

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИНИ ПЕДАГОГИК ТАЪЛИМ ИННОВАЦИОН КЛАСТЕРИ АСОСИДА ЎҚИТИШНИНГ ПЕДАГОГИК ШАРТ-ШАРОИТЛАРИ

G. Xudaynazarova Sport va xarakatli o'yinlar kafedrasida dotsent.

Таълим-тарбия тизимида ўқитишнинг асосий умумий методик тамойиллари таълимий методологиянинг бир қатор универсал қоидаларини ўз ичига олади. Жисмоний тарбия таълими тизимида ҳам таълим мазмунидан келиб чиқадиган тизимли структурани белгилайдиган тамойиллари мавжуд. Жумладан, умумий ижтимоий, умумий педагогик, умумий методик ва махсус тамойиллар ўзаро фарқланади.

Келтирилган тамойилларга амал қилиш жисмоний тарбия жараёнининг умумий методологиясини белгилашда бошланғич нуқтадир.

Қуйида уларнинг айримларига тўхталамиз.

Онглилик ва фаолият тамойили. Мазкур тамойил ўқувчиларда ўзаро мустақкам муносабат, барқарор қизиқиш, жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига бўлган эҳтиёжларни қондириш ҳамда оптимал ишлашга ундаши билан аҳамиятлидир. Агар жисмоний машқлардан фойдаланиш изчил бўлса, уларнинг тизимли таъсири инсон танаси ва руҳияти муваффақиятли ривожланишига ёрдам беради. Кўриб чиқиладиган тамойилни амалга оширишга турли машқлар техникаси, онглилик ва жисмоний тарбия жараёнига фаол муносабат орқали эришилади.

Онглилик бу шахснинг объектив қонунларни тўғри тушуниш, ўз фаолиятини уларга мувофиқ ҳолда амалга ошириш қобилиятидир. Онгликнинг асоси – бу ўз фаолияти натижаларини олдиндан билиш ва реал вазифаларни белгилашдан иборат. Онгли ўрганиш ҳақида маълумот беради, характерни тарбиялайди, индивидуаллик, ахлоқий, психологик ва касбий фазилатларни шакллантиришга катта ҳисса қўшади. Жисмоний тарбия жараёнида, аввало, умумий машқлар жисмоний фаолиятга онгли муносабатни таъминлаши керак. Шунда ўқувчиларда машғулотларга вақт ажратишга етарлича куч ва барқарор рағбат ҳосил бўлиб, йиллар давомида барча кучини сафарбар қилишга интилади.

Жисмоний тарбия ўқитувчиси (мураббийи) ўқувчиларнинг танлаган йўналиши ёки жисмоний фаолият турига барқарор ва соғлом қизиқишни уйғотадиган кучли мотивлар ва юксак мақсадлар устида ишлаши зарур. Жисмоний тарбиянинг муваффақияти учун онглилик муҳим аҳамиятга эга. Мавзуга тегишли муаммони ҳал қилиш жараёнида иштирок этадиган фаолият тури ўқитувчи томонидан белгиланади. Ҳар бир талабни аниқ қўйишда унинг маъносини иштирокчиларга тўғри етказиш керак.

Жисмоний тарбия ўқитувчиси педагогик маҳоратининг муҳим жиҳатларидан бири ўқувчиларда вазифаларни бажаришга қизиқиш уйғотишдир. Жисмоний тарбия жараёнининг самарадорлиги кўп жиҳатдан

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

унинг қандай амалга оширилишига боғлиқ. Шу асосда ўқувчилар ўз ҳаракатларини таҳлил қилиш, уларни такомиллаштириш йўллари ижодий излашга ўргатилади. Бунга бажарилган ҳаракатларни оғзаки ҳолда ёки ўз-ўзини таҳлил қилиш орқали киришилади. Иштирокчиларнинг ўрганилаётган ҳаракат техникасини ўзлаштиришларида уларнинг фикрлаш тарзи муҳим ҳисобланади.

Рағбатлантирувчи ҳаракатларни ўзлаштириш ва бошқариш жараёнида фикрлаш восита функцияларини яхшилаши зарур шарт-шароит яратади. Бу тананинг хаёлий ишга бўлган реакцияларининг кўплаб тадқиқотлари билан тасдиқланган. Тренингларда вазифаларни бажариш орқали дастлабки фикрлаш жараёнига нисбатан сезиларли ўзгариш кузатилади. Психологияда бу идиомотор тренинг деб аталади.

Фаолият бу шахс томонидан кўрсатиладиган ҳаракат, уни ишга киритиш даражаси ўлчови. Фаолият дидактик нуқтаи назардан билим, кўникма ва малакаларни онгли равишда ўзлаштиришнинг зарурий шarti ва натижаси бўлиб хизмат қилади. С.Л.Рубинштейн, Л.С.Виготский, А.Н.Леоновлар каби таниқли психологларнинг фаолият назариясига оид қарашларида инсон фаолияти онгга боғлиқ бўлган омил эканлиги қайд этилади. Шунинг баробарида онглилик билим, мотивация, эҳтиёж, қизиқиш ва мақсадлар орқали фаолиятни бошқариш ва тартибга солишда энг муҳим билиш жараёнидир. Бундан қуйидаги талаблар келиб чиқади:

1. Дарснинг мақсад ва вазифаларини қўйиш, улар билан иштирокчиларни таништириш.
2. Педагогик жараёнда ҳаракат элементларини онгли ўрганиш ва ўзлаштириш.
3. Эгалланган билим, кўникма ва қобилиятларни амалиётда қўллаш йўллари ўзлаштириш.
4. Ташаббус, мустақиллик ва жисмоний ривожланиш жараёнига ижодий, фаол муносабатни шакллантириш.

Хушёрлик ва фаолликни оширишда махсус методик усуллардан фойдаланиш ўзига хос ўрин тутади. Ўқувчилар ҳаракатларини кузатиш ва баҳолашда, ўзини ўзи бошқаришга ўргатишда кўрсатмали куроллар ёрдамида вазифаларни тасвирлаш, визуал ва эшитиш белгилари, ўрганилаётган ҳаракатларнинг такрорланиши (идеомотор тренинг), техникани таҳлил қилиш бўйича суҳбатлар ўзига хос аҳамият касб этади.

Аниқлик тамойили жисмоний тарбия жараёнида кўрсатмалиликдан кенг фойдаланишга хизмат қилади. Кўрсатмалилик деганда инсон сезги органларининг билиш жараёнида иштирок этиши тушунилади. Жисмоний тарбия жараёнида амалий кўриниш визуал, овозли ва моторли каби шаклларда амалга оширилади. Визуал кўрсатмалилик (умумий ва ички ҳаракатларни намойиш қилиш, диққатга сазовор жойлар, кўрсатмали куроллар, ўқув видеолари) асосан, ҳаракатларнинг фазовий ва фазовий-вақт хусусиятларини ойдинлаштиришга ёрдам беради.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Визуал кўрсатмалилик ҳаракатларни фарқлаш, спорт ва техник кўникмаларни ривожлантиришда ҳам муҳимдир.

Овоз кўрсатмалилиги (турли хил товуш сигналлари шаклида) ҳаракат элементларининг вақтинчалик ва ритмик хусусиятларини ойдинлаштиришда биринчи даражали аҳамиятга эга. У визуал равшанликни сезиларли даражада тўлдиради. Шунини таъкидлаш керакки, идрок визуал тизим орқали уч даражада содир бўлади: сезиш, ифодалаш ва эшитиш тизими орқали. Инсон олган маълумотларининг 15%ини нутқ шаклида, 25%ини эса визуал шаклда эслаб қолади. Агар маълумот узатишнинг ушбу иккала усули бир вақтнинг ўзида ишлатилса, маълумотлар мазмунини 65%гача идрок қилинади.

Визуал мотор жисмоний таълим-тарбияга хосдир. Унинг аҳамияти, айниқса, энг мураккаб ҳаракатларни ўзлаштиришда, ҳаракатга раҳбарлик қилишда жуда каттадир. Визуал моторнинг ўзига хос хусусияти шундаки, у макон ва замондаги ҳаракатларни аниқлаштириш билан бирга мавжуд динамикани бошқариш имконин беради.

Индивидуаллаштириш тамойили. Жисмоний тарбияда мавжудлик ва индивидуаллаштириш тамойили жисмоний тарбия воситалари ва методлари жалб қилинган шахсларнинг имкониятларига оптимал мувофиқлик талабини англатади. Мазкур талабни амалга оширишда у ёки бу ўқув юкмасини бажариш, топшириқларнинг мавжудлиги аниқланади. Вазифаларни бажаришга тайёрлик иштирокчиларнинг жисмоний ва интеллектуал ривожланиш даражасига, уларнинг мақсадли хатти-ҳаракатларида ифодаланган субъектив муносабатига боғлиқ.

Индивидуаллаштириш тамойилининг мақсади қуйидагилардан иборат:

а) ҳар бир ўқувчининг қобилиятини ривожлантириш учун мақбул воситалар, махсус шароитларни танлаш;

б) ортиқча юклама, салбий ва зарарли оқибатларни бартараф этиш.

Мавжуд вазифаларни аниқлаш мезонлари қуйидагилар:

1) объектив кўрсаткичлар – қон босими, турли хил функционал тестлар, кардиограммалар каби саломатликка оид; спорт натижалари динамикаси каби фитнесга хос; жисмоний сифатларнинг ўсиш динамикаси ва техник тайёргарлик (маҳсулдорлик, максимал кислород истеъмоли, ҳаётин қувват – ўпканинг ҳаётин қобилияти ва бошқа.);

2) субъектив кўрсаткичлар – уйқу, иштаҳа, тўқис ҳаёт, машқ қилиш ва мусобақаларда қатнашиш истаги қабилар.

Жисмоний тарбия воситалари ва методларини шартли равишда гуруҳлаш мумкин бўлган кўплаб омиллар мавжуд. Масалан, биринчи гуруҳга ўқувчилар контингентининг (гуруҳлар, жамоалар) умумий хусусиятларини тавсифловчи омиллар қиради. Иккинчисида ҳар бир ўқувчига хос индивидуал хусусиятларни бирлаштириш кўзда тутилади. Учинчи гуруҳ омиллари жисмоний тарбия жараёнида умумий ва индивидуал ўзгаришлар динамикаси билан боғлиқ ҳолда юзага келади. Тўртинчи гуруҳга жисмоний тарбия вазифалари, методлари ва воситалари қиради.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Иштирокчиларнинг индивидуал ва умумий хусусиятлари доимо ўзгариб туради. Физиологик ва рухий ўзгаришлар бир дарс давомида муайян вазифа ва талабнинг мавжудлик даражасини акс эттиради.

Жисмоний таълим жараёнининг узлуксизлиги тамойили. Жисмоний тарбияда узвийлик тамойилининг моҳияти куйидаги қоидалар орқали асосланади:

1. Жисмоний тарбия жараёни жисмоний машқларни бажаришда изчилликни таъминловчи яхлит тизим ҳисобланади. Ҳаракатларни ўрганиш ва жисмоний сифатларни ривожлантириш жараёнининг энг муҳим шarti изчилликдир. Жисмоний тарбия жараёнида ушбу қоида амалга ошириш “осондан қийинга”, “оддийдан мураккабга”, “ўзлаштирилгандан ўзлаштирилмаганга”, “билимдан кўникмага” каби дидактик қоидалар билан белгиланади. Уларнинг самарали амалга оширилиши жисмоний тарбиянинг ўқув муаммоларини ҳал қилишдаги муваффақиятини таъминлайди.

Жисмоний машқлар кучи ва тезлиги жисмоний фазилатлар ривожига таъсир қилишнинг қатъий кетма-кетлигини талаб қилади. Ҳар бир жисмоний сифатнинг ривожланиши организмдаги функционал ва морфологик ўзгаришлар ҳамда адаптивлик натижасида юзага келади. Бу унинг функцияларига юқори талабларни қўйишда изчилликни таъминлайди. Ўқув жараёнини ташкил этишда ҳаракат воситалари ва жисмоний фазилатларни ривожлантириш кетма-кетлигини аниқлаш билимга асосланишни, кўникмалар ижобий ва салбийга “ўтказилиши”ни ҳисобга олиш керак. Ўқув жараёнини ташкил этишда ҳаракат воситаларини ўргатиш ва жисмоний хусусиятларни ривожлантириш кетма-кетлигини кўрсатиш моддий-техник таъминотни талаб этади. Машғулотлар давомида жисмоний тарбия масалаларини ҳал қилиш кетма-кетлиги жисмоний машқ турларини бажаргандан сўнг қолган “из” белгилари билан тавсифланади. Жумладан, бунда тезлик машқларини дарснинг бошланиш қисмига қўйиш тавсия этилади, кейинги машқлар чидамлиликини ошириши нуқтаи назардан танланади.

2. Узлуксизлик тамойили жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари томонидан машғулотларни ташкил этишда синфлар, дарсларнинг ўзаро таъсири, узоқ танаффусларнинг олдини олишда амал қилинади. Жисмоний ҳаракатларини ўргатиш ва жисмоний фазилатларни ривожлантиришда дарслар бир-бири билан боғланиши зарур. Шундагина бу таъсирлар йиғилиб натижаси самарали бўлади. Машғулотларнинг таъсири ҳар бир сеансни ажратиб турадиган вақт оралиғининг давомийлигига боғлиқ. Шунинг учун синфлар орасидаги танаффуслар оптимал бўлиши керак. Амалда машғулотлар орасидаги узоқ вақт оралиғида ҳаракатларни ўргатиш ва жисмоний фазилатларни ривожлантиришнинг самараси пастлиги яхши маълум. Шаклланган восита-координацион алоқалар жуда беқарор ва мустаҳкамланмаган бўлса тезда йўқолади.

3. Юкламаларни ва дам олишни тизимли ҳолда алмаштириш тамойили. Жисмоний тарбия жараёнида юкламалар ва дам олишни мунтазам равишда

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

алмаштириб бориш муҳим саналади. Бу синфларнинг умумий таъсири билан боғлиқ. Синфлар орасидаги дам олишнинг турли вариантлари, юкламалар хусусияти (кучлилиги ёки йўналиши) максимал натижага олиб келиши мумкин. Тананинг турли даражада ишлашини таъминлаш учун қатъий белгиланган дам олиш оралиқларида такрорий юкламалар керак. Тананинг олдинги даражасига қайтиши учун узоқ интервал билан юкламалар орасида дам олиш, ўқишга мослашиши содир бўлади. Қисқа дам олиш оралиқлари билан тананинг ишлашини тиклашга вақт етарли бўлмайди. Тикланишнинг камайиши фонида юкламаларни мунтазам ҳолда такрорлаш, ресурсларнинг камайиши натижасида организмнинг иш фаолияти пасайишига сабаб бўлади. Дастлаб бу физиологик чегаралар, кейинчалик эса ортиқча машқ қилиш ва чуқурроқ патологик ходисалар ичида содир бўлади. Энг яхши оптимал дам олиш оралиғи супер тикланиш босқичи (суперкомпенсация) пайдо бўлиши учун зарур бўлган юкламалар орасидаги вақт ҳисобланади.

Foydalangan adabiyotlar

1. Madina, Ahmadjonova, Usmonova Zebo, and Xudoynazarova Gullola. "Harakatli o'yin orqali boshlang'ich sinf o'quvchilarida harakat sifatlarini takomillashtirish." Ta'limning zamonaviy transformatsiyasi 1.2 (2023): 618-622.
2. Mirxojidinovna, Xudaynazarova Gullola. "JISMONIY TARBIYA DARSLARINI PEDAGOGIK TA'LIM INNOVATSION KLASTERI ASOSIDA O'QITISH METODIKASI (Umumiy o'rta ta'lim maktablari misolida)." Proceedings of International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences. Vol. 2. No. 11. 2023.
3. Ravshan ogli, Tolibjonov Sardorbek. "HARAKATLI O'YIN ORQALI BOSHLANG'ICH SINFI O'QUVCHILARIDA HARAKAT SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH." Journal of new century innovations 38.2 (2023): 138-141.
4. Ravshan o'g'li, Tolibjonov Sardorbek, and Xudoynazarova Gullola Mirxojidinovna. "HARAKATLI O'YINLAR HAMDA ULARNI TASHKIL QILISH." ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ 23.5 (2023): 24-27.
5. Ravshan o'g'li, Tolibjonov Sardorbek, and Xudoynazarova Gullola Mirxojidinovna. "BASKETBOL O'YINI TARIXI HAMDA O'YIN TAKTIKASI." ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ 23.5 (2023): 28-32.
6. Mirxojidinovna, Xudoynazarova Gullola, Axmadjonov Abduraxmon, and Tolibjonov Sardorbek Ravshan ogli. "PHYSICAL EDUCATION CLASSES AND THEIR TEACHING PRINSP." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.5 (2023): 604-607.
7. Ravshan o'g'li, Tolibjonov Sardorbek, and Xudoynazarova Gullola Mirxojidinovna. "ORTA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING TEXNIK TAKTIK TAYYORGARLIGINI NAZORAT QILISH." ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ 23.5 (2023): 33-36.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish
va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

8. Mirxojidinovna, Xudoynazarova Gullola, Axmadjonov Abduraxmon, and Tolibjonov Sardorbek Ravshan o'gli. "PHYSICAL EDUCATION CLASSES AND THEIR TEACHING PRINSPI." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.5 (2023): 604-607.

9. Худойназарова, Г. М. "ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ (НА ПРИМЕРЕ ШКОЛЫ)." Экономика и социум 4-2 (107) (2023): 783-786.

10. Mirxojitdinovna, Xudoynazarova Gullola. "WAYS TO DEVELOP DIGITAL MARKETING IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN UZBEKISTAN." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 113-116.

11. Mirxojitdinovna, Xudoynazarova Gullola. "METHODOLOGY FOR THE USE OF INFORMATION COMMUNICATION TECHNOLOGIES IN THE DISCIPLINE OF PHYSICAL EDUCATION." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.09 (2022): 189-191.