

ТАЪЛИМ ЖАРАЁНИДА ОНГЛИЛИК ВА ФАОЛЛИЛИК ПРИНЦИПЛАРИ

Баймуратов Исмаҳмуд Алиевич
Жисмоний тарбия ва спорт бўйича
мутахассисларни қайта тайёрлаш ва
малакасини ошириш институти
Нукус филиали

Аннотация. Жисмоний тарбия жараёнида онгли анализ ва жисмоний машқни бажаришда назоратдан фойдаланиш таълимнинг принципиал механизмларидан биридир. Таълим жараёнида ўйин ва мусобақа методларининг қўллаш.

Калит сўзлар: Онгли анализда, спорт техникаси, гигиеник, биомеханик, математик, биоритмия, спорт метрологияси.

Кириш. Ўқитишга онгли муносабат ва унда шуғулланувчининг фаоллиги ҳар қандай педагогик жараённинг самарадорлигини оширади. Жисмоний тарбия таълимидаги онглилик ва фаоллилик принципи ҳаракат фаолиятларини механик равишда таклид қилиб бажариш орқали ҳаракатларни ўзлаштиришни катъиян қоралайди ва биринчилардан бўлиб ҳаракатларни таққослай олиш, унинг таҳлилини қилиш орқали назарий билимларни ва ҳаракат фаолиятларини эгаллаш ғоясини илгари сурди. У жисмоний машқ билан шуғулланиш фақат кучни, жисмоний ривожланганликни кўрсаткичларини оширади, – деган тушунчани асосий хатолардан бири деб кўрсатди.

Тарбия жараёнида бу принципни қўллаш машғулоти умуий вазифаларига қизиқиш уйғотиш ва фикрлашни шакллантириш билан бошланади. Энг аввало, ҳаракат фаолиятини ҳаётга амалийлиги аниқ мисоллар ёрдамида, таълимнинг мавзулаштириш орқали амалга оширила бошланиши лозим. Ўқитишнинг бошланғич этапида жисмоний маданият ва спорт машғулотида шахсни ижодий меҳнатга ва Ватан муҳофафасига тайёрлашдек вазифаларни ҳал қилиш билан аста секин ихтисослик билимларга таяниб амалга оширилади. Назарий билимларни ортишига эришиш онглилик принципининг ўзак мақсадларидан биридир. Бу мақсадга эриша олмаслик кундалик бажариладиган жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулоти одатнинг шаклланишини сусайтиради, жисмоний машқлар билан шуғулланишни турмуш тарзига айланишига тўсқинлик қилади. Бундан ташқари, шуғулланувчилар жисмоний маданият, спорт мавзуларига оид мунтазам лекциялар, суҳбатлар эшитишлари, мактаб физкультура дастурининг назарий қисмини ўрганишлари, методик ва

хужжатли фильмлар кўришлари, ўз ўзини тиббий назорат қилиш қоидаларини билишлари, актив ва пассив дам олишни бажара олиш, ҳаракат малакаси, олий ҳаракат тартиби, малаканинг ижобий ва салбий кўчиши атамалари моҳиятини тушунишлари лозим.

Ўзлаштирилиши, мустаҳкамланиши, такомиллаштирилиши лозим бўлган, ҳаракат фаолиятини нима учун айнан ўқитувчиси ёки мураббий кўрсатганидек бажариш шарт эканлиги ўқувчи онгига етказилиши кераклилиги юзага келади. Машқланган бармоқлар (волейболчиники) турмушда бармоқларнинг нозик ҳаракатларини талаб қиладиган касбларни эгаллашда (соатсоз, заргар) қўл келиши онгига етган шуғулланувчи таълим жараёнига онгли муносабатда бўлишидан ташқари, унинг фаоллиги ортади.

Машқ, ҳаракат техникасини эгаллаш оз энергия сарфлаб самарали ҳаракат қилиш, уни бажариш орқали организмда содир бўладиган турли хил ўзгаришларни тушуниш, топшириққа нисбатан онглилик ва фаолликни оширади. Ўқитувчиларнинг кўтаринки кайфияти, юзидаги табассуми, кийимларнинг ярашганлиги ва ихчамлиги, ҳаракатларни ҳавас қиладиган даражада чиройли, равон кетма кетликда бажариши, машқлар таркибини унинг бажарилиши ритмига мослаб, тўртликлар тарзида бараварига айтиладиган айтишувлар киритилиши таълим жараёнидаги вазифаларни ҳал қилишга зўр қизиқишни кучайтиради ва фикрлашни шакллантиради.

Жисмоний тарбия жараёнида онгли анализ ва жисмоний машқни бажаришда назоратдан фойдаланиш таълимнинг принципиал механизмларидан биридир. Онгли равишда бажарилаётган ихтиёрий ҳаракатнинг моҳиятига етиб, унинг бажарилиши техникасининг асоси, звенолари, деталларини назорат қила олишнинг аҳамияти таълим жараёнида ўз самарасини бериши исботланган.

Амалиётда юқори малакали спротчилар машқни спорт техникаси автоматлашган даражада, яъни ҳаракатни олий мақомда бажара олишни ўз олдларига мақсад қилиб кўядилар. Механик равишда тушунмай, кўр-кўрона, тақлид тарзида машқ қилишнинг самарасизлиги, сурункали машқ қилиш жараёнида меъеридан ортиқ энергия сарфлашга, шуғулланувчида шу ҳаракатга нисбатан совиш, тоқатсизликнинг шакллантиради. Шунинг учун онгли таҳлил ўз ҳаракатини баҳолай олиш, ўқитиш жараёнининг чўзилиб кетишини олдини олади.

Онгли анализда машқ техникасини таҳлили билангина чегараланмай, уни биомеханик, математик ҳисоблаш, биоритмия ва спорт метрологиясининг қонуниятларини назарда тутган ҳолда, шуғулланувчининг анатомия, спорт физиологияси, биохимия соҳаларидаги билимларга таянилади. Тезликни талаб қилувчи машқлар вақтнинг микроинтервалини, гимнастика жиҳозларидаги машқлар эса ҳаракатнинг фазодаги чегараларини, ҳаракатнинг

ютказилаётганлигини ҳис қилишдек талабларни қўяди, бу ўз навбатида, ихтиёрий ҳаракатларнинг бажарилишини онгли назорат қилишга ўргатади. Машқни бажаришдан олдин уни тузилиши, ижроси ҳаракатни ифодасини фикран кўз олдига келтира олиш онглилик принципининг асосий воситаларидан биридир.

Фаоллик машғулотларда шуғулланувчиларнинг барчасини банд қилиш, улар фаолиятини фронтал ва гуруҳли ташкиллаш орқали, асосий жиҳозлар ёнига қўшимча спорт анжомлари қўйиш, кучига яраша бўлмаган машқларни бир икки ҳафталик тайёргарлик ва машғулотдан сўнг бажара бошласалар, шуғулланувчиларни машқни мустақил бажаришга уриниши ўз ўзидан ортиши содир бўлади. Таълим жараёнида ўйин ва мусобақа методларининг қўлланилиши, спорт майдони, машғулот ўтказиладиган жойларнинг жиҳозланиши, гигиеник орасталиги, шуғулланувчиларда жонбозлик кўрсатиш, вазифани ҳал қилиш учун маъсулиятни ҳис этиш ва ўзлаштириш жараёнига ижодий ёндошишни тарбиялайди.

Адабиётлар рўйхати:

1) Машарипов Ф.Т. Современные образовательные технологии организации физического воспитания студентов вузов. //

Олимпизм: истоки, традиции и современность. Сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции «ВГИФК». – Воронеж: 2021. С. 217.

2) Кошбахтиев И.А. Средства информатизации образовательного и учебно-тренировочного процессов по физическому воспитанию студентов, спортсменов // Фан-спорта. – Ташкент, 2005. – №1.- С. 13-16.

3) Сокунова С.Ф. Модель контроля физической подготовленности студентов на основе мониторинга и диагностики //

Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. – 2010. – №2 (12). – С. 107-111.