

YOSHLARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA TA'LIM-TARBIYA TAMOIYILLARI

P.Qaljanov – dotsent

Ájiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti

Tayanch soʻzlar: jismoniy tarbiya, sport, mashqlar, faoliyat, rivojlanish, prinsip, yosh guruhlar, harakat, mashgʻulotlar, texnika, taktika, koʻnikmalar.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, упражнения, деятельность, развитие, принцип, возрастные группы, действие, тренировка, техника, тактика, умения.

Key words: physical education, sport, exercises, activity, development, principle, age groups, action, training, technique, tactics, skills.

Jismoniy tarbiya tamoyillari shaxsni har tomonlama komil inson qilib voyaga yetkazishga bolalarda jismoniy qobiliyat, harakat malakalari va koʻnikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Jismoniy tarbiya tizimidagi bunday yondashuv bolalarning oʻziga xos xususiyatlari, yosh rivojlanish bosqichlar xususiyatlari, hayotning u yoki bu davrida asosiy faoliyat sifatida tanlanadigan jismoniy tarbiya faoliyati turlari xususiyatlariga ham bogʻliq boʻladi [2].

Jismoniy tarbiya tamoyillari, unga muvofiq ravishda tarbiyachiga nisbatan qonunlar, qoidalar va talablar shakllantiriladi, uning hayotiy kuchlarini ochib berish, uygʻun rivojlanish, bolani kelajak hayotga har tomonlama jismoniy tayyorlashda uning faoliyati belgilanadi. Jismoniy tarbiyada umumiy pedagogik didaktik prinsiplar (ong va faoliyat, koʻrinadiganlik, mavjudlik va boshqalar) bilan bir qatorda jismoniy tarbiyaning oʻziga xos qonuniyatlarini ifodalovchi maxsuslari ham mavjud. Keling, ushbu prinsiplarning asosiy qismini sanab oʻtamiz:

- shaxsning har tomonlama va uygʻun rivojlanishi;
- jismoniy madaniyat va hayot oʻrtasidagi bogʻliqlik;
- jismoniy tarbiyani sogʻlomlashtirish yoʻnalishi;
- yuklama va dam olishning uzluksizligi va muntazam ravishda almashinuvi;
- rivojlanayotgan, tarbiyachi taʼsirlarni bosqichma-bosqich oshirish;
- sinflarning tsiklik tuzilishi;
- jismoniy tarbiya yoʻnalishlarining yoshga bogʻliqligi.

Umumiy pedagogik tamoyillar

Onglilik va faollik prinsipi bolada jismoniy mashqlar va Harakatga mazmunli munosabatni tarbiyalashga qaratilgan. Uni P.F.Lesgaft ishlab chiqqan, u ongni harakatlarni mexanik yodlash bilan taqqoslagan.

Harakat qilish texnikasi, uning bajarilish ketma-ketligi, mushaklarning kuchayishi va oʻz tanasi toʻgʻrisida xabardor boʻlish bolada tanadagi aksni shakllantirishga yordam beradi. Jismoniy mashqlarning organizmga sogʻlomlashtiruvchi taʼsirini anglab, bola harakat muammolarini mustaqil va ijodiy hal qilishni oʻrganadi. U fazoviy terminologiyani oʻzlashtiradi, ongli ravishda harakatlanishning oqilona usulini tanlaydi;

U harakatlarning kombinatsiyasini, ularning variantlarini oʻylab topadi, tanish oʻyinlarni tashkil qiladi va oʻzlariga tegishli boʻladi.

P.F.Lesgaft bolani har xil ishlarni soʻz bilan bajarishga oʻrgatish, harakatlar va irodaviy namoyonlarda koʻproq mustaqil boʻlishga oʻrgatish zarur deb yozgan. Faoliyat prinsipi bolada yuqori mustaqillik, tashabbuskorlik va ijodkorlikni nazarda tutadi.

Muntazamlilik va izchillik prinsipi jismoniy tarbiyaning barcha turlari uchun majburiydir: harakatli koʻnikmalarni shakllantirish, qotish, rejim. Tizimlilik bilim, koʻnikma va malakalarning oʻzaro bogʻliqligida namoyon boʻladi. Tayyorgarlik va etakchi mashqlar tizimi yangi harakatni oʻzlashtirishga oʻtishga va unga tayanib keyingi, yanada murakkab materialni oʻrganishni boshlashga imkon beradi. Maktabgacha yoshdagi jismoniy tarbiya muntazamligi, tartiblilik, uzluksizligi muntazamlilik prinsipini taʼminlaydi. Barcha yosh guruhlarida jismoniy tarbiya mashgʻulotlarining aniq ketma-ketligi, yuklarning va dam olishning majburiy almashinuvi, shuningdek, sinflarning oʻzlari tarkibidagi izchillik, uzluksizlik, oʻzaro bogʻliqlik bilan kuzatilishi kerak [3].

Harakatlanishni qattiqlashtiruvchi mashgʻulotlar bilan birgalikda tashkil etishning kunlik, muntazam shakllari bolani sogʻlomlashtirish va tarbiyalash rejimini doimo kuzatib borishga oʻrgatadi, shu bilan birga sistematik mashgʻulotlarni tugatish uning tanasining funksional imkoniyatlarini va jismoniy tayyorgarligini pasaytiradi.

Harakatlarni assimilyatsiya qilish, vosita qobiliyatlarini shakllantirish ularni takrorlashni talab qiladi. Dvigatel mahoratini takrorlash prinsipi eng muhimlaridan biridir. Koʻp takrorlash natijasida harakatli koʻnikmalar shakllanadi, dinamik stereotiplar rivojlanadi.

Jismoniy mashqlarni takrorlash tizimi yangi narsalarni oʻzlashtirishga va oʻrganilgan harakatlarning turli xil variantlarida takrorlashga asoslangan. Mashqlarning oʻzgaruvchanligi xususiyati jismoniy tarbiya turli xil shakllarida mashqlarning oʻzgarishi va ularni bajarish shartlari, turli usul va uslublarda namoyon boʻlishi mumkin.

Variantli oʻzgarishlarni harakatlarning stereotiplariga kiritish bosqichma-bosqichlik prinsipiga muvofiqligini taxmin qiladi. I.P.Pavlov pedagogikada bosqichma-bosqichlik va tayyorgarlik asosiy fiziologik qoidadir, deb yozgan. Bolaning harakatli taʼlimini yaratish uchun tizimli va izchil oʻqitish strategiyasi va taktikasi muhimdir. U taʼlimning bir bosqichidan ikkinchisiga uzluksizligini nazarda tutadi.

Koʻrinish prinsipi sezgir idrokni fikrlash bilan bogʻlash uchun moʻljallangan. Bu harakatga aloqador sensor tizimlarining funksiyalariga aniq taʼsir koʻrsatishga yordam beradi. Jismoniy tarbiya amaliyotida bevosita va bilvosita vizualizatsiya qoʻllaniladi.

Jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillariga quyidagilar kiradi:

Jismoniy tarbiya va sportning hayot bilan bogʻliqlik tamoyili.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi muassasa bolalarini tegishli dastur asosida jismoniy va sport mashqlariga, oʻyinlarga oʻrgatib, ulardagi bu qiziqish qoʻllab-quvvatlab turiladi. Taʼlimning maqsadi bolalarda maktabga oʻtish va kelajakda jismoniy tarbiyadan meyoriy koʻrsatkichlar majmuasi talablarini muvaffaqiyatli oʻzlashtirish uchun jismoniy tayyorgarlik hosil qilishdan iboratdir, shu asosda, bolalarda Oʻzbekistonning mashhur sportchilari, ularning vatanparvarligi, ishchanligi, jasurligi, bardoshlilik, mahorati, doʻst-birodarligi va oʻzaro yordam kabi hislatlariga hurmat hissi tarbiyalanadi.

Sogʻlomlashtirishga yoʻnalgan tamoyilning mohiyati bolalar sogʻligini mustahkamlash vazifalarini bajarishda namoyon boʻladi. Shuning uchun jismoniy mashqlarni tanlashda bola organizmini har tomonlama sogʻlomlashtirishga intilish, uning jismoniy sifatlarini hissiy-ijobiy holat, hayotdagi xushchaqchaq kayfiyat bilan yaxlitlikda rivojlantirish ham koʻzda tutiladi. Jismoniy tarbiya mashgʻulotlarini rejalashtirishda salomatlikni mustahkamlash qonuniyatlari hisobga olingan jismoniy yuklama, albatta, idora qilinadi. Bu ish tarbiyachi, vrach va mudiraning muntazam vrach-pedagoglik nazorati ostida amalga oshiriladi.

Bolalarga jismoniy taʼlim va tarbiya berish jarayonida quyidagi didaktik-taʼlimiy tamoyillar qoʻllaniladi:

- tizimlilik va izchillik,
- onglilik, mustaqillik va ijodiy faollik,
- taʼlimning koʻrgazmali ogʻzaki va amaliy usullarini birga qoʻshib olib borish;

- tushunarliklik va individuallashtirish tamoyili;
- ta'limning frontal, guruh va yakka tarzidagi shakllarining birligi;
- talablarning tobora oshirib borish tamoyili.

Tizimlilik va izchillik tamoyili

Jismoniy tarbiya maqsadlarida foydalaniladigan tadbirlarning (kun tartibi, chiniqish, harakat ko'nikmalarining shakllanishi) tizimlilik butun maktabgacha tarbiya davri davomidagi jismoniy tarbiya jarayonining uzluksizligi, muntazamligi, rejalashtirilganligidan, yuklama va dam olishning majburiy almashinib turishi asosidagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining aniq izchilligidan, mashg'ulotlarning izchilligi, ketma-ketligi, mazmunan o'zaro aloqadorligidan iboratdir.

Har kuni muayyan bir vaqtda o'z karakteriga ko'ra turli jismoniy mashqlarni (ertalabki gimnastika, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, sayr paytidagi harakat faoliyati va h.k.) tizimli tarzda muntazam bajarish, chiniqtirish tadbirlari bolalarni belgilangan sog'lomlashtirish, tarbiyalash tartibiga o'rgatadi.

Jismoniy tarbiya hosil qilinayotgan harakat ko'nikmalarining takrorlanishini talab etadi. Faqat ko'p marta takrorlangandagina harakatlar shakllanadi.

Onglilik, faollik va mustaqillik tamoyillari bolaning o'z faoliyatiga ongli va faol munosabatda bo'lishga tayanishini ko'zda tutadi, u yoki bu maqsadni amalga oshirish uchun nimani qanday bajarish kerakligini aniq tasavvur qilish lozim.

Bolaning mustaqil faol faoliyati berilgan vazifaga bo'lgan qiziqishga, uni ongli idrok etishga, vazifa maqsadini amalga oshirish yo'llarini tushunishga bog'liq bo'ladi.

Ta'limning ko'rgazmali, og'zaki va amaliy usullarini birgalikda qo'shib olib borish tamoyili.

Bilish faoliyati – hissiy bilish jarayonlarini amaliyot bilan birligi. Harakatlarga o'rgatish jarayonida bilishning bu ajralmas qismlari o'zaro aloqadorlikda bo'ladi. Biroq qo'yilgan vazifaga qarab ularning izchilligi har xil bo'ladi: bolalarni harakatga o'rgatish ko'rsatib tushuntirish; tarbiyachining mashqni og'zaki tushuntirishi va uning bolalar tomonidan harakatda bajarilishi bilan boshlanishi mumkin.

Yangi harakatlarni o'rganishda ko'rgazmalilik tamoyili harakatlarni tarbiyachi tomonidan juda aniq qilib ko'rsatish orqali amalga oshiriladi. Ko'rgazmalilik onglilik bilan chambarchas bog'liqdir: og'zaki berilgan topshiriq kishi tomonidan tushunib olinadi, harakatni qaytadan bajarish bilan amalda sinaladi. Bunda sezgilar, ayniqsa, harakat sezgilar muhim rol o'ynaydi. Bundan tashqari ko'rgazmalilik bilan obrazlilik so'zlarining o'zaro aloqadorligi katta ahamiyatga ega bo'ladi.

Tushunarliklik va bolalarga yakka yondashish tamoyili - bolaning yosh xususiyatlari imkoniyatlarini hisobga olishni hamda, shu bilan bog'liq ravishda, uning kuchiga yarashga topshiriqlar belgilashni ko'zda tutadi.

Adabiyotlar

1. Tulenova X., Xojaev P., Xo'jaeva B., Meliev J. Jismoniy tamazariyasi va metodikasi. O'quv qollanma. –T.: "Iqtisod-Moliya" 2012.
2. Makamjonov K., Salomov R., Ikromov L. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. –T.: "Iqtisod-Moliya", 2008.
3. Xujaev F., Raximkulov K.D., Nigmanov B.B. Xarakatli uyinlar va uni o'kitish metodikasi. –Toshkent: "Cho'lpon", 2011.
4. Степаненкова Е.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Учебное пособие –М.: Академия, 2001.

REZYUME. Jismoniy tarbiya tamoyillari shaxsni har tomonlama komil inson sifatida kamol toptirishga yondashishni ta'minlaydi, bu esa bolalarning jismoniy qobiliyatlari, harakat qobiliyatlari va ko'nikmalarini individual bola tarbiyasi va har tomonlama tarbiyalashni amalga oshirish bilan uyg'unlikda rivojlantirishga xizmat qiladi.

РЕЗЮМЕ. Принципы физического воспитания предусматривают подход к развитию человека как совершенной во всех отношениях личности, что способствует развитию у детей физических способностей, двигательных навыков и навыков в сочетании с реализацией индивидуального обучения ребенка и всестороннего обучения.

SUMMARY. The principles of physical education provide an approach to the development of a person as a perfect individual in all respects, which contributes to the development of children's physical abilities, motor skills and skills in combination with the implementation of individual child education and comprehensive education.

Tushunarliklikning asosiy shartlaridan biri izchillik va jismoniy mashqlarni tobora murakkablashtirib borish hisoblanadi. Bola imkoniyatlari muayyan birlikdagi omillar bilan belgilanadi: jismoniy tayyorlanganlik meyorlari bo'yicha sinash, vrach tekshiruvi, bevosita pedagogik kuzatish. Yakka yondashuv bolaning o'ziga xos funksional imkoniyatlarini hisobga oladigan alohida ta'sirlarni ko'zda tutadi (harakatlarni o'zlashtirish turlicha kechadi, organizm jismoniy yuklamani turlicha qabul qiladi, moslashish dinamikasi ham turlicha).

Yakka yondashuvning maqsadi tug'ma fazilatlarini rivojlantirish, yangi ijobiy sifatlarni, qobiliyatlarni tarbiyalash, zarurat bo'lganda, asab tizimining tipologik xususiyatlarini maqsadga muvofiq tarzda o'zgartirishdan iboratdir.

Ta'limning frontal, guruh va yakka tartibdagi usullarini birligi tamoyili

Mazkur tamoyil ta'limning turli usullari qo'llanilgandagi uyushqoqlikni ko'zda tutadi: frontal usul qo'yilgan bir vaqtda, ongli va axil ravishda bajarishni talab etadi; guruh usuli mas'ul, mustaqil va o'zaro yordamni rag'batlantirishni talab etadi; yakka yondashuv usuli tarbiyachining ba'zi bolalarga zarur yordam berishi va ancha tayyorgarligi bor boshqa bolalarga nisbatan talabchanlikni oshirishda ifodalanadigan rahbarligini talab etadi. Bu usullardan birgalikda foydalanish, tarbiyaviy vazifalarini samarali bajarishga xizmat qiladi.

Talablarni asta-sekin oshirib borish tamoyili

Bu tamoyilning sharti bola oldiga birmuncha qiyin vazifalar qo'yish va bajartirish hamda yuklama ko'lamini va intensivligini asta-sekin oshirib borishdan iboratdir. Mashqlarni yangilash jarayonida harakat malaka va ko'nikmalarining hajmi kengayadi va boyiydi.

Harakat faoliyati shakllarini murakkablashtirish bilan birga, bolaning kuchiga yarasha beriladigan jismoniy yuklama asta-sekin oshib boradi. Mazkur jismoniy fazilatlarining rivojlanish qonuniyatlari nisbatan bolaning kuchi, chidamliligi, tezkorligi bilan belgilanadi.

Ko'rib o'tilgan barcha tamoyillar mazmun-mohiyatiga ko'ra o'zaro bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir. Ularning barchasi o'zida yagona va faqat shartli ravishda ayro holda qaraladigan bir jarayonning muayyan jihatlari va qonuniyatlarini aks ettiradi.

Xulosa qilib aytganda to'g'ridan-to'g'ri vizualizatsiya tarbiyachining o'rganilgan vosita harakatini namoyish qilishida namoyon bo'ladi. Bilvosita ko'rish qo'llanma, filmlar va videofilmlar, grafikalar, fotosuratlar va boshqalarni namoyish qilish orqali amalga oshiriladi, bu amalga oshirilayotgan harakatlar to'g'risida g'oyani beradi. Ko'rinishlilik vosita vazifalarini bajarishni osonlashtiradi, jismoniy mashqlarga qiziqishni rivojlantiradi, harakat qobiliyatlari va qobiliyatlarini shakllantirishni tezlashtiradi, harakat qobiliyatlarini rivojlantiradi. Yangi harakatlarni o'rganayotganda, ko'rish prinsipi benuqson, chiroyli, aniq display (to'g'ridan-to'g'ri vizual ravshanlik) orqali amalga oshiriladi. Bu harakatni aniq idrok qilishni ta'minlaydi.