

**MAKTABLARDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI O‘QITISHNING
AHAMIYATI VA O‘ZIGA XOS USLUBIY JIHATLARI**

DOI: 10.5281/zenodo.11148494

D.A.Ochilova,

A.Axmedova

Samarqand shahar 81-maktab Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari:

Annotasiya: Ushbu maqolada Sport menejmenti va sportda boshqaruv tizimining prinsiplari, menejmentda boshqaruv faoliyatini to‘g‘ri tashkil etish va amalga oshirishga qaratilgan.

Kalit so‘zlar: Prinsip, yetakchi, go‘ya ilmiylik prinsipi, markazlashgan boshqaruv, tizimlilik prinsipi, yaxlitlik prinsipi.

Аннотация: В данной статье рассматриваются принципы спортивного менеджмента и системы управления в спорте, направленные на правильную организацию и осуществление управленческой деятельности в управлении.

Ключевые слова: принцип, лидер, принцип притворной научности, принцип централизованного управления, принцип системности, принцип целостности.

Annotation: this article focuses on the principles of the management system in sports management and sports, the correct organization and implementation of management activities in management.

Keywords: principle, leader, Goya principle of science, centralized management, principle of systemality, principle of integrity.

Ma'lumki, bugungi kunda mamlakatimizda barcha sohalar qatori sportga, yoshlarni aqlan va jismonan sog‘lom qilib tarbiyalashga alohida e‘tibor qaratilmoqda. Yosh avlodning sportga bo‘lgan qiziqishlarini oshirish maqsadida bir qator choratadbirlar rejasi ishlab chiqilib, tizimli ishlar olib borilmoqda. Yosh avlodni chiniqtirish, ularni jismonan sog‘lom qilib o‘stirishga maktab yoshidanoq e‘tibor

qaratiladi. Bunda, albatta, maktablarda o‘qitiladigan jismoniy tarbiya fanining o‘rni va ahamiyati nihoyatda katta. Zero, jism va aql sog‘lomligi bu inson taraqqiyotining asosidir.

Maktab yoshidagi bolalarda jismoniy tarbiya jarayonining maqsadi asta-sekinlik bilan ularni jismoniy kamolotga erishishi va shu asnoda hayotga, ijodiy mehnatga va vatan mudofaasiga tayyorlashni nazarda tutadi.

Maktab yoshi harakatga o‘rgatish uchun eng qulay yoshdir. Xuddi mana shu yillarda bolalar yuqori egiluvchanlikga, kuchli va tez nerv qo‘zg‘olishiga ega bo‘ladilar va shunga ko‘ra harakatlarning shartli reflekslarini yengil hosil bo‘lishi bilan ajralib turadilar. Maktabni tugallash davriga kelib o‘quvchilar xilma-xil darajadagi harakat malakalariga ega bo‘ladilar. Bu o‘z navbatida jismoniy mashqlarni, mehnat faoliyatida va ijtimoiy hayotda turmushda, o‘zlarining sog‘ligini mustahkam-lashga, jismoniy tayyorgarlikni oshirishga qo‘llay oladilar. Darsni yuqori saviyada o‘tkazish, dars davomida o‘quvchilar faolligini ta‘minlash, beriladigan vazifa, ko‘rsatma va mashqlar ijrosiga ularni ongli yondoshishlariga erishish, jismoniy tarbiya darsiga mehr va hurmat uyg‘otish o‘qituvchining nafaqat kasbiy mahorati va sifatli ishlab chiqilgan dars bayonnomasiga, balki uning shaxsi va insoniy fazilatlariga ham bevosita bog‘liqdir. Maxsus jismoniy tayyorgarlikka umumiy vaqtning 10% ajratilib, u asosan umumiy mashqlanganlikni saqlab turish va maxsus mashqlanganlik va ish qobiliyatini o‘stirishga erishish bilan uzviy bog‘liqdir. Bunda asosiy e‘tiborni ish qobiliyatini tez va to‘liq tiklab olishga yordam beruvchi vositalarga qaratish lozim. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda asosan e‘tibor tezkorlik, tezkor-kuchlilik va maxsus chidamkorlikni (ayniqsa sakrashda va zarbali harakatlarda) sifatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilishi kerak. O‘rgatish uslublari yordamida, bilim, ko‘nikma va malakalarni egallash, harakat qobiliyatlrini, irodaviy va ahloqiy sifatlarni rivojlantirish vazifalari amalga oshiriladi. Murabbiy mashg‘ulotlarda u yoki bu harakat faoliyatini o‘rgatadi, tushuntiradi va ko‘rsatadi, shug‘ullanuvchilar esa uni egallab oladilar. Mashg‘ulotlarda o‘rgatish uslublarini tanlashda, pedagogik vazifa, material mazmuni va o‘quvchilar tayyorgarligini e‘tiborga olish lozim. Jismoniy tarbiya darslari va sport mashg‘ulotlari

jaryonida asosan uchta o‘rgatish uslublari mavjud bular: so‘z uslubi, ko‘rgazmali uslub va amaliy uslublar. So‘z va ko‘rgazmalik uslublari bevosita harakatlarni amalda qo‘llash, ya’ni mashqlarni bajarish uchun zamin yaratadi. Barcha uslublar o‘zaro bir-biri bilan bog‘liq holda kompleks qo‘llaniladi. Ma’lumki, insonning jismoniy sifatlari uning tug‘ilishidan boshlab shakllana boradi. Lekin, uning bolaligida shu sifatlarning qanday darajada shakllanishi, oddiy yoki murakkab harakatlarni o‘zlashtirib olishi nafaqat uni o‘ziga bog‘liq, balki bolaning muayyan sifatlari qanday vositalar yordamida rivojlantirilishi bilan belgilanadi. Shu bilan bir qatorda harakatni turi, yo‘nalishi va qanday maqsadga qaratilganligiga (kasb, rozg‘or ishi, sport, harbiy faoliyat va h.k.) qarab, har bir jismoniy sifatni shu harakat ijrosidagi o‘rni turlicha bo‘ladi. Shunday bo‘lsada, turli kasb faoliyatlarida yoki sport turlarida shu jismoniy sifatlarning integral ahamiyati o‘ziga xos ulushga ega bo‘ladi. Ammo qanday bo‘lmasin, ko‘pgina tadqiqotchilarning fikricha, barcha harakat faoliyatida ayrim jismoniy sifatlarning ustuvorligi darhol ko‘zga tashlanadi.

Maktabda jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini o‘rganish va tahlil qilish Jismoniy tarbiya darslari jarayonida o‘quvchilargaturli sport turlarini o‘ziga xos tizimli va metodikalardan foydalanib o‘quvchilarning kuch va qobiliyatlarini kompleks mashqlar orqali rivojlantirib borish ahamiyatlidir. Xususan, sport turlarini bajarishda eng avvalo, mashg‘ulot usullarni o‘rni beqiyosdir. Mashq jarayonining asosiy vazifasibu – yuksak sport natijalariga erishish, shuning uchun uni hal etish maqsadida asosan sportchining jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish va funktsional imkoniyatlarini oshirishga yo‘naltirilgan usullardan foydalaniladi.

Usulbu – sportchilarni tayyorlash bilan bog‘liq muayyan vazifalarni hal etish uchun mashg‘ulot vositalaridan oqilona foydalanish yo‘lidir. Sport faoliyatida “usul” tushinchasidan tashqari “usuliy yo‘l” degan atama ham qo‘llaniladi. “Usuliy yo‘l” deganda mashg‘ulot o‘tkazish jarayonlarini hisobga olgan holda muayyan pedagogik vazifalarni hal etish uchun yo‘naltirilgan vosita va usullar yig‘indisi tushuniladi.

Mashg‘ulot uslubiyati atamasi mashg‘ulotning muayyan vazifalarini hal etish hamda eng yuksak mashg‘ulot samarasiga erishishga yo‘naltirilgan vositalar, usullar va usuliy yo‘llar birligini ifodalaydi. Adabiyotlarda ko‘pincha “usuliy yondashuv” va “usuliy yo‘nalish” kabi tushunchalar uchraydi.

Usuliy yondashuv-trenerning sportchiga ta‘sir ko‘rsatish yo‘llari birligini bildirib, bu yo‘llarning tanlanishi muayyan ilmiy kontsepsiya, tashkil etish mantiqi hamda o‘rgatish, tarbiya va rivojlantirish jarayonining amalga oshirilishi bilan bog‘liq.

Usuliy yo‘nalish-qo‘yilgan vazifani biror ustuvor omilning ta‘siri hisobiga hal etish imkonini beradigan bir turli, bir tipdagi topshiriqlar, usul va usuliy yo‘llardan foydalanishga yo‘naltiradi.

Harakat faoliyatini aniq maqsadga yo‘naltirib o‘rgatish trenerdan o‘rgatish usullari tavsiflarini bilishni talab etadi. Barcha usullar shartli ravishda uch asosiy guruhga bo‘linadi: so‘zdan foydalanish usullari (og‘zaki), ko‘rgazmali tarbiya usullari (ko‘rgazmali) va amaliy usullar. O‘z navbatida, uch guruhning har biri tarkibiga yana bir necha usul kiradi

O‘rgatish usullari tasnifi

1. Bilimlarni o‘zlashtirishga yo‘naltirilgan usullar.

a. So‘zdan foydalanadigan usullar.

b. hikoya qilish, tasvirlash, suhbat, tushuntirish, tahlil, ko‘rsatma, hisoblab chiqish

2. Harakat malaka va ko‘nikmalarining o‘zlashtirilishiga yo‘naltirilgan usullar.

a. Ko‘rgazmali o‘zlashtirish usullari,

b. Ko‘rsatish, plakat, kinogramma,

s. video yozuvlar namoyish qilish, ovozli va yorug‘likli namoyish,

d. qat‘iy chegaralangan mashq usuli, qismlarga bo‘lib o‘rganish, yaxlit o‘rganish.

3. Harakat ko‘nikmalarini takomillashtirish va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan usullar.

a. Amaliy usullar.

b. qisman chegaralangan mashq usullari.

s. o‘yin, musobaqa usullari.

Bilim egallashga yo‘naltirilgan usullar. Bilim egallashga yo‘naltirilgan usullar guruhini bilimlarni og‘zaki tarzda hikoya qilish, tasvirlash, suhbat, tushuntirish va nutq orqali ta’sir ko‘rsatishning boshqa shakllaridagi usullar tashkil etadi. Trener tomonidan qo‘llanadigan so‘zdan foydalaniladigan usullar butun o‘rgatish jarayonini faollashtiradi, harakat faoliyatlari to‘g‘risida yana ham to‘la va aniq tasavvurlar shakllanishiga yordam beradi. Mazkur usullar yordamida trener o‘quv-mashq materialini o‘zlash-tirish natijalarini tahlil etadi va baholaydi.

Bu usullar guruhi axborotni sezgi organlari vositasida uzatish va qabul qilish asosiga qurilgan (pertseptiv usullar). Bunda vestibulyar analizator, kinestezik analizator, ko‘rish, eshitish va boshqa sezib qabul qilish tarmoqlari muhim rol o‘ynaydi. O‘rganilayotgan harakatlarning sezgilar asosidagi shakl-shamoyilini yaratishda ko‘rgazmali o‘zlashtirish usullari qo‘llaniladi. Ko‘rgazmali usul materialni juda tez, chuqur va mustahkam o‘zlashtirishga yordam beradi, o‘rganilayotgan harakatlarga qiziqishni oshirib, diqqatni faollashtiradi.

Oldinda turgan harakat faoliyatlari umumiy tasvirini yaratish uchun sportchilar o‘ziga aytib turish va ideomotor usullaridan keng foydalanadilar. Ularning mohiyati shundaki, murakkab harakat faoliyatini, masalan, voleyboldagi hujum zarbasi yoki gimnastikadagi tayanib sakrashni bajarishdan avval sportchi ushbu mashqlarning texnikasini xayolan tasavvur qiladi (ideomotor usul), harakatlarni xayolan bajarish davomida harakatning bajarilayotgan elementlarini yo ovoz chiqarib, yo «ichida» o‘ziga aytib turadi. Bu usullar harakat faoliyatini tez o‘zlashtirish hamda takomillashtirishga imkon beradi, natijada o‘rgatish sifati oshadi. Harakat faoliyatlarini bajarish vaqtida ichki nutqni qo‘llashga asoslangan usullarni so‘z bilan o‘zini boshqarish usullari deyiladi. Ular anchayin turli-tuman bo‘lib, o‘z-o‘ziga buyruq berish, o‘zini ishontirish, o‘ziga singdirish va h.k tarzida amalga oshiriladi. Masalan, o‘z-o‘ziga buyruq berish o‘zicha shunday buyruqlarni talaffuz qilishni nazarda tutadi: «men masofani tezroq yugurib o‘tishim kerak», «men bellashuvda kuchliroq bo‘lishim

kerak», «men o‘yin maydonchasida jonliroq bo‘lishim zarur» va b. Ichki nutqni o‘z harakatlarini boshqarish sirasiga kiritish o‘qitish-o‘rgatish jarayonini intellektuallashtiradi.

Harakat ko‘nikma va malakalarini o‘zlashtirishga yo‘naltirilgan usullar. Amaliy usullar sportchilarning o‘z faol harakatlariga asosangan. Ular shartli ravishda 2 guruhga bo‘linadi: qat’iy va qisman chegaralangan mashqlar usuli. Ular harakat faoliyatini harakatlar shakli, yuklama hajmi, uning oshib borishi va dam olish bilan navbatlash va b. ni qat’iy chegaralagan holda ko‘p marotaba takrorlashga asoslanadi, buning natijasida alohida harakatlarni tanlab o‘zlashtirish, zarur harakat faoliyatlarini izchil ravishda shakllantirish imkoniyati paydo bo‘ladi. Mashg‘ulotning asosiy umumiy zahirasini qat’iy chegaralangan mashq usullari tizimi tashkil etadi. Harakat faoliyatlarini o‘rgatishda bular yaxlit va taqsimlangan usullardir.

Qismlarga bo‘lib yoki taqsimlab o‘rgatish usuli harakat faoliyatining alohida qismlarini dastlab o‘rgatib, keyin zarur yaxlit harakatni tiklashni ko‘zda tutadi. Mazkur usul ko‘p sonli elementlardan tashkil topgan murakkab muvofiqlashli harakat faoliyatiga o‘rgatishda qo‘llaniladi. Harakat faoliyatlarini taqsimlab o‘rgatish usuli asosida o‘rgatishda ayrim qoidalarga rioya qilish lozim:

- taqsimlash mazkur faoliyatning tuzilishini tubdan o‘zgartirib yubormasligi kerak;
- taqsimlashda o‘rganilayotgan faoliyat tuzilishining xususiyatlarini, shuningdek, shug‘ullanuvchilarning harakat tajribasini e‘tiborga olish zarur;
- taqsimlashda o‘rganilayotgan mashqning barcha bosqichlari qamrab olinishi lozim.

To‘la o‘rgatish yoki yaxlit o‘rgatish usuli harakat faoliyatini o‘rgatishning yakuniy vazifasi qanday ko‘rinishda bo‘lsa, shunday o‘rganishni nazarda tutadi. Bu usuldan ko‘pincha oddiyroq, usuliy jihatdan qismlarga bo‘lib o‘rgatish maqsadga muvofiq bo‘lmagan mashqlarni va ayrim sodda harakatlarni o‘zlashtirishda foydalaniladi. Yaxlit o‘rgatish usuli maqsad qilib qo‘yilgan mashqqa tuzilish jihatdan

qardosh bo‘lgan, ammo o‘zlashtirilishi osonroq maxsus, tayyorlovchi va etishtiruvchi mashqlarni qo‘llashni ko‘zda tutadi.

Qisman chegaralangan mashq usullari shug‘ullanuvchilarning o‘z oldiga qo‘ygan vazifalarni echish uchun faoliyatni nisbatan erkin tanlashi imkoniyatini beradi.

Harakat ko‘nikmalarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan usullar. O‘rganilayotgan harakat faoliyatlarini takomillashtirishda jismoniy sifatlarni harakat tuzilishini o‘zgartirmay, o‘zaro bog‘liq ta’sir deb atalmish yo‘l bilan, ya’ni o‘zaro bog‘liq mashq usuli bilan rag‘batlantirishga imkon beradigan qo‘shimcha yuklamali sharoitda faoliyatning yaxlit boshqarilishi bilan tavsiflanadigan usullar etakchi hisoblanadi. Masalan, kurashda asosiy turish holatidagi oshirib tashlashlarni takomillashtirishda ancha og‘ir vazn toifalaridagi sherik tanlanadi, bunda oshirib tashlashni bajarish texnikasi benuqson bo‘lishi shart. Bu tezlik-kuch qobiliyatlarini oshirib tashlash texnikasini yaxshilash bilan birgalikda rivojlantirishga yordam beradi.

Harakat ko‘nikmalarini takomillashtirish hamda jismoniy qobiliyatlarni yo‘naltirib rivojlantirish bilan bog‘liq u yoki bu usulning mohiyati yuklamaning har bir o‘lchami: shiddati, davomiyligi, mashqlarni takrorlashlar soni, dam olishlar orasidagi muddat va dam olish xususiyatini boshqarish hamda o‘lchab berishning tanlangan yo‘li bilan muayyan darajada bog‘liq bo‘ladi.

Sportchilarning mas’uliyatli musobaqalarga tayyorlanishi jarayonida ularning kutilayotgan musobaqa faoliyatiga moslashuvi katta ahamiyatga ega. Buning uchun musobaqa mashqlarining xususiyatlarini mashg‘ulot jarayonida hech bo‘lmasa qisman modellashtirish zarur. Bunga musobaqa usulidan foydalanish orqali erishiladi. Musobaqa usuli jismoniy qobiliyatlar, irodaviy hamda ma’naviy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish uchun qo‘llaniladi. Musobaqa usuli maxsus tashkil etilgan musobaqa faoliyatini nazarda tutadi, bu holda u o‘quv darslarining samaradorligini oshirish yo‘li hisoblanadi. Musobaqa usuli sportchilar faoliyatini g‘alabaga yo‘naltiradi, u kuchaytirish hamda rag‘batlantirish yoki musobaqa qoidalariga rioya etgan holda yuksak natijalarga erishish variant-

laridan biridir. Raqobat omili, shuningdek, musobaqalarni tashkil etish va o‘tkazish sharoitlari bor kuchning safarbar etilishiga ko‘maklashib, jismoniy imkoniyatlarning mumkin qadar namoyish etilishi uchun qulay vaziyatni yuzaga keltiradi.