

MAVZU-4:JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA TA'LIM TAMOYILLARI

4.1.Sport faoliyatida ta'lim tamoyillari.

O'qitish jarayonining asosiy qonuniyatlari didaktik qoidalarda o'z ifodasini topgan. Didaktik qoidalar deganda o'qitish va o'qish jarayonida amal qilinadigan asosiy qoidalar tushuniladi.

O'qitish tamoyillari – jismoniy tarbiya o'qituvchisi va trenerning ish faoliyati jarayonida qo'yiladigan talablar yig'indisidir.

Ta'lim qoidalari deb, umuminsoniy tarbiyaning maqsad va vazifalarini amalga oshirishga qaratilgan o'qish va o'qitish jarayonining yo'nalishi, o'quvchilar tomonidan ilmiy bilimlarni o'zlashtirilishi, bilim va malakalar hosil qilishning asosiy qonun va qoidalari yig'indisiga aytiladi.

O'qitish tamoyillari bir-biri bilan bog'liq. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi va trener tomonidan o'qitish tamoyillaridan birining buzilishi o'z-o'zidan ikkinchisining buzilishiga olib keladi.

O'qitish tamoyillari qadimdan yoritilib berilgan. Ular buyuk Sharq va G'arb allomalarining ijodiy merosida aks ettirilgan. Buyuk o'zbek mutafakkiri Farobiy "Namunali ta'lim" haqidagi risolasida o'quvchilarning o'zlashtirishi lozim bo'lgan materialni bayon qilishni eng yaxshi usuli haqida to'xtalib bu ishni ikkita yo'lini tavsiya etgan: ularning biri - sezishga yaqin narsalarni oldingi o'ringa qo'yishdan va ikkinchisi aqlga yaqin narsalarni ilgari surishdan iboratdir. U o'zining fikrini tushuntirib shunday yozgan: "Aql o'z harakatini avval seziladigan narsalarga keyin esa xossalarni sintez qilishga yo'naltirishi ma'qul". O'qitish prinsiplari qadimdan yoritilib berilgan. Ular buyuk Sharq va G'arb allomalarining ijodiy merosida aks ettirilgan.

Ibn Sino ham o'z asarlarida didaktikaning ko'rsatmali tamoyil haqida alohida to'xtalib o'tgan. U inson o'quv mashg'ulotlarida buyumni tashqi xossasini ya'ni buyumning tasvirini ko'rib chiqsa, o'zi mustaqil holda bilimlarni o'zlashtira oladi deb hisoblagan va inson mavjud narsalarni ularning tasvirini idrok etish tufayli, unda voqelikni aks ettiruvchi tasavvur shakllanishini uqtirgan.

Olimlarning yuqoridagi fikr va mulohazalarini umumlashtirib aytishimiz mumkinki, o'qitish tamoyillari yosh avlodga ta'lim tarbiya berish maqsadga muvofiq, ular o'qishning asosiy yetakchi qoidasidir. Ya.A.Komenskiy o'zining "Buyuk didaktika" asarida didaktikaning o'qitish tamoyillarini ishlab chiqqan.

4.2.Sport faoliyatida ta'lim tamoyillariga tasnif

Didaktik qoidalar, ta'lim tamoyillari quyidagilar:

1. Ilmiy bo'lishi tamoyili.
2. Tizimli va izchil bo'lishi tamoyili.

3. Ta'lim va tarbiyaning birligi tamoyili.
4. Nazariyani amaliyot bilan bog'lab o'qitish tamoyili.
5. Onglilik, faollik va mustaqillik tamoyili.
6. Ko'rgazmalilik tamoyili
7. Bilim, ko'nikma va malakalarni puxta o'zlashtirish tamoyili.
8. Har qaysi o'quvchiga xos xususiyatlarni hisobga olish tamoyili.

Bu tamoyillarga barcha predmet o'qituvchilari rioya qilishlari kerak. Jahon xalqlarining jismoniy tarbiya va sport turlarini o'rgangan holda, ular bilan shug'ullanib yuqori ko'rsatkichlarni qo'lga kiritish uchun harakat qilish. O'zbek milliy o'yinlarini jahonga yoyish. Kurashning qisqa muddatda qiziqarli xalqaro sport turiga aylanishini asoslash. To'rtinchidan, pedagogika uchun umumiy sanalgan ta'lim-tarbiya tamoyillariga jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda qat'iy amal qilishga erishish. Ilmiylik, tizimiylik, izchillik, tushunarli bo'lish, ko'rgazmalilik, yosh va o'ziga xos xususiyatlarni hisobga olish bilan bir qatorda insonparvarlik, vatanparvarlik, demokratiya talablariga rioya qilish kabi tamoyillar jismoniy tarbiya va sportni yuksaklikka ko'tarilishiga hissa qo'shadi.

Ilmiy bo'lishi tamoyili. Sport zamonaviy fan asoslarida olib borilishi lozim. Bunda sportchilarda ilmiy dunyoqarashlar shakllanadi, tafakkur rivojlanadi. Ilmiylik qoidasi sport jarayonida yutuqlaridan foydalana oladigan usullarini takomillashtirishni talab etadi. Ilmiylik tamoyilda trenerdan sportchining og'zaki nutqiga alohida e'tibor berish u yoki bu sportdagi nazariy masalalarni ilmiy asosda tushunishni va qo'llashni talab qiladi. Sportdagi o'zgarishlarni ilmiy jihatdan aniq bayon qilish katta ahamiyatga ega. Sportchilar o'z sport sohasi bo'yicha ta'lim olishning daslabki vaqtlarida sportning paydo bo'lish tarixi, rivojlanishi, sportning har qaysi turidagi rekordlar soni, sport jarayonidagi yutuqlarni va sport sohasida nazariyani mukammal o'rganishi va vaqti kelib o'z shug'ullanuvchilariga ham ilmiy jihatdan ishonarli, amalda sinab ko'rilgan ma'lumotlar berilishini talab etadi.

Trener o'z sport sohasini sirlarini ilmiy jihatdan mukammal egallashi bu tamoyilning ahamiyatini belgilab beradi.

Ta'limning tizimli va izchil bo'lishi tamoyili. Ta'limning bu qoidasi - ta'lim jarayonini to'g'ri rejalashtirishga, yagona o'quv dasturiga ega bo'lishiga, ta'limda tizimlilikka rioya qilgan holda dars materialini to'g'ri taqsimlanishiga diqqatni qaratish talab qilinadi.

Bu tamoyilning asosini, bugun o'rganilgan bilimlar kechagini mustahkamlashi, ertaga o'rganiladiganiga zamin tayyorlashni tashkil etadi.

Ya.A.Komenskiy va I.G.Pestalotssi o'z davrilaridayoq bilimlarni o'rganish uchun ularning navbatdagi har bir zvenosi, o'zidan oldingilariga asoslanishi, yangi bilim, ilgari o'zlashtirilgan bilimlarga mantiqiy bog'lanishi zarurligini ishonarli tarzda isbotlaganlar.

Jismoniy tarbiya darslarini o'tkazishdan maqsad – bolalarning salomatligini saqlash, ularning jismonan yetuk bo'lib yetishishlari uchun shart-sharoitlar yaratish va mashg'ulotlarda xavfsizlik qoidalariga rioya qilish ko'nikmalarini shakllantirish. Qanday holatda bo'lmasin, barcha imkoniyatlardan foydalanib, jismoniy tarbiya darslarini muntazam tashkil etish, ularda o'quvchilarning faol qatnashishini ta'minlash, organizmiga foydali yuklamalar berish juda muhim. Avvalo, jismoniy tarbiya darslari va sport trenirovkalari ham tizimlilik va izchilik tamoyiliga asoslanadi. mashg'ulot jarayonida har bir shug'ullanuvchining yosh va individual xususiyatlarini hisobga olishni ta'minlaydi.

Ta'lim va tarbiyaning birligi tamoyili. Maktablarda beriladigan ta'lim bilan tarbiya bir butun pedagogik jarayonni tashkil etadi. Maktab ta'limida o'quvchilar turli fanlarni o'rganish orqali dunyoqarashlari kengayadi. Bu esa ularning ma'naviy siyosiy dunyoqarashlarini shakllantirishda muhim tarbiyaviy ahamiyatga ega. Chunki o'quv fanlarining har bir mavzusi tarbiyalovchilik harakteriga ega. Umuman olganda ta'lim jarayonida ikki o'zaro bog'liqlik, ya'ni hayotni bilish va unga bo'lgan munosabatni tarkib toptirish jarayoni ajralib turadi.

Har bir dars o'quvchilarni yangi bilimlar bilan boyitishi ularning ong bilim doiralarini kengaytirishi, yangi ko'nikma malakalarni shakllantirishi yoki ilgari egallaganlarini takomillashtirishi kerak. O'quvchilar darsdan darsga go'yo pastdan yuqoriga qadam qo'yganidek, bilishning cheki yo'q narvonidan yuqoriga ko'tariladilar.

Jismoniy tarbiya darsida o'qituvchi aniq bir maqsadni ko'zlab inson jismoniy holatini o'zgartirilishi jismoniy tarbiyaning asosiy vazifasidir. Jismoniy tarbiya - pedagogik jarayon bo'lib, inson organizmini takomillashtirishga, harakat malakasini va ko'nikmasini, mahoratini shakllantirishga qaratilgan. Yangi avlod faoliyatni o'zidan avvalgi avloddan o'rgangan bo'lib, ularning o'rtasida bilimlarni, mahorat va malakalarni o'rgatishdan iborat aloqa va davomiylik o'rnatiladi. Jismoniy tarbiyani o'ziga xos xususiyatlari nuqtai nazaridan bir biriga singib ketgan ikki guruhga bo'lish mumkin.

1. O'quvchilarda jismoniy salomatlikni mustahkamlash maqsadida jismoniy kamolotga ta'sir o'tkazish, jismoniy sifatlarga ega bo'lish va ularni takomillashtirish.

2. O'quvchilarda jismoniy ta'lim - maxsus mahorat, ko'nikma va bilim beradigan ta'limni tashkillashtirish.

Jismoniy tarbiya darsi jarayonida aqliy, axloqiy va estetik tarbiya vazifalarini hal etish uchun juda katta imkoniyatlar bor. Bu vazifalarni hal etish shaxsni har tomonlama kamol toptirish omili sifatida jismoniy tarbiyaning rolini kengaytirib, bevosita jismoniy tarbiyaning o'z muvaffaqiyatini ta'minlaydi. Ma'naviy va jismonan har tomonlama kamol topgan kishilargina takomillashgan jamiyat quruvchilari bo'lishi mumkin. Barkamol insonni tarbiyalash jismoniy tarbiya to'g'ri tashkil etilgan

sharoitda amalga oshadi. Har tomonlama rivojlangan shaxs bo'lib, etishish biologik hamda ijtimoiy qonuniyatlar talabidir. Insonning jismoniy barkamolligi uning ruhiy kamoloti bilan uzviy bog'liqdir. Odamning ruhiy dunyosi tashqi ta'sirlar, ijtimoiy muhit hamda insonning atrofidagi sharoitlarni o'zgartirishga qaratilgan harakati tufayli shakllanadi. Insonning jismoniy tarbiya va sportdagi yutuqlari, rekordlari, oliy darajadagi harakat va ko'nikmalari shakllanishi sportchining aqliy, axloqiy, ma'naviy estetik va g'oyaviy-siyosiy shakllanishi bilan uzviy bog'liq bo'lganda qadr - qimmatga ega bo'ladi. Har tomonlama umumiy jismoniy tayyorgarlik inson kamolotining asosiy qonuniyatlaridandir. Jismoniy fazilatlarning takomillashuvi oliy darajadagi harakat malaka va ko'nikmalarini shakllanganligi maxsus jismoniy tayyorgarligini amalga oshirish imkoniyatini beradi. Sportda rekordlar ketidan quvish yoki shuhratparastlik hislati shaxsni har tomonlama rivojlantirish tamoyilini buzadi, va natijada jamiyat uchun xos bo'lmagan axloqsiz sportchilar shakllanadi.

Ta'limda nazariyani amaliyot bilan bog'lab o'qitish tamoyili. Didaktikaning asosiy va yetakchi tamoyili ta'limni turmush bilan, ishlab chiqarish amaliyoti bilan bog'lab olib borishni taqazo etadi. Biz o'quvchilarimizni hayotga, jamiyat qurilishida qatnashishga tayyorlaymiz. Shuning uchun ta'lim amaliyot bilan bog'lanishi kerak. Nazariyani amaliyot bilan bog'lash tamoyilini ta'lim - tarbiya ishining hamma yo'nalishlarida amalga oshirish zarur.

Farobiy ham o'z davrida har qanday fanni ikki qismga, amaliy va nazariy qismlarga ajratgan. Mana shu qismlardan hayotda foydalanish imkoniyatlarini hisobga olgan. Uning amaliy va nazariy qismlarga bergan ta'riflaridan, ta'limni amaliyotga, kishilarning kundalik faoliyatiga bog'lash fikri tug'iladi.

Nazariyani amaliyot bilan bog'lash tamoyilini amalga oshirish uchun quyidagi tadbirlarga tayanish kerak:

1. o'rganiladigan materialni o'quvchilarning shaxsiy tajribasi bilan, kichik sinflarda esa ularning o'yinlari bilan bog'lash zarur, chunki kichik maktab yoshidagi o'quvchilarni o'qitish albatta o'yin faoliyatini talab qiladi;

2. ta'limni atrofidagi hayot bilan, yangi jamiyatni qurish amaliyoti bilan bog'lash;

3. nazariyani amaliyot bilan, turli qadamjolariga sayyohatlar shaklida bog'lash;

4. nazariy va amaliy yo'sindagi turli masalalarni hal qilish, laboratoriya ishlari bilan shug'ullanish va ishlab chiqarishga doir, mavjud bilimlar asosida praktikumlar o'tkazish;

5. o'quvchilarning unumli mehnat, ya'ni ijtimoiy - foydali ishlarini o'zlariga mos shaklda yo'lga qo'yish - bu prinsip mehnat tarbiyasi va ta'limi jarayonida yaqqol namoyon bo'ladi.

Shunday qilib, ilmiy bilimlarni mazmunini o'zlashtirib olishgina emas, balki

bilimlarni amalda qo'llay bilish ham kerak. O'quvchilar ishini nazariy jihatdan o'rganar ekan ilmni amaliy ehtiyoj tufayli paydo bo'lganini va ilm ishlab chiqarishni takomillashtirishga va hayotni yaxshilashga yordam berishini bilib boradilar. Maktab ta'limi tizimida nazariyaning amaliyot bilan bog'liqligi tamoyili o'qish jarayonida amalga oshiriladi. Ta'lim jarayonida o'quvchilar tomonidan o'zlashtirilgan nazariy bilimlar, o'quv laboratoriyalari, tajriba yer uchastkalarida qo'llaniladi. Bu mashg'ulotlar ularni ilmiy nazariy bilimlarni amalda qo'llay olish tajribasi bilan qurollantiradi. Laboratoriya va amaliy mashg'ulotlarda o'quvchilar o'qituvchi rahbarligida tajriba o'tqazish orqali olgan bilimlarni ishonarli ekanligini tekshiradilar va mustahkamlaydilar. Olgan bilimlarini amalda qo'llash malakalarini hosil qiladilar. O'quvchilar jismoniy tarbiya darslarida olgan nazariy ma'lumotlarni, sport maydonlarida, zalda, amaliy faoliyatda sinab ko'radilar va ma'lum natijalarga erishadilar.

Onglilik, faollik va mustaqillik tamoyili. Ta'limning ongliligi o'quvchilarning o'qishga ma'suliyatli munosabatda bo'lishni, o'qituvchi bergan topshiriqni o'z vaqtida bajarishini anglatadi. Bilimlarni ongli va faol o'zlashtirish o'quvchilarni ijodiy tashabbuskorligi va mustaqilligini oshiradi, tafakkuri va nutqini rivojlantiradi, dunyoqarashini shakllantiradi. Onglilik tamoyilini sport turini ni anglashda namoyon bo'ladi. Jismoniy tarbiya darsi jarayonida shug'ullanuvchilar faolligi dastavval sport turlari bo'yicha nazariy bilimlarning aqliy faoliyat va tafakkur qilish faoliyatidir. Mustaqillik qoidasi – o'z sport turi bo'yicha trener yordamisiz berilgan topshiriqlarni bajarish.

O'qitishga ongli munosabat va unda shug'ullanuvchining faolligi har qanday pedagogik jarayonning samaradorligini oshiradi. P.F. Lesgaft ilgari surgan jismoniy tarbiya ta'limidagi onglilik va faollilik tamoyili harakat faoliyatlarini mexanik ravishda taqlid qilib bajarish orqali harakatlarni o'zlashtirishni qat'iy qoralaydi va birinchilardan bo'lib harakatlarni taqqoslay olish, uning tahlilini qilish orqali nazariy bilimlarni va harakat faoliyatlarini egallash g'oyasini ilgari surdi. U "jismoniy mashq bilan shug'ullanish faqat kuchni, jismoniy rivojlanganlikni ko'rsatkichlarini oshiradi", – degan qo'pol tushunchani asosiy xatolardan biri deb ko'rsatdi.

Jismoniy tarbiya jarayonida ongli analiz va jismoniy mashqni bajarishda nazoratdan foydalanish ta'limning tamoyillar mexanizmlaridan biridir.

Ongli ravishda bajarilayotgan "ixtiyoriy harakat"ning mohiyatiga yetib, uning bajarilishi texnikasining asosi, zvenolari, detallarini nazorat qila olishning ahamiyati ta'lim jarayonida o'z samarasini berishi ilmiy - amaliy isbotlangan. Jismoniy tarbiya darslarida shug'ullanuvchilarda quyidagi ongli bilimni va faollikni mustaqillik ta'minlash lozim.

➤ o'quvchilarda yuksak axloqiy, ma'naviy fazilatlarni, irodaviy sifatlarni mehnatsevarlik, faollikni tarbiyalash;

➤ o‘quvchilarda hayotiy muhim malaka va ko‘nikmalarni yurish, yugurish, uloqtirish, tirmashib chiqish va tushish, suzish, sayohat asbob-anjomlaridan foydalana olish shakllantirish;

➤ o‘quvchilarda jismoniy mashqlar gigienasi, anatomiyasi va fiziologiyasiga doir bilimlarini boyitish:

➤ sport bo‘yicha targ‘ibotchilik, jamoatchilik, tashkilotchilik, instruktorlik malakalarini singdirish, harakatlarning estetikasini to‘g‘ri talqin qilishga odatlantirish;

➤ yuqori sinf o‘quvchilarida ularning kelajakda egallaydigan kasblarini hisobga olgan holda kasb-hunar va amaliy ko‘nikmalarni shakllantirish;

➤ o‘quvchilarni olimpiya o‘yinlari tarixi, Firdavsiy, Abu Ali Ibn Sino, Navoiy, Bobur, Maxmud Qoshqariy, Abdulla Avloniy va boshqa buyuk olimlarning g‘oyalari, Alpomish, Pahlovon Maxmud, Barchinoy, To‘maris, Asqar polvon va boshqa pahlavonlarning hayotiy, respublikamizning hozirgi kundagi atoqli sportchilarini bilish;

➤ Bolalarning maktabda o‘qitishning birinchi kunlaridan boshlab jismoniy tarbiya darslarida ularning tabiat-sog‘liq inson tushunchasini o‘zlashtirib olishlariga erishish kerak.

Masalan: bir kishi haqida o‘zining mustaqil fikriga ega mustaqil fikrlaydi desak, boshqa kishi to‘g‘risida “nimani eshitsa, ishonaveradi, o‘zining mustaqil fikriga ega emas” deymiz. Ana shunday bilimlar ishonchga aylanishining yagona yo‘li o‘quv materialini o‘quvchilar ongida qayta ishlanishidir. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi va sport pedagogigining vazifasi o‘zlashtirilgan bilimlarni ishonchga aylantirishdan iborat va bunda shug‘ullanuvchining faolligi muhim o‘rin tutadi.

Bu esa shug‘ullanuvchilarni mustaqil fikrlashga faollik ko‘rsatishga majbur qildi. Bilimlarni ongli o‘zlashtirishlarini ta‘minladi. Jismoniy mashqlarni ongli o‘rganish tarafdori bo‘lgan P.F.Lesgaft o‘qituvchiga taqlid qilishga yo‘l qo‘ymaslikni talab qildi. U ko‘r - ko‘rona taqlid qilish o‘quvchilarning aqliy va axloqiy rivojlanishlariga, mustaqilligiga zarar yetkazadi deb ta’kidladi. P.F.Lesgaft jismoniy mashqlarni egallash jarayonida onglilikni talab qiladi, chunki faqat ana shundagina o‘z harakatlarini ongli boshqarish qobiliyati egallanadi.

Ta’limda ko‘rgazmalilik tamoyili. Bu didaktik tamoyili muhim hisoblanadi. Bu tamoyili o‘qitish jarayonini sifatini oshirishda alohida ahamiyatga ega. Bu tamoyili ta’limning his-tuyg‘ular, aniq tasavvurlar asosida qurilishini ta’minlaydi. U ko‘rish, eshitish va boshqa sezgilarni qo‘zg‘atadi. Ko‘rgazmali qurollar bayon qilinayotgan mavzuni mazmuniga mos keladigan, o‘quvchilarni yoshiga mos bo‘lishi zarur.

Ko‘rgazmali qurollarni o‘quvchi idrok etadi. Idrok etish ushlab ko‘rish bilan ham amalga oshadi. Ushlab ko‘rish, narsaning issiqligi, sovuqligi, yumshoq-

qattiqligi, og‘ir - yengilligi shakli va boshqalarni bilish imkonini beradi, Ya.A.Komenskiy “Buyuk didaktika” asarida “oltin qoida”ni ifodalagan. “o‘quvchilar” -deb yozadi u, sezib idrok etish mumkin bo‘lgan narsalarni, sezgilar vositasi bilan , ko‘rish mumkin bo‘lgan narsalarni ko‘z bilan ko‘rib, hidi bor narsalarni hidlab ko‘rib, ta‘mini sezish mumkin bo‘lgan narsalarni ta‘tib ko‘rib, ushlab sezish mumkin bo‘lgan narsalarni ushlab bilib olishlari kerak.

Jismoniy tarbiya darslari va sport mashg‘ulotlarida so‘z va ko‘rgazmalilikni birga qo‘shib olib borishning qaysi shakllaridan ko‘proq va qanday aniq sharoitlar bilan bog‘liq ravishda foydalaniladi.

Yangi harakatni o‘rganishda pedagog odatda uni avval tushuntiradi, so‘ngra ko‘rgazmalilikning u yoki bu usuli yordamida tushuntirish jarayonida egallangan tasavvurlarni tasdiqlaydi va oydinlashtiradi.

Mashqlarni o‘rganishda pedagog uni o‘zi ko‘rsatadi yoki uni bajarishni o‘quvchilardan birortasiga taklif qiladi, keyin esa tushuntiradi.

Ta’limda bilim, ko‘nikma va malakalarni puxta o‘zlashtirish tamoyili.

Umumiy ta’lim maktabining eng muhim vazifasi o‘quvchilarga ularning xotirasida uzoq vaqt saqlanadigan bilim berishdir. Boshqacha aytganda bu prinsip o‘quvchilarning o‘quv materiallarini esda qoldirish, eslab qolish kabi xotira faoliyatiga bog‘liqdir.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi va trener o‘quv materiallarining tizimli va ongli o‘zlashtirilishi, ularni mustahkam esda saqlab qolishga yordam beradi. Puxta o‘zlashtirilgan nazariy va amaliy bilimlar keyingi murakkabroq mashq elementlari, materiallarni o‘zlashtirib olish uchun yordam beradi. Bilimlarni puxta o‘zlashtirishning muvaffaqiyatli takrorlash va mashq qildirishga ham bog‘liq. Takrorlash natijasida oldindan o‘zlashtirilgan bilimlarga esga tushurilmay, balki yangi ma’lumotlar ham beriladi.

Avvalgi darsni yangi material bilan bog‘lash maqsadida ham takrorlash o‘tkaziladi. Chorak davomida o‘tilgan mavzular yuzasidan takrorlash olib boriladi.

3.Ta’limda har qaysi o‘quvchilarga xos xususiyatlarni hisobga olish tamoyili. Didaktikaning bu tamoyili ta’lim berish jarayonida o‘quvchilar jamoasiga xos xususiyatlarini kuzatish hamda shu xususiyatga mos muomala qilish juda muhimdir.

O‘quvchilarni darsdagi va amaliy mashg‘ulotlar jarayonidagi ishini uy vazifalarini bajarishni kuzatadi va kuzatish jarayonida u o‘quvchining individual xususiyatlarini, qiziqishlari, nutqi, xotirasi, irodasi tafakkuriga mos bo‘lgan xususiyatlarni bilib oladi. Bo‘sh o‘zlashtiruvchilarning orqada qolish sabablarini aniqlaydi. Diqqati tarqoq o‘quvchilarni oldingi qatorga o‘tkazish, ulardan tez-tez so‘rash, o‘rtoqlari javoblarini to‘ldirishga majbur qilish lozim.

Ko‘zi ojiz yoki yomon eshitadigan o‘quvchilarni ham oldingi qatorga o‘tkazish

kerak. Ushbu qoidaga jismoniy tarbiya darslarida amal qilish zarurdir. Individning imkoniyati, qobiliyati, xususiyati, jinsi, yoshi, jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi va hokazolar bu tamoyil mazmunining omillari bo'lib, ta'lim jarayonini boyitadi. Ta'limga ongli munosabat, bu jarayondagi faollikni namoyon bo'lishi, tanlangan faoliyatning ijrosida ko'rgazmalikning samarasi, kuchiga yarashalilik va individning xususiyatlari bilan chambarchas bog'liq va ko'zlangan maqsadga tez erishish uchun vositadir.

Kuchiga yarashalilikning tub ma'nosi organizmning hayotiy faoliyatining ma'lum ishdagi funksional xususiyati va qobiliyatini hisobga olish demakdir. Bu tamoyil qobiliyatning chegarasini aniqlay olish talabini qo'yadi. Demak, ta'lim jarayoni turli sharoitda xilma-xil tashqi ta'sirini hisobga olishni, shug'ullanuvchi uchun me'yori tanlay bilishni taqazo etadi. Me'yori bo'lib turli xil yoshdagilarning jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish dasturlari, ularning jismoniy sifatlari uchun belgilangan normalar xizmat qilishi lozim.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarida me'yorni aniqlash tarbiyachi murabbiylar va pedagoglar, tibbiy xodimning birgalikdagi tizimli izlanishlar orqali amalga oshiriladi. Mashq qilish uchun organizmga kuchiga yarasha bo'lmagan mashq me'yoriga mashqni organizmni zo'riqishi orqali energiya sarflashga sistemali majbur qilishning salbiy oqibatlar ham hozirgi kunda ham ilmiy, ham amaliy jihatdan isbotlangan. Ma'lum darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan sport tayyorgarligi bor shug'ullanuvchining organizmi uchun me'yori hisoblangan hajmdagi jismoniy mashqlar yangi, shug'ullanishni endigina boshlaganlar uchun kuchiga yarasha bo'lishi mumkin, lekin uni me'yori qilib olish noto'g'ri bo'ladi.

Ma'lumki, yangi harakat vujudga kelgan harakatlarning eskilarini bazasida shakllanadi. Shunga ko'ra jismoniy tarbiya jarayonidagi asosiy hal qiluvchi rolni mashqni o'zlashtirish egallaydi. Materialni shunday o'rgatish lozimki, uning mazmuni, organizmga ta'sirining kuchi, o'qitishning navbatdagi etapi uchun yangi pog'ona rolini o'ynasin.

Bundan tashqari, vazifalarni mashg'ulotdan - mashg'ulotga, asta-sekinlik bilan qiyinlashtirish ham ta'lim jarayonning asosiy shartlaridan biridir. Bu esa osondan qiyinlashtirishni taqazo etadi. Bular albatta ta'lim jarayonining uslubiy xususiyatlarini vujudga keltiradi.

Mavzu yuzasidan tayanch iboralar

Ta'lim, tamoyil, faollik, onglik, mustaqillik, ilmiylik, tarbiya, tizimli, izchillik, amaliyot, nazariya, bilimlarni puxta o'zlashtirish, ko'rgazmalilik,

Nazorat savollari:

1. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ta'lim tamoyillarining ahamiyati qanday?

2. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ilmiy bo'lishi tamoyilining ahamiyati qanday ?
3. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi tizimli va izchil bo'lishi tamoyilining ahamiyati qanday ?
4. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ta'lim va tarbiyaning birligi tamoyilining ahamiyati qanday ?
5. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi nazariyani amaliyot bilan bog'lab o'qitish ahamiyati tamoyili qanday ?
6. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi onglilik, faollik va mustaqillik tamoyilining ahamiyati qanday ?
7. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ko'rgazmalilik tamoyilining ahamiyati qanday ?
8. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi bilim, ko'nikma va malakalarni puxta o'zlashtirish tamoyilining ahamiyati qanday ?