

YOSHLARGA JISMONIY TARBIYANING USLUBIY TAMOYILLARI HAQIDA TUSHUNCHALARNING MUHIM PRINSPLARI

Atabayeva Sapargul Niyozmamat qizi

Ellikqal'a tumani 48-maktabning o'qituvchisi

Saparbayeva Guljayna Nurlibek qizi

6-sinf o'quvchisi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada jismoniy tarbiyaning uslubiy tamoyillari hamda jismoniy tarbiya jarayonida ularni amalga oshirish yo'llari haqida ma'lumotlar keltiriladi.*

Kalit so'zlar: *Organizm rivojlanishi, pedagogik shart-sharoitlar, jismoniy mashqlar, jismoniy mashqlarga o'rgatish, muntazamlik tamoyili.*

Аннотация: В данной статье представлена информация о методических принципах физического воспитания и способах их реализации в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: *развитие организма, педагогические условия, физические упражнения, подготовка к физическим упражнениям, принцип регулярности.*

Annotation: *This article provides information about the methodological principles of physical education and how to implement them in the process of physical education.*

Key words: *organism development, pedagogical conditions, physical exercises, preparation for physical exercises, principle of regularity.*

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat jarayonini boshqaradigan, inson vujudiga, jismoniy o'sishga ta'sir qiladigan tabiat qonunlari jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotida printsip-tamoyil nomini olgan. Organizm rivojlanishining umumiy tamoyillarini bilish va ularni amaliyotda qo'llash, o'quvchilar jismoniy tarbiyasi jarayonini yanada samarali darajaga olib keladi.

Jismoniy tarbiya va pedagogikaga oid adabiyotlarda tamoyillar har xil ta'riflangan, lekin manbalarning tahlili shuni ko'rsatadiki, har xil nomlar bilan ta'riflangan bir printsip quyidagi mazmunlarni bildiradi:

-jismoniy tarbiya darslari jarayonida o'quvchilarning har tomonlama rivojlanishlari uchun jismoniy mashqlarni ongli, tushungan holda tashkil etish;

-o'rgatayotgan mashqlarni yaxshi o'zlashtirilishi uchun ko'rgazmalilikning turli xil shakllaridan foydalanish;

-har bir o'quvchiga taklif qilinadigan muayyan maqsadga yo'naltirilgan va psixologik og'irliklarning soddaligini, tushunarligini ta'minlash;

Shug'ullanuvchi o'quvchilar avvalgi mashg'ulotlarda o'zlashtirib olganlarini mustahkamlashlarida talabni kuchaytirish va keyingi mashg'ulotlar uchun zamin yaratishni ta'minlash.

Pedagogika fanida bu printsiplarni o'rgatishda taalluqligini hisobga olib, didaktik tamoyillar deb ataymiz. Jismoniy tarbiya, jismoniy mashqlarga o'rgatish va shug'ullanuvchilarni bilimlar bilan qurollantirish, jismoniy sifatlarni tarbiyalashni o'z ichiga qamrab olganligi uchun tamoyillarni didaktik emas, metodik - uslubiy deb atash qonuniyroqdir.

Ko'nikma va malakalarni shakllantirishda qo'llaniladigan asosiy uslubiy tamoyillar o'quvchilarning yoshlari qanday bo'lishidan qat'iy nazar, barcha uchun bir xil va zarurdir. Har bir tamoyilning mohiyatini va o'quvchilar jismoniy tarbiyasi jarayonida uni amalga oshirish yo'llarini alohida ko'rib chiqish maqsadga muvofiqdir.

Ta'lim jarayonini loyihalash qonuniyatlari loyihalash tamoyillarining nazariy asoslarini ishlab chiqishga va pedagogik faoliyat amaliyotida qo'llashga zamin tayyorlab beradi.

Muntazamlik tamoyili asosida uchta talab bor, o'quv jarayonini tashkil etishdagi kamchiliklarga, rejasiz ish, manbalarni tasodifiy tanlash kabi tartibsizliklarga qarshi kurashmoq kerak.

Sport pedagogi muntazamlik tamoyilini amalga oshirib borib, quyidagilarni hisobga olishi zarur:

1. O'zlashtirib olinishi zarur bo'lgan materialni sistemalashda qator talablarni saqlashi kerak. O'quv dasturlarida mavjud bo'lgan jismoniy mashqlar bo'limlarda tasniflar asosida belgilab berilgan. Masalan, yengil atletikada yugurish, sakrash mashqlari va uloqtirish alohida sanab o'tilgan. Shuning uchun har bir sinfdan butun mashqlarni rejalashtirishni shunday tizimga olib kelishi kerakki, jismoniy tarbiya jarayonini didaktik qoidalar asosida tashkil etish imkoni bo'lsin: aniqdan noaniqqa, oddiydan murakkabga, yengildan og'irga. Boshqa so'z bilan aytganda, o'quv materiallarining har bir bo'limi bu tizimda pog'onani tashkil etadi, ya'ni avval o'tilganlar keyingi mashq uchun asos bo'ladi.

O'quv materialini sistemalashtirish, imkoni boricha ijobiy natijalarga erishish uchun sharoit yaratish kerak.

2. O'quv jarayonini tashkil etish, mashg'ulotlarning doimiyligini ta'minlash zarur. Ma'lumki, jismoniy mashqlarni bajarish orqali odam vujudida funktsional o'zgarishlar vujudga keladi. 5-7 kundan keyin o'tkazilgan mashqlar natijasida olingan ijobiy natija yo'qotiladi. Buning uchun dars jadvaliga qo'yiladigan jismoniy tarbiya darsining bir-biridan oralig'i 1-2 kundan ortmasligi zarur. Bundan ikkita amaliy maslahat kelib chiqadi: birinchidan darslar hafta davomida eng maqbul oraliqda qo'yilishi kerak. Darslarni ikki kun birin-ketin yoki bir kundan so'ng qo'yish maqsadga muvofiq emas. Ikkinchidan hammasi jismoniy mashqlar bilan ta'minlash uchun o'quvchilarning mustaqil ishlaridan keng foydalanish zarur. Buningsiz qoniqarli natijalarga erishib bo'lmaydi. Masalan, faqat jismoniy tarbiya darsida shug'ullanuvchilarning egiluvchanligini rivojlantirishga intilish foydasiz.

3. Mashg'ulotni uslubiy jihatdan ta'minlash: yuklama va damni ratsional navbatlashni ko'zda tutadi. Bu ayniqsa, jismoniy sifatlarni tarbiyalashda eng zarur. Bu

jarayonda kuch yetganicha vazifa va mashg`ulotlarning doimiyligini saqlash kerak. Mashg`ulotlarni noaniq, gohida izchillik bilan o`tkazish vazifani hal etishda qoniqarsiz rivojlanish yo`nalishiga olib kelibgina qolmasdan, shug`ullanuvchilar organizmiga salbiy ta`sir ko`rsatadi.

Natijaviylik tamoyili- pedagogik shart-sharoitlarning qulayligi, oz vaqt va kuch sarflash evaziga samarali natijalarga erishishni tavsiflaydi. Natijaviylik-ijtimoiy tajriba faoliyat modellari mazmuni, texnologik operatsiyalar, ularni o`zlashtirish, boshqarish usullarini tanlash, o`quv faoliyatining muvofiqligi, ta`lim tarbiya vositalari, texnologik jarayonda sub`ektning qisqa vaqt va kuch sarflanish vositasida belgilangan maqsadga erishishni nazarda tutishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Tolipov O`Q. va boshq. Pedagogik texnologiyaning tatbiqiy asoslari. T., "Fan"2006y 126-b
2. Usmonxo`jayev T. va boshq. Jismoniy tarniya nazariyasi va uslubiyoti. T "Oqituvshi"2004y 71-b