamoyillar mavjud. Ulardan jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillari, uslubiy tamoyillari, sport turlarining xususiy tamoyillarini ko`rsatib o`tish mumkin. Jismoniy tarbiya tizimining umumiy tamoyillariga quyidagilar kiradi:

1. Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan aloqasi.
2. SHaxsni har tamonlama kamol toptirish.
3. Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish vazifasi.

Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy jismoniy tayyorgarlik bilan aloqasi: Bu tamoyil jismoniy tarbiyaning asosiy qonuniyatini, odamlarni faoliyatga, xayotga tayyorlashdan iboratligini ifodalaydi. Jismoniy tarbiyaning barcha sistemalarida bu qonuniyat o`ziga xos ifodasini topadi. Jismoniy tarbiyaning bu tamoyilini amalga oshirishda jismoniy tarbiya va sport bilan qaerda, qanday sharoitda shug`ullanganda ham shug`ullanuvchilarni mehnatga va mudofaaga tayyorlash ta'minlanish kerak. Bizga ma'lumki, jismonan yaxshi rivojlangan insongina samarali mehnat qila oladi shu bilan birga u o`zini, oilasini, yashash joyini qolaversa Vatanini himoya qilishga tayyor bo`ladi. Jismonan rivojlangan o`smir har qanday sharoitga moslasha oladi. Harbiy hizmatda yoki favqulodda hodisalarda jismoniy tayyorgarlikka ega bo`lgan, jismoniy fazilatlarini rivojlangan inson o`ziga va o`zgalarga ham yordam bera oladi. Kuchli, chidamli va chaqqon hamda harakat malaka va ko`nikmalari etarli darajada shakllangan kishilar boshqalarga qaraganda yangi mehnatni harakatlarni tez o`zlashtiradilar. Hozirgi davr harbiy tayyorgarligi yuqori jismoniy tayyorgarlikni talab etadi. Bu talablar yoshlarni maxsus harbiy amaliy tayyorgarlik mashg`ulotlar bilan shug`ullanishni bosh omili deb belgilaydi.

Hozirgi kunda zamonaviy harbiy texnika taraqqiyoti inson aralashuvisiz ham juda katta imkoniyatlarga ega edi. Endilikda urush tahdidlari bartaraf etilayotgan

davrda har bir inson o`zini, oilasini qolaversa jamiyatini o`z kuchi va matonati bilan himoya qilishga qodir bo`lishi kerak. SHuning uchun maxsus xizmat qismlarida sport tayyorgarlik mashg`ulotlariga katta e`tibor beriladi. Mashg`ulotlar yakka kurashlar, har qanday sharoitda yashab qolish hamda har qanday joylarda harakatlanish qobiliyatlarini shakllantirish va takomillashtirishga qaratilgan bo`ladi.

Jismoniy tarbiyaning shaxsni har taraflama kamol toptirish tamoyili:

Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy, ahloqiy va estetik tarbiya vazifalarini hal etish uchun juda katta imkoniyatlar bor. Bu vazifalarni hal etish shaxsni har taraflama kamol toptirish omili sifatida jismoniy tarbiyaning rolini kengaytirib, bevosita jismoniy tarbiyaning o`z muvaffaqiyatini ta`minlaydi. Ma`naviy va jismonan har tomonlama kamol topgan kishilargina takomillashgan jamiyat quruvchilari bo`lishi mumkin. Barkamol insonni tarbiyalash jismoniy tarbiya to`g`ri tashkil etilgan sharoitda amalga oshadi. Har tomonlama rivojlangan shaxs bo`lib, etishish biologik hamda ijtimoiy qonuniyatlar talabidir. Insonning jismoniy barkamolligi uning ruhiy kamoloti bilan uzviy bog`liqdir. Odamning ruhiy dunyosi tashqi ta`sirlar, ijtimoiy muhit hamda insonning atrofidagi sharoitlarni o`zgartirishga qaratilgan harakati tufayli shakllanadi. Ko`rinib turibdiki, jismoniy tarbiya jarayoni shartli reflekslarni shakllanishi va bog`lanishi uchun fiziologik poydevordir.

Insonning jismoniy tarbiya va sportdagi yutuqlari, rekordlari, oliy darajadagi harakat va ko`nikmalari shakllanishi sportchining aqliy, axloqiy, ma`naviy estetik va g`oyaviy-siyosiy shakllanishi bilan uzviy bog`liq bo`lganda qadr-qimmatga ega bo`ladi. ijtimoiy faoliyat ixtisoslashgan ko`rinishda bo`lib, ishlab chiqarish va harbiy jismoniy tayyorgarlikka bog`liqdir, ya`ni ixtisoslashuvning muvaffaqiyati ta`lim va jismoniy tayyorgarlik asosida yaratiladi. Har tomonlama umumiy jismoniy tayyorgarlik inson kamolotining asosiy qonuniyatlaridandir. Jismoniy fazilatlarining takomillashuvi oliy darajadagi harakat malaka va ko`nikmalarini shakllanganligi maxsus jismoniy va sport tayyorgarligini amalga oshirish imkoniyatini beradi. Sportda rekordlar ketidan quvish yoki shuhratparastlik xislari

jismoniy tarbiya va sportning shaxsni har tomonlama rivojlantirish tamoyilini buzadi, va natijada jamiyat uchun hos bo`lmagan axloqsiz sportchilar shakllanadi.

Jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish tamoyili: Bu tamoyildan quyidagi qoidalar kelib chiqadi: Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilarning sihat-salomatligini mustahkamlash.

Jismoniy madaniyat tashkilotlari, jismoniy tarbiya o`qituvchilari, trenerlar sog'lom kishilar bilan ish ko`radilar. Ular gimnastika, sport, o`yinlari va turizm bilan shug'ullanuvchilarning sihat-salomatligini saqlash uchungina emas, balki ularning sog'ligini mustahkamlash uchun ham javobgardirlar. Jismoniy mashqlar to`g`ri qo`llanilgan sharoitlarda sog'lomlashtiruvchi samara beradi. Jismoniy mashqlarni noto`g`ri qo`llash sihat-salomatlikka putur etkazishi mumkin. Jismoniy mashqlari bilan shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, biologik xususiyatlarini va calomatligini hisobga olish zarur.

Muntazam ravishda olib boriladigan vrach va pedagog nazorati ularning ana shu xususiyatlarini qat'iy hisobga olib borishni ko`zda tutadi. O`qituvchi ham, mashg'ulotlarda qatnashuvchining o`zi ham jismoniy mashqlarning ta'siri ostida kishining organizmida yuz beradigan o`zgarishlarni o`z vaqtida sezmasligi mumkin. Unga vrach yordam beradi. Jismoniy tarbiya va sport tashkilotlari mashg'ulotlarni tashkil etishda qatnashuvchilarni doimiy tibbiy nazoratdan o`tkazib turishlikni ta'minlash kerak. Tibbiy nazorat yordamida mashg'ulotlar ta'sirini holisona baholash imkonini beradi. Bu bilan jismoniy mashqlarning salbiy va ijobiy ta'siri, mashg'ulotlar tashkil etish uslublarini muvaffaqiyati va samarasi, shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishlarini nazorat qilish mumkin. Jismoniy rivojlanish davomida organizmida ijobiy o`zgarishlar bilan birga salbiy-patologik o`zgarishlar ham bo`lishi ular yomon oqibatlarga olib kelishi mumkin. Bu jarayonni faqat mutaxassis vrach aniqlay oladi. Bu holda u sportdan chetlashishi va davolash jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi kabi tavsiyalarni vrach tavsiya etadi. Shuning uchun, mashqlarni organizmga ta'sirini doimo nazorat qilib borish kerak.

Vrach nazoratining ma'lumotlari jismoniy tarbiya amaliyotida o'z ifodasini topib, jismoniy tarbiyani to'xtovsiz takomillashtirishga yordam berishi kerak. Vrach o'z ishini vrach xonasidagina emas, balki asosan gimnastika zalida, stadionda, suzish basseynlarida amalga oshirishi kerak. U o'zining kuzatishlarini jismoniy mashq mashg'ulotlari jarayoni bilan bevosita bog'lab o'tkazishi kerak. Jismoniy tarbiya tizimining sog'lomlashtirish tamoyili vrach, tarbiyachi, murabbiylar bilan shug'ullanuvchining doimiy hamkorligini talab qiladi.

Jismoniy tarbiya jarayoni ko'p qirralidir. Bu jarayonda ta'lim ham, tarbiya ham beriladi. Jismoniy tarbiya jarayonida ta'lim berish harakat ko'nikmalari, malakalarini hosil qilish, takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi. SHu bilan birga, shug'ullanuvchilarni jismoniy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatiladi. Tarbiyaning hamma turlarining birligi, ularning o'zaro bir-biriga ta'sir o'tkazishi tub pedagogik qonuniyatlaridan biridir. Aqliy, ahloqiy va estetik tarbiyaning ma'lum tomonlari jismoniy tarbiya jarayoniga uzviy qo'shilib ketgan. Jismoniy tarbiyaning insonni mehnat va harbiy tayyorgarlik, sog'lomlashtirish hamda har tomonlama rivojlantirish tamoyillari jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillari hisoblanadi. SHu bilan birga jismoniy tarbiya jarayonining ta'lim va tarbiya tamoyillari ham qabul qilingan.

Ta'lim va tarbiya qonuniyatlarini ifodalovchi eng muhim boshlang'ich qoidalar *tarbiya tamoyillari* deb ataladi. Jismoniy tarbiya jarayonida umumiy pedagogik tamoyillar tadbiq qilinishi mumkin, chunki bu jarayon ta'lim va tarbiyaning xususiy hodisasidir. Jismoniy tarbiya sohasida xususiyatini aks ettirib, alohida ahamiyat kasb etadi.

Onglilik va faollilik tamoyili. Har qanday ta'lim-tarbiya jarayonining muvaffaqiyati, tarbiyalanuvchilarning o'zining bu ishga qanchalik ongli va faol munosabatda bo'lishlariga ham bog'liqdir. Jismoniy tarbiya jarayoni vazifalarini to'g'ri tushunish, ularni qiziqish bilan faol bajarish tarbiyaning borishini tezlashtiradi, hosil qilingan bilim, malaka va ko'nikmalarni chuqur takomillashtirish va ulardan xayotga ijodiy ravishda foydalanishga imkon beradi. Bu qonuniyatlar eng avvalo onglilik va faollilik tamoyilining asosini tashkil etadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida onglilik va faolilik tamoyili quyidagi asosiy yo`nalishlar bo`yicha qo`llaniladi. Mashg`ulotlarning umumiy maqsadi va konkret vazifalariga nisbatan tushungan holda munosabatda bo`lishni va muhim qiziqishni tarkib toptirish. Jismoniy mashqlar bilan shug`ullanishga undovchi motivlar xilma-xildir. Ular pedagogik nuqtai nazaridan tasodifiy yoki kam ahamiyatli bo`ladi. Lekin tarbiya jarayonida ular o`zini oqlay boshlaydi. Onglililik va faollilik tamoyili jismoniy tarbiya mashg`ulotlarining maqsadini tushunish va jismoniy barkamollikning istiqbolini anglash va unga etishni maqsad qilib belgilash bilan ifodalanadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida beriladigan vazifalar ma`lum jismoniy mashqlar tarzida bajariladi. O`qituvchi bajarish uchun mashq berish bilan birga, shug`ullanuvchilarga nimani bajarish va qanday bajarish kerakligina emas balki shu mashqni bajarish tavsiya etilishini shu qoidaga rioya qilish kerak ekanligini ham tushuntirishi zarur.

Maqsad va vazifalarni qanchalik tushunib olish shug`ullanuvchilarni yosh imkoniyatlariga va tayyorlik darajasiga bog`liqligi o`z-o`zidan ravshandir. Jismoniy tarbiyaning dastlabki bosqichlarda oddiy tushunchalar tarkib topadi, keyinchalik esa shug`ullanuvchilar ishning mohiyatini tobora chuqurroq bilib boradilar.

Jismoniy mashqlar aql-idrok bilan nazorat qilinuvchi ixtiyoriy harakatlardir. Harakat ko`nikmalarini shakllantirishda harakatlarni bajarish avtomatlashish darajasiga ko`tariladi. Bu bilan ongli harakat qilinmaydi deb bo`lmaydi. Chunki. Harakatni avtomatlashish darajasiga etkazish zaminida jismoniy mashqlarni ongli ravishda o`rganib turadi. Shug`ullanuvchilarning harakatlari bajarilishini o`qituvchi va murabbiylar nazorat qiladilar, baholaydilar va xatolarni tuzatib boradilar. SHunga qaramay shug`ullanuvchilarni o`z harakatlarini o`zlari baholashi va nazorat qilish qobiliyatini rivojlantirish muhim hisoblanadi. Bunda harakatlarni oldindan xis qilish va sinab ko`rish usullari ko`p qo`llaniladi.

Tashabbuskorlik mustaqillik jismoniy tarbiya jarayonida rivojlantirib borilishi kerak. Mashg`ulotlarning dastlabki kunlaridanoq shug`ullanuvchilarda jismoniy

mashqlarni mustaqil o`rganish va harakat vazifalarini mustaqil bajarish ko`nikmalarini shakllantirish kerak. Shug`ullanuvchilar jismoniy tarbiya mashqlariga qancha qiziqsalar, bu sohada shuncha ko`p faollik ko`rsatadilar. Qiziqishni oshirish ma`lum darajada mashg`ulotlar uchun kishini o`ziga tortadigan materiallar tanlash va ularni tegishli ravishda tashkil qilish yo`li bilan hal etiladi.

Shug`ullanuvchilarning faolliliklarini oshirishda ularning erishgan yutuqlarini muntazam ravishda baholab va rag`batlantirib borish muhim rol` o`ynaydi. Bunday baholash murabbiylarning har mashg`ulotdagi baholashi bilan birga jismoniy barkamollikni baholash mezonlari orqali baholash muvofiq olib borilishi kerak. Bu bilan shug`ullanuvchilarning mustaqillik va tashabbuskorlik sifatleri tarbiyalanib boradi.

Ko`rsatmalilik tamoyili. Pedagogika tajribasida ko`rsatmalilik tarbiyalanuvchilarning ko`rish eshitish va idrok etish tuyg`ulariga ta`sir etib tarbiya vazifalarini amalga oshirish tushuniladi. Jismoniy tarbiya jarayonida ko`rsatmalilik muhim rol` o`ynaydi, chunki shug`ullanuvchining faoliyati asosan amaliy harakterda bo`ladi va sezgi organlarini har tomonlama rivojlantirishdek o`zining maxsus vazifalaridan biriga egadir. Jismoniy tarbiya jarayonida bevosita ko`rsatmalilik jismoniy mashqlarni namoyish qilib ko`rsatish, shuningdek, bu mashqlarni shaxsiy tajribada "his etish" dan iboratdir. Bevosita ko`rsatmalilikka jismoniy mashqlar va harakatlarni amalda bajarib namoyish qilishni kiritish mumkin. Bavosita ko`rsatmalilikka esa birinchidan, rasm, sxema, maketlardan, kinogramma, videofil`mlar va boshqa ko`rsatmali qurollardan, shuningdek, harakatlarning ayrim tomonlarini ko`rsatuvchi va ularning bevosita idrok etishni osonlashtiruvchi har xil maxsus texnik vositalardan foydalanish, ikkinchidan, obrazli so`z kiradi.

Har qanday bilish, ma`lumki, his etish bosqichidan-xayol qilishdan boshlanadi. O`rganiladigan harakatlarning jonli obrazi tashqi va ichki retseptorlarning-ko`rish, eshitish organlari vestibulyar apparati, muskul retseptorlari va boshqa sezish, idrok qilish retseptorlarning qatnashishi bilan tarkib topadi. Har xil sezgi organlari sezgan va idrok etgan tushunchalarini to`ldirib

jismoniy harakatlar manzarasini tasavvur qiladi. Shuning uchun, hissiy tushuncha qancha boy bo'lsa mukammal malaka va ko'nikmalar shuncha tez va oson shakllanadi hamda jismoniy va irodaviy sifatlar samarali takomillashadi.

Jismoniy harakatlarni o'rganishda quyidagi uslubiyotga amal qilish kerak. Buning uchun mashq haqida to'liq tushunchaga ega bo'lish va uni amalda bajarish his etish lozim. Shuning uchun mashq haqida tushunchaga ega bo'lishda ko'plab ko'rgazmali vositalardan foydalanish mumkin. Harakatlarni amalda bajarishda esa murabbiy tavsiyasi va yordami bilan bajarish kerak. hamda xatolarni o'z vaqtida to'g'rilab borish zarur.

Ko'rsatmalilik-faqat dastlabki shart-sharoit emas, balki butun harakat faoliyatini takomillashtirish jarayonining ajralmas shartidir. Aniq sezgilarga, idrok obrazli tasavvurlarga suyanmay turib harakat malakalarini takomillashtirish ham, jismoniy qobiliyatlarni o'stirish ham mumkin emas. Murakkab harakat faoliyatini amalga oshirishda analizatorlar o'rtasidagi munosabatlar doimo ijobiy bo'lmaydi. Shuning uchun mashqlarni o'rganishda ba'zi bir analizator faoliyati kuchaytirilsa boshqa analizatorlar faoliyati kamaytiriladi. Lekin bunday uslublar ham ko'p holda samara bermaydi. Shuning uchun analizatorlarni funktsiyasiga tanlab ta'sir ko'rsatish muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy tarbiya jarayonida ko'rgazmalilik tamoyili tarbiyaning umumiy shartlaridan hisoblanadi. Ko'rgazmalilikning hilma-xil shakllaridan foydalanish mashg'ulotlarga qiziqishni oshiradi, mustahkam bilim, mahorat va malaka hosil qilishga yordam beradi.

Bajara bilish va individuallashtirish tamoyili. Bajara bilish va individuallashtirish tamoyili tarbiyalanuvchilarning xususiyatlarini hamda ularga berilayotgan topshiriqning qanchalik qiyin yoki engilligini ham hisobga olishni ifoda etadi. Jismoniy tarbiyada ta'lim va tarbiya jarayonini shug'ullanuvchilarning imkoniyatlarini, yosh va jins xususiyatlarini tayyorgarlik darajasini shuningdek jismoniy va ma'naviy qobiliyatlaridagi individual farqlarni ham hisobga olgan holda tashkil qilish lozimligini bildiradi.

Jismoniy mashqlarni bajara olish, bir tomondan, shug'ullanuvchilarni imkoniyatlariga bog'liq bo'lsa, ikkinchi tomondan, ularning o'zlari uchun xos bo'lgan xususiyatlarga biror mashqni bajarish paytida sodir bo'ladigan ob'ektiv qiyinchiliklarga bog'liq bo'ladi. O'qituvchi bajara olish me'yorini belgilar ekan, avvalo ilmiy ma'lumot va umumlashgan amaliy tajribalar asosida shug'ullanuvchilarning biror bir kontingenti uchun belgilanadigan dasturlarga va normativ talablarga asoslanadi. Shug'ullanuvchilar imkoniyatlari jismoniy tayyorgarlik mezonlari orqali sinash, tibbiy nazorat va pedagogik kuzatishlar bilan aniqlanadi.

Bajara bilish tamoyilida shug'ullanuvchilarning jismoniy va ma'naviy kuchlari yordamida bajara olinadigan jismoniy harakatlar me'yorini belgilash tushunish mumkin. SHuningdek, mashqlarning kuchli shakllari shug'ullanuvchilar imkoniyatidan yuqori darajada hisoblansa u bajarib bo'lmaydigan yuklama bo'ladi. Keyingi muddatlarda bunday yuklamalar ham shug'ullanuvchilar imkoniyatidan hisoblanishi mumkin. Agarda jismoniy yuklamalar organizmda jismoniy rivojlantirish va sog'lomlashtirishni ta'minlansa ular bajarib bo'ladigan yuklamalar hisoblanadi. Organizmga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi va sog'liqqa putur etkazuvchi jismoniy yuklamalar bajarib bo'lmaydigan yuklamalar sanaladi. Shunga qaramay shug'ullanuvchilar organizmi rivojlanish bilan bajarib bo'lmaydigan yuklamalar darajasi pasayib boradi. Bajarish mumkin bo'lgan yuklamani bajarishga urinish ham pedagog va vrach nazorati ostida bo'lishi kerak. chunki ular yuklamalarning organizmga salbiy ta'sirini bartaraf etish ko'rsatmalarini berib turadilar.

Jismoniy tarbiyaning har bir bosqichida ko'rsatib o'tilgan shartlardan tashqari, bajara olish me'yori tanlangan uslubning maqsadga muvofiqligi hamda umuman mashg'ulotning tashkil etilishi orqali aniqlab olinadi. Malaka va ko'nikmalar ilgari hosil qilingan malakalar bazasidir. Shuning uchun ham bajara olish masalasi ta'lim va tarbiyaning boshqa uslublari bilan, mashg'ulotlar davomiyligi va qiyinchiliklarni muntazam oshirib borish uslublari bilan uzviy bog'liq bo'ladi. Jismoniy tarbiya jarayonida bajara olishning hal qiluvchi shartlaridan biri jismoniy mashqning davomiyligidir. Turli harakat shakllari

o`rtasidagi o`zaro tabiiy aloqalardan hamda struktura jihatdan davomiylikka erishiladi. Mashg`ulotlarni shunday tashkil etish kerakki o`rganiladigan harakat vazifalari kelgusi mashg`ulot vazifalarini oson o`zlashtirishni ta`minlasin. Bu qonuniyat ma`lumdan noma`lumga yoki o`zlashtirilgandan o`zlashtirilmagan vazifaga o`tish deb ataladi. Bir topshiriqdan ikkinchisiga, osonidan qiyinroq`iga o`tishda muhim ahamiyatga ega bo`lgan shartlardan biri izchillikdir. Organizm imkoniyatlari sekin demak talablar ham organizm imkoniyatlari xaddan ziyod bo`lmasligi lozim.

Bajara bilish tamoyilini ko`pincha oddiydan murakkabga, osondan qiyinga degan qoidalar bilan ifoda etiladilar. Shunga qaramay bu qoidalar nisbiy hisoblanib, harakatlarni ta`rifiga oddiy va murakkab harakatlar deyish ularning tarkibiga bog`liqdir. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko`rsatadiki murakkab mashqlardan soddaroq mashqlarga o`tish uslubi muhim tarbiyaviy ahamiyatga ega. Bu yo`l shug`ullanuvchilar uchun qulay va bajarishga oz vaqt sarflansa hamda bu bilan samarali natijalarga erishilsa shu uslub amalda qo`llaniladi. Albatta, jismoniy tarbiya jarayonida biror bir uslubni qo`llashda harakatlar xususiyatlariga shuningdek shug`ullanuvchilar imkoniyatlariga muvofiq ish tutish kerak.

Jismoniy mashqlarni qiyinlik darajasi ularning koordinatsion murakkabligi va bajarishga sarf etiladigan jismoniy kuchni miqdori hisobga olinadi. Lekin bu ko`rsatkichlar o`zaro muvofiq bo`lmaydi. Bajara olish me`yorini ta`min etishda topshiriqni bajarishga bevosita ta`minlashga qaratilgan maxsus vosita va uslublardan foydalanish juda muhim rol` o`ynaydi. Individuallashtirish deganda, butun jismoniy tarbiya jarayonini shunday tashkil etishga va uning xususiy vositalaridan, uslublari va mashg`ulot shakllaridan individual tarzda yondashiladi va yaratilgan bo`ladi.

Mashg`ulotlarni individuallashtirish yoki mashqlarni shug`ullanuvchilarning yosh, jins va jismoniy tayyorgarlik hamda imkoniyatlariga muvofiq o`rgatish jarayoni o`ziga xos vosita va uslublarni talab etadi. Organizmning funksional imkoniyatlari doimo bir xil bo`lmaydi. Yosh, jins va tayyorgarlik darajasi bir xil bo`lgan guruhlarda ham hammaning shaxsiy qobiliyatlari mos kelmaydi. SHuning

uchun harakatlarni o`zlashtirishda va jismoniy yuklamalarni organizmga mos kelishi hamda organizmning jismoniy mashqlar ta'siriga moslashuv jarayonlarida ham tafovutlar mavjud bo`ladi. Bu tafovutlarning barchasi jismoniy tarbiyada harakat malaka va ko`nikmalarini shakllantirish, jismoniy mashqlarga o`rgatish jarayonlarini qat'iy moslashtirish ya'ni individuallashtirishni talab etadi.

Muntazamlilik tamoyili. Muntazamlilik tamoyili jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining shuningdek, jismoniy yuklama bilan dam olishni almashtirib turishning muntazamliligida namoyon bo`ladi. Muntazam ravishda mashq qilishning samarasi beqiyos katta bo`ladi. Jismoniy tarbiya jarayonining muntazamliligi asosan yuklama bilan dam olishni eng qulay navbatlashuviga qay darajada bog`liq ekani xususiyati bordir. Uzluksizlik-jismoniy tarbiya inson xayotining barcha davrlaridan uzluksiz davom etadigan jarayondir.

Jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish tufayli organizmda sodir bo`ladigan funktsional va tarkibiy o`zgarishlar ziddiyatga uchrashi, paydo bo`lgan shartli reflektorli bog`lanish so`na boshlaydi, funktsional imkoniyatlarning erishilgan darajasi pasaya boradi va hatto ba'zi regressiv o`zgarishlar 5-7 kun mashq qilinmagandayoq bilinib qoladi.

Ko`rinib turibdiki jismoniy tarbiya jarayoni uzluksiz bo`lishi kerak ya'ni sababsiz tanaffuslar bartaraf etilishi kerak. shundan so`nggina jismoniy etuklikka erishishning sharoitlari yaratiladi. Mashqlarni takrorlash va yangilab turish, jismoniy tarbiya jarayonida, tarbiyaning boshqa ko`pchilik turlariga qaraganda, takrorlashga ancha keng o`rin beriladi. Jismoniy tarbiya jarayoni uchun takrorlash bilan bir qatorda, variativlik, ya'ni mashqlarning va ularning bajarilish shartlarining tez-tez o`zgartirib turish, yuklamalarni asta-sekin oshirib borish hamda ularni qo`llanishning rang-barang uslublarini tatbiq etish, umuman mashg'ulotlarning shakl va mazmunini o`zgartirib turish ham muhimdir.

Jismoniy tarbiya jarayonining uzluksizligi yuklama bilan dam olishni almashtirib turishni inkor etmay, balki muntazam navbatlashni taqozo etadi. Yuklama jismoniy mashqlarni organizmga ta'sir etish darajasi va organizm funktsional imkoniyatlarni rivojlantirish omili hisoblanadi. Qayta tiklanishda

yuklamaning oqibati va ta'siri sifatida dam olish yuklama bilan uzviy bog'liqligini e'tiborga olinadi. Charchash va qayta tiklanish jarayonlarining organik bog'langanligi va birgalikda o'tishi hisobga olinsa, yuklama bilan dam olishning o'zaro bir-biriga bog'liqligini tushunib olish mumkin. Ilmiy tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki ishlash va dam olish paytida kishining ishchanlik qobiliyati o'zgarib turadi.

Ishlab turgan vaqtda, agar yuklama ancha ortiq bo'lsa, ishlash qobiliyati pasayadi-kishi tez charchay boshlaydi. Bu hol oldinmi-kechroqmi ishni to'xtatishga va organizmga xordiq berishga majbur etadi, bu xordiq vaqtida avvalgi yuklama baxs etgan kuch bilan qayta tiklanish jarayoni boshlanadi, qayta tiklanish jarayonlari ish vaqtida sodir bo'ladi. Lekin ish qobiliyatini xordiq vaqtidagina tiklash mumkin. Jismoniy yuklama ancha ortiq bo'lganda shunga yarasha dam olish ishlash qobiliyatini dastlabki darajaga kelishi bilan tiklanish to'xtamaydi. Bu jarayon asta-sekin davom etadi. Mazkur faza dam olish davom ettirilgan taqdirda ish qobiliyatining ishga kirishish oldidagi darajasigacha qaytishi bilan almashadi.

Oshirilgan yuklamalardan ishchanlik to'la tiklanmagan sharoitda foydalanish uchun shug'ullanuvchilar oldindan puxta tayyorgarlik ko'rgan bo'lishlari shart. To'la tiklanmagan holatda o'tkaziladigan mashg'ulot samarasi bo'lmaydi. SHunga qaramay sport turlari bo'yicha trenirovka mashg'ulotlari bunga amal qiladi. Mashg'ulotlarning bir-birini takrorlashi izchilligi ularni bajara olish masalalari bilan bog'liqdir. Jismoniy tarbiya va sportda yuksak mahoratga erishish uchun shug'ullanuvchilarning imkoniyatlari rivojlanish qonuniyatlari shu bilan birga trenirovka bosqichlarida qulay bo'lgan tarbiya jarayoni nazarda tutilishi kerak.

Jismoniy tarbiya jarayonida ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Dastlab zaruriy harakatlar, xususan qo'l harakatlari malaka va ko'nikmalar shakllantiriladi, keyinchalik oyoq va gavda harakatlari bo'lgan asosiy malakalar takomillashtiriladi. Bu bilan tanlangan sport turi bo'yicha ixtisoslashish yuzaga keladi. Jismoniy tarbiya jarayonida harakat malaka va ko'nikmalarini ijobiy ko'chishidan maksimal foydalanib salbiy ko'chishini esa imkoniyat boricha bartaraf etish zarur. Jismoniy tarbiya va sport ternirovkasi

mashg'ulotlarning mazmuni ijtimoiy talablar asosida shakllanadi. Bu esa hayot tarziga hamda insonni jismoniy rivojlanish imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi.

Jismoniy yuklamalarni samarali natija berishi muntazamlilik tamoyilining bosh omillari hisoblanadi. Buning uchun quyidagi tartibga rioya qilish kerak bo'ladi. Chidamlilikni oshirish uchun kuch va tezlik shaklidagi yuklamalar bilan mashqlar bajarish. Shuningdek, bunday mashg'ulotlardan so'ng aktiv va passiv dam olishning tashkil etish zarur. Mashg'ulotlar va mashqlar izchilligi shug'ullanuvchilarning shaxsiy xususiyatlariga, mashg'ulotlar yo'naltirilishiga, hamda jismoniy yuklamalarning miqdori va tarkibi shuningdek ta'sir kuchiga bog'liq bo'ladi.

Taraqqiyot tamoyili. Bu tamoyil jismoniy tarbiya jarayonida shug'ullanuvchilarga qo'yiladigan talablarning umumiy yo'nalishini ifoda etadi va qiyinlashib boruvchi yangi-yangi vazifalarni qo'yish va bajarishni, shular bilan bog'liq bo'lgan yuklamalar xajmi va intensivligini asta-sekin oshirib borishni o'z ichiga oladi. Jismoniy tarbiya ham mashg'ulotdan-mashg'ulotga, bosqichdan-bosqichga uzliksiz o'zgarib borish yo'li bilan doimiy harakatda, o'sishda bo'ladi. Bunda mashqlarning murakkabligi ortib, taosir kuchining pasayib borishi harakterli belgi hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida harakat faoliyati formasining murakkablashishi bilan bir qatorda, jismoniy yuklamaning hamma komponentlari ham ortib borishi kerak. Bu kuch tezlik va chidamlilik kabi jismoniy fazilatlar takomillashtirishning qonuniyatlarida ko'rinadi. Jismoniy mashqlar ta'siri bilan organizmda bo'lib turadigan ijobiy o'zgarishlar darajasi yuklamaning hajmi va intensivligiga proporsional ekanligi aniqlangan. Jismoniy yuklamaning charchashga olib keladigan darajada bo'lmasligiga rioya qilinsa, yuklama hajmi qancha katta bo'lsa, moslashuv jarayoni shuncha muhim va mustahkam bo'ladi; yuklama qancha intensiv bo'lsa, tiklanish va "o'ta tiklanish" jarayonlari shuncha zo'r bo'ladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida talablarni oshirishning asosiy shartlari engillik, individuallashtirish, tizimlilik tamoyillarini tahlil qilish ularning o'zaro muvofiqdalgini ko'rsatadi. Talablarni oshirib borish yangi topshiriqlar va

yuklamalarni bajarishga shug'ullanuvchilar tayyorgarligi muvofiq kelsa topshiriq va yuklamalar organizmining funktsional imkoniyatlariga mos kelsa, yosh, jins, individual xususiyatlarga mos bo'lsa ijobiy natijalarga olib keladi. Mashqlarning almashinishi va o'zaro aloqada bo'lishi bilan bog'liq bo'lgan izchillik, mashg'ulotlarning muntazamliligi yuklama va dam olishning optimal almashinuvi ham asosiy shartlardan hisoblanadi.

Hosil qilingan malakalar va ko'nikmalar mustahkamligi, jismoniy yuklamalarga moslashuvchanlik darajasiga qarab, yangi murakkab bo'lgan mashqlarga o'rgatiladi. Bu talablarga amal qilmaslik malakalarni to'g'ri shakllanmasligi, jismoniy yuklamalarda kuch kelishi hamda mashqlarni bajarishda tuzatilmaydigan xatolarni vujudga kelishiga olib keladi. O'z o'rnida yangi harakatlar malaka va ko'nikmalarni shakllanishiga to'sqinlik paydo bo'ladi. SHuningdek jismoniy yuklamalar oshirilish dinamikasi bilan organizmning morfofunktsional rivojlanishida tafovutlar shakllanadi.

Organizm yuklamaga birdan, bir paytda ko'nikib qolmaydi, har xil muddatlar talab qilinadi. YAngi yuklamalar ta'siriga moslashish uchun hammavaqt ma'lum muddat talab qilinadi. Bunda funktsional va tarkibiy o'zgarishlar sodir bo'ladi. Yuklama dinamikasi o'zining izchilligi bilan karakterlanadi. Bunda yuklamani asta-sekin oshirib borishning hilma-xil shakllari: to'g'ri chiziq bo'ylab oshib boruvchi, bosqichma-bosqich oshib boruvchi, to'lqinsimon shakllari bo'lishi mumkin.

Yuklamaning to'g'ri chiziqli ortib borishida yuklama har haftada bir o'lchovda ortib boradi. Asta-sekinlik yuklamaning bir xil me'yorda o'sishi hamda mashg'ulotlar o'rtasidagi katta vaqt bilan ta'minlanadi. Bosqichli o'sib borish yuklamaning mashg'ulotlar davomida bir xillashtirish bilan ta'minlanadi. Yuklamaning sakrashi paytida ya'ni bir bosqichdan ikkinchi bosqichga o'tishida yuklamalar keskin ortadi. Va sakrashga qadar ular stabillashib boradi. Yuklamaning to'lqinsimon ortishi talablarni sekin-asta hamda keskin orttirib so'ngra pasaytirib borish bilan karakterlanadi. Bu shakldagi yuklamaning miqdori intensivligi va izchilligi katta bo'ladi.

Jismoniy yuklamalarning to'g'ri chiziqli va bosqichma-bosqich ortib borishi jismoniy tarbiyani uncha uzoq bo'lmagan jarayonlarda foydalanilsa katta samara beradi. Yuklamaning to'liqsimon ortib borishi esa malakali sportchilar trenirovka jarayonlarida ko'plab foydalaniladi.

Yuklamalarning hajmi va intensivligi o'rtasidagi qarama-qarshilik ularni ma'lum darajada ortib borishini ta'minlaydi xolos. Bundan so'ng yuklama intensivligida stabillashish sodir bo'ladi. Bundan qarama-qarshiliklarni yuklamalarni to'liqsimon ortib borish usuli bilan bartaraf etish mumkin. Ya'ni yuklama miqdori maksimal darajaga ko'tarilib so'ngra pasaytiriladi. Yuklamaning intensivligi ham shunga bog'liq holda o'zgarib borishi ta'minlanadi. Yuklamalarning haftalik, oylik, yillik to'liqsimon tebranishi shakllarning konkret vazifa va sharoitlariga bog'liqdir. Yuklamalarni to'g'ri chiziqli ortishi ularning umumiy darajasi baland bo'lmagan holda foydalaniladi. Yuklamalarning bosqichma-bosqich orttirishda esa jismoniy tayyorgarlik yoki mashq ko'rganlikni kuchaytirish vazifasi bajariladi.

2.2. Ta'lim konuniyatlari va printsiplari.

Ta'lim jarayoni tashkiliy tizim bo'lib, u o'kitish va o'kish faoliyatlarining o'zaro real kirishuvidan iborat. Ukituvchining o'quvchilarga ta'siri tarkiban ushbu birliklardan iborat:

Ta'lim jarayoni - ma'lumot mazmuni xamda unga oid faoliyat usullarini o'quvchilarning o'zlashtirishi uchun o'kitish va o'kish faoliyatlarining real alokalashuvi, sababiyatli boglanishi, bir - biriga muvofiklashuvi asosida ta'limning zvenolar, tsikllar shaklida makon va zamonda xarakatlanadigan

Ta'lim jarayonida o'kituvchi va o'quvchi faoliyati uzviy boglik. Bu konuniyatga ko'ra o'kituvchi va o'quvchi maqsadi o'zaro muvofiklashtiriladi, ta'lim sube'ktlari o'rtasida faoliyatlarni o'zaro moslashtirishga rioya kilinadi, mustakillik va faollik, ko'rgazmalilik va onglilik kabi printsiplar amalga oshiriladi.

Shunday kilib, ta`lim jarayoni konuniyatlariga ko`ra ta`lim printsiplari, vositalari, metodlari, tashkiliy shakllari tanlanadi, ma`lumot mazmuni ishlab chikiladi.

Ikkinchi bobga xulosa

1. Jismoniy tarbiyaning mehnat faoliyatiga tayyorlash tamoyili jismoniy tarbiyani yangi va xilma-xil amaliy mehnat bilan uzviy bog`liq ravishda takomillashayotganini ko`rsatadi. Ishlab chiqarishni va qishloq xo`jaligini zamonaviy texnika bilan ta`minlanishi ishchilarni og`ir mehnatdan halos etib ularni o`zlarini sog`lomlashtirish ustida ko`proq shug`ullanishga imkoniyat yaratdi. Mehnat qanday shaklda bo`lishidan qat`iy nazar u jismoniy harakatni va jismoniy tayyorgarlikni talab etadi. Bundan xulosa qilish mumkinki, to`g`ri tashkil etilgan mehnat ham insonni jismoniy barkamolligi omilidir.
2. Jismoniy tarbiyaning amaliy ahamiyati hayotda bevosita qo`llaniladigan harakat ko`nikmalarini hosil etishdan iborat. Jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish natijasida ko`nikma amaliy bo`lsa, ya`ni sport yoki gimnastika mashg`ulotlari sharoitlaridan mehnat va harbiy vaziyatga ko`chiriladigan bo`lsa, unday jismoniy tarbiya amaliy tarbiya bilan bog`langandir.
3. O`yin uslubi ta`limning samarasini tekshirish va UJT darajasini oshirishning vositasi sifatida foydalanildi. O`yin uslubidan to`g`ri foydalangan vaqtda ongli intizomni va o`zini tuta bilish, dadillik, matonatlik, tashabbuskorlik, faollik, jamoatga xissiyotni tarbiyalash, katta ahamiyatga ega.
 4. Musobaqa uslubiga, g`alaba qozonish vazifasiga kiradigan barcha faoliyatning bo`ysindirilishi, jismoniy va ruhiy kuchlarni mokisimon harakatda bo`lishi va harakatda vujudga kelgan vazifalarni echishda katta mustaqillikni talab qiladi. Jismoniy tarbiya darslarida, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga o`yin uslubi ko`rinarli darajada o`sishiga yordam berishi isbotlandi

III BOB. TADQIQOT USLUBLARI, MAZMUNI VA TASHKIL QILINISHI

III.1. Olingan natijalarni aniqlash va umumlashtirish

3.1. 1. Tadqiqotning uslublari:

1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o`rganish tahlil qilish va umumlashtirish.
2. Pedagogik kuzatuv.
3. Antropometriya.
4. Testlash.
5. Pedagogik tajriba.
6. Matematik statistika uslublari.

3.1.2. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish

Tadqiqot vazifalarini qo`yishda ushbu uslub asosiy hisoblanadi. U maqsadni aniq belgilashga, tadqiqot farazini shakllantirishga, nazariy xulosalar hamda xotimani asoslab berishga imkon yaratdi.

3.1.3. Pedagogik kuzatuv

Nazariy va amaliy darslarni olib borish jarayonida quyidagilar aniqlandi:

- I-III kurs o`quvchilarining jismoniy tarbiya bo`yicha test sinovlarini topshirishda faolligi va xohish-istaklari;
- mashqlarning bajarilish texnikasi;
- testlarni bajarishda dadillik va qat`iyatlilik;
- etakchilik, mashqlarni bajarishda o`quvchilarni o`z ortidan ergashtira olish qobiliyati.

3.1.4. Testlash

I-III kurs o`quvchilarining jismoniy tayyorgarlik ko`rsatkichlarini testlash turli nazorat me`yorlari yordamida aniqlandi:

100 m.ga yugurish (sek), yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm), granata uloqtirish (m), turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm), 3000 m.ga kross (min., sek),

4x10 m.ga mokisimon yugurish (sek), turnikda osilib turib burchak ushlab turish (sek), yotgan holda tayanib qo'llarni bukib-yozish (marta), orqa bilan yotib gavdani ko'tarish, qo'llar bosh orqasida (marta).

3.1.5. Antropometriya

Antropometriya – o'quvchilar jismoniy rivojlanishining morfologik va bir qator funktsional ko'rsatkichlarini aniqlash uslublari va usullari yig'indisi.

Antropometrik tekshiruvlarda bo'y, vazn, ko'krak qafasining aylanasi (tinch holatda, maksimal nafas olinganda, nafas chiqarilganda) o'pkaning tiriklik sig'imi, qo'l kaftlari, belning kuchi (qo'l va tana dinamometri yordamida) o'lchanadi. Jismoniy rivojlanish ma'lumotlarini to'plash uchun quyidagi ko'rsatkichlar qo'llanildi: vazn (kg), ko'krak qafasi aylanasi (sm), chap va o'ng qo'l kaftlari kuchi (kg) (kaft dinamometrida baholandi), o'pkaning tiriklik sig'imi (ml) (quruq spirometr bilan aniqlandi), gavda kuchi (gavda kuchi dinamometri bilan baholandi).

3.1.6. Pedagogik tajriba

Pedagogik tajriba tasdiqlovchi va asosiy tajribaga bo'lindi. 2009-2011 yillarda YUnus rajabiy pedagogika kollejida tasdiqlovchi pedagogik tajriba olib borilib, 40 nafar I-III-kurs o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi ma'lumotlari to'plandi.

I-II kurs, II-III va I-III kurslar o'rtasidagi farqlarning ishonchliligi aniqlandi. I kursdan III kursgacha bo'lgan o'quvchilarda yuqorida ko'rsatilgan ma'lumotlar qanday farq qilishini aniqlash muhim edi. Shuningdek, I-III-kurs o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi ma'lumotlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik darajasi aniqlandi, bu o'z navbatida har bir kurs uchun eng axborotli testlarni aniqlash imkonini berdi.

Asosiy pedagogik tajriba 2014-2017 o'quv yilida olib borildi. I-III kurslardan 20 nafardan o'quvchilar nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi. Nazorat guruhlarini jismoniy tarbiya bo'yicha an'anaviy usuliyat bo'yicha shug'ullandilar.

Tajriba guruhlari esa ulardan farqli ravishda I-III kurs o`quvchilari jismoniy tarbiyasi bo`yicha ishlab chiqilgan monitoring texnologiyasidan foydalandilar.

3.1.7. Matematik statistika uslublari

Tadqiqot natijalari statistik ishlab chiqildi, bunda guruhlarning ko`rsatkichlari hisoblandi: o`rtacha arifmetik standart og`ishi, variatsiya va korrelyatsiya koeffitsentlari, ta`sir miqyosi va statistik farazni tekshirish (St`yudent t-mezoni bo`yicha). Barcha hisob-kitob ishlarida «Windows-Excel» komp`yuter dasturidan foydalanildi. Tasdiqlovchi tajribani o`tkazishda:

- ko`rsatkichlarni to`plash, I-III kurs o`quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi natijalarini qayta ishlab chiqish amalga oshirildi;

- St`yudent t-mezoni bo`yicha I-II; I-III; II-III kurslar o`rtasidagi farqlar ishonchliligi aniqlandi;

- I-III kurs o`quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi ma`lumotlari o`rtasidagi korrelyatsiya koeffitsentlari aniqlandi;

- o`quvchilarning har bir test bo`yicha ko`rsatkichlari variatsiya koeffitsentlari (V%) aniqlandi;

- ayrim ko`rsatkichlarning ta`sir miqyosi (R) belgilandi.

R ning son ko`rsatkichi qancha katta bo`lsa, u boshqa ma`lumotlarga shuncha kuchli ta`sir qiladi. Masalan: 1-9 ilovalarda o`quvchilar har tomonlama tayyorgarligining turli xil ma`lumotlari berilgan. eng yuqori miqyos I-II kurs o`quvchilarida gavda kuchi ma`lumotlari (15,18), III kurs o`quvchilarida esa chap va o`ng qo`l kaftlari kuch ma`lumotlarida aniqlandi.

Asosiy pedagogik tajriba bosqichida quyidagicha yondashishdan foydalanildi:

- I-III kurs o`quvchilarining nazorat va tajriba guruhlari o`rtasidagi farqlar ishonchliligi aniqlandi;

- tajribagacha va undan keyin nazorat va tajriba guruhleri o`rtasidagi farqlar ishonchligi aniqlandi. 1-9 ilovalarda I-III kurs o`quvchilari nazorat va tajriba guruhleri natijalarining korrelyatsion bog`liqligi berilgan.

3.2. Jismoniy tarbiya ta`limida tushunarlik tamoyili.

Jismoniy tarbiya jarayonida umumiy pedagogik printsiplar keng qo`llaniladi, chunki 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.

O`qituvchi uquvchilarni jismoniy tarbiya sohasidagi kerakli bilimlar malaka va ko`nikmalar bilan qurollantira borib, shu bilan birga o`quvchilardan milliy mafkurani tarbiyalashga yordam beradi.

O`qituvchi bolalarga O`zbekiston sportchilarining yutuq va talabalari aqida, yangi stadionlar, tennis kortlari, sport saroylari haqida hikoya qilish bilan o`quvchilarda vatanparvarlik hissini o`z vatani, xalqi bilan faxrlanish tuyg`usini tarbiyalaydi.

Mashqlarni bajarishdagi o`zaro yordam va o`yinda bir-birini qo`llash, o`qituvchi topshirig`ini birgalikda bajarish bolalarda do`stlik, qo`shilik hissini tarbiyalaydi. O`yinlarda qoidaga rioya qilish, darsda jamoat topshiriqlarini yaxshi bajarish sofdillikni, vijdonlilikni, qziga topshirilganish uchun mashuliyatni tarbiyalashga yordam beradi. Muvozanat saqlash mashqlarida sakrash, tirmashishda, tohdan tushishda qiyinchiliklarni engish, shuningdek, mashqlardagi turli murakkablashtirishlar sabotlilik, botirlik, qat`iylilik, jasurlik kabi qimmatli fazilatlarni vujudga keltiradi. Shu tariqa jismoniy tarbiya darslarida ham mustaqil qzbekistonga sodiq, komil insonni tarbiyalash jarayoni davom ettiriladi. Darsning

qituvchi tomonidan olib borilishi, komandalar signallar, buyruqlarning bajarilishi intizomlilik toqatlilikni tarbiyalaydi. qituvchining mashqlarni mohirona, to`g`ri tanlashi va o`tishi orqali uyg`otadigan ijobiy eissiyoti bolalarda tetik, quvnoq kayfiyat hosil qiladi. Bu o`quvchilarning butun faoliyatida hal qiluvchi rol` qynaydi. qqitish jarayonida qqitishning tamoyil va usullari muhim ahamiyatga ega.

O`qitish tamoyillari. o`quvchilarni jismoniy mashqlarga urgatish uzbek xalq pedagogikasining didaktik tamoyillariga muvofiq amalga oshiriladi. (Tamoyil - printsip)

Jismoniy mashqlarga o`rgatishdagi muntazamlilik (sistemalilik) va izchillik. Butun o`quv materiali o`quvchilarga muayyan izchillikda va hajmda beriladi. SHu ma`noda davlat dasturi katta ahamiyatga ega. Dastur materiali muntazam ravishda o`rganiladi. Yangi material avvalgisi bilan bog`lanadi, bilimlar, malaka, kqnikmalar tobora kengaytirib boriladi va chuqurlashtiriladi qqitishdagi sistemalilikka o`quv dasturini to`g`ri rejalashtirish tufayli erishiladi.

Dastur materialni o`tishda dastlab soddaroq, so`ngra murakkab mashq turlari o`rganiladi. Masalan, I-II sinflardagi gimnastika devori va skameykasiga tirmashishning oddiy turlari yuqori sinflarda arqonga tirmashishga olib keladi.

Ayrim mashq turlarida ham sistemalilik va izchillik tamoyillariga rioya qilinadi. O`quvchilarning ongliligi va faolligi tamoyili.

Ta`lim jarayoni o`quv materialining o`quvchilar tomonidan tushunilishi va ongli ravishda o`zlashtirilishi asosida quriladi. Buning uchun o`qituvchi o`quvchilarga jismoniy mashqlarning ahamiyatini tushuntiradi, bolalarni to`g`ri bajarishga o`rgatadi, xatolardan ogohlantiradi va ularni tuzatadi.

O`quvchilarning vazifalarini bajarishlari ularni faollashtiradi, ishga ongli munosabatda bo`lishlariga yordam beradi. Bilimlar va ko`nikmalarning mustahkamligi tamoyili o`qitilgan materialni takrorlash va takomillashtirish bilimlar va malakalarni mustahkam qzlashtirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega mashqlarni o`quvchilar darsda va darsdan tashqari vaqtda mustaqil bajarishlari ular bilim va malakalarining mustahkam bo`lishiga yordam beradi.

Qismlar bo'yicha o'rganishning pedagogik ustunligi:

1. Harakatning o'zlashtirish jarayonini engillashtiradi. Shaxsiy harakatlantiruvchi ko'nikmalar zahirasi asta-sekin to'planishi yo'li bilan o'quvchilar maqsadiga to'g'ri keladi va kerakli harakatni shakllantiradi. Shu kabi o'rgatish har bir detalga diqqatni to'plashga, umuman harakatlantiruvchi biror ayrim hodisada uning rolini anglashga imkon beradi. Natijada o'rgatishning muddati qisqaradi va harakatlarning umumiy bajarish madaniyatini oshiradi.
2. Qismlar bo'yicha o'rgatish ta'lim jarayonini har bir mashg'ulotda ko'proq aniqlab boriladi. Binobarin, hatto bitta unsur bilan yutuqni o'zlashtirishga asos bo'ladi.
3. Yakunlovchi mashqlar xilma-xilligidan ta'lim jarayonida darslar ko'proq qiziqarli bo'lib qoladi.
4. Qismlar o'rganishini vujudga keltiruvchi harakatlantiruvchi harakatning katta zahirasi bolalar harakatlantiruvchi tajribasining boyitish vazifasini muvofaqiyatli echishga imkon beradi.
5. Qismlar bo'yicha o'rganish uslubining tadbiiq etilishi yo'qotilgan ko'nikmani nisbiy tez tiklashga ko'maklashadi.

Bu uslub koordinatsionli murakkab harakatlarni o'rganish vaqtida almashtirib bo'lmaydigan va zaruriyat tug'ilganda ayrim bo'g'inlar va mushaklar guruhlariga ta'sir o'tkazadi.

Shunday qilib, qismlar bo'yicha o'rganish uslubini o'rganilgan harakatlar tahliliga ijodiy yondoshishga yordam beradi. Harakatni uning faqat tashqi shaklida idrok etishga imkon bermaydi.

Harakatni bo'lib yuborish xarakteri, yakunlovchi mashqlar miqdori, ulardan har biri qo'llashning davom etishi, bularning hammasi faqat umumiy tavsiya shakliga ega bo'lishi mumkin va kerak. O'qituvchining ishi – ta'limning o'ziga xos sharoitlariga tadbiiqan mavjud tavsiyalardan xatosiz foydalanishdir.

Harakatni savodsiz bo`lib yuborish vaqtida, binobarin, yakunlovchi mashqlarni tasodifiy tanlash vaqtida noto`g`ri foydalanish paytida ularni o`rgatish jarayonini jiddiy murakkablashtirib qo`yadi.

Bu uslub ta`limning har qanday bosqichida qo`llaniladi. Nisbatan oddiy mashqlarda va o`quvchilar tayyorligining etarlicha yuqori darajasida yakunlovchi mashqlarda zaruriyat yo`q bo`ladi va umuman o`rganish uslubini ta`limning birinchi bosqichlarida foydalanilsa bo`ladi. Umuman o`rganishning yakunlovchi bosqichida har qanday harakatni o`rganish vaqtida qo`llaniladi.

3.3. Jismoniy ta`limda harakat faoliyatini tanishtirish bosqichi va uning mazmuni

Har kanday harakat faoliyati xaqida ta`lim berish ma`lum vaqtni talab qiladi. Ta`limning har bir etapi o`zining xususiy va ayrim etakchi tushunchalari bilan ta`riflanadi. Faqat vazifalar ketma-ket bo`lsagina o`qituvchi ta`lim usuliyatini to`g`ri yo`lga qo`yishi, shu katorida ta`lim printsiplarini, tayyorlov - va yo`llanma beruvchi mashqlardan foydalanishi, usullar va usuliyatlarni maqsadga muvofik ko`llay olishi mumkin. Ta`lim jarayonining tuzilishi — xususiy vazifalar, printsiplar, vositalar va usuliyatlarning o`qitish etaplaridagi o`zaro nisbati turg`un aloqalari orkali vujudga keladi. Harakat faoliyatini o`rgatish jarayonida jismoniy tarbiya ta`limining tuzilishida deb karaladi. Ta`lim jarayonining barcha elementlari (xususiy vazifalar, yo`llanma beruvchi va tayyorlov mashklari, 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 ko`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`lik.

Ta`lim jarayonining tuzilishini o`zgarmas deb bo`lmaydi. Bu jarayon faqat etaplar elementlarning tipik aloqasi bo`lib ta`limning umumiy konuniyatlarini ifodalaydi va anik 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.

Harakat faoliyatini tanishtirish etapi va uning mazmuni. *Jismoniy tarbiya ta`limining ushbu etapdagi vazifasi* shug`ullanuvchilarda o`zlashtirilayotgan harakat faoliyati haqida lozim bo`lgan birlamchi tasavvurni hosil qilish va o`zlashtirish jarayoniga ongli munosabatni shakllantirish bilan faollik (aktivlik)ni oshirish o`quv vazifasini to`la anglash va uni to`g`ri hal etish qoidalari va usuliyatlari haqidagi tushunchani yuzaga keltirish.

Tasavvurni shakllantirish jarayoni shartli ravishda o`zaro uzviy bog`langan uchta zvenoga bo`linadi:

- a) ta`limning vazifalarini anglash;
- b) uning hal etuvchi loyihasini tuzish;
- v) harakat faoliyatining to`la, qanday bajarilishi lozim bo`lsa shundayligicha yoki uni ajratib olingan qismini bo`laginigina bajarishga urinib ko`rish.

Pedagogik jarayon shug'ullanuvchining jismoniy, nazariy tayyorgarligi darajasiga qarab, harakat faoliyatining nisbatan oson yoki qiyinligini e'tiborga olib uni zvenolarning o'zlashtirishning ketma-ketligi belgilashga yo'naltiriladi.

O'quvchi. ta'limning vazifasini, aniq harakat akti yoki faoliyatini o'zlashtirish uchun qo'yilgan vazifalarning barchasini, ayniqsa, aynan shu dars uchun qo'yilgan vazifani (masalan, balandlikka sakrashda gavdaga tezlik berish va boshqalarni) tushunib etish muhim ahamiyatga ega. O'quvchi o'zlashtirilayotgan harakat faoliyatining texnikasining asosini va uning zvenolari tarkibidagi etakchi harakatlarni xam anglab olgan bo'lishi shart. Harakat texnikasi detallarini bilish, ongiga etkazish ta'limning boshqa etaplarida amalga oshiriladi.

O'quvchi tomonidan ta'limning vazifalarini hal etish loyihasi tuziladi va o'z ichiga o'kituvchining yo'l-yo'riqlarini, o'quvchi uchun qo'yiladigan vazifalarni va uni tushuntira bilish, shakllanadigan bilimlar va harakat tajribalardan iborat pedagogik jarayon mazmuni kiritiladi. Ayrim hollarda asosiy loyihaga moslab zahira variantidagi loyihalar ham tuziladi. Masalan, peshonaga yoki qo'lga tayanib tik turishni o'rgatishda

o'quvchi favqulotda muvozanatni yo'qotsa, yoki orqaga yiqilib ketsa nima qilishi lozimligini oldindan rejalashtirilgan bo'ladi. Loyihaning zahira variantlarini tayyorlash ham asosiy vazifalar tarkibiga kiradi, chunki ta'lim jarayoni ayrim holatlarda shug'ullanuvchining havfsizligini ta'minlashi nuqtai nazardan ham ularni taqozo etadi.

Harakat faoliyatini bajarishning birinchi urinishlarida boshlabok foydalanayotgan loyiha to'ldirishlarni, ayrim xollarda esa to'la tuzatishlar (korrektiv o'zgartirishlar) kiritilishini talab qilishi mumkin. O'zlashtirilayotgan harakat faoliyatining texnikasini oson-qiyinligi va unda shikastlanish havfi darajasiga qarab, harakat faoliyatini bajarishga urinish yoki birinchi marotaba bajarib ko'rish muhim ahamiyatga ega. Mashq texnikasi nisbatan oson bo'lsa, harakat faoliyati kandy bajarilsa shundayligicha bajarib o'rganish qo'llaniladi. Bu

bilan o`zlashtirilayotgan harakat faoliyati xaqida to`la umumiy tasavvur hosil qilish oson kechadi va tuzilg`an loyihani to`g`ri, noto`g`riligi nazorat qilinadi. Harakatni o`rganish oson kechsa ta`lim jarayoniga o`zgartish kiritilmaydi, faoliyatni o`zlashtirishni shu metod bilan amalga oshirish maqsadga muvofiqdir. Mabodo harakat texni-kasi tarkibidagi qandaydir detalga aniqlik kiritish kerak bo`lib qolsa, harakatni o`sha bo`lagini ajratib olib o`sha qismini o`zini o`rgatish (o`qitish) metodini qo`llashni samarasi yukoriligi isbotlangan. Kiyin va xavfli mashqlarni o`rganishda, bo`laklarga (kismlarga) ajratib o`rganish-harakat haqida to`g`ri tasavvur hosil qilishni tezlashtiradi, o`qitishning samaradorligini oshiradi. Tasavvurni xosil qilish qiyin kechsa o`sha mashk texnikasining o`z ichiga olgan *yo`llanma beruvchi mashqlar* tanlanadi va ulardan foydalanish maqsadga muvofiq bo`ladi.

Ayrim hollarda o`quvchida birlamchi tasavvur xosil qilish uchun mashkni bajarishda unga jismonan yordam beriladi. Yordam berish ancha samarali bo`lib, mashqni o`quvchi tomonidan chukurrok his qilishga olib keladi. Amaliyotda shunday mashklar yoki harakat faoliyatlarini o`rgatishga to`g`ri keladi mashk bajaruvchiga o`qituvchi tomonidan hech kandy yordam berib bo`lmaydi.

Tanishtirish etapida *so`zdan foydalanish va ko`rgazmali his qilish usuliyatlari nisbatan xarakterlidir*. Harakat faoliyatini *to`la* yoki *bo`laklarga* ajratib *o`qitish usuliyatidan* ham foydalanish mumkin (keyingi boblarda o`rganamiz).

Harakat faoliyatini o`zlashtirish etapi va uning mazmuni. *Ta`lim jarayonining bu etapining asosiy vazifasi* — harakatni bajara olish (o`rganish), uni takomillashtirish va ko`nikmani vujudga keltirishini o`z ichiga oladi.

Bu etapning asosida harakat faoliyati tarkibida ajratib olingan ayrim harakatlarni va harakat faoliyatini to`laligicha, ko`p marotalab takrorlash, mashq qilish jarayoni yotadi. Har bir takrorlash tashki tomondan bir xilday ko`rinsa-da, har safarisining mazmuni oldingisidan «takrorlash-takrorlashsiz», «mashq qilish-

mashq qilishsiz» takrorlangandek bo`ladi. Aynan shundagina yangi harakat faoliyatining shakllanishi mezoni, poydevori yashiringandir.

Takrorlash jarayonini shartli ikki bosqichga ajratish maqsadga muvofiqdir:

a) harakatni bajara olishning malakasini vujudga keltirish;

b) harakatni bajara olishni takomillashtirish. Malakaning vujudga kelishi boskichi malakaning asosiy

variantining, birlamchi shakllanishni ta`minlasa, faoliyatning bajarilishi esa harakat malakasi paydo bo`lishining texnikasining belgilari bilan bog`liq. SHu sababli o`qituvchini xarakat texnikasining asosini va etakchi harakatlarni o`rgatishi, bajarishda muskullarning ortiqcha taranglashishi,.keraksiz harakatlarning paydo bo`lishini oldini olishi, ogohlantirishi lozim bo`ladi.

Agarda yangi harakat faoliyati oldin o`zlashtirilganlarga o`xshash bo`lsa, uni o`zlashtirish uchun bir yoki ikki urinishning o`zi kifoya. Chunki stabil, muhim koordinatsiyaviy mexanizmining fondi, boyligi qancha keng va ko`p bo`lsa, o`quvchining harakat tajribasi shuncha yuqori bo`ladi va osonlik bilan yangi harakat faoliyatini o`zlashtirib oladi.

Harakatni bajarishning takomillashgan pallasi xarakat malakasining asosiy variantlarini shakllanishi bilan xarakterlanadi va harakat malakasining ayrim xususiyatlari hisobiga ro`y beradi.

Nisbatan murakkablik (kiyinchilik) bilan bajariladi deb hisoblanadigan ayrim harakatlar, ularning fazodagi aniqligiga qarab va bajarish vaktining davriga karab bir oz buzilishi mumkin. SHuning uchun o`qitishning asosiy vazifasi *harakat texnikasi asosini mustahkamlash* bo`lib, uning *ijrosida stabillikka erishishdan iboratdir*.

Harakat faoliyatini o`zlashtirish etapida ta`limning barcha metodlaridan keng foydalaniladi:

- soʻzdan foydalanish (tushuntirish, vazifa, koʻrsatma berish, buyruq kabi);
- koʻrgazmali his etish (vositali, vositasiz koʻrsatmalilik);
- amaliy metodlar: boʻlaklarga ajratib yoki harakatni bir butunligicha oʻrgatish bilan mashqlarni bajarish, oʻyin va musobaka metodlari.

Bular orasida amaliy metodlar asosiy oʻrinni egallaydi. Bu etapda asosan harakatlardagi hatolarni aniqlash va ularni tuzatish muhimdir. Taʼlimning yutugʻi ham ana shu muammoni hal etilishiga bogʻliq.

Harakat faoliyatini oʻzlashtirish xatolarsiz va harakatlarda xatolarni paydo boʻlishi (boshqariladigan taʼlim printsipti, bajarib koʻrish va hatolar printsipti) orkali amalga oshiriladi.

Oʻqitishning boshqariladigan printsipti har qanday xato talimlarga maʼlum maʼnoda zarar keltirishini tasdiklaydi, shuning uchun oʻqitishning barcha shartlarini (faoliyat asosini moʻljalga olib) qatʼiyon detallashtirish va reglamentlashtirish talablarni qoʻyadi. Bajarib koʻrish va xatolar printsipti esa uning aksini, yaʼni harakatning asosini korrektsiyalash va optimal variantini axtarishni, ayrim hatolarning tabiiy ravshda maqsadga muvofiqligini tan oladi. Bu printsipti faoliyat natijalari, usullarni hijjalab tushuntirish, taʼlimning barcha didaktik printsiptlariga va oʻqitish koidalariga rioya qilish lozimligini inkor etmaydi. Sunʼiy ravishda xatolarga yoʻl qoʻyish mabodo sodir boʻlsa, oʻqituvchi va oʻquvchining zoʻr berishini yoʻqqa chiqaradigan katta ziyon ham emas, deb taʼkidlaydi. Vazifani hal etishda oʻquvchi xatolar orkali borishi kerak. Obrazli qilib aytganda, xato foydali boʻlishi lozim. Xatoning asosiy roli texnika ijrosini individuallashtirishdadir. eng keng asosga ega boʻlgan, moʻljal bilan oʻrganila boshlangan harakat faoliyati ham hatolarni inkor etmaydi. Har bir urinish (proba) ham izlanishdir. Izlanishni esa xatosiz tasavvur etib boʻlmaydi.

Taʼlimning ikkala printsipti ham muammoni hal qilishda turlicha yoʻllarni eʼtirof etsada ular harakat malakasi va

ko`nikmasining vujudga kelishiga olib keladigan psixofiziologik moslashuv moxiyatini inkor qilolmaydi (E.P. Ilin, 1970).

Hatosiz o`qitishga intilish, ularning paydo bo`lish ehtimolini kamaytirmaydi. eng qulay sharoitlar jismoniy tayyorgarlikning yuqoriligi, harakat faoliyatining nisbatan soddaligi va boshkalar xatolarni umuman sodir bo`lishini yo`qga chiqarish mumkin. Ta`lim birinchi etapida o`rgatish *koidadagidek bajarib ko`rish va xatolar printsiipi*, ikkinchisida *boshkariladigan o`qitish printsiipi* qo`llaniladi.

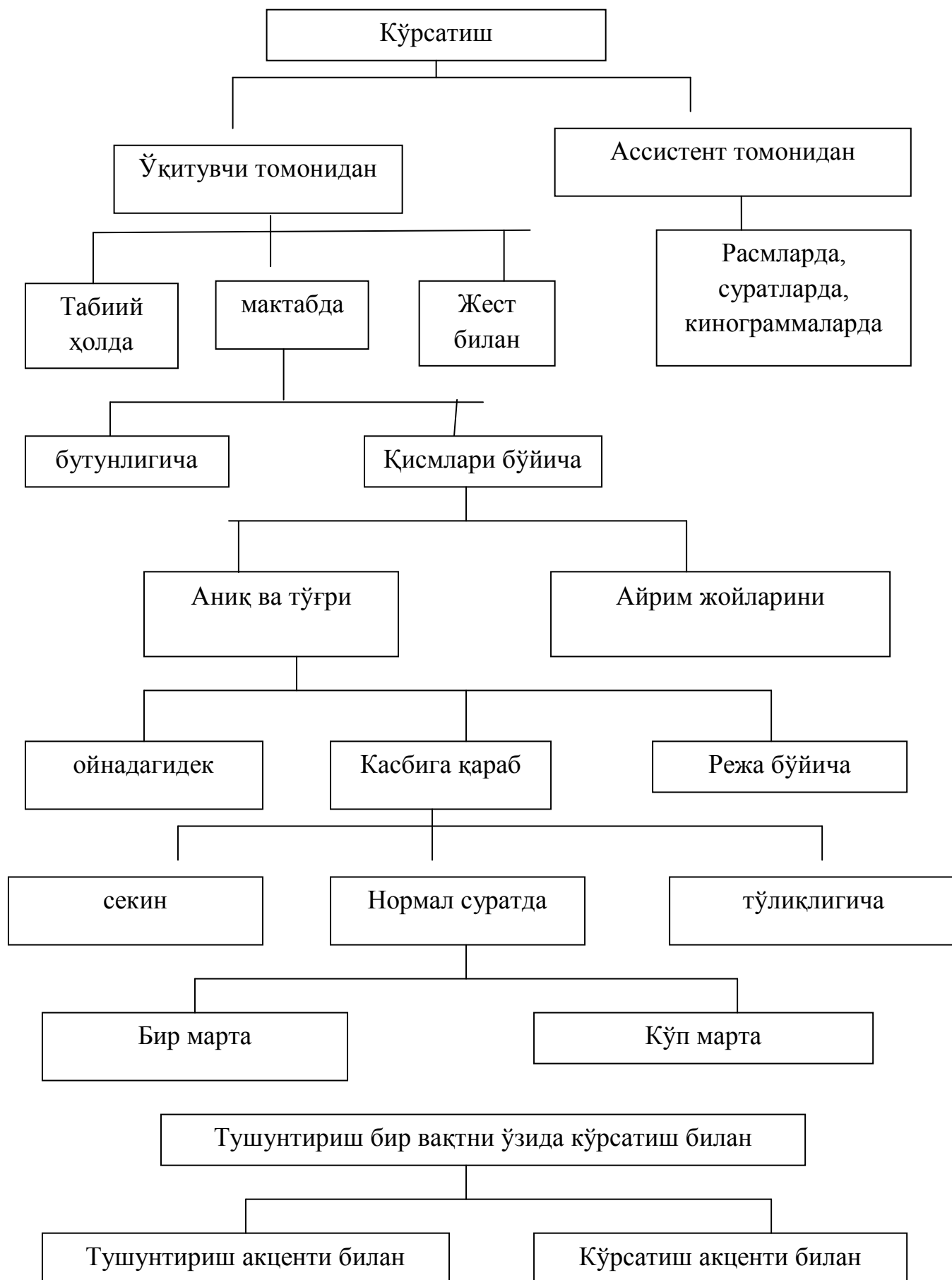
Shunday qilib, to`g`ri qo`llanilgan tatlim metodlari harakat faoliyatini egallash jarayonida xatolarning yuzaga chikishiga yo`l qo`ymasligi va bu bilan ta`limning samaradorligini pasaytirmasligi mumkin. Xatolar albatta mavjud bo`ladi, ularsiz mumkin emas, deyishga mutlaqo o`rin yo`q. O`qituvchi va o`quvchilarning xatolariga nisbatan befarqlik ularga yuzaki qarash, xatolarning kamayishiga salbiy ta`sir etishi, yana yangi xatolarning paydo bo`lishiga olib kelishini amaliyot tasdiqlagan. Ayniqsa harakat malakasi shakllanishining boshlang`ich etaplarida mashqni takrorlashlari davomida xatolar sodir bo`ladi.

Tipik xatolarni oldiii olishda kuyidagilarga e`tibor berish ta`lim jarayonining sifatini yaxshilaydi:

1. Mashqning umumiy vazifasi o`quvchilarni to`g`ri tushinishiga erishish. Ularning diqqatini o`zlashtirish yoki mustahkamlashda paydo bo`lishi mumkin bo`lgan to`siklar, xatolarga qaratmay, mashk bo`yicha nazarda tutilgan vazifalarni hal etishga karata olish, masalan, balandlikka sakrashni o`rgatishda o`quvchining diqqatini balandlikni zabt etishiga emas, mashq texnikasini o`rganishga qarata bilishimiz lozim.

2. O`zlashtirilayotgan harakat faoliyati texnikasini o`quvchilar tomonidan to`g`ri tushunilishiga erishish.

Jismoniy tarbiya darslarida ko`rsatish uslubidan foydalanish yo`llari



3. O`quvchi kuchiga yarasha bo`lmagan materialni tavsiya etish bilan o`kituvchi mashqni bajarishda ixtiyorsiz ravishda xatolar sodir bo`lishiga sababchi bo`ladi. Shuning uchun o`zlashtirilishi mumkin bo`lgan o`quv materialinigina tavsiya qilish.

O`quvchi jismoniy mashkni bajarayotib ko`pincha o`zining muvaffaqiyati yoki muvaffaqiyatsizligini ko`radi hamda faoliyati sifati yoki uning yakuniy natijasiga ko`ra baho beradi. Lekin ob`ektiv tahlilsiz o`z yutug`i va kamchiligi sababini bilmasligi mumkin. O`qituvchi o`quvchining o`z yutug`i va xatosi xaqida fikr yurita olishga urgatishi shart. Bu o`z navbatida nazariy bilim va amaliy malaka demaقدir.

Tajriba guruhidagi o`g`il bolalarning ko`rsatgan natijalari tajriba va nazorat guruhlari o`rtasida 0,19 soniyaga, qizlar o`rtasida 1,21 soniyaga farq qiladi.

Jismoniy tarbiyada o`qitishning predmeti sifatida harakatlantiruvchi harakat va maxsus mashg`ulot o`qitishning muayyan uslublarni egallashni o`qituvchidan talab qilinadi, o`quvchilardan esa ta`limning usullari bilan. Ta`lim berishning usullari ko`p, biroq ulardan birortasi ham universal bo`la olmaydi. Ta`limning usullari tavsiflarini bilish bu usullar xilma-xilligiga to`g`ri yo`l topib olishiga va o`quv vazifalar uchun eng samaradorligini tanlab olishga imkon beradi. O`quvchilarga bilimlar va ko`nikmalar berish usullari, o`qituvchining o`quvchilarga ta`sir o`tkazishi, o`quvchilar o`zlarining ishi – bularning hammasi uslublarga (usul, yo`l-grekcha so`z) va uslubiy usullarga tegishli.

Olib borilgan pedagogik tajribalar va baholash natijalari asosida jismoniy tarbiya bo`yicha o`lchashlar har semestrda ikki marotaba (10- va 20-haftalarda) o`tkazildi.

O`qishning birinchi yili 1 va 2 - semestrlarda ikki marotaba o`lchandi. Birinchi semestrda birinchi modul bo`y (sm), vazn (kg) ko`krak qafasining aylanasi (sm) o`pkaning tiriklik sig`imi (ml) ko`rsatkichlaridan iborat bo`ldi.

Ikkinchi semestrda uchinchi modulda bo`y (sm), vazn (kg), o`pkaning tiriklik sig`imi (ml), ko`krak qafasi aylanasi (sm), chap va o`ng qo`l kaft kuchi (kg),

gavda kuchi (kg) bilan baholanadi. II-kurs o`quvchilarning jismoniy tarbiya bo`yicha baholash 4 moduldan iborat bo`lib, III-IV semestrlarda amalga oshiriladi.

Uchinchi semestr jismoniy rivojlanish ko`rsatkichlaridan iborat: (1-modul bo`y (sm), tana vazni (kg), KQA (sm), o`ng va chap qo`l kaft kuchi (kg), gavda kuchi (kg) va 2-modul (turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm), granata uloqtirish (m), 4x10 m. ga mokisimon yugurish (sm).

To`rtinchi semestr ham ikki moduldan iborat: 3-modul ko`rsatkichlari ko`krak qafasi aylanasi (sm), o`ng va chap qo`l kaft kuchi (kg), gavda kuchi (kg), 4-modul bo`y (sm), tana vazni (kg), turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm), 4x10 m. mokisimon yugurish vaqti (sek)dan iborat.

III-kursda V-semestrda 1-modulda bo`y (sm), tana vazni (kg), ko`krak qafasi aylanasi (sm), o`pkaning tiriklik sig`imi (ml), o`ng va chap qo`l kaft kuchi (kg), gavda kuchi (kg), 2-modulda granata uloqtirish (m), yugurib kelib uzunlikka sakrash (m), 4x10 m. ga mokisimon yugurish, turnikda osilib burchak ushlab turish (sek), 100 m. yugurish (sek).

Kollejni tugatish arafasida VI-semestrda 3-modulda ko`krak qafasi aylanasi (sm), o`pkaning tiriklik sig`imi (ml), o`ng va chap qo`l kaft kuchi (kg), gavda kuchi (kg) va 4-modulda bo`y (sm), vazn (kg), granata uloqtirish (m), 4x10 m. ga mokisimon yugurish (sek), turnikda osilib burchak ushlab turish (sek), 100 m. ga yugurish (sek) bilan baholandi.

Jismoniy rivojlanish va harakat tayyorgarligini baholash uchun quyidagi reyting tizimi tavsiya qilinadi. Masalan, I-kursda birinchi semestr 2-modul 100 ball. Birinchi modul 4 ta testdan iborat bo`lib, 50 ballni tashkil qiladi.

O`quvchilarning qanday baho olganligiga qarab, oshirib bajarilganligiga ballar qo`shib beriladi: 2 ga 7. Maksimal soni – 52 ball. Ikkinchi modul 3 ta testdan iborat, maksimal soni – 48 ball, 3 bahoga 2 ball, 3-8 ball, 4-12 ball, 5-16 ball qo`shiladi. Har modul va semestr bo`yicha shu tariqa qo`shib boriladi. Maksimum 100% dan 55-70% to`plagan o`quvchi qoniqarli, 71-86% yaxshi, 86-100% a`lo baho oladi. Birinchi modul 10-haftada, 2-chisi 20-haftada qabul qilinadi.

Kollejda aralash tipdagi mazmuniga o`yin materiallari kiritilgan darslarda o`qitish uslublarining nisbati

Bosqichlar	Sarflangan vaqt			
	tushuntirish	ko`rsatish	tushuntirishni ko`rsatish bilan olib borish	o`rgatishni umumiy vaqti
I	3,55	1,82	13,70	19,07
II	4,73	1,57	11,81	18,11
III	4,81	1,84	8,95	15,60

Jadvaldan ko`rinib turibdiki, bosqichlar bo`yicha tushuntirish vaqti oshib borsa, ko`rsatish vaqti hamma bosqichlarda katta o`zgarish ko`rinmaydi, tushuntirishni ko`rsatish bilan qo`shib olib borilganda bosqichma-bosqich vaqtni kamayib borishini ko`rsatdi.

Xronogramma tahlilining ko`rsatishicha, so`z va ko`rgazmalilik uslublarining nisbati har xil bosqichlarda o`tkaziladi.

1-bosqichda ko`rsatish bilan tushuntirish ko`prog'i ishlatilsa, II-III-bosqichlarda tushuntirish uslubi yuqori turadi. 1-bosqichda bevosita o`rgatishda uslublarga ketgan vaqt (19,05%) nacha, yuqori III-bosqichda (16,50%) gacha vaqt sarflangan. 1-bosqichda tushuntirish va ko`rsatish ko`pgina o`qituvchilar tomonidan sekin sur`atda, ko`p marta takrorlash bilan va qo`shimcha tarzda olib boriladi.

III-bosqichda esa vaqtni ko`proq foizi tushuntirish va ko`rsatish uslubiga ketadi. Tushuntirishga 2 barobar vaqt, ko`rsatishga qaraganda ko`p ketadi. Bu o`quv materialini murakkabligiga va harakat faoliyatining o`rganayotgan texnikasiga ketadi.

Harakatni ko`rsatish.Harakatni o`qituvchi ko`rsatishi (yoki o`qituvchining topshirig'i bilan o`quvchilar) ta`limning eng o`ziga xos uslublaridandir. Ta`limning asosida ko`rsatish yordami bilan taqlid qilish yotadi. O`quvchining ongli taqlid qilishga tayyorligi harakatlarni bir nechta omillari bilan aniqlanadi.

Birinchidan, ko`rilgan harakatni tahlil qila bilish qobiliyati;

Ikkinchidan, bolaning ruhiy fiziologik etukligi muvofiqligi bilan qayta tiklanadigan mashqning murakkabligi (shu bilan birga mashqning murakkabligi optimal bo`lishi kerak);

Uchinchidan, taqlid qiladigan harakatlar to`g`risida o`quvchining bilimlar darajasi bilan to`lalgiga tasavvur qilishi;

To`rtinchidan, taqlid qilinadigan harakatga qiziqish bilan va o`quvchining taqlid qilishga xohishi bilan, kuzatiladigan faol qayta tiklashga intilishni taqlid qilish ta`limning muhim motiviga aylantirish uchun o`qituvchi foydalanilgan bo`lishi mumkin.

Beshinchidan, taqlid qilish uchun o`zini-o`zi nazorat qilish va o`z vaqtida sifatli nazoratning mavjudligi.

Jismoniy mashqni ko`rsatishga ba`zi bir uslubiy talablar:

1. Ko`rsatish har doim so`zdan foydalanish uslubi bilan mos kelmog'i kerak.

Ko`rsatish va so`zning nisbati mazmuni bo`yicha, vaqtlar bo`yicha taqsimlanishi va qo`llanishning tezligi ta`limning aniq tarkib topgan vazifalari va pedagogik vazifalar bilan belgilanishi kerak.

2. Ko`rsatishning mazmuni ta`limning vazifalariga muvofiq bo`lishi majburdir.

A. Birinchi ko`rsatish, odatdagidek, jismoniy mashqni bajarilishining standartli texnikasi to`g`risida yaxlit tasavvur berishi kerak. U qayta tiklash uchun o`quvchilarga oson bo`lish darajasida amalga oshiriladi.

B. Agar harakatni qanday egallash mumkinligini ko`rsatish talab qilinsa, u holda ko`rsatishda ko`nikmaning yuqori darajasini ifodalovchi individuallashtirishning texnik bajarilishini aks ettirishi kerak.

V. Qachon zo`r berilishini ta`kidlash va ayrim harakatlarga o`quvchilar diqqatini jalb qilmoq zarur, ko`rsatishda aynan ana shu momentlar ta`kidlanadi; ko`proq ko`rgazmalik uchun ba`zan o`rganilgan harakatning faqat qismini ko`rsatadilar, harakatning tezligi kamaytiriladi, tanaffus qiladilar.

3. Ko`rsatish vaqtida o`qituvchining emotsional holatiga o`quvchilar taqlid qilishga intilishlarini hisobga olish kerak. Bu o`quvchilarning bilish faolligini oshirish uchun foydalanish zarur.

4. Oynali ko`rsatish faqat oddiy, asosan umum rivojlantiruvchi jismoniy mashqlar foydalanilgan vaqtda maqsadga muvofiqdir.

Jadval

Kollej o`quvchilarining kunlik rejimida oddiy harakat reaksiya vaqtini o`zgarishi (o`g`il bolalar)

Bosqichlar	n	Oddiy harakat reaksiyasining vaqti		O`rta farqi	Ustunlik.	maxsus	t
I	18	Birinchi darsni boshlanishida	391,7	3,0	3,60	2,08	1,43
		5 darsni oxirida	388,7				
II	18	5 darsni oxirida	391,7	43,4	8,71	5,04	8,68
		1 darsni oxirida	348,3				

III	1	Jismoniy tarbiya darsigacha	382,0	13,7	2,92	1,63	8,56
	8	Darsdan keyin	363,1				
I	1	Birinchi dars	271,0	1,5	3,02	2,53	1,04
	2	boshlanguncha	272,5				
		6 darsdan keyin	272,6				
II	1	Birinchi dars	271,0	4,8	4,38	2,19	,15
	2	boshlanguncha					
II	1	Birinchi dars	271,0	4,8	4,38	2,19	2,15
	2	boshlanguncha					
		Birinchi darsdan keyin	275,8				
III	1	J.T.darsigacha	259,7	9,4	6,56	3,28	2,86
	2	J.T. darstdan keyin	250,3				

Refleksometriya ko`rsatkichlarining statistik farqi ko`pincha birinchi darsni oldi va oxirida, shuningdek jismoniy tarbiya darslarining boshlanishi va yakunida (dars jadvaliga va darsda o`tkazilishiga qaramasdan) yaqqol ko`rinadi..

Refleksometriyaning o`quv kunining boshlanishi va o`quv kun rejasining oxiridagi farqi qo`shimcha ma`lumotlardan foydalanishni talab qiladi. Jadvalda birinchi darsdan keyingi refleksometriyani ko`rsatkichlari shuni ko`rsatadiki, maktab o`quvchilari organizmini o`quv faoliyatining faktori bo`lib hisoblanadi. Jismoniy tarbiya darslarida psixo-fiziologik faoliyat kuchini faollashganligini ko`rsatadi. Refleksometriya ko`rsatkichlarining darsgacha va darsdan keyingi ko`rsatkichlari

yaxshilanishi, I-bosqich o`quvchilarinikida ko`proq ochiq ko`rsatilgan. Bu er t styudent mezonni bo`yicha 8 dan ortiq, xuddi shu vaqtda III-bosqich o`quvchilarining 3 birlikdan oshmaydi.

Ko`rgazmali o`quv quollarining namoyishi. Ko`rgazmali quollarning namoyishi predmetli tasvir yordami bilan harakatlantiruvchi harakatni o`quvchilar idrok etishi uchun qo`shimcha imkoniyat yaratadi. U harakatlar fazalarining izchil almashishi va statistik holatiga o`quvchilar diqqatini alohida ta`kidlash zaruriyati vaqtida ko`rsatish oldidan ustunligi bilan egallaydi.

Idrok qilishning ko`rgazmalik uslublarga ko`rsatmalarning talablariga bo`ysunayotib, shuningdek bolalar grafikli tasvirlarni idrok qilishining printsiplarini hisobga olinishi kerak.

Ko`rgazmali o`quv quollarining har qaysi turini namoyish qilish ba`zi bir uslubiy qoidalarni hisobga olish bilan o`tkazilishi kerak.

Doskada bo`r bilan rasm chizish, agar o`qituvchi ularni etarlicha nafis bajarishga qodir bo`lsa, plakatlar oldida ba`zi bir ustunliklarni egallaydi, ammo ularni to`la almashtira olmaydi.

Birinchiidan, harakatning ayrim unsurlarini izchil tasvirlayotib, binobarin, o`quvchilarning diqqatini bu unsurlarga navbatma-navbat jalb qilayotib, harakatlar fazalarining izchilligi to`g`risida ko`proq jalb qiladigan tasavvurni tug`dirish mumkin.

Ikkinchiidan, rasmlar bolalarning diqqatini chalg`ituvchi ayrim bir hodisalar uyib tashlanmagan bo`lishi, juda oddiy bo`lishi mumkin.

Uchinchiidan, doskadagi rasmlar namoyish qilishning juda tezkor uslubidir. O`qituvchining rasm chizish qobiliyati o`quvchiga emotsional va estetik ta`sir o`tkazishda ahamiyati kam emas, shakllarning tashqi ko`rinishini o`quvchilar bilan bajarilgan tasvirlar harakatning strukturasi shaxsiy tushunishni grafikli ifodalashga, bajarilishini obrazli qilib o`ylab ko`rishga, o`zining xatolarini topishga imkon beradi.

O`yin turlariga yo`naltirilgan aralash darslarga uslublarning nisbati

Kur s	Sarflangan vaqt,%							
	tushuntirish		ko`rsatish		Ko`rsatish bilan tushuntirish		O`qitishga ketgan umumiy vaqt	
	t	n	t	n	t	n	t	n
I	3,5 5	3,0 0	1,8 2	1,7 0	13, 70	13, 1	19, 07	17, 8
II	4,7 3	4,0 2	1,5 7	1,3 0	11, 81	11, 7	18, 11	17, 02
III	4,8 1	4,1 0	1,8 4	1,7 1	8,9 5	8,9	15, 60	14, 71

100 m ga yugurish ko`rsatkichlarining natijalari (sek.)

Kursi	jinsi	n	Tajriba $x \pm m$	n	Nazorat $x \pm m$	t	p
I	O`g`i	14	14,71 \pm 0,11	16	14,53 \pm 0,12	1,85	>0,05
	l qiz	12	16,94 \pm 1,94	10	17,75 \pm 0,12	1,19	>0,05
II	O`g`i	14	14,28 \pm 0,86	16	14,26 \pm 1,20	0,11	>0,5
	l qiz	12	16,72 \pm 0,11	10	17,46 \pm 0,28	4,6	>0,05

III	O`g`il	14	19,53±0,03	16	13,96±0,14	5,83	>0,01
	qiz	12	16,25±0,97	10	17,47±0,12	1,76	>0,01

Tajriba guruhidagi o`g`il bolalar 1-kursda 14,71 sek. yugurgan bo`lsa, 3-kursda 19,53 sek ga, qizlar 16,94 sek.dan 16,25 sek., ya`ni 1,2 sek. dan 0,34 sek.yaxshilandi. Guruhlar o`rtasida t-0 statistik farq qilmadi.

4x10 m ga mokisimon yugurish ko`rsatkichlarining natijalari (sek.)

Kursi	jinsi	n	Tajriba x±m	n	Nazorat x±m	t	p
I	O`g`il	14	10,58±0,07	16	8,41±0,07	12,1	<0,01
	qiz	12	11,81±0,30	10	11,28±0,13	4 1,65	>0,05
II	O`g`il	14	10,16±0,03	16	10,44±0,07	2,8	<0,05
	qiz	12	11,13±3,48	10	10,87±0,17	0,07	>0,05
III	O`g`il	14	9,79±0,09	16	10,07±0,07	2,54	<0,05
	qiz	12	10,8±0,12	10	11,28±0,09	3,2	<0,05

O`quvchilar harakat ko`nikmalarini qanchalik egallagan bo`lsa, uning yangi harakatlarni o`zlashtirishi shuncha oson kechadi. Yil oxiriga kelib o`quvchilar 4x10 m ga mokisimon yugurish bo`yicha quyidagi natijalarni ko`rsatdi.

Jadvaldan ko`rinib turibdiki, 1-bosqich tajriba guruhi o`g`il bolalarining ko`rsatgan natijalari tajriba va nazorat guruhlari o`rtasida 2,17 sekundga farq qiladi, ya`ni 2,05 foizga, qiz bolalarda 0,53 sekundga, ya`ni 0,42 foizga yaxshilandi.

2-bosqich tajriba guruhida (2-jadval) ham o'g'il bolalarning ko'rsatgan natijalari tajriba va nazorat guruhlari o'rtasida 0,28 sekundga, ya'ni 0,27 foiz, qizlarning ko'rsatkichlari 0,26 sekundga, ya'ni 2,33 foizga oshgan.

3-bosqich tajriba guruhi o'g'il bolalarining ko'rsatgan natijalari tajribadan keyin 0,28 sekundga yaxshilandi, bu 2,86 foizni tashkil qilgan bo'lsa, qiz bolalarda 0,48 sekundga yaxshilandi, bu esa 4,44 foizni tashkil etdi.

Tajriba va nazorat guruhlari o'g'il bolalarning natijalari statistik ishonchli ravishda $t=12,14$, $r<0,001$, qiz bolalar esa $t=1,65$, $r>0,05$ statistik farqi kuzatildi.

Uchinchi bob xulosalari:

Kollejlarda jismoniy tarbiya ishini tashkil etish va o'tkazish, dars shakllari turlicha va mohiyatan bir-birini takrorlamagan tarzda bo'lishi lozim. Ana shundagina jismoniy tarbiya darslarida maqsadga etish yo'llarini bosib o'tish oson bo'ladi.

Ukituvchining metodik jixatdan tayyor ekanligini mashg'ulotni tashkil etilishni ularning zichligini, nagruzkalarni me'yorlash metodlarini, talabalarni uyushtira bilishi, ko'maklashishning straxovka va darsning boshka tomonlarini planli ravishda taxlil etish orkali aniklanadi. Kuzatishlar zarur ulchovlar bilan tuldirilishi lozim. Darsning zichligini o'quvchilarning o'quv faoliyati va mashklar bilan kay darajada bandligini kuzatish orkali aniklanadi. Zichlikni puxtarok aniqlash uchun dars komponentlari va harakatli zichlikni xisoblab chikish va ularga baxo berishdan iborat bo'lgan dars xronometrajidan foydalaniladi.

Mustaqillik yillarida bizning Vatanimizda ham jismoniy tarbiya tizimiga juda ko'p o'zgartirishlar kiritilmoqda. Shulardan biri jismoniy tarbiyani milliy lashtirish va o'zbek xalq milliy o'yinlariga tayanib o'zbek sportini jahonga olib chiqishdan iborat. Bunda jismoniy tarbiya darslarining turli shakllaridan foydalanish juda katta imkoniyatlarni yaratib beradi.

1. Jismoniy tarbiyada o'rgatish metodlari yuklama dam olish negizi sifatida ikki guruhga bo'linadi: qattiq (reglamentatsiya) tartiblashtirish mashqlari (qismlar)

bo'yicha va umuman va qisman tartiblashtirilgan (o'yin va musobaqa) metodlariga ajratiladi.

2. O'qituvchi so'z yordami bilan o'quvchilarning konstruktiv, tashkilotchilik faoliyatini oshiradi va faollashtiradi.

3. Ko'rgazmali metodlar orqali o'quvchilarda o'rganilayotgan harakatni obrazini shakllanishi, jonli mushohada uchun imkoniyat yaratiladi.

4. Ko'rsatishning mazmuni ta'limning vazifalariga muvofiq bo'lishi majburdir:

A. Jismoniy mashqni bajarilishining standart texnikasi to'g'risida yaxshi masavvur berish kerak.

B. Mashqni bajarishda qachon zo'r berilishini ta'kidlash va ayrim harakatlarni o'quvchilar diqqatini jalb qilmoqda.

5. Jismoniy tarbiya dasturida berilgan mashqlarga o'rgatish uchun tanlangan metodlar, ularni jismoniy tayyorgarligini oshiradi va mashq bilan shug'ullanishga qiziqtiradi.

Xulosa qilib aytganda, **jismoniy tarbiya** pedagogik jarayon sifatida inson kamolotini takomillashtiruvchi vosita va usuldir.

UMUMIY XULOSALAR

O`zbekistonda "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"ni amalga oshirish bo`yicha jismoniy tarbiya va sport sohasida muhim ishlar amalga oshirilmoqda. Bo`lajak mutaxassis kadrlarni nazariy bilim, amaliy malaka hamda ko`nikmalar bilan qurollantirishda Jismoniy tarbiya va sportni kollejlarda o`rgatishning ahamiyati katta bo`lmoqda. Uning mazmuni va mohiyati, xususan, talabalarga ta`lim-tarbiya berish, kasb-hunarlarning turli usullari bilan tanishtirish ayniqsa, respublika, viloyat, shahar sport qo`mitalari, ularning quyi tarmoqlaridagi tashkiliy ishlar, ularga raxbarlik qilish yo`llarini o`rgatish yangi talablar darajasida amalga oshirilmoqda. Bu o`z navbatida talabalarning ijodkorlik faoliyatlari hamda o`z vazifalarini puxta bilish mas`uliyatlarini oshirmokda. Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini tarbiyalashda sohaga doir qonunlar, farmonlar va qarorlarni o`rganish, ularning ijrosini tahlil qilish, talabalarning uquv amaliyotlarida ularga amal qilish yo`llarini singdirish o`quv jarayonining muhim tarkibiy qismiga aylanmoqda. Jismoniy tarbiya va sportni o`zlashtirishda o`quv rejasidagi boshqa nazariy va amaliy mutaxassislik fanlari mazmunini bog`lash, ularni taqqoslash ishlari talabalarning mustaqil hamda ijodkorlik bilan o`z kasbiga yondoshishini taqozo etmoqda. eng muhimi shundaki, jismoniy tarbiya va sportni boshqarish fanining asosiy tayanchlaridan hisoblangan milliy qadriyatlar, ma`naviy-ma`rifiy, madaniy mazmundagi xalq milliy o`yinlarining mohiyatini chuqur o`rganish, "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari talablarini hayotga tatbiq etish usullarini bilish kabi faoliyatlar o`quv jarayonida boshqarish bilan bevosita bog`lanmoqda.

O`qituvchi o`quvchilarni jismoniy tarbiya sohasidagi kerakli bilimlar malaka va kunikmalar bilan qurollantira borib, shu bilan birga o`quvchilardan milliy mafkurani tarbiyalashga yordam beradi.

O`qituvchi bolalarga O`zbekiston sportchilarining yutuq va g`alabalari haqida, yangi stadionlar, tennis kortlari, sport saroylari haqida eikoya qilish bilan

o`quvchilarda vatanparvarlik hissini o`z vatani, xalqi bilan faxrlanish tuyg`usini tarbiyalaydi.

Mashqlarni bajarishdagi o`zaro yordam va o`yinda bir-birini qullash, uqituvchi topshiri-ini birgalikda bajarish bolalarda dustlik, o`rtoqlik hissini tarbiyalaydi. Shuning uchun o`qitish jarayonida o`qitishning tamoyil va usullari muhim ahamiyatga ega.

Kadrlar tayyorlash milliy dasturida jismoniy tarbiya tizimini rivojlantirish masalasiga ham alohida e`tibor berilgan. Dasturda ma`naviy boylik, axloqiy poklik va jismoniy kamolotni uyg'un ravishda birga qo`sha olgan yangi kishini-komil insonni tarbiyalash imkoniyatlari ortishi haida fikr yuritiladi. Dasturda vazifagina qo`yilmay, balki shaxsning intellektual, ma`naviy va jismoniy jihatdan garmonik rivojlantirishning yangi sifat darajasi ham belgilangan. Mustaqil yurt kishisi har jihatdan mukammal va komil inson bo`lishi kerak. Kamolot talablari mehnatning xarakterini o`zgartirish zaruratidan kelib chiqadigan ob`ektiv talablar bo`lib, mustaqillik davrida davlat va xali oldida turgan asosiy iktisodiy vazifani hal etish uchun katta ahamiyatga molikdir.

Ilmiy – uslubiy adabiyotlardagi ma`lumotlar tahlili olimlar ham, amaliyotchi xizmatchilar ham, o`rta – maxsus kasb – hunar ta`lim tizimida mutaxassislar tayyorlash muammosining turli aspektlariga katta e`tibor qaratishlaridan dalolat beradi. Bu to`lig`icha jismoniy tarbiya bo`yicha mutaxassislar tayyorlashga ham taalluqlidir.

Mazkur mavzu bo`yicha ko`p sonli maqolalarni, etarli darajada shartli ravishda quyidagi yo`nalishlar bo`yicha guruhlash mumkin:

-jismoniy tarbiya bo`yicha mutaxassislar tayyorlashning tashkiliy – mazmuniy asoslarini ishlab chiqish;

- faqatgina tizimning maqsadlari va vazifalariga emas, balki turli darajadagi sifatli ta`lim olishda individning motivlari va talablariga ham bog`liq bo`lgan jismoniy tarbiya bo`yicha mutaxassislar tayrlash jarayonining texnologik xususiyatlariga ahamiyat qaratish kerak bo`ladi..

Mazkur jarayonni har tomonlama kompleks o`rganish natijalari aks ettirilgan ishlarning kasbiy tayyorgarlikning nazariyasi va amaliyoti uchun katta qiziqish uyg`otishi shubhasiz. Afsuski, bunday tadqiqotlar sanoqli va o`rta – maxsus ta`lim tizimida ishlab turgan pedagoglarning talabini qanoatlantira olmaydi.

Jismoniy tarbiya ta`limi va uning xususiyatlari milliy mustakillik sharoitida ta`limning mazmuniga karab uzgarib boradigan jarayondir.

Kasb-xunar kollejlari va akadem litseylarda jismoniy tarbiyada o`qituvchi va talabalarning ta`lim jarayonidagi faoliyatlari ta`lim tamoyillari belgilashga kumak beradi.

Ta`limning uslubiy printsiplari, ta`lim konuniyatlari va printsiplari, o`kitishning didaktik tamoyillari va ularga tasnif berilishi, KXX va ALLarda jismoniy tarbiya tizimining umumiy tamoyillarini aniqlash usullaridan xisoblanadi.

Uchinchi bobda tadqiqot uslublari, mazmuni va tashkil qilinishi, olingan natijalarni aniqlash va umumlashtirishga e`tibor karatildi.

Jismoniy tarbiyada tushunarlik tamoyilining o`rni kursatilib, jismoniy ta`limda harakat faoliyatini tanishtirish bosqichi va uning mazmuni yoritildi.

Kollej o`quvchilarining ishlab chiqilgan monitoringi o`quvchilarning o`quv muddati mobaynida erishayotgan yutuqlarini nazorat qilib borish bilan cheklanibgina qolmay, balki jismoniy tarbiya o`qituvchilarining va o`quv ishlarini ham kuzatish imkonini beradi. Bu kollej o`quvchilarini jismoniy tarbiyalash bo`yicha ta`lim jarayonini yaxshilash va takomillashtirishda muhim ahamiyatga ega

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO`YXATI:

Huquqiy-normativ hujjatlar:

I. O`zbekiston Respublikasi qonunlari:

O`zbekiston Respublikasining "Ta`lim to`g`risida"gi qonuni (1997 yil 29 avgustda qabul qilingan) . Barkamol avlod O`zbekiston taraqqiyotining poydevori. - T.:O`zbekiston. 1997.

II.O`zbekiston Respublikasi Prezidenti Farmoni va qarorlari, Vazirlar Mahkamasining qarorlari:

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2012 йил 24 июлдаги ПФ – 4456 - сон “Олий малакали илмий ва илмий-педагог кадрлар тайёрлаш ва аттестациядан ўтказиш тизимни янада такомиллаштириш тўғрисида”ги Фармони.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Олий таълим тизимини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори. 2017 йил, 20 апрель.

4. Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида». «Халқ сўзи» газетаси. 2002 йил, 29 октябрь.

5. Ўзбекистон Республикасининг умумий ўрта таълимни ташкил этиш тўғрисидаги 203-сонли 13 май қарори. «Маърифат» газетаси. 1999, 4-бет.

6. Ўзбекистон Республикаси Олий ва урта махсус ўқув юртларида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш масалалари. Фаоллар кенгаши. Тезислар ва материаллар. Тошкент. 1993.

7. Кадрлар тайёрлаш миллий дастури. «Халқ сузи» газетаси. 7 август. 1999

III. O`zbekiston Respublikasining Birinchi Prezidenti I.A.Karimovning asarlari:

8. Каримов И.А. Баркамол авлод орзуси. Тошкент. «Ўзбекистон». 2000.- 345 б.

9. Каримов И.А. Юксак маънавият- енгилмас куч. Т.”Ўзбекистон”. 2005.–73б.

10. Каримов И. Узбекистон-келажаги буюк давлат. Тошкент. «Узбекистон».1992.
11. Каримов. И. Баркамол авлод Ўзбекистон тараккиётининг пойдевори. Тошкент. «Шарк» нашриёт-матбаа концернининг Бош тахририяти. 1997.
12. И.Каримовнинг Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси 1X Сессиясида сузлаган нутки. 1997. 29 август. Тошкент. Шарк» нашриёт-матбаа концернининг Бош тахририяти. 1997. 20- 38 бетлар.
- 13.Каримов И. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривож лантириш чора-тадбирлари тўғрисида. «Ишонч» газетаси. 29 май, 1999.
14. Кадрлар тайёрлаш миллий дастури //Олий таълим: меъёрий хужжатлар тўплами. – Тошкент: Шарк нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси Бош тахририяти. 2001. – 20-бет.

IV. Asosiy adabiyotlar:

Ilmiy risola, darslik va o`quv qo`llanmalar:

- 15.Абдумаликов Р. ва бошқалар. Физкультура шаракатини кенгайтириш йуллари. Тошкент. "Медицина" .1988. 131- бет.
- 16.Абдукодиров А.. А., Фозилов Ф.Н., Умрзо=ов Т.Н. Хисоблаш математикаси ва дастурлаш.- Т.: «Укитувчи». 1996.- 212-218 б.
- 17.Абдуназаров С. «Богча –мактаб мажмуасида соғлом, баркамол, эркин шахсни тарбиялаш. Узбекистон Республикаси халк таълими вазиригининг ахборотномаси Тошкент. 2001 йил № 34.
18. Айрапетьянц. Л. Р. Годик М. А. Спортивные игры . Т. : Ибн Сино. 1991.
19. Атоев А. К .Болаларни чаккон, эпчил ва баккуват килиб тарбиялаш. Т.: «укитувчи». 1984.-123-143 б.
- 20.Атоев А.К. Теория и практика физического воспитания детей в семье. Дис... докт. пед. наук. Киев. 1994 .
21. Атоев А.К. Оилада болалар жисмоний тарбиясининг назарияси ва амалиёти. Тошкент. «Укитувчи». 1992.
- 22.Атоев А.К.Фарзандларингиз баркамол булсин. Тошкент. Ибн.Сино. 1990 .

23. Атоев А.К. М Носиров. Жисмоний тарбия ва шахсни ахлокий тарбиялаш. Тошкент. 1993 йил.
24. Вайнбаум Я.С. Дозирование физические нагрузок школьников.-Москва., "Просвещения " .1991 . с. 64.
25. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. Москва. «Просвещение», 1991,с.159.
- 26.Вайнбаум Я.С. Жисмоний тарбия гигиенаси. Тошкент. Укитувчи». 1998 . 216-бет
- 27.Живицкий А.Н., Насриддинов Ф.Н. ва бошқалар. Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясининг назарияси ва методикаси. Т. : Узб.Дав.жисм.тарбия инст. нашриёт булими .1995.-466 б.
- 28.Кадыров Р. Х. Народные подвижные игры- как средство совершенствования содержания уроков физической культуры. Тез. Рес. Науч.прак. конф. Джизак. 1991. с.63-64.
- 29.Матвеев А. П. , Мельников С. М. Методика физического воспитания с основами теории: Учебн. пособие для студентов пед. институтов.-М. : «Просвещение» , 1991, с.
- 30.Насриддинов Ф.Н. Шатерников Э.К. Инсон омилини шакллантиришда жисмоний тарбия ва спорт. Тошкент-1999
- 31.Нормуродов А.Н. Жисмоний тарбия. Т.: "Узбекистон".1996 . 191-б.
32. Рахимов М.М. Бошлангич синфлар жисмоний тарбиясида халқ жисмоний маданияти. (Д.Д.А. Тошкент –1995.
33. Рахимов Ж. Жисмоний тарбияда автор шахсининг роли. »Укитувчи". 1983 . 320-бет.
- 34.Содиков А.Т. 1-4 синф укувчилари жисмоний тарбия дарсидаги машқлар нарузкасини меъёрлаш . Пед. Фан ёзилган дис. автореферати. Т.: - 1997 .
35. Тахтаходжаева Т. Педагогика. Дарслик. 2010. 46-бет.
36. Толипов Ы., Усмонбоева М. Педагогик технология . Назария ва амалиёт. – Т.:- 2005.—205 б.

37. Усмонхўжаев Т.С. I-III синф укувчилари учун жисмоний тарбиядан экспериментал ишлар олиб боришга доир дарс материаллари. Т.: «Укитувчи», 1973.- 128 б.
38. Хужаев Ф. Т. Усмонхажаяев. Бошлангич синфларда жисмоний тарбия дарслари (1-синф учун методик кулланма.) Т.: "Укитувчи", 1996 -183 б.
39. Хужаев Ф. Узбекистонда жисмоний тарбия. 1992. Тошкент.
39. Хамидова Г. Ребёнок и семья Узбекистана. Ташкент. 1983 . Шахар ва кишлокларда яшовчи 7 дан 17 ёшгача булган болалар ва усмирларнинг ривожланиши буйича стандартлар. Тошкент. 1998.
40. Юнусова Ю.М. Организация и методика физической культуры в общеобразовательных школах республики Узбекистана. Т.:2002. С.121.
41. Гозиев Э. Таълим жараёнида усмирлар тарбиясига комплекс ёндашиш. Тошкент ."Узбекистон".1981 . 36-бет.

V. Qo`shimcha adabiyotlar:

Dissertatsiya va dissertatsiya avtoreferatlari:

42. Содиков А.Т. 1-4 синф укувчилари жисмоний тарбия дарсидаги машқлар нагрўзқасини меъёрлаш . Пед. фанл. ёзилган дис. автореферати. Т.: - 1997 .
43. Хазиахмедова М. Иссик иклим шароитида яшовчи мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбияси усулларининг узига хослиги. Пед. фан.ном..дис.автореф. Т.: 1990.-22 б.
44. Хайдаров К.С. Укувчиларнинг мактаб-интернат шароитида жисмоний тайёргарлигини ошириш услўбияти. Н.Д. А. Тошкент .1998.
45. Усмонхўжаев. Т. С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью. Авторефер. дис. . . док. пед. наук. Т.: – 1995.-с. 38.
46. Туленова Х.Б. Мактабгача тарбия муассасаларида 5-7 ёшли болалар жисмоний тарбиясини такомиллаштириш. Пед. Фан. номзод. илм. дараж. олиш учун ёзил..дис. - .Т.: 2000. -125 б.

- 47.Вафаев Т.Ф. Методическая направленность средств физической подготовки и их контроля в занятиях с учащимися подросткового возраста в условиях жаркого климата. Дис. . . . канд. пед. наук.- Бухара: 1987.с. 40-101.
- 48.Йулдошев К. Жисмоний тарбия жараёнида Ибн Синонинг меросидан фойдаланиш асосида юкори синф увчиларининг назарий билимларини такомиллаштириш.
49. Кадыров Р.Х. Взаимосвязь школы и семьи как средство совершенствования физического воспитания детей. Дис.. . канд.пед.наук. Бухара .1994 С 112
- 50.Умумий ўрта таълимнинг давлат таълим стандарти ва ўқув дастури. Т. 1999 й, 6-сон.
- 51.Л.П.Матвеев. Теория и методика физической культуры М. «ФИС» 1997 г.
52. Ю.Б.А.Ашмарин. Теория и методика физического воспитания М.»Просвещение» 1990 йил.
53. Усмонхужаев Т.С. Жисмоний тарбия дарси материаллари. «Уқиғувчи» 1975 й.
- 54.Л.П.Матвеев. Введение в теорию физической культуры.
55. Ю.М.Юнусова. Спорт фаолиятининг назарий асослари. Тошкент 1994
56. Жисмоний тарбиялаш назарияси ва методикаси. Тошкент. «Уқитувчи» 1988 й.
- 57.Жисмоний тарбия спорт ва маънавият республика ил

VI. Ilmiy jurnallardagi maqolalar:

- 58.Шишова Л. Здоровый образ жизни от Фараби до Навои. «Халк таълими», 1992, № 8-9, с. 42-43.
59. Соглом авлод тарбияси- буюк давлат куриш заминидир. Илмий-амалий анжуман материаллари. Биринчи қисм.34 б.Тошкент. 1993; Иккинчи қисм. 23-78 б.1994; Учинчи қисм. 14-56 б. 1994.

60. Ишова Л. Здоровый образ жизни от Фароби до Навоий. // Халк таълими. 1992 . – С.133

ҲII. Lug'atlar:

61.Энциклопедический словарь. – М.: Советская энциклопедия, 1987. – С. 375.

V. Internet saytlari:

62.www. Ziyonet

63.WWW. nuqf. intal. uz

MUNDARIJA:

KIRISH	13
I. BOB. JISMONIY TARBIYA TA`LIMI VA UNING XUSUSIYATLARI	18-34
I.1. Milliy mustakillik sharoitida ta`limning mazmuni.	18
I.2. Ta`lim tamoyillari.	22
I.3. KXK va ALLarda jismoniy tarbiyada o`qituvchi va talabalarning ta`lim jarayonidagi faoliyatlari.	26
Birinchi bobga xulosa	33
II. BOB. TA`LIMNING USLUBIY PRINTSIPLARI	35-49
II.1. KHK va ALLarda jismoniy tarbiya tizimining umumiy tamoyillari.	35
II.2. O`kitishning didaktik tamoyillari va ularga tasnif.	48
II.3 Ta`lim konuniyatlari va printsiplari.	49
Ikkinchi bobga xulosa	49
III BOB. TADQIQOT USLUBLARI, MAZMUNI VA TASHKIL QILINISHI	50-75
III.1. Olingan natijalarni aniqlash va umumlashtirish	50
III.2. Jismoniy tarbiyada tushunarlilik tamoyilining o`rni	53
III.3. Jismoniy ta`limda harakat faoliyatini tanishtirish bosqichi va uning mazmuni	56
Xulosa	75
Adabiyotlar ro`yxati	78