

**JISMONIY TARBIYA JARAYONIDA ONGLILIK VA FAOLLIK
TAMOYILI**

Ortiqov Umidjon Xudoyberdiyevich

*Namangan davlat texnika universiteti "Ijtimoiy fanlar" kafedrası
v.b.dostenti.*

***Annotatsiya:** Ushbu maqolada talabalar jismoniy tarbiya, sport sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini tashkil etish ta'lim usullari va tamoyillari, maqsad va mazmuni, malakalar hosil qilish, tarbiyaning turlari haqida ma'lumotlar berilgan.*

***Kalit so'zlar:** Talabalar, jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish, pedagogik tizim, ahloqiy sifatlar, estetik tarbiya, jismoniy tarbiya tamoyillari.*

O'qitish sog'lomlashtirishning muvaffaqiyati, uning maqsadlari va mazmunini, shuningdek, ushbu maqsadlarga erishish vositalari ya'ni, o'qitish usullarini to'g'ri belgilab olishga bog'liq. O'qitish usullari deganda o'qitish sog'lomlashtirishning pedagogik maqsadlarini amalga oshirishni ta'minlovchi o'qituvchi va talaba o'rtasidagi muayyan tartibli, maqsadli munosabatlar tizimini tushuniladi.

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

Jismoniy tarbiyada harakatlarni birlashtirish va ularni mashq uslublari bilan yaxlit tartibda qo'llash hollari bo'ladi.

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

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

Jismoniy tarbiya jarayonida onglilik va faollilik tamoyili quyidagi asosiy yo'nalishlar bo'yicha qo'llaniladi. Mashg'ulotlarning umumiy maqsadi va aniq vazifalariga nisbatan tushungan holda munosabatda bo'lishni va muhim qiziqishni tarkib toptirish. Onglilik va faollilik tamoyili jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining maqsadini tushunish va jismoniy barkamollikning istiqbolini anglash va unga etishni maqsad qilib belgilash bilan ifodalanadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida beriladigan vazifalar ma'lum jismoniy mashqlar tarzida bajariladi. Maqsad va vazifalarni qanchalik tushunib olish shug'ullanuvchilarni yosh imkoniyatlariga va tayyorlik darajasiga bog'liqligi o'z-o'zidan ravshandir. Shug'ullanuvchilarning harakatlari bajarilishini o'qituvchi va murabbiylar nazorat qiladilar, baholaydilar va xatolarni tuzatib boradilar. Shunga qaramay shug'ullanuvchilarni o'z harakatlarini o'zlari baholashi va nazorat qilish qobiliyatini rivojlantirish muhim hisoblanadi. Bunda harakatlarni oldindan xis qilish va sinash qo'llaniladi. Shug'ullanuvchilarning faolliliklarini oshirishda ularning erishgan yutuqlarini muntazam ravishda baholab va rag'batlantirib borish muhim rol o'ynaydi.

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

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

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

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

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

Bajara bilish tamoyilini ko'pincha oddiydan murakkabga, osondan qiyinga degan qoidalar bilan ifoda etiladilar. Mashg'ulotlarni individuallashtirish yoki mashqlarni shug'ullanuvchilarning yosh, jins va jismoniy tayyorgarlik hamda imkoniyatlariga muvofiq o'rgatish jarayoni o'ziga xos vosita va uslublarni talab etadi. Organizmning funktsional imkoniyatlari doimo bir xil bo'lmaydi. Shuning uchun harakatlarni o'zlashtirishda tafovutlar bu tafovutlarning barchasi jismoniy tarbiyada harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish, jismoniy mashqlarga o'rgatish jarayonlarini qat'iy moslashtirish ya'ni individuallashtirishni talab etadi.

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

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

Jismoniy tarbiya jarayonida ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar muhim

ahamiyatga ega bo'ladi. Dastlab zaruriy harakatlar, xususan qo'l harakatlari malaka va ko'nikmalar shakllantiriladi, keyinchalik oyoq va gavda harakatlari bo'lgan asosiy malakalar takomillashtiriladi. Bu bilan tanlangan sport turi bo'yicha ixtisoslashish yuzaga keladi. Jismoniy tarbiya jarayonida harakat malaka va ko'nikmalarini ijobiy ko'chishidan maksimal foydalanib salbiy ko'chishini esa imkoniyat boricha bartaraf etish zarur. Jismoniy yuklamalarni samarali natija berishi muntazamlilik tamoyilining bosh omillari hisoblanadi. Shuningdek, bunday mashg'ulotlardan so'ng aktiv va passiv dam olishning tashkil etish zarur. Mashg'ulotlar va mashqlar izchilligi shug'ullanuvchilarning shaxsiy xususiyatlariga, mashg'ulotlar yo'naltirilishiga, hamda jismoniy yuklamalarning miqdori va tarkibi shuningdek ta'sir kuchiga bog'liq bo'ladi.

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

Jismoniy tarbiya jarayonida talablarni oshirishning asosiy shartlari engillik, individuallashtirish, tizimlilik tamoyillarini tahlil qilish, ularning o'zaro muvofiqdaligini ko'rsatadi. Talablarni oshirib borish yangi topshiriqlar va yuklamalarni bajarishga shug'ullanuvchilar tayyorgarligi muvofiq kelsa topshiriq va yuklamalar organizmining funktsional imkoniyatlariga mos kelsa, yosh, jins, individual xususiyatlarga mos bo'lsa ijobiy natijalarga olib keladi. Mashqlarning almashinishi va o'zaro aloqada bo'lishi bilan bog'liq bo'lgan izchillik, mashg'ulotlarning muntazamliligi, yuklama va dam olishning optimal almashinuvi ham asosiy shartlardan hisoblanadi. Organizm yuklamaga birdan, bir paytda ko'nikib qolmaydi, har xil muddatlar talab qilinadi. Yangi yuklamalar ta'siriga moslashish uchun hammavaqt ma'lum muddat talab qilinadi. Yuklamalarning haftalik, oylik,

yillik to'liqsimon tebranishi shakllarning konkret vazifa va sharoitlariga bog'liqdir. Yuklamalarni to'g'ri chiziqli ortishi ularning umumiy darajasi baland bo'lmagan holda foydalaniladi. Yuklamalarning bosqichma-bosqich orttirishda esa jismoniy tayyorgarlik yoki mashq ko'rganlikni kuchaytirish vazifasi bajariladi.

Jismoniy tarbiya uslublari. Jismoniy tarbiya jarayonini amalga oshirish uchun ta'lim va tarbiyaning o'rgatish kabi pedagogik uslublaridan keng foydalaniladi. Jismoniy tarbiya jarayonida hilma-xil uslublar qo'llaniladi. Bu uslublar bevosita, his-tuyg'u bilan idrok etishdan yoki so'zdan, yoki amaliy harakat faoliyatidan foydalanishga asoslanadi. Yuklama va dam olish jismoniy tarbiya uslublarining o'ziga xos tarkibiy qismi hisoblanib, tarbiya jarayonida foydalaniladi. Yuklamani tashkil qilish va uni dam olish bilan qo'shib bajarishning tartibi jismoniy tarbiya uslublari tuzilishining asosi bo'lib hisoblanadi. Yuklama samarasi uning hajmi va intensivligiga bog'liqdir.

Qat'iy reglamentlashtirilgan mashq uslublari harakatli mashqlarni qat'iy reglamentlashtirilgan sharoitlarda ko'p marta qayta takrorlashdan iborat. Belgilangan harakat dasturida; yuklamaning qat'iy normalashtirish va mashq jarayonida uning dinamikasini to'la boshqarishda; dam olish intervalini qat'iy tartibga solish va ularni belgilangan tartibda yuklama bilan navbatlashishida qat'iy reglamentlashtirilgan mashqlar foydalaniladi.

Harakatli mashqlar dastlab yaxlit va qismlarga bo'lib o'zlashtirilishi mumkin. Harakat amallarini qismlarga bo'lib o'zlashtirishda harakatlar tarkibiy elementlarga bo'linadi va ular navbat bilan o'zlashtiriladi. Qat'iy reglamentlashtirilgan mashq usuli ikki asosiy shaklga bo'linadi.

1). Mashqlarni qismlarga bo'lib, so'ng izchillik bilan birlashtirib bajarish.

2). Qismlarni tanlab chiqarib yuborish bilan bajariladigan yaxlit mashq.

O'rganilgan harakatlardan takomillashtirish uchun foydalanish har xil bo'ladi.

O'yin uslubi jismoniy tarbiya uslublarining samarali shakllaridan biri o'yin uslubidir. Jismoniy tarbiyaning o'yin uslubi quyidagi ko'rinishlarda bo'ladi. Faoliyatni taqlid asosida tashkil etish, bunda vaziyatning doimiy va ko'proq darajada bexosdan o'zgarishi bilan maqsadga erishish. O'yin syujeti atrof-muhitdan olingan

biror tomoni obrazli ifoda etishdan iborat bo'ladi yoki jismoniy tarbiya talablariga asoslanib o'ynovchilarning harakat qilishlarining maxsus syujeti shakllanadi. Bunday holat ko'proq sport va harakatli o'yinlarda uchraydi.

Maqsadga erishish usullarining hilma-xilligi va faoliyatning kompleks karakterda bo'lishi. O'yinda g'alaba qilish mumkinligi bir harakatlarga bog'liq bo'lmaydi. Jismoniy tarbiya jarayonida o'yinlar faoliyati kompleks shalda bo'ladi. Ya'ni o'yin jarayonida yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, itqitish kabi halma hil harakatlar bajariladi. Shuning uchun g'alabaga erishishda xilma-xil usullar va harakatlarning shakllari qo'llaniladi.

Shug'ullanuvchilarning bemaolol mustaqil harakat qilishi, ularning tashabbus va chaqqonlik ko'rsatishlariga va o'z harakat faoliyatlariga talablar qo'yish. O'yinlar qoidasi o'yin yo'nalishini belgilaydi, vazifalarni hal qilishda imkoiniyatlar yaratadi, o'yin davomida vaziyatni doimiy va birdan o'zgarib turishi harakat qobiliyatlarini to'la ishga solishga majbur qiladi. Shug'ullanuvchilar harakatining bir-biriga bog'liqligi, yorqin emotsionallik. O'yinlarda ishtirokchilar o'rtasida aloqa o'rnatiladi, o'zaro hamkorlik va bir-biriga qarshi raqiblik ruhida bo'lish mumkin, qarama-qarshi fikrlar qiziqishlar to'qnashganda ziddiyat vujudga keladi. Bu bilan o'yin maqsadi hal etiladi. Yuksak hissiy holat paydo bo'lib, ahloqiy fazilatlarni namoyon qilish imkoniyati yaratiladi.

Xulosa:

Institutlarda jismoniy tarbiya darslariga talabalarning 98,9% jalb etilgan, qolgan talabalar jismonan zaif va kasalligi munosabati maxsus tibbiy guruhga kiritilgan. Maxsus tibbiy guruh talabalarini davolovchi jismoniy mashqlar va engil harakatli o'yinlar hamda sayrlar bilan shug'ullanadilar.

Talabalar bilan jismoniy tarbiya darslari, sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi tomonidan tasdiqlangan jismoniy tarbiya dasturi asosida tashkil etiladi. Sport musobaqalari va bayramlari institut ma'muriyati hamkorligida ishlab chiqilgan reja asosida tashkil etiladi.

Ilmiy tadqiqot uslublaridan tibbiy biologik tahlilda institutda talabalar jismoniy rivojlanishini tibbiy nazorat qilish tashkil etildi. Tibbiy nazoratda talabalar

sogʻligi darajasi, kasalliklar tashxisi, hamda kasalliklarning turlari, xususiyatlari oʻrganildi. Talabalar tibbiy guruhlariga ajratilishi va ular bilan davolash jismoniy mashqlar bilan shugʻullanish jarayonlari tashkil etilishi oʻrganib chiqildi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Вишняков Т. А. “Массовая физическая культура в ВУЗе”. Москва. 1991 г.
2. Матвеев, А. П. “Методика физического воспитания с основами теории”. Москва. 1991 г.
3. Черник Е. С. “Наглядность в работе учителя физической культуры”. Москва. 1991
4. Ахматов М. С. “Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш”. 2001 йил. Тошкент.
- 5 Солиев Х. “Жисмоний тарбия ва спорт”. Андижон. 2001 йил.
6. Кошбахтиев И. А. “Валеология асослари”. 2001 йил. Тошкент.