

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

B.X.RAVSHANOV

**JISMONIY MADANIYAT TA'LIM YO'NALISHI
TALABALARINING KASBIY MAHORATINI
TAKOMILLASHTIRISH**

Monografiya

BUXORO-2022

Ravshanov B.X

Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalarining kasbiy mahoratini takomillashtirish

TAQRIZCHILAR:

R.S.Shukurov

- Buxoro davlat univesiteti Jismoniy madaniyat fakulteti JMNU kafedrası mudiri., prof.

B.B.Sadullayev

- Buxoro muhandislik-texnologiya instituti "Jismoniy madaniyat" kafedrası mudiri dotsent, p.f.f.d (PhD)

Mazkur monografiya barcha ta'lim yo'nalishi talabalari uchun mo'ljallangan. Monografiya mazmunida talaba o'quvchilarning jismoniy tarbiya tadbirlarining maqsadi va vazifalari, talabalarni jismoniy tarbiya va sport tadbirlarida harakatlarga o'rgatish jarayonlari, oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya ta'lim yo'nalishi bitiruvchilarini elektron ta'lim bazasidan foydalanib kasbiy mahoratini takomillashtirish bo'yicha tajriba-sinov ishlarini tashkil etish va o'tkazishga alohida e'tibor qaratilgan.

Annotasiya:

Mazkur monografiyada mamlakatimiz kelajagi bo'lgan yosh avlodni tarbiyalash jarayonida jismoniy tarbiya, sport va milliy xalq o'yinlarining beqiyosligini inobatga olib, yosh avlodni jismonan barkamol, ma'nan etuk inson qilib tarbiyalash xozirgi kunda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari bilan birgalikda barcha pedagogik jamoasining dolzarb vazifalaridan biri ekanligi ko'rsatib o'tilgan. Oliy ta'lim muassasalarida bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarning kasbiy tayyorgarligini takomillashtirishda elektron ta'lim resurslarini yaratish va ulardan foydalanib o'qitish monografiya tayyorlanishining asosiy maqsadi bo'lib hisoblanadi.

Monografiyada oliy ta'lim muassasalarida bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy mahorati darajasini tahlil qilingan;

Jismoniy tarbiya ta'lim yo'nalishi talabalarining kasbiy mahoratini amalda qo'llashga imkon beruvchi elektron ta'lim resurslari ishlab chiqilgan;

Jismoniy tarbiya ta'lim yo'nalishi talabalarining kasbiy mahoratini hamda mustaqil bilim olish ko'nikmalarini rivojlantirish doir metodik tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Annotation:

In this monograph, taking into account the uniqueness of physical culture, sports and national folk games in the process of educating the future generation of our country, educating the younger generation as a physically fit, spiritually mature person is now relevant for all pedagogical staff together with physical culture and sports specialists. is one of the functions shown. The monograph analyzes the level of professionalism of future physical education teachers in higher education institutions;

E-learning resources have been developed that allow students to apply their professional skills in the field of physical education;

Methodological recommendations for the development of professional skills and independent learning skills of students in the field of physical education have been developed.

Аннотация:

В данной монографии, учитывая своеобразие физкультуры, спорта и национальных народных игр в процессе воспитания подрастающего поколения нашей страны, воспитание подрастающего поколения как физически здорового, духовно зрелого человека сейчас

актуально для всего педагогического коллектива. со специалистами по физической культуре и спорту. это одна из функций показано. В монографии анализируется уровень профессионализма будущих учителей физической культуры в вузах;

Были разработаны ресурсы электронного обучения, позволяющие студентам применять свои профессиональные навыки в области физического воспитания;

Разработаны методические рекомендации по развитию профессиональных навыков и навыков самостоятельного обучения студентов в сфере физического воспитания.

KIRISH

Mamlakatimizda jismonan va ma'nan sog'lom, hech kimdan kam bo'lmagan avlodni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratilmoqda. Zero, yuksak ma'naviyatli, har tomonlama barkamol avlodni voyaga etkazish Vatanimiz kelajagini ta'minlash va barcha ezgu maqsadlarimizni ro'yobga chiqarishning muhim omilidir. Bu olijanob maqsad yo'lida keng qamrovli ishlar amalga oshirilmoqda. Oila, onalik va bolalikni muhofaza qilish, bolalar sportini rivojlantirish, ta'lim tizimini takomillashtirish kabi yo'nalishlardagi izchil islohotlar o'zining yuksak samaralarini bermoqda.

Mamlakatimizning mustaqilligi va istiqboli buyuk kelajagimiz istiqbollarini ta'minlashni taqozo etadi. Bunda aholi salomatligini himoya qilish, ularning jismonan va ma'naviy barkamolligini doimo ta'minlab borish jamiyatimizning eng dolzarb vazifalaridan biridir. Shu asosda oila, maktab va ayniqsa mahalla, mehnat jamoalarida sog'liqni saqlash bilan bog'liq bo'lgan barcha tibbiy va jismoniy madaniyat tadbirlaridan maqsadli foydalanish ustuvor turishini hayotning o'zi isbotlayapti.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi PF-4947-sonli Farmoni, 2017 yil 20 apreldagi «Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-2909-sonli Qarori, 2018 yil 5 iyundagi «Oliy ta'lim muassasalarida ta'lim sifatini oshirish va ularning mamlakatda amalga oshirilayotgan keng qamrovli islohotlarda faol ishtirokini ta'minlash bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida»gi PQ-3775-sonli Qarori, 2019 yil 8 oktyabrdagi "O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish kontseptsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi PF-5847-sonli Farmoni, 2017 yil 20 apreldagi "Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-2909-sonli Qarori hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu monografiya muayyan darajada xizmat qiladi.

Hozirgi kunda “Alpomish va Barchinoy” maxsus test me’yoriy sinov talablaridan foydalanish amalga oshirilmoqda. O’sib kelayotgan talaba yoshlarning jismoniy tayyorgarligini tobora oshirish, iqtidorli yoshlarni sport turlariga jalb etish va ularning mahoratlarini oshirish yo’li bilan etuk mutaxassislar tayyorlash yaxshi yo’lga qo’yilmoqda.

Bu sohada O’zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to’g’risidagi”, “Turizm to’g’risidagi” qonunlari hamda O’zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “O’zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to’g’risidagi”, “O’zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg’armasini faoliyatini tashkil etish to’g’risidagi”, Ommaviy sport targ’ibotini yanada rivojlantirish chora tadbirlari to’g’risidagi qarorlari muhim ahamiyatga egadir. E’tiborli tomoni shundaki, hukumat qarorlarida kasb-hunar kollejlari talabalar sportini rivojlantirish Respublika va viloyatlarning sport tashkilotlari, xalq ta’lim hamda oliy va o’rta maxsus ta’lim muassasalarining “Umid nihollari”, “Barkamol avlod” va “Universiada” ya’ni uch bosqichli sport musobaqalari muntazam o’tkazib kelinmoqda. Musobaqalarni zamirida asosan talaba yoshlarni jismoniy barkamolligini oshirish, mehnat va mudofaa ishlariga layoqatli qilib tarbiyalash, eng muhim sog’lom turmush tarzi ko’nikmalarini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportdan maqsadli foydalanish mujassamlashtirilgan. Yoshlarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini tarbiyalashda, iqtidorli yoshlarni sport mahoratlarini oshirishda jismoniy tarbiya o’qituvchilari hamda sport turlari murabbiylarining amaliy ijodiy faoliyatlari ancha ustuvor turadi. Ularning ibratli xizmatlaridan biri shundaki, talaba yoshlarni kasb-hunarga yo’naltirish, (tarbiya, madaniy, tibbiy, sanoat qurilish, ishlab chiqarish va hokazolar) alohida ularning amaliy maxsus jismoniy tayyorgarliklari bilan qurollantirishda ma’lum darajada xizmat qiladi.

Bo’lajak mutaxassislarni jismoniy tarbiya va sport orqali ishlab chiqarish unumdorligini oshirish, mehnat qobiliyatlarini mukammallashtirish, uzoq umr ko’rish, sog’lom turmush tarzini singdirish va nazariy hamda amaliy malakalar bilan doimiy uyg’unlashtirib boradi. Mustaqilligimizning qo’lga kiritgan qisqa

vaqt ichida Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilish va usullari, shakllari va mazmuni tubdan o'zgarib bormoqda.

Bo'lajak mutaxassislarni jismoniy tarbiyalash jarayonida quyidagi vazifalar hal qilinadi.

- O'z kasbiga qiziqish, vijdonan mehnat qilish, odamlarga hurmat, haqiqatparvarlik, odamlar bilan yaxshi muomalada bo'lish, mehnatga bo'lgan talabni tarbiyalash, suhbatni, uchrashuvni qiziqarli va ravon olib borish.

- Tez xotirlab qolish, ifodali nutq, tashkilotchilikning malaka va ko'nikmalarini hosil qilish.

- Kasb-hunarga oid ish unumini, intensiv aqliy ish bajarish qobiliyatini ta'minlash, odamning barcha sistema (yurak, qon aylanish, nafas olish va xo qazo) larni takomillashtirish.

- Sog'liqni mustahkamlash har xil kasalliklarni oldini olish.

- Ruhiy barqarorlik sifatlarini shakllantirish, bir oz jismoniy zo'riqishlar, tana mushuklarining umumiy va statik chidamligi, turli holatlarda harakatlarni tez va aniq bajarish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, gipodinamiyaning oldini olish, diqqat va kuzatuvchilikni o'stirish, tez fikr yuritish, maqsadga intilish, intizomlilik, tashabbuskorlik, qat'iylik o'zini tuta bilish kabi xususiyatlarni rivojlantirish zarur.

Jahon ta'lim tizimida jismoniy tarbiya bo'yicha ta'lim strategiyalari va mexanizmlarini zamonaviy rivojlanish tamoyillari asosida takomillashtirish, kreativ fikrlovchi kadrlarni tayyorlash, taraqqiyot tendentsiyalariga mos ravishda pedagogik innovatsiyalarni joriy etish va uning samaradorligini baholash asosida takomillashtirish, raqobatbardosh kadrlarni tayyorlashga hozirgi kunda dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Mamlakatimiz kelajagi bo'lgan yosh avlodni tarbiyalash jarayonida jismoniy tarbiya, sport va milliy xalq o'yinlarining beqiyosligini inobatga olib, yosh avlodni jismonan barkamol, ma'nan etuk inson qilib tarbiyalash hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari bilan birgalikda barcha pedagogik jamoasining dolzarb vazifalaridan biri yosh soha mutaxassislarning bilim mahorati, malakalarini zamon talablari darajasiga ko'tarish, talabalarning etuk mutaxassis bo'lib shakllanishida nazariy bilim va

ko'nikmalar egallashda yoshlar bilan olib boriladigan ta'lim tarbiya jarayonlarini sifatini oshirish va tarbiyaviy ta'sirini yaxshilash maqsadiga qaratilganligidir.

I.BOB. TALABA O'QUVCHILARNING JISMONIY TARBIYA

TADBIRLARINING MAQSADI VA VAZIFALARI

1.1. Talabalarning jismoniy tarbiya va sport faoliyatlarining o'ziga xos xususiyatlari.

Umumiy kompetentsiya organlari-o'z tarmoqlarida jismoniy tarbiya harakatiga rahbarlikni amalga oshiradigan kichik va katta biznes tashkilotlar, vazirliklar, qaramog'idagi boshqarmalar.

Jamiyat rivojlanishida yuzaga kelgan tarixiy vaziyat jamoatchilikning jismoniy tarbiya va sportni boshqarishda qatnashishi uchun aniq imkoniyatlar yaratdi, bu jismoniy tarbiya harakatini boshqarishda mustaqil boshqarish shaklini rivojlantirishga yordam berdi. Shunday tarzda boshqarishining jamoatchilik shakli paydo bo'ladi, u hozirgi zamonda ham muhim ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya va sport jamoatchilik shaklida ishlarni tashkil qilish shunday tavsiflanadi, u rahbar organlarning saylanishliligi, mustaqil faoliyat ko'rsatishi, ixtiyoriyligi asosida olib boriladi, bu o'z navbatida ijodiy tashabbuskorlikni rivojlantirishga yordam beradi. Jamoatchilik jismoniy tarbiya tashkilotlari faoliyati kasaba uyushmalari boshqa jamoa tashkilotlari tomonidan bevosita boshqarilib turiladi. Mustaqillik shakllarining funktsiyalari keng va har tomonlamadir. Bu - yuqori darajada sportni rivojlanishi va takomillanishni ta'minlash, yuqori malakali sportchilarni tayyorlash, mehnat hamda dam olishni to'g'ri tashkil qilish, sog'likni mustahkamlash va ijodiy umrboqiylikni saqlash, yoshlarni sport turlariga jalb qilish va turli yoshdagi aholini jismoniy tarbiya mashg'ulotlarga jalb qilish va xokazolardir.

Ta'lim muassasalarida o'quv shushullanuv mashg'ulotlari, tarbiyaviy va sport ishlari tavsiya xususiyatiga ega bo'lgan namunaviy dasturlar va nizomlar asosida olib boriladi. Ularning faoliyati demokratizm, tashabbuskorlik va jamoatchilikni keng jalb qilish asosida tashkil etiladi. Halqaro Federatsiyalar bilan ish yuzasidan aloqalarni o'rnatish va uni boshqarish maqsadida Respublika Federatsiyalari hamda joylarda tegishli tashkilotlar tashkil qilingan. Sport turlari bo'yicha Federatsiyalar jamoatchilik organlari hisoblanadi, tegishli sport turlarini

rivojlantirishda boshqarmalar, bo'limlar va boshqa bo'linmalarga yordam ko'rsatadi, shuningdek, sport turlari bo'yicha Viloyat Federatsiyalari hamda sport jamiyatlari sektsiyalari va idoralari faoliyatini yo'naltirib turadi.

Ta'lim muassasalarida tashkil etiladigan jismoniy tarbiya tadbirlari quyidagilardan iborat: O'quv mashg'ulotlargacha o'tkaziladigan ertalabki gimnastika-ta'lim muassasalarida har kuni darslar boshlanguncha o'tkaziladigan jismoniy mashqlardir. Mashg'ulotlargacha bo'ladigan gimnastika asosan tarbiyaviy va sog'lomlashtirish masalalarini hal etadi. Ochiq zavoda o'tkaziladigan mashqlar talabalar organizimini chiniqtirishga ham yordam beradi. Tanaffuslar talabalarning dam olishlari va navbatdagi darsga juda samarali tayyorlana olishlari uchun foydalanilishi zarur. Ta'lim muassasalaridagi Tanaffuslardagi o'yinlarni har xil sport tadbirlari va uyushgan holda o'tkazish tadbirlarga quyidagi talablar qo'yiladi: Ular bolalarning yosh xususiyatlariga mos bo'lishi va bolalarni juda toliqtirmasligi ham kuchli qo'zg'otmasligi kerak, Oliygozlarda ham ushbu usullardan foydalanish talabalarning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ta'lim muassasalaridagi darsdan tashqari ishlardan biri ommaviy jismoniy madaniyat va sport ishidir. O'qishdan tashqari ishning vazifalari quyidagilardan iborat:

Talabalar sog'ligini mustahkamlashga, organizmni chiniqtirishga, ularning har tomonlama jismoniy rivojlanishiga yordam berish; Talabalarning jismoniy madaniyat darslarida olgan bilimlari, malaka va ko'nikmalarini chuqurlashtirish hamda kengaytirish; Talabalarni yaxshi dam olishlarini tashkil etish; talabalarda jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga ishtiyoq uyg'otish va ularda harakat malakalarini shakllantirish darsdan tashqari ishlarga talabalarni yoppasiga jalb qilish uchun turli sport turlariga o'quv-shug'ullanuv mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazishning xilma-xil shakllaridan foydalanish lozim. Bunda ularning yoshi, sog'ligi va jismoniy tayyorgarligi hisobga olinadi. Talabalar bilan amaliy ish olib borish uchun to'garaklar tuziladi. Birinchi nazbatda butun yil davomida ishlaydigan umumiy jismoniy tayyorgarlik va sport mahoratini oshirish to'garaklari tashkil etiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik to'garagiga iloji

boricha ko'proq talabalarni, shu jumladan, jismoniy rivojlanishda bir oz oqsayotgan yoshlarni ham jalb etish lozim. Sport to'garaklarining rahbarlari muayyan sport to'rining mashg'ulotlarini o'tkazish uslubiyatini, talabalar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarning o'ziga xosligini yaxshi bilishlari va nazariy bilimlarga chuqur ega bo'lishlari shart.

Sayrlar, ekskursiyalar va yurishlar katta ta'lim va tarbiya ahamiyatga egadir. Chunki bu jarayonda talabalar tabiat, jonajon o'lka va uning diqqatga sazovor joylari bilan tanishadilar. Bu tadbirlar yurish, yugurish va o'yin malakalarining xosil bo'lishga va takomillashishiga yordam beradi, organizmni chiniqtiradi va talabalar sog'ligini mustahkamlaydi hamda yurish-turish, o'z-o'ziga xizmat qilish, joyni mo'ljalga olish va xokazo ko'nikmalarni egallashga imqon yaratadi. Shuningdek, ular talabalar jamoasini qaror toptirish va mustahkamlashda, do'stlik, o'rtoqlik xissini tarbiyalashda bebaho rol o'ynaydi va harakat malakalarini shakllantiradi

O'yinlar. Ko'ngil ochishlar. Talabalar bilan olib boriladigan darsdan tashqari ishning eng oddiy va ommaviy, shakli o'yin hamda ko'ngil ochishlardir. O'yinlar talabalarining kichik guruhlar bilan ham, ikki-uchta guruh talabalarining yuqori kurslari bilan ham uyushtiriladi. Guruh qanchalik katta bo'lsa, o'yin tashkilotchilari va o'yinboshi talabalar unga shunchalik yaxshi tayyorlangan bo'lishlari kerak, ya'ni innovatsion pedtexnologiya usullaridan foydalanish.

Sport musobaqalari Ta'lim muassasalaridagi jismoniy tarbiyaga oid darsdan tashqari ishning eng qiziqarli shakllaridan biridir. Ular talabalarni uyda va jismoniy madaniyat jamoalaridagi doimiy jismoniy-sport mashg'ulotlarga jalb etishga yordam beradi, talabalarining jismoniy tayyorgarligini oshiradi, talabalar jamoasini mustahkamlaydi. Musobaqalar, darsdan tashqari ishning boshqa turlari qatori, Ta'lim muassasalarining umumiy yillik ish rejasiga kiritiladi. O'quv yilining boshida musobaqalarni o'tkazish muddati, qoidalari va dasturlari aniq belgilab olinadi. Bu muddatlarni hisobga olgan holda musobaqalarga oldindan tayyorgarlik ko'riladi. Har bir musobaqa muayyan nizomga muvofiq o'tkaziladi. Nizomda musobaqaning maqsadi va vazifalari, vaqti va o'tkazilish joyi, qatnashuvchilar,

dasturi, o'tkazilish sharti va hisobga olish, eng yaxshi ishtirokchilarni va komandalarni mukofotlash tartibi, arizalar shakli va ularni taqdim etish muddati ko'rsatiladi. Oliygozlarda sport mahoratini oshirish bo'yicha guruhlar tuziladi.

Jismoniy tarbiyaga oid ta'lim muassasalaridan tashqari ishlarga Talabalar va o'smirlar sport ta'lim muassasalari, Olimpiada Zaxiralari Sport kolleji, sport ta'lim muassasalari, Sport Mahoratini Oshirish ta'lim muassasalarida sport turlari bilan o'quv-shug'ullanuv mashg'ulotlari kiradi. Bu muassasalarda talabalar sport turlari bo'yicha maxsus tayyorgarliklar o'tadilar. Sport turlari bo'yicha ixtisoslikka erishadilar va yuqori sport musobaqalariga saralanadilar. Shuningdek, jismoniy tarbiyadan ta'lim muassasalaridan tashqari ishlarga ta'lim muassasalari o'rtasidagi har xil sport musobaqalari va bayramlardagi bellashuvlar, o'rtoqlik uchrashuvlari kiradi. Yashash joylarida hamda Oilada jismoniy tarbiya tadbirlari o'tkazish ham shu soha vazifasi xioblanadi va shuning oqibatida ular har xil, turli tuman, qiyin va oson bajariladigan harakat va malakalarini shakllantiradilar.

Jismoniy tarbiyaga oid ta'lim muassasalaridan tashqari ishlarga ta'lim muassasalari rektori, tarbiyaviy ishlar bo'yicha rektor o'rinbosari hamda ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya jamoasi rahbari boshchilik qiladilar. Ular har bir talabani jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishlarini tashkil etishlari va nazorat qilib borishlari hamda rag'batlantirib turishlari va tibbiy nazorat ostiga olishlari shart.

Jismoniy tarbiya mutaxassiszlari tayyorlashda quyidagi talablarga amal qilinadi. Hozirgi vaqtda Oliy ta'lim tizimida muhim tarixiy vazifani amalda to'laroq hal etish-mamlakatimiz halq xo'jaligiga yuqori malakali va bilimdon mutaxassislar etkazib berish masalasi hal etilmokda. Bu sohada mutaxassislar tayyorlashni rejalashtirishda yaxshi tajribalar orttirilgan, hozir halq xo'jaligining hamma sohalarini fan, madaniyat va san'at mutaxassiszlari bilan ta'minlash rejali ravishda amalga oshirilmokda. Oliy ta'lim va halq xo'jaligining o'sib borayotgan talabini va kelajagini hisobga olib ish ko'rmoqda. Buning uchun Oliy o'quv yurtlarining professor-o'qituvchilari tarkibi ta'limining to'rt shartiga; o'z fanini a'lo darajada bilish, o'z kasbini jonu-dilidan sevish va talabalarda ham shu fanga

muxabbat uyg'otish, sinab ko'rish va amaliy ishlarni hozirgi davr talablari asosida uyushtirish, chuqur bilimga ega bo'lishga rioya qilib kelmokdalar. Endigi asosiy vazifa tayyorlanayotgan mutaxassislarning sifatini yanada yaxshilashga, ularni ijodiy fikrlovchi va tashabbuskor mutaxassislar qilib tarbiyalashga erishishdan iboratdir. Bu o'z navbatida talabalarda jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, ko'plab turli-tuman harakatlarni bajara olishini ta'minlaydi.

Jismoniy tarbiya shakllari: Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyaning asosiy shakli jismoniy tarbiya darslari va sport to'garaklaridir. Darslarni to'g'ri o'tkazish jismoniy rivojlanishning muvaffaqiyatini va talabalarning malaka va ko'nikmalarni shakllantirish va takomillashtirish topshiriqlarini bajarishlarini ta'minlaydi. Darslarda, talabalarni mashg'ulot paytigacha o'tkaziladigan gimnastika, tanaffus va jismoniy tarbiya dakikalarida foydalaniladigan mashg'ulotlar materiali bilan tanishtiriladi. Shunday qilib, darslar o'quv kuni tartibidagi jismoniy tarbiya tadbirlarining ham asosi hisoblanadi. Jismoniy madaniyat darslari o'z mazmuni va tashkil etilishiga ko'ra o'ziga xos xususiyatlariga ega. Ular zalda, yozgi maydonchalarda o'tkaziladi, bunday joylarda talabalar harakati cheklanmagan bo'lishi kerak, bu esa bolalarni uyushtirish va dars o'tkazishda alohida sharoit yaratadi. Har bir jismoniy madaniyat darsi quyidagi talablarga javob berishi kerak:

1. Muayyan-umumiy va xususiy vazifaga ega bo'lishi lozim.

Umumiy vazifalar barcha dars yoki darslar turkumi jarayonida, xususiy vazifalar esa alohida olingan bir dars mobaynida bajarilishi keraq

2. Dars uslubiy jixatdan to'g'ri qurilgan bo'lishi lozim;

3. Oldingi mashg'ulotlarni izchil davom ettirishi va yaxlit va tugallangan bo'lishi keraq shu bilan birga u ma'lum darajada bo'lg'usi darsning vazifalari va mazmunini ko'zda tutishi zarur;

4. Dars mazmuniga ko'ra talabalarning muayyan yoshiga, jinsi, jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarligiga muvofiq bo'lishi keraq

5. Dars talabalar uchun qiziqarli bo'lib, ularni faol harakatga jalb etishi lozim bo'lib ularni jismoniy rivojlanishiga ta'sir etishi kerak

6. Har tomonlama jismoniy rivojlanishga, sog'likni mustahkamlashga, qad-qomatni shakllantirishga yordam beruvchi mashqlar va o'yinlar bo'lishi lozim, harakat malakalarini shakllantirib borishini nazarga ilishi kerak.

7.O'quv kun tartibidagi boshqa darslar bilan to'g'ri qo'shib olib borilishi keraq

8. Tarbiyaviy harakterga ega bo'lishi zarur.

Jismoniy tarbiyadagi pedagogik jarayon natijalari darslarda olib boriladigan o'quv va tarbiya ishining sifatiga bog'liq. Bunga har bir dars mazmunidagi vazifalarni hal etibgina erishish mumkin. Jismoniy tarbiya darslar ta'lim, tarbiya va sog'lomlashtirish vazifalariga ega. Ta'lim vazifalariga, bolalarning jismoniy madaniyat va sport, sog'likni saqlash, kundalik tartib, to'g'ri nafas olish, chiniqish, jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarish haqida bilim olishlari ham kiradi. Tarbiya vazifalarini hal etishga bag'ishlangan maxsus darslar bo'lishi ham mumkin. O'qituvchi bolalarda kat'iylik va qiyinchiliklarni eng olish xususiyatini tarbiyalash maqsadida, mashqlarni murakkablashtirib yoki ularni bajarish sharoitlarini murakkablashtirib, ba'zi qiyinchiliklarni vujudga keltiradi. Sog'lomlashtirish vazifalari ham tarbiyaviy vazifalar kabi har bir darsda hal etilishi lozim. Jismoniy madaniyat darslarini to'g'ri uyushtirish va o'tkazish, tegishli kiyimlarda shug'ullanish, mashg'ulot joyida zarur sanitariya-gigiena holati saqlanishi, darslarning ochiq havoda o'tkazilishi -bularning barchasi sog'lomlashtirish vazifalarini hal etishda qulay sharoit yaratadi.

Jismoniy madaniyat darslarining eng muhim masalalaridan biri uni qanday tuzish masalasidir. Dars tarkibi deganda alohida darsni tuzishda foydalaniladigan taxminiy reja tushuniladi. Dars tarkibi o'qituvchiga mashqlarni oqilona tanlash, materialni to'g'ri joylashtirish va darsdagi yuklamani aniqlashga yordam beradi. Har bir darsga yangi materiallarni kirgizib borish va talabalarga jismoniy yuklamalarni me'yorida berib borish lozim.

Talabalar organizmiga nisbatan katta zo'riqish va kuchli emotsional holatdan vazmin holatta birdaniga o'tishi mumkin emas. Shuning uchun dars tuzilishida xotirjam holatga asta-sekin o'tish va mashg'ulotni tashkiliy ravishda tugallash aks

etadi. Har bir dars tuzilishi uch qismdan iborat bo'ladi: birinchisi, talabalarni darsning juda qiyin vazifalarini hal etishga tayyorlaydigan tashkiliy qism-kirish qismi deb ataladi; ikkinchisi-darsning asosiy vazifalarini bajarish qismi-asosiy qism deb yuritiladi; uchinchi-dars yakuni, u yakunlovchi qism deb ataladi.

Talabalarni yaxshi uyushtirish darsning zaruriy shartidir. Dars boshlanishi bilan talabalar saflanishlari lozim. O'qituvchi qaerda va qanday saflanish, qaysi talaba qanday boshqarishi haqida ko'rsatma beradi. Bularning hammasini u birinchi darsda tushuntiradi, keyingi darslarda esa belgilangan tartibga rioya qilinishiga erishadi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar umumiy tayyorgarlik va darsning asosiy qismida o'rganiladigan mashq turlariga tayyorlaydigan vositasi sifatida qo'llaniladi. Yordamchi mashqlar, kirish qism oxirida o'tkaziladi.

Darsning kirish va asosiy qismi o'rtasida aniq chegara yo'q- Asosiy qismdagi mashqlar kirish qismidagi mashqlarning izchil davomi bo'lishi lozim. Unda darsning asosiy pedagogik vazifalari hal etiladi. Darsning asosiy qismiga dasturdagi har qanday materialni kiritish mumkin. Darslardagi harakatli o'yinlar darsning asosiy qismiga kiritiladi.

Jismoniy madaniyat darslarida o'tilgan materialning talabalar tomonidan o'zlashtirish darajasi doim hisobga olib boriladi. Bunda dastlab mashqlarni bajarishga tayyorlash amalga oshiriladi, so'ng esa bilimlar, malaka va ko'nikmalar hisobga olinadi.

Jismoniy tarbiya darslarining asosiy qismi bolalarda bir qadar asabiy kuzgalishni vujudga keltiradi, ularning tomir urishi va nafas olishi tezlashadi. Talabalarni boshqa faoliyat turiga o'tishiga qulay sharoit yaratish uchun talabalar organizmini juda vazmin holatga keltirish zarur. Asosiy qism so'ngida boshlangan mashqlarning engillanishi dars tugallanishi bilan nihoyasiga etishi kerak. Nisbatan hotirjam holatta asta-sekin o'tishga oddiy saflanishlar, yurishlar, ritmik va chuqur nafas olish mashqlari, tinch o'yinlar 10kali erishiladi. Jismoniy tarbiya darslarining tarkibiy qismlari mazmuni dars bayonlarida aks ettiriladi. Dars bayonlarida dars maqsadi va vazifasi hamda jismoniy mashqlar va jismoniy harakatlarning ta'rif bayon etiladi. Uslubiy tavsiyanomalar va uyga vazifalar

mazmuni keltiriladi. O'qituvchini chet tilini, o'zi bilish darajasiga qarab ingliz atamalaridan qisman foydalanilsa yaxshi bo'lar edi.

Ta'lim muassasalari faoliyatida quyidagi dars turlari mavjud:

- a) kirish darslari;
- b) yangi material bilan tanishish darslari;
- v) o'tilgan darslarni takomillashtirish darslari;
- g) aralash darslar;
- d) yakuniy yoki nazorat darslari.

Kirish darsining boshida suhbat bo'ladi. Unda o'qituvchi talabalarni bo'lg'usi darslarning mazmuni, o'qituvchi va talabalarning vazifalari, o'quv dasturi ularga qo'yiladigan talablar bilan tanishtiradi. Kirish darsida talabalarni darslarning o'tish tartibi, saflanish tanishtiriladi, ularga darslarga tayyorlanish, maydonchaga va zalga kelish haqida, navbatchilarning vazifasi, mashg'ulotlarning uyushgan holda boshlanishi va tugallanishi haqida gapiriladi. Takomillashtirish darslarida asosiy vazifa oldin o'rganilgan mashqlarni bajarishni yaxshilashdan iborat. Bu darslarda e'tibor mashqlarning bajarish texnikasiga, ko'nikmaning shakllanishiga qaratiladi, harakat malaka va ko'nikmalarini takomillashtiruvchi mashqlar hamda o'yinlar qo'llanadi. Ko'proq aralash darslar o'tiladi. Ularda yangi material bilan tanishtirish va o'tilganlarni bajarishni takomillashtirish vazifalari birga amalga oshiriladi. Bu darslarning asosiy qismida yangi material mashqlari bir to'rini bajarish va unga nisbatan ko'proq vaqt ajratish lozim. Darsning qolgan materiallari, mashqlarni yaxshi bajarishga erishish uchun, takrorlanadi.

Yakuniy va nazorat darslarida o'quv materialiga yakun yasaladi, talabalarning bilimlari va malakalari nazorat me'yorlari orqali tekshiriladi va baholanadi. Bunday darslar chorak oxirida o'tiladi, lekin ular chorak o'rtasida ham yilning ikkinchi yarmi davomida ham o'tilishi mumkin. Nazorat darslar oldindan rejalashtiriladi, talabalar bundan xabardor bo'lishlari va unga muntazam tayyorlanishlari lozim. Bunday darslarda jismoniy mashqlarni ta'sirini aniqlovchi testlar olinsa ham yaxshi bo'ladi.

O'zlashtirishni nazorat qilish: O'rta maktabda ham, Oliy ta'limda ham fanlarni to'la o'zlashtirish zamon talabi bo'lib qolmoqda. Buning uchun hamma ishlarni ilmiy asosda tashkil etish zarur. Hozirgi vaqtda professor-o'qituvchilar, o'quvchi va talabalarning o'quv jarayonini jadallashtirish borasida katta ishlar amalga oshirilmokda. O'quv jarayonini muvaffaqiyatli va serunum tashkil etishda o'qituvchi va talabalarning mehnat faoliyatlarini chuqur o'rganish muhim rol o'ynaydi. Shuning uchun o'quv rejasini tuzishda va ulardagi fanlarni dars jadvallariga joylashtirishda har tomonlama o'ylab ish yuritish maqsadga muvofiqdir. O'qitish jarayoning turli shakllari orqali talabalarga chuqur va puhta bilim beriladi, ularda onglilik shakllantirib boriladi. Ma'ruzalar hamda boshqa turli xil amaliy mashg'ulotlar vaqtida asosiy diqqat-e'tibor talabalarning mustaqil fikr yuritish faoliyatini to'la shakllantirish va o'stirishga qaratiladi. Endigina vazifa talabalarga turli fanlar bo'yicha berilgan bilimlarni o'zlashtirilish darajasini belgilash, hisobga olish, sinab ko'rish va baholashdir. Ma'ruzalar vaqtida ba'zan esa savol javob tariqasida yo'l-yo'lakay talabalarning bilimlarini o'zlashtirish darajasini tekshirish va hisobga olib borish mumkin. O'zlashtirishni hisobga olishning muhim tomoni shundaki, u talabaning u yoki bu ma'ruza va amaliy mashg'ulotlarda qaysi materialni kay darajada o'zlashtirilganligini va nima ustida yanada ko'proq ishlash lozimligini aniqlab olishda professor-o'qituvchilarga yaqindan yordam beradi. Talabalarning o'tilgan ma'ruza va amaliy mashg'ulotlarni yaxshi va atroflicha o'zlashtirishining garovi har bir ma'ruza va amaliy mashg'ulotga puxta tayyorgarlik ko'rish hamda uning ko'rgazmali qurollar vositasida qiziqarli va jonli o'tilishidir. Bu esa o'qituvchining ilm-fan sohasidagi bilim boyligi va o'qitish ishida orttirgan tajribasiga bog'liqdir. Demak, har bir ma'ruza va mashg'ulotdan oldin unga jiddiy tayyorgarlik ko'rilishi, ushbu sohadagi axborot, so'nggi faqt va materiallarning umumlashtirib borilishi, ulardan ilmiy xulosalar va umumlashmalar chiqarilishi talab etiladi. O'tiladigan har bir mavzu oldingi va keyingi mavzular bilan bog'lanishi, ularning biri ikkinchisini to'ldirishi zarurligini ko'zda to'tiladi.

Jismoniy tarbiyada hisobga olish ikki xil shaklda olib boriladi. Dastlabki hisobga olish. Bunda talabaning dastlabki jismoniy tayyorgarligi tekshiriladi. Doimiy hisobga olishda talabalarning jismoniy tayyorgarligi har bir dars va o'quv mashg'ulotlarida va har bir chorakda yoki o'quv yili yarmida va yakunida nazorat darslari orqali tekshiriladi. Jismoniy tarbiyada o'zlashtirish deganda jismoniy tarbiya ta'sirida jismoniy fazilatlarni rivojlanishi hamda organizm biologik funksiyalarini takomillashuvidir. Buning uchun albatta shug'ullanuvchilar nazorat me'yorlari orqali jismoniy tayyorgarlik darajasini namoyon etadilar. Nazorat me'yorlari yosh va jins qobiliyatlariga muvofiq tuzilgan bo'ladi. Hozirgi kunda "Alpomish va Barchinoy" test sinovlari ham jismoniy tayyorgarlikni tekshirish nazorat me'yorlari bo'lib xizmat qiladi. Hozirgi kunda umum o'rta, o'rta maxsus va Oliy ta'lim tizimida talabalarning amaliy va nazariy bilimlari Reyting nazorati orqali tekshirilib boriladi va baholanadi.

Reyting nazorat hamda attesstatsiya oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlari talabalari xayotida muhim ahamiyatga ega. Reyting nazorat haqidagi yo'llanmalar, ko'rsatmalar va ma'lumotlar oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining rasmiy hujjatlarida, oliy pedagogik materiallarda o'z aksini topgan bo'lib, ular o'z navbatida xayot tajribasi bilan boyitib, to'ldirib boriladi. O'quv yilining har bir semestri uchun belgilangan ma'ruza va amaliy mashg'ulotlar yarim yillik davomida tizimli ravishda davom ettiriladi. Har bir semestr davomida o'zlashtirishni hisobga olib borish va nazorat qilish talabalarni reyting nazoratlarga puxta tayyorlashga yo'naltirishda muhim rol o'ynaydi. Semestrlar oxirida talabalarning bilim va malakalarni o'zlashtirish darajalari reyting nazorat yo'li bilan baholash esa o'zlashtirishni hisobga olishning yakunlovchi bosqichi hisoblanadi. Chunki bungacha talabalarning bilimi ma'ruza jarayonida oraliq nazorat kollektivum, testlar sinab bilan ko'riladi. Uni to'laroq sinash seminar, amaliy mashg'ulotlar vaqtida joriy baholash bilan amalga oshiriladi. Shubxasiz, ushbu davrda og'zaki va yozma ishlar o'tkaziladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida Reyting nazoratini olib borishning o'ziga xos xususiyatlari mavjud. Talabalarning amaliy mashg'ulotlarda jismoniy mashqlar

texnikasini egallash darajasi joriy baholash bilan baholanadi. Oraliq baholashda ma'ruza mashg'ulotlardagi o'zlashtirishlari kollektivlar orqali o'tkazilib baholanib boriladi. Yakuniy baholashda talabalar nazorat me'yorlari orqali jismoniy mashq, texnikasini egallaganlik malakasi va jismoniy fazilatlar rivojlanganlik darajasi nazorat qilinadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni yakuniy nazorat me'yorlari sifatida "Alpomish va Barchinoy" test sinovlaridan foydalanish yo'lga qo'yilgan bo'lishi kerak, ya'ni ularni jismoniy rivojlanishga ta'siri aniqlanadi, olingan natijalar hisobiga.

Tayyorgarlikni muntazam amalga oshirish uchun, dastavval sessiyaga kiritilgan fanlarni va ularning o'tkazilishini muddatlarini aniqlab olish lozim. Asosiy tayyorgarlik ishlari ham sessiyagacha bo'lgan davrda amalga oshirilishi zarur. Reyting nazoratlar semestr, kurs nazoratlari deb bo'linadi. Semestr reyting nazorati ma'lum bir fan yoki uning biror bo'limi yarim o'quv yili davomida o'tib bo'lingandan so'ng tashkil etiladi. Kurs reyting nazorati esa u yoki bu kursning, ya'ni fanning to'la o'tib bo'lingandan so'ng qabul qilinadi. Semestr va kurs reyting nazoratlarini ma'ruza va amaliy mashg'ulotlarni o'tkazgan o'qituvchilar-professorlar, dotsentlar va katta o'qituvchilar qabul qiladilar.

Ma'ruzalarni o'qish va reyting nazoratlarni qabul qilish assistentlarga topshirilmaydi. Yakuniy nazoratlarini topshirilishi uchun sessiya belgilanib, bu davrda ma'ruza va amaliy mashg'ulotlar to'la ravishda to'xtatiladi. Har bir fanni xayta tayyorlash, ba'zi adabiyotlarni takror o'qib chiqish uchun har bir yakuniy nazoratga bir necha kundan vaqt ajratiladi. Reyting nazorat sessiyasiga kirgan fanlar uchun necha kundan vaqt ajratish guruh talabalariga havola etiladi va ajratilgan vaqt dekanat yoki kafedra tomonidan rasmiylashtiriladi. Shu asosda dekanat yakuniy nazoratlarini topshirish bo'yicha jadval tuzib, uni e'lon qiladi.

Reyting nazoratini Yakuniy baholash qismi "tayanch ibora" yozma ishlari shaklida o'tkaziladi. amaliy fanlar bo'yicha yakuniy nazoratlar amaliy nazorat me'yorlari topshirish yoki test sinovlari o'tkazish bilan baholanadi. Ma'ruza soatlari bor bo'lgan fanlar bo'yicha yozma ishlar o'tkazilib, yozma ishlar savollari nazariy fanda uchraydigan tayanch iboralarni yoritish va tahlil etishga qaratilgan

bo'ladi. Har bir yozma ish hajmi 800-1000 suzdan iborat bo'lishi kerak. Har bir talabaning yozma ishlari ballar bilan baholanadi va taqriz beriladi. Reyting nazoratlarda ball qo'yish me'yori esa kafedrada muhokama qilinib, tasdiqdan o'tgan bo'lishi lozim. Bu ish kafedra mudiri tomonidan amalga oshiriladi.

Amaliy, seminar va tajriba mashg'ulotlari bo'yicha talabalarni har bir mashg'ulotdagi ishtiroki Joriy baholash bilan baholanadi. Min-0,4: Max-0,7. Mashg'ulotlar yakunida hamda Ma'ruza mashg'ulotlari tugaganidan so'ng Oraliq baholash yozma ish, test sinovlari, kollokviumlar bilan o'tkaziladi. yakuniy nazorat fan o'tib bo'lgandan so'ng yoki semestr yakunida "tayanch ibora" yozma ishlari shaklida o'tkaziladi. Barcha nazoratlar ballar bilan baholanadi. Umumiy balga nisbatan Joriy baholashda 35%, oraliq baholashda ma'ruza mashg'ulotlariga 35%, seminar, amaliy va tajriba mashg'ulotlariga Yakuniy baholashda 30% ball qo'yiladi. Talabaning umumiy o'zlashtirish darajasi quyidagicha baholanadi. Talaba fandan o'zlashtirish bali ja'mi ballning 55%-70% tashkil etsa o'zlashtirish qoniqarli, 70%-85% bo'lsa yaxshi, 86%-100% bo'lsa a'lo darajada o'zlashtirish hisoblanadi. Ta'lim shakli sirtqi va maxsus sirtqi bo'lim talabalari bilimini o'zlashtirish darajalari reyting nazoratlari quyidagicha olib boriladi. Umumiy balga nisbatan Oraliq baholash ma'ruza mashg'ulotlariga 35%, amaliy, seminar, tajriba mashg'ulotlariga ham 35%, Yakuniy baholashda 30% ball qo'yiladi.

Yakuniy davlat attesstatsiyalari ham "tayanch ibora" yozma ishlari shaklida olib boriladi. Davlat attesstatsiyalarini dastur materiallari bo'yicha tuzilgan biletlar asosida o'tkaziladi. har bir biletda beshtadan savol bo'ladi. har bir javobga Max-20 ball qo'yilib, umumiy ball chiqariladi. Olingan ball ja'mi 100 ballning 55%-70% tashkil etsa yozma ish qoniqarli, 70%-85%> bo'lsa yaxshi. 85%-100%) bo'lsa a'lo bajarilgan hisoblanadi. Bitiruv malakaviy ishlarni baholash ballari darajasi ham shunday mikdordan hisoblanadi. Kurs ishlariga esa Max-30 ball hisobidan olinadi. Talabalarning o'quv va pedagogik amaliyotdagi ishtiroki ham reyting ballari bilan baholanadi. O'quv-Lager yig'inlarida ishtiroki Joriy baholash, mashg'ulotlar davomidagi jismoniy harakatlarni bajara olish malaka va ko'nikmalari Oraliq baholash, O'quv -Lager yig'inlari yakunida nazorat me'yorlarini topshirish bilan

Yakuniy baholash nazoratidan o'tadilar. Ballar miqdori, har kuniga-6 soat-6,0 ball hisobidan olinadi. Pedagogik amaliyotda talabaning ishtirokiga Joriy baholash, mashg'ulotlar, tadbirlar va musobaqalar tashkil etish saviyasiga Oraliq baholash, amaliyot hujjatlarini va ko'rgazmali qurollar tayyorlash sifatiga Yakuniy baholash ballari qo'yiladi. Pedagogik amaliyotga ham ballar miqdori, har kuniga-6 soat-6,0 ball hisobidan olinadi.

Boshlang'ich guruh jismoniy tarbiya o'qituvchilari: ta'lim muassasalarida boshlang'ich guruh o'quvchilari bilan jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish va o'tkazish. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya tadbirlarining maqsadi Sog'lomlashtirish, Jismonan rivojlantirish. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya tadbirlarining vazifasi esa Hayotiy zarur harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish, Jismoniy mashqlarga o'rgatish. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya tadbirlari Jismoniy tarbiya darslari hamda, Jismoniy tarbiyadan darsdan va maktabdan tashtsari ishlarga bo'linadi.

Boshlang'ich sinflarda Jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarni Jismoniy mashqlarga o'rgatish masalalarini hal etadi. Darslar Harakatli o'yinlar, Engil atletika, Kross tayyorgarligi, Ginastika mashqlari shaklida o'tkaziladi. Jismoniy tarbiyadan darsdan tashqari ishlarga Ertalabki badan tarbiya, Dars davomida jismoniy mashqlar, Katta tanaffuslardagi harakatli o'yinlar, Umumiy jismoniy tayyorgarlik va sport to'garaklari mashg'ulotlari, sport musobaqalari va bayramlari kiradi. Jismoniy tarbiyadan Maktabdan tashqari ishlarga o'quvchilarning sayyohlik yurishlari, turizm, sport maktablaridagi sport mutaxassislik mashg'ulotlari, Yashash joylari va oilada jismoniy tarbiya tadbirlarini kiritish mumkin. Jismoniy tarbiyadan darsdan va maktabdan tashqari ishlar davomida sog'lomlashtirish, Jismonan rivojlantirish, harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish, jismoniy tarbiya va sportni ommaviylashtirish tadbirlari bajariladi.

Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya o'qituvchilari pedagogika kollejlarining boshlang'ich sinfdagi jismoniy tarbiya bo'limi hamda oliy o'quv yurtlarning boshlang'ich ta'lim, sport, tarbiyaviy ish fakultetlarida ta'lim olgan va O'rta maxsus ta'lim yoki Bakalavr diplomiga ega bo'lishlari kerak. O'rta maxsus

ta'lim diplomiga ega bo'lgan mutaxassis ish faoliyatidan ajralmagan holda jismoniy tarbiya yoki boshlang'ich ta'lim, sport, tarbiyaviy ish mutaxassislik bakalavri bo'yicha qo'shimcha ta'lim olishi zarur.

Sport trenerlari Jismoniy tarbiya instituta bakalavr yoki sport kollejlari sport trenerlari mutaxassisliklariga ega bo'lgan qadrlar olimpiya zaxiralari sport kollejlari, talabalar va o'smirlar sport maktablari, oliy maharat sport maktablari, ishlab chiqarish korxonalari, qishloq xo'jaligi uyushmalari va aholiga xizmat qilish muassasalarida sport tadbirlari, musobaqalar va bayramlar, umumiy jismoniy tayyorgarlik va sog'lomlashtirish, sport to'garaklari mashg'ulotlarini olib boradilar.

Sport yo'riqchilari O'rta maxsus ma'lumotga ega bo'lib, Jismoniy tarbiya va sport qo'mitalarida Jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etish va o'tkazish vazifalarini bajaradi. Sport inshootlarining yaroqligi, gigienik, texnik va tibbiy holatini nazorat qiladi, sport jihozlaridan foydalanish tartiblarini boshqaradi.

Jismoniy tarbiya tarbiyani bir qismi bo'lib, bu tarbiya jarayonida aqliy, axlokiy, estetik hamda mehnat tarbiyasi amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiyaning maqsadi:

1. Mamlakat aholisini sog'lomlashtirish.
2. Har tomonlama barkamol inson qilib tarbiyalash.
3. Mehnatga va Vatan mudofaasiga tayyorlash.

Bu maqsadga erishishda aholining yoshi, jinsi, sog'ligi, jismoniy tayyorgarligi hamda qiziqishlari hisobga olingan holda vazifalar belgilanadi. Bu bilan jismoniy tarbiyaning umumiy vazifalari shakllanadi. Tarbiyachi, murabbiylar oldida faqatgina sportda oliy natijalarga erishish emas balki, har tomonlama barkamol insonni tarbiyalash vazifasi turish kerak. Bu vazifani nazariy va amaliy jihatdan etuk bo'lgan hamda o'z kasbini sevadigan mutaxassislar amalga oshiradilar. Sog'likni mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarni kamol toptirish va harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish masalalarini amalga oshirishda shug'ullanuvchilar tarkibi xususiyatlarga muvofiq yondashiladi. Talabalar jismoniy tarbiyasi ularni har tomonlama uyg'un rivojlanishini ta'minlash va

sog'lomlashtirish vazifalarini hal etsa, ayollar jismoniy tarbiyasi ularni kelgusi xayotga tayyorlashdan iborat bo'ladi. O'smirlar va kasb tayyorgarligi talab etuvchi mutaxassislar jismoniy tayyorgarligi jismoniy fazilatlarni rivojlantirish, sportda texnik va taktik tayyorgarlik, umumiy va maxsus tayyorgarliklarni ta'minlash, amaliy jismoniy tayyorgarlik asoslarini o'rganishdan iborat bo'ladi. Jismoniy tarbiyaning umumiy vazifalari:

1. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish maqsadida organizmning shakllari va funktsiyalarini uyg'un ravishda jismonan kamol toptirish, aholining sog'ligini mustahkamlash, uzoq umr ko'rishini ta'minlash.

2. Harakat malaka va ko'nikmalarini hamda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha maxsus bilimlarni shakllantirish, iqtidorli o'quvchi yoshlarni sport to'g'araklariga tavsiya etish.

3. Jismoniy fazilatlar kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik bilan bir qatorda shaxsning ma'naviy, irodaviy va estetik sifatlarini tarbiyalash. Aqliy, intellektual kamolotga etkazish.

Jismoniy tarbiyaning yuqorida qayd etilgan maqsad va vazifalarni amalga oshirishda bosh omil murabbiylar hamda tashkilotchilar hisoblanadi. Shuningdek, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarliklari, sog'ligi hamda qiziqishlari ham jismoniy tarbiyani amalga oshirishda hal xiluvchi rol o'ynaydi. Mashg'ulotlarni tashkil qilishda jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifasini amalga oshirish ko'zlanmasa, tarbiyada ijobiy natijalarga erishish mumkin emas.

Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya to'g'ri yo'lga qo'yilishi asosiy shartlardan biri yaxshi uyushtirilgan tibbiy nazoratdir. Ta'lim muassasalarida tibbiy nazoratning vazifalari-talabalar sog'ligini mustahkamlash uchun jismoniy tarbiyaning asosiy vosita va uslublaridan foydalanish, ular to'g'ri qo'llanishini nazorat qilish, shuningdek jismoniy tarbiya ishlari uchun tegishli sharoitlarni yaratishga ko'maklashishdan iborat.

Jismoniy tarbiya jarayoni boshqa tarbiyalardan farqli o'laroq shug'ullanuvchilar organizmini sog'lomlashtirish hamda jismoniy rivojlantirish uchun yo'naltirilgan.

Jismoniy tarbiya nazariy asoslari: Jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy tushunchalari: jismoniy rivojlanish, jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiya tizimi, jismoniy kamolot va jismoniy madaniyat. Ushbu tushunchalar orqali jismoniy tarbiya nazariyasining mohiyati va asosiy qonuniyatlari o'rganiladi. Ular doimo o'zgarib kengayib va chuqur mazmun aks ettirib kelib o'z sog'ligi to'g'risida qayg'urishga chaqiradi.

Jismoniy rivojlanish - tarbiyaning ta'sirida organizmda biologik shakllar va funktsiyalarning vujudga kelishi, o'zgarishi va takomillashuvidir. Bu jarayon organizm va uning yashash muhiti tuzilishi, o'zgarishi hamda miqdor va sifat o'zgarishlar qonuniyatlariga bo'ysunadi. Ijtimoiy taraqqiyot natijasida jismoniy xususiyatlar ishlab chiqarish, madaniyat fan va sport sohasida yukrak natijalarga erishish imkoniyatini yaratdi. Nasldan naslga o'tadigan tabiiy xayotiy kuchlar va organizmlarning tuzilishi, inson jismoniy rivojlanishi uchun asos bo'ladi. Lekin jismoniy rivojlanishning yo'nalishi, uning harakteri, darajasi, shuningdek, inson o'zida kamol toptiradigan fazilatlar va qobiliyat turmush sharoitlari va tarbiyaga ko'p jihatdan bog'liqdir. Jismoniy rivojlanish qonunlarini egallash, ulardan jismoniy tarbiya maqsadlarida foydalanish-jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining muhim vazifasidir.

Jismoniy tarbiya - aniq bir maqsadni ko'zlab inson jismoniy holatini o'zgarishi jismoniy tarbiyaning asosiy vazifasidir. Jismoniy tarbiya-pedagogik jarayon, inson organizmini takomillashtirishga, harakat malakasini va ko'nikmasini, mahoratini shakllantirishga qaratilgan. Jamiyat hayot sharoitlari, ov jismoniy tarbiya vujudga kelishining asosiy sababi bo'lgan. Insonning ibtidoiy jamoa davridanoq yashash uchun kurashga, jamoada uz o'rnini topishga hamda ov qilishda jismoniy harakatlar qo'l kelgan. Ongsiz ravishda bo'lsa ham odamlar o'zlarining jismoniy sifatlari tezkorlik, kuchlilik, chidamlilik, chaqqonlik, botirlik xislatlarini rivojlantirishga harakat qilganlar.

Jismoniy barkamollik - har tomonlama rivojlanishning, harakatlarga tayyorgarlikning oliy darajasi bo'lib, ishlab chiqarish va harbiy hamda turmush sharoitlariga moslanish imkoniyatini, yuksak ish qobiliyatini ta'minlaydi. Jismoniy barkamollik tushunchasini yana shunday izoxlash mumkinki, bu insonni har qanday sharoitda ham og'ir jismoniy yuklamalar bajara olish qobiliyati bilan birga o'zida axlokiy sifatlar, insonparvarlik, onglilik hamda jamoatchilik xislatlarini o'zida mujassam bo'lishidir.

Jismoniy madaniyat - umumiy madaniyatning ajralmas bir qismi, hamda jismoniy tarbiya vositalarini yaratish va foydalanishda jamiyat erishgan muvaffaqiyatlarning yig'indisidir. Millatning jismoniy madaniyat va sport sohasida erishgan yutuqlari, aholining ommaviy jismoniy tarbiya va sportga jalb etilishi, mamlakatda yoshlarni qolaversa aholini hamma qatlamini jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishini ta'minlovchi vositalar-sport inshootlari, jixozlari, jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etuvchi va boshqaruvchi mutaxassis qadrlar etarliligi ham jismoniy madaniyat saviyasini belgilaydi.

Sport - inson jismoniy barkamolligini ta'minlovchi vosita bo'lib, bir xil shakldagi jismoniy mashqlar va harakatlar majmu'idir. Sport trenirovkasi pedagogik xrida bo'lib, u sportda yuksak natijalarga erishish uchun bevosita yo'naltirilgan maxsus jismoniy tarbiya jarayonidir. Boshqacha qilib aytganda, bu jismoniy tarbiyaning "sport orkdli", sport vositasida amalga oshiriladigan jarayondir. "Sport trenirovkasi" termini bilan bir qatorda "sportchini tayyorlash" termin ham qo'llaniladi. Bularning tushunchasi bir-biriga juda yaqin, biroq bir xil emas.

Sportga o'zini bag'ishlagan yoshlar o'z oldilariga yaqol maqsadni fo'yadilar, ya'ni sport darajalarini egallash bilan bir qatorda katta musobaqalarda qatnashishni maqsad qilib, anashu maqsadga intilishadi.

1.2. Talabalarni jismoniy tarbiya darsdan tashqari tadbirlarda malakalarini shakllantirish ishlar

Bakalavr ta'lim yo'nalishi bo'yicha mutaxassislar oliy ma'lumotli mutaxassislarning vazifasini bajara olishi, bakalavr yo'nalishi bo'yicha magistraturada ta'lim olishi, qo'shimcha ta'lim olish va malaka oshirishga tayyor bo'lishi kerak.

Jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat bakalavri kasb-xunar kollejlari, akademik litseylar va umumta'lim maktablari pedagog jismoniy tarbiya o'qituvchisi faoliyatida o'quv mashg'ulotlari tashkil etish vosita va uslublari uslubiyotini qamrab olgan fan yo'nalishidir.

Jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat bakalavri ta'lim ob'ekta kasb-xunar kollejlari akademik litseylar va umumta'lim maktablari, maktabdan tashqari muassasalarining o'quvchilari, jismoniy tarbiya jarayoni.

Jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat bakalavri psixologik-pedagogik umumkasbiy va maxsus tayyorgarligiga muvofiq. quyidagi faoliyatni olib boradi.

1. Ta'lim faoliyati: kasb-xunar kollejlari, akademik litseylar, umuta'lim maktablari jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat o'qituvchisi .

2. Tarbiya faoliyati: maktabdan tashqari muassasalarda ta'lim va tarbiyaviy ishlar olib borish.

3. Ilmiy tadqiqot faoliyati: ilmiy tadqiqot muassasalarida kichik ilmiy xodim vazifasini bajarish.

4. O'quv uslubiy faoliyat: ta'lim boshqarmasida uslubiy yo'riqchi vazifasini bajarish.

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat Bakalavri faoliyati imkoniyatlari.

1. Tashkiliy ishlar: maktabdan tashqari ta'lim muassasalarida, madaniyat va istiroxat bog'larida, maallalar va yashash joylarida aholini sog'lomlashtirish va jismoniy tarbiya tadbirlari olib borish.

2. Boshkdruv faoliyati: Respublika viloyat va tuman sport qo'mitalari va sport jamiyatlarida faoliyat ko'rsatish.

Shuningdek bakalavr oliy ta'lim, o'rta maxsus ta'lim hamda malaka oshirish, va qadrlarni kdyta tayyorlash muassasalarida kdyd etilgan tartib asosida faoliyat ko'rsatish mumkin.

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat bakalavri quyidagi magistratura yo'nalishlari bo'yicha kamida 2 yil ta'lim olishi mumkin.

5 A 141901-jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat.

5 A 141801-pedagogika.

5 A810201 -sport turlari.

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat bakalavri kasbiy tayyorgarligiga quyidagi talablar qo'yiladi.

Bakalavr quyidagi vazifalarni bajarish kerak.

Gumanitar va ijtimoiy kktisodiy fanlar asoslarini bilishi dunyo qarashini shakllantiruvchi bilimlar tizimini egallash davlat siyosati masalalarini o'rganishi iqtisodiy masalalar va jarayonlarni mustaqil tashkil etishi.

Vatan tarixini bilishi, milliy va insoniy qadr qimmatlar masalalarida o'z fikrlariga ega bo'lishi va ularni ilmiy asoslay olishi milliy mustaqillik g'oyalariga asoslangan o'z dunyo qarashlariga ega bo'lishi.

Tabiatda va jamiyatda bo'ladigan jarayonlar va o'zgarishlar haqida tushunchaga ega bo'lishi. Tabiat va jamiyatni rivojlanishi haqidagi bilimlarni bilishi va ulardan ilmiy asoslangan holda kasbiy faoliyatda foydalani olishi.

Insonning insonga jamiyatga va atrof muhitta munosabatini boshqaruvchi huquqiy va ma'naviy bilimlarni bilishi va ularni kasbiy faoliyatini hisobga olish.

Mazkur yo'nalish bo'yicha raqobat bardosh darajada umumiy kasbiy tayyorgarlikka ega bo'lish.

Mustaqil ravishda o'z bilim doirasini kengaytirishi va takomillashtirishi hamda kasb faoliyatini ilmiy asosda tashkil etish.

Sog'lom turmush tarzi haqida ilmiy tushunchaga ega bo'lishi jismoniy kamolotga erishish malaka va ko'nikmalarni egallay olishi kerak.

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat bakalavr mutaxassisligining ijtimoiy iqtisodiy va tabiiy fanlar bilan oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligini 2001 yildagi qarori asosida tasdiqlangan.

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat bakalavri matematika, informatika va axborot texnologiyalari bo'yicha quyidagi texnologiyalariga ega bo'lishi kerak.

Matematik nazariya orqali dunyoni bilish. Axborot texnologiyalarining jamiyat taraqqiyotidagi ahamiyati. Yangi informatsion texnologiyalardan ta'lim jarayonida foydalanish shakllari. Bakalavr matematik tahlil, geometriya va matematik statistika uslublari va tushunchalar bilishi. Pedagogik dastur vositalari, kompyuter texnologiyasi vositalaridan foydalana olish. Shuningdek jismoniy tarbiya va sportda son va sifat ko'rsatkichlarini ahamiyati. Jismoniy tarbiya va sport jarayonini kompyuter texnologiyalari hamda yangi axborot texnologiyalaridan foydalanish tajribalariga ega bo'lishi kerak.

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat bakalavri anatomiya, odam fiziologiyasi, bioximiya, ekologiya va atrof muhitni muhofaza qilish, yosh fiziologiyasi va gigiena fanlari bo'yicha quyidagi tushunchalarga ega bo'lishi kerak.

Anatomiya fanining asosiy tushunchalari, inson shaxsining tabiatdagi o'rni, insonning fiziologik xususiyatlari, jismoniy harakatlar mexanikasi, modda almushinuvining bioximik asoslari, atrof muhitning dolzarb muammolari va insonning yosh fiziologiyasi va umumiy va shaxsiy gigienasi talablari. Shuningdek bakalavr anatomik tadqiqotlar uslublari, inson tuzilishi va tayanch harakat apparata xususiyati, muskul to'qimalari, ichki organlar, yurak qon-tomir tizimi, ichki sekretiya organlar, organizm o'zgarishining yosh va jins xususiyatlari, jismoniy tarbiya jarayonidagi bioximik va o'zgarishlar iqlim sharoitlari va tabiat omillarining jismoniy rivojlanishga ta'sirini bilishi va ulardan foydalanishi kerak. Jismoniy tarbiya jarayonida anatomiya qon tizimi va qon aylanishi xususiyatlari, bioximik nazorat, kasbiy jarohatlar, ekologik huquq, shaxsiy va jamoat gigienasiga rioya qilish tajribalariga ega bo'lishi kerak.

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat bakalavri psixologik va pedagogik fanlari bo'yicha pedagogik taraqqiyotining asosiy qonuniyatlari O'zbekistonda va rivojlangan mamlakatlarda ta'lim tizimi va jismoniy tarbiya o'qituvchilari kasbiy faoliyatida psixologik tayyorgarlik, ta'limning yangi va asosiy texnologiyalari hamda inson ma'naviyati tushunchalariga ega bo'lishi kerak.

Shuningdek bakalavr quyidagi bilimlarni egallagan bo'lishi va ulardan tarbiya jarayonida foydalana olishi kerak. Ta'lim va tarbiya tamoyillari, didaktika qonuniyatlari oilada, ta'lim muassasalarida, milliy qadriyatlar ruhida tarbiyalash uslublari, ta'lim va tarbiya jarayonlarini boshqarish, sharq mutafakkirlarini tarbiyaviy meroslari Hamda qur'on va xadisning ma'naviy va tarbiyaviy mohiyati, pedagogikadan yangi texnologiyalar, pedagogik mahorat, pedagogik tajriba, o'qitishning texnik vositalaridan foydalanish, nutq madaniyatiga ega bo'lish, shaxs psixologiyasi, psixologik holatlar, tadqiqot usullari, bolalarning har xil yosh davridagi psixologiyasi, bolaning psixologik rivojlanish qonuniyatlari, ta'lim va tarbiyaning psixologik xususiyatlari, o'quvchilarning o'quv mashg'ulotlaridagi psixologik holatlarning xususiyatlari, ta'lim jarayonida psixologik rivojlanishning asosiy qonuniyatlari. Bolalarning psixologik rivojlanishini mustaqil nazorat qilish, psixodiagnostik vositalarini baholash usullarini egallash, psixologik, pedagogik tahlil vazifalarini hal etish, o'quvchilar xissiy holatlarini tahlil etish, o'quvchilarning yosh va psixik holatlarini hisobga olgan holda yakkama-yakka shug'ullanish, aqliy rivojlanish mezonlaridan foydalani hamda aqliy rivojlanishining samarali shartlarini tanlay bilish, o'quvchilarni hamkasabalarni va ota-onalarni, psixologik muammolar bo'yicha yordam berish, aqliy rivojlanish darajalarini aniqlay bilish hamda psixologik tahlillar olib borish. Shu bilan birga bakalavr o'quvchilar va ota-onalar bilan ta'lim va tarbiyaviy ishlarni olib borishni rejalashtirish va tashkil etish, milliy istikdol g'oyalarini yakka va jamoa faoliyati bilan amalga oshirish, yangi pedagogik texnologiyalardan foydalangan holda o'quv jarayonini tashkil etish, ta'lim tarbiya jarayonini boshqarish va o'quv uslubiy qo'llanmalar tayyorlash, ularni o'quv jarayoniga tadbiq etish, o'quvchilar malaka va ko'nikmalarini hamda bilimlarini nazorat qilish tajribalariga ega bo'lish kerak.

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat bakalavri kasbiy mutaxassislikka erishish uchun quyidagi fanlarni mukammal o'zlashtirishga ega bo'lishi kerak.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti fani bo'yicha, O'zbekistonda jismoniy tarbiya tizimi, jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatning me'yoriy hujjatlari, jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari, jismoniy tarbiya maqsad va vazifasi, jismoniy tarbiyani o'rganadigan tabiiy va aniq fanlar, ijtimoiy iqtisodiy fanlar va mutaxassislik fanlari, jismoniy tarbiya va sportda ilmiy tadqiqotlar olib borish, jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillari, jismoniy tarbiya va vositalari, tabiat omillari, chiniqish muammolari, jismoniy mashqlar texnikasi, jismoniy tarbiyada ta'lim tamoyillari, jismoniy tarbiyada ta'lim usullari, jismoniy mashqlarga va harakatlarga o'rganish, harakat, malaka va ko'nikmalarni shakllantirish, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish, jismoniy tarbiyaning boshqa tarbiyalar bilan aloqasi.

Jismoniy tarbiya uslubiyoti, maktabgacha yosh talabalar jismoniy tarbiyasi maqsadi va vazifasi, maktabgacha yosh talabalar jismoniy tarbiyasi vositalari, maktabgacha yosh bolalarni jismoniy tarbiya mashg'ulotlari shakllari, maktabda jismoniy tarbiya maqsad va vazifasi, jismoniy tarbiya o'qituvchisining ish hujjatlari, jismoniy tarbiya jarayonida tibbiy nazorat, jismoniy tarbiya tadbirlari rivojlantirish va tashkil etish, jismoniy tarbiya darslari, jismoniy tarbiyadan darsdan tashqari ishlar, yashash joylarida, oilada sportni tashkil qilish, jismoniy tarbiya rivojlantirishni baholash va nazorat qilish, "Alpomish va Barchinoy" testlari kasb xunar kollejlari va oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya tadbirlari. Ishlab chikirish korxonalari va qishloq xo'jaliklarda jismoniy tarbiya tadbirlari, kasalxonalarda va dam olish joylarida jismoniy tarbiyani tadbirlari.

Sport trenirovkasi. Trenirovka mashg'ulotlari. Texnik va taktik tayyorgarlik. Jismoniy tayyorgarlik, nazariy tayyorgarlik, umumiy va maxsus tayyorgarlik, trenirovka davrlari, o'quv va yig'in mashg'ulotlarini rejalashtirish, sportga saralash va yo'naltirish, sport mashg'ulotlari shakli, sportda yuksak natijalarga erishish, amaliy jismoniy tayyorgarlik.

Jismoniy tarbiya tarixi va jismoniy tarbiyani boshqarish. Dunyo halqlarining shuningdek Turkiy halqlarining jismoniy madaniyati tarixi, uning rivojlanishi va tarakdiyoti. O'zbek halqlari jismoniy madaniyat tarixi, milliy sport turlarini shakllanishi va rivojlanishi, sharq mutafakkirlarining jismoniy madaniyat haqidagi ta'limoti. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport rivojlanishi va tarakdiyoti.

Jismoniy tarbiya tashkil etish va boshqarish. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport tizimi. O'zbekiston jismoniy tarbiya va sportni boshqarish milliy jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi. Milliy olimpiada sport qo'mitasi. Halqaro sport tashkilotlari va uyushmalari. havaskorlik va professional sport uyushmalari, sport marketinga, sport menedjmenta.

Gimnastika va uni o'qitish uslubiyoti. Gimnastikani shakllanishi va rivojlanishi, O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning tutgan o'rni, gimnastik harakatlar atamaları. Gimnastika mashg'ulotlarida jarohatlanishni oldini olish, ta'lim muassasalarida gimnastika darslarini tashkil etishni rejalashtirish va boshqarish.

Saf mashqlari. Umumrivojlantiruvchi mashqlar. Osilishlar va tayanishlar muvozanat saqlash mashqlar, uloqtirishlar. Oddiy sakrashlar, erkin mashqlar, akrobatika, ommaviy gimnastika harakatlari. Dastakli otda tayanish mashqlari, qo'sh cho'pda tayanish mashqlari, yakkacho'p va halqalarda osilish mashqlari.

Gimnastika bo'yicha sport musobaqalarini tashkil etish va boshqarish. Gimnastika musobaqalarida hakamlarning vazfasi. Gimnastika trenirovkalarini tashkil etish va boshqarish. Gimnastik mashqlar o'rgatish uslubiyoti. "Alpomish va Barchinoy" test sinovlarida gimnastik mashqlar. Gimnastikada ilmiy uslubiy ishlarni tashkil etish.

Engil atletika va uni o'qitish uslubiyoti. Engil atletikani shakllanishi va taraqqiyoti. O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport tizimida Engil atletikaning tutgan o'rni. Engil atletika mashqlarining texnikasiga o'rgatish. Engil atletika darslarini tashkil etish. Engil atletikachilarning umumiy va maxsus tayyorgarligi. Engil atletika sport trenirovkalarini tashkil etish. Ta'lim muassasalarida engil

atletika mashqlariga o'rgatish uslubiyoti. Qisqa masofaga, uzoq masofaga, o'rtacha masofaga yugurishlar. To'siqlar osha yugurish, estafeta yugurishlari va kross yugurishlar. Nayza va lappak, granata, tup uloqtirish, yadro itqitish, uzunlikka va balandlikka sakrash. Engil atletika mashg'ulotlarini rejalashtirish va o'tkazish uslubiyoti. Engil atletika mashg'ulotlarini tashkil etish va boshqarish. Engil atletikada hakamlik. Engil atletika musobaqalarining hujjatlarini tuzish.

Sport o'yinlari, harakatli o'yinlar va ularni o'qitish uslubiyoti.

Sport va harakatli o'yinlarni shakllanish tarixi. Sport va harakatli o'yinlarni O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimida tutgan o'rni. Ta'lim muassasalarida sport va harakatli o'yinlar mashg'ulotlarini tashkil etish.

Darsdan va maktabdan tashqari ishlarda va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarida sport va harakatli o'yinlarni o'tkazish. Basketbol, Voleybol, Futbol, Gandbol o'yinlari texnika va taktikasini o'rgatish.

Harakatli o'yinlarni pedagogik mohiyati. Milliy harakatli o'yinlar, sport o'yinlari musobaqalarini tashkil etish hakamlik, musobaqa hujjatlari.

Suzish va uni o'qitish uslubiyoti. Suzish usullarini rivojlanishi, suzish sportini O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimida tutgan o'rni, ta'lim muassasalarida suzish mashg'ulotlarini tashkil etish, suzish harakatlariga o'rgatish, sportcha suzish usullari, erkin suzish, chalqancha suzish, delfin, brass suzish usullari texnikasi, suzish harakatlariga o'rgatish uslubiyoti, suzish usullarida start va burilishlar texnikasi, amaliy suzish usullari, suvga sakrash, suv ostida suzish, sinxron suzish, suv polosi, uzoq masofaga suzish, amaliy suzish usullariga o'rgatish texnikasi, chukayotganda xutkarish usullari, tibbiy yordam, suzish bo'yicha musobaqalar tashkil etish, hakamlar vazifasi, musobaqalar hujjatini tuzish.

Milliy kurash usullari va ularni o'qitish uslubiyoti: O'zbek milliy kurash usullarini shakllanishi va rivojlanishi, Buxoro va Farg'onacha Kurash usullari. Belbog'li va Halqaro kurash usullari. Milliy kurash usullarini O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimida tutgan o'rni. Ta'lim muassasalarida kurash mashg'ulotlarini tashkil etish, kurash mashg'ulotlarida jarohatlanishni oldini olish. Kurash usullari texnikasiga o'rgatish uslubiyoti. Xujum texnika va taktikasi, milliy kurash usullari

bo'yicha musobaqalar tashkil etish. Hakamlilik qilish. Musobaqa hujjatlarini tashkil qilish.

Musikiy ritmik tarbiya. Musikiy ritmik tarbiyaning maqsad va vazifasi. Jismoniy tarbiya jarayonida musikiy ritmik tarbiyaning o'rni, ta'lim muassasalarida musikiy ritmik gimnastika mashg'ulotlari. Musiqa jo'rligida bajariladigan harakatlar texnikasi. Ritmik gimnastika harakatlariga o'rgatish. Musikiy ritmik gimnastikani yoshlarni ma'naviy va jismoniy tarbiyasidagi vazifasi.

Sayyohlik va uni o'qitish uslubiyoti. O'zbekistonda sayyohlikni rivojlanishi. Sayyohlik turlari. Sayrlar, ekskurtsiyalar, o'lkashunoslik, ma'naviy va ma'rifiy sayohatlari. Sport sayyohlik turlari. Ta'lim muassasalarida sayyox yurishlarga o'rgatish. Sayyohlik yurishga, harakat va malakalarini shakllantirish, sayyox. yurishlarida yo'nalishlarini aniqlash, texnikasiga o'rgatish. Sayyohlik yurishlarida amaliy jismoniy tayyorgarlik, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish.

Jismoniy tarbiyaning tibbiy asoslari. Sport tibbiyoti maqsad va vazifasi. Jismoniy rivojlanishni nazorat qilish. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar organizmlarni o'rganish. Har xil yoshdagi va jinsdagi sportchilar organizmini tibbiy nazorat qilish. Sportga yo'naltirish va saralash tadbirlari. Sportchilar sog'ligiga salbiy ta'sir etuvchi omillar. Og'ir jismoniy yuklamalarni organizmga ta'siri. Sportchilarni qayta tiklanishi tadbirlari. Sportda jarohatlanishlarni oldini olish. Jarohatlanishda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish. Nog'iron sportchilarni tiklanish tadbirlari. Sport natijalariga iqlimni va atrof muhitni ta'siri. O'quvchi yoshlarni jismoniy rivojlanishini tibbiy nazorat qilish. Uz-uzini nazorat qilish. Sog'lom turmush tarzi, tibbiy guruhlarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining tashkil etishi.

Jismoniy tarbiyani fiziologik asoslari. O'quvchi yoshlarni kun tartibining fiziologik asoslari. Harakat faoliyati va jismoniy mashqlar ta'siri. Organizm imkoniyatlarini oshirishda jismoniy tarbiyani ahamiyati. Tabiat omillarining organizmga ta'siri. Chiniqish muolajalarining fiziologik asoslari. Jismoniy mashqlarni fiziologik asoslari. Yomon odatlarni organizmga ta'siri. Harakat va

malaka va ko'nikmalarni fiziologik asoslari. Muskul kuchi, chidamlilik, chakqonlik, tezkorlik va egiluvchanlikni rivojlantirishni fiziologik asoslari. Jismoniy yuklamalarni organizmga ta'sirini fiziologik asoslari. Jismoniy tarbiya jarayonining tashkil etilishining fiziologik asoslari. Ommaviy jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etishni fiziologik asoslari.

Jismoniy mashqlar gigienasi: Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishda gigienani ahamiyati. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishda shaxsiy va jamoat gigienasi talablariga rioya qilish. Sport jixozlari, sport inshootlari va sport kiyimlariga qo'yiladigan gigienik talablar. Ovkatlanish va dam olish gigienalari. Sog'lom turmush tarzi va uz-uzini nazorat qilish.

Jismoniy mashqlar biomexanikasi. Jismoniy harakatlar biomexanikasini asoslari. Yugurish, yurish, velosipedda, changida, qonkida yurish va yugurishlar biomexanikasi. Balandlikka va uzunlikka sakrash, uloqtirish, itqitish. Gimnastik harakatlar biomexanikasi. Kurash usullari. Sport o'yinlari. Sayyohlik yurish. Jismoniy harakatlar biomexanikasi. Har xil sport turlari biomexanikasi. Jismoniy mashqlar va jismoniy harakatlar biomexanikasi, kinetikasi va dinamikasi.

Sport psixologiyasi. Sport psixologiyasi fanini maqsadi va vazifasi. Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasida ilmiy tadqiqotlar olib borish usullari. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar, o'quvchi talabalar, mashg'ulotlarini psixologik asoslari. Jismoniy tarbiya darslari va mashg'ulotlar olib borishni psixologik xususiyatlari. Sportga saralash va yo'nalish tadbirlarini psixologik asoslari. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari va murabbiylar shaxsi va faoliyatini psixologik xususiyatlari. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari va murabbiylari kasb mahoratini oshirishni psixologik asoslari.

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat bakalavr mutaxassisligi yo'nalishi bo'yicha quyidagi maxsus fanlardagi mukammal bilimga va ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.

Mutaxassislikka kirish. Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat bakalavri mutaxassisligining mazmuni. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sport trenerlari va murabbiylari, sport yo'riqchilari kasbining maqsadi va vazifasi. O'zbekistonda

jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini kasbiy faoliyati. Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini kasbiy tayrgarliklari. Jismoniy tayyorgarlik, texnik, taktik tayyorgarlik, ruhiy tayyorgarlik, nazariy tayyorgarlik, ma'naviy va ma'rifiy tayyorgarlik, umumiy va maxsus tayyorgarlik.

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat mutaxassislarini ish hujjatlarini tuzish. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya tadbirlari. Yashash joylarida jismoniy tarbiya tadbirlari, ishlab chiqarish va sanoat korxonalari va qishloq xo'jaliklarida jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish va boshqarish. Sport inshootlari va sport joxozlaridan foydalanishni talab qoidalari, sport mashg'ulotlarini tashkil etish va boshqarish. Sport turlari bo'yicha o'quv yig'in mashg'ulotlari o'tkazish, sportga saralash va yo'naltirish tadbirlarini tashkil etish.

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha ilmiy tadqiqotlar o'tkazish, jismoniy tarbiya va sportga doir uslubiy qo'llanmalar, tavsiyanomalar, yo'riqnomalar, darsliklar, ilmiy maqolalar, tezislar tayyorlash va ishlab chiqish. Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha qarorlar va farmonlar me'yoriy hujjatlar ishlab chiqish va tahlil etish. Ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlari tashkil etish va boshqarish. Maktabgacha muassasalarida kasalxona, dam olish maskanlarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil etish va boshqarish. Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat bakalavri ta'lim olish davrida ta'lim muassasalari, jismoniy tarbiya dasturida keltirilgan sport turlari bo'yicha nazariy va amaliy bilim va malakalariga ega bo'lish kerak. Hamda bir sport turi bo'yicha mutaxassislikni egallab sport bo'yicha birinchi darajali sportchi talablarini bajarish kerak. Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat bakalavri ta'lim olish davrida pedagogika va psixologiya hamda sport mutaxassisligi bo'yicha kurs ishlari bajarilish kerak. Kurs ishi qo'l yozma holatida yoki kompyuter texnologiyasida yozilishi mumkin. Kurs ishida mavzu, reja, matn foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati, shuningdek jadval, rasm, sxema, grafiklar berilishi mumkin. Bajarilgan kurs ishi hajmi 25 betdan iborat bo'lishi mumkin. Kurs ishi kafedra yig'ilishida himoya qilinadi. Kurs ishi 3 yil davomida kafedrada saqlanadi. Kurs ishi mavzulari sport turi tarixi, shakllanishi, rivojlanishi, sportchilarni texnik, taktik, jismoniy nazariy, umumiy va maxsus

tayyorgarlik turlari, sport trenirovkalarini rivojlantirish. Sport musobaqalarini tashkil etish va o'tkazish. Hakamlilik kabi mavzularni tahlil etish mumkin.

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat bakalavr mutaxassislik bo'yicha nazariy fanlardan ham kurs ishi bajariladi. Nazariy fanlardan bajariladigan kurs ishiga ham amaliy fanlardan bajarilgan Kurs ishlarga qo'yiladigan talablar qo'yiladi. Nazariy fanlardan kurs ishlari, mavzulari kafedrada o'quv yili boshida e'lon qilinadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti fanidan yoziladigan kurs ishlari jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari hamda jismoniy tarbiya uslubiyoti masalalarini yoritishga qaratilgan bo'ladi. Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat bakalavri ta'lim olish davomida ikki boskichli malakaviy amaliyot o'tadilar. Dastlabki amaliy sport turlari bo'yicha Lager o'quv-yig'ini hamda sayyohlik yurishi shaklida o'tkazilishi mumkin. Lager o'quv-yig'ini amaliyotida sport turlari bo'yicha trenirovka mashg'ulotlari o'tkaziladi. Sayyohlik yurishlarida tabiat xuynida sayyohlik yurishlari tashkil etiladi. Jismoniy harakat malaka, ko'nikmalari takomillashtiriladi. Malakaviy amaliyotning ikkinchi boskichi pedagogik amaliyot shaklida o'tkaziladi.

II BOB. TALABALARNI JISMONIY TARBIYA VA SPORT TADBIRLARIDA HARAKATLARGA O'RGATISH JARAYONLARI

2.1. Talabalarni jismoniy tarbiya va sport tadbirlarida harakatlarga o'rgatish jarayonlari

Jismoniy tarbiyada harakatlarga o'rgatish jarayonlari turli bosqichlar va qonuniyatlarga ega bo'ladi.

Harakatlarga o'rgatish bosqichlari: *Dastlabki o'rganish*-bu o'rganish jarayonida harakatni umumiy tarzda bajarish malakasi tarkib topadi. O'rgatishning bu bosqichidagi maqsad harakat faoliyatini umumiy tarzda bajarish malakasini tarkib toptirishdir. O'rganuvchilar yangi harakat texnikasining negizini o'zlashtirib olishi kerak. Bir xil holda bunday malakalar jismoniy tayyorgarlik jarayonida hosil qilinganda mustaqil ahamiyatga ega bo'lib texnika takomillashmagan sharoitda ham ko'nikmaga aylanish mumkin. Dastlabki malakani tarkib toptirish bosqichi fiziologiya mexanizmi jihatidan bu bosqich davomida miya po'stlog'idagi dinamik stereotipning asosi yaratiladi. Bunda yaroqli tug'ma va orttirilgan reflekslarni tanlash, shuningdek, o'rganuvchilarning harakatlarni bajarish tajribalarida bo'lmagan reflekslarning yangilarini barqaror etish sodir bo'ladi. Natijada bosqich oxirida o'rganiladigan faoliyat texnikasining asosiga mos keluvchi harakat reflekslari sistemasi tarkib topadi.

Bu bosqichning o'ziga xos xususiyatlari: harakatlarning fazo va vaqt jihatidan etarli darajada aniq bo'lmasligi, muskul harakatlarining aniq emasligi; harakat akti ritmining barqaror emasligi; keraksiz qo'shimcha harakatlarning mavjudligi; murakkab harakat fazalari o'rtasida yaqinlikning yo'qligidir.

O'rgatishning birinchi bosqichida quyidagi vazifalar qo'yiladi:

1. Harakat akti haqida bir butun tasavvur paydo qilish.
2. Yangi harakatlarini o'zlashtirish uchun kerak bo'lgan elementlar bilan to'ldirish.
3. Harakatlarni to'la bajarishga erishish.
4. Keraksiz harakatlarni yo'q qilish.

Harakatlarni o'rganishning boshlang'ich payti shu harakatlar bilan oldindan tanishib chiqish hisoblanadi. Bunga harakatlarning ahamiyati va xususiyatini so'zlab berish, namoyish etish, harakat texnikasining asosini qisqacha tushuntirib berish, shuningdek, amalda bajarib ko'rsatish orqali erishiladi. Harakatni dastlabki o'rganishda o'qitishning ko'rgazmali bo'lishi harakatning asosiy fazalari haqida his va tasavvur qilish imkonini beruvchi xilma-xil uslub va usullar yordami bilan ta'minlanadi.

Dastlabki o'rganish bosqichida topshiriqni bajarib bo'lish yoki bo'lmaslik shug'ullanuvchilar harakat tajribasi qanchalik ko'pligi, o'rganiladigan harakat tarkibining qanchalik murakkabligi, harakat tarkibining o'rganuvchilar jismoniy imkoniyatlariga muvofiqligi bilan belgilanadi. Dastlabki malakaning tez hosil bo'lishi va sifati o'rganuvchining harakat tajribasining qanchalik boyligiga ko'p jihatdan bog'liqdir. Bu tajriba qanchalik xar tomonlama bo'lsa, yangi harakatlar sistemasi shuncha tez va oson hosil bo'ladi.

Birinchi bosqichda o'qitishning sistemaliligi topshiriqning optimal miqdorda takrorlanishini va ular orasidagi intervalning qanchalik kattaligini aniqlash zarurligi bilan tavsiflanadi. O'rganuvchilar topshiriqni shunday intervallarga bir yo'la bir necha marta bajarish imkoniyatiga ega bo'lishi kerak, bu intervallar o'rganuvchilarning o'qituvchi (trener) ning ogohlantirishini yaxshi idrok etishga, bajarilishini bilish, navbatdagi vazifani va ijroni yaxshilash yo'lini tasavvur etishga, shuningdek, buning uchun zarur bo'lgan kuchini tiklashga imkon bersin.

Demak, dastlabki o'rganish shug'ullanuvchilarda mashq va harakatlar to'g'risida tushuncha tasavvur hosil qilish, harakatlar texnikasining dastlabki shakllarini amalda bajarishni o'rganishdir.

Chuqurroq-mukammal o'rganish, bunda harakatni zarur darajada aniq bajarish malakasi hosil bo'ladi. Bu o'rgatish bosqichi oldida turgan maqsad ilgari hosil qilingan malakani aniq, butun qismlargacha qayta ishlab chiqilgan malaka darajasiga etkazish iboratdir. Dastlabki o'rgatish ko'proq harakatni texnikasi asosini o'rganishdan iborat bo'lgan bo'lsa, ikkinchi bosqichda esa bu asos mukammal o'rganiladi va uning detallari aniqlanadi. Mukammal o'rganish

bosqichi murakkab harakat aktini vaqtli, fazoviy kuch xususiyatlarini aniqlash bilan ta'riflanadi.

Harakat ko'nikmasini takomillashtirish natijasida harakat dinamik stereotipi vujudga keladi va bu stereotip bundan keyin mustahkamlanadi. Miya po'stlog'ida yuzaga kelgan faoliyat haqida tushuncha harakat faoliyatini bemalol bajarishni ta'minlaydi.

O'rganishning ikkinchi bosqichidagi vazifalar:

1) o'rganilayotgan harakatlarning qonuniyatlarini yanada chuqurroq tushunish:

2) o'rganilayotgan harakat texnikasining qismlarini bilib va aniqlab olishga erishish:

3) harakat amallarini to'laligicha aniq, erkin va bir-biridan uzmay bajarishga erishishdan iboratdir.

Mukammal o'rganish bosqichida o'rganish uslubiyoti quyidagi xususiyatlar bilan xarakterlanadi. O'rganuvchida onglik va faollilik ortadi. O'z faoliyatlarini baholash natijalarni tahlil qilish ishtiyoqi uyg'onadi. Mukammal o'rganish bosqichida ko'rgazmalilik ilgari idrok etilgan harakatlarni detallashtiruvchi shuningdek, umumiy tushunchalarni konkretlashtiruvchi usullarni tanlash bilan ta'minlanadi. Mukammal o'rganish bosqichida harakat larni bajara olish va individuallashtirish birinchi navbatda topshiriqlarning izchilligi va xar bir o'quvchining materialni o'zlashtirish xususiyatlarini hisobga olib, qo'shimcha mashqlar kiritish bilan ta'min etiladi. Mukammal o'rganish bosqichida sistemalilik tamoyilini amalga oshirish shu bilan xarakterlanadiki, takrorlash soni bir seriyada ham, butun mashg'ulot davomida ham asta-sekin oshib boradi. Mukammal o'rganishda dastlabki o'rganishga qaraganda mashg'ulotlar orasida katta intervallar bo'lishi maqsadga muvofiq emas. Bu o'quv jarayonini yangi material bilan boyitishga yordam beradi. Ba'zan harakatlarni aniqlash yuzasidan qilinadigan tanaffuslar harakatlarni o'rganish darajasi qanchaligini baholashga imkon beradi. Lekin bunday tanaffuslar uzoq vaqtga cho'zilmasligini ta'minlash kerak.

Chuqurroq yoki mukammal o'rganish jarayoni mashq yoki harakatlarni texnikasini to'liq egallash bilan birga ularni musobaqa va jismoniy tarbiya jarayonida bajara olish qobiliyatini ya'ni taktik mahoratlarni shakllantirish vazifalarni hal etadi.

Harakat malakalarini mustahkamlash va yanada takomillashtirish, bu harakat ko'nikmasining paydo bo'lishi, shuningdek, undan xar xil sharoitlarda foydalana olish bilan bog'liqdir. O'rgatishning oxirgi bosqichi vazifasi olingan malakani ko'nikmaga aylantirish, o'rgatilgan harakatni xar xil sharoitlarda qo'llanishning qo'shimcha malaka va ko'nikmalarini hosil qilishdan iborat. Jismoniy tarbiya jarayonining umumiy yo'nalishga qarab bu bosqichga ajratilgan vaqt xar xildir. Bu bosqichda o'rgatish jarayonlari harakat ko'nikmasini rivojlantirishning ko'nikmani mustahkamlash hamda qo'shimcha variantlarda malaka va ko'nikmalarni shakllantirish davrlarni o'z ichiga oladi. Birinchi davrda o'rganiladigan harakat texnikasining asosiy variantiga mos harakatlar mustahkamlanadi. Ikkinchi davrda bu stereotipga qo'shimcha ravishda harakat texnikasining xar xil variantlarga mos keluvchi harakat reaksiyasi ishlab chiqadi va mustahkamlanadi.

O'rganishning bu bosqichidagi xususiy topshiriqlar:

- 1) harakatli mashq texnikasini mustahkamlash va qismlarini yana ham aniq bajarishga o'rgatish;
- 2) harakat texnikasi individual xususiyatlarining zarur darajada takomillashtirishga erishish;
- 3) o'zlashtirilgan harakatni xar xil tashqi sharoitlarda va boshqa harakatlar bilan qqshilgan holda maqsadga muvofiq ravishda qo'llashni ta'minlash;
- 4) harakatli mashqlarni maksimal darajada jismoniy kuch sarf etgan holda mukammal egallashni ta'minlashdan iboratdir.

Harakatlarni mustahkamlash va takomillashtirish bosqichida onglilik va faollilik tamoyili muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Harakatli mashqlarni takomillashtirishda onglilik etakchi rol qynasa, harakatlarni ketma-ket izchil o'rganib borishda faollilik asosiy omil bo'ladi. Harakat ko'nikmasini

mustahkamlash jarayonida o'qitishning ko'rgazmaliligi oldingi bosqichlarga qaraganda boshqacha shakl oladi. Harakat ko'nikmasini mustahkamlanib borishiga muvofiq harakatlarni boshqarishda analizatorlar etakchi rol o'ynaydi. Ko'rish, eshitish kabi masofa analizatorlari harakatlar ustidan nazoratni boshqarib tashqi sharoit ta'siriga imkon beriladi. O'rgatishning ko'rgazmali tomonida ko'rgazmali texnik vositalar yordamida mashg'ulotlar o'tish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Harakatlarga o'rgatishning mustahkamlash va takomillashtirish bosqichida sistemalilik tamoyili harakatlarni to'laligicha qayta takomillashtirish shu bilan birga ehtiyojga qarab bo'laklarga bo'lib o'rgatishni taqozo etadi. Ko'nikmani mustahkamlanishiga qarab asosiy o'rinni o'zgaruvchan mashqlar egallaydi. Bu jarayonda harakat ko'rinishi o'zgaradi. Xar xil sharoitlarda harakat bajarishning tashqi ta'sirlari uni murakkablashtirganda, shug'ullanuvchilarning ahvoli o'zgarganda, boshqa xil harakatlar bilan uyg'unlashganda, jismoniy zo'r berish kuchaytirilganda harakatlar shakli o'zgarib boradi.

Harakat ko'nikmalarini takomillashtirish jarayonida bu ko'nikmani bajara olishni va individuallashtirishni ta'minlash, rivojlanishning xar bir bosqichida biror- bir murakkablikdagi harakat vazifalarini hal qilishning o'z imkoniyati bo'ladi. Bir xil shug'ullanuvchilar harakatlarni bajarishda qo'yiladigan talablarga chidash bersalar boshqalar uchun bu og'irlik qiladi. Bu bilan ko'nikmaning buzilishi sodir bo'ladi. Shuning uchun bunday holatga sabab bo'lgan mashqlarni vaqtinchalikka to'xtatiladi. Koordinatsion qobiliyatlar umumiy darajasi tiklanishiga qarab mashqlar bilan shug'ullanish qayta tashkil etiladi. O'rgatishning bu bosqichida yuklama va dam olishni ketma-ketlashtirish takomillashtirish darajasiga bog'liq.

O'rgatishning bu bosqichida ko'nikmaning mustahkam bo'lishi va taraqqiy etishini talab etish muhim o'rin tutadi. Tsiklii tarkibdagi harakatli mashqlarda ko'nikmalar mustahkamligiga oson erishiladi. U mashg'ulotlarni uzoq o'tkazish yo'li bilan tartibga solinadi. Bir aktli atsiklii harakatlar takrorlashni alohida usulda tashkil etishni talab etadi. Harakat malakalari va ko'nikmalarini takomillashtirish

uchun shart-sharoit harakat vazifalarini muntazam ravishda yangilab, murakkablashtirib turish va jismoniy sifatlarni xar tomonlama rivojlantirishga qaratilgan funktsional yuklamani oshirish yo'li bilan yaratiladi. O'rgatishning uchinchi bosqichida o'rgatish jarayoni xarakterli tomonlardan biri jismoniy sifatlarni tarbiyalash bilan harakat larga o'rgatish vazifalarni birlashib ketishidir.

Harakatlarni takomillashtirish va mustahkamlash bosqichi xar qanday sharoitda harakatlarni texnik va taktik jihatdan samarali bajarish qobiliyatini shakllantiradi. Shu bilan birga shug'ullanuvchilarda harakatlarni bajarishda zaruriy bo'lgan jismoniy va ahloqiy, ma'naviy iroda tayyorgarligini ham amalga oshiradi.

2.2. Talabalarning jismoniy tarbiya va sport tadbirlarida jismoniy harakatlarga o'rgatishning tamoyillari va uslublari

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'shilib 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.

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

Tizimlilik va izchillik tamoyili jismoniy mashqlarni va harakatlarni bir xil tizimda oddiydan murakkabga qarab rivojlanib boradigan shaklda o'rganish masalalarini hal etadi. Jismoniy tarbiya dasturi talablari doimo bajarilib o'rganilib boriladi. Yangi o'quv materiallari o'rganilgan jismoniy mashqlar bog'lanadi va mustahkamlanadi. Dastur asosida avval oddiy mashqlar o'rganilsa, sekin asta merakkab mashqlar texnika va taktikasi shakllantiriladi. Har xil darajadagi mashqlarni o'rgatishda mashqlar oddiydan murakkabga qarab rivojlantirib boriladi. Shu bilan birga ular har bir mashg'ulot davomida o'zgartirilib turiladi.

Bilimlar va malaka hamda ko'nikmalarni mustahkamlash tamoyili o'quv materiallarini doimo takrorlash, mustahkamlash hamda rivojlantirib borishni taqozo etadi. Chunki, jismoniy harakatlar bajarish malaka va ko'nikmalari mashqlarni takrorlab turilmasa mashqning malaka va ko'nikmalari yo'qolib boradi. Shuning uchun o'quv materiallarni rejalashtirishda mashqlarni to'g'ri taqsimlash va ularni oddiydan murakkabga qarab bajarishni aks ettirish kerak. o'rganiladigan jismoniy mashqlarni muntazam darsda mustaqil bajarishlari malaka va ko'nikmalari mustahkamlanib takomillashtirib borishiga zamin bo'ladi.

Onglilik va faollilik tamoyili: Jismoniy tarbiya jarayonida mashqlarni o'rganish darajasi o'quvchilar onggiga va faolliligiga bog'liq. Shuning uchun mashg'ulotlar davomida onglilik va faollilik tamoyili keng foydalaniladi. O'quv materiallarini o'quvchilar tomonidan tushunish ularni o'zlashtirish va mashqlarni ongli ravishda idrok etish va bajarish. shuningdek erishilayotgan natijalarni takomillashtirib borish onglilik tamoyili orqali amalga oshadi. Har bir mashg'ulotda o'quvchilar oldiga qo'yilgan konkret vazifalar bolalarni faolliligini ta'minlaydi. Ular mashqlarni bajarishda tashabbuskorlik ko'rsatish, Mashqlarning ijobiy ta'sirini his eta olish ularni bajarishni idrok qilishlari bilan ta'limning onglilik va faollilik tamoyili amalga oshadi.

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 hayotga ijodiy ravishda foydalanishga imkon beradi. Bu qonuniyatlar eng avvalo onglilik va faollilik tamoyilining asosini tashkil etadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida onglilik va faolilik tamoyili quyidagi asosiy yo'nalishlar bo'yicha qo'llaniladi. Mashg'ulotlarning umumiy maqsadi va konkret vazifalariga nisbatan tushungan holda munosabatda bo'lishni va muhim qiziqishni tarkib toptirish. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga undovchi motivlar xilma-xildir. Ular pedagogik nuqtai nazaridan tasodifiy yoki kam ahamiyatli bo'ladi. Lekin tarbiya jarayonida ular o'zini oqlay boshlaydi. Onglilik va faolilik 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. O'qituvchi bajarish uchun mashq berish bilan birga, shug'ullanuvchilarga nimani bajarish va qanday bajarish kerakligina emas balki shu mashqni bajarish tavsiya etilishini shu qoidaga rioya qilish kerak ekanligini ham tushuntirishi zarur.

Maqsad va vazifalarni qanchalik tushunib olish shug'ullanuvchilarni yosh imkoniyatlariga va tayyorlik darajasiga bog'liqligi o'z-o'zidan ravshandir. Jismoniy tarbiyaning dastlabki bosqichlarda oddiy tushunchalar tarkib topadi, keyinchalik esa shug'ullanuvchilar ishning mohiyatini tobora chuqurroq bilib boradilar.

Jismoniy mashqlar aql-idrok bilan nazorat qilinuvchi ixtiyoriy harakatlardir. Harakat ko'nikmalarini shakllantirishda harakatlarni bajarish avtomatlashish darajasiga ko'tariladi. Bu bilan ongli harakat qilinmaydi deb bo'lmaydi. Chunki. Harakatni avtomatlashish darajasiga etkazish zaminida jismoniy mashqlarni ongli ravishda o'rganib turadi. 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 his qilish va sinab ko'rish usullari ko'p qo'llaniladi.

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 xarakterda 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'rsatmali qurollardan, shuningdek, harakatlarning ayrim tomonlarini ko'rsatuvchi va ularning bevosita idrok etishni osonlashtiruvchi har xil maxsus texnik vositalardan foydalanish, ikkinchidan, obrazli so'z kiradi.

Har qanday bilish, ma'lumki, his etish bosqichidan-xayol qilishdan boshlanadi. O'rganiladigan harakatlarning jonli obrazi tashqi va ichki retseptorlarning-ko'rish, eshitish organlari vestibulyar apparati, muskul retseptorlari va boshqa sezish, idrok qilish retseptorlarning qatnashishi bilan tarkib topadi. Har xil sezgi organlari sezgan va idrok etgan tushunchalarini to'ldirib jismoniy harakatlar manzarasini tasavvur qiladi. Shuning uchun, hissiy tushuncha qancha boy bo'lsa mukammal malaka va ko'nikmalar shuncha tez va oson shakllanadi hamda jismoniy va irodaviy sifatlar samarali takomillashadi.

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'rgazmali vositalardan foydalanish mumkin. Harakatlarni amalda bajarishda esa murabbiy tavsiyasi va yordami bilan bajarish kerak. hamda xatolarni o'z vaqtida to'g'rilab borish zarur.

Bajara bilish tamoyili Jismoniy tarbiyada o'quvchilarda o'rganilayotgan jismoniy mashqlar texnikasi va malaka va ko'nikmalari shakllangandan so'ng undan murakkabroq bo'lgan jismoniy mashqlar turkumiga o'rgatiladi. Oson mashqlar o'quvchilar faolligini susaytiradi. Shuning uchun ularni jismoniy darajaligi muvofiq holda jismoniy mashqlar berish va ularni takomillashtirib borish kerak. o'quvchilar organizm bir xil shakldagi jismoniy mashqlarga moslanib qoladi. Mashqlar miqdori, hajmi, suratini o'rttirib borish bolalar organizmini jismoniy rivojlanib borishini ta'minladi. Aks holda bir xil shakldagi jismoniy mashqlarga o'quvchilar organizmi moslashib qoladi va bu bilan ularning organizmi jismonan rivojlanmaydi.

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 tamoyilida shug'ullanuvchilarning jismoniy va ma'naviy kuchlari yordamida bajara olinadigan jismoniy harakatlar me'yorini belgilash tushunish mumkin. Shuningdek, mashqlarning kuchli shakllari shug'ullanuvchilar imkoniyatidan yuqori darajada hisoblansa u bajarib bo'lmaydigan yuklama bo'ladi. Keyingi muddatlarda bunday yuklamalar ham shug'ullanuvchilar imkoniyatidan

hisoblanishi mumkin. Agarda jismoniy yuklamalar organizmda jismoniy rivojlantirish va sog'lomlashtirishni ta'minlasa ular bajarib bo'ladigan yuklamalar hisoblanadi. Organizmga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi va sog'liqqa putur etkazuvchi jismoniy yuklamalar bajarib bo'lmaydigan yuklamalar sanaladi. Shunga qaramay shug'ullanuvchilar organizmi rivojlanish bilan bajarib bo'lmaydigan yuklamalar darajasi pasayib boradi. Bajarish mumkin bo'lgan yuklamani bajarishga urinish ham pedagog va vrach nazorati ostida bo'lishi kerak. chunki ular yuklamalarning organizmga salbiy ta'sirini bartaraf etish ko'rsatmalarini berib turadilar.

Jismoniy tarbiyaning har bir bosqichida ko'rsatib o'tilgan shartlardan tashqari, bajara olish me'yori tanlangan uslubning maqsadga muvofiqligi hamda umuman mashg'ulotning tashkil etilishi orqali aniqlab olinadi. Malaka va ko'nikmalar ilgari hosil qilingan malakalar bazasidir. Shuning uchun ham bajara olish masalasi ta'lim va tarbiyaning boshqa uslublari bilan, mashg'ulotlar davomiyligi va qiyinchiliklarni muntazam oshirib borish uslublari bilan uzviy bog'liq bo'ladi. Jismoniy tarbiya jarayonida bajara olishning hal qiluvchi shartlaridan biri jismoniy mashqning davomiyligidir. Turli harakat shakllari o'rtasidagi o'zaro tabiiy aloqalardan hamda struktura jihatdan davomiylikka erishiladi. Mashg'ulotlarni shunday tashkil etish kerakki o'rganiladigan harakat vazifalari kelgusi mashg'ulot vazifalarini oson o'zlashtirishni ta'minlasin. Bu qonuniyat ma'lumdan noma'lumga yoki o'zlashtirilgandan o'zlashtirilmagan vazifaga o'tish deb ataladi. Bir topshiriqdan ikkinchisiga, osonidan qiyinroq'iga o'tishda muhim ahamiyatga ega bo'lgan shartlardan biri izchillikdir. Organizm imkoniyatlari sekin, demak talablar ham organizm imkoniyatlari haddan ziyod bo'lmasligi lozim.

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. Uzluksizlik-jismoniy tarbiya inson hayotining 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.

Ko'rinib turibdiki jismoniy tarbiya jarayoni uzluksiz bo'lishi kerak ya'ni sababsiz tanaffuslar bartaraf etilishi kerak. shundan so'nggina jismoniy etuklikka erishishning sharoitlari yaratiladi. Mashqlarni takrorlash va yangilab turish, jismoniy tarbiya jarayonida, tarbiyaning boshqa ko'pchilik turlariga qaraganda, takrorlashga ancha keng o'rin beriladi. Jismoniy tarbiya jarayoni uchun takrorlash bilan bir qatorda, variativlik, ya'ni mashqlarning va ularning bajarilish shartlarining tez-tez o'zgartirib turish, yuklamalarni asta-sekin oshirib borish hamda ularni qo'llanishning rang-barang uslublarini tadbiq etish, umuman mashg'ulotlarning shakl va mazmunini o'zgartirib turish ham muhimdir.

Jismoniy tarbiya jarayonining uzluksizligi yuklama bilan dam olishni almashtirib turishni inkor etmay, balki muntazam navbatlashni taqozo etadi. Yuklama jismoniy mashqlarni organizmga ta'sir etish darajasi va organizm funktsional imkoniyatlarni rivojlantirish omili hisoblanadi. Qayta tiklanishda yuklamaning oqibati va ta'siri sifatida dam olish yuklama bilan uzviy bog'liqligini e'tiborga olinadi. Charchash va qayta tiklanish jarayonlarining organik bog'langanligi va birgalikda o'tishi hisobga olinsa, yuklama bilan dam olishning o'zaro bir-biriga bog'liqligini tushunib olish mumkin. Ilmiy tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki ishlash va dam olish paytida kishining ishchanlik qobiliyati o'zgarib turadi.

Ishlab turgan vaqtda, agar yuklama ancha ortiq bo'lsa, ishlash qobiliyati pasayadi-kishi tez charchay boshlaydi. Bu hol oldinmi-kechroqmi ishni to'xtatishga va organizmga xordiq berishga majbur etadi, bu xordiq vaqtida avvalgi yuklama baxs etgan kuch bilan qayta tiklanish jarayoni boshlanadi, qayta tiklanish jarayonlari ish vaqtida sodir bo'ladi. Lekin ish qobilyatini xordiq vaqtidagina tiklash mumkin. Jismoniy yuklama ancha ortiq bo'lganda shunga yarasha dam

olish ishlash qobiliyatini dastlabki darajaga kelishi bilan tiklanish to'xtamaydi. Bu jarayon asta-sekin davom etadi. Mazkur faza dam olish davom ettirilgan taqdirda ish qobiliyatining ishga kirishish oldidagi darajasigacha qaytishi bilan almashadi.

Oshirilgan yuklamalardan ishchanlik to'la tiklanmagan sharoitda foydalanish uchun shug'ullanuvchilar oldindan puxta tayyorgarlik ko'rgan bo'lishlari shart. To'la tiklanmagan holatda o'tkaziladigan mashg'ulot samarasi bo'lmaydi. Shunga qaramay sport turlari bo'yicha trenirovka mashg'ulotlari bunga amal qiladi. Mashg'ulotlarning bir-birini takrorlashi izchilligi ularni bajara olish masalalari bilan bog'liqdir. Jismoniy tarbiya va sportda yuksak mahoratga erishish uchun shug'ullanuvchilarning imkoniyatlari rivojlanish qonuniyatlari shu bilan birga trenirovka bosqichlarida qulay bo'lgan tarbiya jarayoni nazarda tutilishi kerak.

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.

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 hajmi 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, taosir kuchining pasayib borishi xarakterli belgi hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida harakat faoliyati formasining murakkablashishi bilan bir qatorda, jismoniy yuklamaning hamma komponentlari ham ortib borishi kerak. Bu kuch tezlik va chidamlilik kabi jismoniy fazilatlar takomillashtirishning qonuniyatlarida ko'rinadi. Jismoniy mashqlar ta'siri bilan organizmda bo'lib

turadigan ijobiy o'zgarishlar darajasi yuklamaning hajmi va intensivligiga proporsional ekanligi aniqlangan. Jismoniy yuklamaning charchashga olib keladigan darajada bo'lmasligiga rioya qilinsa, yuklama hajmi qancha katta bo'lsa, moslashuv jarayoni shuncha muhim va mustahkam bo'ladi; yuklama qancha intensiv bo'lsa, tiklanish va "o'ta tiklanish" jarayonlari shuncha zo'r bo'ladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida talablarni oshirishning asosiy shartlari engillik, individuallashtirish, tizimlilik tamoyillarini tahlil qilish ularning o'zaro muvofiqligini 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.

Hosil qilingan malakalar va ko'nikmalar mustahkamligi, jismoniy yuklamalarga moslashuvchanlik darajasiga qarab, yangi murakkab bo'lgan mashqlarga o'rgatiladi. Bu talablarga amal qilmaslik malakalarni to'g'ri shakllanmasligi, jismoniy yuklamalarda kuch kelishi hamda mashqlarni bajarishda tuzatilmaydigan xatolarni vujudga kelishiga olib keladi. O'z o'rnida yangi harakatlar malaka va ko'nikmalarni shakllanishiga to'sqinlik paydo bo'ladi. Shuningdek jismoniy yuklamalar oshirilish dinamikasi bilan organizmning morfofunktsional rivojlanishida tafovutlar shakllanadi.

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. Bunda funktsional va tarkibiy o'zgarishlar sodir bo'ladi. Yuklama dinamikasi o'zining izchilligi bilan xarakterlanadi. Bunda yuklamani asta-sekin oshirib borishning hilma-xil shakllari: to'g'ri chiziq bo'ylab oshib boruvchi, bosqichma-bosqich oshib boruvchi, to'liqsimon shakllari bo'lishi mumkin.

Yuklamaning to'g'ri chiziqli ortib borishida yuklama har haftada bir o'lchovda ortib boradi. Asta-sekinlik yuklamaning bir xil me'yorda o'sishi hamda mashg'ulotlar o'rtasidagi katta vaqt bilan ta'minlanadi. Bosqichli o'sib borish yuklamaning mashg'ulotlar davomida bir xillashtirish bilan ta'minlanadi. Yuklamaning sakrashi paytida ya'ni bir bosqichdan ikkinchi bosqichga o'tishida yuklamalar keskin ortadi. Va sakrashga qadar ular stabillashib boradi. Yuklamaning to'lqinsimon ortishi talablarni sekin-asta hamda keskin orttirib so'ngra pasaytirib borish bilan xarakterlanadi. Bu shakldagi yuklamaning miqdori intensivligi va izchilligi katta bo'ladi.

Jismoniy yuklamalarning to'g'ri chiziqli va bosqichma-bosqich ortib borishi jismoniy tarbiyani uncha uzoq bo'lmagan jarayonlarda foydalanilsa katta samara beradi. Yuklamaning to'lqinsimon ortib borishi esa malakali sportchilar trenirovka jarayonlarida ko'plab foydalaniladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida o'qituvchilar o'quvchilarni harakatlarga o'rgatish va jismoniy mashqlar texnikasini egallashda ta'lim uslublari yordamida ta'lim bosqichlari vazifalarni hal etadilar. Maktabda jismoniy mashqlarga o'rgatish jarayoni ta'lim tamoyillari va uslublarini to'g'ri tashkil etilishiga bog'liq. Jismoniy tarbiyada ta'lim jarayoni o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sportga oid maxsus bilimlar bilan qurollantirish hamda jismoniy mashqlar va harakatlar texnikasi, malaka va ko'nikmasini hosil qilish vazifalarini hal etadi. Jismoniy tarbiyada shuni ko'rish mumkinki, mashqlarni ko'p marotaba har xil talablar asosida takrorlash va mustahkamlash jismoniy mashqlar texnikasi bajarishda hech bir qiyinchilik bo'lmsligini ta'minlaydi. Bu bilan harakat malaka va ko'nikmalari takomillashib boradi.

Jismoniy tarbiya jarayonida faqatgina jismoniy fazilatlar emas balki ahloqiy sifatlar jamoatchilik, do'stlik, botirlik, qat'iylik, hamkorlik, vatanparvarlik xislatlari ham tarbiyalanib boradi. Shuningdek o'quvchilarni tartib intizomga rioya qilish tashabbuskorlik va faollilik kabi sifatlar ham shakllanadi.

Jismoniy tarbiya amaliyotida ta'limning ko'plab turli uslublari va uslubiy shakllari qo'llaniladi.

Uslablarni quyidagi uch guruhga birlashtirish mumkin:

- a) og'zaki;
- b) ko'rgazmali;
- v) amaliy.

Og'zakilik uslubi jismoniy tarbiya jarayonida mashqlarni tushuntirish, mashqlarni o'zlashtirish bo'yicha suhbatlar, munozaralar, muhokamalar hamda tahlil etish shaklida bo'ladi. Tushuntirish uslubi maktabning barcha sinflarida qo'llaniladi. U mashqning mohiyatini ochib beradi, o'quvchilarda harakat haqida tasavvur hosil qiladi. Tushuntirish uslubida qiyoslash, taqlid qilishni ko'p qo'llash mumkin. Tushuntirish davomida o'quvchilar ham mashqlar va harakatlarga oid bo'lgan yangi so'zlarni o'rganib boradilar. Qiyin mashqlarni tushuntirishda esa bolalar diqqatini asosiy maqsadga yo'naltirish kerak. Ko'rinib turibdiki, tushuntirish og'zakilik uslubining asosiy shakli hisoblanadi va o'quvchilarga o'rganiladigan material haqida to'la tasavvur beradi.

Hikoya bolalarni mashqlarning yangi turlari bilan tanishtirishda; mazmun va shaklga ega bo'lgan yangi o'yinni o'rganishda qo'llaniladi. Hikoya usulida yangi material qiziqarli rivoyat tarzida bayon qilinadi. Bunda o'rganiladigan materialni yaxshi o'zlashtirishga va mashqlarni yaxshi bajarishga zamin yaratiladi. Hikoya uslubi boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan jismoniy tarbiya darslari tashkil etishda ko'p qo'llaniladi. Hikoyaga qo'yiladigan talablar bayon qisqa, qiziqarli, ifodali va hissiy bo'lishi kerak.

Suhbat savol-javob shaklida o'tkaziladi. O'qituvchi yo'llovchi savollar yordamida materialni o'zlashtirish darajasini aniqlaydi, shuningdek, o'quvchilarda o'z fikrlarini aytish istagini qo'zg'aydi. Suhbat o'qituvchi va o'quvchilar o'rtasidagi muammolarning qulay shakli bo'lib, o'rganiladigan o'quv materialini o'tilgan o'quv materiali bilan bog'lash va uni bolalar tushunishlari darajasini aniqlash ular diqqatini faollashtirish uchun foydalaniladi. Suhbat doimo o'z mavzusiga yo'naltirilgan qiziqarli bo'lishi kerak.

Buyruq va qarorlar jismoniy tarbiya jarayonini boshqarish vositasi hisoblanadi. Buning asosida o'qituvchi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida buyruq

berib o'quvchilarni boshqarish masalalarini hal etadi. Buyruq va qarorlardan o'quvchilar jismoniy mashqlarni bajarayotganlarida va darsni o'tish jarayonida o'qituvchi rahbarlik qilish uchun buyruq va qarorlaridan foydalanadi. Buyruq usullari bolalarda harakatlarni bajarishga bo'ladigan ta'sir sifatida shakllanadi. o'qituvchining buyruqlari aniq, lo'nda va qisqa bo'lishi kerak. Shuningdek ohangli darajada bajarilishi kerak.

Ko'rsatmalar maktabning barcha sinflarida mashqlarni bajarishda qo'llaniladi. Ko'rsatmalar butun guruhga yoki bir o'quvchiga tegishli bo'lishi mumkin. Jismoniy tarbiyaning og'zakilik uslubidan yana bir shakli ko'rsatma va tavsiyalardir. Ular jismoniy mashqlar texnikasini egallash, xatolarni bartaraf etish hamda yangi mashqlarni o'zlashtirish davomida berib boriladi.

Mashqni amalda bajarib ko'rsatish usuli jismoniy tarbiya jarayonida muhim ahamiyatga ega. Ta'lim uslublari ichida eng tushunarli ko'rsatish uslubi hisoblanadi. Ko'rgazmali uslublarda mashqlarni ko'rsatish etakchi o'rinni egallaydi. Umuman ko'rgazmalilikni qo'llanish, xususan ko'rsatish kichik yoshdagi o'quvchilarni o'qitishda zarurdir. Ko'rsatish juda samarali bo'lish uchun bolalarni yaxshi uyushtirish va ular kuzata olishlari uchun sharoit yaratish lozim. Mashq o'quvchilarga yaxshi ko'rinadigan joyda, bajarilib ko'rsatilish kerak. Mashqlarni namoyish etishda o'qituvchi faol sportchi o'quvchilardan foydalanish mumkin. Bu usul o'quvchilarga ijobiy ta'sir etadi. O'z o'rtog'i mashqni bajarganligini ko'rib bolalarda ishonch hosil bo'ladi. Avval o'quvchilarni mashq namoyishini diqqat bilan kuzatishga jalb etish kerak. Mashqlarni bir necha marotaba takrorlab ko'rsatish zarur. Birinchi ko'rsatishda mashq to'g'risida umumiy tasavvur berish kerak. Bolalar mashqni o'rganish davomida qismlarga bo'lib bajarish, va bunda o'qituvchi xatolarni tuzatib borish kerak. Mashqni namoyish qilish jarayoni doimo tushuntirish bilan birga olib boriladi. O'rganiladigan jismoniy mashq o'qituvchi va o'quvchilar tomonidan amalda bajarilishi kerak, shundagina o'quvchilarda harakat to'g'risida malaka va ko'nikmalar shakllanadi. Bu malaka va ko'nikmalarni shakllanishi darajasi o'qituvchini shu harakatni o'zi bilishi, amalda bajara olishi hamda uni o'rgatish

mahoratiga bog'liq. Mashqni amalda bajarish uslublari quyidagi variantlarda bo'lishi mumkin.

1. Mashq namoyish qilinadi so'ng tushuntiriladi.
2. Mashq tushuntiriladi va namoyish qilinadi.
3. Mashq namoyishi tushuntirish bilan birga bajariladi.

Amaliy uslubda o'quvchilar har bir harakatni amalda bajaradilar, ko'rsatadilar, takrorlaydilar. Ta'limning asosiy vazifasi shug'ullanuvchilarda mustahkam harakatlanish ko'nikmalarini shakllantirishdan iborat. Bu vazifani hal etish uchun o'rganiladigan harakatlarni ko'p martalab takrorlash zarur. O'rganiladigan harakatlarni rejali ravishda mashq qilish bolalarga jismoniy tayyorgarlikning eng yuqori natijalariga erishishlarda yordam beradi, ularni sog'lom qiladi, bilimini oshiradi. Musobaqa va o'yinlar ham jismoniy mashqlarni takomillashtirish uslubi sifatida o'quvchilarda bir qadar malaka hosil bo'lganidan keyingina qo'llaniladi. Musobaqada o'quv materialini o'tish davomida eng yaxshi jamoalar, guruhlar yoki ayrim o'quvchilar aniqlanadi.

Ko'rgazmali qurollardan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari davomida, rasm, jadval, devoriy gazeta, maket, plakat hamda o'qitishning texnik vositalari, kino va videofilm kabilardan foydalanish ham ta'lim tarbiya jarayonini samaradorligini oshirishga katta hissa qo'shadi. Harakatlar haqida to'g'ri tasavvur hosil qildirish uchun ko'pincha ko'rgazmali qurollardan foydalaniladi. Ko'rgazmali qurollar suratlar, jadvallar, rasmlar, fotosuratlarini darsda o'qituvchi rahbarligida yoki, agar ular sinfda yoki zalda osib qo'yilsa, darsdan tashqari vaqtda mustaqil ravishda ko'rib chiqish mumkin. Ko'rgazmali qurollarni o'quvchilar o'zlari tayyorlashi ham mumkin. Jismoniy tarbiya jarayonida mo'ljalga olish uchun moslamalardan foydalanish juda qulay bo'ladi. Buning uchun ma'lum bir balandlikka buyum yoki jism o'rnatilib shuni mo'ljalga olib harakatlar bajariladi. To'pni to'g'ri otish, sakrash, to'pga tegish mashqlari shunday vaziyatda oson o'rganiladi.

Hozirgi zamonaviy axborot vositalari takomillashgan davrda videofilmlardan o'quv jarayonida samarali foydalanish asosiy o'rinni egallamoqda. Buning uchun tajribali murabbiylar rahbarligida o'tkaziladigan dars, trenirovka mashg'ulotlari

videotasmalarga yozib olinib shu mavzuga oid mashg'ulotlarda namoyish etilishi mumkin. Shu bilan birga sport turlari bo'yicha musobaqalarning video yozuvlarilaridan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida samarali foydalanish mumkin. Video yozuvlarning qulayligi har qanday vaziyatni tasmaga tushirish va kerakli jarayonlarni ko'p marotaba takror va sekinlashtirilgan holda ko'rish muhokama etish imkonini beradi.

Uslublar va uslubiy shakllar o'zaro chambarchas aloqadadir. O'qituvchi ularni turli ko'rinishlarda qo'llab, jismoniy tarbiyaning to'la qonli jarayonini ta'minlaydi.

Amaliy uslublar: jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchilarni mashqlarni va jismoniy harakatlarni bajarib ko'rsatish ta'minlanishi kerak. O'quvchilar harakatlarni amalda bajargandagina ularni muskullararo tasavvurlar, reflekslar shakllanadi. O'rganiladigan harakatlarni munatazam mashq qilib borish o'quvchilarni sog'lomlashtirish va jismoniy rivojlantirish masalalarini hal etadi. Mashq uslublari amaliy uslubning shakli hisoblanib, dastlabki jismoniy tarbiya jarayonida turg'un sharoitda mashqlar bilan shug'ullanish ta'minlanadi. So'ngra esa mashqlarni mustaqil shug'ullanishga ruxsat beriladi. Mashqlar bilan shug'ullanish uslubi ikki shaklda, umumiy, yaxlit holda mashqni o'rganish hamda qismlarga bo'lib o'rganish

Mashqlarga o'rgatishda dastlab uni umumiy holda bajariladi. Keyin jismoniy mashqni qismlarga bo'lgan holda o'rganiladi. Arqonga tirmashib chiqish mashqini o'rganishda dastlab umumiy holda bajariladi. So'ngra qo'l va oyoq harakatlari alohida-alohida holatda bajariladi. Mashq malaka va ko'nikmasi shakllangan so'ng yana yaxlit holda bajarishga erishiladi. Yugurib kelib sakrash, uzunlikka uloqtirish va shunga yaxshash harakatlarda ham mashq qismlarga bo'lib o'rgatiladi va so'ngra yaxlit holda o'rgatiladi. Murakkab jismoniy mashqlarni tez va yaxshi o'zlashtirish uchun qismlarga bo'lib o'rganish muhim o'rin tutadi. Jismoniy mashqlarni bunday izchillikda o'rganish ta'lim samarasini orttiradi.

Amaliy uslublarda musobaqa va o'yin uslubi ham muhim o'ringa ega. Musobaqada o'quv materiallarini yaxshi o'zlashtirilgan o'quvchilar va guruhlar, jamoalar aniqlanadi. O'yinlar ham shunday vazifaga ega bo'ladi. Musobaqa va

o'yin uslubi jismoniy mashqlar o'rganishga va bajarishga bolalarda qiziqishni orttiradi. Ular mashqlarni yaxshi bajarishga va natijalar, ko'rsatkichlarni oshirishga harakat qiladilar. Shu bilan birga organizmda fiziologik, biologik va ruhiy o'zgarishlar musobaqa va o'yin davrida keskin o'zgaradi. Musobaqa va o'yinlar o'quvchilarni ahloqiy sifatlarini shakllantirish va tarbiyalashga yordam beradi. Ularda jamoatchilik, do'stlik, hamkorlik, tashabbuskorlik, faollik, vatanparvarlik his-tuyg'ulari rivojlanadi. Shunga qaramay musobaqa va o'yinlar davrida harakatlarni va jismoniy mashqlarni aniq bajarish darajasi pasayadi, o'quvchilarda asabiy va jismoniy charchash yuzaga keladi. Buni oldini olish uchun mashg'ulotlarni qiziqarli tashkil etish hamda o'quvchilar jismoniy va hissiy charchashlarni oldini olish kerak.

Xatolarni tuzatish uslubi o'quvchilar jismoniy harakatlar va jismoniy mashqlar texnika taktikasini egallashda sodir qilayotgan xatolarni bartaraf etish tushuniladi. Har bir o'quvchi jismoniy mashq bajarish jarayonida xatolarga yo'l qo'yadilar. Bu xatolarni o'qituvchi kuzatib borishi, aniqlashi, tahlil etishi hamda bartaraf etish bo'yicha uslubiy, amaliy tavsiyalar berish kerak. Shuning uchun o'qituvchi jismoniy mashqlarni o'rgatayotganda ularni bajarish texnikasi va unga qo'yiladigan talablarni batafsil tushuntirish kerak. Jismoniy mashqni bajarishda sodir bo'ladigan xatoni oldindan aytish va unga e'tibor qaratish kerakligi qayd etiladi. Jismoniy mashqlarni bajarishdagi xatolar individual holatda tuzatiladi va xatoni kelib chiqish sabalari o'quvchilarga tushuntiriladi. Jismoniy mashqlarni bajarishda xatolar quyidagi hollarda sodir bo'ladi.

1. Etarli jismoniy tayyorgarlik bo'lmaganda
2. Mashq texnikasini yaxshi o'zlashtirilmaganda
3. Jihoz va buyumlarni nosozligida
4. O'quvchilarni charchash yoki kasal holatida

Xatolarni bartaraf etish uchun yuqorida ko'rsatilgan holatlarga e'tibor qaratish kerak.

Tarabalarga individual yondoshish: Bolalar bilan ishlashda o'qituvchilarning o'z o'quvchilari individual xususiyatlarini yaxshi bilishi katta ahamiyatga ega,

chunki, har bir sinfda zukko va parishonxotir, faol va sust: jismoniy madaniyat va sportga qiziquvchi va qiziqmaydigan o'quvchilar bo'ladi. O'qituvchi har bir o'quvchining sog'ligini va jismoniy rivojlanganlik darajasini yaxshi bilish kerak.

Har bir sinfda o'z sinfdoshlaridan jismoniy tayyorgarligiga ko'ra yaqqol ajralib turadigan o'quvchilari bor. Ulardan ba'zilar mashqlarni bajara olmaydilar, boshqalari esa, aksincha, jismoniy mashqlarni bajarishda yuqori natijalar ko'rsatadilar. Jismoniy mashqlarni va harakatlarni bajarishda qiynaladigan, bo'shang o'quvchilarga o'qituvchi doimo dalda berishi, ularni ma'naviy jihatdan ko'mak berishi kerak. Ularga jismoniy mashqlarni egallashning sirlari, jismoniy tayyorgarlik asoslari haqida to'liq tushunchalar berishi va kelajakda ular ham mohir sportchi yoki jismoniy barkamol bo'lib etishlariga ishonch tug'dirishi lozim.

Shuningdek yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan bolalar ham o'zlariga individual yondoshishga ehtiyoj sezadilar. Ular uchun ko'proq jismoniy yuklamalar berish kerak aks holda oddiy mashqlar ularni etarlicha jismoniy rivojlantirmaydi, hamda ularni darsga bo'lgan qiziqishlarini so'ndiradi. Bunday o'quvchilardan mashg'ulotlarni tashkil etish va mashqlarni o'zlashtirishga orqada qolayotgan o'quvchilarga yordam berish maqsadida foydalanish mumkin.

Qat'iylik va botirlikni talab etadigan mashqlar, muvozanat saqlash mashqlari tayanib sakrash, yugurib kelib balandlikka sakrash mashqlarini ko'pchilik o'quvchilar ishonchsizlik bilan bajaradilar. Mashqlarini texnikasini egallashda ularga o'qituvchi ma'naviy ko'magi zarur bo'ladi. Shuningdek mashqlarni o'rganishda qo'rqinch hissini bartaraf etish kerak.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'quvchilarga individual yondashish uslubi o'quvchilarning tibbiy guruhlarida mashg'ulotlar tashkil etishda ham keng foydalaniladi. O'qituvchilar kasal o'quvchilarga ularning kasallik darajasiga muvofiq, ruxsat etilgan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni tashkil etadi. Shuningdek jismonan zaif o'quvchilarni jismoniy rivojlantirish choralarini belgilaydi. Bunday guruhda jismoniy tarbiya tadbirlarini olib borishda o'qituvchi mashqlar miqdorini, takrorlashlar sonini cheklashi, bajarish sharoitini engillashtirish, maxsus mashqlar bilan shug'ullanish, mashqlar ko'rsatkilariga

e'tibor berish kerak bo'ladi. Tibbiy guruhlarda mashg'ulotlar olib borishda o'qituvchilar shifokorlar bilan doimiy hamkorlikda bo'lishlari kerak. Bolalarga individual yondoshishda ularning sog'ligini, yoshini, jinsini va jismoniy tayyorgarligi hamda jismoniy qobiliyatini albatta hisobga olish kerak.

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 usublari tuzilishining asosi bo'lib hisoblanadi. Yuklama samarasi uning hajmi va intensivligiga bog'liqdir

Yuklama hajmi berilgan jismoniy mashqlarning uzoq ta'sir qilishini hamda mashg'ulotlar davomida bajariladigan jismoniy ishning jami miqdori tushuniladi. Mashq yoki mashg'ulot miqdori unga sarf etilgan vaqt bajarilgan ishning vazni, bajarilgan masofaning hajmi va boshqa ko'rsatkichlar me'zon hisoblanadi.

Yuklama intensivligi jismoniy ishning har bir mashq paytidagi ta'sir kuchi, jiddiyligi vaqt birligida birlashishi tushuniladi. Harakat tezligi ishning kuchliligi, og'irlikning vazni, tegishli yuklamaning umumiy hajmida tezlik va og'irlikda bajariladigan ishlar miqdori, mashg'ulotning mator zichligi, va boshqalar intensivlik o'lchovi hisoblanadi.

Yuklama jismoniy tarbiyaning hilma-xil uslublarini tuzishda, standart-amalda har bir ta'sir etishda o'zgarmas va ta'sir etish jarayonida o'zgaruvchan bo'ladi. Yuklamadan foydalanish maqsadga muvofiqligini aniqlashni jismoniy tarbiyaning uslubiy tamoyillari belgilab beradi.

Dam olish jismoniy tarbiya uslublarining tarkibiy qismi hisoblanib passiv-harakatsizlik va aktiv-engil mashg'ulot shaklida bo'ladi. Yuklama qismlari orasidagi interval qanchalik qisqa uzoq bo'lishi har xil uslublarda ta'sirni nimaga

qaratilganligi va tiklanish jarayonlarini qonuniyatlariga qarab belgilanadi. Bunday intervallar uch xil-to'la, qattiq va ekstremal intervalga bo'linadi.

To'la yoki oddiy interval deb yuklamaning navbatdagi ta'siri paytigacha ish qobiliyati to'la tiklanadi. Bu bilan barcha funktsiyalar qo'shimcha zo'r berishsiz ish faoliyatini davom ettiradi.

Qattiq intervalda yuklamaning navbatdagi qismi to'la tiklanmagan fonga tushadi. Ishning samarasi o'zgarmagani bilan fiziologik va psixiologik jarayonlarni keskinlashib borishi sodir bo'ladi.

Ekstremal intervalda yuklamaning navbatdagi qismi tiklanish qonuniyatlari natijasida paydo bo'lgan yuqori ishchanlik qobiliyati fazasiga to'g'ri keladi. Shunga qaramay bu intervallar natijasida erishilgan samara barqaror emas.

Jismoniy tarbiya uslublarini asosiy vazifalaridan biri mashqlarni o'rgatish va amalga oshirish faoliyatidir. Harakatli mashqlarni o'zlashtirishga bir-biriga qarama-qarshi bo'lgan ikki xil usulda yondashiladi.

1. Harakatli mashqlarni tarkibiy elementlarga bo'lib o'rgatish.
2. Harakatli mashqlarni tarkibiy elementlarga bo'lmay o'rgatish.

Bu yondashish usullarida ham jismoniy tarbiya uslublari o'z aksini topadi. Shug'ullanuvchilar faoliyatlarini tartibga solish usullari gimnastika, o'yinlar va sport turlari shakllarida vujudga kelgan.

Qat'iy reglamentlashtirilgan mashq uslublari Qat'iy reglamentlashtirilgan mashq usulublari 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.

Harakatlarni o'rganish jarayonida mashq uslublari.

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. Bu erda uslubiyot yo'nalishi organizm imkoniyatlarini oshirish uchun qaratilgan talablarga bog'liqdir. Organizmning har xil funktsional xususiyatlarini umumiy takomillashtirishga qaratilgan umumlashtirilgan mashq uslublari va organizmning ayrim funktsiyalariga tanlab ta'sir ko'rsatishni ta'minlovchi tanlab bajariladigan mashq uslublari ham keng foydalaniladi. Jismoniy fazilatlarni rivojlantirishda usullarning yo'nalishi yuklamani reglamentlashtirish va uni dam olish bilan qo'shib bajarish tartibini qandayligiga bog'liq. Uni hisobga olib mashq jarayonlarini standartlovchi-standard mashq uslublari va mashq davomida ta'sir etuvchi omilning o'zgarishini belgilovchi o'zgaruvchan mashq uslublarni farqlash kerak. Shuningdek ular uzluksiz va interval mashq uslublari bo'linadi. Shu bilan birga bir-biriga uyg'un keluvchi uslublar guruhi ham mavjud bo'lib ularga kombinatsiyalangan uslublarni kiritish mumkin.

Standart mashq uslublari. Standartlashtirilgan mashq jarayonida harakatlar ularning tuzilishi va yuklamaning asosiy paramentlarida biror bir jiddiy o'zgarishsiz takrorlanadi. Bunda har bir navbatdagi takrorlashda yuklama hajmi jihatdan ham, intensivligi jihatidan ham tashqi o'zgarishga uchramay turaveradi.

Standart uzluksiz mashq uslublari-asosan chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan. Bularda eng ko'p qo'llaniladigani bir tekis bajariladigan mashq uslubidir.

Standart-intervalli mashq uslubiga bir qator takroriy mashq uslublari kiradi, bu uslublarda bir xil yuklama dam olishning nisbatan doimiy intervali orqali qayta tiklanadi.

Almashinuvchi mashq uslublari yangi marralarga yo'l ochishda etakchi rol o'ynaydi. Almashinib turuvchi uzluksiz mashq uslublari asosan tabiiy tsiklii harakatlar yuzasidan bajariladigan mashqlarda qo'llaniladi.

Almashinib turuvchi mashq uslublari Bunda sur'at va tezlik asosiy almashuv mezoni hisoblanadi. Standart bo'lmagan dastur bo'yicha masofada tezlikni tartibga solish bilan xarakterlanadigan almashinuvchi mashq uslubi bunga asosiy misol hisoblanadi.

Yuklamalar mashq jarayonida surunkasiga emas interval bilan bajarilsa ta'sir kuchi va maqsadni almashtirish imkoniyati ortadi. Buning uchun almashinuvchi yuklamani dam olish bilan tizimli navbatlashuvchiga asoslangan uslublardan- ***intervalli almashinuvchi mashq uslublari***dan keng foydalaniladi. Bu usulda yuklama qat'iy ravishda ortiq yuksalib boradi. Bu xil keng tarqalgan uslublardan biri interval bilan bajariladigan o'sib boruvchi mashq uslubidir.

Pastlab boruvchi mashq uslubi qarama-qarshi qonuniyatlarni aks ettirib yuklamaning bir ta'siri ozayadi. Lekin umumiy vazifa o'zgarmaydi, asosiy ta'sir kuchi saqlanib qoladi.

Tartibga soluvchi mashq uslubida yuklamaning goh oshish goh pasayishini hisobga olib uni tartibga solib turiladi. Bu uslub tsikli, atsikli barcha harakatli mashqlarda qo'llaniladi. Bu uslubda yuklama goh oshish tomonga, goh kamayish tomoniga doimo o'zgarib turadi

Mashqning kombinatsiyalashgan uslublari. Sanab o'tilgan uslublar amalda, yangi uslublar hosil qilinganday bo'lib kombinatsiyalashadi. Bunga, bir tomondan, har qanday yuklamaning ham biror bir uslubni qo'llashga imkon bermasligi sabab bo'lsa, ikkinchi tomondan, hilma-xil uslublarning xususiyatlarini birlashtirish ko'p hollarda yuklama bilan dam olishni ancha to'g'ri tartibga solish sababdir.

Takroriy almashinuvchi mashq uslublari. U takroriy va almashinuvchi mashqlarning shunday birgalikda kelishini ko'rsatadiki, bunda almashinuvchi xarakterida bo'lgan yuklama bir tartibning o'zida ko'p marotabalab takrorlanadi.

Takroriy o'sib boruvchi mashq uslubi. Bu uslubda yuklamaning standart shaklda qayta tiklanishi uni asta-sekin oshirib borish bilan almashtirib turiladi. Dam olish intervalining vaqti yuklamani oshirish mumkin bo'ladigan qilib belgilanadi.

Almashinuvchi interval bilan bajariladigan takroriy mashq uslubi. Bunda yuklamaning tashqi tomonigina qat'iy takrorlanib, hajmi o'zgarmaydigan bo'lib qoladi.

Organizmning javob ta'siriga kelganda, bu ta'sir dam olish intervalining tegishli o'zgarishi bilan bog'liq ravishda o'zgarib boradi.

Ko'p seriyali interval mashq uslubi. Bu uslubda biror bir faoliyat uni dastlab bo'lib yuborish va so'ngra qismlarni intervallarni tugatish hisobiga bosqichma-bosqich birlashtirish yo'li bilan asta-sekin o'zlashtirib boriladi.

Harakatlarni kompleks qo'llashdagi mashq uslublari. Jismoniy tarbiya jarayonida bir qator har xil harakatlarni birlashtirish va ularni qat'iy reglamentlashtirilgan mashq uslublari bilan yaxlit tartibda qo'llash hollari bo'ladi. Faoliyatning kompleks xarakterda bo'lishi jismoniy sifatlarning bir-biri bilan organik bog'langan holda har tomonlama o'sishiga imkon beradi hamda harakat koordinatsiyalarini takomillashtirish uchun yaxshi sharoit yaratadi.

Har xil jismoniy mashqlardan kompleks foydalanishda aylanma trenirovka usuli ko'p foydalaniladi. Bunda asosiy va yordamchi sport gimnastikasi, sportning ba'zi turlaridan olingan murakkab bo'lmagan harakatlar foydalaniladi. Atsiklik tuzilishdagi harakatlardan ko'pchiligiga bajarish jarayonida sun'iy tsikllilik tusi beriladi. Aylanma trenirovka jismoniy fazilatlarni takomillashtirishga qaratilgan variantlarga ega bo'ladi. Ular chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan-uzluksiz mashq uslubi. Kuch va kuch tezkorlikni tarbiyalashga qaratilgan-dam olishning qattiq intervali bilan bajariladigan interval mashq uslublari, chaqqonlik, egiluvchanlikni rivojlantiradigan to'la intervalda dam olish bilan bajariladigan intervalli mashq uslublari iborat bo'ladi.

Aylanma trenirovkada tanlab, maqsadga yo'naltirilgan va umumiy ta'sir o'tkazuvchi mashqlar bir-biri bilan bog'liqligicha amalga oshiriladi. Bir faoliyatdan ikkinchi faoliyatga o'tish faoliyatlarni almashtirish samarasidan keng foydalaniladi. Bu bilan ishchanlikni oshirishga hamda ijobiy hissiyotlar shakllanishiga imkon tug'iladi.

O'yin uslubi. Jismoniy tarbiya uslublarining samarali shakllaridan biri o'yin uslubidir. O'yin ijtimoiy hodisa bo'lib, jismoniy tarbiyada ham, umumiy tarbiyada ham g'oyat katta ahamiyatga egadir. Tarixning ilk davrlarida o'yin shakllangan bo'lib, hozirgi davrga qadar u takomillashib, barkamol inson tarbiyasining asosiy vositalaridan bo'lib qolmoqda. U bolalarni jismoniy harakatlarga bo'lgan ehtiyojini qondirishga, yoshlarni jismoniy rivojlantirishga, kishilarni madaniy ma'naviy xordiq chiqarishlariga xizmat qilib kelmoqda. 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 xarakterda 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 bemaol 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.

Yuklama me'yorining cheklangan imkoniyati. O'yin uslublarining bu xususiyati shug'ullanuvchilar o'zlarining charchash va dam olish chegaralarini o'zlari belgilaydi. Ular o'zlarini ishchanlik qobiliyatini o'yin davomida boshqarib boradilar. Lekin o'yin davomida yuklama boshqarilmaydi degani emas, balki jismoniy yuklama o'yin qoidasi,, murabbiy ko'rsatmasi va boshqa usullar bilan boshqariladi va me'yorlanadi. Bu usulda shug'ullanuvchilar chaqqonlik, topqirlik va joyda tez mo'ljal olish mustaqillik, tashabbuskorlik sifatleri tez takomillashadi. Shuningdek jamoatchilik do'stlik hissi, ongli intizomni tarbiyalashda o'qituvchi uchun ta'sirli vosita bo'lib xizmat qiladi.

Musobaqa uslubi. Jismoniy tarbiyada musobaqa-bellashuv usullari muhim ahamiyatga ega. Musobaqa keng tarqalgan ijtimoiy jarayon hisoblanadi. U hamma sohaga xos bo'lib faoliyat ko'rsatuvchilarni yuksak natijalarga erishishga chorlaydi. Jismoniy tarbiya jarayonida musobaqalashish uslubi mashg'ulot o'tkazishda ham mustaqil musobaqa shaklida ham tashkil etilishi mumkin. Musobaqa uslubini xarakterlovchi xususiyat birinchilik yoki yuksak natijaga erishish uchun kurashda kuchlarni sinashdir. Sport musobaqalarida raqiblarning bellashuvlari o'yin holatiga nisbatan ko'proq namoyon bo'ladi. Jamoalararo musobaqalar g'alabaga erishish uchun kurashga ma'suliyat sezib, bir-biriga yordam berish jamoatchilik munosabatlari bilan tavsiflanadi. Musobaqa uslubining o'ziga xos xususiyatlari yuklamani me'yorlash va shug'ullanuvchilar ustidan nazorat qilish uchun cheklangan imkoniyat beriladi. Musobaqalar biror-bir qoida bilan reglamentlashtirib qo'yiladi.

Musobaqalarning maqsadi, tartibi va o'tkazish shartlarini reglamentlash yuklamani boshqarish uchun asos bo'ladi. Faoliyatning aniq xarakteriga muvofiq musobaqaning maqsadi va mazmuni namoyon bo'ladi. Murabbiylar musobaqalashuvchilarning faoliyatiga yo'llanma berish bilan rahbarlik qiladi. Shuningdek, tavsiyalar musobaqa davomida ham berib boriladi. Lekin ba'zi sport turlarida murabbiylarning musobaqalarga aralashuvi man etiladi. Musobaqalashish uslubining shu tomonlari o'yin uslubiga o'xshash bo'ladi. Shunga qaramay musobaqa bilan o'yin uslubining ba'zi bir jihatlari keskin farqlanadi. O'yin

uslubida musobaqa bo'lmisligi mumkin. Shuningdek musobaqada ham o'yin uslubi qo'llanmasligi mumkin.

Musobaqalashish uslubi har xil tarbiyaviy vazifalarni hal qilish-jismoniy, irodaviy, ahloqiy sifatlarni tarbiyalash, malaka va ko'nikmalarni, takomillashtirish uchun qo'llaniladi hamda ahloqiy xislatlarni tarbiyalashda musobaqalashish uslubining ahamiyati g'oyat kattadir. Musobaqa uslubi boshqa uslublarga qaraganda shug'ullanuvchilarga jismoniy, texnik-taktik mahoratini hamda ahloqiy sifatlarni tarbiyalash uchun muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. Shunga qaramay musobaqalar davomida salbiy xususiyatlar xudbinlik, o'ziga bino qo'yish, dag'allik va maqtanchoqlik kabi xislatlar shakllanib qolishi mumkin. Buni oldini olish uchun musobaqalashish uslubiga murabbiylar mohirona rahbarlik qilishlari hamda ma'naviy tarbiyaga katta e'tibor berishlari kerak.

Musobaqalar tufayli jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar o'zlarining jismoniy tayyorgarligi va texnik taktik mahoratlari darajasini bilib boradilar. Bunday olib qaraganda musobaqalar jismoniy rivojlanishni nazorat qilish mezonlari bo'lib xizmat qila oladi.

Harakatlar va mashqlarni erkin holatda, tanlab bajarish imkoniyati, har qanday harakatlarni bajarishda o'yin va musobaqani tashkil etish va hokazolar bo'lishi mumkin. Jismoniy tarbiya jarayonida o'rgatish harakat malakalari va maxsus bilimlarni egallashga qaratilgandir.

2.3. Ta'limni individuallashtirish orqali elektron ta'lim resurslardan foydalanib o'quvchilarning kasbiy mahoratini takomillashtirish

Elektron ta'lim resurslarining funktsionalligini yuzaga chiqarish uchun uni tayyorlashning texnologik jarayonlari tarkibi bosma va elektron ko'rinishi tahririy-nashriyot qayta ishlanishidagi farqlarni belgilab beradi.

Ta'limni axborotlashtirishning eng keng tarqalgan yo'nalishi bo'lib bevosita o'quv jarayonining o'zida elektron ta'lim resursini qo'llash hisoblanadi.

Buning printsiplial imkoniyati va pedagogik asosi bo'lib XX asrning 60-yillarida o'tkazilgan tadqiqotlar sanaladi. shu davrlardan beri o'qitishning boshqa vositalari tizimida kompyuterning o'rni va joyini belgilovchi, o'qitishni individuallashtirish va differentsiallashtirish bo'yicha turli xildagi pedagogik imkoniyatlar, o'quv jarayonini intensivatsiyalash, o'quvchilarning o'quv faoliyatini faollashtirish, ularning ijodiy o'z-o'zini ro'yobga chiqarishlari bo'yicha muhim kontseptual qoidalar shakllantirildi.

Elektron ta'lim resursi disketa, kompakt-disk, metodik ta'minot kabilardan iborat bo'lishi mumkin bo'lgan AKT ni yuzaga chiqaruvchi konkret moddiy mahsulot bo'lganligi sababli didaktik, texnik, tashkiliy, ergonomik, estetik xususiyatdagi asosiy tamoyillar hisobga olingan bo'lishi lozimdir. Ularni uchta asosiy guruhlariga – didaktik, tashkiliy va texnik talablar guruhlariga ajratamiz.

Shaxsga yo'naltirilgan ta'lim kontseptsiyasini hisobga oluvchi elektron ta'lim resursni yaratish va uni qo'llashga asosiy *didaktik talablarni* ajratib ko'rsatamiz:

- ta'limda axborot resurslaridan foydalanishning pedagogik maqsadga muvofiqligi;

- resurs mazmunining ilmiyligi, ilmiy asoslangan ma'lumotlar, ob'ektiv ilmiy dalillar, nazariyalar, qonunlarning taqdim etilishi;

- taqdim etilayotgan o'quv resursining berilgan kontingentdagi o'quvchilar uchun AKT vositalaridan foydalanishga yaroqliligi, o'quvchining intellektual va jismoniy zo'riqishlarining oldini olish maqsadlarida ilgari orttirilgan tajribalarga mosligi;

- muqobil manbalardan foydalanish, o'quv axborotlarini zichlashtirish va tuzilmalash, uni faol amal qiluvchi resursga o'tkazish hisobiga o'qitishning axborot hajmini oshirish;

- jamoaviy o'qitish sharoitlarida o'qitishni individuallashtirish (o'quvchining individual psixofiziologik, intellektual, motivatsion o'ziga xosliklariga qaratilgan individual marshrutni, tempni, murakkablik darajasini, ish tartibini tanlab olish imkoniyati)ni amalga oshirish;

- o'qitishning vazifalari, mazmuni va metodlariga bog'liq holda guruhli va individual shakllarini uyg'unlashtirish;

- hamkorlikdagi o'quv, tadqiqotchilik, ilmiy faoliyatni amalga oshirish natijasida o'quvchining kommunikativ qobiliyatlarini rivojlantirish.

Pedagog o'qitish natijalarining muvaffaqiyatliligi to'g'ridan-to'g'ri o'quvchilar tomonidan yangi mavzu bilan tanishi bosqichida ham, uning mag'zini chaqish bosqichida ham ta'lim muhitini tanlab olishlari imkoniyatiga bog'liq ekanligini tushunib olishi zarur. Masalan, o'quvchilarning moyilliklarini va ularning elektron resurslar bilan ishlash natijalarini o'rganib chiqish ko'rsatadiki, yaqqol verbal tipdagi o'quvchilar uchun hatto dinamik jarayonlarni o'rganish uchun matnli bayon bilan beriladigan statik tasvirlar qulayroqdir. Shu bilan bir vaqtda, fikrlashning qiyfaviy tipi ustunlik qiladigan o'quvchilar animatsiyali illyustratsiyalardan foydalanishda ancha mos keluvchi materialga ega bo'ladilar, lekin bu faqat ular oldindan etarlicha tayyorgarlikka ega bo'lganlaridagina amalga oshishi mumkindir.

Biz tadqiqotimizda oliy ta'lim muassasasida kasbiy fan o'qituvchilari va o'quvchilar kabi ob'ektlarni kiritamiz. Ta'limning har bir sub'ekti o'z kasbiy kompetentliligi darajasiga mos holda bilim olish imkoniga ega bo'ladi. Fan o'qituvchisi oldida turadigan vazifa ta'lim jarayonida har bir o'quvchiga elektron ta'lim resurslar bazasi asosida ilmiy-pedagogik, o'quv-metodik, axborot-ma'lumot boshqa bilimlarni taqdim etish yo'li bilan axborotlardan samarali foydalanish uchun shart-sharoitlarni yaratishdan iboratdir.

ETR bazasini yaratish sohasida oliy ta'lim muassasalari o'qituvchilarning kompetentliligini ko'rib chiqqan turib, kompetentlikning ob'ektiv va sub'ektiv tarkibiy qismlarini hisobga olish zarurdir. Ob'ektiv tomoni o'qituvchi faoliyatiga jamiyat tomonidan bildiriladigan talablardan iborat bo'ladi. Sub'ektiv tomoni esa ob'ektiv tomon aksi bo'lib, lekin o'qituvchi va o'quvchida o'z axborot faoliyatini takomillashtirishga motivatsiyaning shakllanganlik darajasiga bog'liq bo'ladi.

Va nihoyat, kasbiy fanlarni o'qitishda elektron ta'lim resurslarida mavjud bo'lgan maxsus axborot faqat bitta konkret shaxsga – o'quvchisi mo'ljallangandir.

Yuqoridagilarga tayangan holda, biz oliy ta'lim muassasalaridagi o'quv jarayonida jismoniy tarbiya yo'nalishining kasbiy fanlarni o'qitishda ETR ni yaratish va undan foydalanish bo'yicha faoliyatga o'qituvchilarning tayyorgarligi uchun o'quv materiallari mazmunini tanlab olish **tamoyillarini** shakllantirdik:

- ilmiylik tamoyili – tayyorgarlik mazmunining psixologik-pedagogik fan, ta'limni axborotlashtirish, ta'limda AKT vositalarini, xususan, o'quv jarayoni axborot-metodik ta'minotining tarkibiy qismi sifatida elektron ta'lim resursini yaratish va ulardan foydalanish amaliyoti bilan bog'liqlikka mosligi;

- amaliy-yo'naltirilganlik tamoyili – tayyorgarlik mazmunini tanlab olishning mualliflik metodikalari va ishlanmalarini yuzaga chiqarish uchun ETR ni yaratish bo'yicha amaliy vazifalarni hal qilishda axborot faoliyati va o'zaro axborot almashinuvini amalga oshirishga mosligi; kasbiy faoliyatda o'quvchining intellektual rivojlanishi darajasini aniqlash, shuningdek, uning bilimlarini nazorat qilish, shu jumladan, ta'limda uning olg'a siljishini belgilash uchun kompyuter testlari, diagnostikalovchi metodikalardan foydalanish;

- tayyorgarlik mazmunining AKT rivojlanishidagi zamonaviy darajaga mosligi tamoyili – quyidagi sohalarida bilimlar, mahorat va tajribalarning zaruriy darajasini ta'minlash: ishlab chiqilayotgan ETR ga pedagogik-ergonomik talablarni bajarish; ta'lim muassasasining axborot tarmoqlarini ma'lum bir o'quv fanlari mazmuni bilan to'ldirish; lokal va global tarmoqlarning taqsimlangan axborot resurslaridan mustaqil foydalanish; zamonaviy dastaklar asosida mualliflik metodikalarini ishlab chiqish;

- tayyorgarlik yaxlitligi tamoyili – tayyorgarlik kurs ayrim qismlar komponentlarining yagonaligini, ETRda yuzaga chiqariladigan umumpedagogik nazariyalar va o'quv fanlari hamda konkret maxsus fanlari sohasi bilan aloqadorliklarni ta'minlash;

- darajali differentsiallashtirish *tamoyili* – tayyorgarlik mazmunining majburiy minimumi sanalgan tayanch tarkibiy qismlar uchun ham, axborot-metodik ta'minotni shakllantirishda ancha murakkab interpretatsiyalar uchun ham turli

xildagi murakkablik darajalarida ETR ni ishlab chiqishning dastakli vositalarini o'zlashtirish imkoniyatlarini ta'minlash;

- ETR ning pedagogik-ergonomik sifatini ta'minlash tamoyili – dasturiy-metodik majmuaning tarkibiy qismi sifatida ishlab chiqiladigan ETR ga psixologik-pedagogik, mazmuniy-metodik, dizaynli-ergonomik talablarga rioya qilish;

Oliy ta'lim muassasalarida kasbiy fanlarni o'qitishda ETR bazasini yaratish bo'yicha faoliyatga pedagoglarni tayyorlashning tayanch invariantini tanlab olish va uning mazmunini ishlab chiqish va bu muassasalarning maxsus fan o'qituvchilari orasidagi o'zaro axborot almashinuvini blokli-modulli tuzilma ko'rinishida amalga oshirish yuqorida bayon qilib o'tilgan tayyorgarlik mazmunining tamoyillari va darajali xususiyatlari asosida qurildi.

Pedagogning yangi vazifalariga mos holdagi faoliyatining o'ziga xosliklariga qisqacha to'xtalib o'tamiz.

Pedagog-maslahatchi

Taklif etilayotgan ETRlarning mohiyati shundaki, bunda materialning o'qituvchi tomonidan an'anaviy tarzda bayon etilishi mavjud bo'lmasdan, o'qitish-o'rgatish funktsiyasi maslahat berish funktsiyasi bilan o'rin almashadi, buni ham real, ham masofaviy tartibda amalga oshirish mumkindir. Maslahat berish konkret muammoni hal qilishga mo'ljallanadi. Ko'zda tutiladiki, maslahatchi yoki maslahat oluvchiga ko'rsatib berishi mumkin bo'lgan tayyor echimni biladi, yoki muammoni hal qilish yo'lini ko'rsatadigan faoliyat usullarini egallagan bo'ladi. O'qitishning mana shunday modelida o'qituvchining bosh maqsadi – “qanday o'qish kerakligini” o'rgatishdan iboratdir.

Pedagog-moderator

Moderatsiyalash – o'qitilayotgan shaxsning potentsial imkoniyatlarini va uning qobiliyatlarini ochishga qaratilgan faoliyatdir. Moderatsiyalash asosida erkin kommunikatsiya, fikr almashish, muhokama qilish jarayonini tashkil etishga yordam beruvchi va o'quvchilarni o'z ichki imkoniyatlaridan foydalangan holda

qaror qabul qilishlariga olib keluvchi maxsus texnologiyalardan foydalanish yotadi.

Moderatsiyalash o'qitilayotgan shaxsning ichki salohiyatini ochishga qaratilgan, yashirin imkoniyatlar va yuzaga chiqarilmagan mahoratni aniqlashga yordam beradi. Pedagog-moderator ishining asosiy metodlari bo'lib o'qitilayotgan shaxslarni faoliyatga undaydigan va uni faollashtiradigan, ulardagi mavjud muammolarni aniqlaydigan, munozaralarda ishtirok etish jarayonini tashkil etadigan, o'rtoqlarcha hamkorlik muhitini o'rnatadigan metodlar hisoblanadi. pedagog-moderator o'quvchilar orasida munosabatlarni o'rnatadigan vositachi bo'lib o'rtaqa chiqadi.

Pedagog-tyutor

Pedagog-tyutor o'quvchilarning pedagogik kuzatib borilishini amalga oshiradi. U guruhli topshiriqlarni ishlab chiqadi, qandaydir muammoning guruhda muhokama qilinishini tashkil etadi. Pedagog-tyutorning ham faoliyati xuddi pedagog-maslahatchiniki kabi axborotni takror hosil qilishga emas, balki o'quvchining sub'ektki tajribasi bilan ishlashga qaratiladi. O'qituvchi har bir o'quvchining bilishga qiziqishlarini, xohish-istaklarini, ehtiyojlarini, shaxsiy intilishlarini tahlil qilib chiqadi. Zamonaviy kommunikatsion metodlarga tayanuvchi maxsus mashq va topshiriqlarni, shaxsiy va guruhli qo'llab-quvvatlashni ishlab chiqadi, motivatsiya usullarini va yutuqlarni qayd etish variantlarini o'ylab chiqadi, loyihaviy faoliyat yo'nalishlarini ishlab chiqadi.

Pedagog-tyutorning vazifalari o'quvchiga o'qishdan maksimal foyda olishga yordamlashish, o'qish jarayoni borishini kuzatib borish, bajarilgan vazifalar bo'yicha qaytar aloqani ta'minlash, guruhli tyutoriallarni o'tkazish, o'quvchilarga maslahat berish va ularni qo'llab-quvvatlash, o'quv fanini o'rganishning butun davri mobaynida o'qishdan manfaatdorlikni qo'llab-quvvatlashdan iboratdir.

ETR larining o'ziga xosliklarini tahlil qilish bilan shu haqida xulosa chiqarish mumkinki, ularning o'quv jarayonida qo'llanilishining quyidagi yo'nalishlarini ko'rib chiqish maqsadga muvofiqdir:

- sinfli-darsli tizim sharoitlarida:

- an'anaviy darslarni o'tkazishda;
- o'quvchilarning mustaqil bilish faoliyatini tashkil etishda.
- innovatsion pedagogik texnologiyalarni amalga oshirish sharoitlarida;
- o'qitishning yangi noan'anaviy modellariga o'tish uchun asos sifatida.

Bunda birinchi yo'nalish an'anaviy chiziqli o'qitish modeli doirasidagi yo'nalish sifatida, ikkinchi va uchinchi yo'nalishlar esa nochiziqli o'qitish modeli sharoitlarida amalga oshiriladigan yo'nalishlar sifatida ko'rib chiqilishi mumkin.

ETR lardan sinfli-darsli tizim sharoitlarida foydalanish vaziyatini ko'rib chiqamiz.

Bunda ideal bo'lib o'qituvchi darsni kompyuterli sinfda o'tkazish imkoniyatiga ega bo'lgan vaziyat sanalib, bunda har bir o'quvchi shaxsiy kompyuterda individual tarzda ishlash imkoniyatiga ega bo'lsada, lekin bu amalda real bo'lib sanalmaydi.

Shuning uchun ham biz o'z vazifamizni ETR lardan turli xildagi vaziyatlarda, shu jumladan, shaxsiy kompyuter mavjud bo'lmagan vaziyatlarda ham foydalanshning yanada kengroq imkoniyatlarini ko'rsatishdan iborat deb bildik.

Shunday qilib, sinfli-darsli tizim sharoitlarida ETR lardan foydalanish quyidagi yo'nalishlarda ko'rinadi:

- o'qituvchining darsga tayyorgarlik ko'rishi jarayonida;
- darsni o'tkazish jarayonida;
- o'qituvchi faoliyatining asosi;
- o'quvchilarning darsdagi bilish faoliyatini tashkil etish asosi;
- darsda o'quvchilarni nazorat qilish va ularning o'z-o'zini nazorat qilishlarini tashkil etish asosi.

O'qituvchining darsga tayyorgarlik ko'rish bosqichida u elektron o'quv modullarining barcha tiplaridan foydalanishi mumkin. Yaratilgan va yaratilayotgan modullarning barchasi o'quv fani mazmunini davlat ta'lim standartlari hajmida qoplashiga qaramasdan, alohida elektron o'quv modullari ichiga kiritilgan ma'lumotlarning ko'pchiligi nafaqat o'quvchilar, balki o'qituvchilar uchun ham

qiziqarli bo'lishi mumkin, chunki ular har bir o'quv fani sohasidagi yuqori malakali mutaxassislar tomonidan ishlab chiqilgandir.

O'qituvchining darsga tayyorgarlik ko'rishida ETR lardan foydalanishning maqsadga muvofiqligi quyidagilar bilan belgilanadi. Birinchidan, ilmiylik, yaxlitlik, tizimlilik tamoyillariga mos holda tuzib chiqilgan o'quv modullarining mazmuni hato katta o'qituvchilik tajribasiga ega bo'lgan istalgan o'qituvchilar uchun qiziqish uyg'otadi. Ikkinchidan, modullarga kiritilgan boy illyustrativ materiallar yangi materialni tushuntirishda o'qituvchiga katta yordam berishi mumkin. Uchinchidan, modullar stsenariylarini yozishda va ularni yuzaga chiqarishda mualliflar tomonidan foydalaniladigan usullar o'qituvchiga yangi materialni tushuntirishga, suhbatni tashkil etishga, savollarni belgilashga, umuman butun darsni tashkil etishga yangicha yondashuvlarni ko'rsatib berishi mumkin. To'rtinchidan, ETR larning ahamiyati katta tavsiflari bo'lib hisoblanadigan multimedaviylik va interfaollik o'qituvchiga hatto an'anaviy o'qitish vositalaridan foydalanishning yangi imkoniyatlarini ochib berishi mumkin. Nihoyat, resurslar o'qituvchi tomonidan birinchi o'rinda resurslarning o'zida ko'rsatiladigan Internet manbalarida qo'shimcha axborotlarning izlab topilishini boshlab berishi mumkin. Yakuniy hisobda bu o'qituvchining darsga tayyorgarligining butun jarayonini sezilarli ravishda qayta qurishga olib kelishi mumkin.

Innovatsion pedagogik texnologiyalarni amalga oshirish

Bu yo'nalish doirasida quyidagilarni ajratib ko'rsatish mumkin:

1. Individual ta'lim yo'nalishi asosida o'qitish.
2. Loyihalar metodi asosida o'qitish.
3. Masofaviy o'qitish.

Individual ta'lim yo'nalishi asosida o'qitish

Individual ta'lim yo'nalishini tuzishning asosi bo'lib turli xil tiplardagi variativ EO'M lar sanaladi.

Individual ta'lim yo'nalishi quyidagilar bilan tavsiflanadi:

- o'zlashtiriladigan EO'M lar soni bilan;
- materialni o'rganish vaqti bilan;

- EO'M ni o'zlashtirish tartibi bilan;
- o'qituvchining yordami xususiyati bilan;
- o'quvchilarning quyidagi yo'nalishlarda mustaqilligi darajasi bilan:
 - o nazariy materialni o'rganish davomidagi;
 - o amaliy topshiriqlarni bajarish davomidagi.

Individual ta'lim yo'nalishi asosida o'qitishda o'qituvchi faoliyati quyidagi harakatlarning amalga oshirilishini ko'zda tutadi:

- quyidagilarning aniqlanishi:
 - o o'quvchilarning individual o'ziga xosliklar;
 - o EO'M ni va qo'shimcha axborotlarni individual tanlab olish;
 - o o'quvchining EO'M bilan ishlash tartibi;
 - o ajratilgan mazmun bilan ishlash vaqti;
 - o nazorat shakli va mazmuni.
- individual savollarni shakllantirish;
- tekshirish va nazorat ishlarini amalga oshirish.

Masofaviy o'qitish

Masofaviy o'qitigni tashkil etishda uning bir nechta jihatlarini ajratib ko'rsatish mumkin:

- mazmuniy jihat;
- metodik jihat;
- psixologik-pedagogik jihat;
- tashkiliy jihat.

Bu jihatlarining barchasini va ularni sinchiklab ko'rib chiqishda paydo bo'ladigan muammolarni hal qilish o'quvchilarning masofaviy o'qitilishini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun zarurdir. ETR lardan foydalanish o'rta ta'lim darajasida masofaviy o'qitishning deyarli barcha muammolarini to'liq hal qilishga, modullilik, interfaollik hamda variativli kabi tavsiflar hisobiga psixologik-pedagogik xususiyatdagi muammolarni va metodik ta'minlash muammolarini ham sezilarli ravishda muvaffaqiyatli hal qilishi mumkin.

Masofaviy o'qitish jarayonida o'qituvchining faoliyati quyidagi harakatlar amalga oshirilishini ko'zda tutadi:

- har bir o'quvchining individual ta'lim yo'nalishini belgilash;
- o'quvchini individual kuzatib borilishini ta'minlash;
- mazmun bilan ishlash tartibini belgilash;
- masofaviy ta'lim sub'ektlarining o'zaro harakatlarini tashkil etish;
- tekshirish va nazorat ishlarini amalga oshirish.

Hozirgi kunning tahlillaridan shuni ko'rish mumkinki, bitiruvchilarda kasbiy malakaning hozirgi zamon talablariga to'la javob bera olmasligi, o'zaro raqobatning yo'qligi, mustaqil ta'lim muammolariga oid tadqiqotlarni rivojlantirish, ularning natijalarini o'quv jarayoniga qo'llash sustligi, bitiruvchilar mutaxassislik muammolarini mustaqil echish tajribasiga asoslangan kasbiy malaka va ko'nikmalarga etarli darajada emasligi, bu faoliyatlarni shakllantirishga oid mashg'ulotlar asosan tanishtiruv xarakterga egaligi, ko'pincha kichik mutaxassislar ishlab chiqarishni yaxshi bilmasligi hamda o'z kasbiy faoliyatini takomillashtirish, zamonaviylashtirishga astoydil qiziqishni namoyon qilmasligi ayon bo'ldi.

Kasbiy mahoratni oshirishda ETR lardan foydalanish jarayonida o'qitish jarayonida erishiladigan ma'lum bir natijalarni ko'rsatib o'tish mumkin. Ular quyidagilarda ifodalanadi:

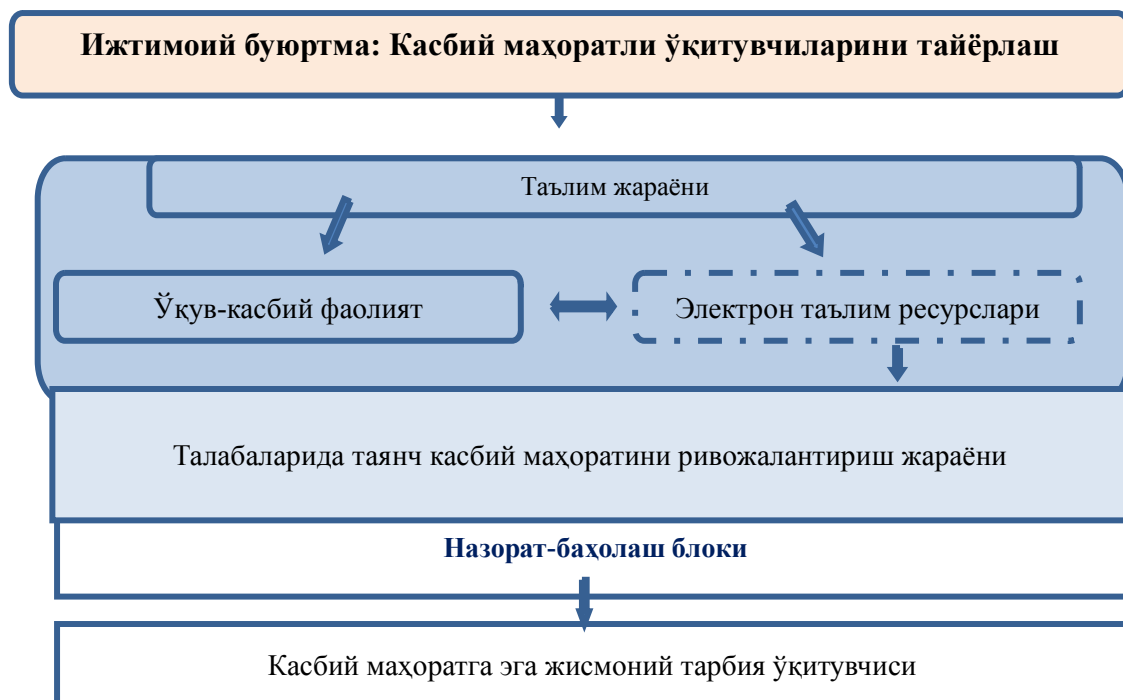
a). O'quvchi uchun:

- motivatsiyaning ortishi;
- o'z-o'zini ro'yobga chiqarishning real imkoniyati;
- bilimlarni mustaqil egallash;
- individual ta'lim ehtiyojlarini qondirish;
- o'qitish jarayonida o'quvchilar uchun qulaylikni oshirish;

b) O'qituvchi uchun:

- o'quvchilarning individual o'ziga xosliklarini hisobga olishni to'laroq amalga oshirish;

- axborot makonini kengaytirish hisobiga o'quvchilarning individual ta'lim ehtiyojlarini hisobga olishning real imkoniyati;
- bilish imkoniyatlari kengayishi hisobiga ta'lim paradigmasiga o'tish uchun shart-sharoitlarni yaratish;
- kasbiy o'sish uchun shart-sharoitlarni yaratish.



Jismoniy tarbiya ta'lim yo'nalishi talabalarida tayanch kasbiy mahoratning shakllantirish jarayoni tuzilmasi

O'quvchining faoliyati:

- motivatsion;
- individual yondashuv;
- intensefikatsiya;
- o'qitishni differentsiyalashtirish.

Individual yondashuv. Yangi bilimlarni qo'llash bosqichi o'z mohiyatiga ko'ra o'qitishning rivojlantiruvchi muhitida eng individuallashtirilgan bosqichi bo'lib sanaladi. Faoliyatning har xil turlarini amalga oshirish ko'za tutiladigan modullardan foydalanish hisobiga o'quvchilar o'zlari uchun eng qulay bo'lgan

axborotni qayta ishlash, uning elementlarini tuzilmalash, aloqadorliklarni tahlil qilish, umumlashtirish kabilarni amalga oshiradilar.

Bundan tashqari, endilikda mana shu bosqichda, xuddi yuqorida aytib o'tilganidek, o'quvchilarning faoliyatini individual o'quv vazifalarini belgilash, motivatsiya vositalarini tanlab olish, ayrim o'quvchilarga o'qituvchining to'g'ridan-to'g'ri rahbarligisiz o'z o'quv vazifasini belgilash imkoniyatini berish kabilar orqali individuallashtirish maqsadga muvofiqdir. Dastlabki bosqichda o'qituvchi o'quvchilarning o'quv faoliyati tashkilotchisi vazifasini bajaradi.

Bunda ideal bo'lib o'qituvchi darsni kompyuterli sinfda o'tkazish imkoniyatiga ega bo'lgan vaziyat sanalib, bunda har bir o'quvchi shaxsiy kompyuterda individual tarzda ishlash imkoniyatiga ega bo'lsada, lekin bu amalda real bo'lib sanalmaydi.

Shuning uchun ham biz o'z vazifamizni ETR bazasini yaratishda turli xildagi vaziyatlarda, shu jumladan, shaxsiy kompyuter mavjud bo'lmagan vaziyatlarda ham foydalanshning yanada kengroq imkoniyatlarini ko'rsatishdan iborat deb bildik.

O'qituvchining faoliyati:

- tahlil;
- bilimlarni etkazish;
- rejalashtirish;
- tashkil etish;
- innovatsion;
- reproduktiv metodlarni tashkil etishi va izlash faoliyati.

Tahlil. Ilmiy-tadqiqot ishlari davomida maxsus fan o'qituvchilarning biron-bir faoliyat turiga tayyorgarligi masalasi bo'yicha nazariy manbalarning tahlili asosida ta'lim jarayonida axborotlarni yig'ish, to'plash va ulardan foydalanish bo'yicha o'qituvchi tayyorgarligining quyidagi uchta – kognitiv, faoliyatli, shaxsiy-motivatsion darajalari ajratib ko'rsatildi:

1. Kognitiv tayyorgarlik darajasi – o'qituvchi ETR uchun qanday axborot kerakligini, uni qanday qilib to'plash va sharhlash lozimligini biladi, biroq bular

faqat nazariy tasavvurlargina bo'lib, o'qituvchi bunda hali ETR ni yaratish sohasida mavjud bo'lgan bilimlaridan foydalanishning faol amaliy darajasiga chiqmagan bo'ladi;

2. Faoliyatli tayyorgarlik darajasi – bunda o'qituvchi nafaqat ETR ni yaratish uchun axborotning ahamiyatini va uni yig'ish hamda to'plashning metodikasi haqida biladi, balki bu metodikalarni professional darajada egallagan bo'lib, olingan natijalarni tahlil qila oladi, ETR dan foydalanish bilan o'quv jarayonini tashkil etishda ularni umumlashtira oladi va foydalanadi;

3. Shaxsiy-motivatsion tayyorgarlik darajasi – bunda mana shunday ishni olib borish zaruratini anglash va ETR ni ishlab chiqishning dastakli vositalaridan foydalanish sharoitlarida bunga ichki ruhiy tayyorlik mavjud bo'ladi.

Ajratib ko'rsatilgan tayyorgarlik darajalarining har biri o'z mezonlariga – tushunchaga oid, operatsion va kreativ mezonlariga egadir. Barcha uchta mezonlarning yuqori shakllanganlik darajasida mavjudligi shaxsiy-motivatsion daraja haqida guvohlik beradi. Tushunchaga oid va operatsion mezonlar mavjudligi esa ikkinchi – faoliyatli daraja to'g'risida darak beradi. Faqat bitta – tushunchaga oid mezon mavjudligi esa kognitiv daraja borligini bildiradi.

Bilimlarni etkazish. Ma'lumki, barcha davrlarda ham o'qitish mazmuni, ta'lim tizimi ijtimoiy taraqqiyot bilan o'zaro muvofiqlikda rivojlanib kelgan. Ro'y bergan ijtimoiy o'zgarishlarning barchasi muayyan darajada ta'lim mazmunida o'z aksini topadi. Buni ilm-fan, texnika va texnologiya sohalarida ro'y bergan o'zgarishlarning o'qitish jarayoniga tatbiqi misolida ham ko'rish mumkin. Bugungi kunda ta'lim muassasalarida asrlar davomida insoniyat tomonidan asoslangan ilmiy bilimlardan yosh avlodni xabardor etish maqsadida tizimli, izchil, uzluksiz va albatta, maqsadga muvofiq ravishda pedagogik faoliyat olib boriladi.

Rejalashtirish. O'quvchi tomonidan mustaqil ishni bajarishda ularning faoliyati tizimida ko'rsatilgan har bir elementlarning muvaffaqiyatli harakatlanishi o'qituvchini quyidagi boshqaruv harakatlarini aniqlaydi: rejalashtirish, tashkillashtirish hamda monitoring va baholash. ETR laridan foydalanish sharoitlarida o'quvchining har tomonlama tayyorgarligi masalasini hal qilish uchun

Elektron ta'lim resurslari bazasining integrativ modelining ijtimoiy ahamiyatli ravishda maqsadga yo'naltirilganligi; ETR laridan foydalanish bilan faoliyatni rejalashtirishdagi ilmiylik; kasb-hunar ta'limi muassasasi maxsus fan o'qituvchilarining tayyorgarlik darajasi bilan ETRLari bazasining integrativ modeli barcha komponentlarining nisbati; o'quv jarayoni sub'ektlarining o'zaro aloqalaridagi jamoaviy va individual shakllarning ulardagi o'ziga xosliklar hamda ehtiyojlarni va interfaol ETRLardan foydalangan holda uyg'unlashtirish; o'quvchining axborotdan elektron ta'lim resursi asosida va ongli ravishda foydalanishga tayyorgarligi.

Tashkil etish. ETR dan foydalanish bilan o'quv jarayonini tashkil etish o'qituvchining axborot maydoni kengayishiga, yangi o'quv fanlararo aloqadorliklarning shakllanishiga olib kelib, bu o'quv fanini o'qitishning maqsadlari haqida ilgari shakllantirilgan tasavvurlarning mazmunini va yaxlit borliq tasvirini shakllantirish jarayonida uning o'rnini qayta ko'rib chiqishga majbur qiladi.

ETR lardan darsda o'qituvchi tomonidan ham o'z faoliyatini, ham o'quvchilarning faoliyatini tashkil etishda foydalaniladigan bo'lgani uchun shuni yodda tutish lozimki, bunda ETR larni yaratishning asosiy g'oyasi bo'lib ularning o'quvchilar faol mustaqil faoliyat olib borishlarini tashkil etishga mo'ljallanganligi hisoblanadi. Bu vaziyatda o'qituvchining pozitsiyasi sezilarli ravishda o'zgarib, uning darslarni o'tkazish davomidagi faoliyati printsipial jihatdan butunlay boshqacha tus oladi.

Innovatsion. ETR larning innovatsionligi shu jumladan, ular tomonidan o'qitishning yangi shakllari va metodlarini boshlashda ifodalanadi. Shunday qilib, axborot komponenti ta'lim muhitiga ta'sir ko'rsatadi, aniqrog'i esa –maxsus fanlardan ETR lardan foydalanish integratsiyalovchi omilga aylanib, buning ta'siri natijasida axborot va ta'lim komponentlari birlashgan holda yaxlit tizimli ta'limga – axborot-ta'lim muhitiga aylanadi.

Predmetning innovatsion dasturiy didaktik majmuasi uslubiy tizim sifatida didaktik materialning mukammalligi va yaxlitligini ta'minlashi lozim.

Innovatsion dasturiy didaktik majmua o'qituvchining faoliyatida o'quv materialidan variativ foydalanishiga imkon yaratadi va uning komponentlaridan biri — o'quv materialining elektron shakllarini yaratishda an'anaviy-didaktik ishlanmalarni yaratishga nisbatan maxsus didaktik yondashuvlarning qo'llanilishini talab etadi.

Nazorat turi ko'rinishida test; yozma ish; savol-javob kabilardir. Talabalar bilimni kompyuterlar yordamida baholash asosan testlar orqali amalga oshirilmoqda.

Olingan bilimlarni nazorat qilinishi test dasturlar yordamida olib boriladi, o'qituvchining asosiy vazifasi esa maslahat berishda iborat bo'ladi.

O'quvchining o'z-o'zini nazorat qilish uchun bu bosqichda nafaqat javobning to'g'riligini qayd etuvchi, balki agarda noto'g'ri javob tanlangan bo'lsa, atroflicha tushuntirishlarni beruvchi noformal test topshiriqlaridan ham foydalanish joizdir; bunday vaziyatda test topshiriqlari nafaqat nazorat qiluvchi, balki o'rgatuvchi funktsiyani ham bajaradi. Yuzaga keladigan savollarga javob uchun kursni olib boruvchi o'qituvchi yoki tyutorning maslahatlari o'tkaziladi.

Test topshiriqlarining turli-tumanligi o'qituvchiga individuallashtirilgan nazorat tizimini loyihalashtirishga imkon beradi. ETR lar asosiga kiritilgan o'z-o'zini tekshirish imkoniyatlari o'quvchilarda o'z-o'zini nazorat qilish va mustaqil ta'lim olish ko'nikmalarini shakllantirishga imkon beradi.

O'zini o'zi tekshirish uchun har bir o'quv mashg'ulotiga tavsiya etilayotgan topshirik (test, savol, vazifa va mashqlar) joriy pedagogik nazoratni va o'quvchi tomonidan kuzatilgan ta'limiy maqsadlarga erishish darajasini doimiy o'zi baholanish ta'minlaydi.

O'quvchilarning o'quv faoliyatlarining sifati va jadallashuvi ta'lim berish sifatini, balki shunga mos ravishda, mutaxassislar tayyorlash natijalarini ham aniqlab beradi.

Modomiki o'quvchi ta'limiy tizimga sub'ekt sifatida kirsa, unda boshidan uning qobiliyati mustaqil, ongli va maqsadli harakat qilishini nazarda tutadi:

- o'zining harakatini rejalashtirish;

- o'z maqsadini tanlash, ularga erishishning yo'l va vositalarini aniqlash;
- berilgan topshiriqlarni echish uchun o'z imkoniyatlarini birlashtirish, tashkillashtirish;
- o'z faoliyatini nazorat qilishi va mos ravishda baholash o'zining keyingi harakatlarini o'zi nazorat qilishi va o'zini o'zi baholashni amalga oshirish.

O'quvchi tomonidan mustaqil ishni bajarishda ularning faoliyati tizimida ko'rsatilgan har bir elementlarning muvaffaqiyatli harakatlanishi o'qituvchini quyidagi boshqaruv harakatlarini aniqlaydi: rejalashtirish, tashkillashtirish hamda monitoring va baholash.

O'quvchi mustaqil ishni bajarishda nafaqat o'quv mashg'uloti maqsadini, balki uning yakunida taxminan qanday o'quv natijalarga erishish mumkinligini ham bilishi zarur.

Biz tomondan oliy ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya yo'nalishi uchun mo'ljallangan namunaviy va ishchi dasturlari asosida kasbiy fanlaridan elektron ta'lim resurslaridan foydalanib o'qitish bo'yicha resurslar bazasi ishlab chiqildi.



1-rasm Jismoniy tarbiya ta'lim yo'nalishi talabalarning kasbiy fanlarni samarali o'qitish bo'yicha elektron ta'lim resurslari bazasini tuzilishi (tuzilmasi).

Uning tarkibiy qismiga vizual ma'ruzalar; ma'lumotlar bazasi; elektron o'quv qo'llanma; interfaol nazorat dasturlari; elektron trenajyorlar; animatsion filmlar; internet resurslari kiradi.

Yaratilgan elektron ta'lim resurslar bazasining tarkibiy qismlarini ko'rib chiqamiz:

elektron ma'ruzalar shunday ishlab chikilganki, o'rganuvchi faqatgina ma'lumotni eslab qolmasdan, uni xayotiy yoki kasbiy holatlar bilan bog'lay olsun. Kursni o'zlashtirishni baxolashning bosh mezoni nazariy ma'lumotni ko'rsatib berish layoqati emas, balki olingan bilimlarni amaliyotda qo'llay olishni ko'rsatib berishdir.

Bosh saxifa mundarija punktlaridan iborat. Sichqoncha yordamida bizga kerak bo'lgan sarlavxani tanlasak, bu holda shu punkt nomidagi avvaldan yaratilgan gippersilka ochiladi. Masalan, ma'lumotlar bazasini ko'rish.

Chap qismida ma'lumotlar bazasi joylashgan joyga sichqoncha yordamida kerakli hujjatga kirsak, bu holda shu nom bilan ssilka ochiladi. Agar biz bu ssilkaga kirsak, ma'lumotlar bazasi dasturi ochiladi.

Elektron o'quv qo'llanma. Dasturda menyu kismi dinamik ko'rinishda Java Script yordamida yaratilgan. Biz skrolling yordamida matn bo'yicha erkin xarakat qilishimiz mumkin, bu holatda menyu ham shu tomonga xarakat qiladi, ya'ni biz ma'ruzaning qaysi qismida bo'lsak ham, skrolling yordamida xar doim menyuni ko'rib turishimiz (ko'rishimiz) mumkin.

Interfaol nazorat dasturlari (test). O'qituvchi nazorati o'quv jarayonini tashkil etishning asosiy shakllaridan biri bo'lib sanaladi, chunki u o'quvchilarning o'quv-bilish faoliyati natijalarini tekshirishga imkon beradi. Hozirgi vaqtda joriy qilinayotgan o'qitishning intensiv metodlari muqarrar ravishda o'qituvchi nazorat sifati va samaradorligini oshirish sohasida yangi izlanishlarga olib keladi.

Bilim, mahorat va ko'nikmalar darajalarini nazorat qilishning dasturiy vositalari o'quvchining bilimlari sifatini baholash jarayonini avtomatlashtiradi.

Bilimlarni baholash, ya'ni o'z-o'zini testda o'tkazish mumkin. Testdan o'tkazish jarayoni an'anaviy testdan o'tkazish kabi bo'ladi, ya'ni javoblardan

to'g'risini tanlash kerak bo'lgan savol paydo bo'ladi va undan keyin keyingi savolga o'tiladi.

Test topshiriqlaridan o'tkazish tizimi ta'lim tizimida ancha davrlardan beri qo'llaniladi. Biroq shuni ta'kidlab o'tish lozimki, olingan bilimlarni baholash jarayonida o'qituvchi va o'quvchining o'zaro harakatlarini modellashtirish – axborot nuqtai-nazaridan juda nozik bo'lgan ishdir. Ko'plab vaziyatlarda u eng zamonaviy axborot texnologiyalaridan, sun'iy intellekt metodlaridan foydalanmasdan turib sifatli tarzda amalga oshirilishi mumkin emas.

Masofaviy o'qitish tizimida nazoratni tashkil etishda asosiy o'ziga xoslik bo'lib o'z-o'zini nazorat qilish imkoniyatlari va uning ahamiyatini oshirish, testlarning turli xil shakllarii amalga oshirish uchun kompyuterli tizimlaridan foydalanish hisoblanadi. Masofaviy o'qitishning rivojlanishi bilan tarmoqli test topshiriqlaridan o'tkazish maqsadga muvofiq bo'lib qoladi. Bunda tarmoqli nazorat ham o'quvchilarning kompyuterlar bilan yuqori darajada ta'minlanganligini talab qiladi. Shuningdek, berilgan o'quv fani sohasida o'quvchilarning tasniflanishi algoritmini ishlab chiqish zarur bo'lib, bu o'qitishni nafaqat mazmuni, balki hajmi bo'yicha ham differentsiallashtirish imkonini beradi.

Vizual ma'ruzalar. Bilimlarni dastlabki egallashga qaratilgan o'qitishning asosiy tashkiliy shakliga ma'ruza kiritiladi. Ma'ruzaning bosh vazifasi – bu o'qitishning nazariy asosini ta'minlash, o'quv faoliyatiga va konkret o'quv faniga qiziqishni rivojlantirish, talabalarda o'quv fani ustida mustaqil ishlash uchun yo'nalishlarni shakllantirishdir.

An'anaviy ma'ruza nafaqat axborotni etkazish, balki o'qituvchining talabalarga ularning bilish faolligini oshiruvchi emotsional ta'siri metodi sifatidagi shubhasiz afzalliklarga egadir. Bunga ma'ruzachining pedagogik mahorati, uning yuqori notiqlik san'ati va nutq madaniyati orqali erishiladi.

Masofaviy o'qitishda an'anaviy ma'ruzalar o'qituvchi va o'quvchilarning birlaridan juda uzoqda bo'lishlari, o'quv guruhlarining taqsimlanishi xususiyati va boshqa shu kabilar sababli o'quv faoliyatini tashkil etishning amalda noreal shakli bo'lib qoladi. Nazariy materialni o'rganish uchun ko'rinib turibdiki, masofaviy

o'qitishning o'ziga xosliklarini hisobga oluvchi boshqacha texnologiyalardan foydalanish zarurdir. Bunda nazariy materialni an'anaviy o'qitish sharoitlaridagi ma'ruzalarni o'qishda erishiladigan darajadan kam bo'lmagan holda o'zlashtirishga o'quv jarayonida kompyuterli o'rgatuvchi dasturlarni yaratish va telekommunikatsiyalardan foydalanish hisobiga erishish mumkin. Masofaviy o'qitishda nazariy materialning o'rganilishini tashkil etish uchun foydalaniladigan asosiy texnologiyalar sifatida an'anaviy ma'ruzalardan tashqari quyidagilarni ham ajratib ko'rsatish mumkin.

Videoma'ruzalar. Bu vaziyatda o'qituvchining ma'ruzasi videoplyonkaga yozib olinadi. Nochiziqli montaj metodi bilan u ma'ruzaning bayon qilinishini illyustratsiyalovchi multimedia ilovalari bilan to'ldirilishi mumkin. Bunday to'ldirishlar nafaqat ma'ruza mazmunini boyitadi, balki uning bayon qilinishini o'quvchilar uchun jonli va qiziqarli qiladi.

Nazariy materialni bayon qilishning mana shunday usulining shak-shubhasiz afzalligi bo'lib ma'ruzani istalgan vaqtda uning eng murakkab qismlariga qayta-qayta murojaat qilgan holda eshitish imkoniyati mavjudligidir. Videoma'ruzalar o'quv markazlariga videokassetalar yoki kompakt-disklarda etkazib berilishi mumkin. Bunday ma'ruzalar auditoriyalarda o'qiladigan an'anaviy ma'ruzalardan hech qanaqa faqr qilmaydi.

Multimedia ma'ruzalari. Ma'ruza materiali ustida o'quvchilar mustaqil ish olib borishlari uchun interfaol kompyuterli o'rgatuvchi dasturlardan foydalanadilar. Bu nazariy materiallari har bir o'quvchi o'zi uchun materialni o'rganishning optimal yo'nalishini tanlay oladigan, fan kurs ustida ishlashning qulay sur'atini belgilay oladigan va uning anglash-bilishdagi psixofiziologik o'ziga xosliklariga mos keluvchi o'rganish usulini tanlay olishiga imkon beradigan multimedia vositalaridan foydalanilganligiga bog'liq holda tuzilmalangan o'quv qo'llanmalaridir. Mana shunday dasturlarda o'rgatuvchi samaraga nafaqat mazmuniy qism va do'stona interfeys hisobiga emas, balki o'quvchilarga ularning nazariy o'quv materialini o'zlashtirganliklari darajasini baholash imkonini beruvchi test topshiriqlaridan o'tkazuvchi dasturlardan foydalanish hisobiga ham

erishiladi. Masofaviy o'qitishda an'anaviy ma'ruzalardan agar o'quv fani o'quv-metodik materiallar bilan yaxshigina ta'minlanadigan bo'lsa, foydalanilmasligi ham mumkin. Bu vaziyatda o'qituvchining asosiy vazifasi o'quvchilarning dastlabki bilimlarni mustaqil o'zlashtirishlari jarayonini qo'llab-quvvatlashdan iborat bo'lib, buning uchun o'quv faoliyatining barcha ma'lum shakllari – majburiy mavzuiy maslahatlar, o'z-o'zini nazorat qilish, multimedia kurslari bilan ishlash va boshqalardan foydalanilishi mumkin.

Elektron trenajyorlar. Trenajyorlar istalgan o'quv fanida bir xildagi muhim ahamiyatga ega va u yoki bu o'quv fanining tipik topshiriqlarini echishga qaratilgandir. Ular oddiydan murakkabga o'tish yo'li bilan maxsus mahorat va ko'nikmalarning shakllanishiga yo'naltirilgan bo'ladi. Muhimi, ETR lar ta'lim tarixida birinchi marta virtual laboratoriyalarni yuzaga keltirib, mashq va masalalarni interfaol tartibda bajarishni ta'minlab, trenajyorlardan virtual reallikda, shu jumladan – jamoaviy virtual reallikda foydalanish bilan bu komponentning to'laqonli qo'llab-quvvatlanishini ta'minlashi mumkin.

Animatsion filmlar. Amaliy ko'nikma va nazariy bilim olish qisqa (5-10min) videokurslar tarzida (animatsion filmlar va etakchi professor o'qituvchilarning videodarslari shaklida) tashkil qilingan bo'lib, o'quvchilar ularni onlayn rejimida ko'rib o'rganishlariga imkoniyat yaratilgan.

Internet resurslari. Hozirgi vaqtda internet resurslarini tasvirlashda bag'ishlangan adabiyotlar chop etilgan. Kerakli internet resurslarni mos mavzudagi adabiyotlardan ham topish mumkin. Umuman olganda barcha qidiruv usullaridan (qidiruv tizimlari, maxsus tematik kataloglar, bosma nashrlar) birgalikda foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Internet tarmog'idan olingan ma'lumotlar ishonchlilik, davlat standartlariga moslik va o'quv rejasida moslik nuqtai nazaridan tekshirish kerak. Internetda ishlash jarayonida axborotning matnli, tasvirli, audio, video kabi turli shakllar bilan to'qnashishi mumkin.

Shunday qilib, kasbiy fanlarni o'zlashtirishda o'quvchilar faoliyatida elektron ta'lim resurslaridan foydalanish pedagogik faoliyat samaradorligini oshiradi va ta'lim tizimining vazifalarini hal etadi.

3-BOB. OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA TA'LIM YO'NALISHI BITIRUVCHILARINI ELEKTRON TA'LIM BAZASIDAN FOYDALANIB KASBIY MAHORATINI TAKOMILLASHTIRISH BO'YICHA TAJRIBA-SINOV ISHLARINI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH

3.1. Tajriba sinov ishlarini tashkil etish va o'tkazish

Tajriba-sinovning birinchi bosqichi – o'quv yilining boshida 103 nafar bitiruvchi kurs talabalaridan bilan test sinovlari va so'rovnomalar o'tkazdik. (So'rovnomaga ilova qilinadi).

Savol-javob natijalari shuni ko'rsatdiki, 87% o'qituvchilar o'qitayotgan kasbiy fanlaridan elektron ta'lim resurslari bazasi yaratilib ta'lim jarayoniga tatbiq etish ijobiy samara berishini, 23% o'quvchilar kasbiy fanlarni o'qitish jarayonida turli xil metodlardan foydalanish yaxshi samara berishini bildirganlar. O'tkazilgan so'rovnoma va test natijalari shuni ko'rsatdiki, bugungi kunda kasbiy fanlardan elektron ta'lim resurslaridan ta'lim jarayoniga tatbiq etish asosida o'qitishda faqatgina 15-18 % o'quvchilar e'tibor ajratar ekan xolos.

tG r	Savollar	Tajriba boshida				Tajriba oxirida			
		to'g'ri		noto'g'ri		to'g'ri		noto'g'ri	
		soni	%	soni	%	soni	%	soni	%
1	Jismoniy rivojlanishning shiddatli (keskin) davri kaysi davrlarga to'g'ri keladi?	25	24,3	78	75,7	80	77,7	23	22,3
2	Jismoniy tarbiya darslarida asosiy xatolar deganda nima tushuniladi?	29	28,2	74	71,8	78	75,7	25	24,3

3	Jismoniy tarbiya darsini taxlili nechiga bo'linadi?	22	21,4	81	78,6	72	69,9	31	30,1
4	Darsninig asosiy qismi nechchi daqiqadan iborat?	38	36,9	65	63,1	77	74,8	26	25,2
5	Texnika so'zinig ma'nosi nima?	40	38,8	63	61,2	75	72,8	28	27,2
6	SPORT deganda nimani tushunasiz?	38	36,9	65	63,1	79	76,7	24	23,3
7	Qaysi yoshda egiluvchanlik maksimal holatda bo'ladi?	37	35,9	66	64,1	81	78,6	22	21,4
8	Jismoniy tarbiya o'qituvchisining vazifasi nima?	29	28,2	74	71,8	84	81,6	19	18,4
9	Xarakatli o'yinlar kaerlarda tashkil etiladi?	27	26,2	76	73,8	77	74,8	26	25,2
10	Maktabda jismoniy tarbiya daqiqalari 45 minut davomida necha marta o'tqaziladi?	38	36,9	65	63,1	78	75,7	25	24,3

Shuningdek, tajriba-sinov ishlarini o'tkazish uchun bitiruvchi kurs o'quvchilarini kasbiy fanlar bo'yicha elektron ta'lim resurslari asosida o'qitish jarayoni tahlil qilinib, ularning fikrlari inobatga olindi.

Kasbiy fanlarni o'qitishda o'qitish jarayonini elektron ta'lim resurslari asosida tashkil etish uchun biz tomondan elektron ta'lim resurslari bazasi ishlab chiqildi. Biz tomondan elektron ta'lim resurslaridan foydalanib o'quv jarayonini tashkil etish va o'tkazishda o'qitishning faol usullarini qo'llab bir qator tadqiqotlar o'tkazildi.

O'tkazilgan tajriba ishlarida o'qitish jarayonining samaradorligini oshirishni baholash bir qator olimlarning matematik statistik ma'lumotlarni qayta ishlab

chiqishga oid usullaridan foydalanish orqali o'rganib chiqildi va tajriba-sinov natijalariga tatbiq qilindi.

Elektron ta'lim resurslaridan foydalanib o'qitish jarayoniga qaratilgan tajriba - sinov ishlarini o'tkazishda biz oliy ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya yo'nalishining bitiruvchi kurs o'quvchilarda o'qitiladigan kasbiy fanlar bo'yicha olib bordik.

Tajriba - sinov ishlarini tashkil etish va o'tkazish uchun quyidagi ishlar rejalashtirildi:

- jismoniy tarbiya yo'nalishining bitiruvchi kursda tahsil olayotgan nazorat va tajriba - sinov guruhleri tanlandi;
- tajriba-sinov ishlarini o'tkazish uchun kasbiy fanlarni o'qitishga elektron ta'lim resursleri ishlab chiqildi;
- tadqiqotimizning tajriba-sinov ishlari maqsadi va vazifalari belgilandi;
- tanlangan tajriba-sinov guruhlarda kasbiy fanlarni elektron ta'lim resursleri asosida o'qitishni yo'lga qo'yish;
- tajriba-sinov ishlarida ishtirok etayotgan nazorat va tajriba-sinov guruhlarida kasbiy fanlarni o'qitishda uslubiy tavsiyalar, yo'l-yo'riqlar ishlab chiqish va amalda joriy etish;
- o'quvchilarning bilim va ko'nikmalarini baholash.

Oliy ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya yo'nalishining bitiruvchi kurs o'quvchilari bilan so'rovnoma o'tkazdik. "Savol-javob natijalari shuni ko'rsatdiki, 85% o'qituvchilar o'qitayotgan kasbiy fanlar bo'yicha fanidan elektron ta'lim resursleri bazasi yaratilib ta'lim jarayoniga tatbiq etish ijobiy samara berishini, 15% esa qisman ta'minlanganligini qayd etganlar. 10% o'qituvchilar kasbiy fanni o'qitish jarayonida turli xil metodlardan foydalanayotganliklarini bildirganlar. Oliy ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya yo'nalishining bitiruvchi kurs o'quvchilarida o'tkazilgan so'rovnoma natijalari shuni ko'rsatdiki, bugungi kunda jismoniy tarbiya fanlardan elektron ta'lim resurslaridan ta'lim jarayoniga tatbiq etish asosida o'qitishda faqatgina 15-18 % o'qituvchilar e'tibor ajratar ekan xolos.

O'qitishda jarayonini elektron ta'lim resurslari asosida tashkil etish uchun biz tomondan elektron ta'lim resurslari bazasi ishlab chiqildi. Biz tomondan elektron ta'lim resurslaridan foydalanib o'quv jarayonini tashkil etish va o'tkazishda o'qitishning faol usullarini qo'llab bir qator tadqiqotlar o'tkazildi.

O'tkazilgan tajriba ishlarida o'qitish jarayonining samaradorligini oshirishni baholash bir qator olimlarning matematik statistik ma'lumotlarni qayta ishlab chiqishga oid usullaridan foydalanish orqali o'rganib chiqildi va tajriba-sinov natijalariga tatbiq qilindi.

3.2. Tajriba sinov ishlarida matematik-statistik ishlov berish

Tajriba-sinov ishlarini olib borishda olingan natijalar samaradorligini aniqlash maqsadida o'quvchilarning kasbiy bilim va ko'nikmalarini baholashda tajriba boshida va tajriba oxirida erishilgan natijalar bir-biri bilan taqqoslandi.

Biz taklif etgan kasbiy fanlari bo'yicha o'qitish jarayonini elektron ta'lim resurslari asosida tashkil etish asosida o'qitishda ta'lim samaradorligining oshishini kuzatdik.

Biz tajriba-sinov natijalarining haqiqiylikini ta'minlash uchun matematik-statistik ishlov berildi.

1-jadval

O'quvchilar soni	Ko'rsatkichlari	Tajriba boshida	Tajriba oxirida
103	yuqori	23	48
	o'rta	32	46
	qoniqarli	48	9

Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarning kasbiy mahoratini shakllanganligining amaliyot davridagi o'quvchilarning o'zlashtirish ko'rsatkichlari

Mualliflik metodikasi asosida elektron ta'lim resurslardan foydalanib o'qitishning yuqori darajada ekanligi tajriba-sinov ishlarining natijalarida o'z tasdig'ini topgan a'lo baholar 22,0 % dan 47,0 %ga ortganini ko'rish mumkin.

Ushbu ko'rsatkichlarga asoslangan holda o'quvchilarning mualliflik metodikasi asosida elektron ta'lim resurslardan foydalanib o'qitish bo'yicha samaradorligini aniqlash yuzasidan o'tkazilgan tajriba-sinov natijalari to'g'risida tajriba va nazorat guruhidagi o'rtacha o'zlashtirishlarini Student matematik-statistika metodi yordamida tahlil etdik.

Yuqoridagi jadvallar asosida o'quvchilarning tajriba guruhidagi va nazorat guruhidagi o'zlashtirishlari samaradorligini ko'rsatuvchi N_1 gipoteza va unga zid bo'lgan N_0 gipotezani tanlaymiz.

Tajriba guruhidagi va nazorat guruhidagini o'zlashtirish ko'rsatkichlari va o'quvchilarlar sonini mos ravishda x_i , y_i lar orqali belgilab olamiz.

x_i – tajriba-sinov guruhiga mos keladigan baholar. $i \in \overline{1,3}$

y_i – nazorat guruhiga mos keluvchi baholar.

$\bar{x}$ va $\bar{y}$ – tajriba va nazorat guruhlari uchun mos keladigan o'rtacha arifmetik qiymatlar formulalari.

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i n_i}{n}; \quad \bar{y} = \frac{\sum y_i m_i}{m} \quad (1)$$

Bu erda: $x_i, y_i = 3, 4, 5$ qiymatli baholarni mos ravishda qabul qiladi.

n, m – tajriba va nazorat guruhidagi o'quvchilar soni.

n_i, m_i , – mos baholarga nisbatan o'quvchilar soni.

O'quv jarayoni samaradorligini baholovchi o'rtacha qiymat tajriba va nazorat guruhlari baholarining o'rtacha arifmetik qiymatlari nisbatidir, ya'ni samaradorlik koeffitsienti quyidagicha olindi: $\eta = \frac{\bar{x}}{\bar{y}}$ (2)

O'rtacha kvadratik og'ish kattaliklari:

$$S_x^2 = \frac{1}{n} \sum n_i \cdot (x_i - \bar{x})^2; \quad S_y^2 = \frac{1}{m} \sum m_i \cdot (y_i - \bar{y})^2 \quad (3)$$

Standart og'ish kattaliklari:

$$S_x q \sqrt{S_x^2}; S_y q \sqrt{S_y^2} \quad (4)$$

O'rtacha qiymatlarni aniqlash ko'rsatkichi:

$$S_x q \frac{s}{\sqrt{n} \cdot \bar{x}} \cdot 10000; S_y q \frac{s}{\sqrt{m} \cdot \bar{y}} \cdot 10000 \quad (5)$$

Bosh to'plamning noma'lum o'rta qiymatlari uchun ishonch oraliqlari:

$$a_x \in \left[\bar{x} - \frac{t}{\sqrt{n}} \cdot S_x; \bar{x} + \frac{t}{\sqrt{n}} \cdot S_x \right], a_y \in \left[\bar{y} - \frac{t}{\sqrt{m}} \cdot S_y; \bar{y} + \frac{t}{\sqrt{m}} \cdot S_y \right] \quad (6)$$

Bu erda t – normallashtirilgan chetlanish ishonch ehtimoli R asosida aniqlanadi. Bunda $R_{q0,95}$ da $t_{q1,96}$ ga teng.

Biz o'rtacha qiymatlar tengligi haqidagi $H_0: a_x = a_y$ farazni ilgari surib, unga qarama-qarshi $H_1: a_x \neq a_y$ ekanligini yuqoridagi ma'lumotlar asosida Student statistikasi orqali tekshiramiz. $T_{m_1 n} q \frac{|\bar{y} - \bar{x}|}{\sqrt{\frac{S_x^2}{n} + \frac{S_y^2}{m}}} \quad (7)$

Agar $T > T_{\alpha/2}$ bo'lsa, H_0 faraz rad etilib, H_1 faraz qabul qilinadi.

Biz quyida ushbu formulalarga asoslanib, hisob ishlarini olib boramiz va ularni tahlillarini keltiramiz.

Endi tajriba-sinov ishlari bo'yicha natijalarining tahlillarini keltiramiz:

Bu erda: $m q 100$, $n q 100$ – tajriba va nazorat guruhidagi o'quvchilar soni.

b – tajriba boshida.

o – tajriba oxirida.

O'rtacha arifmetik qiymatlar $\bar{x}_b q 3,49$, $\bar{y}_b q 3,43$

Samaradorlik koeffitsienti $\eta_b q 1,02$

O'rtacha kvadratik xatoliklar: $S_x^2 q 0,69$, $S_y^2 q 0,68$

Standart xatoliklar esa: $S_x q 0,83$, $S_y q 0,82$

O'rtacha qiymatlar aniqlanish ko'rsatkichlari: $S_x q 2,38\%$ $S_y q 2,40\%$

$a_x \in [3,33; 3,65]$ $a_y \in [3,27; 3,59]$

Ushbu hisoblarni tajriba oxirida qanday natijalarga ega ekanligini hisoblab chiqamiz:

$$\bar{x}_o q4,11, \bar{y}_o q3,59, \eta_o q \frac{\bar{x}_o}{\bar{y}_o} q1,15 \text{ nisbiy o'sish.}$$

Yuqoridagi natijalardan kelib chiqadiki, tajriba-sinov guruhi nazorat guruhiga nisbatan tajriba oxirida 1,18 ga ya'ni (18%) yuqori ko'rsatkichga erishgan.

Agar tajriba boshiga nisbatan taqqoslaydigan bo'lsak:

$$\eta_t q \frac{\bar{x}_o}{\bar{x}_b} q1,18 \text{ tajriba guruhida,}$$

$$\eta_n q \frac{\bar{y}_o}{\bar{y}_b} q1,05 \text{ nazorat guruhida samaradorlikka erishilgan.}$$

$$S_x^2 q0,56, \quad S_y^2 q0,61$$

$$S_x q \sqrt{S_x^2} q \sqrt{0,57} q0,75, \quad S_y q \sqrt{S_y^2} q \sqrt{0,59} q0,78$$

O'rtacha qiymatlar aniqlanish ko'rsatkichlari:

$$S_x q1,82\% a_x \in [3,96; 4,26]$$

$$S_y q2,17\% a_y \in [3,43; 3,74]$$

Biz har bir bosqich bo'yicha matematik hisob kitoblarni olib bordik. Endi ushbu natijalarga ko'ra Student statistikasining yuqoridagi 7-formulasidan foydalanib tekshiramiz va xulosalar chiqaramiz.

$$\text{Tajriba guruhi: } \bar{x}_b q3,49 \quad \text{va} \quad \bar{x}_o q4,11$$

$$\eta_t q1,18 \text{ samaradorlik koeffitsienti. } T_t q5,54$$

Bundan ko'rinib turibdiki, statistikaning tanlanma qiymati kritik nuqtadan katta ekan:

$$T_m q5,54 > T_{0,96} q1,96$$

demak, bosh o'rtacha qiymatlar tengligi haqidagi N_0 nolinci gipoteza rad etiladi. Buni 95 % ishonchlilik bilan aytish mumkinki, tajriba-sinov guruhlaridagi o'rtacha o'zlashtirish ko'rsatkichlari har doim nazorat guruhlaridagi o'rtacha

o'zlashtirish ko'rsatkichlaridan yuqori bo'ldi va ular hech qachon ustma-ust tushmaydi. Demak, N_0 faraz rad etilib, N_1 faraz qabul qilinadi.

Nazorat guruhi: $\bar{y}_b q3,43$ va $\bar{y}_o q3,59$

$\eta_n q1,05$ samaradorlik koeffitsienti. $T_n q1,38$

$T_n q1,38 < 1,96$ bo'lib, N_0 faraz qabul qilinadi.

O'tkazilgan tajriba-sinov ishlari samaradorligi statistik tahlildan ma'lum bo'ldiki, barcha jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalarida tajriba-sinov ishlarining nihoyasida, tajriba guruhidagi talabalarining bilim darajasi nazorat guruhiga nisbatan 1,18 (18%) yuqori ko'rsatkichga ega bo'ldi. Bu esa olib borilgan tadqiqot ishining samarador ekanligini ko'rsatadi.

XULOSALAR

Hozirgi davrda jamiyatimizda sodir bo'layotgan tub o'zgarishlar, axborotlashgan jamiyatga o'tish borasidagi amaliy harakatlar, jahon ta'lim tizimiga integratsiyalanish jarayonlari va ta'lim tizimida axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining joriy etilishi mamlakatimiz oliy ta'lim muassasalarida kompetentli mutaxassislar tayyorlashga asos bo'lib xizmat qiladi. Ta'lim jarayonida kompyuter texnologiyalarini joriy etish quyidagi masalalarni echish imkonini beradi:

- o'qitishda vaqtdan unumli foydalanish samaradorligini oshirish, auditoriyadan tashqari mashg'ulotlarni samarali tashkil etish va o'tkazish;
- faol-faoliyatli o'qitish shakllarini rivojlantirish;
- shaxsga yo'naltirilgan o'qitish modellarini qo'llash;
- o'quvchida ijodkorlik qobiliyatining rivojlanishi uchun shart-sharoitlarni yaratish.

Ushbu vazifalarni amalga oshirish ta'lim jarayonida elektron ta'lim resurlarini yaratish hamda ulardan o'quv jarayonida samarali foydalanishni taqozo etadi. Bunda o'quv materiallarini zamonaviy usullar, jumladan, multimediali resurlar va texnologiyalar asosida taqdim etish ehtiyoji tug'iladi. Ushbu texnologiyalarni o'quv jarayonida joriy etish o'quvchilarda bilim olishga motivatsiyani oshirish, o'z faoliyatini mustaqil rejalashtirish, o'qish vaqtini tejash, o'quv materiallarini yanada sifatliroq taqdim etish, axborotlarni amaliy o'zlashtirish, shuningdek har qanday jarayon va hodisalarni modellashtirish, kasbiy kompetentlikni shakllantirish imkonini beradi.

Oliy ta'lim tizimida kasbiy fanlaridan elektron ta'lim resurslarini o'quv jarayonida qo'llash quyidagi pedagogik maqsadlarga erishishni ta'minlaydi:

1. Ta'lim oluvchini shaxs sifatida rivojlantirish, axborotlashgan jamiyat sharoitida sermahsul mustaqil faoliyatga tayyorlash; murakkab vaziyatlarda muqobil qarorlarni qabul qilish ko'nikmalarini shakllantirish (elektron ta'lim resurslaridan trenajyor sifatida foydalanishda); ta'lim oluvchining ilmiy-tadqiqot faoliyati va axborot madaniyatini rivojlantirish.

2. Jamiyatni axborotlashtirish sharoitida ijtimoiy buyurtmani amalga oshirish: ta'lim oluvchilarni pedagogik va axborot texnologiyalari vositalari asosida mustaqil bilim olish faoliyatiga tayyorlash.

3. O'quv-tarbiya jarayonini jadallashtirish, o'qitish samaradorligi va sifatini oshirish; mutaxassislik fanlaridan topshiriqlarni bajarishda fanlararo aloqalarni chuqurlashtirish.

Biz tomondan yaratilgan elektron ta'lim resurslar bazasi kasbiy fanlarni o'qitishda joriy etilganda ta'lim sifatini yanada oshirilishiga erishamiz.

Kasbiy fanlardan elektron ta'lim resurslarini yaratish jarayonini tashkil etish bosqichlari ilmiy jihatdan asoslab berildi.

Kasbiy fanlarni o'qitishda elektron ta'lim resurslarini yaratish bo'yicha o'tkazilgan izlanishlar hamda ularni o'quv jarayonida foydalanish davomida olib borilgan kuzatuvlar va taxlillar natijasida ETRLari bosma o'quv qo'llanmalariga nisbatan induktiv yondashish orqali o'quvchilarning tushunishini engillashtiradi.

An'naviy o'qitish usullarida amaliyot darslariga etarli miqdorda vaqt ajratadi. Bu darslarla o'quvchilarning nazariy bilimlarini mustahkamlash, ularning o'quv materiallarini o'zlashtirish darajasi va ma'lum sohalar bo'yicha malakalarini oshirish imkoniyati mavjud. Ammo quyidagi sababalarga ko'ra bu darslarda samarali natijaga erishib bo'lmaydi.

- zamonaviy asbob-uskuna va qurilmalar bilan etishmasligi;
- amaliy darslardagi ko'pgina jihozlar eskirgan, ya'ni ishlab chiqarishda ro'yxatdan chiqarilgan bilan jihozlanganligi;
- ayrim amaliy mashg'ulotlarni bajarilayotgan jarayonlarning sust o'tishi sababli ajratilgan vaqt mobaynida takroriy tahlil va tekshirib ko'rish ishlarini o'tkazishning murakkabligi.

Bundan tashqari o'quvchilarning bilim saviyasi oshirish uchun ko'p hollarda darslarni takror holda o'tkazish taqozo qilinadi.

Bu qayd etilgan muammolar oliy ta'lim muassasalarida kasbiy fanlarni o'qitishda bugungi kundagi dolzarb muammolardan hisoblanadi va ularni

muvaffaqiyatli hal etish bu fanlarni o'qitishga axborot texnologiyalarni joriy etish taqozo etadi.

Chunki barcha fanlar kabi kasbiy fanlarini o'qitishda ta'limda axborot texnologiyalardan foydalanish o'quvchilarning nazariy bilimlarni puxta o'zlashtirishiga, malaka va ko'nikmalarini shakllanishiga hamda ularni amaliyotga mustahkamlashga imkoniyat yaratadi, turli modellar asosida o'qitishning noan'naviy shakl, uslub va vositalardan foydalanishga yordam beradi, ya'ni:

- axborot texnologiyasi ta'lim – tarbiyaning didaktik maqsad va vazifalarini amalga oshirishga qulay o'quv ob'ektini tanlash va uni loyihalashda qulay imkoniyat yaratadi;
- axborot texnologiyasi yordamida avtomatlashgan o'quv va nazorat dasturi va rejalari mazmunini tezkorlik bilan o'zlashtirish imkoniyatiga ega bo'ladi;
- o'qituvchi ta'lim-tarbiya oluvchi o'quvchi shaxsini shakllantirish, ijodiy izlanish va faol faoliyatini tashkil etishda axborot texnologiyalar yordamida yangi imkoniyatlariga ega bo'ladi;
- telekommunikatsiyali texnologiyalarning joriy qilinishi o'qituvchi va o'quvchilarning turli ko'rinishdagi matnlar bilan ishlashlari uchun keng imkoniyatlar keltiradi;
- o'quvchi auditoriyadan tashqariga chiqmagan holda dunyoning istalgan mamlakatidagi etuk olimlarning ma'ruza va amaliy mashg'ulotlaridan bahramand bo'lishi, kelajakda yuz berishi mumkin bo'lgan hodisa va jarayonlardan xabardor bo'lishlari, dunyoning mashhur ma'naviy-ma'rifiy markazlari bilan tanishish imkoniyatlariga ega bo'ladi;
- zamonaviy axborot texnologiyasi vositalari yordamida o'quvchilar o'quv bilimlari banki, texnologik xaritalarini tadqiq etish va ularni o'rganishlar orqali ilmiy pedagogik izlanish salohiyatlari shakllana boradi;
- zamonaviy axborot texnologiyasi vositalariga asoslangan ta'lim-tarbiya ishlarining natijalari ularga sarflangan kam vaqt bilan o'lchanadi.

ETR lar rivojlantiruvchi o'qitish muhitini loyihalashtirish uchun yangi pedagogik imkoniyatlarni yaratadi. ETR lar o'quvchilarning ta'lim ehtiyojlari va so'rovlarini yanada to'laroq yuzaga chiqarish imkonini beradi.

Ta'lim jarayonida ETR lardan foydalanish vaziyatlarida muhitning sezilarli ravishda boyitilishi, uning kengayishi ro'y beradi. ETR larning farqli jihatlari bo'lib o'quvchilarning nafaqat bilish, balki estetik ehtiyojlarini qondirishga imkon beruvchi multimedia sanaladi, ya'ni, zamonaviy maktab o'quvchisining ongiga va umuman uning shaxsiga ta'sir ko'rsatishning pedagogik imkoniyatlari ortadi.

Kasbiy fanini o'qitishda ETRni pedagogik samaradorligi aniqlash bo'yicha o'tkazilgan tajriba-sinov ishlari natijalari bo'yicha quyidagi tavsiyalar berildi.

- kasbiy fanlarni ETRlardan foydalanib o'qitish jarayonini tashkil etish uchun kompyuter xonalarida dastlabki shart-sharoitlarni yaratish lozim.

- har bir kompyuterda o'qitiladigan fan bo'yicha ETR bazasini o'rnatilishi va undan foydalanish bo'yicha uslubiy qo'llanmalar, yo'riqnomalar bilan ta'minlanishi lozim.

- talabalarning kompyuter savodxonligini oshirish va ulardan ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish uchun qo'shimcha mashg'ulotlar tavsiya etildi.

- o'qituvchi tomonidan fanni ETRlaridan foydalanib o'qitish metodikasi ishlab chiqilishi kerak.

- o'tkazilgan tajriba-sinovlar kasbiy fanlarini o'qitishda elektron ta'lim resurslardan foydalanilganda o'quvchilarning mustaqil ta'lim olishlariga, o'rganishning barcha bosqichlarida o'z-o'zini tekshirib ko'rish uchun keng imkoniyatlar yaratilishi isbotlandi.

Xulosa qilish mumkinki, oliy ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya yo'nalishi bitiruvchilarida kasbiy fanlarni o'qitishda elektron ta'lim resurslari asosida dars jarayonini tashkil etish orqali yuqori samaradorlikka erishish mumkin.

ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoyishi «O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida» 07.02.2017 y., PF-4947,
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20 apreldagi «Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-2909-sonli Qarori
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 iyundagi «Oliy ta'lim muassasalarida ta'lim sifatini oshirish va ularning mamlakatda amalga oshirilayotgan keng qamrovli islohotlarda faol ishtirokini ta'minlash bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida»gi PQ-3775-sonli Qarori
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 8 oktyabrdagi «O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim tizimini 2030 yilgacha rivojlan-tirish kontseptsiyasini tasdiqlash to'g'risida»gi PF-5847-sonli Farmoni
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20 apreldagi «Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-2909-sonli Qarori
6. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. –T.: O'zbekiston, 2017. – 488 b.
7. Mirziyoev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. –T.: O'zbekiston, 2017. – 104 b.
8. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 29 noyabrdagi PF-5264-sonli «O'zbekiston Respublikasi innovatsion rivojlanish vazirligini tashkil etish to'g'risida»gi Farmoni G'G' «O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari milliy bazasi»ning veb-sayti – www.lex.uz.

9. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 30 iyundagi PQ-5099-sonli "Respublikada axborot texnologiyalari sohasini rivojlantirish uchun shart-sharoitlarni tubdan yaxshilash chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori G'G' "O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari milliy bazasi"ning veb-sayti – www.lex.uz.
10. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 25 yanvardagi PF-5313-sonli "Umumiy o'rta, o'rta maxsus va kasb-hunar ta'limi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni G'G' "O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari milliy bazasi"ning veb-sayti – www.lex.uz.
11. Abduvaxidov A.M., Sinarudze A. Kontsepsiya kompyuternogo obucheniya G'G' Ta'lim muammolari. – Toshkent, 2001. -№1-2. –B.6-7.
12. Abdukado'rov A.A., Eshnazarova M.Yu. Elektronno'e uchebniki v sisteme distantsionnogo obrazovaniya G'G' Pedagogika jene psixologiya. – Almata, 2010. - №4. –B. 184-187.
13. Isupova N. I. Metodicheskie osobennosti primeneniya elektronno'x obrazovatelno'x resursov. Sbornik nauchno'x trudov Sworld. 2012. T. 23. №4. -S.97-102.
14. Tolipov O.K. Masofali o'qitish yoki zamonaviy pedagogik texnologiyalardan dars jarayonida foydalanish G'G' O'rta maxsus, kasb- hunar ta'limi tizimiga pedagogik va axborot texnologiyalarini tatbiq etish muammolari: Respublika ilmiy-amaliy konferentsiya materiallari. – Toshkent: O'MKHTRI, 2004. –B. 121.
15. Tursunov S.Q. Ta'limda elektron axborot resurslarini yaratish va ularni joriy qilishning metodik asoslari (pedagogika oliy ta'lim muassasalari «Web-dizayn» fani misolida) Pedagogika fanlari nomzodi ilmiy darajasini olish uchun taqdim etilgan dissertatsiya avtoreferati Toshkent – 2011., 8 bet
16. G'affarov F.H. Maxsus fanlarni o'qitishda ma'lumotlar va bilimlar bazasini yaratish, elektron ta'lim resurslarini ishlab chiqish va ulardan

foydalanish G'G' "Kasb-hunar ta'limi" ilmiy-uslubiy jurnal. Toshkent, 2017 y. №3, 24-30 b.

17. Simon Shaw. Development of Core Skills training in the Partner Countries. Final Report for the ETF Advisory Forum Sub – Group D, European Training Foundation, June. 1998.

18. Korobeynikov N. Fizicheskoe vospitaniya. Darslik. Moskva. 1989

19. Xujaev F. O'zbekistonda jismoniy tarbiya. Toshkent. 1997

1. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. 2000 y. Toshkent.

20. Axmatov M.S. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. 2001y. Toshkent.

21. Achilov A.M. Akramov J.A. Goncharova O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. 2004 y. Toshkent.

22. Usmonxodjaev T. S. va boshqa. Talabalar va o'smirlar sporta mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatlari. 2005 y. Toshkent.

23. Rodionov A. V. Praktika psixologii sporta. Uchebnoe posobie. 2001 Tashkent.

24. Rambler.ru., Google., Yandex. Provayderlaridan Internet materiallari. 2011-2012

MUNDARIJA

I.BOB. TALABA O'QUVCHILARNING JISMONIY TARBIYA

TADBIRLARINING MAQSADI VA VAZIFALARI..... 9

1.1. Talabalarning jismoniy tarbiya va sport faoliyatlarining o'ziga xos xususiyatlari..... 9

1.2. Talabalarni jismoniy tarbiya darsdan tashqari tadbirlarda malakalarini shakllantirish ishlar 26

II BOB. TALABALARNI JISMONIY TARBIYA VA SPORT TADBIRLARIDA

HARAKATLARGA O'RGATISH JARAYONLARI 37

2.1. Talabalarni jismoniy tarbiya va sport tadbirlarida harakatlarga o'rgatish jarayonlari..... 37

2.2. Talabalarning jismoniy tarbiya va sport tadbirlarida jismoniy harakatlarga o'rgatishning tamoyillari va uslublari..... 42

2.3. Ta'limni individuallashtirish orqali elektron ta'lim resurslardan foydalanib o'quvchilarning kasbiy mahoratini takomillashtirish..... 65

III-BOB. OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA TA'LIM

YO'NALISHI BITIRUVCHILARINI ELEKTRON TA'LIM BAZASIDAN

FOYDALANIB KASBIY MAHORATINI TAKOMILLASHTIRISH BO'YICHA

TAJIRIBA-SINOV ISHLARINI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH 85

3.1. Tajriba sinov ishlarini tashkil etish va o'tkazish 85

3.2. Tajriba sinov ishlarida matematik-statistik ishlov berish 88

