

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ ҲУЗУРИДАГИ ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИ
ПЕДАГОГ ВА РАҲБАР КАДРЛАРИНИ ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА
УЛАРНИНГ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШНИ ТАШКИЛ ЭТИШ
БОШ ИЛМИЙ-МЕТОДИК МАРКАЗИ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ
ҲУЗУРИДАГИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ БЎЙИЧА
МУТАХАССИСЛАРНИ ИЛМИЙ-МЕТОДИК ТАЪМИНЛАШ, ҚАЙТА
ТАЙЁРЛАШ ВА УЛАРНИНГ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШ МАРКАЗИ**

“ТАСДИҚЛАЙМАН”

Марказ директори

_____ И.А.Турсуналиев

“ ____ ” _____ 2015 йил

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ВА УСЛУБИЁТИ МОДУЛИ

ЎҚУВ-УСЛУБИЙ МАЖМУА

Тузувчи: профессор Абдиев А.

ТОШКЕНТ-2015

МУНДАРИЖА

ИШЧИ ДАСТУР.....	3
МАЪРУЗА МАТНИ	10
1-Мавзу: Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти ўқув фани сифатида.	10
2-Мавзу: Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар.....	20
3-Мавзу: Жисмоний тарбияда қўлланиладиган методлар.....	34
4-Мавзу: Инновацион технологиялар ёрдамида таълим самарадорлигини ошириш йўллари.....	48
5-Мавзу: Жисмоний тарбиянинг методик ва махсус тамойиллари.....	61
6-Мавзу: Жисмоний тарбия воситалари.....	74
Назорат саволлари.....	81
Глоссарий.....	82

ИШЧИ ДАСТУР

Модулнинг мақсади ва вазифалари

“Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти” **модулининг мақсади:** педагог кадрларни қайта тайёрлаш ва малака ошириш курс тингловчиларини жисмоний тарбия назарияси ва услубиётида инновациялар, педагогик технологиялар ва уларни қўллаш услуб ва воситалари, методлари ва махсус тамойиллари бўйича билимларини такомиллаштириш, жисмоний тарбия фани бўйича лойиҳалаштириш ва инновацион технологиялар ёрдамида таълим самарадорлигини ошириш кўникма ва малакаларини таркиб топтириш.

“Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти” **модулининг вазифалари:**

- инсонга тааллуқли жисмоний сифатларни оптимал ривожлантириш, саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш, шунингдек организмни чиниқтириш, физиологик функцияларни гармоник ривожлантириш ва гавда тузилишини шакллантириш, илмий-амалий характердаги таянч билимларни такомиллаштиришдан иборат.

Модул бўйича тингловчиларнинг билими, кўникмаси, малакаси ва компетенцияларига қўйиладиган талаблар

“Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти” курсини ўзлаштириш жараёнида амалга ошириладиган масалалар доирасида:

Тингловчи:

- жисмоний тарбия назарияси ва услубиётининг умумий тавсифи; жисмоний тарбия ва спортнинг жамиятдаги функцияси;
- жисмоний сифатлар ва жисмоний тарбиянинг шакллари;
- жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш бўйича қабул қилинган ҳуқуқий ва меъёрий ҳужжатлар;
- жисмоний тарбия ва спортнинг воситалари, тамойиллари ва услублари;
- машғулотларни мазмуни, шакли ва уларни тузилиш қонуниятлари;
- жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти ҳамда спорт машғулотларининг асосий тушунчалари ҳақида **билимларга эга бўлиши;**

Тингловчи:

- жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини ташкил қилиш, режалаштириш;
- жисмоний сифатларни ривожлантириш;
- турли ёшдагилар билан жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини олиб бориш;
- машғулотларда ҳаракатларга ўргатишда қўлланиладиган восита, усул ва тамойилларни таҳлил қилиш **кўникмаларини эгаллаши;**

Тингловчи:

- жисмоний тарбия машғулотларини ўтказишда педагог

технологиялар ва уларни қўллаш;

- жисмоний тарбия ва спорт машгулотларини режалаштириш ва назорат қилиш ва ўтказиш;

- жисмоний тарбия ва спорт тайёргарлигида мажмуали назорат усулларидадан фойдаланиш;

- жисмоний тарбия ва спортда илмий-тадқиқот ишларини олиб бориш;

- жисмоний тарбия ва спорт ишларини тарғибот қилиш;

- Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш бўйича қабул қилинган ҳуқуқий ва меъёрий ҳужжатларни такомиллаштириш бўйича таклифлар бериш;

- таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва спортнинг ташкил қилиш **малакаларини эгаллаши;**

Тингловчи:

- жисмоний тарбия ва спорт машгулотларини режалаштириш ва назоратларни олиб бориш;

- жисмоний тарбия тизимлари, спортчиларни тайёрлаш асослари, оммавий-спорт ва соғломлаштириш ишлари ташкил этиш;

- жисмоний тарбия ва спорт ишларини тарғибот қилиш;

- таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва спортни ташкил қилиш;

- жисмоний тарбия ва спорт тайёргарлигида мажмуали назорат усулларидадан фойдаланиш;

- жисмоний тарбия машгулотларида инновацион педагогик технологияларни қўллаш;

- инновацион технологиялар ёрдамида таълим самарадорлигини ошириш **компетенцияларни эгаллаши лозим.**

Модулни ташкил этиш ва ўтказиш бўйича тавсиялар

“Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти” курси маъруза ва амалий машгулотлар шаклида олиб борилади. Курсни ўқитиш жараёнида таълимнинг замонавий методлари, ахборот-коммуникация технологиялари қўлланилиши назарда тутилган:

- назарий машгулотларда замонавий компьютер технологиялари ёрдамида презентацион ва электрон-дидактик технологиялардан;

- амалий машгулотларда техник воситалардан, экспресс-сўровлар, тест сўровлари, ақлий ҳужум, лойиҳалаштириш, гуруҳли фикрлаш, кичик гуруҳлар билан ишлаш, коллоквиум ўтказиш, ва бошқа инновацион таълим технологияларини қўллаш назарда тутилади.

Модулнинг ўқув режадаги бошқа модуллар билан боғлиқлиги ва узвийлиги

“Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти” модули мазмуни ўқув режадаги “Болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва услубиёти” ва “Махсус фанларни ўқитиш методикаси (енгил атлетика, гимнастика, спорт ўйинлари, сузиш)” ўқув модуллари билан узвий боғланган ҳолда

педагогларнинг жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти бўйича касбий педагогик тайёргарлик даражасини орттиришга хизмат қилади.

Модулнинг Олий таълимдаги ўрни

Модулни ўзлаштириш орқали тингловчилар жисмоний тарбиянинг воситалари, методик ва махсус тамойиллари ва методларини ўрганиш ҳамда таълим сифатини ошириш, инновацион педагогик технологияларни қўллаш, лойиҳалаштиришни амалда қўллаш ва баҳолашга доир касбий компетентликка эга бўладилар.

Модул бўйича соатлар тақсимооти

	Модул мавзулари	Тингловчининг ўқув юкلامаси, соат				
		Ҳаммаси	Аудитория ўқув юкلامаси			Мустақил таълим
			Жами	Назарий	Амалий машғулот	
1.	Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти ўқув фани сифатида.	2	2	2		
2.	Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар.	4	2		2	2
3.	Жисмоний тарбияда қўлланиладиган методлар.	2	2	2		
4.	Инновацион технологиялар ёрдамида таълим самарадорлигини ошириш йўллари.	2	2		2	
5.	Жисмоний тарбиянинг методик ва махсус тамойиллари.	2	2	4		
6.	Жисмоний тарбия воситалари.	2	2	2		
	Жами:	16	14	10	4	2

НАЗАРИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

1-Мавзу: Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти ўқув фани сифатида.

Режа:

1. Жисмоний маданият назарияси фани ҳақида.
2. Жисмоний маданият –фаолият сифатида.
3. Жисмоний маданият предметлар - бойлиги сифатида.
4. Жисмоний маданият – натижа сифатида.

Жисмоний маданият назарияси фани жисмоний маданият ва спорт ҳамда организмга таъсир кўрсатадиган биологик умумий қонун қоидаларни ўрганади ва умумлаштиради. Жисмоний маданият тизимининг мақсад ва вазифаларини, восита ва усулларини, тамойилларини, жисмоний юклама ва уни қўллаш қонуниятларини, жисмоний тарбиянинг звеноларидаги жисмоний тарбия хусусиятларини, жисмоний тарбиянинг ақлий, ахлоқий эстетик ва меҳнат тарбияси билан боғлиқ бўлган, спорт тренировкаси ва уни қонуниятларини очиқ беради.

2-Мавзу: Жисмоний тарбияда қўлланиладиган методлар.

Режа:

1. Ўргатиш методларига умумий тавсиф.
2. Сўз методи.
3. Кўрсатмалилик методи.
4. Ўйин методи.
5. Мусобақа методи.

Жисмоний тарбиянинг ўқитиш предмети сифатидаги махсус билим ва ҳаракат фаолиятлари, ўқитувчилардан ўқитишга хос маълум усуллар ва методларни билишини талаб этади.

Таълим методларининг тавсифини билиш, бу услублар таркибидан қулайини танлаб олишга, ўқитиш вазифаларини ҳал қилишдаги қийинчиликлар ва уларни бартараф этиш йўллари кўрсатилади. Жисмоний тарбияда фанидан меъёрий ҳужжатлар таркиби ва юритилиши.

3-Мавзу: Жисмоний тарбиянинг методик ва махсус тамойиллари.

Режа:

1. Жисмоний тарбиянинг умумий тамойиллари
2. Жисмоний тарбиянинг махсус тамойиллари

Жисмоний тарбия тамойилларининг бир-бири билан боғлиқлиги. Жисмоний тарбия назариясида амал қилинадиган “жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги”, “жисмоний тарбиянинг соғломлаштиришга йўналтирилганлиги”, “шахсни ҳар томонлама ривожлантириш” принципларидан ташқари таълим жараёнининг услубий принциплари ҳам мавжуд. Тарбия жараёнидаги барча тамойиллар жисмоний тарбия учун қўлланилиши мумкин, лекин инсон тарбиясининг бу йўналишининг хусусийлиги ўқитишнинг принципларига алоҳида мазмун ва талаблар қўяди. Инсон фаолиятининг биологик, физиологик, биохимик, биомеханик қонуниятлари эса фикримизнинг далилидир.

4-Мавзу: Жисмоний тарбия воситалари.

Режа:

1. Жисмоний машқлар.
2. Гигиеник омиллар.
3. Табиатни соғломлаштириш кучлари.

Жисмоний машқларни бажариш жараёнида шуғулланувчиларнинг руҳий ҳолатига, уларнинг эмоциясига, иродасига, ахлоқнинг намоён бўлишига таъсир кўрсатиши. Жисмоний тарбияда жисмоний ривожланиш, ижтимоий қонунларидан фойдаланишдаги қийинчиликлар ва уларни бартараф этиш йўллари баён этилади. Жисмоний тарбия дарсида юрак дипсинишини ўлчаш услубиёти.

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

1-Мавзу: Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар.

Режа:

1. Педагогик фаолиятнинг асосий тузилмавий таркиби.
2. Жисмоний тарбия ўқитувчисининг асосий билим ва кўникмалари.
3. Жисмоний тарбия фани бўйича лойиҳалаштириш.
4. Таълим услублари. Кўникма ва малакаларни шакллантириш таълим жараёни сифатида.

Педагогик фаолиятнинг асосий тузилмаси. Жисмоний тарбияда

педагогик технологияларни қўллаш усуллари. Жисмоний тарбия ўқитувчисига қўйиладиган талаблар. Жисмоний тарбия фани бўйича лойиҳалаштириш технологиясидан фойдаланиш. Таълим услублари. Кўникма ва малакаларни шакллантириш.

2-Мавзу: Инновацион технологиялар ёрдамида таълим самарадорлигини ошириш йўллари.

Режа:

- 1.Инновацион фаолиятда педагогик техника ва педагогик технологияларнинг яхлитлиги.
- 2.Педагогик инновация: муаммо ва ечимлар.
3. Интерфаол методлар асосида дарсни ташкил этиш.

Инновацион технологиялар. Инновацион фаолиятда педагогик техника ва педагогик технология. Таълим самарадорлигини оширишда инновацион технологиялардан фойдаланиш. Педагогик инновация. Интерфаол методлар. Интерфаол методлар асосида дарсни ташкил этиш.

МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ

Мустақил ишни ташкил этишнинг шакли ва мазмуни

Тингловчи мустақил ишни муайян модулни хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда қуйидаги шакллардан фойдаланиб тайёрлаши тавсия этилади:

- меъёрий ҳужжатлардан, ўқув ва илмий адабиётлардан фойдаланиш асосида модул мавзуларини ўрганиш;
- тарқатма материаллар бўйича маърузалар қисмини ўзлаштириш;
- махсус адабиётлар бўйича модул бўлимлари ёки мавзулари устида ишлаш;
- тингловчининг касбий фаолияти билан боғлиқ бўлган модул бўлимлари ва мавзуларни чуқур ўрганиш.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

- 1.Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни (Янги таҳрири) // Халқ сўзи газетаси, 28 июнь, 2000 й.
- 2.Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори // Халқ сўзи газетаси, 28 июнь, 1999 й.
3. Азизходжаева Н.Н. “Педагогик технология ва педагогик маҳорат” Чўлпон: 2005й. 213б.
4. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Ўқув қўлланма. -Т.: ЎзДЖТИ, 2005. -176 б.

5. Ишмухамедов Р., Абдукодиров А., Пардаев А. Таълимда инновацион технологиялар. Т-2008. 14 б.

6. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Жисмоний тарбия институтлари ва педагогика олий ўқув юртлири жисмоний тарбия факультети магистрлари учун дарслик. Зар –қалам.-Т.:ЎзДЖТИ, 2004 .- 334 б.

7. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. «Спортда прогнозлаштириш» ва моделлаштириш. Жисмоний тарбия институти ва университетларининг жисмоний тарбия факультетлари магистрлари учун дарслик. -Т.: ЎзДЖТИ, 2005.- 279 б.

8. Саломов Р.С. Жисмоний маданият назариясига кириш. Талабалар, магистрлар ва мутахассислар учун ўқув қўлланма. -Т.: ЎзДЖТИ, 2002. -77 б.

9. Саломов.Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. Ўқув қўлланма. Т.: ЎзДЖТИ, 2005.- 238 б.

10. Саломов. Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. Ўқув қўлланма- Т.: ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа. 2009.-126б.

11. Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений -Т.:Лит. фонд союза писателей Уз.2005. 208с.

12. Теория и методика физической культуры. Учебник (под ред.Круцевич Т.Ю в 2-х томах.)-К.: 2003. -464 с.

Календар режа

№	Мавзулар	Машғулоти тури	Соати	Ўтказилиш муддати
1.	Жисмоний тарбия назарияси ва услубиётида инновациялар фанининг мақсади ва вазифалари	маъруза	2	Биринчи ҳафта
2.	Жисмоний тарбия воситалари	маъруза	2	Иккинчи ҳафтаси
3.	Жисмоний тарбияда қўлланиладиган методлар	амалий	2	Иккинчи ҳафтаси
4.	Жисмоний тарбиянинг дидактик тамойиллари.	амалий	2	Учинчи ҳафтаси

МАЪРУЗА МАТНИ

1-Мавзу: Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти ўқув фани сифатида.

Режа:

1. Жисмоний маданият назарияси фани ҳақида.
2. Жисмоний маданият –фаолият сифатида.
3. Жисмоний маданият предметлар - бойлиги сифатида.
4. Жисмоний маданият – натижа сифатида.

Жисмоний маданият назарияси фани жисмоний маданият ва спорт ҳамда организмга таъсир кўрсатадиган биологик умумий қонун қоидаларни ўрганеди ва умумлаштиради. Жисмоний маданият тизимининг мақсад ва вазифаларини, восита ва усулларини, тамойилларини, жисмоний юклама ва уни қўллаш қонуниятларини, жисмоний тарбиянинг звеноларидаги жисмоний тарбия хусусиятларини, жисмоний тарбиянинг ақлий, ахлоқий эстетик ва меҳнат тарбияси билан боғлиқ бўлган, спорт тренировкаси ва уни қонуниятларини очиб беради.

Жисмоний маданият назарияси амалиёт билан чамбарчас боғланган ҳолда ривожланиб боради Ривожланиш манбаи бўлиб республикамизда олиб борилаётган илмий тадқиқотлар ва илҳор тажрибалар ҳисобланади.

Инсон ҳам, жамият ҳам умуман ўзини объектив ривожланиш қонунларини бекор қила олмайди ва ўзгартира олмайди, чунки улар инсонга боғлиқ бўлмаган ҳолда мавжуддир. Масалан, организмни аста-секин сон ва сифат жиҳатдан ўзгариши, организмда функционал ва тузилиш ўзгаришлар қонуни, организм ва унинг ҳаёт шароити билан бирлиги ва ҳ.к. қонунлар. Шундай бўлсада қонуниятлар билан биргаликда табиий ривожланиш жараёнига (жумладан организмнинг жисмоний ривожланишига) жамиятни ва шахсни талабига жавоб берувчи маълум тузилиши бўйича йўналиш бериб, таъсир кўрсатиш мумкин. Бу томондан жисмоний маданият, кишининг жисмоний ривожланиш жараёнига махсус ижтимоий омил сифатида мақсадга мувофиқ равишда, таъсир кўрсатиб, жисмоний сифатлар ва қобилиятларини йўналтирилган ҳолда тарбиялашга ёрдам беради. Инсоннинг жисмоний ривожланишига ижтимоий ҳаёт шароити, тарбия, жумладан, жисмоний тарбия, генетик ва акцелерация жараёни таъсир этади. Жисмоний маданият энг аввал ёш авлодни ва катталарни меҳнатга тайёрлашдаги, жамиятнинг амалий талаблари таъсирида тарихан рўёбга чиқди. Шу билан бирга жамиятда ўргатиш ва тарбиялаш тизимини ташкил топишида, жисмоний маданият, асосий омил сифатида, ҳар хил ҳаракат кўникмалари ва малакаларини амалга ошириш ва кишини фаолият имкониятларини кенгайтириш, жисмоний қобилиятларини, шу билан бирга интеллектуал, ахлоқий ва эстетик тарбияни амалга ошириш органик равишда кириб келди. Техника тараққиёти шароитида, меҳнат характерини ва ҳаёт шароитини ўзгариши, кишининг жисмоний маданиятини ўзгартиришда катта бойлик

сифатида, касалликнинг олдини олиш, организмнинг функционал ишини яхшилашни, иш фаолиятини ошириши ва сақлаб туришда, қисқача қилиб айтганда, соғлиғини сақлай ва мустақкамлашда унинг жисмоний ҳолатини энг юқори даражадаги восита сифатида қўлланилади.

Шунинг учун ҳам жисмоний маданият, умумий маданиятнинг катта ва ажралмас қисми бўлиб қолди. Умуман жамият маданияти сингари, жисмоний маданиятнинг ҳар хил томондан ва ҳар хил соҳа бўйича кўриб чиқиш зарур. Нисбатан тўлиқ тавсиф бериш учун энг бўлмаганда уч соҳа бўйича кўриб чиқиш керак:

- 1. Фаолият - сифатида (маданият- фаолиятини мақсадга мувофиқ ташкил этишжараёнидир);**
- 2. Предметлар - бойлиги сифатида (маданият - жамият ва шахсни талабини қондириш учун маълум бойлик келтириб чиқарувчи предметлар йиғиндисидир);**
- 3. Натижа - сифатида (маданият- фаолиятини натижаси);**

1. *Жисмоний маданиятнинг фаолият тури* - сифатида инсоннинг ўзига хос, мақсадга мувофиқ ҳаракат фаоллигини ташкил этади. Бошқача қилиб айтганда ҳаракат фаолиятининг аниқ шакллар кўрсатилган. Жисмоний маданиятга ҳамма шаклдаги ҳаракатлар кириб қолмасдан, балки ҳаракат фаолиятини аниқ машқлари кирадики, булар ҳаётда керакли ҳаракат кўникма ва малакалари ташкил топтира оладиган, ҳаётга аҳамиятли бўлган, жисмоний сифатларни йўналтирган ҳолда ривожланишини таъминлай оладиган, инсоннинг соғлиғи ва иш қобилиятини юқори даражада ушлаб тура оладиган бўлсин. Бундай жисмоний маданият фаолиятининг асосий элементлари жисмоний машқлар деб ном олган.

Тарихий текширишларнинг кўрсатишича, жисмоний маданиятга таъсир кўрсатувчи шакллари, меҳнат фаолиятининг биринчи элементар шаклларини қайтарган ҳолда, кўпроқ жисмоний меҳнат характерида бўлган. Жисмоний маданиятнинг кейинги ривожланиш жараёнида, кўпроқ ҳаракат ва фаолиятни махсус (ўйин, спорт, гимнастика) маданий таълим, тарбиявий, соғломлаштириш ва бошқа вазифаларни ечиш учун, махсус тузилган шаклларини ўз ичига олади. Жисмоний маданият амалий томондан меҳнат амалиётига олдингидагидек тайёрлаш воситаси сифатида қолади. Бу эса меҳнат операцияларини тез эгаллаб олишни таъминлаши, унумли меҳнат қилишни ҳамда ҳаётда амалий вазифаларни ечиш учун керак бўладиган кўникма ва малакаларни, жисмоний сифатларни ривожлантиришни ва юқори иш қобилиятини таъминлайдиган жисмоний тайёргарликка олиб келади.

2. *Жисмоний маданият- предметлар бирлигининг бойлиги сифатида*- жамият томонидан яратилган моддий ва материал бойликни, жисмоний маданият фаолиятини самарали равишда таъминлаш натижасидир.

Жисмоний маданиятни ривожланишидаги ҳар бир босқичда уни бойлик (киши талабларини қондирадиган бойликни) мазмунини ким шуғулланаётган бўлса, ўргатиши, ишлатиш бу билан бирга имконияти борича кейинчалик ривожлантириши мумкин. Бу ерда сўз жисмоний маданиятнинг ҳозирги кунда кўп тарқалган шакллари: гимнастика, спорт турлари, спорт ўйини туридаги ўйинлар, жисмоний машқларни мажмуи сифатида жисмоний маданиятни амалий ва бошқа бўлимларига киритилган

Ижтимоий ҳаёт ва фаолиятни узоқ ривожланиши йўлида, жисмоний маданиятнинг мазмуни ва шакли ҳам аста-секин фарқланиб борди (таълим ва тарбия, моддий ишлаб чиқариш ва хизмат фаолияти, кунлик ҳаётда ва дам олишда, тиббиётда) бу эса жисмоний маданиятда, кўпгина ижтимоий аҳамиятга эга бўлган бўлимларни мактабда, ишлаб чиқаришда, турмушда, рекреатив даволаш жисмоний маданият ва бошқани ташкил топишига олиб келди. Спортдаги ютуқлар жамиятда жисмоний маданиятни самарадорлигини ошириш учун махсус тайёрланган материал техник ва бошқа шароитларга боғлиқ (медицина таъминоти, спорт информацияси, махсус спорт асбоб ва ускуналари).

3. *Жисмоний маданият фаолият натижаси* сифатида керакли натижаларни бир бутунлигича ишлатилиши, жамиятда предмет бойлиги сифатида маданийлаштирилиши билан характерланади. Буларга қисман: жисмоний маданият фаолияти натижасида эгалланган жисмоний тайёрланганлик ва шу асосида ҳаракат, кўникма ва малакаларини такомиллаштириш босқичига эришиш, ҳаётий кучлар, спорт ютуқлари даражасини, жисмоний маданият билан алоқада бўлиши билан орттирилган натижалардир. Шундай қилиб жисмоний маданият фаолияти, одам билан ташқи муносабатда бўлиб қолмасдан балки, кўникма, малака, қобилият сифатида уйғунлашган ҳолда ички бойлик сифатидаги шаклида ҳам бўлади. Ижтимоий ҳаёт образига, аниқ органик шароитда жисмоний маданият ҳамма соҳаларини тўлиқлигича киритиш натижаси халқ оммасини жисмоний камолоти бўйича комплекс кўрсаткичга эришилганлигидадир.

Жисмоний маданиятда кенг илмий тадқиқотлар маданиятнинг қатор бошқа соҳаларига қараганда анча кеч бошланди. Жисмоний маданият ҳаракатининг амалий кенгайиши ва жисмоний маданиятнинг жамият ҳаётидаги салоҳиятини ортиб бориши, уни илмий жиҳатдан фикрлашга бўлган талабини орттирди, шу билан бирга, уни ҳаётга сингдириш учун имкониятлар яратилди. Жисмоний маданият ҳақидаги илмий билимлар тизимнинг ҳар хил бўлимларини тикланиши баббаравар содир бўлгани йўқ. Бошқа бўлимларидан олдин, жисмоний тарбия ҳақидаги билимлар пайдо бўлди. Бунга биринчи навбатда, жисмоний тарбия жисмоний маданиятнинг асосий шакли сифатида, ўз тарихининг бошланишидан бошлаб, тарбиянинг умум ижтимоий амалиётининг катта қисмини ташкил этганлиги сабаб бўлди. Унинг асосида пайдо бўлган жисмоний тарбия назарияси ва усулияти

бевосита педагогика фани билан боғлиқ ҳолда тараққий қилди ва нисбатан ривожланган илмий-амалий предмет сифатида анчагина илгари шаклланди.

Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги қонунида таълим давлатимиз ижтимоий тараққиёти соҳасида устивор деб эълон қилиниши жисмоний маданият фани зиммасига жуда катта масъулиятли улуғвор вазифаларни юклади.

Жисмоний тарбия илмий назариясининг катор асосий масалалари бизнинг мамлакатимизда ҳам буюк олимлар ва жамоат арбоблари томонидан илгари сурилган (Жумладан, Абу Али ибн Сино, Амир Темур)). Олий жисмоний маданият таълимотида жисмоний тарбия назарияси ва услубияти ўқув предмети сифатида расмийлаштирилди. Махсус шаклланган предметлар ўртасида жисмоний маданият билан бевосита боғланган предмет бу жисмоний тарбия назариясидир. Лекин у бутун жисмоний маданият назариясини ак эттираолмайди, чунки жисмоний маданият фақат жисмоний тарбия шаклидагина намоён бўлмайди. Жисмоний маданият соҳасидаги илмий билимларни умумлаштирувчи бошқа ривожланган предмет бу спорт назариясидир. Бу фаннинг тез ривожланишига, айниқса, охирги ўн йилликлар ичида, олимпия ўйинларида ва умуман халқаро спорт ҳаракатидаги кўрсатилган юқори спорт натижалари сабаб бўлди.

Шуни таъкидлаш шартки, халқаро миқёсдаги мусобақалар мустақил Ўзбекистонимизни дунёга танитди. Ёшларимизни маънавий ва жисмоний етук инсон қилиб тарбиялаш буюк келажак сари интилаётган жамиятимизнинг асосий вазифасидир. Чунки, жисмоний бақувват, маънавий етук комил инсонларгина жамият тараққиётини белгилаб бераолади.

Шу сабабли олимпиада, жаҳон чемпионатларини аниқлаш ва максимал даражадаги ривожланишнинг янги усулларини қидириб топишда, кўпгина тадқиқотчиларни жалб этишнинг ўзига хос табиий лабораториясига айланди ва табиийки спорт ҳақидаги илмий билимларни тез тўпланишида ўз аксини топди. Спорт назарияси ҳозирги кунда дунёнинг кўпгина мамлакатларида, спорт соҳасидаги мутахассисларни бўлажак касбига тайёрлашнинг етукчи предмети сифатида шаклланган.

Жисмоний маданият назарияси фани фақат спортчиларга таълим тарбия жараёнини назарий методик амалий таъминловчи фаннигина эмас, балки комил инсонни шаклланишини, ривожланишини таъминловчи кенг соҳаларни ҳам ўз ичига олади.

Маълумки, ҳар қандай илми й билимлар тизимини ривожланишида ҳар доим икки йўналиш ўзаро боғлиқликда бўлади:

Табақалашган (айрим шахсий объектга ва йўналишга тегишли билимларни ихтисослашуви ва бўлиниши) ва интеграция (кўпгина шахсий билимларни бир бутунликка бирлаштирувчи умумий билимларни шакллантириш).

Жисмоний маданият ва у билан боғлиқ ҳодисаларни ўрганувчи илмий фанларни шаклланиши, кўпгина даврларда, асосан табақалаштирилган йўл билан амалга оширилди. Натижада жисмоний маданиятни ва унга чегарадош ҳодисаларни ошириш томонларини акс эттирувчи кўпгина айрим предметлар

пайдо бўлди. Уларнинг айримлари жисмоний маданият ва спорт амалиётининг аниқ бўлимларидан келиб чиққан ва ўз таркибига, касбга тааллуқли амалий билимларни киритади (гимнастика, ўйин, яккама-якка кураш, енгил атлетика, сузиш ва ҳ.к.), айримлари эса, жисмоний маданият соҳасида яратилмаган, билимлар доирасида пайдо бўлмаган, лекин ўзларининг тармоқлари билан унга ҳам тегишли табиий ва бошқа фанлар ёки илмий-амалий предметлар (анатомия, физиология, биохимия, гигиена, биомеханика, психология) ихтисослашган соҳа шаклида намоён бўлди.

Жисмоний маданият назарияси деб кенг маънода жисмоний маданият амалиётида қўлланиладиган назарий билимларнинг ҳамма тўпламига айтилади. Ҳар бир мустақил фан ўзининг предмети ва методологик асосларига эгадир. Бошқа фанлар сингари жисмоний маданият назарияси ҳам фан сифатида пайдо бўлар экан, у аввало, жамиятнинг талаб ва эҳтиёжлари асосида пайдо бўлди. Жисмоний маданият у ёки бу қонун қоидаларини тушунтиради, уни мақсадга мувофиқ равишда бошқаришга хизмат қилади. Шу билан бирга бундай билимларнинг мажмуаси бир биридан аниқ фан ва назарий умумлаштириш санаси билан фарқланувчи турли фанлар рамкасида шаклланиб келган ва шаклланиб бормоқда. Бу жиҳатдан қуйидагиларни ажратиш лозим.

Хусусий махсус предметлар. Жисмоний маданиятнинг айрим ёки маълум яқин элементларни ўз ичига олиб методик билим сифатида (гимнастика турлари, спорт ўйинлари) берилади. Бундай предметлар ўз чегарасида катта бўлмаган аниқликда нисбатан қисқа умумлаштирилади.

Соҳа предметлари. Жисмоний маданиятни ҳар хил типдаги катта компонентларини ўрганишга қаратилиб (таълим тизими, меҳнатни илмий ташкил қилиш, маиший хизмат, махсус соғломлаштириш тиклаш тадбирларида қўшилади), жамиятда уни асосий шакли ва йўналишидан мақсадга мувофиқ равишда фойдаланиш (асосий жисмоний тарбия, касб-амалий жисмоний тайёргарлик, спорт тренировкеси ва бошқалар). Бу соҳадаги фанларни жисмоний маданият назарияси ва усулиятининг асосий касбга йўналтирилган предметлари дейилади. Ҳозирги вақтда булардан энг ривожланганлари жисмоний тарбия назарияси ва спорт назариясидир.

Умумлаштирувчи назарияга жисмоний маданиятнинг умумий назарияси ёки жисмоний маданият назариясининг умумий асослари деб юритилади.

Жисмоний маданият назарияси (унинг умумий асослари), жисмоний маданиятнинг моҳиятини билдирувчи илмий билимларни интегратив тизими, умуман олганда, шахсни ижтимоий ташкил топишида ва кишини ҳаётий кучларини ривожлантиришни оптимал ривожланиши, тарбиявий омиллар тизимини янадада ривожлантириш учун йўналтирилган ҳолда фойдаланишни умумий қонуниятлари ва уларни амалда қўлланилиши тушунилади.

Ўқув фани сифатида. Жисмоний маданият назарияси (умумий асослари) ўқув фани сифатида жисмоний маданият ва спорт бўйича мутахассисларни касбга тайёрлашда, уларга маълумот беришда асосий фан

бўлиб ҳисобланади. Жисмоний маданият ўқув фани сифатида тўртта катта бўлимни ўз ичига олади.

1. **Жисмоний маданият назариясига кириш.** Бу қисмда назариянинг аппарати, унинг предмети ва тадқиқот услубларини ташкил этувчи тушунчалар ифодаланган, асосий ижтимоий функциялари ва жисмоний маданият шаклларига тизимли характеристика берилган, жамиятда унинг ривожланиш оқимлари кузатилиб умумлаштирилган.

2. **Жисмоний тарбиянинг умумий асослари.** Бу бўлимнинг мазмуни жисмоний тарбия тўғрисидаги фанда асосий оқим бўлиб қолади. Бу ерда жисмоний тарбиянинг асосий белгилари ва қонун қоидалари таълим ва тарбиявий мақсадларидан жисмоний маданият фойдаланиладиган жараёни, бунда ҳал этиладиган асосий вазифалар, уларни ҳал қилиш учун қўлланиладиган воситалар ва услублар, машғулотларнинг тузилиш усуллари ва шу кабилар сифатида кўриб чиқилади.

3. **Жисмоний маданиятдан фойдаланишнинг типик йўналишлари ва шакллари**нинг таснифи. Бу бўлимда жисмоний маданият жамиятда, инсон ҳаёти таркибида, айниқса, ҳаётининг фаолиятининг асосий соҳаларида фойдаланувчи турли йиғилишлар ва унга мос шакллари

нинг хусусиятлари ўрганилади. Аниқроғи бу бўлимда жисмоний маданият умумий таълим ҳамда касб-амалий тайёрлаш тизимда меҳнатни илмий ташкил этиш тизимидаги ва кундалик турмушдаги хусусиятларини ўрганиб боради. Шунингдек, спорт жисмоний маданиятнинг асосий компонентларидан бири ҳамда спорт фаолиятининг махсус шакли сифатида (спорт тренировкиси, мусобақалар) таҳлил қилинади.

4. **Жисмоний маданиятдан инсон ҳаётининг турли даврларда фойдаланишнинг илмий амалий асослари.** Мазкур бўлимда жисмоний маданиятни мақсадга мувофиқ равишда қўллаш масаласи “ёш жиҳатидан” кўрилади. Шу билан бирга инсоннинг фаолият давомида шарт-шароитларининг ўзгариши билан боғлиқ бўлган хусусиятлари характерланади.

Шундай қилиб, жисмоний маданият назарияси курси жисмоний маданият ва спорт бўйича мутахассисларни касб таълимотининг базасига кирувчи кенгайтирилган билимлар мажмуасини ўз ичига олади. У бўлғуси жисмоний маданият соҳасидаги мутахассисга касб фаолияти мазмунини тўлиқ тушунишга имконият яратади, дунё қарашини кенгайтиради, жисмоний маданият соҳасидаги бошқа ишчиларини умумий ишлари билан боғлайди ва шу билан бирга мутахассис эгаллаши зарур бўлган кенг касбга йўналтирилган дунё қарашини шакллантиришга ёрдам беради. У ёки бу касб эгалари ўзаро мулоқот давомида ўз касби ва хунарига оид маълум тушунчалар ва иборалардан фойдаланадилар. Фаннинг маълум

соҳасини ўрганиш ва уни ўзлаштириш ана шу етакчи тушунчаларнинг мазмунига боғлиқ. Уларнинг мазмуни ваҳажмини аниқламай туриб, жисмоний тарбия назарияси ва амалиётининг кўпдан-кўп ҳодисалари ва масалаларини тўғри тушуниб олиш қийинлашади, жисмоний тарбия назарияси фанини муваффақиятли эгаллаш мураккаблашади.

Жисмоний тарбия назарияси ва усулиятида қўлланиладиган етакчи тушунчаларга қуйидагилар киради: *жисмоний ривожланиш, жисмонан тайёргарлик, жисмоний тарбия, жисмоний маданият, спорт*, жисмоний камолот, жисмоний маданият харақати. Нима учун юқорида санаб ўтилган тушунчалар асосий тушунчалар дейиладую, бошқалари, масалан, *жисмоний машқ, жисмоний сифатлар, жисмоний билимлар* тушунчалари асосий тушунча деб ҳисобланмайди? Тегишли фаолиятни тўғри акс эттирадиган барча тушунчалар ўз аҳамияти жиҳатидан бирдек муҳимдир, булар тўғрисида дарсликнинг тегишли бобларида тўхталамиз. Биз эса инсон жисми тарбиясининг асосий, энг муҳим сифатлари умумлаштирилиб кўрсатилган тушунчаларига тўхталдик холос.

Жисмоний ривожланиш - инсон организмнинг аста-секинлик билан табиий шароитда шаклланиши – ташиқи кўринишини ва харақат фаолиятининг ўзгариши жараёнидир.

Ривожланиш даври уч фазага ажратилади: унинг юқори даражаси, нисбатан стабиллашган (барқарорлик) ва инсон жисми имкониятларининг аста-секинлик билан пасайиши. У табиатнинг обьектив қонунларига – организм, унинг яшаш шароитлари бирлиги қонунига, хизмати, тузилишининг ўзгаришларни бир-бирини тақозо этиш қонунига, организмда аста-секинлик билан миқдор ва сифат ўзгаришлари қонунига ва бошқа қонунларга бўйсунди. Бошқача айтганда жисмоний ривожланиш обьектив ва биологик қонуниятлар мажмуасидан иборат. Булардан энг муҳими, муҳит ва организм ривожланишининг бир бутунлиги қонунидир.

Юқоридагиларни ўқувчиларга қўллаганимизда, ўқиш шароити, меҳнат ва мустақил ишлаш, дам олишни ҳисобга олишга тўғри келади. Буларнинг барчаси болаларнинг жисмоний ривожланишига таъсир кўрсатади.

Наслдан-наслга ўтадиган табиий ҳаётини кучлар, инсон жисмининг қобилятилари ҳам жисмоний ривожланишнинг муҳим замини эканлиги, шунингдек юқори натижаларга эришиш ҳар қайси шуғулланувчи (индивид) учун насиб бўлавермаслигини, аммо ҳар қандай шахс ўз организмнинг жисмонан ривожланишига сидқидилдан тизимли мақсадга мувофиқ равишда мунтазам жисмоний машқлар билан шуғулланиш орқали ижобий таъсир эта олишлигини эътироф этиш лозим.

Жисмоний ривожланишнинг шиддатли (кескин) даври, мактабгача ёшдаги ва кичик мактаб ёшидаги даврга тўғри келади ва бутун мактаб ёши даври давомида давом этади.

Амалиётда жисмоний ривожланганлик кўрсаткичлари деган иборага дуч келамиз. Бу инсон баданининг аъзоларини бичимини ўлчами бўлиб, шуғулланувчиларни ёки индивиднинг жисмоний ривожланиши ҳақидаги антропометрик маълумотлар тарзида рўйхатга олинади.

Жисмоний ривожланишнинг йўналиши, характери, даражаси, шунингдек, инсон ўзида камол топтирадиган фазилатлари ва қобилиятлари турмуш шароити ва тарбияга кўп жихатдан боғлиқдир. Жисмоний ривожланиш қонунларини эгаллаш, улардан ўз жисми тарбияси мақсадларида фойдаланиш – жисмоний тарбия назарияси ва амалиётининг муҳим вазифасидир.

Жамиятдаги ижтимоий шароит жисмоний ривожланишини ҳал қилувчи омилидир. Омиллар орасида меҳнат билан тарбия жараёнининг роли, айниқса жисмоний тарбиянинг роли муҳимдир.

Жисмоний ривожланишга эришиш учун «**жисмоний тарбия**» деб аталмиш махсус йўналтирилган ва ташкил қилинган фаолиятдан фойдалана бошланди.

***Жисмоний тарбия** – педагогик жараён бўлиб, инсон организмини морфологик ва функционал жиҳатдан такомиллаштиришга, унинг ҳаёти учун муҳим бўлган асосий ҳаракат малакасини, маҳоратини, улар билан боғлиқ бўлган билимларни шакллантириш ва яхшилашга қаратилган.* Мана шу таърифда жисмоний тарбиянинг инсонни тарбиялашнинг мустақил тури сифатидаги ўзига хослиги таъкидлаб ўтилган.

Жисмоний тарбияга оид бўлган ўзига хосликнинг таркибида иккита алоҳида маонога эга бўлган «жисмоний билим (ўргатиш, тушунтириш, кўрсатиш, такрорлаш, мустахкамлаш)» ва «жисмоний сифатларни ривожлантириш (куч, тезкорлик, чидамлик, эгилувчанлик, чакқонлик)» деб аталган тушунча ётади.

«**Жисмоний билим**» термини янги даврдаги жисмоний тарбиянинг энг аввалги тизимларида учрайди. Масалан, Фит «ўз вужудини тарбия» қилиш мақсадида жисмоний машқлар зарурлиги ҳақида гапирган эди.

Жисмоний билим жисмоний машқларни бажаришга оид махсус назарий тушунчалар ва уларни лозим бўлганда турмушда қўллаш маҳорати ва кўникмаларини ўз ичига олади.

Песталоции болаларнинг «вужудини тарбиялаш»ни астойдил ёқлаб чиққан П.Ф. Лесгафт жисмоний билим беришни, жисмоний тарбиянинг кенгайтирилган маноси деб тушунтирган. Лекин Лесгафтнинг жисмоний тарбия ҳақидаги таолимотнинг асосий ғояси том маонодаги жисмоний таълим ғояси эди.

П.Ф. Лесгафт жисмоний тарбия жараёнида болалар «айрим ҳаракатларни ажратиб олишлари ва уларни ўзаро таққослашни, уларни онгли равишда бошқаришни, тўсиқларга мослаштиришни, бу тўсиқларни иложи борича чакқонлик ва қатъият билан ўтишни (енгишни), бошқача қилиб айтганда, иложи борича камроқ вақт мобайнида оз меҳнат сарфланган ҳолда, онгли равишда энг кўп жисмоний иш қилишни, ёхуд кўркам ва ғайрат билан ҳаракат қилишни ўрганишлари керак, деб ҳисобларди. Бу ерда гап, бир томондан, тўғри ҳаракат кўникмаларини ҳосил қилиш ҳақида, иккинчи томондан, ҳаракатларни бажаришга онгли муносабатда, кўникмалардан ҳаётий вазиятнинг тасаввур ҳамда маҳоратни қарор топтириш ҳақида бормоқда.

Жисмоний сифатларни тарбиялаш жисмоний тарбия жараёнида амалга оширилади. Бу тушунча куч, тезкорлик чидамлилиқ, эгилувчанлик ва чаққонлик сифатларини ривожлантиришни ўз ичига олади.

Бир бутун жараённинг шу томонлари бир-бири билан мустаҳкам боғланган. Масалан, агарда ўқувчилар югуриш машқларини кўп маротаба бажариб унинг бажарилиш техникасини ўзлаштириш мақсадида такрорлайверсалар, шу вақтнинг ўзида ҳам куч, ҳам чидамлилиқ ва айрим ҳолларда тезкорлик ҳам тарбияланади. Бошқа томондан, ўша югуриш машқларини катта тезлик билан такрорланса (тезкорликни тарбиялаш учун), у ҳолда машқ техникаси мустаҳкамланади ва такомиллашади, шу вақтнинг ўзида эса таълим, билим бериш вазифалари ҳам ҳал қилинади.

Жисмоний машқларни бажариш жараёнида, хаттоки шуғулланувчиларнинг руҳий ҳолатига, уларнинг эмоциясига (ҳис туйғусига), иродасига, ахлоқининг намоён бўлишига ҳам таъсир кўрсатади. Ана шулар ҳисобига тарбиявий вазифаларнинг ҳал қилиниши учун керак бўлган шароит юзага келди.

Жисмоний тарбия жараёнида тарбиявий, таълимий вазифаларнинг мавжудлиги уни бир бутун педагогик жараён деб қарашга олиб келади. Қўйилган вазифага қараб, ҳар бири алоҳида кўринишда намоён бўлади.

Жисмоний тарбияда жисмоний ривожланиш қонунлари, жисмоний тарбиянинг ижтимоий қонунлари ҳам акс этади. Жисмоний тарбиянинг ижтимоий қонунларидан фойдаланиши, характери ва усули аслида жамиятнинг иқтисодий ва сиёсий тузумидан келиб чиқади.

Жисмоний тарбиянинг ижтимоий ҳодиса сифатида ўзига хос хусусияти шундан иборатки, бу асосан жамиятда инсон жисмоний қобилиятларини ривожлантирувчи восита сифатида хизмат қила олишлиги ва айти пайтда унинг маънавий камолотига ҳам кучли таъсир кўрсата олишлигидадир.

Жисмоний тайёргарлик – эришилган ва бирлашган ишчанликни, амалий ҳаракатдаги кўникма ва малакаларни мақсадли фаолиятнинг самарадорлигига таъсир кўрсатиш бўйича ташкил топган жисмоний тайёргарлик натижасидир.

Жисмоний тарбияда учта асосий йўналиш мавжуд бўлиб, инсон жисмоний тарбияси ана шу йўналиш асосида амалга оширилади. Улар умумий жисмоний тайёргарлик, касб-ҳунар жисмоний тайёргарлиги, спорт тайёр-гарлигидир.

Умумий жисмоний тайёргарлик соғлиқни мустаҳкамлашга, кенг доирада ҳаракат малакалари ва кўникмаларига эга бўлишига, ўзидан кейинги махсус тайёргарликка замин бўлиши учун хизмат қиладиган асосий ҳаракат сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган.

Умумий жисмоний тайёргарлик мақсадида жисмоний тарбиянинг барча турдаги воситаларидан, хилма-хил жисмоний машқлардан, табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллардан фойдаланилади. Умумий жисмоний тайёргарлик жисмоний тарбиянинг барча босқичларида кўпроқ мактаб жисмоний тарбия тизимида, оммавий соғломлаштириш

ишларида ва жисмоний машқлар билан индивидуал шуғулланиш шакллари орқали амалга оширилади.

Касб-ҳунар жисмоний тайёргарлиги – бу жисмоний тарбиянинг мутахассислаштирилган, аниқ меҳнат тури ва мудофаа фаолиятига тайёрлашга йўналтирилган жараён дур. Бунда асосан, жисмоний машқларнинг ҳунар ёки касбга яқин бўлган турларидан фойдаланилади. Касбга йўналтирилган жисмоний тайёргарлик воситаларининг қўлланиши меҳнат ҳаракат малакаларининг шаклланишини эгаллаш жараёнини тезлаштиради, меҳнат унумдорлигини оширади, организмнинг, ташқи муҳит таъсирининг зарарли омилларига қаршилик кўрсатишни яхшилаиди.

Умумий ва касб жисмоний тайёргарлиги деб ажратиш маълум даражада шартли бўлиб, иккала йўналиши ҳам бир-бирини тўлдиради.

Спорт тайёргарлиги жисмоний тарбияда махсус йўналишни ифода этади. Бунинг вазифаси инсонни танлаб олинган бирор спорт турида юқори натижаларга эришишни таъминлашдир.

Жисмоний тарбияда спорт тайёргарлиги, организмнинг функционал имкониятларини такомиллаштириш билан боғлиқ бўлган, юқори спорт натижаси кишиларнинг жисмоний тайёргарлигини баҳолаш критериясига айланади. Жисмоний тарбияга мўлжал сифатида жуда кенг қўламда қўлланилади.

Жисмоний маданият – жамият аъзолари жисмоний камолотга эришишини мақсадга мувофиқ равишда амалга ошириш учун махсус воситалар, услублар ва шароитларни яратиш ҳамда улардан рационал фойдаланиш бўйича эришилган ютуқларнинг мажмуасидир.

Жисмоний маданият умумий маданиятнинг бир қисми бўлиб, муайян тарихий шароитлар маҳсулидир.

Жисмоний тарбия назариясининг асосий тушунчалари ичида **жисмоний маданият** кенг, жамловчи тушунча бўлиб, жисмоний тарбия тушунчасининг таркибий қисми сифатида уч хил йўналишга эга бўлган жараёни ўз ичига олади (Б.А. Ашмарин 1979):

- Мактаб физкультураси;
- Моддий бойликлар;
- Маънавий бойликлар.

Жисмоний маданият ҳаракати – ижтимоий йўналиш бўлиб, бунинг оқимида кишиларни биргаликда, жисмоний маданият бойликларини ишлатиш ва кўпайтиришга қаратилган фаолиятдир.

Жисмоний камолот – бу ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик ва гармоник жисмоний ривожланган, меҳнат ва бошқа соҳалардаги талабларга жавоб бера оладган индивидуал талантининг юқори даражада ривожланганлигини кўрсатади, шахсни ҳар томонлама ривожланиш ва узоқ йиллар соғлигини мустаҳкамлаш қонуни билан муросада бўлади.

1. Голипов Ў. ва бошқалар. Педагогик технология: -Т.: 2005 й.

2-Мавзу: Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар.

Режа:

1. Педагогик фаолиятнинг асосий тузилмавий таркиби.
2. Жисмоний тарбия ўқитувчисининг асосий билим ва кўникмалари.
3. Жисмоний тарбия фани бўйича лойиҳалаштириш.
4. Таълим услублари. Кўникма ва малакаларни шакллантириш таълим жараёни сифатида.

Таянч сўзлар: технология, технологик жараён, таълим технологияси, педагогик технология.

Педагогларнинг узоқ йиллар давомида “таълим технологияси”, “педагогик технология” атамаларини қабул қилмасликлари сабаби шундаки, уларнинг тасаввурига кўра, “технология” сўзи фақат ишлаб чиқаришга, ишлаб чиқиш жараёнига тааллуқли. Бу жиҳатдан ҳатто С.И.Ожеговнинг рус тили луғати (1990) чекланган таъриф берадики, унга кўра технология маълум бир ишлаб чиқариш соҳасидаги ишлаб чиқариш методлари ва жараёнлари мажмуи, шунингдек, ишлаб чиқариш усулларининг илмий баёнидир. Бирок бу сўз грек тилидан олинган бўлиб, таркибида икки хил маънони мужассам қилган: 1) “санъат”, “маҳорат”; 2) “тушунча”, “таълимот”, қўшимча сўзлар таркибида эса бу “фан”, “билим” тушунчаларига мос келади.

Демак, “технология” сўзининг фақат ишлаб чиқариш, ишлаб чиқариш жараёнлари билан боғлиқ ҳолда қўлланилиши унинг маъносини чегаралаб қўяди ва илмий билишнинг айрим бўлимлари ривожланишига сунъий тўсиққа айланади.

Юқоридаги фикрлардан келиб чиқиб, “технология” сўзининг маъноси билимларни бериш, кўрсатиш санъати, маҳорати сифатида қабул қилиниши мумкин. Бунинг иккинчи жиҳатини эътироф этишимиз жоиз.

Биринчидан, бу жараён юқори даражада (санъат, маҳорат) амалга оширилиши керак, иккинчидан, инсониятнинг ижтимоий тажриба (билимлар, кўникма ва малакалар) бериш жараёни билан чамбарчас боғлиқ. Шунинг учун “педагогик технология” атамасининг қўлланилиши “ишлаб чиқариш технологияси” каби табиийдир. Ҳозирги пайтда “педагогик технология” тушунчасининг ўндан ортиқ таърифи бор. Бизнингча, энг муваффақиятли қуйидаги таърифдир: “Педагогик технология - бу муваффақиятли кафолатловчи педагогик жараёнларни қатъий тарзда илмий лойиҳалаштириш (баён қилиш) ва уларни ўқув аудиториясида такрорлаш” (В.П.Беспалько).

Қуйидагилар педагогик технологиянинг асосий босқичлари ҳисобланади:

Педагог жараён технологиясини ишлаб чиқишда ва амалга оширишда бошланғич илмий-назарий асос бўлиб хизмат қилувчи концепцияни, назарияни танлаш.

Педагогик жараён моделини ишлаб чиқиш (лойиҳалаштириш). Ишлаб чиқилган моделни амалиётда рўёбга чиқариш.

Педагогик жараён, унинг натижаларини таҳлил қилиш. Ишлаб чиқилган ва амалга оширилган педагогик технологиянинг самарадорлигини аниқлаш. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида мутахассислар тайёрлашда замонавий таълим вазифаларини янги таълим технологияларини ишлаб чиқмай туриб ҳал этиб бўлмайди. Бунинг учун иккита шартни бажариш зарур. Биринчидан, педагогик жараённи ташкил этиш асосида кўпроқ дедуктив метод ётиши керак.

Иккинчидан, педагогик жараённи психология ва педагогика фанларининг энг янги ютуқлари асосида, тараққий этган педагогик технологияларни ишлаб чиққан ҳолда лойиҳалаштириш ҳамда амалга ошириш зарур.

Касбий тайёргарликда якуний натижага эришиш нафақат педагогнинг мақсади, балки ҳар бир таълим олувчининг ҳам шахсий мақсади бўлиши керак. Бу мақсадлар муштараклиги муваффақияти педагогик жараённинг ташкил этилишига бохлик. Бу жараёнда педагог педагогик ва функционал вазифаларни ҳал қилади. Биринчи гуруҳ вазифаларни ҳал этиш маҳсули бўлиб таълим олувчиларда юзага келадиган ўзгаришлар ҳисобланади. Иккинчи гуруҳ вазифаларни ҳал этиш маҳсули бўлиб педагогик жараённи ташкил қилиш, яъни педагогик таъсир инструментариёсини яратиш ҳисобланади.

Дедуктив метод - тадқиқот, баён қилиш усули бўлиб, унда хусусий қоидалар умумий қоидалардан чиқарилади. Педагогик жараённинг дедуктив метод ёрдамида ташкил қилиниши уни бошланғич умумий педагогик ва психологик қоидалар, назариялар, концепциялар, қонунлар, қонуниятлар, тамойиллар асосида лойиҳалаштиришдан ҳамда ишлаб чиқилган моделни амалиётда рўёбга оширишдан иборат.

Дастлабки назарий ёндашувлар турли хил даражадаги умумийликка эга бўлиши мумкин. Педагогик жараённи дедуктив услубда ташкил этиш учун юқори даражадаги абстракция (мавҳумлик) керак бўлади. Бу усулни амалга оширишда энг муҳим таркибий қисми қуйидагилардир: мақсади, мазмуни, процессуал (бажаришли - фаолиятли). Шу сабабли асосий дастлабки (бошланғич) назарий ёндашувлар сифатида биз қуйидаги бешта концепцияни танлаб олдик.

“Ҳамкорлик педагогикаси” умумпедагогик концепцияси. Бу концепция у ёки бу даражада қатор муайян моделларда ўз аксини топган, лекин у қатъий меъёрий инструментариёга эга эмас, унинг ғоялари кўпгина замонавий технологияларда бошланғич таянч асос сифатида рўёбга оширилади. Мақсадга йўналтирилганлик, мазмун ва методика хусусиятлари қуйидаги таълим учун муҳим бўлган йўналишларни қамраб олиши керак: талабалар педагогикасидан муносабатлар педагогикасига ўтиш; таълим олувчига нисбатан шахсий алоҳида ёндашиш; фаоллаштирувчи ва ривожлантирувчи хусусиятга эга ҳамкорликдаги самарали фаолият тизимига таяниш.

Таълим мазмуни концепцияси (Н.Н.Скаткин, И.Я. Ленер бўйича) (3), унга мувофиқ тўртта таркиб ажаратилади: дунё ва фаолият усуллари тўғрисидаги билимлар тизими; фаолият усуллари амалга ошириш тажрибаси; дунёга нисбатан эмоционал – иродавий муносабат тажрибаси. Бунда олдинги учта таркиб учун ўзлаштиришнинг учта даражаси ажартилади.

Педагогик фаолият концепцияси. У умумлашган хусусиятга эга. Унда кўп функционалли ёндашув акс этган. Бу Ю.К.Бабанский, Н.В.Кузьмина ва Г.И.Хозяинов ишларида акс эттирилган. Бу муаллифларнинг педагог фаолияти тузилмасига нисбатан ёндашувга доир қарашлари бир – бирини ўзаро тўлдирди. Педагогик фаолият концепциясининг энг муҳим жиҳати унинг объектини яхлит педагогик ҳодиса сифатида қараб чиқиши ҳисобланади.

Мақсадли ўқув фаолияти концепцияси. Унга мувофиқ ўқув фаолияти таълим мақсадларини таълим олувчиларнинг шахсий мақсадлари сифатида амалга оширишга йўналтирилиши лозим. Бундай фаолият олувчининг ўзида содир бўладиган ўзгаришлар кўринишидаги натижага олиб келади, яъни таълим олувчининг ижодий шахсини шакллантиришга бўлган объектив йўналиш субъектив йўналишга мос келади. Мақсадли ўқув фаолиятининг таркиби: ўқув – билиш мотивлари, ўқув вазифалари, ўқув амаллари.

Универсал дидактик концепция. У ўқув жараёни моҳиятини акс эттиради: таълим, педагог нуктаи назаридан, таълим олувчилар ўқув фаолиятини ташкил қилишнинг функционал дидактик тизимидир.

Муаммоли ўқитиш назарияси. У муаммоли вазиятлар тизими ёрдамида турли даражада мустақилликка ва ижодиётга эга ўқувчиларнинг ўқув фаолиятини ташкил этишга имкон беради.

Бу назария ва концепцияларга қўшимча таълим технологияларини ишлаб чиқишда ва амалга оширишда педагогик тизимлар назарияси ҳамда педагогик ўйинлар назарияси қўлланилди.

Жисмоний тарбия ўқитувчисининг асосий билим ва кўникмалари Жисмоний тарбия ўқитувчиси билимлари тузилмаси ижтимоий-сиёсий, психологик-педагогик, тиббий-биологик ва махсус билимлардан ташкил топади.

Ижтимоий - сиёсий билимлар ўқитувчи дунёқарашининг назарий асоси, унинг касбий ва махсус билимларининг методологик базаси ҳисобланади.

Психологик - педагогик билимлар ўқитувчининг касбий тайёргарлик даражасини белгилаб беради. Ўқувчиларни ўқитиш, тарбиялаш ва соғломлаштириш муваффақияти шунга боғлиқ бўлади.

Педагогик фаолият объекти - ўқувчи шахсининг ўзига хослиги шундан иборатки, у педагогик таъсирларга тўғридан - тўғри боғлиқ бўлмайди, балки психиканинг ривожланиши қоидаларига асосан ривожланади. Шунинг учун ўқувчи психикасини ўрганиш орқали тўғри педагогик воситалар ва методларни танлаб олиш мумкин бўлади. Ўқувчи психикасини билиш ўқув материални, ўқитиш ва тарбиялаш методларини танлаб олиш учун мўлжал

бўлиб хизмат қилади. Ўқитишни индивидуаллаштириш учун ўқитувчи яхши психологик тайёргарликка эга бўлиши керак.

Ўқувчилар психологиясини ўрганиш ўзига ҳам танқидий назар билан қарашга, кучни, керакли фазилатларни ўзида мустақил тарбиялашга қаратишга ундайди. Болалар психологиясини яхши билмай туриб, педагогик маҳоратга эришиб бўлмайди. Жисмоний тарбия ўқитувчиси спорт психологияси соҳасида ҳам ўта билимдон бўлиши лозим. Тажрибали ўқитувчилар психологияни энг “ишчан” фан деб аташади. Педагогик маҳорат ошиб борган сари ўқитувчиларнинг барча билимлари психологик кўринишга эга бўлиб боради.

Тиббий - биологик циклга хос фанлар - анатомия, биомеханика, кимё, физиология, гигиена, тиббий назорат ва даволовчи жисмоний тарбияни билиш жисмоний тарбия ўқитувчиси билимлари тузилмасининг ўзига хос хусусиятини ташкил этади.

Педагог касби ўқитувчининг умумтаълим тайёргарлигига ҳам юқори талаблар қўяди. Умумий таълим педагог маданияти даражасини аниқлаб беради ва касбий ҳамда махсус билимларни сифатли ўзлаштириш учун интеллектуал асос бўлиб хизмат қилади. Аниқланишича, меҳнат самарадорлиги ходимларнинг касбий тайёргарлиги билан бир қаторда уларнинг умумий маданиятига боғлиқ. Мукамал умумилмий асос мутахассислар билимларининг узоқ сақланишини таъминлайди, уларга янги ижтимоий муҳитга осонроқ кўникишларига ёрдам беради, индивидуал иш услубини тезроқ эгаллаб олишларига кўмаклашади.

Педагогик маҳорат даражаси фақат билимлар билангина аниқланмайди. Агар ўқитувчи билимларидан амалиётда фойдалана олсагина, улар қор қилиши мумкин. У ёки бу билимларни билиш ва амалиётда қўллаб кўриш бир хил маъно касб этмайди. Педагогик маҳорат илмий билимлар ва юқори даражада ривожланган кўникмалар, аввалам бор, касбий кўникмалар йиғиндисидир. Кўникмалар сифати ва даражаси кўп жиҳатдан уларнинг илмий назария талабларига қай даражада таянишига боғлиқ. Ўз фанини, биология ва болалар психологиясини билиш ҳамда мос равишда улардан амалда фойдалана олиш жисмоний тарбия - педагогик иш фаолияти усталари учун хосдир.

Жисмоний тарбия ўқитувчисининг касбий билимлари мазмуни махсус ҳаракат ва шахсан педагогик кўникмалардан иборат. Биринчисига камида мактаб дастуридаги жисмоний машқлар техникасини эгаллаган бўлиш кўникмаси киради. Бу кўникмаларни педагогик техникага киритиш мумкин, унинг ёрдамида ўқитувчи ўқувчиларга билим беради (машқни намоёни қилиш, ёрдам бериш, эҳтиётлаш).

Ўқитувчининг педагогик техникаси хилма-хилдир. Кўпгина тажрибали ўқитувчилар учун қандай туриш, қандай ўтириш, стулдан қандай туриш, овозни қандай баландлатиш, қандай жилмайиш, қандай қараш кераклиги ҳал қилувчи аҳамиятга эга. Бу нарсани ҳеч ким ўргатмаган, бироқ буни ўрганиш мумкин ва зарур, бусиз яхши тарбиячи бўлиш қийин.

Педагогик техниканинг ўта муҳим элементи - бу ифодали нутқдир. Жисмоний тарбия ўқитувчиси ўқувчиларга кўпинча буйруқлар, фармойишлар беради.

Ўқувчиларнинг жисмоний тарбиясини режалаштиришда унинг икки томони мавжуд - педагогик ва техник. Биринчиси жисмоний тарбия фанини танлаш ва унинг мазмуни композицияси билан, ўқувчилар ва ўқитувчи фаолиятини лойиҳалаш ҳамда тузиш билан боғлиқ. Иккинчиси эса лойиҳаларни муваффақиятли амалга ошириш учун моддий-спорт базасини тайёрлаш билан боғлиқ. Лойиҳалаш хусусиятига эга педагогик кўникмаларда башорат қилиш кўникмаси жуда муҳим ҳисобланади. У ўқитувчига ўқувчиларни кутаётган қийинчиликларни олдиндан кўзлай билишга ва шу орқали уларнинг олдини олишга имкон яратади. Жисмоний тарбия ўқитувчиси учун ўз вақтини режалаштира олиш ҳам муҳим ҳисобланади: иш вақти чекланмаган бошқа касб бўлмаса керак. Ўқитувчи ўз вақтини тўғри режалаштира олгандагина спортчи ўқувчиларга ўқув ва тренировка машғулотларини оқилона тақсимлашга ёрдам бера олади.

Педагогик маҳорат тадқиқот қилиш кўникмаларисиз ривожланиши мумкин эмас. Бундай кўникмалар асосини бутун ўқув-тарбиявий ишлар жараёнини ташкил қилиш, шунингдек, уни ижодий такомиллаштириш ташкил этади. Агар ўқитувчи ўз фаолиятини чуқур таҳлил қилмаса, тўпланиб бораётган тажриба вақт ўтиши билан маълум бир касбий хатоликларни юзага келтириши мумкин. Агар ёш педагог таҳлил қилиб бормаса, у олий ўқув юртида ўзлаштирилган илмий қоидаларни тез унутиб юборади, ўзгалар методларига мослашиб қолади ва шахсий, индивидуал иш услубини ҳосил қилишга қодир бўлмай қолади.

Жисмоний тарбия - педагогик амалиётни ўрганиш шуни кўрсатадики, ёш ўқитувчилар кўпроқ ўқув-тарбиявий жараёни режалаштиришга, ташкил этишга, ўқувчиларни ўқитиш ва жисмоний тарбиялашга эътибор қаратадилар ҳамда ўзларида соғломлаштирувчи тадбирларни ўтказиш ва ўқувчиларни маънавий жиҳатдан тарбиялаш кўникмасини ҳам шакллантирадилар. Тажрибали ўқитувчилар шахсан педагогик кўникмаларни афзал биладилар, махсус ҳаракатларга умумий педагогик муаммоларни ҳал этиш учун материал сифатида қарайдилар.

Педагогик фаолиятда баъзан касбнинг мажбурий таркибий қисми бўлмаган турли хил кўникмалар катта аҳамиятга эга бўлади. Жисмоний тарбия ўқитувчиси кўпинча турли хил йиғинлар, байрамларни ташкил этиши ва ўтказишига, туристик саёҳатларга раҳбарлик қилишига, спорт-соғломлаштириш оромгоҳларида ишлашига тўғри келади. Бу ерда расм чиза олиш, суратга тушириш, мусиқа анжомларини чалиш, рақс тушиш, устачилик қила олиш қобилияти муҳимдир. Айниқса, қишлоқ ўқитувчиси универсал кўникмаларга эга бўлиши лозим, чунки қишлоқда ўқувчиларни тарбиялаш жараёни умумтаълим мактабининг ишига боғлиқ. Бу кўникмалар педагогнинг индивидуал иш услубини шакллантиришда жиддий тўлдириш бўлиб хизмат қилади.

Назарий билимлар ва уларга асосланган педагогик кўникмалар - бу ўқитувчи касбининг асосий, объектив мазмунидир.

Акмеология фан сифатида етук инсонларнинг касб маҳорати чўққиларига кўтарилиш жараёнидаги ижодий салоҳиятларини ривожлантириш имкониятларини излаб топишга йўналтирилган. (Н.В.Кузьмина). Шунинг учун айтиш мумкинки, касбий тайёргарлик, кадрларни қайта тайёрлаш ҳамда малакасини ошириш билан боғлиқ бўлган педагогик технологиялар акмеологик технологиялар (АТ) ҳисобланади. Ҳар хил соҳаларда мутахассислар тайёрлашнинг акмеологик технологиялари, умумий хусусиятларга эга бўла туриб, маълум бир фарқларга ҳам эга. Педагогик кадрлар тайёрлаш тизими учун – бу педагоглар тайёрлаш ва уларнинг касбий маҳоратини оширишнинг акмеологик технологиялари.

Дидактик ўйинларни акмеологик технологиялар шакли сифатида қараш мумкин. Бунда ўқув юртларида педагогларнинг касбий тайёрлашга йўналтирилган дидактик ўйинлар ишлаб чиқилади ва амалга оширилади. Бу дидактик ўйинлар педагогларнинг малакасини оширишга, таълим тизими муаммоларини ҳал қилиш йўллари ижодий излашга йўналтирилган.

Педагогик жараёни технологиялаштириш (жумладан, дидактик ўйинлар ёрдамида) вариантлари ҳар хил бўлиши мумкин. Мавжуд тажрибани таҳлил қилиш асосида технологияларни таснифлашга қуйидагича ёндашиш таклиф этилади.

1. Технологик тизимлар (йирик технологик тузилмалар) - ушбу ҳолда бутун педагогик жараён яхлит жараён сифатида барча таркибий қисмлари билан бирга технологик ёндашув билан қамраб олинади.

2. Технологик занжирлар (ўртача технологик тузилмалар) – ушбу ҳолда педагогик тизимнинг таркибий қисмларидан қайсидир бир қисми шу жараёнинг маълум бир мазмунини ёки қандайдир циклини ўрганиш даври давомида технологик ёндашув билан қамраб олинади. Масалан, таълим воситалари каби таркибий қисми танлаб олиниши ва уларни маълум бир дидактик концепция асосида қўллаш комплекси ишлаб чиқиши мумкин. Бундай технологик занжирни бу сиртқи бўлимнинг 4 – босқич талабалари билан ўтказилган педагогиканинг “Дидактика” бўлими бўйича машғулотларда қўлладик. Бунда кўرғазмали қуроллардан ва барча мавзулар бўйича техник воситалардан фойдаландик.

3. Технологик звенолар (кичик технологик тузилмалар) - ушбу ҳолда педагогик жараёнинг қайсидир бир қисми технологик ёндашув билан қамраб олинади. Бу технологик тузилма нисбатан мураккаб ёки технологик тизимнинг бўғини бўлиши мумкин. Технологиялаштириш тамойилига асосан ташкил қилинган ўқув машғулоти бунга мисол бўла олади. Буни биз сиртқи бўлимнинг 4-босқичида дидактик ўйинлар шаклида семинар машғулотларини ўтказиш жараёнида амалга оширдик.

4. Технологик микротузилмалар – бу технологик звено элементи. Технологик микротузилма звенонинг қандайдир бир қисмини қамраб олиши мумкин. Масалан, ўқув машғулотида маълум бир тарзда ташкил қилинган назорат. Бундай ёндашув биз томонимиздан педагогиканинг учта асосий

бўлимлари: педагогиканинг умумий асослари, дидактика, тарбия назарияси асослари бўйича якуний назорат ўтказишда амалга оширилади. Шу мақсадда тезкор тескари алоқани ўрнатишга имкон берувчи тестлар тизими ишлаб чиқилган.

Технологик ёндашув асосида таълим жараёнини турлича тузиш ҳар қандай педагог учун чекланмаган ижодий имкониятларни очиб беради.

Педагогик тизимнинг ишлаш самарадорлиги кўрсаткичларидан бири, бизнингча, алоҳида ўқув машғулотларининг ва таълим технологияларининг самарадорлик коэффиценти (ёки самарадорлик даражаси) бўлиши мумкин. Агар функционал вазифаларни ҳал этишнинг баҳолаш мезонлари ишлаб чиқилса, самарадорлик коэффицентини ҳосил қилиш мумкин.

Бундай мезонлар тизими биз томонимиздан таълимдаги иккита ўзаро боғлиқ фаолият турлари - ўқитувчи (педагог) ва ўқувчилар фаолиятларини эътиборга олган ҳолда ишлаб чиқилган. Педагогнинг таълим бериш фаолиятини баҳолаш мезонлари педагогик базисга тааллуқли бўлган таркиблар ва уларнинг элементлари орасидаги ўзаро боғлиқликни таъминлаш билан боғлиқ.

Уларга қуйидагилар киради:

1. Мазмунни эгаллаш ва унинг дидактик ташкил қилиниши.
2. Педагогнинг таълим бериш фаолиятини ташкил қилиш.
3. Ўқув машғулотининг тузилмавий – композицион тузилиши.
4. Таълимда ўқувчилар фаолиятини баҳолаш мезонлари мазмунли, процессуал ва шахсий элементларни акс эттиради.

Бу кичик тизим қуйидаги мезонларни ўз ичига олади:

1. Фанга, ўқув фаолиятига нисбатан қизиқишнинг мавжудлиги.
2. Ўқув ишида мазмунли- процессуал хусусиятга эга билим, кўникма, малакларнинг намоён бўлиши.
3. Билиш фаоллиги ва мустақиллик, изланувчан фаолиятга интилиш.
4. Жамоавий ишни амалга ошира олиш кўникмаси.
5. Уюшқоқлик, интизом, қатъиятлилиқ ва ўқув фаолияти натижалари учун масъулият.

Илм-фан ва техника ривожининг юксак суръати моддий ишлаб чиқариш жараёнини назарий (ғоявий) ҳамда амалий жиҳатдан бойитиб бориш билан бирга ижтимоий муносабатларнинг янгича мазмун касб этишини таъминлади. Хизмат кўрсатиш соҳаларининг пайдо бўлиши, янгича турмуш тарзи кишиларнинг моддий ва маънавий эҳтиёжларининг ортиб боришига замин ҳозирлади. Ижтимоий эҳтиёжларнинг янгиланиб ҳамда ортиб бориши ўз навбатида уларни қисқа муддатда ва сифатли қондирилишини таъмин этувчи фаолиятнинг йўлга қўйилишини тақозо этди. Ижтимоий зарурат маҳсули бўлган технология соҳаси ва унинг такомиллашиб бориши қисқа вақт оралиғида, кам жисмоний куч сарфлаган ҳолда юксак сифатли маҳсулот ишлаб чиқариш имконини берди. Моддий ишлаб чиқариш, хом-ашёни қайта ишлаш соҳалари (қишлоқ хўжалиги, саноат, транспорт, маиший хизмат кўрсатиш ва бошқалар)да маҳсулот ишлаб чиқариш жараёнини ташкил этишга нисбатан технологик ёндошув анъанаси юзага келди.

Технологик ёндошув ишлаб чиқариш жараёнининг умумий тавсифини ёритишга хизмат қилади. Муайян маҳсулотни ишлаб чиқариш мақсадида хом ашёни танлаш (дастлабки босқич)дан маҳсулотни истеъмолчига етказиб беришгача бўлган (сўнгги босқич) даврни ўз ичига олган жараён **технологик жараён сифатида эътироф** этилади. Ишлаб чиқариш жараёнига нисбатан технологик ёндошув муайян соҳаларда ислохотларни ташкил этиш, уларнинг муваффақиятини таъминлаш, эришилган ютуқларни бойитиб бориш каби мақсадларга эришишнинг самарали омили сифатида намоён бўлади.

Моддий ишлаб чиқариш соҳаларида илғор технологияларни қўллаш шартларидан бири – малакали мутахассисларни тайёрлаш, уларнинг касбий маҳоратини доимий равишда ошириб боришга эришиш эканлигидан ҳам англандики, ижтимоий, иқтисодий ва маданий ҳаёт бир-бири билан узвийлик, алоқадорлик ҳамда яхлитлик тамойили асосида ривожланиб боради. Жамият ижтимоий ҳаётида етакчи ўрин тутган ғоя ва қарашлар иқтисодий ишлаб чиқариш ривожига ўз таъсирини ўтказса, ўз навбатида, иқтисодий ўсиш аҳолининг маданий турмуш тарзининг яхшиланишига олиб келади.

Инсоният цивилизациясининг қўйи босқичларида шахсни тарбиялаш, унга таълим беришга йўналтирилган фаолият содда, жуда оддий талаблар асосида ташкил этилган бўлса, бугунги кунга келиб таълим жараёнини ташкил этишга нисбатан ўта қатъий ҳамда мураккаб талаблар қўйилмоқда. Чунончи, **мураккаб техника билан ишлай оладиган, ишлаб чиқариш жараёнининг моҳиятини тўлақонли англаш имкониятига эга, фавқулодда рўй берувчи вазиятлар ҳам юзага келган муаммоларни ижобий ҳал эта олувчи малакали мутахассисни тайёрлашга бўлган ижтимоий эҳтиёж таълим жараёнини технологик ёндошув асосида ташкил этишни тақозо этмоқда.**

Айни вақтда Республика ижтимоий ҳаётига шиддатли тезликда ахборотлар оқими кириб келмоқда ва кенг кўламини қамраб олмоқда. Ахборотларни тезкор суръатда қабул қилиб олиш, уларни таҳлил этиш, қайта ишлаш, назарий жиҳатдан умумлаштириш, хулосалаш ҳамда ўқувчига етказиб беришни йўлга қўйиш таълим тизими олдида турган долзарб муаммолардан бири ҳисобланади. Таълим-тарбия жараёнига педагогик технологияни тадбиқ этиш юқорида қайд этилган долзарб муаммони ижобий ҳам этишга хизмат қилади.

Таълим тизимини технологиялаштириш ғояси ўтган асрнинг бошларида ғарбий Европа ҳамда АҚШда таълим тизимини ислоҳ қилиш, таълим самарадорлигини ошириш, шахсининг ижтимоийлашувини таъминлаш учун муайян шарт-шароитни яратиш борасидаги ижтимоий ҳаракат юзага келган даврда илк бора ўртага ташланди. Мазкур ғоя 30-йилларда таълим жараёнига «педагогик техника» («таълим техникаси») тушунчасининг олиб кирилиши билан асосланди. Ушбу даврда яратилган маҳсул адабиётлар «педагогик (таълим) техника(си)» тушунчаси «ўқув машғулотларини аниқ ва самарали ташкил этишга кўмаклашувчи усул ва воситалар йиғиндиси» тарзида талқин этилди ҳамда ўқув жараёнига ўқув лаборатория жиҳозларининг олиб

кирилиши, улардан самарали, унумли фойдаланиш, материал мазмунини кўрсатмали куроллар ёрдамида тушунтириш каби ҳолатлар таълим самарадорлигини оширишга ёрдам берувчи етакчи омиллардир дея баҳоланди.

XX асрнинг 50-йилларида таълим жараёнида техник воситаларни кўллаш «таълим технологияси» йўналишини белгилаб берувчи омил дея эътироф этилди, асосий эътибор ўқувчилар аудиториясини кенгайтириш техник воситалардан фойдаланиш эвазига амалга оширилиши, техник воситаларнинг имкониятларини янада такомиллаштириш, уларнинг ахборот сиғимини кенгайтириш, ахборотларни узатиш хизматини сифатли ташкил этиш, таълим олишни индивидуаллаштириш каби масалаларга қаратилди. Бу борада олиб борилган тадқиқотларнинг объекти, таянч нуқтаси сифатида техник воситалар имкониятлари, уларни такомиллаштириш жараёни қабул қилинди, шунингдек, ўқув жараёнини «технологиялаштириш»нинг ташкилий жиҳатларини ўрганишга алоҳида урғу берилди.

60-йилларнинг бошларида таълимни дастурлаш асосида таълим жараёнини ташкил этиш «технология» тушунчасининг моҳиятини очиб берувчи омил сифатида кўрила бошланди. Дастурий таълим ўқувчиларга муайян билимларни алоҳида қисм ҳолида эмас, балки изчил, яхлит тарзда берилишини назарда тутди. Таълим жараёнини яхлит, мақбул дастурга мувофиқ ташкил этиш таклифи илк бора АҚШда фаолият юрита бошлаган «Дастурий таълим ва ўргатувчи машиналар бўйича бирлашган қўмита» томонидан илгари сурилган. Дастурий таълим ўзида таълим мақсадлари, уларни ўзгартириш ва баҳолашнинг мос равишдаги мезонлари ҳамда таълим муҳитининг аниқ тавсифини қамраб олади.

Бизга яхши маълумки, ҳар бир назария ўзининг методологик асосларига эга бўлади. Таълим технологияси назариясининг илк ғоялари илгари сурилган даврлардаёқ мазкур назариянинг асослари ҳам яратила бошланган. Таълим технологияси назариясининг умумий асосларини унинг мақсади, мазмуни, вазифалари, тамойиллари, объектив (ташқи) ҳамда субъектив (ички) омиллари, объекти, асосий тушунчалари мезонлари ва бошқалар ташкил этади.

Таълим технологияси назариясининг умумий асослари моҳияти хусусида сўз юритиш учун «таълим технологияси» тушунчасининг туб маъносини англаш талаб этилади.

«Технология» юнонча сўз бўлиб, «*techne*»-маҳорат, санъат ҳамда «*logos*»-тушунча, таълимот сўзларининг бирикмасидан ҳосил бўлган. Таълим технологияси тушунчаси эса луғавий жиҳатдан (инглизча «*an educational technology*») таълим (ўқитиш) жараёнини юксак маҳорат, санъат даражасида ташкил этиш борасида маълумотлар берувчи фан (ёки таълимот) маъносини англатади.

Сўнгги йил давомида нутқимизда «педагогик технология», «замонавий педагогик технология», «ўқитиш технологияси» каби тушунчалар кенг қўлланмоқда. Аксарият педагоглар «таълим технологияси» ҳамда «педагогик технология» тушунчалари мазмунан бир маънони англатишини

таъкидламоқдалар. Бизнинг назаримизда бундай ёндошув у кадар тўғри эмас ҳамда бу борада ягона тўхтамга келиш муҳимдир.

Юқорида қайд этиб ўтилганидек, таълим жараёнини технологиялаштириш ғояси ғарбий Европа ҳамда АҚШда яратилган эди. Бизга маълумки, ғарбий Европа мамлакатлари ва АҚШда «Педагогика» фани мавжуд эмас, шу боис «педагогик фаолият», «педагогик тизим», шунингдек уларга боғлиқ равишда юзага келувчи «педагогик технология» тушунчаси ҳам истеъмолда йўқ.

Номлари қайд этилган мамлакатларда шахсга илмий билимларни бериш жараёни «таълим жараёни» сифатида номланади, шахсга билимлар бериш, унинг маълумотини ошириш, таълим самарадорлигини таъминлашга хизмат қилувчи фанлар мажмуи «Методика» деб юритилади. Методика фанларини ўқитишда асосий эътибор таълим сифатини яхшилаш, унинг самарадорлигини таъминлашга қаратилади.

Ўзбекистон Республикаси (шу жумладан МДХ мамлакатлари) таълим тизими амалиётида ўқитилиб келинаётган «Педагогика» фанининг предмети шахсни шакллантириш, унинг камолотини таъминлашга йўналтирилган таълимий ҳамда тарбиявий фаолиятни ташкил этиш жараёнининг мазмунидан иборатдир. Яъни шахснинг етук камолоти икки муҳим фаолият – таълимий ва тарбиявий фаолият жараёнининг самараси, натижаси сифатида намоён бўлади.

Айни ўринда «педагогик технология» ҳамда «методика» тушунчаларининг тавсифи, ўзига хос жиҳатларини ёритиш мақсадга мувофиқдир.

Шундай экан, бу ўринда «педагогик технология» тушунчасининг қўлланилиши, шунингдек, асосий эътиборни фақат таълим жараёнини самарали ташкил этишгагина қаратмай, балки ҳам таълим, ҳам тарбия жараёнининг самарадорлигини таъминлашга бирдек қаратиш лозимдир.

«Таълим технологияси» тушунчаси «таълим методикаси» тушунчасига нисбатан кенгдир. Таълим методи – ўқув жараёнининг мажмуавий вазифаларини ечишга йўналтирилган ўқитувчи ва ўқувчиларнинг биргаликдаги фаолияти усули бўлса, таълим методикаси эса муайян ўқув предметини ўқитишнинг илмий асосланган метод, қоида ва усуллар тизимини ифодалайди.

Таълим технологияси – таълим мақсадига эришиш жараёнининг умумий мазмуни, яъни аввалдан лойиҳалаштирилган таълим жараёнини яхлит тизим асосида, босқичма-босқич амалга ошириш, аниқ мақсадга эришиш йўлида муайян метод, усул ва воситалар тизимини ишлаб чиқиш, улардан самарали, унумли фойдаланиш ҳамда таълим жараёнини юқори даражада бошқаришни ифодалайди.

Ўқитувчининг самарали фаолият кўрсатишга ундовчи дарснинг методик ишланмасидан фарқли ўлароқ, таълим технологияси ўқувчилар фаолиятига нисабатан йўналтирилган бўлиб, у ўқувчиларнинг шахсий ҳамда ўқитувчи билан биргаликдаги фаолиятларини инобатга олган ҳолда, ўқув материалларини мустақил ўзлаштиришлари учун зарур шарт-шароитларни

яратишга хизмат қилади. **Педагогик технологиянинг марказий муаммоси** – ўқувчи шахсини ривожлантириш орқали таълим мақсадига эришишни таъминлашдан иборат.

Халқ хўжалигининг моддий ишлаб чиқаришга асосланган соҳаларида қўлланилаётган технологиялар моҳиятини ўрганиш ҳамда муаммо доирасида нашр этилган рисолалар мазмуни билан танишиш «педагогик технология» таълим-тарбия фаолиятининг яхлит жараёни тўғрисидаги фан эканлигини эътироф этиш имконини берди. Педагогик технологиянинг қуйидаги таркибий унсурлари унинг асосини белгилашга хизмат қилади (1-шакл):



1-шакл. Педагогик технологиянинг таркибий унсурлари

«Ақлий ҳужум» методи

Мақсад: Ақлий ҳужум муаммоларни ҳал қилишда кенг қўлланиладиган анчагина машҳур методдир. У қатнашувчиларни ўз тасаввурлари ва ижодларидан фойдаланишга ундайди. У берилган ҳар қандай муаммога кўп сонли ечимлар топишда ёрдам беради. (Бундай вазиятда мен нима қилишим керак?). Ақлий ҳужум методи танлаб олинган мавзу доирасида маълум ғояларни аниқлаш, айтилиши вақтда уларга муқобил бўлган ғояларни танлаш учун шариоит яратади.

Ақлий ҳужумни ўтказиш қоидалари

1. Ўйлаш жараёнида ҳеч қандай баҳолашларга йўл қўйилмайди. Агар ўйлаш жараёнида ғоялар баҳоланса, қатнашувчилар эътиборларини ўз фикр ва ғояларини ҳимоя қилишга қаратиб, уларнинг янгилари ва яхшилари устида бош қотирмай қўядилар. Баҳолаш қоидадан истисно қилиниши керак.

2. Ҳаммани ўта хилма-хил кутилмаган ғоялар доирасини ўйлашга ундаш керак. Ҳақиқатан ҳам, ақлий ҳужумда кутилмаган ғоялар юзага келмас экан, айрим қатнашувчилар ўз шахсий фикрларини қайта кўриб чиқишлари аниқ бўлиб қолади. Улар ўз ғояларини тақдим этишдан олдин ўз ғояларининг кулгига сабаб бўлишидан чўчиб узоқ ўйлайдилар.

3. ғоялар миқдори рағбатлантирилади. Миқдор деярли доимо ўсиб сифатга айланади. Тезкор изчилликда катта миқдорда ғоялар пайдо бўлганда, одатда баҳолаш истисно қилинади. қатнашчилар ўз тасаввурларини кенгайтиришда эркиндирлар, бунинг натижасида яхши ғоялар юзага келади.

4. Ҳар бир киши ўзгалар ғоясига асосланиши ва уларни ўзгартириши мумкин. Олдин тақлиф этилган ғояларни бириктириш ва ўзгартириш яхшироқ ғояларни келтириб чиқаради.

Самарали ақлий ҳужум учун талаблар

1. қатнашувчиларни бемалол ўтирадиган қилиб жойлаштириш.
2. ғояларни ёзиш учун доска ёки қоғоз варақларини тайёрлаб қўйиш.
3. Муаммони аниқлаш.
4. Иш қоидаларини белгилаш.

А) ғоялар ҳеч қандай баҳоланмайди.

Б) фикрларга тўлиқ эркинлик берилади.

В) ғоялар қанча кўп бўлса, шунча яхши (миқдорга интилиш)

5. ғоялар ҳақида сўраб айтилиши билан ёзиб олиш.
6. қоғоз варақлар тўлганда, уларни деворларга осиб қўйиш.
7. Янги ғояларни рағбатлантириш.
8. Ўзгалар ғоялари устидан кулиш, кинояли шарҳлар ва масхара қилишга йўл қўймаслик.
9. ғоялар тақлиф этилаётган экан, ишни давом эттиравериш.

Саволлар

1. «Таълим технологиялари» қачондан бошлаб жорий этилди?
2. «технология», «технологик жараён», «таълим технологияси» тушунчаларини таърифлаб беринг.
3. Таълимни технологиялаштиришнинг мақсад ва вазифалари нималардан иборат?

Педагогик технология турлари

Педагогика технология тури	Мақсади	Моҳияти	Механизми
Муаммоли таълим	Ўқувчиларнинг билиш фаоллиги ҳамда ижодий мустақиллигини ошириш	Ўқувчиларга кетма-кет ва мақсадли равишда уларда билимларни ўзлаштириш борасидаги фаолликни юзага келтиришга хизмат қилувчи масалаларни бериб бориш	Тадқиқотчилик методлари, билиш фаолиятига йўналтирилган масалаларни ечиш
Мужассамлаштирилган ўқитиш	Шахснинг ҳис қилиш хусусият-ларига максимал даражада яқин-лаштирилган таълим жараёнининг тузилмасини яратиш	Машғулотларни блокларга бириктириш ҳисобига фанларни чуқур ўзлаштиришга эришиш	Ўқувчилар иш қобилияти динамикасини ҳисобга олувчи таълим методлари
Модулли таълим	Таълим мазмунини шахс индивидуал эҳтиёжлари ва унинг базавий тайёрлиги даражасига мувофиқлаштириш	Ўқувчиларнинг индивидуал ўқув дастури асосида мустақил ишлашлари	Муаммоли ёндошувни амалга оширишнинг индивидуал мароми
Ривожлантирувчи таълим	Шахс ва унинг қобилиятларини ривожлантириш	Ўқув жараёнини потенциал имкониятлари ва уларни амалга оширишга йўналтириш	Ўқувчилар фаолиятини турли соҳаларга йўналтириш
Дифференциал таълим	Ўқувчиларнинг лаёқати, қизиқиш ва қобилиятларини аниқлаш учун шароитларни яратиш	Турли ўзлаштириш даражалари бўйича мажбурий меъёр (стандарт)дан кам бўлмаган ҳажмдаги дастур материални ўзлаштириш	Индивидуал таълим методлари
Фаол (мажмуавий) ўқитиш	Ўқувчилар фаоллигини ташкиллаштириш	Бўлажак касбий фаолиятнинг предмети ва ижтимоий мазмунини моделлаштириш	Фаол ўқитиш методлари

Саволлар:

1. қандай таълим шакллари бор?
2. Таълим методларини айтиб беринг.
3. қандай таълим усулларини айта оласиз?
4. Дарсда қўлланувчи техник воситалар имкониятларини сўзлаб беринг.
5. Интерфаол методларни ўтказиш жараёнида ўқувчилар нималарга риоя қилишлари керак?
6. Педагогик технологиянинг қандай турларини биласиз?

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Каримов И.А. Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. –Тошкент: Шарқ нашриёти матбаа концерни. 1997.
2. Каримов И.А. Юксак малакали мутахассислар – тараққиёт омили. –Тошкент: Ўзбекистон, 1995.
3. Беспалько В.П. Теоретические основы стандартизации образования. Педагогическое обеспечение художественного стандарти образования. –Москва: ИРПО, 1994.
4. Саидахмедов Н. Янги педагогик технологиялар (назария ва амалиёт). –Тошкент. Молия нашриёти. 2003.

3-Мавзу: Жисмоний тарбияда қўлланиладиган методлар.

Режа:

1. Ўргатиш методларига умумий тавсиф.
2. Сўз методи.
3. Кўрсатмалилик методи.
4. Ўйин методи.
5. Мусобақа методи.

Таянч иборалар: *Метод, эмоционаллик, ҳаракат, тушунтириш, суҳбат, ўйин усулияти, мусобақа усулияти, мусобақа фаолияти, жисмли қўлланмалар, намойиш қилиш, саноқ, топшириқ, баҳолаш, кўрсатма.*

Ўргатиш методларига умумий тавсиф.

Жисмоний тарбиянинг ўқитиш предмети сифатидаги махсус билим ва ҳаракат фаолиятлари ўқитувчидан ўқитишга хос маълум усуллар ва усулиятларни билишни талаб этади. Таълим (ўқитиш)нинг усулиятлари кўп бўлишига қарамай уларнинг ҳеч бири универсал эмас. Таълим усулиятларининг тавсифини билиш бу услублар таркибидан қулайини танлаб олишга, ўқитиш вазифаларини ҳал қилиш учун нисбатан самаралиларини ажратиб олишга имкон беради.

Ўқитиш жараёнининг турли шароитда, турли хилдаги шуғулланувчилар билан кенг доирадаги вазифаларни ҳал этиш имкониятини берадиган ва тарбиячи ёки мураббий қўллайдиган фаолиятни усулият деб аташ қабул қилинган бўлади. Масалан: кўргазмалилик билан ҳаракат фаолиятлари билан таништириш, уларни турли ёшдаги ўқувчилар, катталарда такомиллаштиришдек турли хилдаги таълим вазифаларини осон ҳал қилишда фойдаланиш мумкин.

Усул – бу педагогнинг шундай таъсир фаолиятики, ўқитишнинг қандайдир маълум бир шароитида таълимнинг хусусий вазифаларини (ёки ўша вазифаларни бирор қисмини) осон ҳал этиш учун қўлланилади. Масалан: машқни ўқувчига ёнламасига ўзи ён томони билан туриб кўрсатиши ўқувчига тўғри туриб кўрсатгандан яхшироқ самара беради. Тушунча осонҳал бўлади.

Ҳар бир методнинг турли хил методик усуллари бўлиши мумкин. Улар сон-саноксиз даражада кўп бўлиб, маълум вақт мобайнида айримлари йўқ бўлиб кетса, айримларининг кўринишлари ўзгаради, ўқитувчининг ижодий изланиши, фаолияти натижасида янгиларихам вужудга келиб, амалда қўлланилади. Кўпинча ўқитиш даражасига хос методик усуллар ҳажмини ўқитувчи, мураббийни кўпроқ билиши уларнинг фаолиятига баҳо беришда муҳим рол ўйнайди.

Тажрибасиз ўқитувчиларда баъзан усулият – методик усулнинг ташқи аломатларини ўзида мужассамлагандек кўриниши мумкин. Масалан: айрим машқларни бўлақларга ажратиб ўргатиш уларнинг тизимини ярата олмасликка олиб келади, натижалар кутилгандай бўлмайди. Бу усул кўпхолда методик усулга ўхшаш бўлади. Аслида у янги ҳаракатни ўзлаштиришда қўлланиладиган асосий усулиятдир.

Ўқитишнинг усулиятлари

Сўздан фойдаланиш усулиятлари	Кўргазмали ҳис қилиш усулиятлари	Амалий хусулиятлари	
Ҳикоя Ифодалаш Тушунтириш Сухбат Муҳокама Топшириқ Кўрсатма Баҳолаш Буйруқ	Кўрсатиш, намойиш этиш, плакатлар, Кинограммалар, доскага бўр билан чизиш, ўқувчиларни ўзи чизгани, макетлар, моделлар, ранг ва товуш сигналлар	Қатъиян ва қисман регламентлаштириш ва ҳаракатни бир бутунлигича тўла ўргатиш	Ўйин ва мусобақа

Усулиятларнинг мавжуд уч гуруҳи орқали ўзлаштирилган фаолияти билан организмнинг турли анализаторлири тизими ёрдамида таништириш таоминланади: ўқувчи эшитади, уқади, ўзиҳаракат жараёнини ҳис қилади. Ишга иккала сигнал системаси жалб қилинади.ҳаракат фаолиятини ўқитишда амалий усулиятлар муҳим аҳамият касб этади. Биринчиси иккинчисига пойдевор қўйса, уни қуриб битириш – яъни ҳаракат фаолиятининг ижроси ўйин ёки мусобақа усулияти орқали амалга оширилади.

Сўз методи

Ўқитувчи ўз фаолиятини асосан сўз ёрдамида (конструктивлик, ташкилотчилик, изланувчанлик орқали) амалга оширади, шунингдек ўқувчилар билан ўзаро мулоқат ва муносабат ўрнатади. Сўз таълим жараёнини фаоллаштиради, айтирли тўла ва аниқ тасаввурни шакллантиради, таълимнинг вазифасини чуқурроқ ҳис қилиш ва фикрлашга ёрдам беради. Сўз ёрдамида ўқитувчи ўқув материалдан фойдаланади, унинг ўзлаштирилиши натижасини баҳолайди ва таҳлил қилади, бу билан ўқувчини ўз-ўзини баҳолашга ўргатади. Ва ниҳоят, сўз бўлмаганда, ўқитувчи таълимнинг барча жараёнига хос ҳолатларни, ўқувчининг хулқи юриштириши ва бошқа шунга ўхшаш жараёнларни бошқара олмаган бўлар эди.

Сўздан фойдаланиш услубияти.

Шундай қилиб, ўқитувчи сўзнинг икки функциясидан фойдаланиш имконига эга: биринчиси – **сўзнинг маноси** орқали ўқитилаётган материалнинг мазмунини ифодалаш; иккинчисидан **эмоционаллик** – ўқувчининг ҳиссиётига тасир этиши функциялари.

Сўзнинг маноси ҳаракат вазифасини ҳал қилишда ўқувчилар учун уни мазмунини тушунарли ифодаладиган бўлсин. Б.А. Ашмарин қуйидаги услубий тавсияларни таклиф этади.

1. **Сўз маъносининг мазмуни** ўқувчилар хусусиятлари ва таълим вазифаларига мувофиқлашган бўлиши; Янги ҳаракат фаолиятини ўзлаштиришдан аввал дастлабки тушунтиришдан фойдаланиш, бу билан ҳаракат фаолияти асосини англаш ва сўз ҳаракат техникасини деталларини баён қилиш ва унга тушуниб етиш.

2. Сўздан фойдаланган ҳолда **ўзлаштириладиган ҳаракат фаолиятини фойдасини тушунтириш**. Масалан, болалар тирмашиб чиқишнинг эркин усулини бир оз билганликлари сабабли, координация талаб қиладиган уч усул билан тирмашиб чиқишни ўрганиш хоҳиши пасайиши юз беради. Тушунарли тарзда бу усулнинг афзалликлари тушунарли сўзлаб берилса, ўзлаштиришга салбий муносабатни йўққа чиқариш мумкин.

3. Сўзнинг **ҳаракат фаолиятидаги** алоҳида ҳаракатларнинг ўзаро боғлиқлигини аниқлашдаги зарурлиги. Айниқса, йўлланма берувчи машқларни бажаришда буни ёддан чиқармаслик лозим. Бундай машқлар айтирли эмоционал бўлмай, уларни ўзлаштириладиган асосий ҳаракат фаолиятлари билан боғлиқлигини англаш кераклиги талаб қилинади.

4. Ўқитувчининг машқ техникаси асосини тушунтиришдаги нутқига катта аҳамият бериш, асосий зўриқиш талаб қилинадиган дақиқаларини эслатиш. Одатда бу мақсадда кўрсатма айтиш тарзидаги ифода ва иборалар (“қўлларни”, “бошни”, “алеоп”. ваҳ.к.лар)дан фойдаланилади.

5. Сўз образли бўлиши кераклиги. Образ воситасида ифодалаш машқин кўргазмалилигини оширади ва ўқувчиларга фаолиятни анча тушунарли қилади. Ўқувчилар билимлари ва ҳаракат тажрибасини ҳисобга олган ҳолда, ўқитувчи қўйилган вазифаларни бажариш билан боғлиқ бўлган керакли деталларга ўқувчи диққатини қараташи мумкин.

6. Ўқувчиларга хали автоматлашмаган ҳолда бажараётган ҳаракатлари ҳақида (тузатишга тўғри келиб қолган пайтлардагиси бундан мустасно) гапириш мақсадга мувофиқ эмас. Ўқитувчи ўқувчининг автоматлашган ҳаракатлари ҳақида гапирса, ўқувчи ижро вақтида ҳаракатни ўша фазалари устида ўйлайди, натижада автоматлашган ҳаракатлар таркибида узилишлар содир бўлади.

Сўзнинг *эмоционаллик* хизмати ўқув ва тарбиявий вазифаларни ҳал этишда муҳим аҳамиятга эга. Эмоционал жихатдан ранго-ранглик сўзнинг таъсир кучини оширади ва маъносини тушунарли қилади. У ўқитувчининг ўз фанига, ўқувчига бўлган муносабатини билдиради, ўқувчи қизиқишини оширади, ўзининг ютуғига ишонттиради қийинчиликларни енгиш учун ишонч туғдиради.

Умумий педагогика жараёнида сўздан доимо фойдаланилади. Жисмоний тарбия жараёнида уни қўллаш ўзига хос мазмуни ва услубий хусусиятлари билан ажралиб туради.

Айтиб бериш (хикоя). Ўқувчи фаолиятини ўйин тарзида ташкиллаш учун кўпинча ўқитувчи томонидан айтиб бериш қўлланилади.

Сўз билан ифодалаш – бу ҳаракат фаолияти ҳақида тасаввур ҳосил қилиш усули бўлиб, фаолиятнинг характерли белгилари сўз орқали саналади, нима қилиш лозимлиги тушунтирилади, нима сабабдан айнан шундай қилиш зарурлиги гапирилади. Ундан ўқувчининг ҳаракат тажрибаси ва билимига асосланиб дастлабки - бирламчи тушунча ҳосил қилиш ёки энг сода ҳаракатларни ўзлаштиришда фойдаланилади.

Тушунтириш - ҳаракат фаолиятларига онгли муносабатнинг муҳим усуллари билан бири бўлиб, у “нима учун?” деган асосий саволга жавоб беради.

Суҳбат – бир томондан, фаолликни оширади, ўз фикрини айтиш малакасини шакиллантиради, бошқа томондан, ўқитувчига ўз ўқувчиларининг билиш, бажарилган ишни баҳолаш учун ёрдам беради. Суҳбат фақат ўқитувчининг ўқувчиларга берган саволлари ва уларга ўқувчиларнинг жавоблари ёки ўз Дунёқарашларини эркин гапириб бериш, ўртага ташлаш тарзида амалга оширилади.

Муҳокама – бирор вазифани аниққал қилиб бўлинганидан сўнг ўтказилиши билан суҳбатдан фарқ қилади. Муҳокама ўқитувчи томонидан

ўтказилса, бир томонлама ўқувчилар иштироки билан ўтказилса икки томонлама бўлди деб айтиш мумкин.

Топшириқ – дарс олдидан вазифа қўйиш ёки дарс давомида хусусий вазифа қўйиш тарзида берилади. Вазифанинг биринчи шакли шу билан характерланадики, ўқитувчи бирданига вазифани бажаришнинг бир неча усуллари топшириқ тарзида тушунтиради. Ўқувчиларга эса фақат талаб қилинганларни бажариш вазифаси қолади холос. Топшириқни иккинчи шакли ўқувчилар учун нисбатан қийинроқ бўлиб, улар ўқитувчидан вазифани фақат ифода тарзида оладилар, униҳал қилиш, ечишни мустақил қидиришга мажбур бўладилар.

Баҳолаш - ҳаракат фаолиятининг бажарилишининг таҳлили натижасидир.

Кўрсатма – қисқалиги билан ажралиб туради ва сўзсиз бажаришни талаб қилади. Бу ўқувчи диққатини фақат вазифани бажариш лозимлиги ва бир вақтнинг ўзида уни бажариш мумкинлигига қаратади ва ўқувчининг ишончини ошириш учун хизмат қилади. Кўрсатма орқали ўқувчи вазифани ҳал этишнинг аниқ мўлжалини, шунингдек, ҳеч бир асослашсиз хатоларни тузатиш усуллари олади.

Команда – жисмоний тарбия жараёнидаги хусусий ва энг кўп тарқалган сўздан фойдаланиш усулияти. У фаолиятни сўзсиз бажариш, ҳаракатни тугатиш ёки темпни ўзгартиришнинг буйруғи шаклидир. Сафдаги командалар (армияда, дарсда, тренировка ва бошқа машғулотлардаги), ҳакамликдаги махсус реплика (сўз ташлаш)лар, старт олиш командалари ва бошқалар тарзида учрайди. Мактабгача ёшдаги болаларда командалар қўлланилмайди. Кичик мактаб ёшдаги болаларда эса командалар чекланган бўлади. Командаларнинг самарадорлигига сўзни зарур урғу билан талаффуз эта билиш, нутқ ва ўқувчиларҳаракати ритминиҳис қила олиш ва ривожлантириш, овознинг оҳанги ва кучи, уни турлича ўзгартира олиш қобилияти, қадди қомати, қўлларининг ифодалиҳаракатлантира олишиҳамда ўқувчилар-инг интизомига юқори даражадаги таъсир этадиган воситалардандир.

Саноқ – керак бўлганҳаракат темпини йўлга қўйишда фойдаланилади. У бир неча усуллар орқали амалга оширилади; овоз Биланҳисоблаш (“бир, икки, уч, тўрт!”), бир бўғинли сўзлар қўшиб санаш (“бир-икки-нафас олинг!”) ва ниҳоят, турли хилдаги қўшиб санашлар, қарсак, ритми овоз бериш ваҳ.к.

Кўрсатмалилик методи

Бу гуруҳдаги усулиятлар шуғулланувчиларҳаракат фаолиятини бажарилишни кўриш ва эшитиш орқали таъминлайди. Кўриш, бажарилаётган

пайитдаги эшитишхам шуғулланувчилардаҳаракат фаолияти хақидахар томонлама кенг тасаввурҳосил қилади, бу навбатдаги такрорлаш учун тахминий асосни кенгайтиради. Кўргазмалиҳис қилдириш нисбатан чуқурроқ, тезроқ ва пухтароқ ўзлаштиришга имконият беради, ўзлаштириладиганҳаракат фаолиятига қизиқишни орттиради. Болаларни ўқитишда кўргазмалиҳис қилдиришда муҳим роль ўйнайди, чунки уларда тақлид қилиш, тирик мисолларга бевосита ижрони кўришга интилиш жуда кучли ривожланган.

Кўрсатибҳис эттириш шундагина қўл келадикки, қачонки, машқни ижросини кўриш орқали қабул қилинаётганҳаракат фаолияти структураси тушунарли ва ўқувчи онгига етган бўлса, улар таълим жараёнидаги фаол ва самарали фаолиятга туртки бўлади. Агарда, шуғулланиш жараёни жонсиз, фаолиятлар номигагина бажарилиши мумкин, бунда ўқувчилар пассив ижрочига айланади. Натижада ўрганувчи ўзинингҳаракат фаолиятини таҳлил қилишгаҳаракат қилмай, диққат эътибориниҳаракатнинг ташқи томонига кўринишига қаратади холос, бу ўз навбатида, психик жараёнларнинг активлигини пасайтиради, фикирлашнинг бир томонлама бўлишига олиб келади.

Жисмоний машқни кўрсатиш учун қўйиладиган методик талаблар:

а) ўрганилаётган ҳаракат фаолиятини ижодий такрорлашга имконият очиш мақсадида кўрсатишни коментария қилиш билан олиб бориш;

б) кўрсатиш пайитида ўқувчиларнинг ўқитувчининг эмоционалҳолатига тақлид қилишини эътибордан четда қолдирмаслик орқали таълим жараёнига муносабатни шакллантириш муҳим аҳамият касб этади.

Кўрсатишнинг мазмунини ўқитиш вазифалари мазмунига мувофиқлиги:

а) кўриши орқали тўла тасаввурҳосил қилиб, машқни такрорлай билиш, ҳаракатини бажара олмаса таълимда самара бўлмайди;

б)ҳаракат фаолиятини эгаллаш, ўрганишни кўрсатиш талаб этилса, машқ техникасининг ижроси кўрсатувда индивидуаллаштирилиши ва спорт маҳоратини юқори даражада ифодалайдиган бўлиши лозим;

в) ўқувчи диққатини алоҳидахаракатларга ва акцентлаштирилган зўриқишларга қаратиш лозим бўлиб қолса, кўрсатишда машқнинг айнан ўша жойлари такрорий, урғу бериб, секинлаштирилиб намоён қилинади, аниқ бўлмаган, палапартиш кўрсатишларга йўл қўйилмаслиги, ижро эса ўқувчилар томонидан намуна сифатида қабул қилиниши керак бўлади.

Жисмоний машқни ўқувчи томондан кўрсатишга қўйидагиҳолларда рухсат берилиши мумкин:

а) ўқитувчи саломатлиги ёмонлиги туфайлиҳаракат фаолиятини кўрсата олмас;

б) кўрсатишда ўқитувчи имкони бўлмаётган ҳолатда қоладиган ҳолатда туриб қоладиган бўлса (масалан, боши ерга қараб ёки ўқувчиларга орқаси билан туриб қолса);

в) ўқитувчи ўқувчидаҳаракатни бутунлай бажариб бўлмаётган деган фикр тўла онгига сингиб қолганини сезган тақдирда уни йўқотиш учун;

г) ўқувчи мисолида машқ ижросини индивидуаллашган техникасини намойишқорона бажариш керак бўлиб қолган тақдирда.

Кўрсатишда ўқитувчи шундай низомга риоя қилиши керакки, у барча ўқувчиларга раҳбарлик қила олсин (юқорироқда туриб бутун бажарилишини кўришни турли томондан кузатиш имкониятига эга бўлсин, синфни назоратда тутиш), ўқувчилар машқни фақат бир томондан эмас (масалан, ён профилда оёқларни букиш ёзишнинг кўриниши қандай бўлади ваҳ.к.) кўрсата олсин.

«Бундай бажариш керак эмаслигини кўрсатиш»ни ўқитувчи томонидан намойиш қилишга рухсат бериладиган ҳолатлар: ўқувчи бажарилган машқга танқидий қарашни билса; ўзларининг ҳаракатларини таққослаш солиштириш малакасига эга бўлса; машқни таҳлил қила оладиган бўлганларида; кўрсатишни ишонтирадиган тушунтиришлар билан олиб бора олса ва ўқувчини танқид, масҳара қилиш мақсадида бўлмас. «Ойнада» аксини кўргандек кўрсатувлар фақат содда ҳаракатлар, асосан, умумий ривожлантирувчи машқларни кўрсатишда қўлланилиши тавсия этилади. Қийин ҳаракатларни бу усулда кўрсатиш қоидага кўра ижронинг табиийлигини, енгиллигини йўқолишига олиб келиши амалиётда исботланган.

Кўргазмали қуролларни намойиш қилиш. Ҳаракат фаолиятини предметли тасвириниҳис қилиш учун қўлланилади. Намойиш қилиш кўрсатишдан кўра қулайликга эга ва керак бўлса диққатни статикҳолатларга, фазаларнинг алмашилишига қаратиш имконияти мавжуд бўлади. Намойиш педагогик вазифа билан қанчалар аниқ боғлиқ бўлса, уни дидактик аҳамияти шунчалар ортади. У қўшимча усул бўлиб қўлланилаётган у ёки бу методни тўлдириш учун хизмат қилади. Кўргазмали қурол ўзининг ўлчови, шакли, ранги, ўз элементлари жойлашишининг зичлиги билан ўқувчи томонидан жадвални қабул қила олиш принципларини ифодаласин, турлича кўргазмали

куролларнингхар бирини намоиш қилинишида риоя қилиниши лозим бўлган айрим усулият қоидаларга бўйсунсин.

Плакатлар - ҳаракатҳолатини кўрсатишда бажаришда урғу берадиган қийин жойларни ўзида акс эттириши, ўқувчи диққатини чалғитадиган элементларданҳоли бўлиши зарур. Айниқса, мазмунига кўра фаолият таркибидаги ҳаракатлар кетма-кетлигини бир вақтнинг ўзида акс эттирган плакатларнинг қиммати юқори бўлади.

Намоиш қилиш – ўқувчилар томонидан материални қабул қилишга шароит яратиши зарур: биринчидан, болаларда кузатиладиган предметга қизиқишни шакллантириши; иккинчидан, уларнинг диққати таълимнинг аниқ вазифаларига ҳал қиладиган етакчи элементларга йўналтирилган бўлиши зарур. Тушунтириш ва намоиш қилиш вақти ваҳажмини таълимнинг вазифасига бўйсундириш керак бўлади. Ҳар қандай ҳолда ҳам кўргазмали ҳис қилиш ўқитувчи саволлари ва ўқувчининг жавобларини натижаларни аниқлаш учун аҳамияти каттадир.

Плакатларни намоиш қилиш техникасининг барча учун бир хил талаблари мавжуд эмас. Улар дарсдан, машғулотдан олдин илиб қўйилади ёки дарс давомида ҳаракат фаолиятининг зарур бўлган фазалари, элементларини ўқувчилар диққатининг аниқ вазифаларни ҳал қилишга йўналтириб намоиш қилиш учун амалиётда қўлланади. Ўқувчиларни чалғитмаслик учун намоишдан сўнг улар тезлик билан йиғиштириб олиниши ёки жоиз бўлса, қолдирилиши ҳам мумкин.

Доскага бўр билан **чизмалар чизиш** ўқитувчи етарли даражада чиройли чиза олиш қобилиятига эга бўлсагина рухсат этилади. Бу плакатлардан бир оз афзалликга эга бўлиши мумкин, лекин уларнинг ўрнини тўла боса олмайди. Биринчидан, ҳаракат фаолиятини аста-секинлик билан чизаётиб, ҳаракат фазаларини навбат билан алмашиниши, машқ техникасининг асоси, унинг деталлариҳақида эсда қоларли тасаввурниҳосил қилиш осон бўлади. Иккинчидан, расм жуда ҳам содда, майда чуйдалардан ҳоли бўлиши мумкин, у ўз навбатида, ўқувчиларни чалғитмайди. Учинчидан, доскадаги расм –

намойиш қилишнинг энг оператив методи, дарснингҳар қандай дақиқасида қўшимча вақт сарфламай, ўқитувчи ундан фойдаланиши мумкин.

Ўқувчиларнинг ўзларини ҳаракат фаолияти ҳақидаги чизмалари, ўз фикрларини график тарзда ифодалаш, бажара олишни образли қилишни ўйлашга ўргатади.

Жисмли қўлланмалар нисбатан чегараланган дидактик имкониятларга эга. Тўла кўриниши, ёнбошдан, шарнирли моделларихаракатнинг айрим звенолари, гавданинг тўла ҳаракати траекторияси, амплитудасини намойиш қилиш имконини беради.

Кинофильм барча техник қийинчиликларга қарамай, педагогик жараёнда жуда катта дидактик имкониятларга эга. Кинофильм ҳаракат фаолияти ижросининг энг юқори спорт маҳорати даражасида, қолаверса, уни катталаштириб секинлаштириб, турли плоскострда, тўлалигича, айрим деталларига акцентни қаратиб кўп маротабалаб такрорлаш имконини беради. Кўргазмали ҳис қилишда ҳаракат ҳолатининг тезлаштирилган частотада кинога олиш жудда катта аҳамиятга эга, чунки унда оддий кинога олишдагига нисбатан жуда секинлаштирилган суратлар ҳосил бўлади. Бу ўз навбатида, ҳаракатнинг барча деталларини кўриш имконини беради.

Овоз ва рангли сигналлар керак бўлган товушли ва рангли мўлжаллар – ҳаракатни бошлаш ёки тугаллаш (ёки алоҳида ҳаракатлар) учун лозим бўлган темп, ритм, амплитуда ваҳоказоларни беришда қўл келади. Бу метрономни “уриши” –ҳаракатга керакли темп бериш учун, ердаги белгилар, байроқчалар, улоқтириш ваҳ.к. Кенг тарқала бошлаган электрон овозли етакчилар, автоматлаштирилган мўлжаллар зудлик билан ахборот берувчи махсус қурилмалар таълим жараёнининг самарадорлигига таъсир кўрсатмоқда.

Ўйин методи

Ўйин усулияти жисмоний тарбиядаги ўйинларнинг кўпчилик белгиларини ўзида мужассамланган. Дарсликнинг “Жисмоний машқларнинг педагогик классификацияси” бўлимида ўйин жисмоний машқ характеридаги тизим тарзида, яъни жисмоний тарбия воситаси кўринишида берилган. Лекин

жисмоний тарбияда ўйинлар таълим ва тарбиянинг самарали усулияти сифатида ҳам мавжуд бўлиши мумкин. Шу сабабли ўйин методининг табиатини ўйин моҳиятини очиш орқалигина тушуниш мумкин холос.

Ўйиннинг моҳиятини ўрганишнинг нисбатан перспектив йўналиши усулиятлаштириш назарияси ҳисобланади. Шунга мувофиқ, ўйинлар инсоннинг олдиндан белгиланган ҳаётий шароитда ишлаб чиқарган ўзининг юриш-туриши, хулқи чегарасидан чиқмайдиган ўзига хос элементларнинг моделидир (Н.И. Пономарев). Ўйинда шартли равишда бутун бир ҳаётий ситуация ўз ифодасини топиши мумкин (масалан, ўйинларда таклид қилиш), инсон ҳаракат фаолитининг айримлари турмуш, меҳнат, муҳофаа фаолияти характеридаги ҳаракатлар бўлиб, уларда асосан одамлар орасидаги ўзаро муносабат моделининг мавжудлиги ётади. Ўйин тарихан вужудга келган жамият ҳодисаси бўлиб, одамларнинг ҳарбий ва меҳнат фаолияти асосида пайдо бўлган ва у инсон ҳаётининг моддий ва ижтимоий шароитлари билан белгиланади. Ўйин ҳаётий реалликни акс эттиради ва бир вақтнинг ўзида ўзининг соф шартли қонунларига бўйсунди. У бизни ўраб олган борлиқни ўзгартиришни назарда тутмайди, лекин инсонни ижодий меҳнатга тайёрловчи шарт сифатида инсон маданиятининг муҳим манбаи ролини ўйнайди. Шунга боғлиқ ҳолда **ўйин қўйидаги хизматларни бажаради: тайёрлов** (инсонни жисмоний ва руҳий кучларини такомиллаштириш, социал фаоллик ва ижодкорлики тарбиялайди) *ва кўнгил очиш, муносабатларини, шунингдек, уларни ўраб олган муҳит орасидаги муносабатларни шакллантиради.* Бу каби асосий хизматлар ўйинларнинг йўналиши ва мазмунини белгилайди.

Жисмоний тарбиядаги барча ўйинларнинг асосий мазмунини инсонни жисмоний камолотга эриштиришга имконият яратувчи ҳаракат фаолиятлари ташкил этади. Ўйинлаҳамда гимнастика, спорт, туризмдаги фарқни кўп ҳолда шартли деб тан олишимиз лозим, бу шартлар турларнинг ривожланиш меъёрига кўра янада яққол кўринади. Ўйинга конкрет ҳаракат фаолиятлари тизими деб қараш зарур, улар белгиланган қоидалар рамкасида бажарилади

ва метод сифатида жисмоний машқ характериға қарамай, турлича педагогик вазифаларни ҳал этиши мумкин.

Ўйинлар усулият тарзида фақат умумий қабул қилинганларидек амалга оширилмайди. Ўйин усулияти воситалари ва уларнинг шаклиға кўра расмий ўйинларға нисбатан деярли кенг тушунча саналади. Масалан, ўйин усулияти асосида дарснинг ҳамма қисмларини ўйинларсиз ўтказиш мумкин (тоққа саёбат ўйини). Мувозанат сақлаш машқини бажараётиб тўсиқлардан ошиши ёки чуқурликлар устидан ўтиш тарзидаги ўйинлардн фойдаланиш мумкин.

Қуйидагиларни ўйин усулиятнинг характерли белгилари деб қараш мумкин:

1. Ўйинҳолатида ***рақиблик ва эмоционаллик*** элементларини аниқ ифодалаш. Ўйин усулияти инсонлар орасидаги энг қийин муносабатларни юзага чиқариши имконини беради, ҳатто югуриш мусобақаси шароитида қатнашувчилар орасида шунчалар кўп қирралиҳолатлар вужудга келадик, лекин у икки ўйинчи ўртасидаги пайдо бўлганҳолатлардан анча оз бўлади. Шу билан боғлиқҳолда ўйин усулияти ўйинчилар орасидаги муносабатларни қатъиян регламентлаштиришни талаб қилади.

2. Ҳаракат фаолиятини бажариш давомида ***шароитнинг ўзгарувчанлиги***. Бунинг натижасида ўйинчилар пайдо бўладиган вазифаларниҳал қилишнинг турли-туман усулларига эга бўлиши, уларда шакланган малакалар ўзгарувчан шароитда мосланувчанлиги ва эгилувчанлиги билан ажралиб туриши лозим.

3. Ҳаракат фаолиятидаги ***ижодий ташаббусларға*** юқори талаблар қўйиш. Ўйинҳолатининг ўзгарувчанлиги жисмоний машқларнинг натижа берадиганларини танлашни ва мустақилликни фаолроқ намоён қилиш талабини қўяди.

4. Ҳаракат фаолияти ва нагрузка характерида ***қатъий регламентлаштиришнинг*** йўқлиги. Ўқувчилар махсус ёки шартли (соддалаштирилган, мураккаблаштирилган) қоидалар чегарасида пайдо бўлган ҳаракат фаолияти вазифаларини ҳал қилиш учун ўзлари самарали

ҳисоблаган ҳаракат фаолиятларидан фойдаланишлари мумкин. Бунда ўқувчига тушаётган нагрузка тўлалигича унинг ўйинда бажараётган функцияси, фаолроқ бажара олиши ва олдиндан белгиланган шароити (ўйиндан фойдаланиш усулият)нинг давомийлигига, ўйинчилар сони, ўйин мазмуни ва бошқаларга боғлиқ. Янги ҳаракат фаолиятларини ўрганиш учун ўйин усулиятидан фойдаланилса, регламентлаштиришнинг даражаси ошади. Масалан, ўйин методи билан канатга уч усул билан тирмашиб чиқишнинг бирор-бир элементини ўрганаётган бўлсак, осилиб турганда оёқларни тиззадан букиб олдинга йиғиш (кўтариш)ни ўргатишни, ўйин тарзида чуқурлик устидан осилиб турган канатда учиб ўтиш ўйинини қўллаш билан ўргатиш мумкин.

5. Ўйин фаолияти вазифалари билан мувофиқ ҳаракат фаолиятлари ва сифатларининг комплекс намоён қилиниши. Жисмоний тарбияда ўйинлар қандайдир махсусҳаракатлар йиғиндисидан иборат эмас. Қоидадаги каби уларда ўз шаклининг табиийлиги билан ажралиб турадиган ҳаракат фаолиятлари учрайди (югуриш, сакраш ваҳ.к.). Айтарли кўпчилик ўйинларда ўйинчилар ғалабага эришиш учун бир неча ҳаракат фаолиятидан, қолаверса, турлича аралаш шаклдаги фаолиятлардан фойдаланадилар. Буларинг барчаси ўйинчилар организмга комплексли таъсирни таъминлайди.

6. Ўйинчиларнинг ўзаро муносабаларини бирор предмет (масалан, тўп, байроқлар ва бошқалар) орқали амалга ошириш.

Мазмуни ва таснифининг бойлигига кўра ўйин усулияти ҳаракат малакалари ва ҳаракат сифатларини комплексли ривожлантириш, ҳаракат координациясини такомиллаштириш учун, бирданига, йўл-йўлакай пайдо бўлган вазифаларни еча олиш, қисқа фурсатда лозим бўлган иш темпига кира олиш имкониятларини вужудга келтира олишини аҳамияти катта. Бу усулият орқали таълимнинг самарадорлигини аниқлаш ва умумий жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш учун восита сифатида фойдаланиш ҳам мумкин. Ўйиндан тўғри фойдаланиш асосида коллективизм руъи, фаоллик, ташаббускорлик, кўркмаслик (ботирлик), катъийятлилик ва онгли интизомни

тарбиялаш пухталиқ билан амалга оширилади ва унинг натижаси таълим жараёнида яққол намоён бўлиши амалиётда исботланган. Ўйин усулиятининг салбий томони ҳам мавжуд. Таълим жараёнида ундан янги, айниқса, қийин ҳаракат техникасига эга бўлган фаолият малакасини шакллантиришда фойдаланишнинг самарадорлиги пастроқ бўлади.

Мусобақа методи

Мусобақа усулияти мусобақаланиш, куч синашишнинг характерли белгиларини, ўзида акс эттирган жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг ўқувчиларга стимул берувчи алоҳида шакллари билан биридир. Шунинг учун ҳар қандай жисмоний машқни мусобақа предмети қилиб, машғулотларда кенг фойдаланиш мумкин. Масалан: жисмоний тарбия дарсини бошланишидаги ўқувчиларни сафланишидан тортиб то ўқувчилар залдан чиқиб кетгунларича, мусобақа усулиятини қўллаш ва ундан фойдаланиш жисмоний тарбия таълими амалиётида кўп учрайди.

Мусобақа методининг характерли белгилари:

1. У ёки бу ҳаракат фаолиятида фаолиятни вазифага бўйсундириш олдиндан белгиланганлиги, ўрнатилган қоидалар билан мувофиқлиги. Бундай вазифалар ўқувчилар ижодий активлигини стимулловчи факторлардан бўлиб, уларнинг тайёргарлигини баҳолаш ва таққослашнинг ўлчовидир.

2. Юқори спорт натижаси учун жисмоний ва психологик қувватни максимал намоён қилиш. Мусобақаланиш усулияти орқали организмнинг функционал имкониятларини тўла очиш учун шароитни ярати-лиши.

3. Ўқувчилар учун белгиланган нагрузкаларини бошқариш имкониятларининг чеграланганлиги. Бу усулият ўқувчилардан ҳаракат фаолиятини бажариш давомида вужудга келган вазифаларни бажаришда, ҳал қилишда, ўзига хос мустақилликни талаб қилади. Шунингдек, мусобақа усулияти ҳаракат фаолиятини такомиллаштиришда нисбатан самаралироқдир, лекин улар бирламчи ўзлаштиришда қутилган самарани

бермаслиги мумкин. Мусобақа усулияти ҳаракат сифатларини деярли юқори даражада ривожланганлигини талаб қилади, айниқса уларни комплексли намоён қилишда бу усулиятига эҳтиёж ўта юқоридир. Мусобақа усулияти педагогика нуқтаи назаридан ўқувчилар ғалабаси ва мағлубиятига турғун психологик тайёргарликни тарбиялашга йўналтирилиши, шундагина таълим жараёнида у ўзини оқлайди, бошқа томондан эса турли шароитда ҳар томонлама жисмонан тайёргарлигини тўла намоёниш қилиш имконини беради ҳамда уни даражасини ошириш воситаси бўлиб хизмат қилиши мумкин.

Ўзини-ўзи текшириш учун саволлар

1. Қатъий тартибга туширилган машқлар методига нималар киради?
2. Жисмоний тарбия методларининг хусусиятлари?
3. Ўйин методи ва унинг методик талаблари?
4. Мусобақа методининг хусусиятлари?
5. Айланма машғулот методининг турлари санаб беринг?

Фойдаланилган адабиётлар

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси. Т. 2005.
2. Афанасьев Ю.Н. Жисмоний тарбия. 1992.
3. Саломов Р.С., Каримов Ш.Х. Спорт машғулотларида қўлланиладиган усуллар. 1991.
4. Саломов Р.С., Рузихонова М.М. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. 1995.
5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Москва – 2010.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. 1989.
7. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физкультуры и спорта. Т. УзДЖТИ. 2005.

4-Мавзу: Инновацион технологиялар ёрдамида таълим самарадорлигини ошириш йўллари.

Режа:

- 1.Инновацион фаолиятда педагогик техника ва педагогик технологияларнинг яхлитлиги.
- 2.Педагогик инновация: муаммо ва ечимлар.
- 3.Интерфаол методлар асосида дарсни ташкил этиш.

Таянч сўзлар. Инновация, технология, педагогик инновация, интерфаол метод, педагогик технлогия.

Шу вақтгача анъанавий таълимда талабаларни фақат тайёр билимларни эгаллашга ўргатиб келинган эди. Бундай усул талабаларда мустақил фикрлаш, ижодий изланиш, ташаббускорликни сўндиради эди.

Ҳозирги кунда таълим жараёнида интерфаол услублар (инновацион педагогик ва ахборот технологиялари)дан фойдаланиб, таълимнинг самарадорлигини кўтаришга бўлган қизиқиш, эътибор кундан-кунга кучайиб бормоқда. Замонавий технологиялар қўлланилган машғулотлар талабалар эгаллаётган билимларни ўзлари қидириб топшларига, мустақил ўрганиб, таҳлил қилишларига, хатто хулосаларни ҳам ўзлари келтириб чиқаришларига қаратилган. Ўқитувчи бу жараёнда шахс ва жамоанинг ривожланиши, шаклланиши, билим олиши ва тарбияланишига шароит яратади, шу билан бир қаторда, бошқарувчилик, йўналтирувчилик вазифасини бажаради. Бундай ўқув жараёнида талаба асосий фигурага айланади.

Педагог-олимларнинг йиллар давомида таълим тизимида

Нега ўқитамиз?

Нимани ўқитамиз?

Қандай ўқитамиз?

саволларига жавоб излаш билан бир қаторда

Қандай қилиб самарали ва натижали ўқитиш мумкин?- деган саволига ҳам жавоб қидирдилар.

Бу эса, олим ва амалиётчиларни ўқув жараёнини технологиялаштиришга, яъни ўқитишни ишлаб-чиқаришга оид аниқ

кафолатланган натижа берадиган технологик жараёнга айлантиришга уриниб кўриш мумкин, деган фикрга олиб келди.

Бундай фикрнинг туғилиши педагогика фанида янги педагогик технология йўналишини юзага келтирди.

Бугунги кунда таълим муассасаларининг ўқув-тарбиявий жараёнида педагогик технологиялардан фойдаланишга алоҳида эътибор берилаётганининг асосий сабаби қўйидагилардир:

Биринчидан, педагогик технологияларда шахсни ривожлантирувчи таълимни амлага ошириш имкониятининг кенглигида. “Таълим тўғрисида”ги Қонун ва “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”да ривожлантирувчи таълимни амалга ошириш масаласига алоҳида эътибор қаратилган.

Иккинчидан, педагогик технологиялар ўқув-тарбия жараёнига тизимли фаолият ёндашувини кенг жорий этиш имкониятини беради.

Учинчидан, педагогик технология янги воситалар ва ахборот усулларини қўллашга асосланганлиги сабабли, уларнинг қўлланилиши “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” талабларини амалга оширишни таъминлайди.

Ўқув-тарбия жараёнида педагогик технологияларнинг тўғри жорий этилиши ўқитувчининг бу жараёнда асосий ташкилотчи ёки маслаҳатчи сифатида фаолият юритишига олиб келади. Бу эса талабадан кўпроқ мустақилликни, ижодни ва иродавий сифатларни талаб этади.

Ҳар қандай педагогик технологиянинг ўқув-тарбия жараёнида қўлланилиши шахсий характердан келиб чиққан ҳолда, талабани ким ўқитаётганлиги ва ўқитувчи кимни ўқитаётганига боғлиқ.

Педагогик технология асосида ўтказилган машғулотлар ёшларнинг муҳим ҳаётий ютуқ ва муаммоларига ўз муносабатларини билдиришларига интилишларини кондириб, уларни фикрлашга, ўз нуқтаи назарларини асослашга имконият яратади.

Ҳозирги даврда содир бўлаётган инновацион жараёнларда таълим тизими олдидаги муаммоларни ҳал этиш учун янги ахборотни ўзлаштириш

ва ўзлаштирган билимларини ўзлари томонидан баҳолашга қодир, зарур қарорлар қабул қилувчи, мустақил ва эркин фикрлайдиган шахслар керак.

Шунинг учун ҳам, таълим муассасаларининг ўқув-тарбиявий жараёнида замонавий ўқитиш услублари-интерфаол услублар, инновацион технологияларнинг ўрни ва аҳамияти беқиёсдир. Педагогик технология ва уларнинг таълимда қўлланишига оид билимлар, тажриба талабаларни билимли ва етук малакага эга бўлишларини таъминлайди.

Инновация (инглизча innovation) – янгилик киритиш, янгилик демакдир.

Инновацион технологиялар педагогик жараён ҳамда ўқитувчи ва талаба фаолиятиги янгилик, ўзгаришлар киритиш бўлиб, уни амалга оширишда асосан интерфаол услублардан фойдаланилади.

Интерфаол (“Inter”- бу ўзаро, “act”- ҳаракат қилмоқ) – ўзаро ҳаракат қилмоқ ёки ким биландир суҳбат, мулоқот тартибида бўлишни англатади. Бошқача сўз билан айтганда, ўқитишнинг интерфаол услубиётлари- билиш ва коммуникатив фаолиятни ташкил этишнинг махсус шакли бўлиб, унда таълим олувчилар билиш жараёнига жалб қилинган бўладилар, улар биладиган ва ўйлаётган нарсаларни тушуниш ва фикрлаш имкониятига эга бўладилар. Интерфаол дарсларда ўқитувчининг ўрни қисман талабаларнинг фаолиятини дарс мақсадларига эришишга йўналтиришга олиб келади.

Бу услубларнинг ўзига хослиги шундаки, улар фақат педагог ва талабаларнинг биргаликда фаолият кўрсатиш орқали амалга оширилади.

Педагогик технология - бу аниқ кетма-кетликдаги яхлит жараён бўлиб, у талабанинг эҳтиёжидан келиб чиққан ҳолда мақсадга йўналтирилган, олдиндан пухта лойиҳалаштирилган ва қафолатланган натижа беришга қаратилган педагогик жараёндир.

Педагогик мақсаднинг амалга ошиши ва қафолатланган натижага эришиш ўқитувчи ва талабанинг ҳамкорликдаги фаолияти, улар қўйган мақсад, танланган мазмун, услуб, шакл, воситага, яъни технологияга боғлиқ.

Шу билан бирга ўқув жараёнини олдиндан лойихалаштириш зарур. Бу жараёнда ўқитувчи ўқув предметининг ўзига хос томонини, жой ва шароитни, энг асосийси, талабаларнинг имконияти ва эҳтиёжини ва ҳамкорликдаги фаолиятни ташкил эта олишини ҳисобга олиши керак. Шундагини, керакли кафолатланган натижага эришиш мумкин. Қисқача айтганда, талабани таълимнинг марказига олиб чиқиш керак.

Инновацион фаолиятда педагогик

техника ва педагогик технологияларнинг яхлитлиги

Ўқитувчи мутахассис сифатида педагогик техниканинг қонун-қоидаларини ўзлаштириб, педагогик қобилият даражасида ўз онгига сингдириб олган тақдирдагина тўлақонли равишда педагогик технологияларни таълим-тарбия жараёнига татбиқ этиш мумкин бўлади. Чунки педагогик техника педагогик технологиянинг фундаменти вазифасини бажаради. Шунга кўра, педагогик техникани четлаб ўтиб, педагогик технологияни амалга ошириб бўлмайди. «Техника» ва «технология» тушунчалари негизи «маҳорат» ни англатгани учун ҳар иккала ҳолатда ҳам қўйилган аниқ мақсад асосида кафолатли натижага эришиши педагогик маҳорат даражасини белгилайди.

Шунга мувофиқ, педагогик техника - таълим-тарбия жараёнида ўқитувчини ўзининг феъл-атвори, хатти-ҳаракати (мимик-пантомимика), хулқи, ҳиссиёти, нутқи ва талабалар (ўқувчилар) билан бўладиган ўзаро муомала, мулоқот (муносабат) маданиятини бошқара олишига қўйиладиган талаблар мажмуи.

Педагогик технология – педагогик ғояларни амалга оширишнинг аниқ йўл-йўриқлари ва методлари мажмуи.

Ўқитувчининг касбий фаолиятида педагогик техника икки гуруҳга ажратилиб ўрганилади. Биринчиси, ўқитувчининг ўз хулқ-атвори ва нутқини бошқара олишига қўйилган меъёрий талаблар бўлиб, бу ўқитувчининг ташқи қиёфасидан бошлаб, кийиниши, гавда, қўл, юз ҳаракатлари, кайфият, рухий

ҳолати, ҳис-ҳаяжон, диққати, ҳаёли, кузатувчанилиги ва ҳатто, аудиторияда қадамни қандай босиш тартиблари ҳам киради.

Ўқитувчининг нутқи (нутқ техникаси), овозининг паст-баландлиги унинг хатти-ҳаракати билан уйғун бўлиши лозим. Нутқ техникасида ўқитувчининг ҳар бир сўзи ва гапига ҳаракатининг мослиги, маъно билан сўз оҳангининг уйғунлигига (ёки уйғун эмаслигига) алоҳида эътибор қаратилади.

Шундан келиб чиқиб, изчил равишда иккинчи гуруҳга бевосита таълим жараёнини такомиллаштиришга қаратилган ҳолатлар, яъни талаба билан тезда тил топа олиш, унинг ўрнига ўзини қўйиб кўра билиш, мулоқотга кириша олиш, жамоани ўрганиш асосида уларни фаоллаштира олиш қобилиятлари киради.

Кўриниб турибдики, ҳар иккала гуруҳ бир-бирини тўлдирувчи яхлит бир тизимни ташкил этгани боис булар ўқитувчи томонидан ўзлаштириши лозим бўлган шахсий ва касбий хусусиятлар ҳисобланиб, нафақат таълим жараёни, балки ўқитувчининг тарбиячилик маҳорати асосини ҳам ташкил этади.

Айниқса, айрим ёш ёки тажрибасиз ўқитувчилар нутқидаги монотонлик, ғализлик, қашшоқлик, овозни талаб даражасида бошқара олмаслик, ҳаяжонланиш, шошиш, аудиторияда нокерак ҳаракатлар қилиш, лозим бўлмаган бир шароитда талабанинг олдига бориш, қўлида айна пайтда кераксиз нарсани ушлаб териши, парталарни оралиб юриш, қўл ва гавда ҳаракатларининг уйғун эмаслиги, аудитория ва кўрсатмали материаллардан ноўрин ва унумсиз фойдаланиш, вақт меъёрини билмаслик каби ҳолатлар педагогик техника талабларига зид ҳисобланади.

Педагогик техникада сезгилар, диққат ва идрокнинг ўрни алоҳида аҳамият касб этади. Айниқса, нутқ техникасининг ривожини кўриш ва эшитиш сезгисининг ўрнига ўқитувчи алоҳида эътибор қаратмоғи лозим. Акс ҳолда нутқ реал воқеликни тўлиғича тавсифлаб бера олмайди. Воқеликнинг нутқда акс эта олмаслиги ёки чала ифодаланиши тафаккур ривожига ўз таъсирини кўрсатади.

Педагогик техниканинг таркиби ўлароқ «муомала», «мулоқот», «муносабат», «педагогик муҳит», «педагогик ҳолат», «педагогик талаб ва ижро» янги тафаккурга асосланган «субъект-субъект» муносабатларининг устуворлиги асосида қарор топади. Бу муносабатларнинг моҳияти ўқувчи ёки талабани «ўқитиш» эмас, ўқишга ўргатиш, мустақил фикрлашга йўналтириш, «тарбиялаш» эмас, ўз-ўзини тарбиялашга йўналтиришдан иборат. Бир гап билан айтганда, балиқ ейишни эмас, уни овлашни ўргатиш лозим. Бу эса педагогик техника ва педагогик технологиянинг изчиллигида амалга ошади.

Педагогик инновация: муаммо ва ечимлар

Кадрлар тайёрлаш миллий дастурида ўқувчининг фикрий мустақиллигини эҳтиёж даражасига кўтариш масаласига алоҳида эътибор қаратилган. Аввало, мустақил фикр юрита оладиган шахс ўз-ўзини тарбиялай олиш, ўз-ўзини тафтиш қилиш, қўйилган мақсад йўлидаги интилишларини аниқлаш ва шунга қараб ўз-ўзини бошқара олиш имкониятига эга бўлади.

Анъанавий педагогикада кўрсатилганидек, болани тарбиялаш, ўқитиш эмас, уни ўз-ўзини тарбиялайдиган, ўзи мустақил изланиб, билимларни эгаллайдиган даражага олиб чиқиш лозим. Янги педагогик технологияларнинг анъанавий педагогикадан фарқли томони ҳам айнан мана шу ерда кўзга ташланади. Яна бир кўзга ташланадиган жиҳат, таълим жараёнида «ўқитувчи-ўқувчи» ўзаро фаол, яъни «субъект-субъект» муносабатини ўрната олишидир.

Руҳияти тетик, қалб туйғуси беором, ўз имкониятларини эркин намоён этиш истаги бор шахс киришимли, ғайратли, фантазияси бой бўлиб, бирон нарсани яратишга, изланиш ва ижодга эҳтиёжманд бўлади. Бу эҳтиёж уни фаол ҳаракатга ундайди, маънавий-касбий камолот сари етаклайди. Инновацион фаолиятни педагогик ташхис қилиш асосида ўқувчи ва талабанинг эҳтиёжи, интилиши, ўқув мотивлари, салоҳияти, савияси ва бор истеъдоди ўқитувчи ва ўқувчи ўртасидаги тенг ҳуқуқлилик муносабатида намоён бўлиши ўз исботини топади.

Аммо, шуни эътироф этиш лозимки, бугунги кунда узлуксиз таълим жараёнида педагогик инновациялар банкини системалаштириб, уни амалга татбиқ этиш механизмлари илмий-методик асосда ишлаб чиқилмаган. Шундан келиб чиқиб, қуйидаги саволлар қай даражада ечимга эга эканлигини аниқлаш мақсадга мувофиқ ҳисобланади:

1. Ҳар бир вилоят кесимида инновацион фаолият системаси қандай шакллантирилган?
2. қандай педагогик инновациялар амалиётга жорий этилмоқда?
3. Педагогик инновацияларни оммалаштириш бўйича қандай илмий-методик ишлар бажарилмоқда?
4. Педагогик инновациялар самарадорлиги қай даражада таҳлил этилмоқда?

Маълумки, инновациялар узлуксиз таълим тизимини ривожлантиришнинг энг муҳим омилларидан ҳисобланади. Инновациялар асосида таълим-тарбия мазмуни ва самарадорлиги такомиллашиб боради. Илғор педагогик технологиялар инновациялар асосида ташкил топади. Бу соҳада республикамиз олимлари Ж.Йўлдошев, Х.Ибрагимов, В.Каримова, Ў.Толипов, Ш.қурбонов, Э.Сейтхалилов, Э./озиев ва бошқаларнинг ишлари ва биз томондан олиб борилаётган тадқиқий кузатувларга мувофиқ педагогик инновациянинг майдонга чиқиши учун:

-тегишли шарт-шароит (ижтимоий, иқтисодий, моддий-техник) ва ижодий муҳит (изланувчанлик ва ижодкорликни қўллаб-қувватлаш ҳамда рағбатлантириш) яратиш;

-янги педагогик ва ахборот технологиясидан фойдаланиш самарадорлигини оширувчи дидактик материаллар сериясини ишлаб чиқиш ва уларни кенг кўламда қўллаш;

-илмий-амалий изланиш ва ташаббус асосда тўпланган янгилик ҳамда тажрибаларни узлуксиз ҳаракатдаги жараёнга айлантириш;

-янги инновацион маданиятни шакллантириш асосида педагогик ижодкорликка йўналтирилган педагогик маҳорат мактабини яратишдек бунёдкорлик ишлари амалга ошмоғи лозим. Бунинг учун, энг аввало, юқорида таъкидланганидек, тегишли шарт-шароит ва ижодий муҳит яратилмоғи лозим. Тадқиқий кузатувларимиз шуни кўрсатмоқдаки, мана шу шароит яратилмас экан, инновацион фаолият жараён кўринишини ололмайдди. Яратилган система архив материали кўринишида қолиб кетади.

Маълумки, инсоният тараққиёти ижодкорликка, яъни ижодкор инсонларнинг касбий фаолиятига асосланади. Вақт ўтиши билан ҳар қандай техника, технология, илмий далиллар, ғоялар, кашфиётлар эскириб бораверади. Инновацион технологиялар ривожига асосидагина янги педагогик ғоялар жамиятнинг интеллектуал ва маънавий-ахлоқий мулкига айланиб боради. Бу ўринда миллий истиқлол юртимизда маънавий-ахлоқий янгиликларнинг бош омили ҳисобланади.

Педагогик инновацияларга тизимли ёндошишни амалга оширишда, аввало:

- миллий ва умуминсоний кадрларга амал қилиш, халқимизнинг бой маънавий меросини мустаҳкамлаш ва ривожлантириш;
- инсонпарварлик, ватанпарварлик ва фидойилик туйғуларини барқарорлаштириш;
- янги педагогик ғоялар банкни ишлаб чиқиш асосида инновацион лойиҳа ва дастурлар яратиш;
- янги педагогик ва ахборот технологиялари асосида таълим мақсадларини белгилаш ва кафолатли натижаларга эришиш йўлларини аниқлаш;
- педагогик техника ва педагогик технологиялар изчиллигини таъминлаш;
- интерфаол методларни қўллаш методикасини ишлаб чиқиш;

- ўқитувчи ва ўқувчи фаолиятида «субъект-субъект» муносабатлар динамикасини ўрганиш;
- муаммоли вазиятлар технологиясини ишлаб чиқиш;
- ўқувчи ва талабанинг мустақил билимларни ўзлаштириш даражаларини аниқлаш;
- ўқувчи ва талабанинг соғлиги, рухий индивидуал имкониятлари билан бажариши лозим бўлган топшириқлар (билимлар) ҳажмини аниқлаш;
- ўқувчи ва талабанинг бўш вақти муаммосини ўрганиш;
- ўқувчи ва талабанинг ўз-ўзини тарбиялаш, ўз-ўзини бошқаришига оид шарт-шароит ва имкониятларни аниқлаш;
- ўқувчи ва талабанинг мустақил фикрлаш қобилиятини ривожлантиришга ундовчи омиллар тизимини яратиш;
- педагогик инновацияларни таълим ва тарбия жараёнига татбиқи динамикасини кузатиб бориш ҳамда бу йўналишда узлуксиз методик ёрдамлар ташкил этиш;
- «Фан, таълим, тарбия, ишлаб чиқариш» интеграцияси моделини ривожлантириш йўлларини излаб топиш;

Шу асосида педагогик инновациялар ривожига оид дастур, ўқув-методик қўлланмалар ишлаб чиқиш, тажриба-синов ишлари олиб бориш орқали фундаментал тадқиқот ишларини бажариш инновацион фаолиятни такомиллаштиришга олиб келади. Узлуксиз педагогик таълим дунё андозалари талаби даражасига етади.

Ана шундай шароитда ўқувчи ва талаба репродуктив фикрлашга ундовчи таълимий вазифалар ўрнига маҳсулдор ижодий изланишга йўлловчи таълим-тарбиявий муаммоларни ечишга қодир бўлади. Шундан келиб чиқиб, педагогик инновациялар бир-бири билан изчил боғлиқ бўлган уч босқичда амалга ошади:

Биринчиси – шаклланиш босқичи бўлиб, бунда янги педагогик ғоялар банкини яратиш асосида назарий фикрлар, қарашлар тизими ишлаб чиқилади.

Иккинчиси – фаол изланиш (ҳаракат) босқичи бўлиб, мустақил фикрга асосланган ижодий изланиш натижаси тарбиячи, ўқитувчи, педагог ва психолог олимлар ҳамкорлигида таҳлил этилиб, янгилик даражалари ҳамда уларнинг самарадорлиги таххис қилинади.

Учинчиси – эмпирик босқичи бўлиб, тизим ҳолига келтирилган педагогик ғоялар лойиҳаси моделлаштирилади, инновацион дастурларнинг сифат ва миқдор кўрсаткичлари аниқланади, узлуксиз таълим муассасаларида давлат таълим стандартлари ижроси ва унинг амалий томонларини янада мукамаллаштиришга қаратилган меъёрий-ҳуқуқий жиҳатлар ўрганилиб, инновацион фаолият асосида шахс камолотига қартилган шарт-шароитлар таҳлил этилади, илғор педагогик тажрибаларга мувофиқ янги лойиҳа ва тавсиялар ишлаб чиқилади, узлуксиз методик хизмат йўлга қўйилади.

Белгиланган уч босқич асосида «Педагогик инновация маркази» Низоми ва истиқбол режа дастури ишлаб чиқилди. Истиқбол режада узлуксиз таълим тизимида шахс камолотининг ақлий, маънавий-ахлоқий, руҳий ва тиббий фаолияти динамикасини ёритиб берувчи, яъни фанлар ҳамкорлигидаги изчил ва ўзаро уйғун нуқталарнинг кесишувига асосланган фундаментал тадқиқот ишлари кўрсатилади. Уларнинг амалий ифодаси ўлароқ, конференциялар, семинарлар ва давра суҳбатлари ўтказилади. Натижалари матбуот саҳифаларида ёритиб борилади. Булар қуйидагиларни ўз ичига олиши назарда тутилган:

- муаммоли вазиятлар ва уларнинг таҳлилига ижодий ёндашиш технологияси;
- тарбиячининг тарбиявий ишлар самарадорлигига қаратилган лойиҳалар;

- ўқитувчининг ҳар бир дарс мавзуси юзасидан ишлаб чиққан муаллифлик дастури ва электрон саводхонлиги;
- инновацион технологиялар асосида ўқитувчи ва тарбиячининг «Мен» концепцияси;
- инновацион технологияларнинг методологик моҳияти;
- бўлажак ўқитувчида инновацион тафаккурнинг шаклланиши;
- педагогик инновацион фаолиятда узлуксиз тълим ва узлуксиз тарбия технологиясининг изчиллиги ва ҳ.

Педагогнинг инновацион фаолияти биринчи галда касбий фаолликни, шу асосда топқир, изланувчан, янгиликка чанқоқ, ўз-ўзини таҳлил эта оладиган, юксак маданий ва тўғри белгиланган мақсад ечимига эга бўла оладиган даражадаги сифатлар уйғунлигини ўзида мужассам эта билишни талаб этади. Бу сифатлар асносида ўқитувчи ва тарбиячининг ташкилотчилик, билимдонлик, ўқувчи билан тил топа олиш ёки ўқувчи қалбига йўл топа олиш, педагогик вазиятлар ва дарс мавзуларини лойиҳлаштира билиш каби қобилиятлари такомиллашиб боради. Бир гап билан айтганда, ижодкор ўқитувчи ва тарбиячи илмий ва ўқув-методик характердаги янгиликни тезда илғайди. Уни саралаб, мунчоқ каби тизим ҳолига келтиради. Унинг самараси эса амалиётда ўз ифодасини топади.

Юқорида таъкидланганидек, узлуксиз тарбия технологиясида болани ёшлигидан бошлаб тўғри тарбиялашга эътиборни қаратиш лозим. Айниқса, болани жинсига мос ишлар билан шуғулланишига ўргатиб бориш мақсадга мувофиқ ҳисобланади. Мактабгача ва бошланғич таълим даврида ўғил ва қиз болаларни бир хил ишлар билан шуғулланишлари тез-тез кўзга ташланиб туради. Бу ҳолат оз бўлса-да, айрим оилаларда тўлиқ қиз болаларнинг туғилиши ёки тўлиқ ўғил болаларнинг туғилиши, ўғил-қиз болалар сонининг оз ёки кўп бўлишига қараб ҳам меҳнат тарбиясининг тақсамотида бир хиллик кузатилади.

Афсуски, боғча ва мактабларда аёл тарбиячи ва ўқитувчиларнинг кўпайиб бораётганлиги ҳам феминизациянинг кучайиб боришига олиб

келмоқда. Пол ювиш, ўринларни йиғиштириш, гулларга сув қуйиш, идиш-товоқларни ювиш, овқат ва салатлар тайёрлаш, дастурхон тузаш, кир ювиш, сув сепиш, идишларга сув тўлдириш каби юмушларга ўғил ва қиз бола барабар жалб этилмоқда. Тўғри, меҳнатнинг айби йўқ. Аммо жинсга қараб меҳнат тақсимоти ота-боболаримиздан қолиб келаётган удум эканлигини унутмаслик лозим. қиз бола қилиши лозим бўлган ишни бажариш ўғил боланинг руҳиятига, жисмоний ва жинсий ривожланишига, албатта, ўз таъсирини кўрсатади. Бу жараён ўғил болаларнинг юмшоқ кўнгил, мулойим, шу билан бирга тез аразлайдиган, нозик таъб, тортинчоқ, тез йиғлайдиган, эркаклар бажарадиган жисмоний меҳнатга унинг хоҳиш-иродаси йўқ бўлиб ўсишига олиб келади. Тадқиқотлар шуни кўрсатмоқдаки, бу ҳолатлар эркакликка хос илк куртакларнинг шаклланишига ҳам салбий таъсир этиб, ўғил боланинг қизмижозроқ бўлиб ўсишига сабаб бўлмоқда. Аёлларни бозор-ўчарга юбориб қўйиб, уйини тинчитиб ўтирган эркаклар фикримизнинг исботи бўлиши мумкин.

Педагогик инновацион фаолиятда бугунги глобаллашув жараёнининг ёшлар тарбиясига қандай таъсир кўрсатаётганлигига алоҳида эътиборни қаратиш лозим. Маълумки, айрим тараққий этган давлатлар сиёсий, иқтисодий ҳамда мафкуравий воситалар орқали турли хил ғояларни тарғиб этишга интилаётгани, бу ҳол, айниқса, Марказий Осиё халқларининг миллий урф-одатлари ва анъаналарига салбий таъсир кўрсатаётгани яққол кўзга ташланмоқда. ғарб мамлакатлари маҳсулотлари ҳисобланган порноадабиётлар, кинофильм, видеофильмлар, интернет орқали кириб келган оддий ахлоқий меъёрларга зид порносайтлар тажрибада синалиб, ўз эътирофини топган тарбия методларини ғарбона андозлар билан баҳолашларга шарт-шароит туғдирмоқда.

Бугунги кунда нафақат шаҳар, балки қишлоқ жойларда ҳам кабель телевидениеси ёки махсус антенналар (паробол) воситасида хаёсиз, туйғусиз чет эл фильмлари ва кўрсатувларининг бериб борилиши ёшларда миллий

ғурур, ирода, ор-номус ва ватанпарварлик туйғуларининг шаклланиши ҳамда илм-фанга қизиқишларининг сўниб боришига ўз таъсирини кўрсатади.

Ахборот технологияси маҳсулидан трансмиллий жиной гуруҳлари, террорист ва ақидапарастларнинг ҳам фойдаланаётганлигини назардан қочирмаслик лозим.

Аксарият ёшлар ғарб эстрада «юлдуз»ларини яхши билишади. Аммо шарқона маънавий қидриятларимиз: «Шашмақом», мумтоз кўшиқлар ҳақида жуда кам билишади. Шунинг учун бугунги инновацион фаолият дастурида ёшларнинг мустақил, эркин фикр юритадиган, имон-эътиқодли, ақл-заковатли, иродаси мустаҳкам, ватанпарвар, билимли ва маданиятли бўлиши, ўз юртининг тарихи, миллий қадриятлари ва жаҳон цивилизациясига катта ҳисса қўшган буюк аجدодлар қолдирган меросга содиқ қолиш руҳидаги тарбия долзарб ҳисобланади.

Шундай қилиб, инсоният ўзининг тарихий тараққиёт йўлида бир-бирини тўлдирувчи уч турдаги маданий даврни бошидан кечирмоқда. қадимий, яъни ўтмишга оид (архаик), индустриал ва постиндустриал (ахборотлашган) ахборот технологияси (асри) айнан инновацион тафаккурнинг маҳсули ҳисобланади. Инновацион педагогика эса шахс камолоти «Мен»ига оид потенциал имкониятларнинг юзага чиқишига қаратилган.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Каримов И.А. Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. –Тошкент: Шарқ нашриёти. 1997.
2. Каримов И.А. Юксак малакали мутахассислар – тараққиёт омили. –Тошкент: Ўзбекистон, 1995.
3. Саидахмедов Н. Янги педагогик технологиялар (назария ва амалиёт). – Тошкент. Молия нашриёти. 2003.

5-Мавзу: Жисмоний тарбиянинг методик ва махсус тамойиллари.

Режа:

1. Жисмоний тарбиянинг умумий тамойиллари
2. Жисмоний тарбиянинг махсус тамойиллари

Тамойилнинг умумий таърифи рус тили изоҳли луғатида бирор назария, таълимот, фаннинг асосий бошланғич қонуни (қоидаси) сифатида тушунтирилади. Таълим ва тарбия тизимида тамойил деганда “Йўналтирилувчи қоида”, “Асосий қоида”, “Кўрсатма” тушунилади. Тамойилларнинг амалий аҳамияти шундан иборатки, улар синовлар ва хатолар қилиш йўлидан ҳоли равишда белгиланган мақсадга аниқ боришга имкон беради, вазифаларни ҳал этиш негизини очади ҳамда уларни амалга оширишнинг асосий қоидаларини белгилаб беради.

Таълим ва тарбия тизимининг ғоявий асосларини акс эттирувчи тамойиллар қаторига жамиятнинг тарбиялаш стратегиясига оид умумий ижтимоий тамойилларини киритиш мумкин. Улар инсоннинг мақсадли ҳар томонлама ривожланишини ҳамда тарбиянинг жамият амалий ҳаёти билан узвий боғлиқлигини таъминлаш учун ижтимоий омиллардан (маданият, тарбия, таълим) фойдаланишни назарда тутади.

Жисмоний тарбия тизимида бу тамойиллар асосий йўналтирувчи қоидалар ҳисобланади, уларга мувофиқ ҳолда бутун жисмоний тарбия амалиёти амалга оширилади.

Жисмоний тарбия тамойиллари жисмоний тарбия жараёнида тарбиянинг ҳамма тамонлари (ақлий, ахлоқий, эстетик, меҳнат, жисмоний) бирлигини кафолатлайди. Энг катта соғломлаштирувчи самараси: соғлиқни мустаҳкамлаш ва умумий иш қобилиятининг яхши сақланишини таъминлайди; инсонни меҳнатга ва бошқа фаолият турларига, жумладан, ҳар томонлама ҳарбий хизматга жисмоний тайёрлаш ишидаги жисмоний тарбиянинг асосий вазифасини акс эттиради.

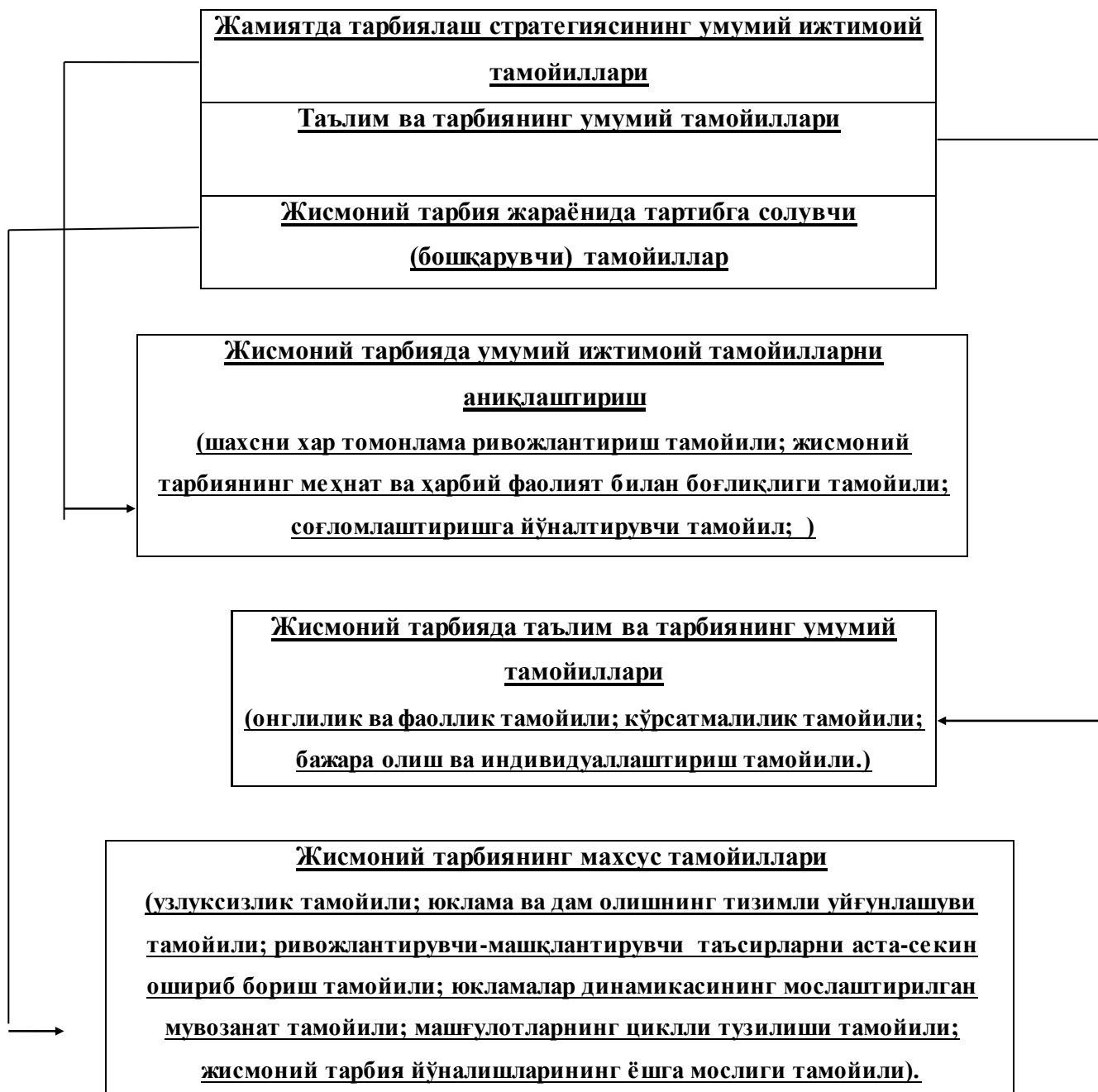
Юқорида айтиб ўтилган энг муҳим қоидалар жисмоний тарбиянинг умумий тамойилларида акс этган (шахсни ҳар томонлама ривожлантириш тамойили, жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий фаолият билан бирлиги тамойили, соғломлаштиришга йўналтирувчи тамойили).

Таълим ва тарбия тизимида умумий педагогик тамойиллар мавжуд бўлиб, улар ўқитишнинг (дидактика) асосий қонуниятларини акс эттиради. Улар жисмоний тарбияда умумий методик тамойиллар кўринишида ўзгариб, методиканинг қатор универсал қоидаларини ўз ичига олади. Уларсиз таълим ва тарбия вазифаларини юксак сифат даражасида ҳал этиш мумкин эмас.

Бундай тамойиллардан ташқари, жисмоний тарбия амалиётида махсус тамойиллар ўрин олган бўлиб, улар “Жисмоний тарбиянинг қатор ўзига хос махсус қонуниятларини белгилаб берувчи ва улардан келиб чиқувчи қоидалар- унинг тизимли тузилиши” тамойилларидир. (Л.П.Матвеев, 1991).

Шундай қилиб жисмоний тарбия тизимида бош қоидалар сифатида ҳам умумий ижтимоий ва умумий педагогик ҳамда умумий методик ва махсус таълимлардан фойдаланилади (10-чизма)

Таълимлар тизими



Умумий методологик тамойиллар

Умумий методологик тамойиллар – жисмоний тарбия жараёнининг умумий методикасини белгилаб берувчи дастлабки қоидалардир.

Инсон организми ва психикасига жисмоний машқлар билан мунтазам таъсир кўрсатиш жисмоний машқларнинг қўлланиш методикаси бу таъсирлар қонуниятларига мос келган ҳоллардагина муваффақиятли бўлиши мумкин. Улар асосий ва умумий қоидаларни, шунингдек, жисмоний тарбия жараёнининг ҳар хил томонларини ўрганувчи қатор фанларнинг маълумотларини таққослаш орқали берилган тавсияларни акс эттиради.

Онглилик ва фаоллик тамойили

Жисмоний тарбияда онглилик ва фаоллик тамойилининг вазифаси шуғулланувчиларда жисмоний тарбия-спорт фаолиятига чуқур онгли муносабатни, барқарор қизиқиш ва эҳтиёжни шакллантиришдан, шунингдек, уларни оптимал фаолликка ундашдан иборат.

Кўриб чиқиладиган тамойилнинг амалга оширилиши шуғулланувчиларни билимлар билан бойитишга, ҳар хил машқлар техникасини чуқур тушунишга, жисмоний тарбия жараёнига онгли ва фаол муносабатда бўлишни тарбиялашга олиб келиши керак.

Онглилик – бу инсоннинг объектив қонуниятларни тўғри тушуниш, уларни таҳлил қила олиш ва шунга мувофиқ ўз фаолиятини амалга ошириш қобилиятидир. Ўз фаолияти натижаларини олдиндан кўра олиш ва аниқ вазифаларни олдинга қўйиш онглиликнинг асоси ҳисобланади. Онглилик ўқишга тарбиявий хусусият бағишлайди ва кўп жиҳатдан шахснинг юксак ахлоқий-психологик ҳамда касбий сифатларининг шаклланишига ёрдам беради.

Жисмоний тарбия жараёнида, биринчи навбатда, умуман жисмоний машқлар билан шуғулланишга онгли муносабатни таъминлаш лозим. Шундагина шуғулланувчиларда уларни йиллар давомида машғулотларга вақт ажратишга ҳамда уларга ўз қувватларини сафарбар қилишга ундовчи кучли ҳамда мустаҳкам рағбат ҳосил қилинади. Шуғулланувчиларнинг танлаган жисмоний тарбия йўналишига ёки турига бўлган барқарор ва соғлом қизиқишларини рағбатлантирувчи хоҳиш-истаклар ҳамда юксак мақсадларни ҳосил қилиш кўп жиҳатдан жисмоний тарбия ўқитувчисига ва спорт тури бўйича мураббийга боғлиқ.

Жисмоний тарбиянинг муваффақияти учун, шунингдек, ўқитувчи томонидан қўйилган ҳар хил вазифаларни ҳал этиш жараёнида шуғулланувчиларнинг онгли фаолияти жуда муҳим. Ҳар бир муайян талаб қўйиш пайтида имкони борича унинг аҳамиятини шуғулланувчилар онгига етказиш керак. Жисмоний тарбия ўқитувчиси педагогик маҳоратининг энг муҳим жиҳатларидан бири ҳар бир топшириқни бажаришга жонли, соғлом қизиқиш уйғота олишдан иборат. Жисмоний тарбия жараёни самарадорлиги кўп жиҳатдан шуғулланувчиларнинг ўз ҳаракатларини таҳлил қилишга ҳамда уларни яхшилаш йўллари ижодий излашга қанчалик ўрганганликларига боғлиқ. Бунга бажариладиган ҳаракатларни кузатиб, сўз орқали таҳлил қилиш

методини қўллаш орқали эришилади. Шуғулланувчиларнинг ўрганилаётган ҳаракат техникасини ўзлаштиришларида уларнинг онги катта аҳамият касб этади. Ҳаракатларни эгаллаш ва бошқариш жараёнида фикр юритишга ундаган ҳолда ўқитувчи шу орқали ҳаракат фаолиятларини яхшилаш учун аниқ шарт-шароитлар яратади. Бу организмнинг хаёлдаги ишга реакцияларини текширишга қаратилган кўп сонли тадқиқотлар билан исботланган. Вазифани олдиндан ўйлаб кўриш ўргатиш самарадорлигини аниқ оширади.

Психологияда бу идеомотор машқ (машғулот) номини олган.

Фаоллик – бу инсон томонидан намоён қилинадиган фаолият ўлчови ёки катталиги, унинг ишга киришиш даражасидир. Фаоллик ўргатиш нуқтаи назаридан билимлар, кўникма ва малакаларни онгли ўзлаштириш шарт-шароитлари ва натижаси сифатида қатнашади.

Фаолият назариясига биноан (С.Л.Рубинштейн, Л.С.Вигетский, А.Н.Леонтьев) инсон фаоллиги онгга боғлиқ бўлган омил ҳисобланади. Бунда онг билим, мотивация, эҳтиёж, қизиқишлар ва мақсадлар каби категориялар орқали фаолиятни йўналтиради ва бошқаради.

Ушбу тамойилдан қуйидаги талаблар келиб чиқади:

1. Машғулот мақсади ва вазифаларини қўйиш ҳамда уларнинг шуғулланувчилар томонидан англаниши.

2. Педагогик жараёнда ҳаракатларни онгли тарзда ўрганиш ва эгаллаш.

3. Эгалланган билим, кўникма ва малакаларни амалиётда қўллаш усуллари ҳамда имкониятларини англаш.

4. Жисмоний камол топиш жараёнига ташаббускорлик, мустақиллик ҳамда ижодий фаоллик билан муносабатда бўлишни тарбиялаш.

Ўқитувчи томонидан махсус методик усулларнинг қўлланилиши онглилик ва фаолликнинг ошишига ёрдам беради. Шуғулланувчилар ҳаракатларини назорат қилиш ва баҳолаш, уларнинг диққатини ҳаракатлар бажарилишини таҳлил қилишга йўналтириш, мушак сезгилари орқали ўз ҳаракатларини мустақил назорат қилишга ўргатиш, кўрғазмали воситалар ёрдамида топшириқларни намоёйиш қилиш, машқлар бажаришга ўргатишда кўз ва эшитиш анализаторларидан фойдаланиш, ўрганилаётган ҳаракатларни хаёлда бажариб кўриш (идеомотор машқ), техникани таҳлил қилиш бўйича суҳбат шундай методик усулларга киради.

Кўрсатмалилик тамойили

Кўрсатмалилик тамойили ўргатиш (ўқитиш)да ва тарбиялашда кўрғазмали қуроллардан кенг фойдаланган ҳолда жисмоний тарбия жараёнини ташкил этишни тақозо қилади. Кўрсатмалилик инсоннинг сезги органларини билиш жараёнига жалб қилишни англатади.

Жисмоний тарбия жараёнида амалий кўрсатмалилик кўриш, эшитиш ва ҳаракат шаклларида амалга оширилади.

Кўрсатмалиликнинг кўриш шакли (мўлжаллар, кўрғазмали қурооллар, ўқув видеофильмлари ва ҳ.к. ёрдамида ҳаракатларни яхлит ва қисмларга бўлиб намоёйиш қилиш) асосан ҳаракатларнинг фазовий ҳамда фазо-вақт тавсифларини аниқлаб олишга ёрдам беради. Янги ҳаракатларни ўрганишнинг дастлабки босқичида кўрғазмалиликнинг кўриш шакли катта аҳамиятга эга. Шунингдек, ҳаракатларни жуда аниқ табақалаштириш спорт-техник маҳоратни такомиллаштиришда ҳам жуда қимматлидир.

Кўрсатмалиликнинг эшитиш шакли (турли хил товушли сигналлар кўринишида) ҳаракат актларининг вақт ва ритмик тавсифларини аниқлашда устувор аҳамиятга эга. У кўриш орқали кўрсатмалиликни анча тўлдиради, ҳаракатларни ўргатишнинг якуний босқичида у билан биргаликда етакчи аҳамиятга эга бўлади.

Эътироф этиш лозимки, кўриш тизими орқали идрок этиш учта даражада кечади: сезиш, идрок этиш ва тасаввур қилиш; эшитиш тизими орқали эса – фақат тасаввур қилиш даражасида кечади. (Б.Г.Аканаев, 1957). Инсон нутқ шаклида олинадиган ахборотнинг 15% ни, кўриш орқали эса 25 % ни эслаб қолади. Агар ахборот узатишнинг бу иккала усулидан бир вақтнинг ўзида фойдаланилса, у бу ахборотнинг 65% гача мазмунини идрок этиши мумкин (Н.В.Краснов, 1977).

Ҳаракат шаклидаги кўрсатмалилик жисмоний тарбияга хос бўлган шакл ҳисобланади. Унинг аҳамияти жуда катта, айниқса, энг мураккаб ҳаракатларни ўзлаштиришда. Бунда йўналтириб турувчи ёрдам ва “ҳаракат бўйлаб олиб ўтиш” энг етакчи метод саналади. Ҳаракат шаклидаги кўрсатмалиликнинг хусусияти шундан иборатки, у ҳаракатларни фазо ва вақтда аниқлаб олишдан ташқари, ички ва ташқи таъсир кучлари, айниқса, инерция ва реактив кучлар динамикасида мўлжал ола билиш имкониятини таъминлайди.

Бажара олиш ва индивидуаллаштириш тамойили

Жисмоний тарбияда бажара олиш ва индивидуаллаштириш тамойили - жисмоний тарбия вазифалари, воситалари ва методларининг шуғулланувчилар имкониятларига оптимал мос келишини талаб этишдир.

Тамойилни амалга оширишда шуғулланувчиларнинг у ёки бу машғулот юкламасини бажаришга, ўрганишга тайёргарликлари эътиборга олиниши ҳамда топшириқларнинг мураккаблик жиҳати аниқлаб олиниши керак.

Топшириқларни бажаришга тайёр туриш шуғулланувчиларнинг жисмоний ва ақлий ривожланиш даражасига, шунингдек, уларнинг олдиндан ўйланган мақсадга йўналтирилган ва иродавий ҳатти-ҳаракатларида ифодаланадиган субъектив кўрсатмаларига боғлиқ.

Бажара олиш ва индивидуаллаштириш тамойилининг вазифаси қуйидагилардан иборат:

1. Ҳар бир шуғулланувчининг ҳаракат кўникмалари ва малакаларини шакллантириш, жисмоний сифатларини ривожлантириш, иш қобилиятини такомиллаштириш учун энг мақбул шароитларни таъминлаш.

2. Куч етмайдиган, хаддан ортиқ машғулот юкламалари, талаблар, топшириқларнинг инсон организми учун зарарли, салбий оқибатларини бартараф этиш.

Енгил юкламалар ва топшириқларни аниқлаш учун қуйидагилар мезон бўлиши мумкин:

1. Объектив кўрсаткичлар:

- саломатлик кўрсаткичлари (артериал босим, турли хил функционал синовлар, кардиограммалар ва ҳ.к.);

- машқланганлик кўрсаткичлари (спорт натижалари динамикаси, жисмоний сифатларнинг ўсиши ва техник тайёргарлик динамикаси, МКИ - максимал кислород истеъмоли, ЎТС – ўпканинг тириклик сифими ва бошқ.);

1. Субъектив кўрсаткичлар (уйқу, иштаҳа, умумий аҳвол, машқ қилиш ҳамда мусобақаларда қатнашиш истаги ва ҳ.к).

Жисмоний тарбия вазифалари, воситалари ва методларининг мураккаблиги кўпгина омиллар билан аниқланади, уларни шартли равишда гуруҳларга бирлаштириш мумкин. Биринчи гуруҳга шу шуғулланувчилар контингентининг (гуруҳ, жамоа) умумий хусусиятларини тавсифловчи омиллар киради. Иккинчи гуруҳга ҳар бир шуғулланувчининг индивидуал хусусиятлари киради. Учинчи гуруҳга жисмоний тарбия жараёнида умумий ва индивидуал ўзгаришлар динамикаси туфайли юзага келган омиллар киради. Тўртинчи гуруҳга жисмоний тарбиянинг вазифалари, воситалари ва методларини киритиш мумкин.

Шуғулланувчиларнинг умумий ва индивидуал хусусиятлари мунтазам ўзгариб туради. Битта машғулот давомида физиологик ва рухий ҳолат, демак, у ёки бу топшириқнинг ҳамда талабнинг мураккаблик даражаси ўзгаради. Кўп йиллик жисмоний тарбия жараёни мобайнида шуғулланувчиларнинг хусусиятлари ва имкониятлари ўзгаради. Шу сабабли ўргатиш ва тарбиялаш воситалари ҳамда методларининг мураккаблиги ҳар доим қайта кўриб чиқилиши лозим. Жисмоний тарбия вазифалари, воситалари ва методларининг ўзига хос хусусиятлари эътиборга олиними керак. Шундай қилиб, бажара олиш ва индивидуаллаштириш тамойилини амалга ошириш вазифаси жисмоний тарбия ўқитувчисини кўпгина турли хил омилларнинг ўта қийин, ўзгарувчан манзарасига тўқнаш келтиради. Бу омилларни ҳар вақт мунтазам эътиборга олиб туриш зарур. Бунда таъсирларни истикболли дастурлаш учун барча омилларнинг келгусидаги ўзгаришларини олдиндан кўзлаб олиш керак.

Жисмоний тарбия жараёнининг узлуксизлиги тамойили

Жисмоний тарбия инсон ҳаётининг барча даврларида узлуксиз давом этадиган жараёндир.

Организмни ривожлантиришнинг ажралмас омили бўлган фаолиятнинг умумий аҳамиятини Ж.Ламарк ҳам кўрсатиб ўтган эди. “Бирор-бир органни тез-тез ва узлуксиз ҳаракат қилдириш ўша органни оз-оздан мустаҳкамлайди, уни ўстиради ва ҳаракатнинг қанчалик узоқ бўлганига қараб унга куч-қувват бахш этади, доимий ҳаракатда бўлмаган орган эса аста-секин бўшашиб, салоҳияти сўниб боради”- деб ёзган эди у.

Жисмоний тарбияда узлуксизлик тамойилининг моҳияти куйидаги асосий қоидаларда очиқ берилади:

1. Узлуксизлик тамойилининг биринчи қоидаси шуни назарда тутадик, жисмоний тарбия жараёни яхлит тизим бўлиб, унда жисмоний машқлар билан шуғулланишдаги кетма-кетлик кўзда тутилади. Кетма-кетлик ҳаракатларга ўргатиш ва жисмоний сифатларни тарбиялаш жараёнининг энг муҳим шarti ҳисобланади.

Жисмоний тарбия жараёнида бу қоиданинг амалга оширилиши дидактик қоидалар билан аниқланади, яъни “енгилдан - қийинга”, “оддийдан - мураккабга”, “ўзлаштирилгандан - ўзлаштирилмаганга”, “билимлардан - кўникмаларга”. Уларнинг тўғри бажарилиши жисмоний тарбиянинг таълим вазифаларини ҳал этишдаги муваффақиятини таъминлайди.

Куч, тезкорлик, чидамлик ва бошқа жисмоний сифатларни тарбиялаш қонуниятлари жисмоний машқлар ёрдамида таъсир қилишда қатъий кетма-кетликни тақозо этади. Ҳар бир жисмоний сифатнинг ривожланиши организмдаги мослашувчан функционал ва морфологик ўзгаришлар натижасида содир бўлади. Бу унинг вазифаларига юқори талаблар қўйишда қатъий кетма-кетликни назарда тутати. Бунинг учун организмга ўрганиб бўлинган жисмоний юклардан ҳам юқорида юклар қўлланилади.

Ўқув жараёнини тузишда ҳаракатларга ўргатиш ҳамда жисмоний сифатларни тарбиялаш кетма-кетлигини аниқлаш малакалар ҳамда жисмоний сифатларнинг ижобий ва салбий “кўчишини” билишга ҳамда эътиборга олишга асосланиши керак.

Ёшга ҳослик ва кўп йиллик нуқтаи назардан жисмоний тарбия жараёнини тузишдаги кетма-кетлик: жисмоний тайёргарликнинг умумий пойдеворидан анча чуқур ва тор (маҳсуслашган) тайёргарлик тенденциясидан иборат. Машғулотлар (дарс) микёсида жисмоний тарбия вазифаларининг кетма-кет ҳал этилиши жисмоний машқ турлари бажарилганидан сўнг қоладиган “из” билан аниқланади (масалан, тезлик машқларини машғулотнинг бошига, чидамликка қаратилган машқларни унинг охирига киритиш мақсадга мувофиқ).

2. Узлуксизлик тамойилининг иккинчи қоидаси шуки, жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари машғулотлар тизимини ташкил этишда машғулотлар самарасининг мунтазам изчиллигини таъминлашлари, жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида аввал эгалланган кўникма

ва малакалар йўқотилишининг олдини олиш мақсадида машғулотлар орасида катта танаффуслар йўқ қилиниши лозим.

Ҳаракатларга ўргатишда ва жисмоний сифатларни тарбиялашда ўтказилган машғулот самараси аввалги машғулотлар самараси устига тушиши керак, бу охир-оқибат самараларнинг кумуляциясига, яъни тўпланишига олиб келади (кумулятив самара). Самаранинг кумуляция даражаси ҳар бир алоҳида машғулотни ажратиб турувчи вақт оралиғи давомийлигига боғлиқ бўлади. Демак, машғулотлар орасидаги танаффуслар оптимал бўлиши керак. Амалиётда машғулотлар орасидаги танаффуслар узок бўлганда ҳаракатларга ўргатиш ва жисмоний сифатларни тарбиялаш самарадорлиги кам бўлади. Координацион боғлиқликлар барқарор бўлмаса ва улар мустақамланмаса, шаклланган ҳаракат тез сўнади.

Юкламалар ва дам олишни тизимли уйғунлаштириш тамойили

Жисмоний тарбия жараёнида юкламалар ва дам олишни тизимли уйғунлаштириш жуда муҳим қоида бўлиб, машғулотларнинг умумий самараси охир-оқибат унга боғлиқ бўлади. Машғулотлар орасида турли хил дам олиш вариантларини (тўлиқ, қаттиқ ва супертикланиш), шунингдек, юкламаларнинг катталиклари ҳамда йўналишларини бошқара туриб, машғулотларни етарлича тез-тез, нисбатан катта шиддат билан ўтказган ҳолда максимал самарага эришиш мумкин. Бунинг устига, тезкор иш қобилияти ҳар хил томонларининг тикланиши гетерохрон тарзда (ҳар хил вақтда) содир бўлишини эътиборга олиб, ҳафталик цикл ёки бир кунлик машғулотлар тизимини шундай тузиш керакки, унда ҳеч қандай салбий оқибатлар бўлмаслиги ҳамда ижобий самарага эришилиши зарур.

Организм ҳар хил тизимларининг юқори даражада ишлашини сақлаб туриши учун қатъий белгиланган муддатли дам олиш танаффусларидан сўнг юкламаларни такроран бажариш керак.

Юкламалар орасида дам олиш оралиғи узок вақтни ташкил қилганда, қайта мослашиш содир бўлади – организм аввалги даражасига қайтиши мумкин. Дам олиш оралиқлари қисқа бўлганда, организмнинг иш қобилияти тикланиб улгурмайди.

Тўлиқ тикланмаслик шароитида юкламаларни мунтазам такрорлаб бориш заҳиранинг камайиб кетиши натижасида организм иш қобилиятининг пасайишига олиб келади. Аввал бу физиологик доирада содир бўлади ва ўта машқланганликка ва чуқур патологик ҳолатларга олиб келиши мумкин. Супертикланиш (суперкопланиш) фазаси пайдо бўлиши учун талаб қилинадиган вақт оралиғи оптимал ҳисобланади. Жисмоний сифатларни тарбиялашда ҳамма ҳолларда фақат оптимал дам олиш танаффусларидан фойдаланиш мақсадга мувофиқ.

Қатор вазиятларга қараб, маълум бир пайтларда ҳам тўлиқ, ҳам қисқартирилган “қаттиқ” танаффуслар фойдали бўлиши мумкин.

Шундай қилиб, жисмоний тарбияда аниқ тизимни ва “из қолдириш” қоидасини эътиборга олган ҳолда таъсирлар кетма-кетлигини тузиш юклама ва дам олишни тизимли уйғунлаштириш тамойилини амалга ошириш учун хосдир. Тамойилни амалга оширишнинг қуйидаги методик йўллари шу билан тушунтирилади:

- топшириқларнинг оқилона такрорланиши;
- юкламалар ва дам олишнинг оқилона уйғунлашуви;
- топшириқлар ва юкламаларнинг такрорланиши ҳамда вариантлилиги.

Ривожлантирувчи-машқлантирувчи таъсирларни аста-секин ошириб бориш тамойили

Ушбу тамойил шуғулланувчиларда вазифаларни мукаммаллаштириш ҳамда юкламаларни ошириш ҳисобига ҳаракат ва у билан боғлиқ бўлган психик фаолиятларни намоён қилишга бўлган талабларни мунтазам равишда ошириб бориш заруриятини белгилаб беради.

Инсон организмнинг функционал фаолиятига қўйиладиган талаблар мунтазам равишда ошириб борилсагина, жисмоний сифатлар юқорига ўсиб боради. Куч, чидамлилиқ ва бошқа жисмоний сифатларнинг ривожланиши механизмлари асосида организмнинг жисмоний юкламаларга жавобан функционал мослашишга хос ўзгаришлари ётади. Оптимал юкломани танлаб олиш жуда муҳимдир, яъни организмнинг мослашиш реакцияларини келтириб чиқарувчи минимал юклама шиддатини билиш лозим. Бундан шиддатлироқ таъсир ўта зўриқишга ёки, талаблар кескинлашса, организмнинг меъёрдаги фаолиятининг тузилишига олиб келади. Аниқланишича, масалан, энди шуғулланаётган спортчиларда ўртача катта ва каттага яқин оғирликлар билан машқ бажарганда ҳам куч ўсади. Ушбу ҳолда катта юклама кўтаришга тайёр бўлмаган тизимлар ва органларнинг (юрак-томир тизими, таянч-бўғим аппарати) ўта зўриқиши олдини олиш мақсадида каттага яқин ва катта юкламаларни қўллашдан маъно йўқ. Айтиш лозимки, юқори юклама турли органлар тизимларига турлича таъсир кўрсатади. Улардан баъзи бирлари юқори юкламага нисбатан осон ва тез бардош бера олади, бошқалари – аксинча. Бунда функционал ўзгаришлар тезроқ, морфологик ўзгаришлар секинроқ кечади. Жисмоний юкламаларни ошириш динамикаси организмдаги айрим тизимларнинг гетерохрон тарзда мослашиш даражаси ва хусусиятига мос бўлиши керак.

Ҳаракатларни такомиллаштириш учун ўқитиш жараёнида нафақат техник усулларнинг деталларини мунтазам такомиллаштириб бориш, балки шуғулланувчиларнинг жисмоний (куч, тезкорлик, эгилувчанлик ва ҳ.к.) имкониятларининг ўсиб бориши сабабли ҳаракат техникасини ҳам аста-секин ўзгартириб бориш хосдир.

Ҳаракат малакаларини такомиллаштириш асосида малакаларни амалга ошириш шартлари, ҳар сафар ўзгариб турадиган талабларга мос турли хил

функционал тизимларни ҳосил қилиш жараёни ётади. Демак, бу тизимларни ҳосил қилишнинг асосий шарти – ўрганилган ҳаракатларни ошириш бўйича талаблар ва вазифаларни мунтазам ўзгартириб бориш ҳамда мураккаблаштиришдир. Кўрсатиб ўтилган йўл билан ҳаракат малакаларини муваффақиятли ва узоқ вақт такомиллаштириш уларнинг асосини мустаҳкамлаб бориш орқали амалга оширилади. Бу ерда биз такомиллаштириш мақсадларининг ўзгарувчанлиги, ҳаракат малакасидан фойдаланишда унинг ишончлилигини таъминлаш учун эришилган даражанинг барқарорлиги каби диалектик қарама-қаршиликлар бирлиги билан тўқнашамиз. Ўқитувчининг бундай маҳорати қарама-қаршиликни тўғри ҳал эта олишидадир.

Шундай қилиб, ривожлантирувчи-машқлантирувчи таъсирларни аста-секин ошириб бориш тамойили топшириқларни қийинлаштириб бориш билан уларни кўпайтиришни ҳамда режали янгилаб боришни, организмнинг функционал имкониятлари ўсиб боргани сайин юкламалар ҳажми ва шиддатини оширишни назарда тутаяди.

Юкламалар динамикасининг мослаштирилган мувозанати тамойили.

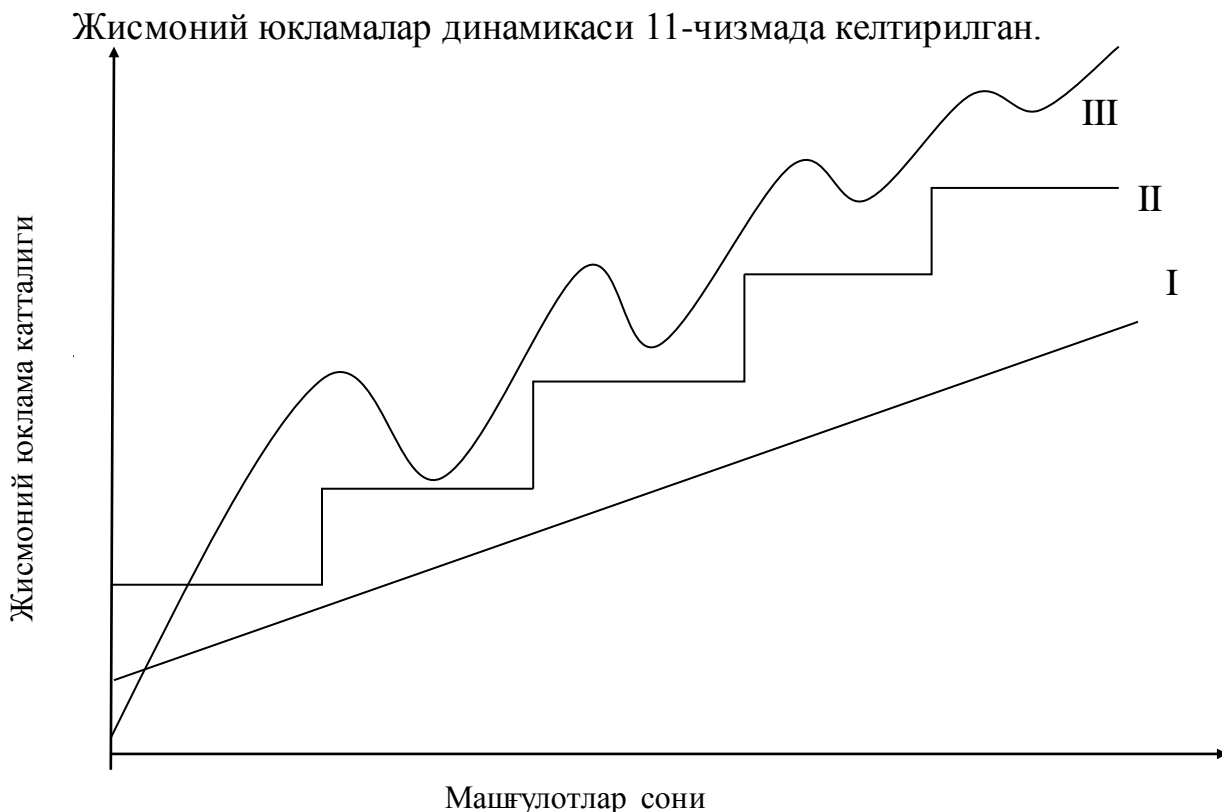
Бу тамойилдан уҳта асосий қоида келиб чиқадики, уларга мувофиқ жисмоний тарбия босқичлари доирасида умумий юклама динамикасининг типик шакллари аниқланган.

1. Жисмоний тарбия жараёнида фойдаланиладиган умумий юклама миқдори шундай бўлиши керакки, унинг қўлланилиши соғлиқда салбий ўзгаришларни келтириб чиқармаслиги лозим. Ушбу қоида юкламаларнинг кумулятив самарасини мунтазам назорат қилишни кўзда тутаяди.

2. Қўлланиладиган юкламага мослашиб борган сари, яъни мослашишли ўзгаришлар барқарор ҳолат босқичига ўтган сайин умумий юклама ўлчамларининг навбатдаги оширилиши бажарилиши керак.

Эришилган тайёргарлик даражаси қанча юқори бўлса, юклама параметрлари шунча катта оширилади.

3. Жисмоний тарбияда умумий юкламалар миқдоридан фойдаланиш машғулотлар тизимининг айрим босқичларида унинг вақтинчалик камайиши, ёки барқарорлашиши, ёҳуд вақтинчалик ошишини назарда тутаяди.



11-чизма. Жисмоний тарбияда умумий юкламалар миқдори динамикасининг шакллари

- I- тўғри чизик бўлиб кўтарилувчи;
- II- зинасимон кўтарилувчи;
- III- тўлқинсимон кўтарилувчи.

Юқорида билдирилган фикрлар жисмоний тарбияда умумий юкламалар миқдори динамикасининг иккита шаклидан: зинасимон кўтарилувчи ва тўлқинсимон кўтарилувчи шаклларида фойдаланиш учун асос бўлади. Умуман олганда, тўғри чизик бўйлаб кўтарилувчи юклама динамикасида ҳам фойдаланса бўлади (9-чизма). Бироқ вақти жуда қисқа бўлган босқичлардагина ундан фойдаланиш мумкин.

Машғулотларни цикли тузиш тамойили

Жисмоний тарбия жараёнида бу — цикларни ҳосил қилувчи машғулотлар ва босқичларнинг берк айланишидир. Шунга мувофиқ учта тури ажаратилади: микроцикллар (хафталик), улар машқларнинг такрорий қўлланилиши ва бир вақтнинг ўзида уларнинг ҳар хил йўналганлиги, юклама ва дам олишнинг уйғунлашуви билан тавсифланади; мезоцикллар (ойлик), улар иккитадан олтигача микроциклларни ўз ичига олади, уларда воситаларнинг миқдори, уйғунлашиш тартиби ва нисбатлари ўзгариб туради; макроцикллар (йиллик), уларда жисмоний тарбия жараёни узоқ вақт давом этадиган босқичларда амалга оширилади.

Ушбу тамойил жисмоний тарбия ва спорт ходимларини тугалланган циклларни эътиборга олган ҳолда ва улар доирасида, шунингдек, машғулотлар кумулятив самарасининг ўсиб боришини, жисмоний тарбиянинг умумий боришини ҳамда шуғулланувчиларнинг умумий ва махсус тайёргарлиги кетма-кет ривожлантирилишини эътиборга олган ҳолда машғулотлар тизимини тузишга йўналтиради.

Жисмоний тарбия йўналишларининг ёшга мослиги тамойили

Бу тамойил жисмоний тарбия йўналишини инсон организмнинг ёшга хос (мактабгача, кичик, ўрта, катта) жисмоний ривожланишига, яъни онтогенезнинг ўзгариб турувчи даврларига мос равишда изчил ўзгартириш мажбуриятини қўяди.

Жисмоний тарбия жараёни ёшга хос етилиш давригача шуғулланувчилар организмига умумий жисмоний таъсир қилишни назарда тутиши керак. Бу ҳаракат кўникмалари ва малакаларининг кенг доирасини шакллантиришда ва ҳар томонлама жисмоний ривожланишда ўз ифодасини топади. Мактаб даврида бу тамойил жисмоний сифатларни тарбиялашда инсоннинг у ёки бу жисмоний сифатлари ривожланиши учун энг қулай имкониятлар пайдо бўладиган сезги зоналарини эътиборга олишни тақозо этади.

Ўсмирлик ва биринчи етуқлик ёши (тахминан 35 ёшгача) организмнинг функционал имкониятларини тўлиқ рўёбга чиқариш учун қулай имкониятларни очиб беради. Кўпчилик учун жисмоний тарбия йўналиши узайтирилган умумий жисмоний тайёргарлик шаклида бўлади. Ўсмирлик ёши учун спорт билан фаол шуғулланиш ҳамда унинг асосида юксак натижаларга эришиш хосдир.

Иккинчи етуқлик ёшида функционал имкониятларнинг барқарорлашуви даврида жисмоний тарбия йўналиши эришилган яхши иш қобилиятини, эришилган жисмоний тайёргарлик даражасини сақлаб туриш сифатида қатнашади.

Анча кечроқ даврларда (аёллар - 55 ёшдан, эркаклар - 60 ёшдан) жисмоний тарбия турли хил салбий омилларнинг инсон соғлиғига таъсир қилишига қаршилик кўрсатишга ёрдам беради. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш жисмоний тарбия-соғломлаштириш хусусиятига эга бўлади.

Умуман айтиш мумкинки, жисмоний тарбия йўналишларининг ёшга мослиги тамойили жисмоний машқлар билан кўп йиллик шуғулланишлар жараёнида жисмоний тарбиядан фойдаланишда энг асосийси ҳисобланади.

Кўриб чиқилган тамойиллар яхлит жисмоний тарбия жараёнининг турли хил қонуниятлари ва томонларини акс эттиради. Улар бир-бирини тўлдирувчи ва ўзаро боғланган принципиал методик қоидалар йиғиндисини эмас, балки бирлигини ташкил этади. Бирон-бир тамойилдан чекиниш жисмоний тарбиянинг бутун мураккаб жараёни бузилишига ва ўқитувчи ҳамда ўқувчининг катта меҳнати деярли самарасиз бўлиб қолишига олиб келиши мумкин.

Ўз-ўзини текшириш учун саволлар:

1. Таълим жараёнида онглилик ва фаоллилик
2. Таълим жараёнида кўразмалилик тамойили
3. Бажара билиш ва индивидуаллаштириш услубий тамойили

Адабиётлар:

1. Абдуллаев А. Хонкелдиев Ш.Х. “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти”, Олий ўқув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашрият манбаъа бўлими 2005 йил.
2. Матвеев Л.П. “Теория и методика физической культуры” учебник для институтов физической культуры. –М: Физкультура и спорта 1991 г.
3. Юнусова Ю.М. «Теория и методика физической культуры» учебное пособие для студентов высших учебных заведений Т. «Иқтисод молия». 2007 йил.

6-Мавзу: Жисмоний тарбия воситалари.

Режа:

1. Жисмоний машқлар.
2. Гигиеник омиллар.
3. Табиатни соғломлаштириш кучлари.

Таянч иборалар: *Машқ, жисмоний машқ, омил, гигиеник омил, табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари, илмий омил, методик омил, структура, ички структура, ташқи структура.*

Жисмоний машқлар

Кўп йиллик жисмоний тарбия жараёнида *жисмоний машқлар, табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллар* дан жисмоний тарбиянинг воситаси сифатида фойдаланилади.



Жисмоний машқлар жисмоний тарбиянинг асосий воситаси бўлиб, у тарихан гимнастика, ўйинлар, спорт ва туризм тарзида гуруҳларга ажратилиб, тарбия жараёнининг воситаси сифатида фойдаланиб келинди.

Жисмоний машқ деб, жисмоний тарбия қонуниятлари талабларига жавоб берувчи, онгли равишда бажариладиган ихтиёрий ҳаракат фаолиятларининг турли туркуми тушунилади. Бундай ҳаракат

фаолиятлари гимнастика, ўйинлар, спорт, туризм машқлари сифатида тарихан тизимлаштирилди, усуляти тўпланди ва тўлдирилди.

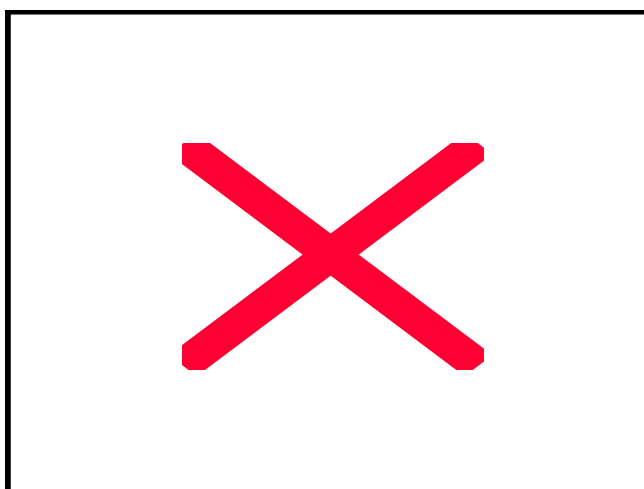
Жисмоний машқни вужудга келиши тарихан қатор дарсликларда (А.Д. Новиков, Б.А. Ашмарин ва бошқалар, 1966, 1979) Ибтидоий жамоа тузуми даврига тўғри келади деб кўрсатилади. Жисмоний машқнинг вужудга келишида объектив сабаб қилиб ибтидоий одамнинг қорин тўйдириш мақсадида ов қилиши, субъектив сабаб сифатида онгнинг шакилланиши деб қаралди.

Ибтидоий қуролларни ишлатишни билмаган ибтидоий одам ўз ўлжасини (овини)ҳолдан толдиргунча қувлаган. Бу билан овчи организми катта

жисмоний тайёргарликка муҳтожлик сезган. Жисмоний тайёргарлиги етарли бўлмаган-ларининг ўзлари овига ем бўлган. Шунга кўра вақт ўтиши билан ибтидоий одамлар овга гала-гала бўлиб чиқадиган бўлдилар.

Ибтидоий қуроллар: тош, қиррали тош бойланган найза, хас-чўп билан номигагина беркитилиб қуйилган чоҳлардан ва бошқалардан овчилар фойдалана бошлашган, ижтимоий онг шакллана бошланган. Овда иштирок этолмай қолган қабилани қариялари ёшларга тошни нишинга отиш, уни зарбини кучайтиришни машқ қилдира бошлаган ва бу билан тарбияга асос солинган тарбия жараёнининг элементлари шакллана бошлаган. Кейинчалик улоқтириш, қувиб етиш ёки қочиш учун югуриш, сакрашлар машқ қилина бошланган. Бу эса жисмоний машқларни ҳамда жисмоний тарбиянинг элементларини вужудга келиши ва шакилланиш даври деб қаралган. Шу кунга келиб бу машқлар ҳозирги замоннинг ақл атлетика, гимнастика, спорт ўйинлари, якка курашлари, туризм ва спортнинг бошқа турлари тарзида жисмоний тарбия жараёни учун асосий восита сифатида фойдаланилмоқда. Жисмоний машқлар хилларининг кўпайишига инсоннинг меҳнат фаолияти ҳам таъсир кўрсатди. Маълумки, меҳнат жисмоний куч, чидамлилиқ, тезкорлик, чаққонликдек инсоннинг жисми (ҳаракат) сифатларининг маълум даражадаги тайёргарлиги, унинг ривожланганлигини талаб қилади.

Тарбия амалиётида, асосан, инсон меҳнат фаолиятида қўллайдиган ҳаракатларини кўпроқ машқ қилади. Жисмоний машқнинг ривожланишида диний маросимлар, байрамлардаги ўйинлар, рақслар, ҳарбий фаолиятдаги, саноатдаги онгли равишда бажариладиган ихтиёрий ҳаракатлар восита бўлиб хизмат қилади.



Жисмоний машқлар табиатини табиий қонунлар И.М. Сеченов ва И.П. Павловнинг илмий дунё қарашларида очиб берилган. Ихтиёрий ҳаракат Сеченовнинг фикрича, онг ва ақл билан бошқарилади ҳамда бирор мақсадга йўналтирилган бўлади. Павлов эса ҳаракатларни физиологик механизмини очиб,

ҳаракатлар бош мия пустлоқ қисмининг тўплаш хусусияти билан боғлиқлигини биринчи, иккинчи сигнал системаси, шартли ҳамда шартсиз рефлексларнинг актив иштирокида вужудга келишлигини илмий исботлади.

Жисмоний машқларнинг мазмуни ва шакли. Барча ходиса ва жараёнларга ўхшаш жисмоний машқлар ўзининг мазмуни ва шаклига эга. Жисмоний машқни бажаришда содир бўладиган механик, биологик, психологик жараёнларнинг тўплами жисмоний машқларнинг мазмунини вужудга келтиради, уларнинг таъсиридан ҳаракат фаолияти учун қобилият ривожланади. Шунингдек машқ мазмунига унинг бўлақларини тўплами, масалан, узунликка сакрашда танага тезлик бериш, депсиниш ҳавода учиш, ерга тушиш звенолари ҳамда машқни бажаришда ҳал қилинадиган вазифалар, шунингдек машқни бажаришдан организмда содир бўладиган функционал ўзгаришлар ҳақидаги назарий билим ва амалий ҳаракат малакалари киради. Бу элементларнинг барчаси жисмоний машқнинг умумий мазмунини вужудга келтиради. *Жисмоний машқнинг шакли уларнинг ички ва ташқи структурасини* мувофиқлигида кўринади. Машқнинг ички структурасига шу фаолиятни бажаришда иштирок этадиган скелет мускуллари, уларнинг қисқариши, чўзилиши, буралиши ваҳ.к., биомеханик, биохимик боғланишлари – энергия сарфланиши, юрак-томир, нафас олиш, нерв бошқаруви ва бошқа органалардаги жараёнлар, уларнинг ўзаро боғлиқлигининг, ўз ичига олади. Биологик, механик, психологик ва бошқа жараёнларнинг машқ бажаришда бирини бири билан алоқаси, ўзаро келишилганлиги югуриш машқларида бошқача бўлса, штанга кўтаришда бошқача, яъни *ички структура* турлича бўлади.

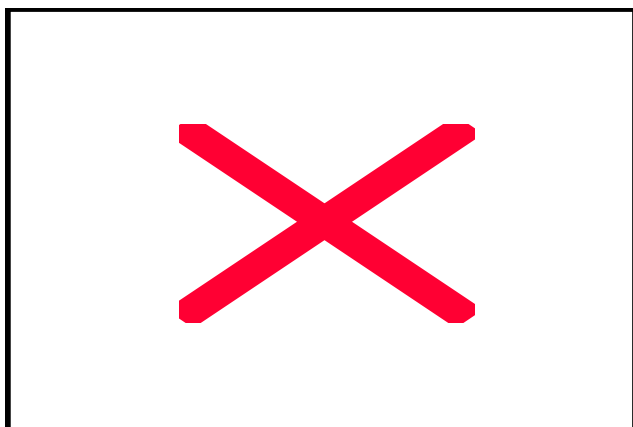
Машқнинг *ташқи шакли, ташқи структураси* эса ўша машқнинг ташқи кўриниши, ҳаракатни бажариш пайтига кетган вақт ёки куч сарфлаш меъёри ва ҳаракат интенсивлигини кўриниши билан характерланади.

Жисмоний машқлар шакли ва мазмуни ўзаро боғлиқ бўлиб, бир-бирини тақазо этади. Мазмуннинг ўзгариши шаклни ўзгаришига олиб келади. Мазмун шаклга нисбатан асосий ролни ўйнайди. Масалан, ҳар-хил масофада тезлик сифатининг намоён бўлиши югуриш техникасининг ҳам турлича бўлишига сабабчи бўлади (қадамнинг катталиги, частотаси, тананинг ҳолати ваҳ.к.). Шакл мазмунга таъсир кўрсатади. Аниқ маълум бир ҳаракат учун намоён бўлаётган жисмоний сифатлар шу жисмоний машқни бажаришдаги малакага таъсир қилади. Шунинг учун сузувчи кучи билан гимнастикачи кучи, штангачи кучи бири-биридан фарқланади. Жисмоний машқни шакли ва мазмунининг рационал мувофиқлигига эришиш жисмоний тарбия назарияси ва амалиётининг асосий муаммоларидандир.

Гигиеник омиллар

Гигиеник омиллар шахсий ва жамоат гигиенаси талабларини ўз ичига олиб, меҳнат гигиенаси, овқатланиш, дам олиш ва ташқи муҳитнинг зарарли факторлари ва бошқалар жисмоний машқларни бажариш (дарс,

мустақил машқ қилиш, тренировка) машғулотларида гигиеник талаб ва нормаларга риоя қилишни тақазо этади. Улар жисмоний машқлар таъсирчанлигини, Самарадорлигини оширишни илмий, амалий жихатдан исботлаган.



Гигиеник шароитни етарли даражада таъминлаш, жисмоний тарбия учун фойдаланиладиган моддий-техник база, спорт анжомлари, жихозлар ва мавжуд кийим-бошнинг ҳолатига боғлиқ.

Жисмоний машқлар, табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омилларни

рационал қўллаш инсон саломатлигини мустаҳкамлайди ва жисмоний қобилиятларни ривожлантиради.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлари инсонҳаётий фаолиятининг органик қисмига айлансагина жисмоний тарбия тизимининг соғломлаштирилишига йўналтирилган принципни амалга оширишнинг имкони бўлади. Бошқа томондан, керак бўлган гигиеник нормаларга риоя қилинсагина жисмоний машқлар керак бўлган самарасини беради. Жисмоний тарбиянинг махсус воситаси ҳисобланмаса ҳам гигиеник омиллар жисмоний тарбиянинг вазифасини тўлақонли ҳал қилиш учун аҳамият касб этади. Педагогик жараён қанчалик пухта ташкил-ланмасин, овқатланиш, уйку кун тартибига риоя қилинмаса, шунингдек, машғулотлар тиббиёт талабларига жавоб бермай-диган жой ва жихозлар билан ўтказилса, улар албатта самарасиз бўлади. Мана шунинг учун мактаблардаги жисмоний тарбия дастурларига гигиенага оид билимлар мазмунини ифодаловчи назарий маълумотлар учун мавзулар тавсия қилинган. Улар жисмоний тарбия жараёнидан ташқаридаги инсоннинг ҳаётий фаолиятини ташкилловчи ва жисмоний тарбия жараёни таркибидаги воситалардир.

Жисмоний машқларнинг таъсирини белгиловчи омиллар. Ҳар хил жисмоний машқларнинг самараси турли хил ёки турли хилдаги жисмоний машқлар бир хил тарбиявий таъсир кўрсатиши амалиётда исботланган. Демак, бу жисмоний машқлар доимий бир хил таъсир хусусиятига эга эмаслигининг исботидир.

Тарбия жараёнида *жисмоний машқларнинг самарали таъсирини белгилай оладиган омилларни* билиш педагогик жараёни бошқаришни осонлаштиради. Бу омиллар қуйдагича гуруҳланади:

1. *Ўқитувчи ва ўқувчиларнинг шахсий тавсифи омили.* Таълим жараёни икки томонлама – ўқувчилар ўқийди, ўқитувчи ўқитади. Шунинг

учун жисмоний машқларнинг таъсири кенг даражада ким ўқитаётганлигига ва кимларни ўқиётганлигига, ахлоқий сифатларига ва иқтидори (интеллект)га, жисмоний ривожланганлигига ва тайёргарлиги даражасига, шунингдек, бирламчи бажара олиш малакаси, қизиқиши, ҳаракат фаоллиги ҳамда бошқаларга боғлиқ.

2. *Илмий омиллар* – жисмоний тарбиянинг қонуниятларини томонидан англаниши меъёрини характерлайди. Жисмоний машқларнинг педагогик, психологик, физиологик хусусиятлари қанчалик чуқур ишлаб чиқилган бўлса, педагогик вазифаларни ҳал қилиш учун улардан шунчалик самарали фойдаланиш мумкин.

3. *Методик омиллар* – жисмоний машқлардан фойдаланишда амал қилинадиган жуда кенг қамровдаги талаблар гуруҳини умумлаштиради.

Жисмоний машқни ўқитиш давомида ёки бошқа педагогик вазифани ҳал қилиш учун қўлланаётган усулият (жисмоний қабилитни очсин, ўзлаштиришни осонлаштиради) масалан, жисмоний қобилиятларни ривожлантиришда қуйидагилар ҳисобга олинади, биринчидан жисмоний машқдан кутилаётган самара, яъни бу машқ билан қандай вазифалар (билим бериш, тарбиялаш, ёки соғломлаштириш)ни ҳал қилиш; иккинчидан, жисмоний машқни тузилиши, статик ёки динамик машқми, циклик, ациклик ҳаракатми ёки бошқасими; учинчидан, мумкин бўлган такрорлаш усулиятлари (бўлақларга ажратиб ёки машқни тўла бажариш билан ўргатиш мақсадга мувофиқми, такрорлашлар оралиғида актив дам олишни қўллаш керакми ёки пассив дам олишни таъминлай оладими ва ҳоказолар).

Жисмоний машқ бажаргандан сўнг организмда махсус функционал ўзгариш вужудга келади ва у маълум вақтгача организмда из қолдиради, сақланиб туради. Вужудга келган ўзгариш кўринишида кейинги машқнинг таъсир самараси янада бошқачароқ бўлиши мумкин. Дастлабки ва сўнги машқда машғулот самарадорлиги ортиши ёки пасайиши мумкин. Масалан, диққат учун машқлар навбатидаги қийин координация талаб қилувчи ҳаракатларни бажаришни осонлаштиради, думбалоқ ошиш машқларидан сўнг мувозанат сақлаш машқларини ўзлаштириш қийинчиликларга сабаб бўлиши мумкин. Таъсирнинг оз ёки кучлилиги даражаси ўзининг чуқурлиги ва давомийлиги, ўқувчи ҳолати унинг жисмоний, ақлий тайёргарлиги ва ҳоказоларга боғлиқ. Машқлар таъсирининг комплексини ишлаб чиқиш ҳаракат фаолиятининг асосий таъсири самарасини ҳисобга олишга имконият яратади.

Табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари

Ҳаво, қуёш нури, сув жисмоний тарбия жараёнида табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари тарзида жисмоний тарбиянинг воситаси сифатида фойдаланилади. Ҳаётини шароит, муҳит инсонни турли шароитда моддий неомат яратиш, яшашга мажбур қилади. Бунга кўникиш, унга тайёр бўлиш муҳим аҳамиятга эга. Шунинг учун табиатнинг иноми – ҳаво,

сув, куёш нури инсон иш қобилиятини ошириш, саломатлигини мустаҳкамлашнинг асосий воситасидир.

Жисмоний тарбия жараёни очик хавода, куёш нури остида, сув ва бошқалардан фойдаланиб жисмоний машқлар бажариш самара беради. Чўмилиш, офтобда тобланиш, хавонинг иссиқ-совуғи жисмоний машқлар билан инсон организмига турлича таъсир кўрсатади. Машғулотлар давомида бу

воситалардан тизимли фойдаланишнинг муҳим аҳамият касб этади.

Ишни шундай ташкиллаш лозимки, жонажон Республика-мизнинг географик, иқлимий ва экологик ҳолатининг ҳисобга олиб барча вилоят ва ҳудудларда табиатнинг соғломлаштирувчи кучларидан фойдаланишнинг илмий асосланган тизимини ишлаб чиқиш муаммоси ҳал қилиниши лозим. Масалан, куёш нуридан фойдаланишда соат 10.00 дан 12.00 гача алоҳида, 16.00-17.30 гача ёши, жинси ва бошқа индивидуал хусусиятларини ҳисобга олинмасдан тобланса унинг таъсири турлича бўлади. Жисмоний машқларнинг меъёри, юкламанинг умумий миқдори, машқнинг интенсивлигини эътибордан четда қолдириш табиатни соғломлаштирувчи кучларидан фойдаланишда салбий натижаларга олиб келишни унутмаслигимиз лозим.

Шуғулланувчиларга куёш ваннаси, сувда чиниқишнинг назарий билимлари ва улардан тизимли фойдаланиш, хавонинг ўзгариши организмнинг иссиқ-совуққа, кескин ўзгаришларга тез мослашиши индивиднинг ёшлигидан йўлга қўйишни самараси катта. Ҳар томонлама чиниқтириш табиат омилларини турли жисмоний машқларни бажариш билан қўшиб олиб борилиши ташқи муҳитнинг салбий таъсирларига организмнинг қаршилик кўрсата олиш қобилиятини янада оширади.

Жисмоний тарбия жараёнида эришилган чиниқишнинг самараси “кўчувчан” бўлади, яъни у инсоннинг бошқа фаолияти (асосан, меҳнат, ҳарбий хизмат)да намоён бўлади ва жисмоний тарбиянинг ҳаётий-амалийлигини оширади. Қолаверса, руҳий-иродавий ҳислатларини ҳам кучайтиради. Айниқса, чайқалиш, тебраниш, меъёрсиз нагрузкага чидаш, вазнсизлик ҳолатига тез мослашишдек вазифалар осон ҳал бўлади.

Ўзини-ўзи текшириш учун саволлар

1. Жисмоний тарбиянинг воситаларига нималар киради?
2. Жисмоний машқларни таърифланг?
3. Жисмоний машқларнинг таъсирини белгиловчи омилларни санаб беринг.
4. Жисмоний тарбия воситаларининг инсон саламатлигига таъсири?
 1. Жисмоний машқларни жисмоний қобилиятларни ривожлантиришдаги ўрни ва роли.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси. Т. 2005.
2. Афанасьев Ю.Н. Жисмоний тарбия. 1992.
3. Саломов Р.С., Каримов Ш.Х. Спорт машғулотида қўлланиладиган усуллар. 1991.
4. Саломов Р.С., Рузихонова М.М. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. 1995.
5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Москва – 2010.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. 1989.
7. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физкультуры и спорта. Т. УзДЖТИ. 2005.

Назорат саволлари

1. Спортда қўлланиладиган услубларни айтиб беринг..
2. Ҳаракат фаолиятига ўргатиш услублари.
3. Ҳаракатни қисмларга бўлиб ўргатиш услуби.
4. Мусобақа услуби.
5. Мушак кучи деганданима тушунилади?
6. Мушакларишининг қандай тартибларини биласиз?
7. Куч қобилиятларининг қандай турларини биласиз?
8. «Шахсий куч қобилиятлари» ниифодаланг.
9. «Тезлик-куч қобилиятлари» ниифодаланг.
10. «Портлаш кучи» тушунчасиниифодаланг.
11. Куч қобилиятларининг асосий жиҳатини мада?
12. Куч градиент қандай формула билан аниқланади?
13. Қандай мушак тўқималарисизга маълум?
14. Куч қобилиятларини ривожлантиришда қандай воситалар қўлланилади?
15. Куч қобилиятларини ривожлантиришнинг қандай усулларини биласиз?
16. Максимумуринишлар усулини таърифланг.
17. Чегаравий бўлмаган такрорий уринишлар усулини таърифланг.
18. Изокинетика уринишлар усулини таърифланг.
19. Динамик уринишлар усули хусусиятларини очиб беринг.
20. «Тезлик» атамасини манианглатади?
21. Оддий таъсиргатаъриф беринг.
22. Жисмоний тарбия тушунчасига таъриф беринг.
23. Спорт тушунчасига таъриф беринг.
24. Таълим функцияси қайси функцияга киради?
25. Спорт функцияси қайси функцияга киради?
26. Жисмоний баркамоллик деганда нималарни тушунасиз?.
27. Жисмоний тарбия тизимининг илмийлиги нимага йўналтирилган?
28. Жисмоний машқлар деб нимага айтилади?
29. Жисмоний тарбиянинг асосий воситаси нимадир?
30. Табиатнинг соғломлаштирувчи кучларига нималар киради?
31. Гигиеник омилларга нималар киради?
32. Жисмоний машқлар қандай туркумларга бўлинади?
33. Жисмоний машқлар техникаси деб нимага айтилади?
34. Таълим жараёнида онглилик ва фаоллилик
35. Таълим жараёнида кўразмалилик тамойили
36. Услуб деб нимага айтилади?
37. Услубият ва услубнинг фарқи нимада?
38. Сўз услуби қандай қўлланилади?

Глоссарий

Академия- афсонавий қахрамон Академ номи билан боғлиқ, илмий, ўқув ва бадиий хусусиятга эга бўлган олий таълим муассасаси.

Билим — борлиқни билиш жараёнининг амалиётда тасдиқланган натижаси.

Илмий билим — тизимли, асосли ва нарса, ҳодисалар моҳиятига чуқур кириб борадиган бўлади. У эмпирик ва назарий даражада бўлади

Инновация - лотинча сўз бўлиб, “янгилик киритаман” маъносини билдиради.

Институт - лотинча сўз бўлиб, “махкама”, “идора” маъносини билдиради, олий маълумот берувчи муассаса.

Интерфаол - инглизча сўз бўлиб, “ўзаро таъсир” маъносини билдиради. Бирор фаолият ёки муаммони ўзаро мулоқатда, ўзаро баҳс-мунозара усулида, фикрлашишида ҳамжихатлик билан ҳал этиш маъносини англатади.

Интерфаол машғулот — ўқитувчи ва ўқувчилар ўзаро фаол иштирок этадиган машғулот; жараён ҳамкорликда кечади.

Коллеж - французча сўз бўлиб, Франция, Бельгия, Швейцария ва б. давлатларда ўрта махсус маълумот берадиган ва касб-хунарга ихтисослаштирилган таълим муассасаси.

Кўникма — онгли фаолият (ҳаракат)ни тез, тежамли, тўғри, кам жисмоний ва асабий куч сарфлаган ҳолда, бажариш. Шахснинг билимларм асосида таркиб топади. Дастлабки шаклланиш босқичларида бундай ҳаракатлар жиддий диққат билан бажарилади, кейинги босқичларда диққат билан назорат қилиш камайиб борадган ва натижада автоматлашган ҳаракатга айланади.

Лицей - юнонча сўз бўлиб, Афина яқинида Апполлон Ликей ибодатхонаси атрофидаги дарахтзор номи, бир қатор давлатларда ўрта махсус таълим муассасаси.

Малака — шахснинг маълум касбга яроқлилик, тайёрлик даражаси, шу касбда ишлай олиши учун зарур билим, кўникмалари йиғиндиси. Касбий ахборотларнинг тез кўпайиб бораётгани илгари ўзлаштирилган малаканинг етишмаслигини келтириб чиқаради. Бу етишмасликни қайта тайёрлаш ва малака ошириш орқали тўлдирилади. Бу жараён узлуксиз давом этгандагина малака ортиб бориши орқали касбий фаолиятни ҳозирги талаблар даражасида давом эттириш имконияти ҳосил бўлади.

Малака ошириш - мутахассислар ва раҳбар ходимларнинг касбий билим ва кўникмаларини янгилаш ҳамда ривожлантириш жараёни

Маҳорат — шахснинг тажриба орқали орттирган хусусияти. Бирор соҳадаги мослашувчан кўникма ва ижодкорлик асосида ҳосил бўлган касбий кўникмаларнинг юқори даражаси, касбий моҳирлик. Бирор фаолият соҳасидаги юқори даражада эгалланган билим, кўникма, малакаларни амалиётда юқори сифат ва самарадорлик билан қўллаш

Метод - юнонча сўз бўлиб, йўл, усул, ҳаракат усули маъносини билдиради.

Педагогика – юнонча “пайдагогос” сўзидан олинган, “бола етакловчи” деган маънони билдиради.

Спорт- қисқа маънода шахсий мусобақа фаолияти дейилса, кенг маънода шахсий мусобақа фаолияти, шу фаолият асосидан келиб чиқадиган махсус тайёргарлик ҳамда унинг норма ва ютуқлари тушунилади.

Спорт тайёргарлиги тизими – билимлар, воситалар, услублар, шакллар ва шу муҳитда ташкил қилиш билан спортчини энг яхши даражада тайёрлашни таъминлаш, шунингдек спортчини тайёрлашни амалий фаолиятидир.

Спорт мактаби – спортчиларни тайёрлашни ягона тизими бўлиб, бир гуруҳ мутахассисларни ижобий изланишга асосланади.

Спорт натижалари – спортдаги сон ва сифат даражасини кўрсаткичидир.

Спортчини таснифи – спортчини барқарор таснифи бўлиб, маълум вақт ичида ёки спорт мусобақаларида қатнашишини умумлашган якунидир.

Тарбия – аниқ мақсад асосида шахсда ижобий хислатларни шакллантиришга қаратилган фаолият.

Тарбия воситалари – тарбия жараёнини ташкил этиш ва бошқа турли вазифаларни бажариш учун белгиланган моддий, маънавий, маданий объект ва предметлар йиғиндисидир.

Тарбия методлари – тарбияланувчини ҳаётини, фаолиятини, муомала ва муносабатини ташкил этиш, ҳуққи ва фаолиятини тартибга солиш учун педагогик мақсадга мувофиқ ижтимоий шартланган усуллардир.

Тарбия принциплари – тарбия жараёнининг мазмуни, методлари ва воситаларига қўйиладиган талаблар.

Тарбия усуллари – тарбия методининг бир қисми бўлиб, алоҳида таъсир, муайян ўзгартиришни ўз ичига олади.

Тарбия шакллари – тарбиячи ва тарбияланувчининг биргаликда, белгиланган тартибда амалга оширадиган фаолиятининг ташқи кўринишидир.

Тарбияланганлик — миллий урф-одатимиз мезонига кирмаган, ўзгаларнинг нафратини кўзғатадиган хатти-ҳаракатлардан ўзини тия билиш.

Таълим – инсоннинг маълум бир тизим асосида олган билим, кўникма, малакаси ва эгалланган маънавий фазилатлари йиғиндисидир.

Университет- лотинча сўз бўлиб, “тўплам”, “умумийлик” маъносини билдиради. Кенг соҳалар бўйича олий маълумот берувчи ўқув-илмий таълим муассасаси.

Ўқитиш – аниқ мақсад асосида шахсда билим, кўникма ва малакаларни шакллантиришга қаратилган фаолият.

Шахс ривожланиши - инсоннинг бутун умри давомида ақлий ва жисмоний ўзгариши жараёнидир.

Шахс шаклланиши – одамни (биологик мавжудот) турли омиллар (ижтимоий, иқтисодий, мафкуравий, психологик ва ҳ.к.) таъсирида ижтимоий мавжудотга айланиш жараёнидир, бунда тарбия асосий омил саналади.