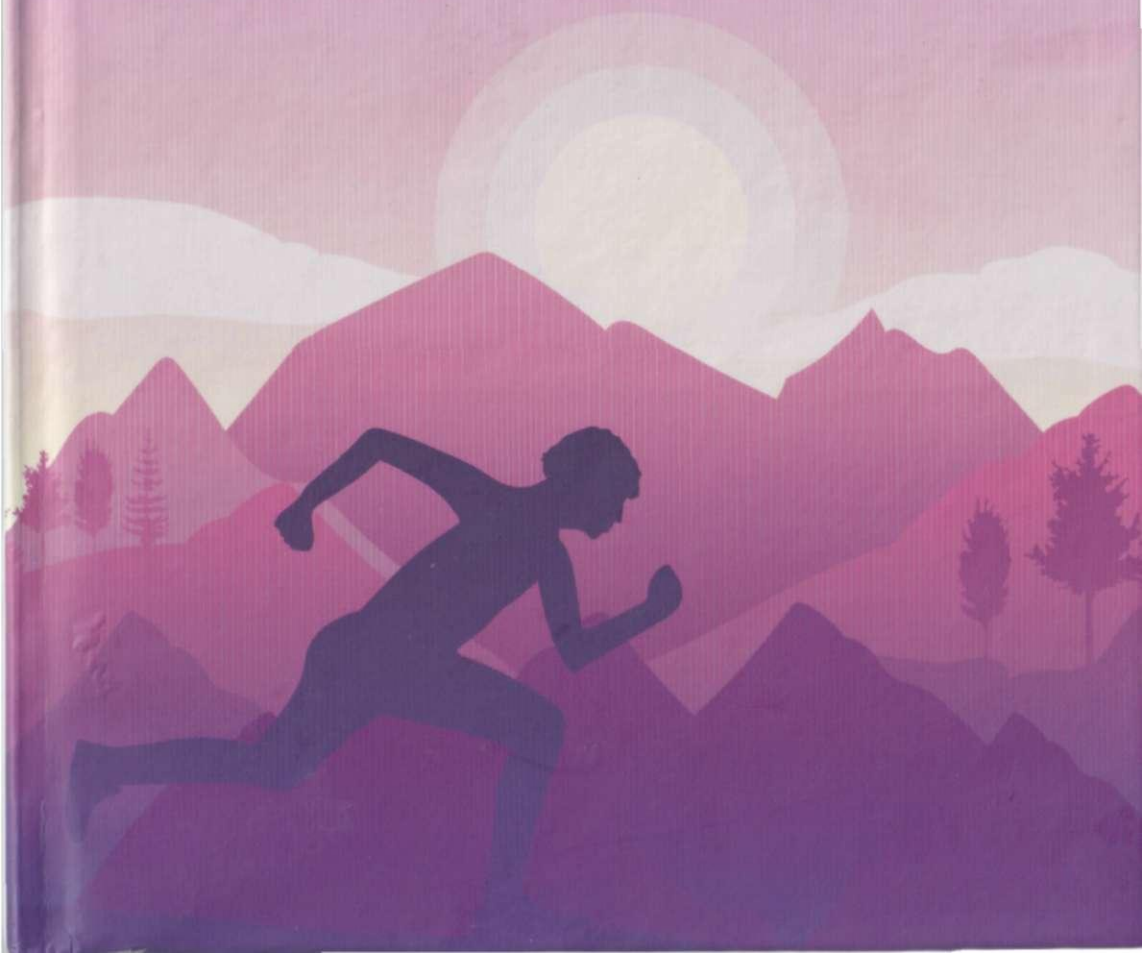


D.M. YOQUBOVA, SH.SH. USMANOVA

# JISMONIY TARBIYA VA SPORT PEDAGOGIKASI



75.1ya73

10TA

Yo-93

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

---

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
JISMONIY TARBIYA VA SPORT VAZIRLIGI

---

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY  
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

**D.M. YOQUBOVA, SH.SH. USMANOVA**

## **JISMONIY TARBIYA VA SPORT PEDAGOGIKASI**

*O'quv qo'llanma*

*Jismoniy tarbiya va sport universiteti bakalavr ta'lim  
yo'nalishi talabalari, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari,  
sport turlari bo'yicha murabbiylar, sport psixologlari, jismoniy  
tarbiya va sport ishlarini tashkil etuvchi xodimlar  
uchun tavsiya etilgan*

*Ro'yxatga olish raqami 418-068*

TOSHKENT  
«O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI»  
2020

UO'K 796:37(075.8)

KBK 75.1

U 70

**D.M. Yoqubova, Sh.Sh. Usmanova**

**Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi** [Matn]: o'quv qo'llanma / D.M. Yoqubova, Sh.Sh. Usmanova. – Toshkent: «O'zkitobsavdonashriyoti», 2020. - 224 b.

Ma'sul muharrir:

**D.N. Arziqulov**

**Taqrizchilar:**

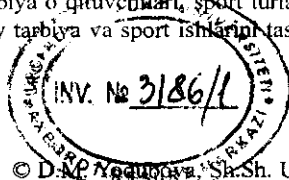
p.f.d. prof. **Z.Saliyeva**

p.f.n. dots. **D.N.Arziqulov**

Mazkur o'quv qo'llanmada jismoniy tarbiya va sport pedagogikasining predmeti maqsadi va vazifalari va paydo bo'lishi hamda rivojlanish tarixi, shaxsni shakllantirish jarayonida sport pedagogikasining ahamiyati, jismoniy tarbiya maqsadi, vazifalari va tamoyillari, sportchi shaxsning shakllanishida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari faoliyatining pedagogik jihatlari, ta'lim tamoyillari, ta'lim metodlari, tarbiya mazmuni va uning jismoniy tarbiya va sportdagi ahamiyati, tarbiya metodlari, jismoniy tarbiya va sport ta'limini loyihalashtirish, jismoniy tarbiya va sportning dolzarb muammolarini hal etishda dasturiy -- loyihaviy yondashuvning imkoniyatlari hamda loyihalashtirishning metodologik jihatlari, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi innovatsiyalar, jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqaruv uslublari, sportchi shaxsni shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning o'ziga xos spetsifik ahamiyati, shaxsni sport jamoasida tarbiyalash, ijodkorlik tushunchasi va uning sport faoliyatda o'rni, jismoniy tarbiya va sport sohasida samarali pedagogik faoliyatning asosiy omil va shartlari, sportchining huquqiy ta'limi va huquqiy tarbiyasi, sportchi shaxsiyatiga pedagogik ta'sir omillari, yosh davrlarda jismoniy tarbiya va uning roli haqidagi ma'lumotlar berilgan.

O'quv qo'llanma jismoniy tarbiya va sport universiteti bakalavr ta'lim yo'nalishi talabalari, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sport turlari bo'yicha murabbiylar, sport psixologlari, jismoniy tarbiya va sport ishlarini tashkil etuvchi xodimlar uchun mo'ljallangan.

ISBN 978-9943-6776-1-6



© D.M. Yoqubova, Sh.Sh. Usmanova, 2020.

© «O'zkitobsavdonashriyoti», 2020.

---

---

## KIRISH

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti talabalariga mo'ljallangan "Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi" o'quv qo'llanmasi amaldagi pedagogika dasturi asosida yozilgan. O'quv qo'llanmaning maqsadi – dolzarb pedagogik muammolarning nazariy asoslarini ochib berish va bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sport turlari bo'yicha murabbiylar, sport psixologlari, jismoniy tarbiya va sport ishlarini tashkil etuvchi xodimlar uchun zarur shart-sharoitlarni yaratishdan iborat. Umumiy pedagogika kursi doirasida yozilgan bu o'quv qo'llanma jismoniy tarbiya va sport bo'yicha to'plangan pedagogik amaliyotning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olib ixtisoslashtirilgan.

Ilm-fan, texnika ishlab chiqarish hamda texnologiya sohaslarida erishilayotgan yutuqlar uzluksiz ta'lim tizimining barcha bosqichlarida faoliyat yuritayotgan ta'lim muassasalari uchun yosh avlod darsliklarini yaratishni taqozo etmoqda. Bu kabi o'quv manbalarining yaratilishiga qo'yilayotgan talablardan eng muhimi – ularning mazmunida mavjud ilmiy bilimlar o'z ifodasini topibgina qolmay, shu bilan birga O'zbekiston Respublikasida ta'lim sohasida olib borilayotgan davlat siyosatining mohiyati ham ochib berish sanaladi.

O'quv qo'llanmaning maqsadi – pedagogika fanining nazariy metodologik asoslarini ochib berish, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilar tomonidan ularning chuqur o'zlashtirilishiga erishish, talabalarda pedagogik faoliyatni muvaffaqiyatli tashkil eta olish ko'nikma va malakalarini shakllantirishdan iborat.

O'quv qo'llanmaning tarkibiy tuzilmasidan o'rin olgan mavzular o'z mazmuni va yo'nalishiga ko'ra "Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi umumiy asoslari", "Jismoniy tarbiya va sport sohasida ta'lim nazariyasi", "Jismoniy tarbiya va sport sohasida tarbiya nazariyasi", "Jismoniy tarbiya va sport ta'lim tizimlarini boshqarish", "Sport sohasi pedagogining pedagogik faoliyati asoslari" kabi bo'limlardan iborat. Bo'limlarda o'z ifodasini topgan mavzularni

ochib berishda g'oyalar o'rtasidagi o'zaro izchillik va mantiqiylikning ta'minlashiga alohida e'tibor qaratilgan. Mavzularning bayonida, maqsadga muvofiq ravishda Sharq mutafakkirlarining qarashlari, xalq pedagogikasi asoslaridan foydalanish barkamol shaxs va malakali mutaxassisni tarbiyalashga xizmat qiladi.

O'quv qo'llanmani yaratishda mualliflar O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni va "Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi" "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonun" kabi me'yoriy hujjatlarda ilgari surilagan fikrlarga tayandilar. "Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi" fanining umumiy asoslari mavjud ijtimoiy zaruriyat nuqtai nazardan bayon etilgan.

---

# **1 MODUL. JISMONIY TARBIYA VA SPORT PEDAGOGIKASI UMUMIY ASOSLARI**

## **1-MAVZU: JISMONIY TARBIYA VA SPORT PEDAGOGIKASINING UMUMIY ASOSLARI**

### **1.1. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasining predmeti, maqsadi, vazifalari va tamoyillari**

Bugungi kunda dunyo hamjamiyati iqtisodiy - moliyaviy inqirozni boshdan kechirayotgan bir vaqtda mamlakatimiz jamiyat uchun yetuk, malakali mutaxassislar tayyorlashga katta e'tibor qaratib kelinmoqda. Bunga O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qator qarorlari qabul qilinishi aholi salomatligini yaxshilash, o'quvchi-yoshlar hamda talabalarning jismoniy barkamolligini tarbiyalash bilan bevosita bog'liq bo'lgan muhim muammolarni hal etishga qaratilgan. Buyuk davlatni qurayotgan kishilarning tafakkuri, yangi iqtisodiy munosabatlarni tiklashga, moddiy ne'matlar ishlab chiqarishga astoydil kirishib doimo yonib yashash hissi bilan sug'orilgan bo'lishi lozim. Mana shunday ijobiy xislatlarga boy insonni tarbiyalash pedagogika o'quv yurtlarining, o'quv muassasasi, litsey, gimnaziya, kollej, institut va universitetlarning asosiy vazifasi hisoblanadi.

Buyuk alloma A.Avloniy ta'kidlaganlaridek: "Tarbiya biz uchun yo hayot, yo mamot, yo najot, yo halokat, yo saodat, yo falokat masalasidir". Haqiqatan ham inson hayotini saodatga, sof insoniy faoliyatga erishishida tarbiyaning roli nihoyatda muhim. Yoshlarni tarbiyalashda biz uchun qadrli bo'lgan milliy urf-odatlarimiz, an'analarimiz, o'chmas merosimizga mehr-muhabbat ularga sodiqlik ruhini shakllantira olsak har birimiz uchun ijobiy natija bajarayotgan ishlarimizning mahsuli ekanligi bilinadi.

Buning uchun avvalo milliy g'urur, milliy ong, milliy g'oya, ma'naviyat, yuksak madaniyat egasi kabi tushunchalarni yoshlar-

ning ongiga singdirishimiz lozim. Chunki tarixni bilmasdan, o'rganmasdan undan ruhiy, ma'naviy ozuqa olmasdan turib, kelajakni, kelajakdagi orzu umidlarga erishib bo'lmaydi.

Hozirgi kunda, murabbiyning jismoniy tarbiya sohasidagi pedagogik faoliyatini o'rganuvchi, "Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi" fani va predmeti nisbatan yoshroq maxsus bilimlar sifatida keng tarqalmoqda. Uning paydo bo'lishi va tez rivojlanishida Germaniya, Shveysariya, AQSH, Yaponiya, Shvetsiya, Rossiya olimlarining qiziqishi va hissasi katta bo'ldi. 1975 yilda sport pedagogikasi bo'yicha Xalqaro qo'mita tuzildi va shu vaqtdan boshlab mana shu ilmiy muammoga qaratilgan masalalar bo'yicha olimlarning doimiy xalqaro kongressi o'tkazib kelinadi. Ko'pchilik G'arbiy Yevropa mamlakatlarida, masalan Germaniya va Shveysariyada, sport pedagogikasi bo'yicha institut va kafedralarning yaratilishi uning juda muhimligiga yaqqol misol bo'la oladi. Mana 20 yildan buyon sport pedagogikasi bo'yicha xalqaro jurnal chop etiladi. 1973 yildan esa "Gyumnazion" nemis nashriyotida "Sport pedagogikasi" xalqaro jurnali chop etiladi

R.Xel'man (1975), U.Noyman (1975), X.Shvidman (1976), G. Ryors (1979), O.Grupp (1979), Yu.Lange (1983) X.Xaag (1988), E.Maynberg (1995)larning ko'pdan ko'p maqolalari sport pedagogikasi fani va predmeti jamiyat ehtiyojiga aylanganligini ko'rsatadi. X. Shvidman va R. Xelmanning ta'kidlashicha, sport pedagogikasi predmeti bu sport faoliyatidir (ayniqsa, sport yutuqlariga erishish faoliyati). Bu sportchi shaxsini har tomonlama rivojlantirish maqsadida qilinadigan qiyin va serqirrali jarayon bo'lib, maktab ishlab chiqarish va oiladagi tarbiyaviy jarayonlardan farqli, u xususiyatlariga egadir. Sport pedagogikasi mana shu xususiyatlarni ko'rsatib, nazariy tomondan ifodalaydi.

Jismoniy tarbiya muammolarini kompleksli hal etishda butun bir olimlar jamoalari, mutaxassislashtirilgan ilmiy va o'quv muassasalari samarali mehnat qildilar. Amaliy materiallarning mo'ligi, yangi qonuniyatlarning ochilishi, dastlabki yagona jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining differensiyalanishiga olib keldi. Yangi maxsus fanlar "Jismoniy madaniyatni tashkillash va boshqarish", "Jismoniy mashqlar biomexanikasi", "Sport psixologiyasi", "Sport

metrologiyasi”, “Sport fiziologiyasi”, “Davolash fizkul’turasi”, “Jismoniy mashqlar gigienasi”, “Valeologiya” “Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi” va boshqalar ajralib chiqdi. Yuqoridagi fanlarning ayrim sohalari jismoniy tarbiya jarayonida bir necha aralash fanlarning bilimlaridan keng foydalanish lozimligini ilmiy-amaliy isbotladi. Masalan, bolalarning sport mutaxassisligi muammosi – bu faqatgina sport pedagogikasi muammosigina bo‘lib qolmay, ijtimoiy, psixologik, sotsiologik va biologik muammolardir. “Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi” kursi pedagogik jarayon muammolarini “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati”, “Umumiy psixologiya”, “Fiziologiya”, “Anatomiya” va boshqa fanlarning dalillarsiz to‘la izohlab olishni isbotladi.

O‘quv muassasasidagi o‘quv jarayonida ta’lim, tarbiya va ma’lumot o‘zaro bog‘liq ravishda amalga oshiriladi. Har qanday fan o‘rgatilishi mobaynida pedagog tarbiyalanuvchilar dunyoqarashini shakllantiradi, madaniy xulq - atvorini tarbiyalaydi.

“Pedagogika” atamasi qadimiy Yunonistondan kelib chiqqan. Bu yerda quldorlar farzandlarini o‘quv muassasasiga kuzatib qo‘yadigan, olib boradigan odamlarni “pedagog” deb atashgan. Keyinchalik bu atamaning ma’nosi birmuncha o‘zgardi. Maxsus tayyorgarlik ko‘rgan va tarbiya bilan shug‘ullangan shaxslar “pedagog” deb atala boshlagan. Ko‘p vaqtlar pedagogika ilmiy fan sifatida faqat o‘sib kelayotgan yosh avlodning tarbiyasini o‘rganadi, deb qaralgan. Ammo hayot amaliyoti tarbiyasiga emas, balki kattalar tarbiyasiga ham taalluqli ekanligini ko‘rsatdi. Shuning uchun ham keyingi paytlarda pedagogikani yosh avlodni va katta yoshdagi odamlarni tarbiyalash va o‘qitish, ularga ma’lumot berish qonuniyatlarini o‘rganuvchi fan, deb belgilash odatga aylandi. Oldiniga tarbiya jarayoni kattalar tomonidan bevosita mehnat faoliyatida amalga oshirilgan bo‘lsa, jamiyat rivojlana borgan sari bunday yo‘l talabga javob bermay qo‘ydi. Endi tarbiya bilan bilimdon, tajribasi etarli odamlar shug‘ullana boshladi. Mashg‘ulotlar tobora tashkiliy shakllarga, ko‘rinishlarga ega bo‘lib bordi va sekin-asta o‘quv muassasalari paydo bo‘ldi.

Pedagogika uzoq taraqqiyot yo‘lini bosib o‘tib, hozirgi vaqtda ilmiy bilimlarning yaxshi shakllangan, katta nazariy va amaliy ma-



teriallarni o'z ichiga olgan tarmog'iga aylandi. Bularning barchasi pedagogikaning tabaqalanishi, ya'ni uning alohida tarmoqlarga ajralishiga sabab bo'ldi.

Shuningdek "Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi" tarmog'i har bir mustaqil fan o'zining predmeti va metodik asosiga ega bo'lgani kabi fan sifatida shakllanib, o'z predmetiga ega bo'ldi. Barcha ijtimoiy fanlar kabi jamiyatdagi o'zgarishlar, inqiroz, yuksalishlar "Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi" fanining metodologiyasi, o'qitish jarayoni, g'oyalar rivojiga ham o'z navbatida ta'sirini ko'rsatadi.

*Jismoniy tarbiya va sport pedagogika fanining ob'ekti* - jismoniy tarbiyasini uyushtiruvchi darslar, sinfdan va maktabdan tashqari ishlar, sog'lomlashtirish va badantarbiya tadbirlari, sport to'garaklari, sport trenirovkalari, sportda mustaqil harakat faoliyati, bolalar va o'smirlar sport maktablaridagi o'quv jarayonlari va boshqalar)

*Jismoniy tarbiya va sport pedagogika fanining predmeti*- jismoniy tarbiya jarayonida sportchi shaxsini shakllantirishning zamonaviy qonuniyatlari, mazmuni, usullari, vositalarining umumiy qonuniyatlarini o'rganadi

*Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi* – o'quvchilar va sportchilarda jismoniy barkamollikni, har tomonlama taraqqiy etgan yuksak madaniyat va axloqni tarbiyalash bo'yicha ta'lim-tarbiya jarayonlarini ilmiy asosda qurishni belgilaydi.

*Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi fani* - jismoniy tarbiyaning umumiy nazariyasi bilan yagona mazmunga ega bo'lib, jismoniy tarbiyalash qonuniyatlarini hamda shunga muvofiq bolaning ta'lim va tarbiya jarayonida rivojlantirishni boshqarishning umumiy qonuniyatlarini o'rganadi. Shuningdek, umumiy ma'lumotlar, amaliy va ilg'or tajribalarni umumlashtiradi, tegishli jismoniy tarbiya vazifalarini belgilaydi, jismoniy tarbiya jarayonini uyushtirishning samarali vositalari qonuniyatlari va metodlarining maqsadga muvofiq shakllarini majmualari ravishda ochib beradi.

Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi shaxsni har tomonlama ta'lim berish va tarbiyalashda muhim komponent hisoblanadi, ayni paytda u shu jarayonda aqliy va axloqiy, estetik, mehnat tarbiyasi vazifalarini kompleks tarzda hal etadi.

Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi - jismoniy tarbiya tizimining maqsadi, vazifalari va prinsiplarini o'rganadi hamda tarbiyaning boshqa turlari (aqliy, axloqiy, estetik va mehnat) bilan jismoniy tarbiyaning qonuniy aloqasini ochib boradi.

Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasining maqsadi va vazifalari.

**Jismoniy tarbiyaning maqsadi** - ruhiy tetik, tanasi chiniqqan, sog'ligi mustahkam yoshlarni tarbiyalash. Qo'yilgan maqsadga etishish uchun umumiy va maxsus ta'lim vazifalari majmuasini amalga oshirish kerak bo'ladi.

Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasining vazifalari quyidagilar;

➤ Ta'lim-tarbiya samaradorligini tinmay oshirish va dunyo talablari darajasiga olib chiqish masalalariga ijodiy yondashish;

➤ Umuminsoniy qadriyat va milliy madaniyatning asoslarini e'tiborga olib, ta'lim-tarbiya mazmunini, milliy mafkurani shakllantirib borish imkonini yaratish;

➤ Pedagogika - tarbiyashunoslik qoida, qonunlarni ilg'or tajribalar asosida boyitib borish va yangi ish shakllarini izlashga tadbirlar belgilash;

➤ Uzluksiz ta'lim tizimini yanada rivojlashtirish muammolarini hal qilish;

➤ "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"ni amalga oshirish;

➤ Har bir sportchiga taaluqli jismoniy sifatlarini rivojlantirish yo'llarini ishlab chiqish.;

➤ Har tomonlama jismoniy tarbiyalashda inson jismoniy tayyorgarligi uchun keng imkoniyat yaratish qonuniyatlarini o'rganish;

➤ Jamiyat va davlatning jismoniy tarbiya mazmuni hamda natijasiga bo'lgan talablarini aks ettiradigan darslik va me'yorlar yaratish;

## **1.2. Pedagogika fanining kategoriyalari, tarmoqlari, fanlar bilan bog'liqligi, ilmiy-tadqiqot metodlari.**

### **Pedagogika fanining kategoriyalari.**

Bizga yuqoridagi fikrlardan ma'lum bo'ldiki, pedagogika fani ta'lim-tarbiya maqsadini jamiyat talablariga va o'quvchilarning yosh xususiyatlariga qarab mazmunan o'zgarishini o'rgatadi, tarbiyaning tarkibiy qismlarini va ular o'rtasidagi bog'lanishlarni ochib beradi. Shu asnoda ta'lim va tarbiya sohasidagi tajribalarni umumlashtiradi, tarbiyaning kelgusidagi rivojlanish istiqbollari, yo'llarini ko'rsatib beradi. Pedagogikaning asosiy kategoriyalariga tarbiya, ta'lim, ma'lumot kiradi. Lekin, hozirgi pedagogikani taraqqiy etib borishida, asosiy pedagogik kategoriyalar qatoriga rivojlanish va shakllanishni ham kiritisa bo'ladi.

**Tarbiya** - o'sib kelayotgan avlodda hosil qilingan bilimlar asosida aqliy kamolot – dunyoqarashni, insoniy e'tiqod, burch va ma'suliyatni, jamiyatimiz kishilariga xos bo'lgan axloqiy fazilatlarini yaratishdagi maqsadni ifodalaydi. Tarbiya bola tug'ilgandan boshlab umrining oxirigacha oilada, maktabda va jamoatchilik ta'sirida shakllanib boradigan jarayondir.<sup>1</sup>

**Ta'lim** – maxsus tayyorlangan kishilar rahbarligida o'tkaziladigan, o'quvchilarni bilim, ko'nikma va malakalar bilan qurollantiradigan, bilim, qobiliyatlarini o'stiradigan, ularning dunyoqarashini tarkib toptiradigan jarayondir. Ta'lim jarayoni o'qituvchi bilan o'quvchilarning birgalikdagi faoliyati bo'lib, ikki tamonlama xarakterga egadir. O'qituvchining faoliyati tufayli ta'lim puxta o'ylab chiqilgan maqsad, mazmun va dasturlar asosida olib boriladigan jarayonga aylanib, kutilgan natijani beradi. Ta'lim jarayonini mazmunini bilim, ko'nikma va malaka tashkil qiladi.

**Bilim** – bu o'quvchilar o'qish orqali bilim bilan qurollanadilar. Bilimni hayotda ko'p unum beradigan qilib qo'llay olish uchun bilim bilan birga ko'nikma va malaka hosil qilish lozim.

**Ko'nikma** – mashq qilish natijasida beriladigan harakatlar yig'indisidir. Iqtidor va ko'nikma mashq qilish va takrorlash orqa-

---

<sup>1</sup> I.И.П.Подласний.Педагогика.Владос.2003.25-стр.

li **malakaga** aylanadi. Bilim asosida ko'nikma va malaka paydo bo'ladi. Bilim bahsda kerak bo'lsa, ko'nikma mehnatda, dunyoni o'zlashtirishda zarur.

**Ma'lumot** – ta'lim –tarbiya natijasida olingan va tizimlashtirilgan bilim, hosil qilingan ko'nikma va malakalar hamda shakllangan dunyoqarashlar majmuidir.

### **Pedagogika fanining tarmoqlari.**

Tarixiylik tamoyili har qanday fan rivojlanishining zarur tamoyili hisoblanadi. Zero o'tmishni hozirgi davr bilan qiyoslash faqat hozirgi hodisalarning asosiy rivojlanish bosqichlarini yaxshi kuzatib borishga yoki o'tmishning bebaho tajribasi hamda erishilgan yutuqlardan foydalanishga yordam berib qolmay, shu bilan birga, bu sohada xatolarga yo'l qo'yishdan saqlaydi va kelajakka yo'naltirilgan amaliy takliflar, maqsadli izlanishlarni amalga oshirishga ko'p darajada asos bo'ladi. Jamiyat hayotini qayta qurish, o'sib kelayotgan yosh avlodni shuningdek, hamma mehnatkashlar tabaqalarini tarbiyalashni kuchaytirishni talab etadi. Bunday sharoitda pedagogikaning tadqiqot sohalari doirasi kengayadi. Hozirgi kunda pedagogikani asosiy tarmoqlari sifatida kuyidagilarni keltirib o'tamiz.

**Sport pedagogikasi** - jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanish va shu jarayonlarni boshqarishda ta'lim va tarbiyaning maqsadi, mazmuni va qonuniyatlarini o'rganadi.

**Yosh davrlari pedagogikasi** - mazkur guruhlar bilan olib boriladigan tarbiyaviy-tashkiliy ishlarning qonuniyligini tadqiq etadi hamda eng avvalo ularni tarbiyalanuvchilarning o'quv muassasalari shart-sharoitlarida amalga oshirish dasturini ishlab chiqadi.

**Katta yoshdagilar pedagogikasida** - oliy o'quv yurti shart-sharoitlarida yoshlarni tarbiyalashning nazariy masalalari va metodikasini ishlab chiqadigan pedagogika tarmog'i sifatida oliy o'quv yurti pedagogikasining shakllanayotganligi, uning aniqlashib borayotganligi ko'zga tashlanadi.

Milliy armiyamiz uchun mutaxassislar tayyorlaydigan harbiy o'quv yurtlarida yoshlarga ta'lim berish hamda tarbiyalash muammolari bilan **harbiy pedagogika** sohasi shug'ullanadi.

Bulardan tashqari **oila pedagogikasi** bugungi kundagi dolzarb vazifalardan birini tashkil etib, oilalarda, oila markazlarida, mahallalarda, jamoat tashkilotlarida, oila - nikoh muassasalarida amalga oshirilayotgan tadbirlarda namoyon bo'ladi.

**Umumiy pedagogika** - tarbiyalanuvchilar orasida mafkuraviy targ'ibot va madaniy ma'rifiy ishlar ham o'ziga xos tarmoqlariga egadir. Pedagogika fanining hamma tarmoqlari o'zining turli rivojlanish, taraqqiyot bosqichlariga egadir: Ularning ayrimlari aniq shakllanib bo'lgan va yetarli darajada keng ishlab chiqilgan boshqalari o'zining shakllanish jarayonini boshdan kechirmoqda (masalan, oliy o'quv yurti muassasasi pedagogikasi, ishlab chiqarish pedagogikasi) ba'zi bir tarmoqlar pedagogikasining ajralib chiqishi endigina boshlanmoqda. Umumta'lim o'quv yurtlarida emas, balki yordamchi o'quv yurtlarida shug'ullanishlari mumkin bo'lgan shaxslar ya'ni, ko'rish, eshitish, so'zlash a'zolarida kamchiliklari bo'lgan shaxslarni mehnat faoliyatiga tayyorlash, tarbiyalash va ta'lim berishning o'ziga xos tomonlarini tadqiq etuvchi fanlar pedagogika fanining maxsus guruhini tashkil etadi. Pedagogikaning bu maxsus tarmoqlari defektologiya yoki maxsus guruhga birlashtirilgan.

**Defektologiya fanlari**- o'z navbatida alohida mustaqil bo'lgan tarmoqlarga bo'linadi:

**Surdopedagogika** - kar va gung tarbiyalanuvchilar ta'lim-tarbiyasi masalalari bilan;

**Tiflopedagogika** - ko'zi ojiz tarbiyalanuvchilar ta'lim-tarbiyasi bilan;

**Oligofrenopedagogika** - aqli ojizlar ta'lim - tarbiyasi bilan shug'ullanadi.

Bunday ilmiy ishlar bilan shug'ullanadigan institutlar Respublikamizda turli tavsiyalar berish, metodikani ishlab chiqish bilan bir qatorda ilmiy izlanishlar, tajriba almashinish bilan ham samarali tadbirlarni olib borishadi.

### **Pedagogikaning boshqa fanlar bilan aloqasi.**

Pedagogika insonlar orasidagi munosabatlarni va ijtimoiy muhitning insonga ta'sirini tadqiq etuvchi fan sifatida iqtisodiyot, madani-

yat rivojlanishining o'ziga xosligi hamda ularning inson shaxsi shakllanishiga ta'sirini o'rganadi. Shu bilan birga, pedagogika o'quv muassasasi tizimining tashkiliy jihatlaridagi ko'pgina masalalarni hal etishga, shaxslarni tarbiyalashda o'quv muassasasi, oila va jamoatchilikning o'zaro hamkorlikda ish olib borishiga yordam beradi.

“Pedagogika” tarbiya jarayonini ijtimoiy hodisa sifatida o'rganar ekan, tabiiy ravishda jamiyatdagi barcha fanlar bilan bog'liqdir. “Falsafa” fan sifatida insoniyat jamiyati, tabiat rivojlanishining umumiy qonuniyatlarini tashkil etadigan, ya'ni pedagogikaning taraqqiy etib borishiga imkon beradigan ilmiy manbaidir. Shu bilan birga, faylasuflar va pedagogika fanlari vakillari tomonidan ishlab chiqilgan bir qator umumiy masalalar falsafada ham, pedagogikada ham barobar mavjuddir.

Bular jumlasiga tarbiya bilan boshqa ijtimoiy hodisalar orasidagi o'zaro aloqalar; dunyoqarashni, axloqiy, mehnat va estetik tarbiyani shakllantirish masalalari; shaxs va jamoa munosabatlari; ta'lim jarayoni mohiyatini tushunish hamda bilishning dialektik nazariyasini ishlab chiqish bilan bog'liq bo'lgan gneseologik masalalar va boshqa muammolar kiradi.

Pedagogikaning aniq masalalarini ishlab chiqishda falsafaning sotsiologiya, etika, estetika kabi tarmoqlari katta ahamiyatga egadir.

**Etika** falsafaning axloqiy va tarbiya masalalari bilan bevosita bog'liqdir. Ularni hal etishda pedagogika axloqning umuminsoniy qadriyatlariga suyanadi.

**Estetika** (nafosat tarbiyasi) insonning estetik ideallarini shakllantirish, madaniyatga va voqelikka estetik munosabatlari umumiy qonuniyatlarini o'rganadi va estetik tarbiyani ilmiy jihatdan asoslash uchun xizmat qiladi. Bu asoslarni pedagogika fani ishlab chiqadi, yoshlarni go'zallikni his qila olish, tushunishga o'rganish vositalari va yo'llari belgilab beradi.

Pedagogikaning falsafa va boshqa ijtimoiy fanlar bilan bog'liqligini, hal etadigan ilmiy masalalarning umumiylikini pedagogikaning ijtimoiy xususiyati, uning mafkuraviy yo'nalishga ega ekanligini ta'kidlab turadi. Tarbiyaning hamma muammolarini boshqa siyosiy, ijtimoiy masalalar bilan bir qatorda hal etish zaruriyatini

ko'rsatib beradi. Jamiyatimiz rivojlanishining hozirgi bosqichida pedagogikaning iqtisodiyot fanlari bilan aloqasi mustahkamlanib bormoqda. Ijtimoiy fanlardagi ma'lumotlarga suyanib, pedagogika jamiyatning tarbiyaga bo'lgan ob'ektiv ehtiyojini va ularni amalga oshirish shart-sharoitlarini o'rganadi.

Insonning aqliy rivojlanishi qirralarini, jihatlari o'rganadigan boshqa fanlardan farqli o'laroq, pedagogika inson shaxsi, uning taraqqiyot bosqichlari bilan shug'ullanadi.

**Pedagogika psixologiya va fiziologiya** bilan ham bevosita va bilvosita bog'liqdir. Fiziologiya pedagogika hamda psixologiya tabiiy ilmiy bazasi hisoblanadi. Pedagogika fiziologiya oliy asab (nerv) faoliyatining rivojlanishi, asab sistemasining o'ziga xosligi, birinchi va ikkinchi signal sistemalar haqidagi, shuningdek sezgi organlarining, tayanch harakat apparatlarining, yurak, qon-tomir hamda nafas olish sistemalarining faoliyati, rivojlanishi haqidagi ma'lumotlarga suyanadi.

Psixologik hodisalarning fiziologik asoslarini bilish pedagogika uchun tarbiya va ta'limning ba'zi bir omillarini yaqqol, aniq bilib olish, tushunish imkoniyatini yaratadi hamda ta'lim-tarbiya jarayonini samaradorligini oshirishning ko'pgina muammolarini muvaffaqiyatli hal etishga yordam beradi.

**Falsafa** – shaxs rivojlanishi jarayonining dialektik xususiyatlari, muayyan pedagogik g'oya, qarash hamda ta'limotlarning falsafiy jihatlari kabi masalalarni tahlil etishga imkon beradi.

**Iqtisod** – ta'lim muassasalarining faoliyatini yo'lga qo'yish, o'quv binolarini qurish, ta'lim-tarbiya jarayonlarini tashkil etish va ularning moddiy-texnika va zamonaviy texnologiyalar bilan jihozlash kabi masalalarning iqtisodiy jihatlari anglashga xizmat qiladi.

**Sotsiologiya** – ijtimoiy munosabatlar mazmuni, ularni tashkil etish shartlari xususida Ma'lumotlarga ega bo'lish asosida ta'lim-tarbiya jarayoni ishtirokchilarining o'zaro munosabatlarini samarali tashkil etish uchun imkoniyat yaratadi.

**Tarix** – pedagogika fani taraqqiyoti, ta'lim-tarbiya jarayonlarining dinamik, dialektik xususiyatlarini inobatga olish, shuningdek, xalq pedagogikasi g'oyalarini kelgusi avlodga uzatish uchun yo'naltiriladi.

**Madaniyatshunoslik** – o‘quvchilarda insoniyat tomonidan yaratilgan moddiy va ma‘naviy madaniyat asoslari haqidagi tasavvurni shakllantirish, ularda madaniy xulq-atvor xislatlarini tarkib toptirish uchun xizmat qiladi.

**Tibbiy fanlar** – shaxsning fiziologik-anatomik jihatidan to‘g‘ri rivojlanishini taxminlash, uning organizmida namoyon bo‘layotgan ayrim nuqsonlarni bartaraf etishga amaliy yondashuv, shuningdek, nuqsonli bolalarni o‘qitish hamda tarbiyalash muammolarini o‘rganishda ko‘maklashadi.

### **Pedagogika fanining ilmiy-tadqiqot metodlari.**

Pedagogikasining ilmiy-tadqiqot metodlari qanchalik mukammal, aqlga muvofiq, to‘g‘ri tanlansa, ta‘lim-tarbiya mazmunini yangilash va takomillashtirish shu darajada yaxshilanib, pedagogika fani ham boyib boradi. Bugungi kunda pedagogikasi quyidagi usullarga tayyarnadi.

- 1 Kuzatish usuli.
2. Suhbat usuli (yakka tartibda, guruh bilan ).
3. Bolalar ijodini o‘rganish.
4. Test usuli .
- 6.Eksperiment-tajriba-sinov usuli.
7. Statistika ma‘lumotlarini tahlil qilish usuli.

Ta‘lim usullarini tanlash bilan bir qatorda o‘qituvchi darsdagi talabalarni yosh va individual xarakter xususiyatlarini o‘rganishi hamda tahlil qilishi shart.

**Kuzatish usuli** - jismoniy tarbiya va sport pedagogikasining kuzatish usuli jismoniy tarbiya darslari, sport klublari, sport to‘garaklari, musobaqa jarayonlari, bolalar va o‘smirlar sport maktablaridagi ta‘lim-tarbiya jarayonlarining amaldagi holati bilan tanishtiradi, ularning oqibat natijalarini bilishga yordam beradi va shu asnoda sportdagi yaratilgan yangi kashfiyotlar uchun dalillar omillar yig‘ish imkonini tug‘diradi. Bu usulni qo‘llanish jarayoni ancha murakkab bo‘lib, undan nazarda tutilgan maqsad qanday amalga oshayotganligini aniqlash ancha murakkab. Bu metod yordamida sportchilarning sportdagi natijalari, ularning xulq-atvori va muomalalardagi



o'zgarishlarni hisobga olish va tegishli ta'limiy - tarbiyaviy ta'sir ko'rsatish yo'llarini belgilash uchun qo'llaniladi. Bu metod tadqiqotchining pedagogik tajribaning muayyan bir tomoni va hodisalarini biror maqsadni ko'zda tutib idrok etishni tashkil etadi. Bunda kuzatishlar tezligi va soni, kuzatish ob'ekti, vaqti, pedagogik vaziyatlarni kuzatish uchun ajratiladigan xarakteristika va hokazolar hisobga olinadi.

**Suhbat metodi-** jismoniy tarbiya jarayonini yaxshilash yoki yaratilgan ilmiy farazlarning qay darajada to'g'ri ekanligini aniqlash maqsadida suhbat usulidan foydalaniladi. So'rashning bir turi bo'lgani holda tadqiqotchining jiddiy tayyorgarlik ko'rishini talab etadi, chunki u tekshirayotgan sportchi shaxsi bilan bevosita aloqada bo'lish vaqtida og'zaki suhbat tarzida, suhbatdoshining javoblarini yozmasdan erkin muomala formasida qo'llaniladi.

Suhbat metodida - jismoniy tarbiya o'qituvchilari, trener va o'quvchilar jamoasi yoki sport jamoasi bilan ularning ota-onalari va keng jamoatchilik bilan, yakka va guruhli tartibda ish olib borilganda qo'llaniladi. Suhbat metodidan farq qilib interv`yu olish metodi savollarni oldindan belgilangan izchillikda interv`yu yo'li bilan bayon qilishni nazarda tutadi. Bunda javoblar magnit tasmasiga yoki kassetalarga yozib olinadi. Hozirgi kunda ommaviy so'rash nazariyasi va praktikasi interv`yu tashkil etishning ko'p usullari mavjud:

- guruhlar bilan;
- intensiv;
- sinash va h.k.

**Bolalar ijodini o'rganish-** Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasida usullari ichida bolalar ijodini tabiiy holatda o'rganish va ilmiy xulosalar chiqarish metodi mavjud. Bunda sportchilarning o'ziga xos individual tartibdagi faoliyatlariga doir ma'lumotlar tahlil qilinadi, xulosalar chiqariladi. Shu sababli ularning turli yozma ishlari, tutgan kundaliklari, yozgan xatlari, she'r va hikoyalari, hayotiy rejalari, insholari, turli yozma hisobotlari bolalar ijodini o'rganish uchun manba bo'lib xizmat qiladi. Oqibatda, sportchilar orasida yetishib chiqayogan qobiliyatli iste'dodli yoshlar ertaroq aniqlanadi, ularning sportga bo'lgan iste'dodlarni namoyon etish uchun sharoitlar yaratiladi. Bolalar ijodini o'rganish manbai ko'p

bo'lib, ular: fan olimpiadalari, mavzular bo'yicha tanlovlar, maktablar bo'yicha ko'rgazmalar, musobaqalar, ekskursiyalar va sayllar va hokazolar

**Test sinovlar metodi**- bu yozma javoblarning ommaviy ravishda yig'ib olish metodidir. Test sinovlarini (anketalarini) ishlab chiqish murakkab ilmiy jarayon. Pirovard natijada tadqiqot natijalarining ishonchliligi anketalar mazmuniga, berilayotgan savollar shakliga, to'ldirilgan anketalar soniga bog'liq bo'ladi. Odatda test savollarining ma'lumotlarini komp'yuterda matematik statistika metodlari bilan ishlashga imkon beradigan qilib tuziladi.

**Eksperiment-tajriba-sinov usuli**- ushbu tajriba asosan jismoniy tarbiya darslari, sport mashqlariga aloqador ta'lim-tarbiya jarayoniga xos ilmiy faraz yoki amaliy ishlarning tadbig'i jarayonlarini tekshirish, aniqlash maqsadida o'tkaziladi. O'tkaziladigan tajriba ishlari jismoniy tarbiyadagi qonuniy aloqalarni aniqlash natijalarni hisobga olish asosida yangi usullarni tatbiq etishga, samaradorligi oshirishga qaratiladi.

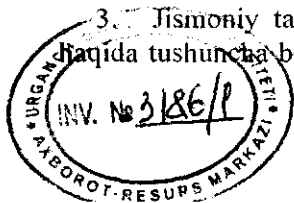
**Statistika ma'lumotlarini tahlil qilish usuli** - jismoniy tarbiya va sport ta'limi sohasidagi, jumladan, ajratilgan mablag'larning doimiy o'sib borishi, darslik va o'quv qo'llanmalari, ko'rgazmali qur'ollar, sport anjomlari jismoniy tarbiya o'qituvchilarini va murabbiy kadrlar tayyorlash, maktab qurilishi, sport majmualarini yaratish, xo'jalik shartnomalari, va ulardan tushayotgan mablag'lar statistika usuli orqali aniqlanadi.

Mavzu yuzasidan tayanch iboralar

Pedagogika, ta'lim, tarbiya, ma'lumot, bilim, ko'nikma, malaka, kategoriya, usul, surdopedagogika, oligofrenopedagogika, tiflopedagogika, eksperiment, statistika.

### Nazorat uchun savollar

1. Jismoniy tarbiya va sport pedagogika fani nimani o'rgana-di?
2. Jismoniy tarbiya va sport pedagogika fanining vazifalari nimalardan iborat?
3. Jismoniy tarbiya va sport pedagogika fanining tarmoqlari haqida tushuncha bering?



4. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikaning paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi haqida tushuncha bering?

5. Jismoniy tarbiya va sport pedagogika fanining metodologik asosi nima?

6. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasining ta'lim-tarbiya jarayonida muhim metodlarni qo'llashning ahamiyati nimada deb uylaysiz.

7. Ta'lim va tarbiyaning birligi deganda nimani tushunasiz?

8. Jismoniy tarbiya va sport pedagogika asosiy ilmiy tadqiqot metodlarini tushuntiring?

9. Shaxsni shakllantirish jarayonida sport pedagogikasining ahamiyati nima?

## **2-MAVZU. SHAXS SHAKLLANISHIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING AHAMIYATI**

### **2.1. Shaxsni shakllantirish jarayonida sport pedagogikasining ahamiyati.**

Rivojlanish iborasi eng avvalo inson tanasi (gavda) a'zolarining ilk holati va uning o'sish (rivojlanishi) darajasi bilan bog'liqdir. Bu asosan biologik, fiziologik, biokimyoviy, psixologik, jismoniy tarbiya kabi keng qamrovli tabiiy va maxsus jarayonlarning hosilasidir.

Rivojlanish - inson organizmidagi miqdor va sifat o'zgarishlari jarayonidir. Rivojlanish natijasi - insonni biologik tur va ijtimoiy mavjudot sifatida voyaga yetishi. Insondagi biologik tur jismoniy rivojlanish bilan tavsiflanadi, morfologik, bioximik, fiziologik o'zgarishlarni o'z ichiga oladi.

Ijtimoiy rivojlanish esa, psixologik, ma'naviy, aqliy rivojlanishda ko'rinadi. Agar inson, uni ongli, mustaqil faoliyatga layoqatli deb atashga imkon beruvchi darajada rivojlasa, uni shaxs deb ataydilar. Inson shaxs bo'lib tug'ilmaydi, balki rivojlanish jarayonida shaxs bo'lib yetishadi. Shaxs tushunchasi - bu insonning ijtimoiy tavsifnomasi, u ijtimoiy munosabatlar, boshqa odamlar bilan muloqot qilish ta'sirida shakllangan xususiyatlarini ko'rsatadi. Shaxs sifatida inson ijtimoiy tizimda maqsadga yo'naltirilgan va puxta o'ylab chiqilgan tarbiya yordamida shakllanadi. Shaxs, bir tomondan - ijtimoiy tajribani o'zlashtirishi orqali, ikkinchi tomondan, - jamiyatga moddiy va ma'naviy boyliklarni berishi orqali aniqlanadi.

Shaxs bo'lish uchun, inson faoliyatda va amalda tabiat in'om etgan va hayot hamda tarbiya orqali shakllangan o'z ichki xususiyatlarini ko'rsata olishi lozim.

Insonning rivojlanishi - o'ta murakkab, uzoq davom etuvchi va ziddiyatli jarayon. Bizning organizmimizda butun hayotimiz davomida o'zgarishlar bo'lib turadi, lekin asosan insonning jismoniy va ichki dunyosi bolalik va o'smirlilik chog'larida faol o'zgaradi. Rivojlanish miqdoriy o'zgarishlarning oddiy yigindisi va pastdan yuqoriga bo'lgan to'g'ri chiziqli harakat emas. Bu jarayonning e'ti-

borli tomoni - shaxsning jismoniy, psixik va ma'naviy tomonlarini miqdoriy o'zgarishlarga o'tishi. Insonning rivojlanishi tabiiy boshqarib bo'lmaydigan jarayondir, rivojlanish hayot shart-sharoitlariga bog'liq emas. Hayotga juda sekin ko'nikadigan hayvonlardan farqli ravishda inson yashash uchun kerakli vositalarni o'z mehnati bilan yaratadi.

“Individ” nima? Bola ma'lum yoshga qadar “individ” sanaladi. Individ (lotincha “individium” so'zidan olingan bo'lib, “bo'linmas”, “alohida shaxs”, “yagona” ma'nolarini anglatadi) xatti-harakatlarini shartli refleks yordamidagina tashkil eta oluvchi biologik mavjudotdir.

Individuallik esa shaxsning o'ziga xos xususiyatlari bo'lib, uning namoyon bo'lishi tarbiya jarayonini amalga oshirishda bola shaxsini puxta o'rganish, uning yashash sharoitlaridan yetarli darajada xabardor bo'lish va ularning hisobga olinishini taqozo etadi. Individual yondashuv o'quvchilarning aqliy qobiliyatlari, bilishga bo'lgan qiziqish hamda iste'dodini namoyon etishda muhim ahamiyatga ega. Bola harakatlari ongli, ijtimoiy munosabatlar jarayonidagi ishtiroki natijasida shakllana boradi.

Kadrlar tayyorlash milliy modelida shaxs kadrlar tayyorlash tizimining bosh sub'ekti va ob'ekti, ta'lim quyidagi xizmatlarining iste'molchisi va ularni amalga oshiruvchi sifatida ta'riflanadi. Kadrlar tayyorlash quyidagi davlat siyosati insonni intellektual va ma'naviy-axlohiy jihatdan tarbiyalash, uning har tomonlama rivojlangan shaxs sifatida namoyon bo'lishiga erishishni nazarda tutadi. Mazkur ijtimoiy talabning amalga oshirilishi har bir fuqaroning bilim olish, ijodiy qobiliyatini namoyon etish, intellektual jihatdan rivojlanishi hamda muayyan kasb yo'nalishi bo'yicha mehnat qilish huquqini kafolatlaydi.

O'quvchi yoshlarni aqliy va jismoniy jihatdan rivojlantirish va hayot-turmushga layoqatli bo'lib yetishishida barcha fanlar kabi jismoniy tarbiya fani, sport turlari, sayohatlar, xalq milliy o'yinlari muhim o'rin tutadi.

Jismoniy rivojlanish deganda tananing barcha a'zolari sog'lom, harakatlarni ixcham va tez bajarishini tushuniladi. Bu o'z navbatida chaqqonlik, epchillik, kuchlilik, chidamlilik, egiluvchanlik kabi

qator jismoniy sifatlardan tarkib topadi. Ular ertalabki gimnastika, jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'ulotlari (trenirovka), sport musobaqalariga tayyorgarlik va unda qatnashish yo'llari bilan rivoj topadi.

Jismoniy jihatdan rivojlanish, barkamol avlod bo'lib yetishishida inson tanasidagi barcha faoliyatlar (funksiya) va ularni tarbiyalash pedagogik jihatdan muhim ahamiyatga egadir. Jismoniy rivojlanishning shiddatli (keskin) davri, maktabgacha yoshdagi va kichik maktab yoshidagi davrga to'g'ri keladi va butun maktab yoshi davri davomida davom etadi.

Amaliyotda jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichlari degan iboraga duch kelamiz. Bu inson badanining a'zolarini bichimi o'lchami bo'lib, shug'ullanuvchilarni yoki individning jismoniy rivojlanishi haqidagi antropometrik ma'lumotlar tarzida ro'yxatga olinadi.

Jismon rivojlanishning yo'nalishi, xarakteri, darajasi, shuningdek, inson o'zida kamol toptiradigan fazilatlar va qobiliyatlari turmush sharoiti va tarbiyaga ko'p jihatdan bog'liqdir. Jismon rivojlanish qonunlarini egallash, ulardan o'z jismi tarbiyasi maqsadlarida foydalanish – jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining muhim vazifasidir. Jamiyatdagi ijtimoiy sharoit jismoniy rivojlanishini hal qiluvchi omilidir. Omillar orasida mehnat bilan tarbiya jarayonining roli, ayniqsa jismoniy tarbiyaning roli muhimdir. Jismon rivojlanishga erishish uchun "jismoniy tarbiya" deb atalmish maxsus yo'naltirilgan va tashkil qilingan faoliyatdan foydalana boshlandi.

Jismoniy tarbiya – pedagogik jarayon bo'lib, inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan.

Pestalotsi bolalarning "vujudini tarbiyalash"ni astoydil yoqlab chiqqan. P.F. Lesgaft jismoniy bilim berishni, jismoniy tarbiyaning kengaytirilgan ma'nosi deb tushuntirgan. Lekin Lesgaftning jismoniy tarbiya haqidagi ta'limotning asosiy g'oyasi tom ma'nodagi jismoniy ta'lim g'oyasi edi.

P.F. Lesgaft jismoniy tarbiya jarayonida bolalar ayrim harakatlarni ajratib olishlari va ularni o'zaro taqqoslashni, ularni ongli ravish-

da boshqarishni va to'siqlarga moslashtirishni, bu to'siqlarni iloji boricha chaqqonlik va qat'iyat bilan o'tishni (yengishni), boshqacha qilib aytganda, iloji boricha kamroq vaqt mobaynida oz mehnat sarflangan holda, ongli ravishda eng ko'p jismoniy ish qilishni, yohud ko'rkam va g'ayrat bilan harakat qilishni o'rganishlari kerak, deb hisoblardi. Bu yerda gap, bir tomondan, to'g'ri harakat ko'nikmalarini hosil qilish haqida, ikkinchi tomondan, harakatlarni bajarishga ongli munosabatda bo'lish negizida ko'nikmalardan turli hayotiy vaziyatning turli tasavvur hamda mahoratni qaror toptirish haqidagi bormoqda.

Jismoniy tarbiya jarayonida hamisha ham tarbiyaviy, ham ta'limiy elementlarning mavjudligi uni bir butun pedagogik jarayon deb qarashga olib keladi. Qayd qilingan elementlar qo'yilgan vazifaga qarab, har biri alohida ko'rinishda namoyon bo'ladi.

Jismoniy tarbiya – abadiy kategoriyadir, shu ma'nodaki tarbiyaning bu yo'nalishi jamiyat paydo bo'lgandan beri mavjud bo'lib, bunday tuzum ham ijtimoiy ishlab chiqarishning va inson hayoti-ning zaruriy shartlaridan biri sifatida davom etaveradi (A.D. Novikov, 1959 yil).

Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy hodisa sifatida o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, bu asosan jamiyatda inson jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat qila olishligi va ayni paytda uning ma'naviy kamolotiga ham kuchli ta'sir ko'rsata olishligidir. Mazkur xususiyat jismoniy tarbiyaning barchaga barobar umumiy qo'llaydigan xususiy belgisidir. Lekin jamiyatning real hayotida konkret tarixiy sharoitlardan tashqarida bo'lgan jismoniy tarbiya umuman yo'q. Har bir ijtimoiy - iqtisodiy formatsiyada jismoniy tarbiyani amalga oshirishning konkret tarixiy tipi rivoj topadi.

Jismoniy tarbiyada sport tayyorgarligi, organizmning funksional imkoniyatlarini takomillashtirish bilan bog'liq bo'lgan, yuqori sport natijasi kishilarning jismoniy tayyorgarligini baholash kriteriyasiga aylanadi va jismoniy tarbiyaga mo'ljal sifatida juda keng ko'lamda qo'llaniladi.

Tadqiqotchilar insonning rivojlanishini o'rganib chiqib, bir tomondan - rivojlanish jarayoni va uning natijalari o'rtasidagi qonuniy aloqalar, ikkinchi tomondan - ularga ta'sir etuvchi sabablar-

ni ifodalovchi qator muhim bog'liqliklarni aniqladilar. Rivojlanish omillarini tahlil qilish antik (antichnie) olimlardan boshlangan. Pedagogika va psixologiyada maktab o'quvchilarining rivojlanishini o'rganishda P.P.Blonskiy, S.L.Rubinshteyn, L.S.Vigotskiy, G.S.Kostyuk sezilarli natijalarga erishganlar. Uzoq davom etgan tadqiqotlar umumiy qonuniyatni insonni rivojlanishi ichki va tashqi shart-sharoitlarga bog'liqligini ochib beradi. Ichki sharoitlarga organizmning fiziologik va psixik xossalari kiradi. Tashqi sharoitlar - bu inson yashayotgan va rivojlanayotgan muhit. Tashqi muhitning o'zaro ta'siri jarayonida insonning ichki dunyosi o'zgaradi, yangi o'zaro munosabatlar shakllanadi, bu esa o'z navbatida o'zgarishlarga olib keladi va bu benihoya davom etaveradi. Tashqi va ichki, ob'ektiv va sub'ektiv munosabat turlicha bo'ladi, u shaxsning hayotiy faoliyatining turli shakllardagi ko'rinishi va rivojlanishining turli bosqichlariga bog'liq.

## **2.2. Jismoniy tarbiya va sportning shaxs shakllanishiga ta'siri**

Jismonan va ma'nan yetuk inson bo'lib yetishish g'oyalarining shakllanishida nafaqat G'arbda, balki Sharqda ham o'ylashgan, masalan Zardushtilik ta'limoti va uning muqaddas kitobi "Avesto"da shaxsning jismoniy va ma'naviy rivojlanishi bo'yicha qimmatli fikrlar talqin etilgan.

Jismoniy yetuk va ma'nan barqaror, komil inson bo'lib shakllanish borasidagi fikrlarni rivojlanishida Imom Buxoriy, At Termiziy, Abu Nasr Forobiy, Ibn Sino, Abu Rayxon Beruniy, Yusuf Xos Xojib, Alisher Navoiy, Abdulla Avloniy va boshqalarning xizmatlari beqiyosdir.

Jismoniy tarbiya asosida esa insonni jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik orqali jismoniy hamda intellektual jihatdan komil insonni kamol toptirish, uning qobiliyatlarini va harakat faolligini takomillashtirish, sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish, ijtimoiy moslashtirish kabilar yotadi. Demak, jismoniy tarbiyalash yuksak madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama yetuk



hamda jismonan sogʻlom insonni shakllantirish maqsadida shaxsni tarbiyalashga, insonni jismoniy imkoniyatlarini rejalashtirishga, uning jismoniy tarbiya sohasida malaka va bilimlarini orttirishga qaratilgan jarayondir. Jisman rivojlanish inson organizmining asta-sekinlik bilan tabiiy shakllanishi – tashqi koʻrinishini va uning xizmatining oʻzgarishi jarayonidir.

Inson hayotning birinchi yetti yilligida bolalar sogʻligʻining asosiga zamin tayyorlanadi, hayotiy zaruriy harakat malakalari shakllanadi, takomillashadi, keyinchalik jismoniy rivojlanish uchun lozim boʻlgan shart-sharoitlar yuzaga keladi.

Russiyazabon olimlarimiz Shelovanova, Aksariynoy, Sorochek, Uvarov, Bikovlarni tadqiqotlarini natijalari shuni koʻrsatadiki bolaning jismonan chiniqqan, chaqqon, kuchli boʻlib oʻsishi uchun oʻz vaqtida toʻgʻri rejalashtirilgan jismoniy tarbiya jarayoni muhim rol oʻynaydi. Jismoniy tarbiyaning ahamiyatini notoʻgʻri baholash bola organizmini rivojlantirishni susaytiribgina qolmay, uni aqliy rivojlanishiga ham salbiy taʼsiri koʻrsatishini jismoniy tarbiya amaliyoti isbotlab berdi.

Bolaning organizimi tez rivojlana boshlaydi. Lekin organizmning himoya refleksi sust rivojlangan boʻladi, nisbatan kasalga tez chaliniadi. Shunga koʻra bu yoshdagilar *jismoniy tarbiyaning vazifasi* – ularning sogʻligini saqlash va mustahkamlash, chiniqtirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, gavdani toʻgʻri tutish, umumiy va shaxsiy gigienaga eʼtibor beradigan qilib voyaga yetkazishdir.

Pedagogik jihatdan mos keladigan sharoitda jismoniy tarbiya va sport yordamida shaxsda jasurlik, matonat, jurʼatlilik, xaqqoniylik, vijdonlilik, mehnatsevarlik oʻz imkoniyatlariga ishonch va boshqa xislatlar tarkib topadi. Jismoniy tarbiya umumpedagogik jarayonning bir qismi hisoblanadi.

### **2.3.Rivojlanish tushunchasi, odamning rivojlanishi, jismoniy va psixik rivojlantirish, ularning birligi va xususiyatlari**

Har qanday jarayon oʻz natijasiga erishishga qaratilgan qonuniy va izchil harakatlar jamidan iborat boʻladi. Tarbiya jarayonining eng

asosiy natijasi har tomonlama kamol topgan shaxsni shakllantirishdan iboratdir. Bu jarayon ikki tomonlama bo'lib uyushtirishni va rahbarlikni ham, tarbiyalanuvchi shaxsning o'zi aktivlik ko'rsatishni ham talab etadi. Chunki u tarbiyaning umumiy maqsadlarini amalga oshirish dasturini ishlab chiqadi, tarbiya formalari, metodlari va usullarini asosli tarzda tanlab oladi va tadbiiq etadi.

Qadimda ajdodlarimiz komil inson haqida butun bir axloqiy talablar majmuasini zamonaviy tilda aytsak, sharqona axloq kodeksini ishlab chiqqanlar.

Sharq tarbiyasida islom dinining roli muhimdir. "Islom dini-bu ota-bobolarimiz dini, u biz uchun ham iymon, ham axloq, ham diyonat, ham ma'rifat ekanligini unutmaylik. Ana shu ma'rifatli kishilarimiz jon - jon deb qabul qiladigan va yaxshi o'gitlarga amal qiladilar. Mehr - oqibatli, nomusli, oriyatli bo'lishiga izzat-ehtirom tushunchalariga rioya etishga harakat qiladilar". Islom dini har qanday davrda ham insonlarni poklikka undagan, yaxshi xislatlarni ko'paytirib yomon xislatlardan xalos etishga chorlagan.

Pedagogika tarbiyalanuvchi shaxsini har tomonlama rivojlantirish uchun zarur bo'lgan eng samarali shart-sharoitlarini o'rganadi va aniqlaydi. Bu masalani hal qilish uchun avvalo "shaxs" degan umumiy tushunchaning ma'nosini va shaxsning rivojlanish qonuniyatlari, rivojlanishning ko'rsatkichlarini shaxsning shakllanishida ayrim muhim omillar rolini bilish, individning rivojlanish jarayoni bosqichlarini aniqlash, shaxsni shakllantirishda ta'lim-tarbiyaning shaxs faolligi rolini o'rganish kerak bo'ladi.

Birinchi galda rivojlanish tushunchasining ma'nosini ochib berish lozim. Bu masalaga filosofik, psixologik, jismoniy jihatdan baho berish bilan asoslanadi.

**Filosofiya rivojlanishi** - tabiat, jamiyat va tafakkurning xususiyati deb quyidan yuqoriga tomon bo'lgan harakat deb, yangining tug'ilishi va eskining yo'q bo'lishi yoki tubdan o'zgarishi deb hisoblaydi.

Shuning uchun pedagogikada shaxsning rivojlanish jarayoniga inson shaxsini takomillashtirishning murakkab va ziddiyatli yo'li deb qaraladi.

Murakkab bo'lgan tushunchani tahlil qilinganda turli olimlar turli xususiyatlarni asosiy tomonlar deb ko'rsatib kelganlar. Aql, hissiyot

va irodani shaxsning uch asosiy tomoni deb ajratib ko'rsatish eng dastlabki urinishlardan edi. Keyinchalik pedagog olimlar shaxsni o'rganishga boshqacha yondasha boshladilar. Shaxs doim bir butun, murakkab hodisa bo'lib unda insonning biologik xususiyatlari ham, ijtimoiy xususiyatlari ham gavdalanadi. Bir shaxsda uning ham-ma tomonlari, xususiyatlari ham sifatleri bir-biri bilan bog'langan bo'ladi. Bu bog'lanishlar nihoyatda xilma-xil bo'lib, turli kishilarda turlicha sodir bo'ladi. Ba'zan ular bir-biriga zid va o'zgaruvchidir.

**Psixologik rivojlanish** - kishining har bir sifati, masalan irodasi, xotirasi yoki xarakter xususiyati uning qanday tilak va orzular bilan yoki boshqa sabablar bilan kirishganiga qarab mutlaqo har xil ahamiyat va qimmat kasb etadi. Xayol boyligi kishining ijodiy faoliyati uchun zarur bo'lgan qimmatli xususiyatdir ammo, odam xayolida o'ylab turgan narsalarini amaliy faoliyatida ro'yobga chiqarmasa, bu xayol boyligi salbiy xususiyat bo'lib qoladi. Musiqaga qobiliyati bo'lgan kishi uni yaxshiroq o'rganish uchun intilmasa va mehnat qilmasa, uning qobiliyati o'smaydi.<sup>1</sup>

Turmushda kishi o'zidagi ba'zi zaif tomonlarni, odatlarni kuchliroq sifatleri bilan qoplashga harakat qiladi. Biror narsani uncha tez tushunib ololmaydigan odam astoydil harakat qilib va zo'r berib uni tushunib oladi va mehnatini to'g'ri tashkil etadi. Har bir kishi juda ko'p odamlar bilan xilma-xil munosabatlarga kirishganda o'zining turli xususiyatlarini namoyon qiladi.

Shaxsning eng barqaror va ahamiyatli xislatleri uning boshqa odamlarga, mehnatga, Vatanga bo'lgan turli munosabatlarida ifodalanadi. Bu xislatlar kishidagi ayrim psixik jarayonlarning kechish xarakterini ham ko'p jihatdan belgilab beradi.

O'quvchi yoshlarni aqliy va jismoniy jihatdan rivojlantirish va hayot-turmushga layoqatli bo'lib yetishishida barcha fanlar kabi jismoniy tarbiya fani, sport turlari, sayohatlar, xalq milliy o'yinlari muhim o'rin tutadi.

**Jismoniy rivojlanish** - tananing barcha a'zolari sog'lom, harakatlarni ixcham va tez bajarishini tushuniladi. Bu o'z navbati-

---

<sup>1</sup> Очилова Г.О., Мусаханова Г.М. "Педагогика" Тошкент: ТДИУ, 2005 йил.36-бет

da chaqqonlik, epchillik, kuchlilik, chidamlilik, egiluvchanlik kabi qator jismoniy sifatlardan tarkib topadi. Ular ertalabki gimnastika, jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'ulotlari (trenirovka), sport musobaqalariga tayyorgarlik va unda qatnashish yo'llari bilan rivoj topadi.

Jismoniy jihatdan rivojlanish, barkamol avlod bo'lib yetishishida inson tanasidagi barcha faoliyatlar (funksiya) va ularni tarbiyalash pedagogik jihatdan muhim ahamiyatga egadir. Rivojlanish - inson organizmidagi miqdor va sifat o'zgarishlari jarayonidir.

Pedagogika fani shaxsni biologik va ijtimoiy xususiyatlari o'zaro chambarchas bog'liq bo'lgan bir butun narsa deb hisoblaydi. Kishi-ning yoshi, sog'ligi, kasalligi, uning faoliyatidagina emas, balki tur-  
mush tarziga ham ta'sir qiladi. Lekin shaxsning butun qiyofasini belgilab beradigan unga o'z jismoniy kamchiliklarini xarakterida-  
gi salbiy xususiyatlarni yo'qotish kuch bag'ishlaydigan sabablar, qiziqishlar, maqsadlar, ya'ni ijodiy hayot natijalari hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Shaxs tushunchasi ijtimoiy foydali faoliyatda qatnashishga ehti-  
yooj sezishini va aktiv ishtirok etishini har bir kishining boshqa odamlar bilan munosabatda bo'lishi ehtiyojini, bu munosabatning mazmuni va formalarini, shaxs bilan uning atrofidagi kishilar o'rtasidagi munosabatlar tizimini, uning tabiatga tevarak atrofdagi dunyoga munosabatini shaxsning asosiy xususiyatlari deb ajratish mumkin. Shaxsning ko'p sohali va har tomonlama faoliyatida turli xil odamlar bilan aloqada shaxsning hamma qiziqishlari namoyon bo'ladi, uning odamlarga umumiy ishga, o'z malakasiga o'ziga bo'lgan munosabatlari shakllanadi. Biroq shaxs ijtimoiy turmush mahsuli bo'lish bilan birga tirik organizm hamdir. Organizmning hayoti biologik qonunlarga bo'ysunadi. Birinchi galda nerv sistemasining xossalari mavjudga keltiradigan temperament xususiyatlari tufayli insonning butun xulq-atvori alohida xarakterga ega bo'ladi. Shaxsning tarkib topishi va xulq-atvorida ijtimoiy va biologik jihatlar munosabati nihoyatda murakkab bo'lib, kishi taraqqiyotining turli davrlarida uning boshqa odamlar bilan bo'lgan aloqalarining turli vaziyat va ko'rnishlarida har xil keskinlikda namoyon bo'ladi.

Shaxsga avvalo uning ijtimoiy qiyofasiga, kishining o'z atrofidagi odamlar hayoti bilan bog'liq holda ifodalanadigan qiyofasiga qarab baho beriladi, kishi tevarak atrofidagi odamlar bilan xilma-xil munosabatlarga ba'zan o'ziga bog'liq bo'lmagan munosabatlarga kirishib o'zining mohiyatini namoyon qiladi. Shaxsning barcha xislatlari atrofdagi kishilar bilan munosabatida shakllanadi. Shaxs odamlar orasidan tashqarida yashay olmaydi va shakllanmaydi.

Hozirgi davrda shaxsni ma'naviy jihatdan barkamol qilib tarbiyalash davlat siyosatining bosh mezonini hisoblanadi. Shaxs rivojlanishiga to'g'ri yondashish uchun shaxsning tabiatini, tuzilishini uning xulq-atvorini va unga ta'sir ko'rsatish vositalarini bilish zarur.

#### **2.4. Shaxs rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillar**

Tug'ilgan inson shaxs bo'lib shakllanishi lozim. Bu jarayon bir qancha omillar ta'sirida sodir bo'ladi va muayyan qonunlarga bo'ysunadi. Odatda shaxs shakllanishi uchun uchta asosiy omillar tan olinadi. Bular **irsiyat, atrof-muhit va tarbiyadir**. Ushbu omillarning hech biri vaziyat va sharoitlarga bog'liq bo'lmagan holatda mustaqil ravishda shaxs shakllanishiga ta'sir eta olmaydi. Bundan tashqari ba'zi omillar faolroq, muntazamroq ta'sir ko'rsatadi va kishilarning ongli irodasiga bo'ysunadi boshqalari esa boshqarilishi qiyin bo'lgan omillardir. Ba'zi omillarning ta'siri stixiyali ravishda sodir bo'ladi va shaxs tarbiyasi bilan shug'ullanuvchi ayrim kishilarning irodasiga, tashkilotchilik qobiliyatlarida va boshqalarda bog'liq bo'lmaydi.

Tarbiyaga shaxsni uning his-tuyg'ularini xarakterini, jismoniy rivojini, xulq-atvorini muayyan yo'nalishda shakllantirish maqsadida kishilar bir-biriga ta'sir ko'rsatadigan ijtimoiy hodisa deb qarash lozim. Pedagogika sohasining yetuk olimlari ijtimoiy omilning hal qiluvchi ahamiyatiga ega ekanligini himoya qiladilar, shaxs yaxshi yoki yomon bo'lib tug'ilmaydi. Balki, tarbiyaning ta'siri ostida yaxshi yoki yomon bo'lib o'sadi deb isbotlaydilar. Xo'sh shaxs tarbiyasi uchun ta'sir etuvchi omillar qaysilaridan iborat? Bu asosan uchta omilni tashkil etadi. Biologik omil, atrof - muhit va tarbiyadagi omillardan iboratdir.

**Biologik omil.** Bu omilning ta'sirini avvalo shuning uchun e'tiborsiz qoldirib bo'lmaydiki, shaxs tirik organizmdir, uning hayoti biologiyaning umumiy qonunlariga ham, yoshlar anatomiyasi va fiziologiyasining maxsus qonunlariga ham bo'ysunadi. Hayotning muayyan davrlarida shaxsning ayrim organlari va butun bir organlar sistemasining tuzilishida va funksiyalarida o'zgarishlar yuz beradi. Shaxsning sog'liq holati va bu holat ko'p yoki oz muddat buzilib turishi biologik omilga taalluqli. Shaxs hayotida nerv faoliyatining individual va tipologik xususiyatlari, yosh va jinsiy jihatdan bo'lgan tafovutlar katta rol o'ynaydi, ular oldida irsiy emas, balki tug'ma xususiyat va tafovutlardir. Organizmning biologik yetilishi qonunlarga asoslanadi. Bu qonun muhitning ba'zi bir tarbiyaviy ta'sirlariga turli darajada bo'ysungan holda amal qilishi kerak. Lekin shaxs organizmining biologik hayoti uning psixik rivojlanishini bevosita belgilab bermaydi va shu bilan birga, unga nisbatan mutlaqo betaraf va befarq hodisa bo'lib ham qolmaydi. Biologiyaning asosiy tushunchasi bo'lgan irsiyatning roli olimlar tomonidan jiddiy muhokama qilinib kelinmoqda. Ilmiy izlanishlar shuni ko'rsatmoqdaki, ota-ona organizmining uzoq muddat bir xil sharoitda yashash natijasida mustahkam o'rnatilgan qolgan xossalari irsiyat yo'li bilan o'tadi. Abu Ali Ibn Sino oila tarbiyasida ota-onaning o'rniga alohida to'xtalib quyidagi fikrni ilgari suradi: "Bola tug'ilgach, avvalo, ota-onaga yaxshi nom qo'yishi, so'ngra esa uni yaxshilab tarbiya qilishi kerak. Agar oilada tarbiyaning yaxshi usullaridan foydalanilsa, oila baxtli bo'ladi".

Bola shaxsining rivojlanishiga naslning ta'siri deganda ota-onalarga o'xshashlikni ifodalovchi biologik belgilarni takrorlanishini tushunmoq kerak. Har bir bola ota-onasidan ba'zi bir biologik belgilarga ega bo'lgan holda dunyoga keladi; ya'ni: tananing tuzilishi, sochini, ko'zining, terisining rangi, bo'yi-basti, qaddi-qomati, nerv tizimining xususiyatlari.

XVI asrda vujudga kelgan preformizm oqimi namoyondalarining fikricha, odam bolasi ona pushtidaligidayoq bo'lajak shaxsga xos barcha xususiyatlarga ega bo'ladi, rivojlanish ana shu xususiyatlarining miqdoriy ko'payib borishidan iboratdir.

Amerikalik pedagog va psixolog E.Torndaykning fikricha, shaxsning barcha xususiyatlari, shu jumladan ong va aqliy qobiliyat ham

nasldan-naslga o'tadi, go'yo odamning boshqa a'zolari kabi qobiliyat ham tabiatdan berilgandir.

Ma'lum bir oilalardagi qobiliyatlarning nasldan-naslga o'tishi haqida gapirganda ko'pincha, tegishli qobiliyatlarning rivojlanishi uchun qulay imkoniyat yaratayotgan oilaviy sharoitni hisobga olmaydilar.

Insonning rivojlanishi irsiy dasturlari determinirlangan (ma'lum bir sababga asoslangan) va o'zgaruvchan qismlarni o'z ichiga oladi, ular insonni inson ekanligini bildiruvchi umumiylik, hamda ularni bir-biriga o'xshamaydigan o'ziga xoslikni belgilaydi.

Irsiy xususiyatlarga asab tizimi xususiyatlari ham kiradi. Ota-onalarning nerv faoliyatidagi kamchiliklari, shu jumladan, patologik kamchiliklar - ular psixik asab buzilishlari va kasalliklarni (masalan, shizofreniya) keltirib chiqaradi va avloddan-avlodga o'tadi. Qon kasalliklari (gemofiliya), qand diabete, ba'zi endokrinik kasalliklar (bo'y gipofizining buzilishi) ham irsiy xarakterga ega. Avlodga alkogolizm va ota-onalarning narkomanligi ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Insonning rivojlanish qonuniyatlarini tadqiq qilishning pedagogik aspekti uch asosiy muammoni o'rganishni talab etadi, bu - intellektual, maxsus, va axloqiy xususiyatlarning irsiy o'tishi.

Taniqli genetik akademik N.P.Dubin in normal miya uchun genetik bog'lanish yo'q, deb hisoblaydi va intellekt ota-onadan farzandga o'tadi, degan keng tarqalgan fikr ilmiy-tadqiqot natijalariga muvofiq kelmaydi (ya'ni bu fikr noto'g'ri).

Maxsus sifatlarning irsiy o'tishi. Fiziologiya va psixologiya fanining ko'rsatishicha inson bolasi tayyor qobiliyat bilan emas, balki biror bir qobiliyatni rivojlanishiga ta'sir etadigan imkoniyatlar, ya'ni shaxs xususiyatini ifodalaydigan layoqat bilan tug'iladi. Tug'ma layoqat go'yo mudroq holda bo'lib, uni rivojlanishi uchun qulay muhit kerak. Agar bola o'z layoqatiga mos sharoitda o'sib zarur faoliyat bilan shug'ullansa layoqat erta ko'rinib rivojlanishi, aksincha bunday bo'lmasa yo'q bo'lib ketishi mumkin. Ma'lum bir faoliyat turiga bo'lgan layoqat maxsus deb ataladi. Maxsus layoqatga ega bolalar (layoqat - bu qobiliyatni rivojlantirish imkoniyati) tanlagan faoliyatda jadal sur'atlarda yuqori natijalarga erishadilar. Maxsus layoqat deb musiqa, ijod, sport, tilga va boshqalarga bo'lgan

layoqat tushuniladi.

Psixik - aqliy sifatlarning irsiy o'tishi o'ta muhim. Uzoq vaqt davomida shaxsning psixik xususiyatlari irsiy o'tmaydi balki organizmning tashqi muhit bilan o'zaro ta'siri jarayonida paydo bo'ladi, degan fikr bo'lgan.

Farzandlar o'z ota-onalarining axloqiy sifatlarini olmaydilar (insonning genetik dasturlarida ijtimoiy xulq-atvor haqida ma'lumotlar yo'q). Qadimda yangi tug'ilgan chaqaloqning qalbi toza qog'oz, unga hayot o'z chizgilarini chizadi, deb hisoblashgan. Insonning kim bo'lib voyaga yetishi to'liq uni o'rab turgan muhit va tarbiyaga bog'liq.

Demak, boladagi irsiy belgilarni o'sishi, muhitga va yashash sharoitidagi tarbiyaga bog'liq. Masalan: Navoiy onasidan shoir, Ulug'bek astronom, Ibn Sino tabib bo'lib tug'ilmagan. Ulardagi bu qobiliyatlarni rivojlanishiga iste'dodga aylanishiga ijtimoiy muhit, ta'lim va tarbiya sabab bo'lgan.

**Muhit.** Biologiya fani muhitni organizm yashaydigan joy deb, muhitning ta'siri esa organizm bilan bog'liq muhit o'rtasidagi assimiliatsiya va dissimiliatsiya yoki moddalar almashish qonuni asosida amalga oshadi, deb tushuntiradi. Bu qonunga binoan organizm yashab turgan muhit bir butun narsadir. Tabiiy muhit yorug'lik, issiqlik, ovqat, havo kabi komponentlari shaxsning organizm sifatida rivojlanishi uchun katta ahamiyatga ega. Ammo shaxsning shaxs sifatida shakllanishi uchun bu mutlaqo yetarli emas. Shaxsning yashab turgan muhitida odamlar, birinchi navbatda tarbiyalanuvchiga yaqin kishilar, ya'ni oz sonli oila a'zolarigina emas, balki unga uzoqroq bo'lgan kishilar uning qo'ni-qo'shnilari, mahallasi, tarbiyalanuvchilar bog'chasidagi o'rtoqlari, so'ngra esa u birga o'qiydigan o'ynaydigan, birga ishlaydigan, turli aloqada bo'ladigan o'rtoqlari hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Hozirda tarbiyalanuvchilar ommaviy axborot vositalari orqali o'zlariga notanish avlod - ajdodlarning jonli obrazlariga duch keladilar. Bu obrazlar yosh avlodning fikr va hislariga uning voqea-hodisalariga beradigan baholariga va intilishlariga ta'sir ko'rsatadi. Bunday ta'sir ijobiy yoki salbiy o'tadigan birdan - bir yo'l shaxsning tevarak - atrofidagi odamlar bilan munosabatda bo'lishidir, shaxs



munosabatda bo'lgan kishilar uning muhitidir. Shaxs bilan jamiyat o'rtasidagi o'ziga xos modda almashish tipi bo'lgan aloqa orqaligi-na shaxs o'tnishi - avlodlarining qimmatli tajribasini o'zlashtira olishi eng yaxshi katta kishilardan namuna ola bilishi mumkin.

Faqat munosabatda tarbiyalanuvchilarning tarbiyachilari - katalarga emas, balki tarbiyalanuvchilarning o'zlari ham faol qatnashadigan mana shu aloqadagina, faqat ana shu ikki yoqlama jarayondagina shaxs xilma - xil bilim oladi juda ko'p malakalarni va ish usullarini egallaydi, o'zining sezgi organlari orqali idrok qilgan narsalarini anglab olishga tashqi dunyodagi voqea va hodisalarga turli xil his - tuyg'ular fikr va tasavvurlar bilan javob berishga o'rganadi.

Odamlar bilan munosabatda u nima yaxshiyu nima yomonligini nimani qilish va qilmaslikni bilib oladi, u muayyan maqsad ko'zlab aqlga muvofiq tutishni hamda insonlarga va ularning fe'l-atvorlariga tanqidiy baho berishni o'rganadi. Odamlar bilan bo'lgan munosabatlarida shaxs yaxshi fazilatlarini bilan boshqa shaxslar o'rtasida ajralib tura boshlaydi, o'zi yashab turgan jamiyatda qabul etilgan axloq me'yorlarini boshqalarga va o'ziga nisbatan qo'llab, ularni o'z ishida mezon qilib ola boshlaydi. Demak, **birinchidan, muhit shaxsni rivojlantiruvchi omil** sifatida tarixan o'zgaruvchi ijtimoiy hodisadir, chunki muhit, hatto shaxs dunyoga kelgan dastlabki kunlardan oq uning hayoti o'tadigan eng tor muhit ham, ya'ni shaxsning oilasi ham jamiyatning bir uyasi, hujayrasidir. Tarixiy taraqqiyotning har bir davrda yangi kishini tarbiyalashning maqsadlari va vositalari o'zgaradi, axloq me'yorlari, madaniyat boyliklari, katta yoshdagi odamlarning did va qiziqishlari, fikr yuritish usullari o'zgaradi.

Ikkinchidan, tarbiyalanuvchi o'z faolligi tufayli, moddiy, tabiiy va ayniqsa ijtimoiy muhit bilan o'zaro aloqaga kiradi. Faqat ana shu sharoitdagina muhit o'sib kelayotgan shaxsni rivojlantiruvchi omil bo'lib qoladi. Inson tarbiyasida muhit muhimmi yoki tarbiya degan savolni qo'yish mantiqan to'g'ri bo'lmaydi. Bu narsa g'ayriqonuniydir. Ammo muhit shaxsga ma'lum darajada tarbiyalovchi ta'sir ko'rsatgan taqdirdagina rivojlantiruvchi omil bo'la oladi. Bu ta'sir stixiyali, tartibsiz ko'rinishda bo'lishi mumkin, bunday holda shaxsning rivojlanishi ham muayyan maqsadga qaratilmagan bo'la-

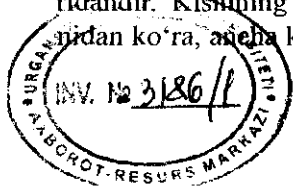
di, natijada shaxsda jamiyat uchun ham, shaxsning o'zi uchun ham zararli bo'lgan shaxsiy fazilatlar vujudga keladi.

Tarbiyalanuvchining o'z atrofidagi moddiy va ijtimoiy muhit bilan aloqada bo'lishi, uni rivojlantiruvchi asosiy sabab ekanini tushunish munozarali bir masalani, shaxsning psixik taraqqiyotida eng muhim narsa biologik omilmi yoki ijtimoiy omilmi degan masalani hal qilish imkoniyatini beradi. Shaxs hayotda va kattalar bilan munosabatda o'z individualligini tashkil etgan jismoniy va psixik sifatlarining butun majmui bilan harakat qiladi. Shunday qilib biologik va ijtimoiy omilni biri-biriga qarama-qarshi qo'yamaydi.

Pedagogikada tarbiyalanuvchining rivojlanishini uning faoliyati va shu faoliyat tufayli yuz beradigan, shaxsning tevarak-atrofdagi voqeikka bo'lgan munosabatlarida, bilish jarayonlari va xarakter xususiyatlarini rivojida hosil bo'ladigan sifat o'zgarishlardan iborat murakkab jarayon deb hisoblaydi. Faoliyatsiz rivojlanish bo'lmaydi. Shaxsdagi rivojlanish mohiyati avvalo shundan iboratki, uning faoliyati o'zgarib va takomillashib boradi, faoliyat turlari (o'yin, o'qish, mehnat va boshqalar) ko'payadi, har xil faoliyat turlarining o'zaro nisbati, ularning natijalari o'zgaradi va shu o'zgarishlar jarayonida shaxsning rivojlanishi yuqoriroq darajaga ko'tariladi. Shunday qilib, bilish jarayonlarida ham tarbiyalanuvchining dunyoga bo'lgan munosabatida ham, uning turli faoliyatida ham murakkab sifat o'zgarishlari sodir bo'ladiki, bu shaxs rivojlanishining mohiyatini tashkil etadi.

Faoliyatning har xil turlarida shaxsning individual xususiyatlari shakllanadi. Bu xususiyatlar faoliyatning maqsadlarida, faoliyatga undagan sabablarda kishi o'z oldiga qo'ygan maqsadni amalga oshirish uchun foydalanadigan yo'l, usul va vositalarni va uning o'z ishiga, o'z faoliyatiga, o'zi va boshqalarning yutuq va muvaffaqiyatsizliklariga qanday qarashida namoyon bo'ladi.

Kishi o'z oldiga qo'ygan maqsadga erishishda foydalanadigan vositalarga qarab ham shaxsga baho berishi mumkin. Bunda odam o'zidagi bilimini, o'zi yaxshi bilib olgan ish usullari, malaka va ko'nikmalarni qo'llaydi, qobiliyatlar ham shaxsning imkoniyatlaridandir. Kishining imkoniyatlari aksariyat hollarda o'zi o'ylaganidan ko'ra, aslida ko'p yoki oz bo'ladi. Talabchanlik darajasi ochiq



ifodalangan sabab vaziyatning murakkabligi va masalani hal qilish yo'lini topish zarurligi unda bo'lgan yashirin imkoniyatlarini oshirib ko'rsatadi.

Shaxsning o'zi yutuq va kamchiliklariga munosabati, beradigan bahosi bu boradagi ruhiy kechinmalari ham uning onglik darajasini ko'rsatadi. O'z yutuqlariga takabburlik yoki kamtarlik bilan baho berish, muvaffaqiyatsizlikka uchraganda umidsizlanish yoki masalani hal etish yo'lini topishi uchun yana ham ko'proq sabr, matonat bilan harakat qilish bu turli xil ruhiy kechinmalarning hammasi kishining o'ziga va boshqalarga bo'lgan talabchanligini, o'ziga-o'zi baho berishini va bu bahoning qanchalik asosli ekanini har xil tarzda yaqqol namoyon etadi.

Shunday qilib, shaxsning eng muhim xususiyati uning tevarak-atrofidagi dunyoga bo'lgan munosabatlari tizimidir. Kishi qancha ko'p bilsa har - xil odamlar bilan aloqada bo'lib turli xil ishlarda bo'lsa, shaxs sifatida unda o'z mamlakatining fuqarosi, yangi jamiyatning faol bunyodkoriga xos eng yaxshi xislatlar shuncha yorqinroq ifodalangan bo'ladi.

Shaxs shakllanishi uchun zarur bo'lgan omillardan yana biri bu tarbiyadir. Tarbiya bu aniq maqsadga yo'naltirilgan, muayyan vazifalar belgilangan, shuningdek, shaxsga ta'sir o'tkazishning aniq yo'l, vositalari ko'rsatilgan va maqsadga muvofiq tashkil etilgan jarayondir.

**Tarbiyaning asosiy vazifasi** yosh avlodni xalqning hayotini yaxshilashga, Vatanining gullab-yashnashiga sarflashni biladigan, istaydigan a'zolari qilib tayyorlashdir.

Tarbiya shaxsning rivojlanishini ta'minlashi uchun shaxsdagi rivojlanish mohiyatini tushunish, uning bilish va aloqa boshlash faoliyatining o'zgarish sabablarini aniqlashi zarur. Tarbiyachi shaxsni rivojlantiruvchi eng muhim omilni ham bilishi, tizimli ta'sir ko'rsatayotgan omillarni bartaraf etishi, shaxsda dunyoqarashni shakllantirish, uning o'sishi va rivojlanishining muayyan yosh bosqichlariga oid tarbiya qonunlarini aniqlashi kerak. Tarbiyaning shaxsni rivojlantirishdagi roli to'g'risida turli xil nuqtai nazarlar bo'lganligi pedagogika fanining taraqqiyoti tarixidan ma'lumdir. Pedagogika tarbiya omiliga aktiv rol ajratadi va shaxsning jismoniy,

aqliy, axloqiy va estetik rivojlanishiga to'g'ri tashkil etilgan tarbiyagina yordam beradi. Shu bilan birga tarbiyaga ikki yoqlama jarayon deb qaraladi, unda faqat katta yoshdagilar emas, balki kattalar tajribasini o'zlashtiruvchi shaxslar ham faol rol o'ynaydilar.

Tarbiyaviy ishda shaxsning kuchi va qobiliyatlarini hisobga olish kabi jiddiy kamchilik ham uchrab turadi. Har bir shaxsning o'z ehtiyoj va qiziqishlari bor. U aqlli tarbiyachining izidan borishi yoki belgilangan yo'nalishda faol harakat qilishi, ba'zan esa tarbiyachiga e'tiroz bildirishi, kattalar bilan turli xil aloqada bo'lishi yoki boshqalarga qo'shilmay, passiv holda yurishi mumkin. Tarbiyalanuvchi o'z rivojlanishining ob'ekti va sub'ekti sifatida harakat qilganda bu jarayon eng muvaffaqiyatli boradi. Shu bilan birga shaxsning faolligi, tashabbuskorligi, mustaqilligi ancha oshadi va uning o'zini o'zi tarbiyalashida namoyon bo'ladi.

Pedagogika fanining asoschisi Ya. A. Komenskiy: "Har bir hunarmand buyumni yasashga yaroqli materialning xossalarini o'rgangani singari, o'z oldiga insonning barkamol qilib tarbiyalash vazifasi turgan pedagog ham shogirdining qanday xislatlarga ega ekanligini bilishi kerak" - degan edi. Albatta pedagog qaysi fandan dars bersa o'sha fanni to'g'ri o'zlashtirishlariga yordam beradigan uslublarni yaxshi bilishlari lozim. Ammo shaxsning ehtiyojlari, qobiliyatlari qiziqishlari va ularning chin ko'ngildan xohlab chidam va matonat bilan o'qishga tayyormi - yo'qmi ekanligini hisobga olinmasa, o'qish qoniqarli natija bermaydi, pedagogning mehnati og'ir kechadi. Shaxsning fikrlash qobiliyati va xarakter xususiyatlarini nazarda tutgan holda olib borilgan ta'lim shaxsni bilim olishga rag'batlantiradi, o'qishning muvaffaqiyatini ta'minlaydi, pedagog va o'quvchilar faoliyatini zavqli ijodiy ishga aylantiradi.

### **Mavzu yuzasidan tayanch iboralar**

Irsiyat, muhit, tarbiya, rivojlanish, individ, individual, davr, omil, shaxs, aqliy rivojlanish, jismoniy rivojlanish, axloqiy rivojlanish, davrlashtirish.

### **Nazorat uchun savollar**

1. Jismoniy tarbiya va sportning shaxs shakllanishiga qanday ta'siri bor?
2. Shaxs shakllanishida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati qanday?
3. Shaxs shakllanishida jismoniy tarbiyaning vazifasi qanday?
4. Rivojlanish deganda nima tushunasiz?
5. Jismoniy va psixik rivojlantirish, ularning birligi va xususiyatlari?

### 3-MAVZU. JISMONIY TARBIYA VA SPORT MUTAXASSISLARI FAOLIYATINING PEDAGOGIK JIHATLARI

#### 3.1. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport pedagogi faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari. Sport pedagogiga qo'yiladigan talablar

Pedagoglik kasbi mamlakatimizda eng sharaffi kasblardan biridir. O'qituvchilik kasbi o'z mohiyatiga ko'ra o'ta individualdir. Har bir o'qituvchining muhim hayotiy o'rni o'z ishining ustasi bo'lishdir. O'qituvchi mahorati uning faoliyatida ko'rinadi. O'qituvchi avvalo pedagogik jarayonning qonuniyatlari va mexanizmlarini yaxshi egallagan bo'lishi lozim. Shu ma'noda pedagogning umumlashgan malakalari, uning pedagogik texnikasi katta ahamiyatga molik bo'ladi.

Mahorat - bu alohida qudrat. Yuqori va kichik darajada usta bo'lishi mumkin emas. Mahoratga erishish ham, erishmaslik ham mumkin. Haqiqiy usta mehnat faoliyati chog'idagina go'zaldir. Pedagogik mahoratga yetishish o'qituvchining muayyan shaxsiy sifatleri bilan amalga oshadi. Pedagogik mahorat yuksak darajadagi pedagogik faoliyatning taraqqiy etishini, pedagogik texnikani egallashni, shuningdek, pedagog shaxsi, uning tajribasi, fuqarolik va kasbiy mavqeini ifodalaydi.

Pedagogik bilimdonlik pedagogik sohada mahorat bilan ishlayotgan kishining ta'lim va tarbiya ishida insoniyat to'plagan barcha tajribalardan ratsional foydalanish qobiliyatini ko'zda tutar ekan, demak, u yetarli darajada pedagogik faoliyat va munosabatlarning maqsadga muvofiq usullari va shakllarini egallashi lozim bo'ladi.

Kasbiy-pedagogik bilimdonlikning bosh ko'rsatkichi bu insonga, shaxsga yo'nalganlikdir.

**Kasbiy-pedagogik bilimdonlik** pedagogik voqelikni izchil idrok eta bilish va unda izchil harakat qila olish malakasini qamrab oladi. Bu xislat pedagogik jarayon mantig'ining yaxlitligicha va butun tuzilmasi bilan birgalikda ko'ra olish, pedagogik tizimning rivojlanish

qonuniyatlari va yoʻnalishlarini tushunish imkoniyatini taʼminlaydi, maqsadga muvofiq faoliyatni konstruksiyalashni osonlashtiradi.

Bilimdonlik oʻqituvchi uchun oʻta muhim boʻlgan uchta holat bilan bogʻlangan zamonaviy pedagogik texnologiyalarni egallashni taqozo etadi:

- *odamlar bilan oʻzaro aloqada boʻlishda madaniy muloqotda boʻlish;*
- *fani sohasi boʻyicha axborotlarni qabul qila bilish va uni oʻqitish mazmuniga moslab qayta ishlash va undan mustaqil tahsil olishda foydalana olish;*
- *oʻquv axborotlarini boshqalarga bera olish.*

Kasbiy-pedagogik bilimdonlik asosan toʻrtta komponenti bilan karakterlanadi:

- *shaxsga, insonga yoʻnalganlik;*
- *pedagogik voqelikni izchil idrok etish;*
- *fan sohasiga yoʻnalganlik;*
- *pedagogik texnologiyalarni egallash.*

Hozirgi taʼlim sharoitida kasbiy-pedagogik bilimdonlik yana uch komponent bilan toʻldiriladi:

- *bilimdonlik, umuman, oʻz faoliyatini jahon pedagogik madaniyati darajasida ishlab chiqilgan tajribalar asosida tashkil etish qobiliyati, unga va vatanimizdagi pedagogikaga integratsiyalasha olish;*
- *oʻz safdoshi tajribasi va innovatsion tajribalar bilan oʻzaro samarali munosabat oʻrnatish qobiliyati;*
- *oʻz tajribalarini umumlashtirish va boshqalarga bera olish malakasida namoyon boʻladi.*

Pedagogning kasbiy bilimdonligi kreativlik bilan karakterlanadi.

Pedagoglik mehnatining hamma turlari uning ixtisosi, oʻquv-tarbiya jarayonining xarakteri, ish sharoitlariga qarab muayyan xususiyatlariga ega. Bu jihatdan jismoniy tarbiya oʻqituvchisi faoliyatining oʻziga xos xususiyati toʻgʻrisida gapirish mumkin.

P.F. Lesgaft jismoniy tarbiya oʻqituvchisiga ham maxsus talablar qoʻyar edi. “Jismoniy taʼlim rahbari..... oʻqitishga aloqador boʻlgan har bir kishi kabi, - deb yozgan edi u, yaxshi maʼlumotli kishi boʻlishi, oʻz fanini, shuningdek, yosh organizmining formasi va

rivojlanishi faoliyatini yaxshi bilishi kerak. Lekin asosiysi – uning intizomili, vazmin, o‘z harakatlarini nozik boshqara oladigan kishi bo‘lishi lozim”.

Jismoniy tarbiya va sport pedagogi maktabda katta ommaviy ishlarni olib borishadi. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi faollarni tarkib toptiradi va tarbiyalaydi. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi murakkab sharoitlarda ishlaydi. Sport zali sinf xonasiga qaraganda ancha katta, jismoniy tarbiya darslaridagi sharoit vaqti-vaqti bilan almashib turadi (sport maydonchasi, gimnastika zali, basseyn, chang‘i mashg‘ulotlari uchun ochiq joy va boshqalar), o‘quvchilar xilma-xil va uyushmagan holda foydalanishganda, ko‘pincha xavfli bo‘lgan asboblarni qo‘llaydilar. Bundan tashqari, o‘quvchilarning yuqori darajadagi harakat faolligi yomon oqibatlarni jarohatlarni keltirib chiqarishi mumkin. Bir kunda turli yoshdagi o‘quvchilar bilan olib boriladigan mashg‘ulotlar alohida kuch - g‘ayrat talab etadi, shunday ekan, aniq sinf o‘quvchilarining jismoniy rivojlanganlik darajasini hisobga olish lozim bo‘ladi. Umumiy ta‘lim maktablaridagi jismoniy tarbiya darsida o‘qituvchi faqat aqliy kuchini emas, balki ko‘pgina jismoniy kuch ham sarflaydi, negaki, u tez-tez harakatlarni ko‘rsatib beradi, o‘quvchilar sport snaryadlarida mashq qilayotganda ularni ehtiyotlaydi va hokazo.

Bolalar va o‘smirlar sport maktabi treneri ishining o‘ziga xos xususiyatlari.

Sport pedagogi trenerning faoliyati jismoniy tarbiya o‘qituvchisining ishidan jiddiy farq qiladi. U shug‘ulanuvchilarning sport qobiliyatini aniqlash va rivojlantirishga, ularning “sportdagi hayot yo‘lini” oldindan aytib berishga qaratilgan.

BO‘SM treneri faoliyatining ba‘zi bir spetsifik xususiyatlarini qarab chiqamiz. Ularga quyidagi kiradi:

1. Mashg‘ulotlar motivining o‘ziga xosligi va shug‘ullanuvchilar tomonidan ularning ixtiyoriy tanlanganligi.

BO‘SMda mashg‘ulotlarning ixtiyoriy tanlanganligi shug‘ullanuvchilarning trener bilan bo‘ladigan o‘zaro munosabatlari xarakteriga jiddiy ta‘sir ko‘rsatadi. Sport pedagogi trener bilan aloqa, unga ishonch va o‘zaro hurmat munosabatlarning yo‘qligi kelajagi porliq sportchining BO‘SMdan ketishiga sabab bo‘lishi mumkin.



2. Aloqa qilishning alohida shartlari (musobaqalar davrida vujudga keladi).

Ko'pchilik trenerlar trenerovkalarda, mashg'ulotlardan tashqarida va sport yig'ilishlari vaqtida sportchilar o'zaro munosabatlarni yo'lga qo'yishda qiyinchilik sezmaydilar. Musobaqalar davrida ob'ektiv sabablar tufayli kelib chiqadigan qiyinchiliklar paydo bo'lishi mumkin.

Sportchining noroziligini keltirib chiqaradigan sabablar orasidagi munosabatlarning yomon tashkil etilishini; musobaqada muvaffaqiyatsiz qatnashishdan qo'rqishni; sportchining oldiga qo'yilgan vazifalarni bajara olmasligini aytib o'tish mumkin. Asosiy tarkibga kiritilgan zahirada turgan hamda "musobaqalardan tashqarida" qolgan sportchilarning psixik holati har xil bo'ladi.

Trenerdan har bir tarbiyalanuvchiga xushmuomalada bo'lish talab etiladi. Startdan oldingi holatni faqat sportchi emas, balki trener ham boshidan kechiradi, talabalarining xatti-harakati va musobaqada ishtirok etishi ko'p jihatdan trenerning musobaqa paytida o'zini qanday tutishiga ham bog'liq.

3. Jismoniy imkoniyatlar va texnik mahoratning yuqori darajasini doimo saqlab turish zarurligi.

Trenerning jismoniy imkoniyatlari deganda uning jismoniy holati, mashqlarni shug'ullanuvchilar bilan bajarish imkoniyati nazarda tutiladi. Texnik kamolot deganda trenerning mashqni texnik jihatdan to'g'ri bajarish malakasi tushuniladi. Jismoniy imkoniyatlar va texnik mahorat darajasi mashqni ko'rsatishga va, tabiiyki, trenerning obro' - e'tiboriga jiddiy ta'sir etadi. Masalan: trener yosh sportchiga chambarak bilan bajariladigan ixtiyoriy programma elementini tushuntiryapti. Qizcha mashqning taklif qilingan elementlarini bajarib ko'rmoqchi, lekin buning uddasidan chiqolmayapti. Trener chambarakni olib, mashqni bajaradi. Sportchi mashqni takrorlashga harakat qiladi.

Trenerning yaxshi jismoniy holatda bo'lishi - o'z kuchiga ishonch bo'lishiga yordam beruvchi kerakli psixologik faktor. Trenerning mashqni yaxshilab bajara olishi uning obro'yini oshiradi. Trener o'quv-trenerovka mashg'ulotlari vaqtida pedagogik jarayonga rahbarlik qilibgina qolmaydi, uning tarbiyaviy faoliyati BO'SMdan

tashqarida ham davom etadi. U musobaqalarning juda mas'uliyatli davrida o'z talabalarning ustози bo'lib qoladi, tarbiyalanuvchilarning butun hayot tarziga, ularning hayot yo'lini tanlashiga, hayotiy mavqelarini vujudga keltirishga katta ta'sir ko'rsatadi. Trener har bir tarbiyalanuvchilarini yaxshi biladi, uning ma'naviy va jismoniy hayotidagi barcha tafsilotlarni tushunadi, uning organizmi holatini chuqur o'rganadi hamda hayot, mehnat, dam olish vaqtini tashkil etilishini diqqat bilan kuzatadi.

4. Trener – odatdagi o'quvchilar yoki ishlab chiqarish jamoasidan boshqarish strukturasi alohida murakkabligi bilan farq qiluvchi sport jamoasining tashkilotchisi.

Sport jamoasining a'zolari, odatda, bir vaqtning o'zida ish yoki o'qish joyidagi jamoa a'zolari hamdir; ko'pincha ularning sport jamoasiga birlashuvi muvaqqat harakatda bo'ladi (terma jamoada, o'quv-trenirovka yig'ini va hokazo). Trenirovka jarayonlarini o'tkazish vaqtida jamoada vujudga keltirish trener uchun ancha qiyin bo'ladi, chunki trenerovkaga sportchilar turli shahar va sport jamiyatlaridan keladilar.

Sport jamoasi va ayrim sportchilar faoliyatiga ko'pincha murakkab musobaqalar sharoitida (sportchining axloqiy va jismoniy sifatlariga maksimal talablar qo'yiladigan bir paytda) boshchilik qilishga to'g'ri keladi. Bu davrdagi trener ishining muvaffaqiyati pedagogik vositalarning xilma-xilligiga bog'liq bo'ladi.

Trener sportchilarning turli xil talablarini va ularning sport faoliyatida qatnashish sabablarini yaxshi bilish kerak. Bu uning sportchilar bilan bo'ladigan muomalasida o'z nuqtai nazarini aniqlab olishiga va jamoani boshqarishga yordam beradi.

O'qituvchi va trenerga qo'yiladigan talablar

O'qituvchi va trenerning butun faoliyati (uning yo'nalishi, mazmuni, ish metodlari va formalari) ularning dunyoqarashlari bilan belgilanadi. Kundalik aloqa jarayonida o'qituvchi va trener o'z o'quvchilariga to'g'ri dunyoqarash tarkib toptiradi. Bularning hammasi yuksak darajadagi g'oyaviy e'tiqodni, axloqiy dunyoqarashni ijobiy fazilatlarini shakllantiradi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchi va trener faqat o'rgatibgina qolmasdan, balki tarbiyalaydi ham ong-bilim doirasi keng bo'lmasdan turib esa tar-

biya berish mumkin. emas. Tarbiyachi tarbiyalanuvchilarning xilma-xil mayl va qobiliyatlariga to'g'ri yo'nalish bera olishi kerak. Shuning uchun o'qituvchi va trener doimo o'zlarining madaniy saviyalarini oshirib borishlari, har tomonlama ma'lumotli kishi bo'lishlari lozim.

Doimo fan yangiliklarini nazarda tutadigan, trenirovka jarayoni-ning tuzilishida uning ma'lumotlariga tayanadigan tarbiyachi yaxshi ishlaydi. Yangi, innovatsion material o'qituvchi, trenerning o'quvchilarda o'qitiladigan fanga jonli qiziqishini uyg'otadi. O'qituvchi va trener o'zi o'qitadigan fanni mukammal bilishi kerak. Bundan tashqari, pedagogika, psixologiya, anatomiya, fiziologiya masalalarini yaxshi tushunishlari lozim. Ana shu bilimlar va amaliy tajriba asosida pedagogik jarayonni boshqarish, ya'ni o'qitish, tarbiyalash malakasi rivojlanadi.

O'quvchilarning ijodiy faolligiga rahbarlik qilishda, ular havaskorligining turli shakllarini tashkil qilishda, tarbiyaning vazifalarini hal etish yo'lida mahorat va pedagogik texnikaning tarkibiy qismlarini mukammal bilish lozim.

### **3.2. Jismoniy tarbiya va sport sohasi pedagogining qobiliyati**

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki trener o'quvchilarga biror sport turini o'rgata olishi uchun ular bilan munosabatga kirishishi shart. Munosabat odamlar o'rtasida birgalikdagi faoliyat ehtiyojlaridan kelib chiqadi. Munosabat kishilar o'rtasida faoliyat davomida axborot ayriboshlashni o'z ichiga oladi.

Munosabatning ikkinchi jihati muloqatga kirishuvchilarning o'zaro birgalikdagi harakati nutq jarayonida faqat so'zlar bilan emas, balki hatti-harakatlar bilan ham ayriboshlanadi. Uchinchi jihati munosabatga kirishuvchilarning bir-birlarini idrok eta olishlarini taqazo qilishdir. Shunday qilib, yagona munosabat jarayonida shartli ravishda kommunikativ (axborot o'tkazish), interfaol (o'zaro birgalikda idrok etish) jihatlarini alohida ko'rsatish mumkin.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi pedagogi u yoki bu so'zni ishlatganda anglashilmovchilikka yo'l qo'ymasligi kerak. Mohi-

yatlar tizimi kishining butun hayoti davomida rivojlanib va boyib boradi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi pedagogi quyidagi qobiliyatlar bo'lishi lozim.

*Bilish qobiliyati* - Jismoniy tarbiya va sport sohasi pedagogi o'z fani va sohasini o'quv kursi hajmida emas, balki chuqurroq bilishi, kuzatishi, nazariy va amaliy ishlanmalarni va zamonaviy sportda ro'y berayotgan voqea va hodisalardan xabardor bo'lishi lozim.

*Tushuntira olish qobiliyati*- Jismoniy tarbiya va sport sohasi pedagogi mamlaktimiz sportchilarining imkoniyatlari va jahon sportidagi o'ziga xos yutuqlarni solishtirishi va bizning mintalitetimizga mos keladigan amaliy tajribalarini tatbiq eta olmog'i kerak.

*Kuzatuvchanlik qobiliyati* - Jismoniy tarbiya va sport sohasi pedagogi tarbiyalanuvchilarning ichki dunyosiga kira olish qobiliyati, o'quvchi shaxsini va uning vaqtinchalik ruhiy holatlarini juda yaxshi tushuna bilish bilan bog'liq psixologik kuzatuvchanlikdir.

*Nutq qobiliyati* - nutq yordamida, trener o'z shug'ullanuvchilariga imo-ishora vositasida o'z fikr tuyg'ularini aniq va ravshan ifodalash qobiliyati. Trenerning nutqi aniq, jonli, obrazli, talaffuz jihatdan yorqin, ifodali his-hayajonli bo'lishi lozim.

*Tashkilotchilik qobiliyati* – sport jamoalarini shakllantirish jipslashtirish muhim vazifalarni hal etishga ruhlantirishni, o'z ishini to'g'ri uyushtirishni nazarda tutadi. Sport jamoalarini shakllantirish bosqichlarini to'g'ri belgilab olishi va unda olib boriladigan birgalikdagi do'stona munosabatlar, jipslikni maqsad sari birgalikdagi faoliyatni tashkil eta olishi lozim. Sport jamoalariga kelgan har bir ko'ngilli sportchilarni sport jamoasida o'z o'rnini egallay olishi uchun tashkilotchilik faoliyatini to'g'ri yo'naltira olishi uchun yaqin kelajak, o'rta kelajak, olis kelajakda amalga oshiradigan rejalashtirilgan ishlarni loyihalashtirishi va kelajakni ko'ra olishi muhim hisoblanadi. Trener uyushgan sport jamoasini shakllantirish uchun tarbiyaviy ishlarni, tashkiliy ishlarni, birgalikdagi faoliyatni tashkil etish uchun pedagogik trening, davra suhbatlari, dunyo sport reytingida nufuzga ega bo'lgan mashhur sportchilar bilan uchrashuvlar tashkil etish ijobiy samara beradi.

Yuqorida ko'rsatilgan barcha qobiliyatlar jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport pedagogida ham nazariy ham amaliy jihatdan yuqori darajada bo'lishi kerak. Bu o'z o'rnida sport faoliyatini amalga oshirayotgan sportchilarda reyting natijasini yuqori darajaga ko'tarishida poydevor vazifasini o'taydi.

### **3.3. Sportga oid o'zaro munosabatlarda yuzaga keladigan nizolar tasnifi, sabablari, hamda ularni oldini olish va bartaraf etish yo'llari**

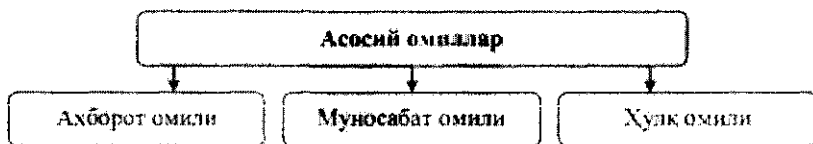
Mahoratli o'qituvchi va trener o'quvchilar faoliyatini baholashda ehtiyotkor bo'lishi lozim. Zero, noto'g'ri qo'yilgan baho o'quvchi shaxsiga salbiy ta'sir ko'rsatib qolmay, balki uning o'qishga bo'lgan qiziqishini so'ndiradi. O'quvchi faoliyatini baholashda pedagogik tajribasiga tayanib ish ko'rish maqsadga muvofiqdir:

Trener o'quvchilarga amaliy yondashish balki unga shaxs sifatida munosabatda bo'lishi lozim. O'quvchini kelajakka ishonch ruhi-da tarbiyalashi zarur; trener tomonidan sport jamoasining har bir a'zosining mehnatini rag'batlantirishi va uning dangasaligi va qobiliyatsizligi uchun jazo vositasi bo'lmasligi zarur. O'quv jarayoni-ni samarali boshqarish va pedagogik nizolarni hal etish, pedagogik jarayondagi muhim hodisalardan biri nizo sanaladi.

Nizo – qarama-qarshi, bir-biriga to'g'ri kelmaydigan kuchlar to'qnashuvi, ikki yoki undan ko'p taraflar orasida o'zaro kelishuvning yo'qligini, manfaatlar to'qnashuvini ifodalovchi ziddiyat pedagogik nizo trener-sportchi, pedagog va talaba, ota-ona, hamkasblar yoki rahbariyat o'rtasida pedagogik jarayonda yuzaga kelgan manfaatlar to'qnashuvi, o'zaro qarama-qarshiliklardir. Pedagogik nizo bir qator belgilarga ega. Unga xos bo'lgan asosiy belgilar quyidagilardir:

- inqiroz;
- anglashilmovchilik;
- kutilmagan hodisa;
- zo'riqish;
- noqulaylik, ichki yoki tashqi xavotir, bartaraf etish qiyin bo'lgan qo'rquv;

## Pedagogik nizolarni keltirib chiqaruvchi omillar quyidagilar



## Pedagogik nizoni keltirib chiqaruvchi omillar

Davomiyligiga ko'ra pedagogik nizolar bir necha turli bo'ladi. Ularning asosiy turlari quyidagilardir



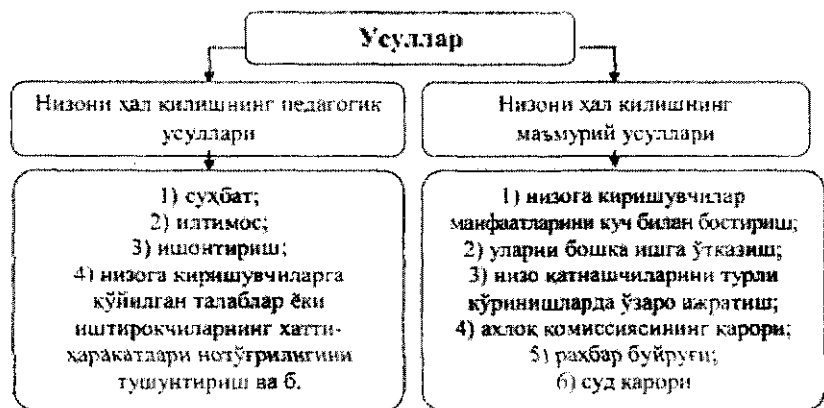
## Pedagogik nizoning asosiy turlari

Trener tomonidan adolatsizliklarga, ijtimoiy munosabatlardagi yakka hokimlikka yo'l qo'yib bo'lmaydi. Trener pedagogik nizolarni hal etishda bir qator yo'l tutadi. Ular orasida eng samarali yo'llar quyidagilar sanaladi:

1. Shug'ullanuvchi bilan nizoning ta'sir doirasini kengaytirmaslik.
2. Trener tomonidan qulay yechimlarni taklif qilinishi.
3. Pedagogik faoliyat jarayonida trener tomonidan man etilgan usullarni qo'llamaslik, shakllardan foydalanmaslik.
4. Sportchilarnin shikoyatlari sonini qisqartirish.
5. Ikkinchi darajali masalalarni ham uzviy ravishda hal qilib borish.
6. Nizoga kirishgan sub'ektlar shaxsini kamsitadigan so'zlardan foydalanmaslik

Pedagogik nizolarni hal etishda bir qator usullar ham qo'llaniladi. Ular orasida eng samarali usullar quyidagilar sanaladi. Nizoni hal

qilishning pedagogik va ma'muriy usullari. Pedagoglar pedagogik nizo ishtirokchilariga pedagogik, pedagogik yordam ko'rsata olish imkoniyatiga ham ega bo'lishlari zarur. Bu borada ko'rsatiladigan yordam turlari quyidagilar sanaladi



Trener pedagogik nizolarni hal qilishda keltirilgan usullardan samarali foydalanish yo'llarini bilishi lozim. Pedagog trener tomonidan nizolarni qilishning pedagogik usullari va nizolarni hal qilishning ma'muriy usullari mukammal egallashi shart. Trener tomonidan nizolarning yordam turlarini bilish talab etiladi. Nizolarni hal qilishni to'g'ri ta'minlay oladigan jismoniy tarbiya o'qituvchisi hamda trener tomonidan pedagogik konfliktlar kelib chiqilishi oldi olinadi. Bu ish faoliyatining asosiy omil va mezon sanaladi.

### Mavzu yuzasidan tayanch iboralar

Trener, nizo, bilim, ko'nikma, malaka, mahorat, pedagogik mahorat, pedagogik texnika, qobiliyat, bilish qobiliyati, nutq qobiliyati, tushuntirish qobiliyati, kelajakni ko'ra bilish qobiliyati, pedagogik usullar.

### Nazorat uchun savollar:

1. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport pedagogi faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari ta'riflang.
2. Sport pedagogiga qo'yiladigan talablar ularni izohlang.

3. Kasbiy-pedagogik bilimdonlik nima?
4. BO'SM treneri faoliyatining spetsifik xususiyatlarini ko'rsating?
5. O'qituvchi va trenerga qanday talablar qo'yiladi?
6. Jismoniy tarbiya va sport sohasi pedagogining kommunikativ qobiliyatlarini ochib bering?
7. Jismoniy tarbiya va sport sohasi pedagogining tashkilotchilik qobiliyatlarini ochib bering?
8. Jismoniy tarbiya va sport sohasi pedagogining tolerantligi va uni faoliyat olib borishidagi ahamiyati nima?
9. Sportga oid o'zaro munosabatlarda nizolar tushunchasi, sport faoliyatida yuzaga keladigan nizolar tasnif bering.
10. Sportga oid o'zaro munosabatlarda nizolarning kelib chiqish sabablari
11. Sportga oid o'zaro munosabatlarda nizolar hamda ularni oldini olish va bartaraf etishda qandaay samarali usul va yo'llar mavjud.



## **4-MAVZU:JISMONIY TARBIIYA 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'rganagan 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. Ilmiy-

lik tamoyilda trenerdan sportchining ogʻzaki nutqiga alohida eʼtibor berish u yoki bu sportdagi nazariy masalalarni ilmiy asosda tushunishni va qoʻllashni talab qiladi. Sportdagi oʻzgarishlarni ilmiy jihatdan aniq bayon qilish katta ahamiyatga ega. Sportchilar oʻz sport sohasi boʻyicha taʼlim olishning daslabki vaqtlarida sportning paydo boʻlish tarixi, rivojlanishi, sportning har qaysi turidagi rekordlar soni, sport jarayonidagi yutuqlarni va sport sohasida nazariyani mukammal oʻrganishi va vaqti kelib oʻz shugʻullanuvchilariga ham ilmiy jihatdan ishonarli, amalda sinab koʻrilgan maʼlumotlar berilishini talab etadi.

Trainer oʻz sport sohasini sirlarini ilmiy jihatdan mukammal egalashi bu tamoyilning ahamiyatini belgilab beradi.

**Taʼlimning tizimli va izchil boʻlishi tamoyili.** Taʼlimning bu qoidasi - taʼlim jarayonini toʻgʻri rejalashtirishga, yagona oʻquv dasturiga ega boʻlishiga, taʼlimda tizimlilikka rioya qilgan holda dars materialini toʻgʻri taqsimlanishiga diqqatni qaratish talab qilinadi.

Bu tamoyilning asosini, bugun oʻrganilgan bilimlar kechagini mustahkamlashi, ertaga oʻrganiladiganiga zamin tayyorlashni tashkil etadi.

Ya.A.Komenskiy va I.G.Pestalotssi oʻz davrilaridayoq bilimlarni oʻrganish uchun ularning navbatdagi har bir zvenosi, oʻzidan oldingilariga asoslanishi, yangi bilim, ilgari oʻzlashtirilgan bilimlarga mantiqiy bogʻlanishi zarurligini ishonarli tarzda isbotlaganlar.

Jismoniy tarbiya darslarini oʻtkazishdan maqsad – bolalarning salomatligini saqlash, ularning jismonan yetuk boʻlib yetishishlari uchun shart-sharoitlar yaratish va mashgʻulotlarda xavfsizlik qoidalariga rioya qilish koʻnikmalarini shakllantirish. Qanday holatda boʻlmasin, barcha imkoniyatlardan foydalanib, jismoniy tarbiya darslarini muntazam tashkil etish, ularda oʻquvchilarning faol qatnashishini taʼminlash, organizmiga foydali yuklamalar berish juda muhim. Avvalo, jismoniy tarbiya darslari va sport trenirovkalari ham tizimlilik va izchililik tamoyiliga asoslanadi. mashgʻulot jarayonida har bir shugʻullanuvchining yosh va individual xususiyatlarini hisobga olishni taʼminlaydi.

**Taʼlim va tarbiyaning birligi tamoyili.** Maktablarda beriladigan taʼlim 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 tomonlamma kamol toptirish omili sifatida jismoniy tarbiyaning rolini kengaytirib, bevosita jismoniy tarbiyaning o'z muvaffaqiyatini ta'minlaydi. Ma'naviy va jismonan har tomonlamma kamol topgan kishilargina takomillashgan jamiyat quruvchilari bo'lishi mumkin. Barkamol insonni tarbiyalash jismoniy tarbiya to'g'ri tashkil etilgan sharoitda amalga oshadi. Har tomonlamma rivojlangan shaxs bo'lib, etishish biologik hamda ijtimoiy qonuniyatlar talabidir. Insonning jismoniy barkamol-

ligi 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 fazilatlarining 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 atrofdagi hayot bilan, yangi jamiyatni qurish amaliyoti bilan bog'lash;

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

4. nazariy va amaliy yoʻsindagi turli masalalarni hal qilish, laboratoriya ishlari bilan shugʻullanish va ishlab chiqarishga doir, mavjud bilimlar asosida praktikumlar oʻtkazish;

5. oʻquvchilarning unumli mehnat, yaʼni ijtimoiy - foydali ishlarini oʻzlariga mos shaklda yoʻlga qoʻyish - bu prinsip mehnat tarbiyasi va taʼlimi jarayonida yaqqol namoyon boʻladi.

Shunday qilib, ilmiy bilimlarni mazmunini oʻzlashtirib olishgina emas, balki bilimlarni amalda qoʻllay bilish ham kerak. Oʻquvchilar ishini nazariy jihatdan oʻrganar ekan ilmni amaliy ehtiyoj tufayli paydo boʻlganini va ilm ishlab chiqarishni takomillashtirishga va hayotni yaxshilashga yordam berishini bilib boradilar. Maktab taʼlimi tizimida nazariyaning amaliyot bilan bogʻliqligi tamoyili oʻqish jarayonida amalga oshiriladi. Taʼlim jarayonida oʻquvchilar tomonidan oʻzlashtirilgan nazariy bilimlar, oʻquv laboratoriyalari, tajriba yer uchastkalarida qoʻllaniladi. Bu mashgʻulotlar ularni ilmiy nazariy bilimlarni amalda qoʻllay olish tajribasi bilan qurollantiradi. Laboratoriya va amaliy mashgʻulotlarda oʻquvchilar oʻqituvchi rahbarligida tajriba oʻtqazish orqali olgan bilimlarni ishonarli ekanligini tekshiradilar va mustahkamlaydilar. Olgan bilimlarini amalda qoʻllash malakalarini hosil qiladilar. Oʻquvchilar jismoniy tarbiya darslarida olgan nazariy maʼlumotlarni, sport maydonlarida, zalda, amaliy faoliyatda sinab koʻradilar va maʼlum natijalarga erishadilar.

**Onglilik, faollik va mustaqillik tamoyili.** Taʼlimning ongliligi oʻquvchilarning oʻqishga maʼsuliyaatli munosabatda boʻlishni, oʻqituvchi bergan topshiriqni oʻz vaqtida bajarishini anglatadi. Bilimlarni ongli va faol oʻzlashtirish oʻquvchilarni ijodiy tashabbuskorligi va mustaqilligini oshiradi, tafakkuri va nutqini rivojlantiradi, dunyoqarashini shakllantiradi. Onglilik tamoyilini sport turini ni anglashda namoyon boʻladi. Jismoniy tarbiya darsi jarayonida shugʻullanuvchilar faolligi dastavval sport turlari boʻyicha nazariy bilimlarning aqliy faoliyat va tafakkur qilish faoliyatidir. Mustaqillik qoidasi – oʻz sport turi boʻyicha trener yordamisiz berilgan topshiriqlarni bajarish.

Oʻqitishga ongli munosabat va unda shugʻullanuvchining faolligi har qanday pedagogik jarayonning samaradorligini oshiradi. P.F. Lesgaft ilgari surgan jismoniy tarbiya taʼlimidagi 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 darklarida shug'ullanuvchilarda quyidagi ongli bilimni va faollikni mustaqillik ta'minlash lozim.

➤ o'quvchilarda yuksak axloqiy, ma'naviy fazilatlarini, iroda-viy 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, Pahlavon Maxmud, Barchinoy, To'maris, Asqar polvon va boshqa pahlavonlarning hayotiy, respublikamizning hozirgi kundagi atoqli sportchilarini bilish;

➤ Bolalarning maktabda o'qitishning birinchi kunlaridan bosh-

lab 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, hid 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. Diqqa-

ti tarqoq o'quvchilarni oldingi qatorga o'tkazish, ulardan tez-tez so'rash, o'rtoqlari javoblarini to'ldirishga majbur qilish lozim.

Ko'zi qjiz yoki yomon eshitadigan o'quvchilarni ham oldingi qatorga o'tkazish kerak. Ushbu qoidaga jismoniy tarbiya darklarida 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'yor tanlay bilishni taqazo etadi. Me'yor bo'lib turli xil yoshdagilarning jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish dasturlari, ularning jismoniy sifatleri 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 oqibatlari ham hozirgi kunda ham ilmiy, ham amaliy jihatdan isbotlangan. Ma'lum darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan sport tayyorgarligi bor shug'ullannuvchining organizmi uchun me'yor hisoblangan hajmdagi jismoniy mashqlar yangi, shug'ullanishni endigina boshlaganlar uchun kuchiga yarasha bo'lishi mumkin, lekin uni me'yor qilib olish noto'g'ri bo'ladi.

Ma'lumki, yangi harakat vujudga kelgan harakatlarning eskilarni 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 qiyingalilikni taqazo etadi. Bular albatta ta'lim jarayonining uslubiy xususiyatlarini vujudga keltiradi.

### **Mavzu yuzasidan tayanch iboralar**

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

### **Nazorat uchun savollar:**

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?

## **5-MAVZU. JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA QO‘LLANILADIGAN TA‘LIM METODLARI**

### **5.1. Ta‘lim metodlarining umumiy tavsifnomasi**

Makdabdagi o‘quv jarayonining sifati ko‘p omillarga bog‘liq bo‘lib ular orasida o‘qitish metodlari hal qiluvchi ahamiyatga ega. Chunki ular bilimlarni ongli va chuqur o‘zlashtirishga o‘quvchilarda mustaqillik va ijobiy faollikni rivojlanishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

O‘qitish metodlarini tanlashda o‘qitilayotgan fanning xarakteri o‘quvchilarning yosh xususiyatlari, tayyorgarlik darajasi hisobga olinadi.

O‘qitish metodlari ta‘lim jarayonida o‘qituvchi va o‘quvchi faoliyatining qanday bo‘lishini, o‘qitish jarayonini qanday tashkil etish va olib borish kerakligini belgilab beradi.

O‘qitish metodlari - ikki tomonning (aktiv) faoliyati ya‘ni o‘qituvchi tomonidan o‘quvchilarni bilim ko‘nikma va malakalar bilan qurollantirish va o‘quvchilar tomonidan o‘sha nazarda tutilgan ilmiy bilim malaka va ko‘nikmalarni o‘zlashtirish faoliyatidagi yo‘llari tushuniladi.

O‘qitish metodlari darsning mazmuniga qarab o‘qituvchi tomonidan tanlanadi. Masalan: yangi materialni bayon etishda bir xil metodlar qo‘llanilsa, uni mustahkamlashda ikkinchisi va mavzuni umumlashtirishda yana boshqa xil metodlar qo‘llaniladi.

Barcha qomusiy olimlar foydalangan o‘qitish metodlarini bir necha xil guruhlariga ajratish mumkin. Bular: ko‘rsatma tajriba metodlari (Ibn Sino) bilimlarni bayon qilishning savol javobli metodlari (Abu Rayhon Beruniy, Al-Xorazmiy) ko‘nikma va malakalarni hosil qilish, bilimlarni tekshirish metodlari (Farobiy, Al-Xorazmiy) va boshqalardan iboratdir.

Bu olimlarning hammasi o‘quvchilar faoliyatini kuchaytirish va ularda mantiqiy tafakkurlarni rivojlantirish maqsadini ko‘zlaganlar. Har bir o‘qituvchining ishida turli metodlar mavjud bo‘lishiga qaramasdan, ularni qo‘llashdan ko‘zlanadigan maqsad umumiy, ya‘ni tarbiyalanuvchilarni maqsadga muvofiq ta‘lim olishlarini

ta'minlashdan iborat. O'qitish jarayonini samarali amalga oshirish uchun uslubiy vositalaridan foydalaniladi. Bularga vosita-yordamchi o'quv materiallari: asboblari, apparat, tasviriy ko'rgazma materiallar, mikroskop eksponatlar va boshqalar kiradi. Usul va vositalar o'qitiladigan mavzuning mazmuniga qarab tanlanadi. Masalan: jismoniy tarbiya darslarida mashq qilmay, mashqlarni muntazam tayyorlamay, ko'zlangan maqsadga erishib bo'lmaydi. O'qitish metodlariga qo'yiladigan asosiy talablar ta'limning maqsadidan kelib chiqadi. O'qitish metodlari qo'yidagilarni ya'ni:

- ta'limning hayotiy – ommaviy xarakteri va dunyoqarashni tarkib toptirishni:

- o'quvchilarni puxta, tizimli bilim ko'nikma va malakalar bilan qurollantirishni:

- o'quvchilarni har tomonlama aqliy rivojlanishini:

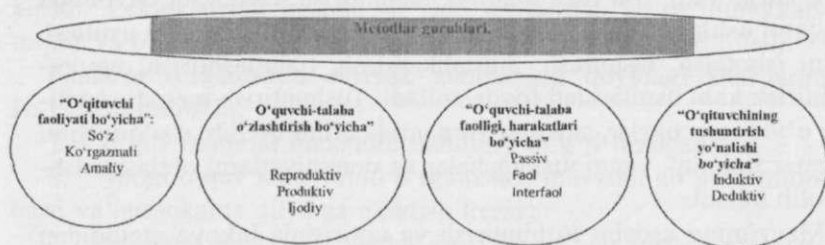
- bilimga bo'lgan qiziqishini rivojlantirishni ta'minlashi kerak.

O'quv materialni o'rganishda darsning maqsadlari anglab olishdan boshlanadi, keyinroq uning mazmun-mohiyatini aniqlash, tamoyillar birikmasini tushunish, mashg'ulot shaklini tanlab olish, metod va vositalarini ajratib qo'yish vazifalari qo'yiladi. O'qituvchi ta'lim berishda har bir dars boshlanishidan avval "qanday o'rgataman?" degan savolga javob berib, butun bir birikmadan, katta to'plamdan metodlarni saralab oladi. Haqiqatdan ham, ta'lim jarayonida o'qituvchilar aynan ta'lim metodlari orqali muayyan bilim, ko'nikma va malakalarni o'quvchi-talabalar tomonidan egallashga ko'maklashadilar.

**Metod** (yunon tilidan) atamasi, nimagadir usul, yo'l degan ma'noni anglatadi, ya'ni maqsadga erishish yo'lini, ish yo'riqnomasini tanlash metodini bildiradi. Shuning uchun ham kasb ta'lim metodlari deganda o'qituvchi va o'quvchi-talabalarning birgalikda bajaradigan faoliyat usullari tushuniladi va bu usullar yoshlarning kerakli bilimlarni, ko'nikma va malakalarini egallashlariga, mustaqil ravishda bilim olish va bu bilimlardan amalda foydalanish qobiliyatini oshirishga qaratilgan bo'ladi.

## 5.2. Ta'lim metodlarini tanlash.

Ta'lim mazmunini o'zlashtirishda, o'quvchi-talabalarning bilim saviyasi, o'zlashtirish qobiliyati, ta'lim manbai, didaktik vazifalarga qarab, munosib ravishda har xil metodlar qo'llaniladi. Didaktik metodlaridan unumli foydalanishimiz uchun ularni bir tizimga keltirib olishimiz zarur. Metodlarni har qanday muammoni echish, maqsadni bajarish, axborotni uzatish va qabul qilish, bilim-malaka berish va ularni o'zlashtirish tasnifiga qarab quyidagi to'rtta guruhlariga ajratish mumkin:



Metodlar usullarga bo'linadi va ta'lim jarayonining boshqarish mexanizmi hisoblanadi. Birinchi guruh metodlari - **"O'qituvchi faoliyati bo'yicha"** degan metodlar ta'lim jarayonida o'qituvchining o'quvchi-talabalarni o'qitish maqsadida hatti-harakatlarni bildiradi. Bu guruh ichida:

- So'z orqali ifodalanadigan metod
- Ko'rgazmali metod;
- Amaliy metod kiradi.

**So'z orqali ifodalanadigan metod** - so'z orqali uzatish va axborotlarni eshitish orqali qabul qilish og'zaki metodik turlarini, usullarni, ya'ni hikoya, ma'ruza, suhbat, kitob o'qish va boshqalarni o'ziga qamrab oladi.

Fanlarni o'rganish jarayonida o'quv materialini hikoya, ma'ruza, suhbat, og'zaki bayon, kitob o'qish, gapirib berish va tushuntirish orqali amalga oshiriladi, bunda mavzu to'liq taqqoslaniladi, isbotlanib, misollar bilan tushuntiriladi. Ma'ruza qilinayotgan material o'quvchi-talabalarning tushunishi uchun qiyin bo'lgan yangi

ma'lumotlarni xabar qiladi. O'quv ishlarni bajarish yo'llarini talab qilingan hollarda tushuntirib berish maqsadida ma'ruzachi shu ishlarning aniq mazmuni, mantiqiy tuzilishi va ketma-ketligini ifodalab berishga yoshlarga tushunarli va oson yetib boradigan, har bir bosqichda fikrni aniq va ravshanligi, yoshlarning e'tiborligini, faolligini oshirishga so'z orqali harakat qiladi. Ma'ruza va hikoyada o'quv materialini aytib berish, tasvirlash, mulohaza qilish usullardan foydalaniladi. Ushbu tarzdagi metodni qo'llashda o'qituvchi so'z vositasida mavzuni bayon qiladi va tushuntiradi. O'quvchilar esa tinglashadi, eslab qolish, anglab yetish orqali uni faol qabul qiladi va o'zlashtiradi. Ma'ruza matnini tushuntirish uzoq vaqt davomida diqqatni ushlab turish, yoshlarning fikrlashini faollashtirish usullari, ya'ni isbotlash, tasniflash, mustahkamlash, tizimlashtirish, umumlashtirish kabi usullaridan foydalaniladi. Tushuntirish metodi atrofficha o'ylangan fikrlar, savollar yordamida bilim berilib, u o'quvchini isbotlar tizimini, yangi tushunchalar va qonuniyatlarni o'zlashtirishga olib keladi.

Mavzuning asosini tushuntirish va uqtirishda hikoya metodidan foydalaniladi. O'quv materiallari mazmunini og'zaki bayon qilish, uning asosiy joylarini tushuntirish ko'zda tutiladi. Bu maqsadga erishish uchun, hikoya metodini qo'llash samarali natija beradi. Bu metod orqali mavzuga xizmat qiladigan ma'lumot va voqealarni bayon qilish diqqatni faollashtiradi, xotirada saqlashni jadallashtiradi. Hikoyani bayon qilish metodini samarali qo'llash shartlari: rejani qunt bilan o'ylash, mavzuni yoritishning oqilona izchilligini ta'minlash, misollar va hikoyalarni to'g'ri tanlash darkor. Hikoya bir necha turga bo'linib, hikoya-muqaddima, hikoya-bayon, hikoyaxulosalarga bo'linib, ular mavzuni yoritishga xizmat qiladi. Mavzuni tushuntirishda og'zaki bayon qilish, tushuntirish yoki biror bir lavhani ko'rsatishni ko'zda tutib, hikoyadan o'zining hajmi kattaligi, mantiqiy qo'yilishi, isbotlash va umumlashtirish orqali mavzu maqsadiga erishiladi, hikoya qilish mavzuning maqsadini bir qismiga xizmat qiladi.

Suhbat ta'limning shunday metodidirki, unda o'qituvchi to'g'ri qo'yilgan savollar yordamida yoshlarda ilgari o'zlashtirilgan bilimlar hosil qilib esga tushiradi va shu asosda mustaqil ravishda yangi

bilimlar hosil qilishga undaydi. Yoshlarni o'quv-bilish faoliyatini tashkil qilishi va boshqarish savol-javob suhbatlari orqali amalga oshiriladi. Bunday suhbatni evristik suhbat deyiladi. Bu suhbatning didaktik ma'nosi, o'qituvchi yoshlar oldiga yangi savol-javoblarni qo'yib, ularning mantiqiy ma'nolari yechiladi va ularda o'quv materialini bo'yicha aniq fikrlar hosil qilinadi. Bu orqali o'qituvchi yoshlarga oldin egallagan bilimlaridan va kuzatuvlaridan, hayotiy va o'qish tajribalaridan foydalanishga, ularni taqqoslashga, aqliy xulosalar chiqarishga yordam beradi. Suhbatlar ta'lim oluvchilarni qiziqishini, diqqatini oshirishga, bilimlarni yaxshi egallashga olib keladi. Lekin suhbat boshqa og'zaki usullardan ko'ra murakkabroqdir va o'qituvchidan darsga puxta tayyorlanishni talab qiladi.

Fanlarni o'rganishda evristik suhbatning quyidagi shartlarini ko'rsatish mumkin:

1. o'quv material mazmuni mantiqiy to'g'ri tuzilgan;
2. yangi o'quv materialini o'rganishda mavzuni ko'proq muhokama qilishga qaratish kerak;
3. suhbatni boshqa metodlar va o'quv ishlar turlari, masalan, tushuntirish, kitob bilan ishlash, kuzatuvlar bilan birga o'tkazish kerak.

Evristik suhbatda savollar keng qamrovli tuzilgan bo'lishi lozim. Savollar muammoning ko'rinishini, jarayonini, dalillarini va boshqalarni ko'rsatishi, muammo yechishda eski va yangi bilimlaridan foydalana olishi, bahs-munozara payti fikrni isbotlashga imkon yaratishga qaratilgani lozim. Suhbat o'tkazishda uning mantiqiy rejasiga qat'iy rioya qilish kerak, savol-javoblarning ketma-ketligi shunday tuzilgan bo'lishi kerakki, unda mavzu murakkablashib, rivojlanib borishini barchalar sezib anlay olishi kerak. Suhbat xulosa bilan tugalanadi.

Kitob bilan ishlashini ko'pgina metodik turlari didaktikada aniq ko'rsatilgan. Bular tez o'qitish, konspekt olish, tayanchini, asosiysini aniqlash va reja tuzish; misollar muhokamasi, mustahkamlash, umumlashtirish va nazorat savollarni qo'yishdir. Kitob bilan ishlashlarida o'quv materialni, vazifalarni yaxshilab o'rganish kerak. Bu vazifalarni rasm chizish tuzilmani yig'ish, jadval to'ldirish orqali kabi ham o'rganiladi.



**Ko'rgazmali metod** - o'quv axborotni ko'rgazmali tasviriy namoyish qilish, uzatish va ko'rish orqali qabul qilish metodidir. Insonning tashqi olamni sezishining eng muhim organlari – ko'z va quloqdir. Miyaga axborot 80 foizi ko'z va quloq retseptorlari orqali tushadi hamda tasvirlash, ma'lumotlar olish operatsiyalari 80 foizi shular orqali qilinadi. Shulardan ta'lim-tarbiya jarayonida ko'rgazmali metod katta ahamiyatga ekanligini xulosa chiqarishimiz mumkin. Ko'rgazmali metod – bu o'quv jarayonida, o'quv nazariy va amaliy ishlarda ko'rgazmali vositalardan foydalanish, ularni biron narsani tasvirlash va bilim-malakalarni mustahkamlashda ishlatishdir. Uning besh turlari mavjud:

**Tabiiy** – o'quv jarayonda o'simlik va hayvonot olamidan, odam tanasidan olgan ko'rsatkichlardan o'quv ishlarda foydalanish;

**Moddiy** - texnik anjom va inshootlar o'zi, real asbob-uskunalar, dastgoh, tayyor mahsulotlar va jihozlardan foydalanish;

**Tasviriy** - o'quv jarayonda plakatlar, model va mulyajlar, maket va chizmalardagi jihozlar, auditoriya doskasi, doska-stend, doska-bloknot, tarqatmali didaktik materiallar, ishchi varaqalari, nazorat (test) varaqalari, ma'ruza matnlari, jadvallar, yo'l-yo'riq xaritalari, topshiriq kartochlaridan foydalanish;

**Nashr qilingan** – barcha chop etilgan o'quv va ko'rgazmali materiallar, darslik va boshqa o'quv qo'llanmalar kabi kitoblardan foydalanish;

**Texnik** - radio va televizorlar, audio-videoapparatlar, kompyuterlar va ular yordamida eshitish va ko'rsatishga tayyor disklar, kasetalar, kino va videofil'mlar, slaydlar, mul'timediadan foydalanish.

O'qituvchi mavzuni tushuntirishda, amaliy, seminar va laboratoriya mashg'ulotlarni o'tkazishda ko'rgazma sifatida, yoki bir xil hollarda o'rganilayotgan fan bo'yicha aniq ko'rgazma sifatida, yangi axborotlarni berishda ko'rgazmali metod juda qulaydir. O'quv jarayonida ko'rgazmali metodni qo'llashda didaktik qonunlarga muvofiq bo'lishi darkor, shu metodni qo'llash maqsadga erishish yo'lidir. O'quvchi-talabalarga savollar berilib, ko'rgazmali metod orqali, masalan, mul'timedia slaydlari ko'rishga beriladi va har bir kadрни anglab olishda muntazam, ketma-ket tahliliy savollar beriladi, muammolar qo'yiladi, o'quvchi-talabalar sobit qadam vaziri-

falarni bajarishadi. O'qishga berilgan usullarini ko'rsatish vaqtida o'qituvchi ularning diqqati va qiziqishini ko'rsatilayotgan narsaga qaratishi, ularni o'qish harakatlarini faol va ongli ravishda o'zlash-tirishga undaydi.

**O'qitishning amaliy ishlar metodi.** Bu metod o'quv axborotlarini amaliy mehnat harakatlari orqali berish bilan mashqlar, amaliy, seminar va laboratoriya ishlari, mustaqil ishlar, tajribali-amaliy ishlar, o'yinlar va taqlidli vaziyatlar hosil qilish, kuzatuv va hokazolarini o'z ichiga olib, qo'yilgan masalalarni yechishga qaratilgan. Didaktik vazifalarga bog'liq holda amaliy metodning bir necha turlari qo'llaniladi:

- bilimlarni hosil qilish, ko'nikma va malakalarni shakllantirish, bilimlarni qo'llash, mustahkamlash, bilim, ko'nikma, malakalarni tekshirish.

Amaliy metod ko'pincha o'ziga xos mazmuniga ko'ra aniqlanadi:

- ko'p komponentli o'quv tuzilma, ob'ektlarni turli xil amaliy yo'nalishlarda o'rganish;

- o'quv materialining keng qamrovligini, o'quvchi-talaba turli xil usullarda bilim-malakalarni qabul qilishi;

- o'quv ishlar mehnat va kasb ta'limi bilan o'zaro aloqadorligi;

- o'quv materialni keng qamrovligi, tajribaviy izlanish soni va sifati jihatidan bilim-malakalarni amaliy o'rganish;

- o'quv materiali mazmuniga yangi texnologiyalarni kiritish, mahalliy shart-sharoitni aks ettirish.

Mashq amaliy metodning asosiy turlaridan hisoblanadi. Mashq o'tkazishning asosiy maqsadi o'qitish jarayonida o'quvchi-talabalar fanlar bo'yicha egallagan bilimlarini amaliyotda qo'llay bilishni o'rgatishdir. Mashqlar bilim-malakalarni mustahkamlash jarayonida hosil bo'ladigan masalalarni yechish uchun qo'llaniladi. Bunday mashqlar hayoti va faoliyatida sodir bo'ladigan jarayonlarga yoshlarni tayyorlaydi. Mashqlarni o'tkazish uchun jarayon hosil qilish kerak bo'ladi. Masalan, o'quvchi-talabalarning jismoniy tarbiya va sport tayyorgarligini hayotiy holatlarda hosil bo'lishini sodir qilishi ayni muddaodir. Bunday jarayonlarni texnologik vazifa

sifatida berish mumkin. O'quvchi berilgan vazifani o'rganib, nima sababdan jismoniy rivojlanishi, jismoniy rivojlanishining kelib chiqishi, maqsad qo'yish va yechimini topishi, aniqlashi kerak bo'ladi. Bu vazifalar ta'lim oluvchilarga ikki usulda berilishi mumkin: savol va javoblar bilan va savollarning o'zi. Birinchi usuldagi mashqda aniq jarayonni muhokamasi va texnologik jarayonlarni o'rganadi. Bu usullardagi vazifalar o'qitishning boshlang'ich bosqichlarida qo'llaniladi. Ta'lim oluvchilarni ko'nikmasi oshgan sari ularning diqqatini mustaqil ishlab chiqarishda hosil bo'ladigan jarayonlarni o'rganishga qaratish lozim. Bunda ikkinchi usuldagi vazifalardan foydalanish kerak bo'ladi. Ko'nikma va malaka mashqlar orqali hosil qilinadi. Mashq bu - harakatlarni ko'p marotaba takrorlashdir. Ta'limdagi mashqlar bir tizimda olib borilishi zarur. Mashqlar tizimida aloqadorliklar bor, masalan o'rganilayotgan mehnat faoliyatini to'g'ri bajarish, uning aniqligi, ishda aniq bir tezlikka ega bo'lish, mustaqillikni shakllantirish, mehnatga badiiy yondashish. Mashqlar tuzilmasiga ikki tomonlama yondashish mumkin.

birinchidan - didaktik maqsad: malakasini shakllantirish bo'yicha mashqlar, boshlang'ich ko'nikmalarni shakllantirish mashqlari.

ikkinchidan - mazmuniy: mehnat harakatlarini bajarish, mehnat jarayonlarini bajarish bo'yicha mashqlar, texnologik jarayonni boshqarish bo'yicha mashqlar o'tkazish.

Haqiqatdan ham, bilim-malakalarni egallash uchun yangi o'quv vazifalarini bosqichma-bosqich bajarish orqali yangi maqsadlarga ham erishish mumkin. Bu esa - mashq o'tkazishning muhim belgisidir. Amaliy metod usullarini bajarish sohasidagi mashqlar o'quv ko'nikma va malakalarni tarkib toptirish hamda mustahkamlash maqsadida muayyan harakatlarni ko'p marta takrorlash bilan ajralib turadi.

Amaliy va laboratoriya ishlar amaliy metodining turlaridan hisoblanadi. Ta'limda amaliy va laboratoriya ishlari nazariya va amaliy o'qitishni tashkil qilishda muhimdir. Ular ishlash jarayoni, tuzilishi, kamchiligi, boshqarishni amaliy o'rganish uchun o'tkaziladi va shu bo'yicha xulosalarni evristik yakuniy suhbat orqali chiqariladi. Ta'limning amaliy metodiga muammoli usulni ham kiritish mumkin. Muammoli vaziyatlar fanlarning real materiallari va ta'limida kelib chiqadi:

- O'quvchi-talabalar egallagan bilimlarini o'zlariga notanish bo'lgan sharoitlarda amaliy qo'llash;

- Ularni shunday sharoitga qo'yish kerakki, egallagan bilimlari oldiga qo'yilgan masalani yechishi uchun ham yetarli emasligini ongli tushunishi.

Bunda o'quvchi-talabalarning bilimlari mustahkamlanadi, bilish, malaka, ko'nikma shakllanadi va hayoti va faoliyatida ham o'z bilim-malakalarini qo'llay olishiga yordam beradi.

Amaliy va laboratoriya ishlarining turlari:

- o'quv predmetini, uning xossasi, mahsulotlarini kuzatish va tahlil qilish;

- o'quv mehnat turi (mashina, mexanizm, asboblar)ni kuzatish va asbobini o'rnatish va ishlatish.

Amaliy metodiga seminar darslar ham kiradi. O'quvchi-talabalar seminar mavzusi bo'yicha mustaqil uy vazifalarini tayyorlab kelishadi va seminar shu tayyorlab kelgan matnlari bilan so'zga chiqadi va ko'rgazmalari qurollardan, asboblardan, jihozlardan foydalanib tushuntirib beradi. Amaliy mashg'ulotlardan seminarlar farqi – bunda o'quvchi-talaba shu ma'ruzaning mavzudagi mustaqil ishni tayyorlashda ma'ruzada yechilmagan masalalarini izlash va topib olishga urinadi va o'z so'ziga bularni bayon qiladi. O'quvchi-talabalarning ichki va tashqi faolligini oshirish uchun turli xil o'yinlardan foydalaniladi. Didaktik o'yinlar ko'p qo'llaniladi. Bular "bumerang" va "ariqcha", "kichik tanlov"lar, "kim epchilu - kim chaqqon", "aqliy kurashlar", "buzilgan telefon", "taqlid qilgan vaziyat"lar va h.k..

Amaliy ishlarda integrativ darslar ham keng qo'llanilmoqda. Bu darslarda ikki yoki bir necha fanlarning mavzulari o'rtasidagi aloqadorlik o'rganiladi. Masalan, jismoniy tarbiya va matematika (jismoniy tarbiya va sportda hisoblash turlari), jismoniy tarbiya va fizika (odam tashqi ko'rinishining fizik tomonlari), jismoniy tarbiya va kimyo (odam organizmida kimyo jarayonlari), jismoniy tarbiya va biologiya (odam biologik o'sishi qonuniyatlariga rioya qiluvchi jismoniy tarbiya usullari), jismoniy tarbiya va fiziologiya (odam fiziologik ko'rinishi va o'sishi qonuniyatlariga rioya qiluvchi jismoniy tarbiya usullari), jismoniy tarbiya va anatomiya (odam ta-

nasining tuzilishi), jismoniy tarbiya va psixologiya (odam aqliy va ruhiy o'sishi qonuniyatlariga rioya qiluvchi jismoniy tarbiya usullari), jismoniy tarbiya va tarix (jahon sport va olimpiya o'yinlari tarixi), jismoniy tarbiya va adabiyot (yunon va o'zbek mifologiyasi), jismoniy tarbiya va gigiena (odam tanasi va ruhiyatiga ta'sir etuvchi ozodalik), jismoniy tarbiya va madaniyat (jismoniy tarbiya madaniyatning bir turi hisobida) aloqalarni ta'lim jarayonda o'rnatish bo'ladi. Bunday darslar ayrim hollarda mavzularni fanlar o'rtasidagi bog'liqlik orqali tushuntiriladi va ta'lim oluvchilarning fanni, mavzuni o'rganish bo'yicha qiziqishi ortishiga xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya va boshqa fanlar o'rtasidagi integratsion bog'liqlik butun darajada (masalan, o'rta maxsus kasb-xunar ta'lim mussasalarida "Jismoniy madaniyat" kursida "Odam organizmida kimyo jarayonlari" mavzusi mavjud) yoki qisman darajada, fanlararo aloqadorlik, integratsiya shakli bo'lib, fanlar mazmunidagi umumiy elementlar ko'riladi va didaktik sintez orqali umumiy ob'ekt o'rganiladi, amalga oshiriladi (masalan, jismoniy tarbiya darslarida albatta, majburiy tarzda anatomiya fanidan odam tanasining tuzilishi to'g'risidagi bilimlar o'zlashtiriladi).

Amaliy metod o'quvchi-talabalarning o'quv bilish faoliyati faolligi darsdan tashqari ishlarda ham intilishiga oid bilim-malakalarini rivojlantirish orqali amalga oshiriladi. Darsdan tashqari amaliy ishlar - tanlovlar, ilmiy-amaliy anjumanlar, uchrashuvlar, namunali ishlar ko'rgazmasi, mehnat va ijodiy to'garaklari sport seksiyalarida yaqqol ko'rinadi.

Amaliy metodning ta'limdagi asosiy maqsadi shu soha bo'yicha bilim va malakalarni shakllantirishdir. Shu asosiy maqsadga bosqichma-bosqich erishiladi.

Quyida amaliy ishlar tushunchasini ochib beruvchi mezon ko'rsatkichlari keltirilgan:

- bajarilayotgan ishning sifati - talablarni bajarish, me'yor va ko'rsatkichlarga mos kelishi, ijobiy natijalar olish;
- vazifa, topshiriq bajarishini tashkil qilish - belgilangan vaqtda bajarish; vaqtdan to'g'ri foydalanish, ish vaqtida tejamkor bo'lish;
- mustaqil ish turini tanlashni bilish, ishning yuqori sifatini ta'minlash, to'g'ri xulosalar chiqarish, o'z-o'zini boshqarishni ishda

tashkil qilish, mehnat madaniyati - o'z mehnatini, ishini rejalashtirish, yangi texnologiya bilan ishlay olish, yuqori intizom, bilimlarni ishda qo'llay bilish, mehnat faoliyatini va ish joyini tashkil qilish;

- mehnatda ijobiy yutuqlarga intilish va qobiliyatini o'stirish;
- mehnat faoliyati har tomonlama jihatlardan tahlil qilish va umumlashtirishdir.

Amaliy metod orqali o'quvchi-talabalar mehnat faoliyatini aniq va ravshan ko'rishadi, hamda ish jarayonida mashqlar o'tkazish bilan o'zlarining mehnat faoliyatlari bilan taqqoslay oladilar. Ularda o'quv mehnat faoliyati ko'rsatilayotgan narsalarni o'rganib olishi, ularni to'liq tushunishi, qismlarni o'rganishi bilan faollik paydo bo'ladi. Shuning uchun o'qituvchi o'z faoliyatida bilim va malakalarni sekinlik bilan ko'rsatib, tuzilmalarni bo'laklarga bo'lib, har birini alohida tushuntirib, ko'rsatib berishi, harakat turlarini takrorlab turib, uni qayta-qayta ko'rsatish kerak.

*Amaliy metod deganda mustaqil ishlash tushunchasi ham ifodalanadi.* Mustaqil ishlash o'quv vazifa va topshiriqlarni bajarishdan mashqlar jarayonida hosil qilingan o'quv va mehnat ko'nikma va malakalarini to'la-to'kis shakllantirish, yanada takomillashtirish va mustahkamlash maqsadida foydalaniladi. Mustaqil ishlarga muam-moli ma'ruza, ijodiy, modellashtirish, ilmiy tadqiqot ishlari kiradi.

Kuzatuv amaliy metodning metodi bo'lib, o'qituvchi rahbarligida va vazifalar bo'yicha o'tkazishadi. Vazifada kuzatishning maqsadi qo'yiladi, ularni olib borish ketma-ketligi, qo'yilgan savollari, kuzatuv ketma-ketligi, mumkin bo'lgan qiyinchiliklar, ularni yechish yo'llari, kimga murojaat qilish, xulosalarni qanday to'ldirish kerakligi ko'rsatiladi, tushuntirib beriladi.

Ikkinchi guruh metodlari **“O'quvchi-talaba o'zlashtirish darajasi bo'yicha”** degan metodlar ta'lim jarayonida o'quvchi-talabalarining o'qish maqsadida hatti-xarakatlarini bildiradi. Bu guruh ichiga:

- Reproduktiv metod
- Produktiv metod;
- Ijodiy metod kiradi.

O'quvchi-talabalarining bilim va malakalarini shakllantirish, mustahkamlash, rivojlantirishda ularning o'zlashtirish darajasini

aniqlab olish muhim ahamiyatga ega. Ma'lumki, o'quvchi-talabalar hammalari birdek va bir ko'rinishda fanlarni o'zlashtira olmaydilar. Ularning birinchi guruhi - o'quv materialni faqat taqlid qilishi bilan o'zlashtirishi mumkin (taqlid qilish, o'xshatish darajasi), ikkinchi guruhi - namunaga, misolga qarab o'zlari uni ozmuncha to'ldirishga, o'zgartirishga undaydilar va o'quv materialni ana shunday o'zlashtirishlari mumkin (namunaga qarab ishlash darajasi), uchinchi guruhi - shu narsa, hodisa, vaziyatdan mantiqiy xulosa chiqaradilar va shu xulosa bo'yicha boshqa bir ishlarni bajarishlari mumkin, shuning bilan o'quv materialni ana shunday o'zlashtirishlari mumkin (mantiqiy xulosa darajasi). Shuning uchun ham o'quvchi-talabalar uchun berilgan o'quv ishlarni, hamma mashqlarni uchta asosiy metod ichlariga sig'dirish kerak va ularni quyidagi me'yorda keltirish mumkin: reproduktiv (taqlid qilish, o'xshatish darajasida bo'lgan o'quvchi-talabalar uchun), produktiv (namunaga qarab ishlash darajasida bo'lgan o'quvchi-talabalar uchun) ijodiy (mantiqiy xulosa darajasida bo'lgan o'quvchi-talabalar uchun).

**Reproduktiv metod** orqali mashqlarni bajarishda o'quvchi-talabalar qurilmaning tuzilishi, materiali, asbob-uskunalar, yozma vazifalarni o'rganishadi. Reproduktiv metoddagi mashqlarda o'qituvchi rahbarligida vazifa va topshiriqlar to'liq ifodalaniib beriladi, muhokama qilinadi va faqat shundan so'ng o'quvchilar ularni bajarishadi. Bu yerda ko'pincha o'qituvchining harakatlarni takrorlab berish, matnni o'qib aytib berish, qonun va qoidalarni yodlab olishi bilan o'quv materialni o'rganish mumkin.

**Produktiv metod** turdagi mashqlarni bajarishda o'quvchi va talabalar egallagan bilim va malakalaridan turli xil birikmalarda foydalaniladi, ya'ni oldiga qo'yilgan vazifalarning mustaqil, asliy javoblarini topishadi. Produktiv mashq turlaridan biri produktiv masalalarni hal qilish: ob'ektni to'g'ri tanlash, taqqoslash va baholash (ishni bajarish yo'li, qo'llanilishi, jarayonlar borligini aniqlash), aniqlashga bog'liq bo'lgan talab, aloqadorlikka muvofiqlik, turli xil harakat va jarayonlarni tushuntirish. Bu turdagi mashqlar orqali o'rganilayotgan narsa, ish, hodisa, vazifa tuzilgan reja asosida yechiladi. O'quvchilar, masalan, bu orqali ikki narsadan asosiysini, keraklisini ajratib olishadi.

**Ijodiy metod** egallangan bilimlarni mashqlarda ijodiy qo'llashga qaratilgan bo'lib, o'quvchilarning fikrlash qobiliyatidan foydalaniladi va shularni o'stirishga yordam beradi. Ijodiy metodning o'quv fanlarga tegishli bo'lgan bosqichlari va turlari quyidagilar:

Tashxisli mashqlar ish sabablarini o'rganishadi, ishlar bo'yicha jadvallar, vazifalar tuziladi. Mantiqiy mashqlar o'quvchi-talabalar har xil vaziyatlardan chiqqa olishni, masalalarni yechishni o'rganishadi. Izlanish mashqlari sekin-astalik bilan o'quvchi-talabaning mustaqil fikrlash qobiliyatini oshirib boradi. Ular tuzilishiga ko'ra quyidagi turlarga bo'linadi:

- tuzilmaga o'zgarishlar kiritilganda masalani hal qilish;
- tuzilmada yetishmaydigan narsa bilan to'ldirib, kamchiliklarini bartaraf qilib, masalani hal qilish;
- reja, chizma bo'yicha tuzilma loyihasini tuzish;
- talabga ko'ra mustaqil tushunib olish, qurish.

Uchinchi guruh metodlari "**O'quvchi-talaba faolligi, harakatlari bo'yicha**" degan metodlar ta'lim jarayonida o'quvchi-talabalarning o'qish maqsadida hatti-xarakatlarini bildiradi. Bu guruh ichiga:

- Passiv metod.
- Faol metod.
- Interfaol metod kiradi.

**Passiv metod** ta'lim jarayonida faqat o'qituvchining hatti-xarakatlarini yaqqol bildiradi, o'quvchi-talabalar esa shu payt uning ishlariga qarab turadi, gaplarini tinglab, yozib oladi, fahmlab, anglab oladi. Bu metod ma'ruza, hikoyani tinglashda, o'qituvchining laboratoriyada ishlab turganiga qarashda, video, kino, sahnalashtirilgan hodisa, vaziyatni ko'rishga qaratilgan.

**Faol metod** – bu jarayonda esa nafaqat o'qituvchining hatti-harakatlarini, balki o'quvchi-talabalar faolligini yaqqol bildiradi. O'quvchi-talabalar o'qituvchining savollariga javob beradi, o'rtaga tashlagan muammoni yechadi, vazifa va topshiriqlarni bajaradi. Bu metod nafaqat amaliy mashqlarda, balki ilmiy va nazariy ma'ruzalarda ham faol ishlatiladi

**Interfaol metod** ta'lim jarayonida faqat o'quvchi-talabalar bir-biri bilan bo'lgan munosabatlarda hatti-harakatlarini yaqqol bildiradi,



o'qituvchi esa oldindan shu faolliklarni rejalashtirib, loyihalashtirib, shu payt ularning ishlariga qarab turadi, gaplarini tinglab, yozib oladi, nazorat qiladi va baholab oladi. Bu metod bo'yicha ko'p yangi interfaol usullar mavjud va ular bunaqa ishlarni ijobiy o'tkazishga imkon yaratadi.

To'rtinchi guruh metodlari **“O'qituvchining tushuntirish yo'nalishi bo'yicha”** degan metodlar ta'lim jarayonida o'qituvchi o'qitish maqsadida hatti-harakatlarini bildiradi. Bu guruh ichiga:

- Induktiv metod.
- Deduktiv metod kiradi.

**Induktiv metod** o'qituvchilar tahsil qilayotgan barcha bilimlarni induktiv shaklida, ya'ni ilmiy voqeani ayrim yoki hamma qirralari, qismlari, xususiyatlari, holatlarini ta'riflab, o'quv material tizimida narsalarning, hodisalarning real munosabatlarini tasavvur eta olib, shu bilimning ilk manbaini ko'ra bilishdan, ya'ni yagona yoki unchalik umumiy bo'lmagan turidan ko'proq darajadagi yoki shu turlardan iborat tuzilmaga o'tishdan va umumiy xulosaga kelishidan iborat bo'lib ishlatiladi.

**Deduktiv metod** o'qituvchilar tahsil qilayotgan barcha bilimlarni deduktiv shaklida, ya'ni bilimning ilk manbaini ko'ra bilishdan va umumiy xulosani anglab olishidan boshlab, keyincharoq ilmiy voqeani ayrim yoki hamma qirralari, qismlari, xususiyatlari, holatlarini ta'riflab, o'quv material tizimida narsalarning, hodisalarning real munosabatlarini tasavvur eta olishidan, ya'ni umumiy qoidalardan bo'lgan xususiy turlariga o'tishdan iborat bo'ladi.

O'quvchi-talabalarni o'qitishga berilgan metodlarni tanlash asosiy mezon - ta'lim mazmuniga mos kelishidir. Mazmunlardan biri amaliy metod orqali yaxshi yoritib berilishi, boshqasi esa – so'z orqali metod yordamida yoritib berilishi mumkin. Birida faol metodni qo'llash, yana biriga interfaol metod to'g'ri kelishi ham mumkin. Lekin butun o'quv jarayonini tashkil qilish uchun ta'limning turli xil metodlaridan foydalanish zarur bo'ladi. Ta'lim metodini tanlashda o'qituvchi o'zining imkoniyatlari va pedagogik bilim darajalariga asoslangan holda yondashish kerak, bu orqali yuqori darajadagi o'quv tarbiya natijalariga erishish mumkin bo'ladi.

**Nazorat uchun savollar:**

1. Ta'lim metodlari to'g'risida tushuncha bering.
2. Ta'lim metodlariga tasnif bering.
3. O'qitishning og'zaki metodiga tasnif bering.
4. O'qitishning ko'rgazmali metodiga tasnif bering.
5. O'qitishning amaliy metodiga tasnif bering.
6. O'qitishning induktiv va deduktiv metodiga tasnif bering.
7. Ta'limda ko'rgazmali metodlardan foydalanish va ularning ahamiyatini ko'rsating.
8. Ta'limda faol va interfaol metodlar va ularning ahamiyatini izohlab bering.

---

## **2 MODUL. JISMONIY TARBIYA ASOSLARI**

### **6-MAVZU. TARBIYA MAZMUNI VA UNING JISMONIY TARBIYA VA SPORTDAGI AHAMIYATI**

#### **6.1. Tarbiya mazmuni**

Tarbiya nazariyasi pedagogika fanining tarkibiy qismi bo'lib, tarbiyaviy jarayon mazmuni, shakl, metod, vosita va usullari hamda uni tashkil etish muammolarini o'rganadi. Yosh avlodni tarbiyalashda nimalarga e'tibor qaratmoq lozim? Bunday masalalarni hal etishda avvalo mamlakatimizda siyosiy-ijtimoiy sohalarida yuz berayotgan islohotlar mohiyatini chuqur va atroflicha mushohada qilib olishga to'g'ri keladi. Chunki davr ham, inson tarbiyasi ham o'zgarib bormoqda. Ayniqsa, XXI asr insoniyat tarixida komp'yuter davri bo'lib kirib keldi. Biroq, fan - texnika qanchalik jadal rivojlanib, jamiyat hayotida muhim joy olib, ishlab chiqarish jarayonlarini tezlashuviga qanchalik samarali ta'sir etmasin, tarbiya nazariyasida shaxsni komil etib tarbiyalash, bu borada Markaziy Osiyo mutafakkirlari, xalq pedagogikasi hamda jahon pedagogikasining ilg'or fikrlariga tayanib ish ko'rish zarur bo'ladi. Yoshlarni barkamol inson qilib tarbiyalashda birinchi navbatda sharq mutafakkirlarining qimmatli ma'naviy meroslari muhim dasturi amaliy ahamiyatiga ega bo'ladi. Muhammad al-Xorazmiy, Abu Nasr Farobiy, Abu Ali Ibn Sino, Abu Rayhon Beruniy, Ahmad al-Farg'oniy, Imom Ismoil al-Buxoriy, Ahmad Yassaviy, Bahovuddin Nahshband, Amir Temur, Muhammad Tarag'ay Ulug'bek, Alisher Navoy va Zahiriddin Muhammad Bobur singari olamga mashhur allomalarining ijtimoiy, siyosiy va falsafiy qarashlari barcha zamonlar uchun muhim ahamiyat kasb etadi. O'z o'tmish madaniy merosini chuqur o'rganmagan va e'zozlamagan, ajdod-avlodlari bosib o'tgan tarixiy yo'lni idrok etmagan, milliy

mustaqillik yo'lida jon fido qilgan buyuk ajdodlar faoliyatidan xabardor bo'lmagan inson o'zligini hech hachon anglab yetolmaydi.

O'tmish madaniy merosini o'rganish murakkab jarayoni sanaladi. Madaniy merosi namunalari va ularda ilgari surilgan ezu g'oyalarni yosh avlod ongiga singdirish uzluksiz, izchil, tizimli hamda maqsadga muvofiq amalga oshirilishi zarur.

**Tarbiya** - muayyan, aniq maqsad hamda ijtimoiy-tarixiy tajriba asosida yosh avlodni har tomonlama o'stirish, uning ongi, xulq-atvori va dunyoqarashini tarkib toptirish jarayonidir. Turli zamon va makonda ijtimoiy tarbiya mohiyatan turlicha ifodalab kelingan bo'lib, uning mazmuni ijtimoiy maqsadlardan kelib chiqib asoslangan.

**Tarbiya maqsadi** - ijtimoiy buyurtma asosida belgilanadi. Eng oddiy harakatdan tortib to keng ko'lamlı davlat dasturi asosida tashkil etiluvchi tarbiya doimo muayyan maqsadga yo'naltirilgan bo'ladi.

Maqsadsiz, ma'lum g'oyani ifoda etmaydigan tarbiya bo'lmaydi. Tarbiya maqsadi asosida uning mazmuni asoslanib, maqsadni amalga oshirishga xizmat qiluvchi metod va usullar aniqlanadi. Tarbiya maqsadining muammosi pedagogikaning dolzarb masalalaridan biri sanaladi.

Tarbiya maqsadi umumiy va individual xarakterga ega bo'lishi mumkin. Ilg'or pedagogika umumiy va individual maqsadlar birligi va uyg'unligini namoyon etadi.

Maqsad tarbiyaning umumiy ijtimoiy maqsadni ijobiy hal etishga yo'naltiriladi hamda aniq vazifalar tizimi sifatida namoyon bo'ladi. Demak, tarbiya maqsadi tarbiya jarayonini tashkil etish asosida hal etiladigan vazifalar tizimidir. Tarbiya maqsadlari mohiyati va ko'lamiga ko'ra umumiy va aniq vazifalar sifatida guruhlanadi.

Tarbiya maqsadi qanday shakllanadi? Uning shakllanishida ko'plab ob'ektiv sabablar yetakchi rol o'ynaydi. Organizmning fiziologik yetilish qonuniyatlari, insonning ruhiy rivojlanishi, falsafiy va pedagogik fikrlar yutug'i, ijtimoiy madaniyat darajasi maqsadga umumiy yo'nalish beradi. Biroq asosiy omil doimo davlat mafkura va siyosati bo'lib qolaveradi.

Hozirgi paytda O'zbekiston Respublikasi rahbariyati yoshlar orasidan eng iqtidorli, salohiyatlarini tanlab, saralab olib, ularni

ilmiy, madaniy-ma'naviy jihatdan kamolotga erishishlari, zamonaviy fan-texnika asoslarini puxta o'zlashtirib olishlari uchun g'amho'rlik qilmoqda. O'zbekiston Respublikasining istiqboli nazarda tutilib, ko'pgina yoshlarning Turkiya, Xitoy, Yaponiya, AQSH, Germaniya kabi rivojlangan xorijiy mamlakatlarga tahsil olish uchun yuborilayotganliklari fikrimizning yorqin dalilidir.

Jamiyat ma'naviyati va shaxs kamolotida muhim o'rin tutuvchi ma'naviy va axlohiy poklik, iymon, insof, diyonat, or-nomus, mehr-oqibat, keksalarga hurmat singari insoniy fazilatlar o'z-o'zidan shakllanmaydi. Barchasining asosida yosh avlodga oila, umumiy o'rta, o'rta maxsus, kasb-hunar hamda oliy ta'lim tizimida amalga oshirilayotgan ta'lim-tarbiya mazmuni, g'oyaviy yo'nalishi va samarasi yotadi.

O'sib kelayotgan yosh avlodning zamon talablariga mos, barkamol inson bo'lib shakllanishlari uchun ijtimoiy tarbiyaning muhim tarkibiy qismlari – aqliy, ma'naviy-axloqiy, jismoniy, mehnat, estetik, huquqiy, ekologik, iqtisodiy hamda jinsiy tarbiyani tashkil etishga nisbatan yangicha nuqtai nazardan yondashish, ularning samarali yo'llarini ishlab chiqish alohida dolzarblilik kasb etadi. Bu esa tarbiyadagi eng muhim vazifalardir.

## **6.2. Tarbiya mazmuning jismoniy tarbiya va sportdagi ahamiyati**

Tarbiya jarayoninig mohiyati nimadan iborat? Bu oddiy savol bo'libgina qolmay, pedagogika rivojlanishi shu vaqtga qadar ushbu muammoni yechish yuzasidan ko'pgina qiyinchiliklarni yuzaga keltirdi. Avvalo shu narsani bilib olish lozimki, tarbiya tushunchasi har xil mavzuda qo'llanishi lozim. Masalan, tarbiya deganda, yosh avlodning kelajak hayotga tayyorlash deb tushuniladi. Lekin, bu tayyorlash maxsus tashkil qilingan tarbiya faoliyatlari bilan amalga oshirilishi mumkin.

Tarbiya sportchi shaxsni maqsadga muvofiq shakllashtirish uchun uyushtirilgan pedagogik jarayon bo'lib, shug'ullanuvchilarning shaxsiga muntazam va sistemali ta'sir etish imkoniyatini bera-

di. Tarbiya jarayoni o'zaro bog'liq bo'lgan ikki yoqlama faoliyatni sport pedagogi va shug'ullanuvchi faoliyatini o'z ichiga oladi. Tarbiya jarayonida sportchining ongi shakllanadi, his-tuyg'ulari rivojlanadi, ijtimoiy hayot uchun zarur bo'lgan va ijtimoiy aloqalarga xizmat qiladigan xulqiy odatlarni hosil qilinadi.

Tarbiya jarayonida sportchining hayoti va faoliyatini pedagogik jihatdan to'g'ri uyushtirish g'oyat muhimdir.

Psixologik va pedagogik tadqiqotlarga qaraganda shaxsga tashqi omillar ta'siri u xoh ijobiy, xoh salbiy ta'sir ko'rsatsin, tarbiyalanuvchi tarbiyasida ular ta'sir ko'rsatadi. Tarbiyalanuvchining shaxsiy tajribasi va ehtiyojlari tashqi ta'sirga munosabatni belgilab beradi va uning xulqiga ta'sir etadi. Shuning uchun tarbiyalanuvchi faoliyatini uyushtirishning o'ziga kifoya qilmaydi. To'g'ri tarbiyalash uchun tarbiyalanuvchining bu faoliyatga nisbatan qalbidan paydo bo'ladigan munosabatni, turli xil kechinmalarni qanday anglashni, his qilishni hamda ulardan o'zi uchun nimalarni maqsad qilib olganligini bilish zarur.

Tarbiya jarayonida tarbiyalanuvchining ongigina emas, balki, his tuyg'ularini ham o'stira borish, unda jamiyatning shaxsga qo'yadigan axloqiy talablariga muvofiq keladigan hulqiy malaka va odatlarni hosil qilish lozim. Bunga erishish uchun talabning ongiga (ta'lim jarayoni asosida) hissiyotiga (darsda va turli sinfdan tashqari ishlarda) va irodasiga (faoliyatni uyushtirish, hulqini idora qilish jarayonida) sistemali va muntazam ta'sir etib boriladi. Talabani tarbiyalashda bularning birontasi (ongi, hissiyoti, irodasi) e'tibordan chetda qolsa maqsadga erishish qiyinlashadi. Shuning uchun tarbiya jarayoni ko'p qirrali va murakkab jarayon deb yuritiladi. Uning xususiyatlari quyidagicha aks ettiriladi.

Tarbiya jarayoni o'ziga xos xususiyatlarga ega. Uning muhim xususiyati aniq maqsadga yo'naltirilganligidir.

Zamonaviy talqinda tarbiya jarayoni (tarbiyachi va tarbiyalanuvchi)lar o'rtasida tashkil etiluvchi hamda aniq maqsadga yo'naltirilgan samarali hamkorlik jarayoni demakdir

Jismoniy tarbiya jarayonida spetsifik vazifalarni hal qila turib, shaxsni har tomonlama rivojlantirish va tarbiyalash muhim ahamiyatga ega. O'quv ko'nikma va malakalarini shakllantirish barobari-

da tafakkur operatsiyalari (taqqoslash, analiz, sintez, umumlashtirish), tarbiyadagi axloqiy sifatlar (onglilik, intizom va boshqalar), estetik did ham rivojlantiriladi. Jismoniy tarbiyani tashkil etishning turli formalarida (mashg'ulotlar, harakatli o'yinlar, mustaqil harakat faoliyati va hokazolar) tarbiyachining e'tibori fikrlaydigan, o'z yosh imkoniyatlariga ko'ra ongli harakat qiladigan, o'quv ko'nikmalarini muvaffaqiyat bilan egallaydigan, atrof muhitda mo'ljal ola biladigan, uchraydigan qiyinchiliklarni aktiv tarzda bartaraf etadigan, ijodiy izlanishga intiladigan bolani tarbiyalashga qaratiladi.

Olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, bola ruhiy faoliyatining neyrofiziologik mexanizmi shartli reflektor xarakteriga ega va u bolalik yillari davomida tashqi ta'sirlar, ya'ni tarbiya jarayoni ta'sirida shakllanadi. Shuni ta'kidlash kerakki, fikrlash, his qilish, ongli rivojlantirishning potensial imkoniyatlariga ega bo'lgan inson organizmi hayotning birinchi kunidanoq, kompleks tarbiyaviy ta'sirni talab qiladi. Bu ta'sir inson shaxsini muntazam og'ishmay shakllantirib borishga yo'naltirilgandir, shuning uchun bolaning jismoniy rivojlanishi va salomatligi haqidagi g'anxo'rlik uning ma'naviy, aqliy rivojlanishi bilan

Tarbiya jarayoni ko'p qirrali jarayon bo'lib, ular tarbiya mohiyatini yoritishga xizmat qiluvchi ichki va tashqi (sub'ektiv va ob'ektiv) omillar asosida tashkil etiladi. Sub'ektiv omillar shaxsning ichki ehtiyojlari, qiziqishlari, hayotiy munosabatlarini anglatish, ob'ektiv omillar esa shaxsning hayot kechirishi, shakllanishi, hayotiy muammolarini ijobiy hal etishi uchun sharoit yaratadi. Tarbiya maqsadi pedagogik faoliyat mazmuni, yo'nalishi, shakli hamda ob'ektiv sharoitlar bilan qanchalik mutanosib kelsa, shaxsni shakllantirish borasida shunchalik muvaffaqiyatga erishiladi. Tarbiya jarayonining tashkil etilishi va boshqarilishida nafaqat trener faoliyati, balki sportchining yosh va psixologik xususiyatlari, o'y-fikrlari, hayotiy qarashlari ham muhim o'rin tutadi.

Tarbiya jarayonining yana bir xususiyati uning uzoq muddat davom etishidir. Tarbiya natijalari tez sur'atda yaqqol ko'zga tashlanmaydi o'zida insoniyat sifatlarini namoyon eta olgan sportchini tarbiyalab voyaga yetkazishda uzoq muddatli davr talab etiladi. Maktab tarbiyasi shaxs ongi, dunyoqarashini shakllantirishda

muhim o‘rin tutadi. Chunki yoshlik yillarida insonda odob tizimi yuqori darajada ta‘sirchan hamda beqaror bo‘ladi. Shu bois tarbiya muvaffaqiyati ayni o‘quvchilik yillarida shaxsga to‘g‘ri tarbiya berish lozimligini taqozo etadi. Tarbiya jarayonining yana bir muhim xususiyati uning uzluksizligi sanaladi. Tarbiya jarayoni sportchi va trenerning birgalikdagi uzluksiz, tizimli harakatlari jarayonidir. Sportchida ijobiy sifatlarni qaror toptirishda yagona maqsad sari yo‘naltirilgan, bir-birini to‘ldiruvchi, boyitib boruvchi, takomillashtiruvchi tarbiyani tashkil etish alohida ahamiyat kasb etadi. Shu bois, oila, ta‘lim muassasalari va jamoatchilik hamkorligida tashkil etilayotgan tarbiyaviy tadbirlarni uzluksiz o‘tkazilishiga erishish maqsadga muvofiqdir.

Maktab yoshidagi bolani tarbiyalashda maktab yetakchi o‘rin egallasa ham, bolalarga uzluksiz ta‘sir o‘tkaza olmaydi. Chunki bolalar ma‘lum muddatgina maktab, jismoniy tarbiya o‘qituvchisining tarbiyaviy ta‘siri ostida bo‘lib, qolgan vaqtning asosiy qismini oilada, ko‘chada, sport to‘garaklari, jamoat orasida o‘tkazadilar. Kuzgi, qishki, bahorgi va ayniqsa, yozgi ta‘til davrlarida o‘quvchilar maktab, o‘qituvchi ta‘siridan chetda qoladilar. Demak, maktabda bolalarni tarbiyalash vaqt jihatidan chegaralangan bo‘lib, sinfdan va maktabdan tashqari amalga oshiriladigan tarbiyaviy ishlardan holi vaqtda ular o‘qituvchi yoki tarbiyachining tarbiyaviy ta‘siri va nazoratidan uzoqlashadilar.

O‘quvchilarga nisbatan maktab (ta‘lim muassasasi)ning ta‘sirini susaytirmaslik maqsadida, sinfdan va maktabdan tashqari hamda ta‘til davrlarida tarbiyaviy ishlarga alohida e‘tibor beriladi.

Ayni vaqtda, respublikada o‘quvchilarning ta‘lim-tarbiya muassasalaridan uzoqlashtirmaslik maqsadida qo‘shimcha ta‘lim muassasalari faoliyat ko‘rsatmoqda. Qo‘shimcha ta‘lim muassasalarida o‘quvchilar xususiy fanlar va xorijiy tillarni mukammal o‘rganishlari, texnika va badiiy yo‘nalishlar bo‘yicha bilim olishlari, amaliy faoliyat ko‘nikmalariga ega bo‘lishlari mumkin. Qo‘shimcha ta‘lim muassasalarida tashkil etilayotgan turli yo‘nalish sport to‘garaklari, sport klublari va mavzulardagi uchrashuv, ko‘rgazma, ko‘rik va suhbatlar o‘quvchilarning tafakkur dunyosini boyitishda, ularda mustahkam xarakter va irodani tarkib toptirishda muhim o‘rin tutadi.



Bundan tashqari, bu qarama - qarshiliklar ko'pincha bolaning ongi bilan xulqi bir-biriga muvofiq bo'lmasligidan, o'quvchilar yosh va shaxsiy psixologik xususiyatlari (fe'l-atvori, xarakteri, qiziqishlari, jismoniy, ruhiy va fiziologik sog'lomligi)ni yaxshi bilmasligi oqibatida kelib chiqadi.

Demak, tarbiya jarayoni o'zida quyidagi xususiyatlarni namoyon etadi:

Tarbiya nazariyasi pedagogika fanining bir qismi bo'lib, tarbiyaviy jarayonning mazmuni, usuli va tashkil etilishi masalalarini o'rganadi. Tarbiya nazariyasi pedagogikaning umumiy asoslari, ta'lim nazariyasi, maktabshunoslik bilan uzviy bog'langandir.

Tarbiya vazifalarini to'la ma'noda faqat o'quv jarayonida hal etish mumkin emas. Tarbiya ta'lim berish bilan mustahkam aloqada bo'lgani holda o'ziga hos qonuniyatlarga ham egadir. Ta'lim va tarbiya yagona jarayondir. Lekin ular bir-biriga aynan o'xshash emas. Ta'lim va tarbiyaning birligi avvalo ular maqsadining umumiyligidan iborat. Tarbiya bu har bir insonning hayotda yashashi jarayonida o'rtirgan saboqlari va intellektual salohiyatlarining ijobiy ko'nikmasini o'zgalarga berish jarayoni va tarbiya yosh avlodni muayyan maqsad yo'lida har tomonlama o'stirish uning ongi va hulq-atvorini tarkib toptirish jarayonidir.

Tarbiya hayotni bilish, unga tayyorlashdek ma'suliyatli vazifani bajaradi. Tarbiyaning vazifalari ko'p qirralidir. Tarbiyada o'quvchining jamiyatimizda qabul qilingan axloq-odob qoidalariga mos keladigan e'tiqodini, axloqiy malaka va ko'nikmalarini extiyoj va intilishlarini tarkib toptirish muhimdir. Bunda o'qituvchi va tarbiyachilarning yuqori tajribaga ega bo'lishlari katta ahamiyat kasb etadi. Bu borada Birinchi Prezidentimiz I.Karimov o'zining Davlat va jamiyat qurilishi Akademiyasining ochilishi marosimida so'zlagan nutqida shunday deydi "Birovni o'qitadigan, tarbiya qiladigan inson, avvalo, o'zi har jihatdan barkamol bo'lmog'i shart. Zamon talablari shuki, professor va o'qituvchilar uzlarida mavjud bilim va saviya bilan cheklanib qolmasdan xorijiy mamlakatlar tajribasini, biz endi boshlagan yo'lni ilgari bosib o'tgan davlatlar tajribasini qunt va sabot bilan o'rganib, mag'zini chaqib, undan keyin o'z talabalariga saboq berishlari zarur".

Bolalarni tarbiyalash, ular tugʻilgan vaqtdan boshlanadi va tizimli ravishda taʼlim berish bilan birga olib boriladi hamda ularni ilk yoshlik chogʻidan boshlab jamiyat hayotida qatnashtiriladi. Bola maktabga borganda bu jarayon davom ettiriladi. Maktabdagi tarbiya inson shaxsini tarkib toptirish yuzasidan olib boriladigan ulkan ishning bir qismi xolos, u bolaning ilgarigi tajribalarini hisobga olgan holda tashkil etiladi, undagi barcha yaxshi sifatlarni oʻstirib, notoʻgʻri tasavvurlar, odatlarni tuzatib borishi va boʻljak sifatga zamin tayyorlashi kerak.

Tarbiya oʻquvchi maktabni tamomlagandan keyin ham tugallanmaydi, u butun umr boʻyi davom etadi.

Tarbiya taʼlim berish bilan bogʻliq boʻlgani holda, oʻz xususiyatlariga, oʻziga xos vazifalari, uni tashkil etishning shakl va usullariga ega boʻlib, maxsus ravishda oʻrganilishi lozim, u tarbiya nazariyasida qarab chiqiladigan masalalar doirasiga kiradi.

Tarbiya jarayonida bolalarning hayoti va faoliyatini pedagogik jihatdan toʻgʻri uyushtirish gʻoyat muhimdir. Faoliyat jarayonida bola tashqaridan kelayotgan tarbiyaviy taʼsirlarga nisbatan maʼlum munosabatda boʻladi. Bu munosabat shaxsning ichki ehtiyoji va hohishlarini ifodalaydi.

Bolaning shaxsiy tajribasi va ehtiyojlari tashqi taʼsirga munosabatini belgilab beradi va uning hulqida aks etadi. Shuning uchun bola faoliyatini uyushtirishning oʻzigina kifoya qilmaydi. Toʻgʻri tarbiyalash uchun tarbiyalanuvchining bu faoliyatga nisbatan qalbi-da paydo boʻlayotgan munosabatni, turli xil kechinmalarni qanday anglashini, baholashini, his qilishini hamda ulardan oʻzi nimalarni maqsad qilib olayotganini bilish zarur. Yana shuni hisobga olish kerakki, bularning barchasi turli kishilar bilan aloqa qilish, jamoadagi munosabatlar asosida roʻy beradi. Tarbiya natijasini shu xilda hisobga olish bolalar tarbiyasini samarali olib borishga imkon beradi. Demak tarbiya bu yosh avlodni ijtimoiy hayotga tayyorlash jarayonidir. Tarbiya jarayonining mohiyati – shu jarayon uchun xarakterli boʻlgan va muayyan qonuniyatlarda namoyon boʻladigan ichki aloqa va munosabatlarni aks ettiradi. Tarbiya avvalo tarbiyalanuvchi shaxsning tarkib topishi jarayoniga rahbarlik qilishni taqozo etadi. Lekin tarbiyani bunday tushunish bir tomonlama boʻlib, oʻzbek

maktabining yangi vazifalariga to'la javob bera olmaydi. Shuning uchun o'zbek pedagogikasi bolalarning faoliyatini tashkil etishni, ularning to'g'ri axloq tajribalarini egallashlari uchun sharoit yaratishni tarbiyaviy jarayonning muhim tomoni deb hisoblaydi.

Bolalarga ta'lim-tarbiya berishning asosiy maqsadi yosh avlodni jismonan sog'lom, aqlan yetuk, ma'naviy boy, har tomonlama rivojlangan shaxs sifatida tarbiyalashdan iboratdir.

Bolalarni tarbiyalashning vazifalari jismoniy, aqliy, axloqiy, estetik, mehnat tarbiyasini berish va ularning tug'ma layoqati, qiziqishi, ehtiyoji va imkoniyatlarini hisobga olgan holda, milliy va umuminsoniy qadriyatlar asosida muntazam (hayotga) tayyorlashdan iboratdir.

Ta'lim muassasalarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining maqsadi va vazifalari bolalardagi turli jismoniy rivojlanishni ko'nikma va malakalarini shakllantirish, ulardagi kuchlilik, tetiklik, chaqqonlik, ziyraklik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishdan iboratdir.

Muntazam ravishda o'tkaziladigan jismoniy mashg'ulotlar bolalarning o'sish va rivojlanish jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Jismoniy rivojlanish - odam organizmi shakl va funksiyalarining o'zgarish jarayonidir. "Jismoniy rivojlanish" termini tor ma'noda qo'llaniladi, bunda u antropometrik va biometrik ko'rsatkichlarni anglatadi, chunonchi: gavda, bo'y, og'irligi, ko'krak qafasi aylanasi, o'pkalarning tiriklik sig'imi, umurtqa pog'onasi egikligining darajasi, qaddi-qomatning jismoniy holati, kurak uchlari orasidagi masofa, tavon gumbazi o'lchovining ko'rsatkichi, o'ng va chap panja mushaklari kuchi, tik tura olish kuchi va boshqalar. "Jismoniy rivojlanish" terminini keng ma'noda qo'llaganda, unga jismoniy sifatlari (tezkorlik egiluvchanlik, muvozanat saqlay olish, ko'z bilan chamalash, kuch, chidamlilik) ham kiritiladi. Ta'lim muassasalarida bolalarni jismoniy tarbiya mashg'ulotining maqsadlari quyidagilardir:

1. Bolani salomatligini mustahkamlash;
2. Bolani jismonan baquvvatlashtirish;
3. Bolalarni axloqiy sifatlarini tarbiyalash.

### **6.3. Jismoniy tarbiya va sport faoliyatida tarbiya jarayonining xususiyatlari**

**Tarbiya** - har bir insonning hayotda yashashi jarayonida orttirgan saboqlari va intellektual salohiyatlarining ijobiy ko'nikmasini o'zgalarga berish jarayoni.

Chunonchi, tarbiya keng sotsial ma'noda ijtimoiy hodisa sifatida qo'llanilganda jamiyatning barcha tarbiyaviy vositalarini o'z ichiga oladi.

Bundan tashqari, bu qarama-qarshiliklar ko'pincha bolaning ongi bilan xulqi bir-biriga muvofiq bo'lmasligidan, o'qituvchi va tarbiyachilarning o'quvchilar yosh va shaxsiy psixologik xususiyatlari (fe'l-atvori, xarakteri, qiziqishlari, jismoniy, ruhiy va fiziologik sog'lomligi)ni yaxshi bilmasligi oqibatida kelib chiqadi.

Tarbiya jarayonining yana bir xususiyati uning yaxlit tarzda tizimli tashkil etilishidir. Yaxlitlik shundan iboratki, tarbiya jarayonining maqsadi, mazmuni, vazifalari va metodlarining birligi shaxsni shakllantirish g'oyasi amalga oshirish uchun xizmat qiladi. Bizga ma'lumki, shaxs sifatleri navbatma-navbat emas, balki yaxlit tarzda o'zlashtiriladi. Shu bois pedagogik ta'sir ham yaxlitdir, tizimlilik xarakteriga ega bo'lishi mumkin. Sportchi shaxsini shakllantirishda pedagog trener tomonidan tarbiyaning maqsadi, mazmuni, vazifalarini va metodlarini mukammal o'zlashtirish va tizimli pedagogik ta'sir ko'rsatish zarur.

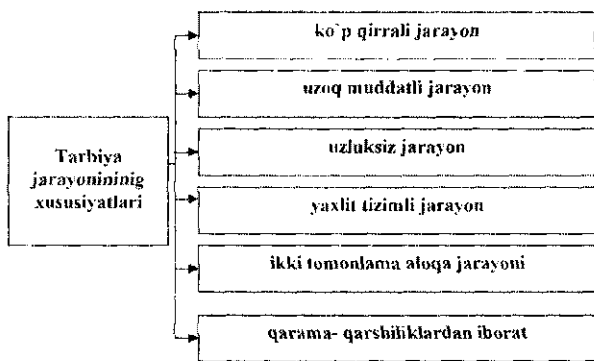
Tarbiya jarayonining yaxlitlik, tizimlilik xususiyati bir qator muhim pedagogik talablarga amal qilishi pedagog trener bilan sportchilar o'rtasidagi hamkorlikni ehtiyotkorlik bilan qaror toptirishi talab qiladi.

Ikki tomonlama aloqa ikki yo'nalishda, ya'ni, sportchining shug'ullanuvchiga nisbatan ko'rsatadigan ta'siri (to'g'ri aloqa) hamda shug'ullanuvchining pedagog trenerga nisbatan munosabati (teskari aloqa) tarzda tishkil etiladi.

Tarbiyaning pedagogik texnologiyasi nazariyasi g'oyasiga muvofiq endilikda o'quvchi tarbiya jarayonining ob'ektigina bo'lib qolmasdan, sub'ektiv sifatida ham faoliyat ko'rsatadi. Shuning uchun pedagog trener shug'ullanuvchining ichki imkoniyatlari, unga nis-

batan bo'layotgan tashqi ta'sirlar, axborot manbalarini inobatga olishi zarur. Agarda, mazkur talab unutilsa, shaxsni tarbiyalash qiyinlashadi yoki barcha urinishlar samarasiz yakunlanadi.

Mana shundan tarbiya jarayonining yana bir muhim xususiyati – tarbiyada qarama-qarshiliklarning mavjudligi kelib chiqadi. Ushbu qarama-qarshiliklar shug'ullanuvchilarda o'z tushunchalariga muvofiq paydo bo'lgan dastlabki sifatlar o'rtasida yoki shug'ullanuvchilarga qo'yiladigan talablar bilan ularni bajarish imkoniyatlari o'rtasida ziddiyatlarning kelib chiqishi uchun zamin yaratadi. Tarbiyadagi qarama – qarshiliklarning paydo bo'lmasligini oldini olishda pedagog trener tomonidan qo'yilayotgan talablar shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlari va imkoniyatlarini hisobga olish bilan belgilanadi. Demak, tarbiya jarayoni o'zida quyidagi xususiyatlarni namoyon etadi:



*1-rasm Tarbiya jarayoni xususiyatlari*

Tarbiyaning ob'ektiv qonunlari - o'quv-tarbiyaviy jarayonni tashkil etish va ijtimoiy hayotning shaxsni, uni o'ziga xosligi hamda sifatlarini shakllantirish talablardagi turg'un bo'lgan an'analardir.

Darhaqiqat, tarbiya ijtimoiy hayot uchun zarur bo'lgan hodisalardir. Tarbiya yuksak ma'naviy, jismoniy barkamollik, yaxshining yomondan farqini anglash, yuksak insoniy fazilatlarini shakllantirish qudratiga egadir. Tarbiya kishilik jamiyatining hamma bosqichlarida rivojlanib, o'sib, avloddan-avlodga vorislik vazifasini bajaradigan

hodisa. Lekin har bir jamiyatda tarbiyaning maqsadi, vazifasi, mazmuni o'ziga xosligi bilan farq qiladi.

### **Mavzu yuzasidan tayanch iboralar**

Tarbiya, tarbiya maqsadi, tarbiya jarayoni, tarbiya qonuniyatlari, tarbiya usullari, ko'p qirrali jarayon, uzoq muddali jarayon, uzluksiz jarayon, yaxlit tizimli jarayon.

### **Nazorat uchun savollar:**

1. Tarbiya tushunchasiga ta'rif bering.
2. Tarbiyaning maqsadi nima?
3. Tarbiya mazmuni va uning jismoniy tarbiya va sportdagi ahamiyati qanday?
4. Tarbiya maqsadi qanday shakllanadi?
5. Tarbiya jarayoni o'ziga xos xususiyatlarini ko'rsating.
6. Jismoniy tarbiya va sport faoliyatida tarbiya jarayonining o'ziga xos xususiyatlari.

## **7-MAVZU. JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA QO‘LLANILADIGAN TARBIYA METODLARI**

### **7.1. Jismoniy tarbiya va sport sohasida qo‘llaniladigan tarbiya metodlari**

Sport faoliyati jismonan kuchli, mard, vatanparvar insonni tarbiyalashga ko‘maklashadi. Pedagogik talablar va pedagogning rahbarligi qo‘yilmagan va salbiy motivlar jamoadagi nosog‘lom munosabatlar xudbinlik, takabburlik va bir qancha salbiy illatlarni paydo bo‘lishiga olib keladi.

Axloqiy tarbiya metodlari - bu shaxsda axloqiy dunyoqarash, axloqiy ong, e‘tiqod, his-tuyg‘u va xulq – atvor qoidalarini tarkib toptirish maqsadida o‘qituvchi, trener va jamoa tomonidan qo‘llaniladigan tarbiyaviy ta‘sir ko‘rsatish usulidir.

Tarbiya metodlarini to‘g‘ri tanlanganda tarbiyalanuvchilarning unga javoban harakatlari tarbiyaviy vazifalarni hal qilishda pedagog trenernga yordam beradi. Bunday metodlarni tanlash esa tarbiyaviy faoliyatning vazifa va mazmuniga, shug‘ullanuvchilarining individual xususiyatlari hamda pedagog, trenerning pedagoglik mahorati darajasiga bog‘liqdir.

Zamonaviy pedagogikada tarbiya ishini tashkil etish shakllari (jamoaviy, guruh bo‘lib, yakka tartibda) va o‘quv tarbiya jarayonni tashkil etish shakllari (dars, musobaqa, estafeta, sport tadbirlari, sport to‘garaklari, sport klublari, o‘quvchilar ilmiy uyushmalari, sayyohatlar) farqlanadi.

Tarbiyaviy ish shakllari tarbiyalanuvchilar jamoasi faoliyatini tashkil qilishda ularning ongiga, hissiyotlariga va xulqlariga ta‘sir qilishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Tarbiyaviy shakllarni amalga oshirishda quyidagi bosqichlar bosib o‘tiladi.

1. Pedagogik maqsad: Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi va trener tomonidan tarbiyaviy shakl tanlanadi va maqsad va vazifalar belgilanib, suhbat yo‘nalishini tanlanadi.

2. Birgalikda loyihalash: Tanlangan shakl uchun jamoaviy

ijodiy faoliyatni yo'lga qo'yish hamkorlik, do'stona munosabatlarni shakllantirish.

3. Ishni tayyorlash pedagogik jarayondagi eng ma'suliyatli bosqichdir.

4. Ishni o'tkazish keyingi tahlil uchun asosdir.

5. Refleksiya (o'tkazilgan ish tahlili).

6. Yaqin oradagi natijalar. Bu bosqichda jamoa hamda uni tashkil etuvchi shaxslar shakllanishining zarur sharti hisoblanadi. Uning maqsadi – hamkorlik an'analarini shakllantirish jamoaning quvnoq hayoti va kelajagini qo'llab quvvallashdan iborat.

Hozirgi kunda pedagog tomonidan tashkil etilishi va o'tkazilishi mumkin bo'lgan tarbiyaviy shakllari quyidagilardir.

1. Musobaqalar

2. Estafetalar

3. Treninglar

4. Birgalikda o'tkaziladigan sport bayramlari

5. Mavzuli kechalar

6. Tanlovlar

7. Festivallar

8. Axborot soatlari

9. Tarbiyaviy soatlar

10. Tarbiyaviy tadbirlar

Tarbiyaviy shakllar jarayonida aqliy, axloqiy va estetik tarbiya vazifalarini hal etish uchun juda katta imkoniyatlar bor. Bu vazifalarni hal etish shaxsni har taraflama kamol toptirish omili sifatida tarbiyaning rolini kengaytirib, bevosita tarbiyaning o'z muvaffaqiyatini ta'minlaydi. Ma'naviy va jismonan har tomonlama kamol topgan shaxslargina takomillashgan jamiyat quruvchilari bo'lishi mumkin. Barkamol insonni tarbiyalash tarbiyaviy shakllar to'g'ri tashkil etilgan sharoitda amalga oshadi. Har tomonlama rivojlangan shaxs bo'lib, yetishish 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'nik-



malari 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 fazilatlarining takomillashuvi oliy darajadagi harakat malaka va ko'nikmalarini shakllanganligi maxsus jismoniy tayyorgarligini amalga oshirish imkoniyatini beradi. Sportda rekordlar ketidan quvish yoki shuhratparastlik xislati shaxsni har tomonlama rivojlantirish tamoyilini buzadi, va natijada jamiyat uchun xos bo'lmagan axloqsiz sportchilar shakllanadi. Shuning uchun olib borilayotgan tarbiyaviy ishlarni o'z vaqtida amalga oshirish zarur.

Tarbiya jarayoni to'xtovsiz va tizimli davom etadigan jarayon bo'lib, unga pedagog, tarbiyachi rahnomalik qiladi va tarbiyaning ayni vaqt uchun zarur bo'lgan maqsadini, shu maqsadni hal etishga xizmat etadigan faoliyatni belgilaydi. Tarbiyalanuvchilarning ushbu faoliyatga aktiv ishtirok etishini ta'minlab, ular o'rtasida ijtimoiy, jamoa, o'rtoqlik aloqalari va munosabatlari uchun sharoit yaratadi.

Tarbiyani yaxshi yo'lga qo'yish uchun uning harakatlantiruvchi kuchini, tarbiya jarayoni manbaini yaxshi bilish va hisobga olish muhimdir. Bu tarbiya jarayonidagi ichki va tashqi qarama-qarshiliklardan iboratdir. Masalan, tarbiyalanuvchining odobliligi, yetukligi bilan unga qo'yiladigan talab o'rtasidagi farq tarbiyachi va jamoa ta'siriga shaxsning o'z pozitsiyasi, ya'ni munosabati tarbiya jarayonining ichki qarama-qarshiligi bo'lsa, tarbiyachining talablari bilan shaxs mikromuhit ta'siri o'rtasidagi uzilish tashqi qarama-qarshilikdir. Yana shuni e'tiborga olish kerakki, tarbiyada tarbiyalanuvchining tarbiyalanganlik darajasini ham e'tirof etish lozim. Bordi-yu, bu masala unutilib qo'yilsa, tarbiya jarayonida yana qarama-qarshiliklar vujudga keladi. Masalan, tarbiyalanuvchilarning faoliyatida faol ishtirok etishlarini ta'minlash uchun shu faoliyat nima uchun, qaysi maqsadda, qancha muddatda bajarilishini ularning ongiga yetkazish, bajarish usuli va natijasini hisobga olishda esa o'zlariga havola qilish ma'qulroqdir. Bordi-yu, yaxshi faoliyat turi tavsiya qilinganda ularning onglilik va ishni bajarishga tayyorgarlik darajasi hisobga olinmasa, uni bajarish istagi uyg'otilmasa, tarbiyachining urinishlari befoyda bo'ladi, talabalar passiv, behafsala bo'lib qolaveradilar.

Tarbiya usullarida har tomonlama shaxsni shakllantirish maqsadida shaxs ongi, his tuyg'ulari, irodasi va munosabatlar sistemasiga ta'sir ko'rsatish usulini tushunish kerak

Tarbiya usullari ham ma'lum bir elementlarga bo'linib tarbiya usullari deb yuritiladi. Masalan, pedagog tarbiyalanuvchiga biror bir vazifani topshirdi. O'z navbatida bu vazifani bajarish uchun ko'rsatmalar beradi. Bu ko'rsatmalar va tushuntirish maxsus holda metodik usul sifatida namoyon bo'ladi. Tarbiya usullari va vositalari o'zaro mustahkam bog'liqdir. Tarbiya usullari shaxsga ta'sir ko'rsatishdan iborat emas. Tarbiya ikki tomonlama jarayon bo'lib pedagog tarbiyachi faoliyati bilan talaba faoliyatini bir-lashtiradi.

Talabalarning tarbiyaviy ta'sirga faol tayyor bo'lishiga erishish uchun buni muayyan sharoitga qo'yish, uning faol faoliyatini tashkil etish lozim. U yoki bu tarbiyaviy vazifalarni hal etishning muvofiq tashkil etilgan metodik yo'llari tarbiya vositalari deb yuritiladi. Talabalar bilan tarbiyaviy ishda foydalaniladigan vositalar bunda televidenie, radio, kitoblar shaxslar jalb qilinadigan faoliyat turlari tarbiya vositalari bo'la oladi.

Pedagogning jonli nutqi, shaxslarning o'yinlari, jamoatchilik, ha-vaskorlik to'garaklari tarbiya vositasi vazifasini bajaradi. Ammo te-gishli tarbiyaviy vazifalarni hal etish uchun ularni albatta murabbiy pedagog ishining muayyan sistemasiga kiritish kerak. Tarbiya nati-jasining samarali bo'lishi tarbiyaviy jarayonni tashkil etish usullari, vositalari va shakllaridan mohirona foydalanishga va ularni qo'shib olib borishga bog'liq.

Tarbiya usulini tadbqiq etish muayyan yoshdagi shaxs faoliyatiga mos kelsa muvaffaqiyatli bo'ladi. Tarbiyaning umumiy usullari asosan 4 gruppaga bo'linadi.

1. Ijtimoiy ongni shakllantirish usuli.
2. Faoliyat jarayonida ijtimoiy xulq tajribalarini shakllantirish usullari.
3. O'z-o'zini tarbiyalash usullari.
4. Rag'batlantirish va jazolash usullari.

Tarbiya usullari bola shaxsini har tomonlama kamol toptirish maqsadi bilan belgilanadi.

Bolalarning yoshi ulgʻaygan sari ularning tarbiya jarayonidagi faolligi va mustaqilligi osha boradi, ular tarbiyachilar rahbarligida va oʻz tashabbuslari, intilish va istaklari bilan yangi-yangi axloqiy fazilatlar orttirib, mukammallashtirib boradilar.

Oʻqituvchi qoʻllayotgan usul va vositalar taʼsirida bolaning ongida va hulqida ham oʻz shaxsini oʻzgartirish istagi va intilishi vujudga keladi. Bola oʻz- oʻzini kuzatmasa, farosatini ishga solmasa, tarbiya koʻzlangan natijani bermaydi, moʻljaldagi samarani koʻrsata olmaydi.

Tarbiya usullari turli elat, millat va davlatlarda turli tumanligi bilan farq qiladi. Osiyo mamlakatlarida, xususan Oʻzbekistonda tarbiya tizimining oʻziga xosligi umuminsoniy qadriyatlarni shakllantirish bilan birga oʻzidan kattaga alohida hurmat, kattalar gapiga quloq solishlik oʻqituvchi-murabbiyning fikrini va vazifasini bajarishga qaratilgan.

Tarbiya usullariga bir xilda yondoshish mumkin emas. Ayni bir usulning oʻzi foyda ham, zarar ham keltirishi mumkin. Baʼzi hollarda qattiq jazolash, boshqa hollarda esa maʼqul koʻrmagandek qarab qoʻyish yoki shunchaki ogohlantirishning oʻzi yetarlidir. Bu tarbiyalanuvchida yaxshi yoki yomon odatning qanchalik chuqur ildiz otganiga bogʻliq.

Shuning uchun, tarbiyachi usullarni tanlashda qator shart-sharoitlarni hisobga olishi lozim. Usullarni tanlash tarbiyaviy faoliyatning vazifa va mazmuni, oʻquvchi, sportchi hamda jamoalarni tarbiyalanganlik darajasi, tarbiyalanuvchining individual xususiyatlari, tarbiyachi va pedagog-trenerning pedagogik mahorati darajasi bilan bogʻliqdir.

Tarbiya usullari oʻquvchini ijtimoiy hayot hodisalarini, kishilar oʻrtasidagi munosabatlarni bilib olishga, undagi mavjud tartib qoidalariga amal qilishga qaratilgan. talabalarning ongli, his tuygʻusi va irodasiga har tomonlama taʼsir koʻrsatish usullarini umuman shaxs ongiga taʼsir koʻrsatishni oʻz ichiga oladi.

Bola oʻsib ulgʻayishi bilan atrof-hodisalardan yaxshilik va yomonlikni ham oʻrganib olish mumkin. Shuning uchun tarbiya usullari bola shaxsini “loyiha”lab xulqiga tuzatishlar kiritib borishga xizmat qiladi.

## **7.2. Tarbiya metodlari haqida tushuncha va ularning klassifikatsiyasi**

### **1. Ijtimoiy ongni shakllantiruvchi usullar.**

Bular o'quvchilarning ongiga ta'sir etishga xizmat qiladigan usullar guruhi bo'lib, ular jamiyatning tarbiya maqsadlarini shaxs faoliyati va xulqining motiviga aylantiradi.

Bu usullarning vazifasi o'quvchining ongida hayot, axloq, mehnat, kishilar munosabati bilan bog'liq normalar haqida tushuncha hosil qilish va bilim berishdan iborat bo'lib, natijada bu qoida va normalar shaxsning e'tiqodi, ishonchi va qarashlariga aylanadi. Bu guruhga turli mavzulardagi suhbatlar, hikoyalar, namuna usullarini kiritish mumkin.

Bu usullarda asosiy vosita so'z.

A) **Suhbat usuli** tarbiyada alohida o'rin tutadi. Maktablarning tajribasida bilim olishga yordam beradigan axloqiy normalar, estetik bilimlar, siyosiy masalalarga oid suhbatlar keng o'rin egallaydi. Suhbatlar yordamida bolalar ongida turli masalalarga oid tushuncha, bilim, mulohazalar to'planadi.

Tarbiyadagi suhbat usulining afzalligi shundaki, muhokamada o'quvchilar faol ishtirok etadilar, voqealarga baho beradilar, ma'lum holatda nima to'g'riligini tushunib, uz pozitsiyalarini belgilab olishga o'rganadilar. Maktabda suhbatlar dars jarayonida ham, darsdan tashqari ham o'tkaziladi.

Masalan: Jismoniy tarbiya o'qituvchisi biror sport turini tahlil qilganida sport bo'yicha eng yaxshi rekordlar va sportchi xulq-atvori va harakatini ochib beradi, yaxshi fazilatlarini ajratib ko'rsatadi. Shuningdek boshqa predmetlar materiallarini o'rganish jarayonida ham, ayrim sport tarixi va sportchilar to'g'risida ularning sportdagi o'rni, insoniy hislatlari haqida so'zlab beradi. Bunday holda dars ta'limiy ahamiyatgagina emas, tarbiyaviy ahamiyatga ham ega bo'ladi. Ba'zan dars jarayonida yuz bergan ahvolga qarab, o'qituvchi shu darsda o'tilayotgan materialga bog'lanmasa ham, axloqiy mavzularda yo'l-yo'lakay suhbat o'tkazishi mumkin. Suhbatlar mavzusi har bir shug'ullanuvchining yoshi va individual xususiyatlariga hamda jismoniy tarbiya o'qituvchisi va trenerning o'z oldiga qo'ygan tar-

biyaviy vazifalariga qarab xilma-xil bo'ladi. Masalan: vatanparvarlik, yurt ravnaqi, burch, do'stlik va o'rtoqliq o'z qadr-qimmatini bilish, olijanoblik va kamtarlik to'g'risida suhbat o'tkazish mumkin. O'tkaziladigan har bir suhbatdagi dalillar suhbatni ishonarliligini oshiradi. Suhbatda hamma vaqt ijobiy materiallardan emas, balki salbiy materiallardan ham foydalaniladi.

Individual suhbatlar doimo yaxshi samara beradi. Shuningdek 3-4, 5-6 boladan iborat bo'lgan kichik guruhlar bilan ham suhbatlar o'tkazish mumkin.

Tarbiyada suhbat usulidan foydalanganda quyidagilarga alohida e'tibor berishi lozim:

a) mavzuning to'g'ri tanlanishiga, uning dolzarbligiga, tarbiyalanuvchilar ehtiyojiga mos va amalga oshirilayotgan tarbiya vazifasiga aloqadorligiga;

b) suhbat mazmuni puxta o'ylab olinishiga;

v) ma'lum bo'lmagan faktlar bilan boyitilishiga;

g) o'quvchilarning bilimi, tushunish darajasi, tajribasi, qiziqish sohalariga;

d) suhbat mazmunining aniqligiga (ko'rsatma qurollar, texnika vositalaridan foydalanish), vaziyatning samimiy, do'stonaligiga, ochiq fikr almashish uchun sharoit yaratilishiga.

**Namuna-usuli** so'z orqali va shaxsiy namuna ko'rsatish orqali ifodalanishi mumkin. Namunaning tarbiyaviy vazifasi g'oyat xilma-xildir. Agar tarbiyachi bolaga biror hatti-harakatning andozasini ko'rsatish uchun namunadan foydalansa, bu usul bo'ladi. O'qituvchi axloqiy tushunchalarni aniqlashtirish, talabning, axloq normalarini ahamiyatini, unga bo'ysunishning foydali ekanligini, hamisha jamiyat manfaati yo'lida hafoz mehnat qilish kishini ulug'lashini isbotlash uchun namunadan foydalanadi. Bular namunaning tarbiyaviy vazifasidir.

Namunadan xalq pedagogikasida ham keng foydalanilgan. Ota-bobolarimiz o'z farzandlarini hamisha yaxshilardan, donolardan, ulug' kishilardan ibrat olishga da'vat qilib kelganlar. Ibrat uchun ular ajoyib ertaklar aytib berganlar, sarkardalar, olimlar, afsonaviy qahramonlar hayotidan hikoyalar qilganlar. Bolalar juda kichik yoshdan boshlab o'zlarining tevarak-atrofidagi kishilarning

xulqlari va hatti-harakatlarini kuzatib boradilar, ularga taqlid qiladilar. Biroq, ular hali nima yaxshi, nima yomon ekanini farq qila olmaydilar. Shuning uchun ular tarbiyachilarning yordamiga muhtoj. Bola dastlab oila aʼzolaridan ibrat oladi. Ota-ona va oilaning katta yoshdagi aʼzolarining namunasi kichik yoshdagi bolaga tarbiyaviy taʼsir koʻrsatishda asosiy manbadir. Bolaning maktabga borishi bilan taqlid etadigan, ergashadigan va ibrat oladigan shaxslar doirasi kengayadi.

Yuqori sinf oʻquvchilari yurish-turishda mustaqildirlar. Lekin kattalarning xulq-atvori va yurish-turishlariga koʻproq tanqidiy koʻz bilan qaray boshlaydilar. Bu davrda taqlid uchun ijobiy obrazlarni tanlashda axloqiy va siyosiy-gʻoyaviy motivlar katta ahamiyatga ega.

**Ota-ona namunasi.** Bola dastlabki tarbiyani oilada oladi. Bola asosan oilada oʻsib kamolga etadi. U hamma vaqt ota-onasi, aka-ukalari, opa-singillari bilan birga boʻladi. Shuning uchun ham bola shu oila ruhida tarbiya topadi. Bola avvalo ota-onaga va oiladagi odamlarga taqlid qiladi, ergashadi va ulardan oʻrganadi. Xalqimizning “Qush uyasida koʻrganini qiladi”, “Onasini koʻrib qizini ol” va boshqa maqollari ham shundan dalolat beradi.

Eng yaxshi oilada bola maktabda olayotgan fazilatlarini singdirib olishi davom ettiriladi. Madaniyatsiz oilada bola tomonidan maktabda olingan taassurotlar va tushunchalar uyga kelgach, barbod boʻladi. Ota yoki onaning bolalar tushunchalari va taassurotlariga zid boʻlgan gaplari, qarashlari, hamda bolani qurshab olgan kishilarning nojoʻya qiliqlari bola qalbini jarohatlaydi, uni ikkilantiradi.

Shuning uchun maktab, sinf rahbarlari, tarbiyachilar, ota-onalar bilan mustahkam aloqada boʻlishlari va ular oʻrtasida pedagogik tashviqot olib borishlari, ota-onalar oʻz bolalariga namuna boʻlishlari toʻgʻrisida suhbatlar oʻtkazishlari lozim.

**Jismoniy tarbiya oʻquvchisi va trenerning shaxsiy namunasi.** Tarbiya ishida oʻqituvchi va trenerning obroʻsi katta kuchdir. Chunki bolalar uchun ularning har bir hatti-harakati namunadir. Bu holat oʻqituvchi-trenerlardan bolalarga nisbatan juda ziyrak munosabatda boʻlishni talab etadi. Shuning uchun oʻqituvchi va trenerlar oʻz faoliyatidagi bilim, koʻnikma va malakalarni puxta oʻzlashtirishi bi-

lan birga axloqli, odobli nazokatli bo'lmog'i, o'z tarbiyasidagi bolalarni sevmog'i, hurmat qilmog'i, o'quvchilar o'rtasida katta obro' qozonmog'i kerak. O'qituvchi o'nlab bolalar ko'z tashlab turadi. Odamning hayotidagi hamma o'zgarishlarga bolalarning ko'zidek juda diqqat bilan, ziyraklik bilan nazar tashlab turadigan va ularni darrov payqab oladigan narsa yo'q, hamma nozik narsalarni bolalar ko'zidek hech kim darrov payqab ololmaydi. Buni esda tutmoq kerak. Agar o'qituvchi, o'zi ilgari surgan axloqiy tamoyillarga o'zi rioya qilmasa, o'quvchilar bu axloqiy tamoyillarning to'g'ri va hayotiy ekanligiga ishonmaydilar.

O'quvchi o'qituvchining aytgan yaxshi fikrlariga emas, balki uning yomon qiliqlarga ergashishi mumkin. O'qituvchi faqat sinfda va maktabdagina emas, hamma joyda muallim bo'lib qolmog'i lozim. Yuqorida bayon qilingan fikrlar, sport trenirovkalariga ham bevosita taalluqlidir.

**2. Faoliyat jarayonida ijtimoiy xulq tajribalarini shakllantirish usullari.** Bu guruhga ijtimoiy xulq bilan bog'liq tajribalarni orttirishga xizmat qiladigan usullar kiradi.

Bular yordamida o'quvchida axloqiy odatlar hosil bo'ladi. O'quvchining xulqida tarbiyaning mazmuniga muvofiq axloqiy, estetik mehnat qilish odatlarini hosil qilish lozim. Bunday odatlar asosan faoliyat zaminida tarkib topadi. Demak bola shaxsini ifodalaydigan ijtimoiy xulq odatlarini hosil qilish uchun uni faoliyatga jalb etish yo'li bilan ijtimoiy aloqalar sharoitiga qo'yamiz va xarakteri, individual xususiyatlarini belgilaydigan odatlar hosil qilamiz. Bu guruh usullarga vazifalari bir-biridan farq qiladigan juda ko'p usul va yo'llar kiradi.

Masalan: O'quvchiga ijobiy xatti-harakatlarga undash maqsadida talab qo'yish, jamoatchilik fikridan foydalanish, o'rgatish, mashq qildirish, unda odatlar hosil qiladi. O'quvchi egallagan ijobiy tajribalarni mustahkamlash maqsadida musobaqa, topshiriqlar berish yo'llaridan foydalanish mumkin.

Bu usullarning asosiy vazifasi bolalarda axloqiy xislatlarni tarkib toptirish uchun ularni zarur bo'lgan jamoa munosabatlar sharoitiga qo'yish yo'li bilan ularda amaliy tajribalar hosil qilishdan iborat. Tarbiyada samarali natijaga erishmoq uchun bolalar hayotini yo'lga

qo'yish, ularni turli ijtimoiy faoliyatga jalb etish g'oyatda muhim. Bu guruhga kiradigan usullardan foydalanish tarbiyachining tashkilotchilik tajribasi va mahoratiga bog'liq.

Tarbiyachi tomonidan bolalar hayotini ma'lum pedagogik maqsadni ko'zda tutib tashkil qilish orqali ularni faoliyat jarayonida o'z tengdoshlari bilan muomala qilishga o'rgatish, o'zaro to'g'ri munosabat tajribasini egallash, ijtimoiy xulqqa oid odatlar hosil qilish mumkin bo'ladi. O'quvchilar faoliyati mazmuniga o'yin, ijtimoiy foydali mehnat, ijtimoiy ishlar, xilma-xil topshiriqlar, bolalarning hayot va xulq rejimlarini kiritamiz. O'quvchi ana shu jarayonda qatnashib jamoa aloqalar olamiga kiradi, ma'suliyat, javobgarlik talablarga bo'ysunish va bajarish, ishda tashabbus ko'rsatish va ijod qilish, turli xil vaziyatlarda o'zini tutish, yonidagi o'rtoqlarining fikri bilan hisoblashish, o'zaro yordam va hamkorlik kabi ajoyib sifatlarni egallab oladi.

Faoliyatda tarbiyachi mashq qildirish, o'rgatish, odob berish usullaridan foydalanadi. Ijtimoiy foydali mehnat jarayonida bolalarda mehnatga, o'rtoqlik va do'stlik tuyg'usi, sof ko'ngillilik jamoat mulkini ko'zqorachig'idek saqlash kabi axloqiy fazilatlar tarkib topadi.

Bolalar mehnatda qiyinchiliklarni yengishga o'rganadilar. Mehnat ularda eng yaxshi fazilatlar tarbiyalashga yordam beradi. Jamoa mehnat qilish bolada hamjihatlik birgalikda ishlashda o'rtoqlarcha yordamlashish, intizomlilik kabi fazilatlar tarkib topishiga imkon beradi. Ijtimoiy ishlarni bajarish o'quvchilarda bir-biriga yordam berish va jamoada javobgarlikni sezish kabi hislarni o'stiradi. O'quvchilarning maktabda va maktabdan tashqari paytlarda olib boradigan ijtimoiy foydali ishlari hammadan burun maktabning o'quv tarbiya maqsadlariga bo'ysunmog'i, o'z xarakteri, mazmuni bilan ma'lum yoshdagi o'quvchilar talab va qiziqishlariga javob bermog'i, ularning kuchi yetadigan bo'lmog'i kerak. Ijtimoiy foydali ishlar o'quvchilar o'rtasida har bir o'quvchining individual xususiyatini hisobga olib, barobar taqsimlanmog'i lozim.

Ijtimoiy-foydali ishlarning eng muhimlaridan biri bolalarning ishlab chiqarishda ishtirok etishidir. U mehnat darsida maktab uchun foydali buyumlarni tayyorlashdan tortib, ishlab chiqarishda qatnashishgacha bo'lgan yo'lni bosib o'tadi.



Maktab sharoitida ijtimoiy-foydali ishlar: maktab atrofini ko'klamzorlashtirishda ishtirok etish, qog'oz parchalari, temir-tersaklar to'plash, shuning kabi xilma-xil ishlardir.

Bolalar hayotida turli o'yinlar va sport mashg'ulotlari g'oyat katta o'rin tutadi. Mahorat bilan to'g'ri uyushtirilgan o'yinlar o'quvchilarda jamoada hamjihatlik tuyg'ularini tarbiyalash vositalaridan biridir. O'yin bolalarni intizomlikka va uyushqoqlikka o'rgatadi.

Bolalarning o'yinlarida ko'pincha katta yoshdagi kishilarning ijtimoiy hayoti aks etadi. Masalan: boshlang'ich maktab bolalari "Bolalar bog'chasi", "Maktab", "Temir yo'l" kabi o'yinlarni jon dillari bilan o'ynaydilar. Bu o'yinlarning manbai bolalarning tevarak-atrofdagi hayotga qiziqishi va unda faol ishtirok etishga intilishidir.

O'quvchilar hayotida turli harakatli o'yinlar, fizkul'tura va sport o'yinlari g'oyat katta ahamiyatga ega. Boshlang'ich sinf o'quvchilari ko'pchilik o'ynaydigan o'yinlarda bajonidil qatnashadilar. Yuqori sinf o'quvchilari harakatli sport o'yinlarini (voleybol, basketbol va boshqa.) sevadilar. Ular sinf o'quvchilari odatda guruh, komanda sport kollektiviga birlashadilar. O'yin jarayonida vazifalar aniq taqsimlanadi, mustahkam intizom o'rnatiladi, do'stlik aloqalari mustahkamlanadi.

Sport o'yinlari o'quvchilarning sog'ligini mustahkamlash bilan bir qatorda ularning irodasini va ma'naviy sifatlarini tarbiyalashga katta ta'sir etadi. O'rta va yuqori sinf o'quvchilari aqliy jihatdan o'stiradigan, yuksak axloqiy fazilatlarni tarbiyalaydigan o'yinlarda ishtirok etadilar. Masalan: jamoa bo'lib adabiyotga, matematikaga oid topishmoqli o'yinlarda (viktorina) ishtirok etish o'tkir zehnlilar mushoirasi kabi o'yin mashg'ulotlar bolalarning saviyalarini oshiribgina qolmay, balki ularda tashabbuskorlik va ijodiy qobiliyatni ham o'stiradi.

Katta va o'rta yoshdagi bolalar orasida rebuslar, krossvordlar tuzish, topishmoqlar to'qish va javob topish kabi o'yinlar keng tarqalgan. Hozirgi kunda qiziqarli startlar, spartakiada va turnirlar alohida o'rin tutadi.

Ota-onalar va o'qituvchilar rahbarligida o'quvchilar hayotini yo'lga qo'yish va ularni turli xil faoliyatga jalb etish tufayli munosabatlar tajribasi ko'payib boradi, his-tuyg'ular rivojlanadi, ijtimoiy

xulq ko'nikma va odatlar hosil bo'ladi, mustahkamlanadi. Yuqorida aytilganlar, faoliyat jarayonida ijtimoiy xulq tajribalarini shakllantirish usullari guruhining usullari yordamida kengroq yoritiladi.

- a) mashq va o'rgatish
- b) topshiriq
- v) pedagogik talab

**Mashq va o'rgatish usullari** - o'rgatish usuli o'quvchilarning hayotini, mehnatini, dam olishlarini batafsil o'ylab chiqilgan holda tashkil etishni hamda dastlabki axloq normalarini tarkib toptirish maqsadida o'quvchilarni yurish-turish qoidalarini bajarishga o'rgatib borishni nazarda tutadi.

Ayniqsa boshlang'ich maktabda o'rgatish o'qituvchining biror-bir hatti- harakat namunasini, surat, fil'mlar namoyish qilish, ta'sirli, namunali hikoyani o'qib berish yordamida boshlanadi.

Xalq pedagogikasida, o'qituvchilarning tarbiyaviy tajribalarida o'rgatish usuli mustahkam o'rin egallaydi. Zotan, tarbiyaning o'zi o'rgatishdan boshlanadi.

Ota-onalar bolalarni ham juda kichik vaqtidanoq, vaqtida uxlash, o'z buyumlarini yaxshi tutish, odobli bo'lish, kattalarni hurmat qilish, ota-onalar bilan, katta yoshdagi kishilar bilan xushmuomala bo'lish kabi fazilatarga o'rgatadilar. Kattalarning (o'qituvchilar, ota-onalarning) bolalar hatti-harakatini nazorat qilib turishi ham o'rgatishda muhim ahamiyatga ega. Bu nazoratning muntazam, tizimli va puxta bo'lishi juda muhimdir. O'rgatish usuli bolalarning yoshi va tarbiya sharoitlariga qarab o'zgarib turishi mumkin. Chunki, har doim bolalarning oldiga biror hatti - harakat usullarini egallab olish vazifasini qo'yish hamma vaqt ham maqsadga muvofiq emas.

Tarbiyachi bolaga ma'lum bir topshiriqni (navbatchilikni) berishi mumkin. Tarbiyalanuvchi bu topshirqni bajarish davomida zarur axloq normalarini egallab boradi. Odatda maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarni va kichik yoshdagi o'quvchilarni o'rgatish shu yo'l bilan amalga oshirib boriladi. Lekin ba'zida bolalar oldiga, o'zini ma'lum bir holatda tutish, masalan, hushmuomala, ehtiyotkor bo'lish vazifasi ham qo'yiladi. Bunday holda bolalarga aniq bir obrazni ko'rsatish va ularda bu obrazga taqlid qilishga intilish uyg'ota bilish katta ahamiyat kasb etadi.

Turli-tuman mashqlar tarbiyada muhim o'rinni egallaydi. Bu mashqlarning o'zi bevosita o'rganish bilan bog'langandir.

O'quv ishlarida mashqlardan o'quvchilarda malaka va ko'nikmalar tarkib toptirish uchun foydalaniladi. Ba'zi hollarda mashqlardan tarbiyada biror-bir narsani o'rgatish maqsadida qo'llaniladi. Yaxshi odatlarga o'rganishda, axloqiy ko'nikmalarni hosil qilishda mashq usulining ahamiyati katta. Bunda o'quvchi ma'lum faoliyat bo'yicha biron-bir vaziyatga qo'yilib ayrim harakatlarni takroran bajaradi.

Mashq harakatlarni takrorlash bo'lib, axloqiy ko'nikma, malaka va odat hosil qilish maqsadida o'quvchilarning maxsus uyushtirilgan faoliyatidir.

Mashq usuli ta'lim jarayonida ham ishlatiladi, ammo tarbiyadagi mashq ta'limdagi mashqdan farq qiladi.

Tarbiyadagi mashqda o'quvchi bir xil mashqni turli sharoitlarda qo'llaydi. Masalan: Axloqiy mashqlar hayotning turli vaziyatlarida qo'llaniladi, intizomlilik dars paytida ham, tanaffusda ham, ijtimoiy paytlarda ham bir xilda talab etiladi.

Tarbiyada mashqlardan faqat hatti-harakat uslubini singdirish usuli sifatidagina emas, balki inson shaxsini tarkib toptirish yo'li sifatida ham foydalanish kerak. Shuning uchun o'rgatish va mashq qildirish usulidan foydalanishda bolalarning axloq borasida erishilgan natijalaridan qanoatlanish va o'z shaxslarini takomillashtirib borishga intilish hissini sezishlari muhimdir. Mashq qilishning yana bir ko'rinishi bu muntazam ravishda o'quvchilarni tarbiyaga o'rgatish mashqlari hisoblanadi. Oqilona, izchil amalga oshiriladigan tarbiya bo'lmasa, tarbiyani faqatgina dono so'zlar bilan amalga oshirib bo'lmaydi.

Tarbiyaga rioya qilish ayniqsa, quyi sinf o'quvchilari uchun katta ahamiyatga ega, chunki ularda uyushqoqliq intizom, sabot, iroda hali yetarlicha shakllanmagan bo'ladi. Tarbiya o'quvchilarni faqatgina o'quv mehnatinigina bajarishga qaratilmay, balki, axloqiy, es-tetik odatlar qo'nikmasini hosil qilishga ko'maklashadi.

**Topshiriq usuli** - o'qitishning birinchi kunlaridan boshlab o'qituvchi bolalarni topshiriqlar berish yordamida jamoaning xilma-xil faoliyatiga jalb qilishga harakat qiladi. O'z xarakteriga ko'ra topshiriqlar har zamonda bir beriladigan va doimiy bo'lishi mum-

kin. Topshiriqlarning asosiy vazifasi bolalarning ijtimoiy vazifalarini bajarish tajribasini hosil qilishdir.

Topshiriqlar o'qituvchi va jamoa tomonidan berilishi mumkin. Birinchi sinfda o'qituvchi asosan bevosita topshiriq berishdan foydalanadi. Jamoa mustahkamlanib borishi bilan birga o'qituvchi bevosita topshiriqlar berishni jamoaning topshiriqlari bilan qo'shib olib borishga harakat qiladi. Eng muhimi topshiriqlarning ijtimoiy ahamiyatini o'quvchi ongiga yetkazish, unga topshirilgan ishning jamoa uchun ahamiyatligini tushuntirishdir.

Topshiriqlarga ijobiy munosabatda bo'lish uchun sharoit yaratish ham muhim ahamiyatga ega. O'quvchining yoshi va individual hususiyatlarini hisobga olgan taqdirdagina bunga erishish mumkin.

Biroq tarbiya maqsadlarida faqat qiziqarli topshiriqlarni emas, balki jamoa uchun zarur bo'lgan topshiriqlarni ham bajarish foydalidir. Topshiriqlarning bajarilishi va uning natijalarini tarbiyachi va jamoa tomonidan tekshirilishi muhim vositadir.

**Pedagogik talab usuli** - tarbiyaning eng muhim usullaridandir. Talab turli vazifalarni bajarishi: ijtimoiy xulq-atvor normalarini ifodalashi; u yoki bu faoliyatda qatnashib bajarilishi zarur bo'lgan aniq bir vazifa sifatida namoyon bo'lishi; turli ko'rsatma sifatida u yoki bu harakatda rag'batlantiruvchi yoki uni to'xtatuvchi bo'lishi; oqilona harakatlarga undovchi bo'lishi mumkin.

Talablar to'g'ridan-to'g'ri va bevosita bo'lishi mumkin. To'g'ridan-to'g'ri talablar qat'iy buyruq yoki ko'rsatma, ishchanlik yo'l-yo'riq beruvchi xarakterdagi ko'rinishda bo'lishi mumkin.

Bevosita talablar kechinma, intilish uyg'otishni ko'zda tutgan holda maslahat, iltimos, shama qilish, faoliyatga qiziqish uyg'otish tarzida namoyon bo'lishi mumkin. Ular tarbiyalanuvchiga u yoki bu darajada ong, asos, maqsad, e'tiqod mavjudligini ko'zda tutadi. O'qituvchi o'quvchilarga qo'yiladigan talabning me'yoriga amal qilishi katta ahamiyatga egadir.

**O'z-o'zinini tarbiyalash usullari.** Tarbiya jarayonida talaba o'z-o'zinini tarbiyalashi, ya'ni o'z ustida ishlash, aktiv ish olib borishga tarbiyani samarali deb aytish mumkin. Talaba o'z-o'zinini tarbiyalash borasida istiqbolini yaratishga intilishi, hayotda ma'lum mustaqillikka intilishda namoyon bo'ladi. o'z-o'zinini tarbiyalash

oilada va o'quv muassasasidagi tarbiyaviy ishlarning ta'siri ostida ro'y beradi. O'z-o'zinini tarbiyalash jamoadagi shaxslarda faolroq amalga oshishi mumkinligi ularda iroda, tirishqoqlik intizomni tarbiyalaydi. O'z-o'zinini tarbiyalash shaxslarning o'z oldida muayyan vazifa qo'ya olishini, uni bajarishida ichki ishtiyoq bilan bajarish jarayonida shu vazifani bajarishi mumkinligini anglashni, nima qilganligi haqida hisobot berilishini nazorat qilishni va to'plan-gan vazifalarning aniq natijalariga baho berishni o'z ichiga oladi. o'z-o'zinini tarbiyalash shaxsiy majburiyat, o'z ishi haqida hiso-botlarni tahlil qilish, o'z-o'zinini nazorat qilish, o'z-o'ziniga baho berish usullariga bo'linadi.

Tarbiya jarayoni o'z-o'zinini tarbiyalash bilan mustahkam bog'langan. O'z-o'zinini tarbiyalash kishining o'z shaxsini o'zgar-tirishga qaratilgan faoliyatidir. O'z-o'zinini tarbiyalash, to'g'ri tar-biya berish bilan birga sodir bo'ladi, va ayni vaqtda to'g'ri tarbiya natijasi hisoblanadi.

O'z-o'zinini tarbiyalashning muvaffaqiyatli bo'lishi uchun o'quv-chining o'zini to'g'ri baholay bilishga o'rganishi, hayotda intilish lozim bo'lgan idealni aniq tushungan holda o'zidagi ijobiy sifatlari-ni va kamchiliklarni ko'ra olishi muhim ahamiyatga ega.

Bularning hammasi biror maqsadga qaratilgan va to'g'ri yo'lga qo'yilgan tarbiya jarayonida tarkib topadi. Tarbiya shaxsning o'z kamolotiga ongli ravishda intilishi bilan birga, u, ya'ni tarbiya an-cha muvaffaqiyatliroq bo'ladi. Tarbiya va o'z-o'zinini tarbiyalash faqat shaxsning kamol topishiga emas, balki uning tuzilishiga ham qaratilgandir. Bunday holda bir kishini qayta tarbiyalash haqida gap yuritamiz.

Ayrim hollarda faqat ba'zi bir sifatlarni, odat hamda qiliqlar-ni, boshqa holda esa umuman shaxsni qayta tarbiyalashga to'g'ri keladi. Qayta tarbiyalashni muvaffaqiyati bir tomondan uning ku-chi va tashkil etilishga, ikkinchi tomondan qayta tarbiyalanayot-gan shaxsning o'ziga bog'liq bo'ladi. Ba'zi kishilar o'zining hat-ti-harakatidagi kamchiliklarni tezroq, boshqalari ancha sekinlik bilan yo'qotadilar, uchinchilari esa salbiy sifatlarning tuzatilishiga qarshilik ko'rsatadilar, ularning yanada mustahkmlanishiga o'zlari yordam beradilar.

Kichik yoshdagi o'quvchilarni qayta tarbiyalash jarayoni bola hayotining yillariga qaraganda ancha tez ro'y beradi, chunki salbiy sifatlar umuman bolaning hulk-atvori kabi yetarlicha barqaror bo'lmaydi. Bu salbiy sifatlar mustahkamlanib va shakllanib ulgur-magan bo'ladi. Kichik yoshdagi o'quvchi barqaror, shakllangan qarashlarga ham ega bo'lmaydi. Shuning uchun salbiy sifatlar, odatda, uning dunyoqarashi va e'tiqodlarida asos bo'la olmaydi. Bu yoshdagi o'quvchi ba'zan o'zini nima uchun unday tutayotganligini o'zi ham bilmasligiga ochiqdan-ochiq iqror bo'ladi. Dunyoqarash va e'tiqod beqarorligi, ba'zan esa ularning yo'qligi o'z-o'zinini tarbiyalash imkoniyatlarini kamaytiradi. Boshlang'ich maktab o'qituvchisi bu holni nazarda tutishi va o'zining butun kuchini bolalarda yaxshiroq bo'lishga intilish uyg'otishga, o'z hatti-harakatlaridagi kamchiliklarni yo'qotishga qaratishi kerak. O'z hatti-harakatlaridagi kamchiliklarni yo'qotish o'zini tahlil qilish bilan boshlanadi.

**O'z-o'zini tahlil qilish** bu — o'z-o'zinini nazorat qilish va o'zini xulq-atvorini ongli tashkillashtirish vositasi hisoblanadi. O'z-o'zini tahlil qilish natijasida o'z-o'zinini baholash, ya'ni o'z xislatlarini baholash kelib chiqadi.

**O'z-o'zini baholash** — bu shaxsning o'ziga, o'z faoliyatlari va insonlar orasidagi o'rniga beradigan bahosi. o'z salbiy va ijobiy xislatlarini ajratib, baholab olgach, o'z-o'zinini tanqid bilan tugallanadi.

Shunday qilib, tarbiyalash, o'z-o'zinini tarbiyalash va qayta tarbiyalash jarayonlari o'zaro mustahkam bog'langan bo'lib, inson shaxsini tarkib toptirish jarayonida doimo bir-biriga ta'sir etadi.

**Rag'batlantirish va jazolash usullari.** Intizom qoidalariga bo'ysinishni ta'minlashda, rag'batlantirish va jazolash usulidan foydalaniladi. Mustaqil O'zbekiston respublikasida mafkuraning g'oyaviy ma'nosi sifatida shaxslarda umuminsoniy qadriyatlarni shakllantirish maqsad qilib qo'yiladi.

Shuning uchun ham tarbiyadagi rag'batlantirish va jazolash usuli o'quvchilardagi ijobiy xislatlarni rivojlantirishda, ularning ijobiy fazilatlarini takomillashtirishda vosita bo'lmog'i lozim.

Rag'batlantirish va jazolash usulida o'quvchi shaxsi emas, balki ayni vaqtdagi xatti-harakati, qiliqlari, o'quvchining individual xusu-

siyati, hodisa yuz berayotgan vaziyat, sabab oqibatlar nazarda tutiladi. Ragʻbatlantirish ham, jazolash ham qancha tez qoʻllanilsa, taʼsiri kamayib ketadi. Ragʻbatlantirish va jazolash yolgʻiz oʻquvchiga yoki sinfga yohud maktab jamoasiga qoʻllanishi mumkin. Ayrim olingan oʻquvchilarga qoʻllanilganda salbiy tomonlarning oʻziga va jamoaga keltiradigan zarari hisobga olinadi.

**Ragʻbatlantirish usuli** biron - bir omilning tarbiyalanuvchiga taʼsirini kuchaytirish hamda tarbiyalanuvchining shaxsini, xatti-harakatlarini faollashtirish maqsadida qoʻllaniladi. Ragʻbatlantirish harakat qilishga ilhomlantirishdan iboratdir. Tarbiyaviy ishlarining shakli har qaysi tarbiyalanuvchining xususiyatiga qarab oʻzgaradi. Istiqbolga doir talablar tarbiyalanuvchi faoliyatini aktivlashtiradi. Istiqbolni qoʻyish har xil insonning ulgʻayishi uchun ham, jamoa uchun ham muhimdir. Ragʻbatlantirish usullari orasida musobaqa katta oʻrin tutadi. Oʻquv muassasasi hayotida musobaqa ishlarini ommaviylashtirish muhimdir. Musobaqaning mohiyati passivlarni ilgʻorlar darajasida yetkazish ishning umumiy yuksalishiga erishishdir. Musobaqa har bir oʻquvchi va shugʻullanuvchining imkoniyatlarini koʻra olish va baholashda olgʻa harakat qilishda, kuch etadigan istiqbolni belgilashda iroda va xarakterni tarbiyalashda yordam beradi.

Ragʻbatlantirish oʻquvchiga shunday taʼsir koʻrsatsinki, bunda tarbiyachi alohida bir oʻquvchining xatti-harakatiga, xulq-atvoriga ijobiy baho bera olsun. Jamoa talablarining bajarilishini ragʻbatlantirishi uchun asos deb hisoblash kerak. Ragʻbatlantirish insonga yashayotgan va ishlayotgan jamoaning undan mamnunligini koʻrsatadi.

Jamoa toʻgʻri xulq – atvor koʻnikmalarini mustahkamlash va salbiy koʻnikmalariga barham berishi mumkin. Ragʻbatlantirish shugʻullanuvchi va oʻquvchining takomillashuviga, xulq atvor va xatti – harakat bobida qanday yoʻl tutish kerakligini anglab olishga imkon beradi. Shugʻullanuvchi va oʻquvchini qanday va nima bilan ragʻbatlantirishni jismoniy tarbiya oʻqituvchisi va trener bilmogʻi lozim. Istiqbolni tasvirlash shugʻullanuvchi va oʻquvchining faoliyatini ragʻbatlantiradi, bu narsa quvonch bilan kutish kayfiyatini oshirib, qoʻygan maqsadga erishish uchun butun kuchini sarflashga beradi.

Istiqbolni tasvirlash har bir shug'ullanuvchi va o'quvchining rivojlanishi uchun ham, jamoa uchun ham zarur. Maqtov - tarbiyachining alohida olingan shaxs xususiyatlariga ijobiy baho berishidir. Shug'ullanuvchi va o'quvchining tarbiyalanishida maqtovning o'rni muhimdir. Maqtov shaxsni ijobiy xislatlarini tarkib topishga yordam beradi. Lekin maqtov ham shug'ullanuvchi va o'quvchi hissiyotlari rivojlanishi tezlashtirib yuboradi, unda manmanlik, xotirjamlik tuyg'ularini keltirib chiqaradi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi va trener shug'ullanuvchi va o'quvchining ibratli hulqini rag'batlantirishi bilan, u butun jamoaning diqqatini bunga jalb etadi va bu ijobiy fazilatni faqat shu bolada emas, balki butun jamoada hosil qilish va takomillashtirishga da'vat etadi.

Rag'batlantirishning samarasi jismoniy tarbiya o'qituvchisi va trenerning bu usuldan mohirlik bilan foydalanishiga bog'liq. Rag'batlantirishning yozma, og'zaki yoki imo-ishoraviy shakllari qo'llaniladi. Imo-ishoralar bilan boshni qimirlatib, tabassum va yuz-qo'l harakatlari bilan ma'qullash, "barakalla", "ko'p yasha", "rahmat" so'zlari bilan ma'qullash, yoki yozma ravishda ma'qullash shakllari mavjud.

Shug'ullanuvchi va o'quvchilar ko'nglini ko'tarib dalda berish, o'quv yoki boshqa topshiriqlarni bajarishga qiynalayotgan o'quvchilarni qo'llab yuborish, ularni kuchiga kuch qo'shish maqsadida bu usul amalga oshiriladi. Rag'batlantirishdan foydalanishda shug'ullanuvchi va o'quvchilar xarakterining xususiyatlarini e'tiborga olish muhim ahamiyatga egadir.

Jur'atsiz, bo'shashgan shug'ullanuvchi va o'quvchilar alohida rag'batlantirilib turilishi kerak. Ular mehnati, hatti-harakati va qilgan ishlarining ijobiy bog'lanishi ulardagi o'z kuchiga bo'lgan ishonchni mustahkamlaydi, ularning axloqiy rivojlanishini yangi bosqichga ko'taradi. Rag'batlantirish bolaning kamol topishiga qaratilgandir. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi va trenerlar bolalarning ishlari va hatti-harakatidagi muvaffaqiyatlarini qayd qilar ekanlar, ularda yanada ko'proq ish qilishga havas uyg'otadilar.

Shuning uchun rag'batlantirish shakllari xilma-xil bo'lishi zarur. Rag'batlantirishning quyidagi turlari ko'llaniladi:



1. O'quvchining kuchi yetadigan, ma'suliyatli topshiriq berish orqali bolaga ishonch bildirish; bunda o'quvchi o'z qadr-qimmatini bilan faxrlanadi.

2. Maqtov (jamoada oldida)

3. Estalik sovg'asi berish (kitob, ruchka, o'quv predmeti va boshqalar)

4. Maqtov yorlig'i berish

5. Stipendiya bilan taqdirlash

6. Hurmat taxtasiga rasmini qo'yish

7. Qo'llab-quvvatlash

8. Ma'suliyat va jamoaning minnatdorligi

9. Safda birinchi o'rinda turish

10. Musobaqalarda bayroq ko'tarish

11. Gazetada va radioda e'lon va h. z.

**Jazolash** - jamoada talabani axloqidan uning ishga munosabatidan, muomalasidan mamnun bo'lmasa, shaxsning o'z hulqini tuzatib olishda yordam ko'rsatish uchun jazo usullaridan foydalanadi. Maqtov singari jazo ham shug'ullanuvchi va o'quvchilarning o'zini noqulay sezishga, uyalishga majbur qiladi. Shug'ullanuvchi va o'quvchilarni yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda jazolash ham me'yor darajasida bo'lishi shart. Chunki buning natijasida tarbiyaviy ta'sir ko'rsatishning bir qator usullarini ishlab chiqilishi lozim.<sup>1</sup> Jazo bolalardagi yomon qiliqlar, salbiy harakatlar, odobsizliklarni yo'qotishga yordam beradigan yoki ulardan saqlaydigan usullardan biridir.

Jazolangan bola o'z qiliqlarining nojo'ya ekanligi ustida jiddiy o'ylaydi va buni ikkinchi marta takrorlamaslikka intiladi. Bolalarni bo'lar-bo'lmasga jazolayverish zararli. Bir marotaba o'rinli va haqqoniy jazolash, hulqi noma'qul ekanligini uning ongiga yetkazish kifoya, u o'z xatosini to'g'rilashga imkon beradi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi va trener shug'ullanuvchi va o'quvchidagi yomon hulq-atvorni qoralash bilan birga uning yomon bola emasligini, unda yaxshi xislatlar ham bor ekanligini, agar istasa o'z hul-

---

<sup>1</sup> Очилова Г.О., Мусаханова Г.О. "Педагогика" Тошкент. ТДИУ, 2005 йил.49-бет

qidagi kamchiliklarni yo'qota olishi va namunali o'quvchi bo'lishi mumkinligini qayd qilib o'tishi kerak. Mana bunday nasihat bolada o'z kamchiliklarini tuzatish va yaxshi fazilatlar hosil etish istagini uyg'otadi.

Maktablarda qo'llash mumkin bo'lgan jazo choralariga quyidagilar kiradi:

a) Tanbeh berish — bola be'mani qiliq qilganini tushuntirish. Bolalarning salbiy harakatlari, tartibni buzganliklari uchun ularni koyib turish zarur. Tanbeh — o'git-nasihatchi bilan uyg'un holda qo'llaniladi. Tanbeh berish so'kish, qarg'ash emas.

b) Uyaltirish odamning eng nozik sezgilaridan biri, uyat-or-nomus, sharm-hayo hissidir. Odatda odamda izzat-nafs va odamiylik qancha kuchli bo'lsa, unda uyat-or-nomus shuncha kuchli bo'ladi. Bolalarni tarbiyalashda shu hislariga ehtiyotlik bilan ta'sir etish kerak.

Bolaning uyalishi va qizarishi uning shu xatoni takrorlamasligiga sabab bo'lishi lozim. Uyalish-qizarish bolani hamma vaqt ham sidqidildan tavba qilishiga olib bormaydi. Bola boshqalar oldida sharmanda bo'lmaslik qizarmaslik uchun noto'g'ri xatti-harakatlarni yashirinchilik qilishga intiladi. Mana bunday holda uyat ikkiyuzlamachilikni keltirib chiqaradi. Shuning uchun ham bolalarni uyaltiraverish yaramaydi. Bundan oqilona va o'z o'rnida foydalanilgandagina ijobiy natija beradi. Bolalarni o'rtoqlari oldida iloji boricha kamroq uyaltirish kerak.

v) Ogohlantirish noma'qul xatti-harakatlarning oldini olish uchun qo'llaniladi.

g) Hayfsan berish agar tanbeh va ogohlantirish kutilgan natija bermasa, shug'ullanuvchi va o'quvchilar belgilangan intizomni buzaversa, o'quvchining aybi qay darajada va uning intizomni qay sharoitda buzganini e'tiborga olib unga xayfsan qilish mumkin.

Yuqorida ta'riflangan tarbiya usullari o'quvchilarning ongiga, hislariga va irodasiga ta'sir ko'rsatishni ko'zda tutadi.

### **Mavzu yuzasidan tayanch iboralar**

Suhbat, namuna, pedagogik talab, hikoya, ijtimoiy ongning shakllantirish usuli, faoliyat jarayonida ijtimoiy xulq tajribalarini shakllantirish usuli, faoliyat jarayonida ijtimoiy xulq tajribalarini shakllantirish usuli, faoliyat jarayonida ijtimoiy xulq tajribalarini shakllantirish usuli, faoliyat jarayonida ijtimoiy xulq tajribalarini shakllantirish usuli.

lantirish usullari, o‘z-o‘zini tarbiyalash usullari, rag‘batlantirish va jazolash usullari.

**Nazorat uchun savollar:**

1. Metod (usul) so‘zini ma‘nosini tushuntiring.
2. Suhbat usulini aytib bering.
3. Hikoya turlari haqida gapirib bering?
4. Namuna usulini ta‘riflang.
5. Faoliyat jarayonida ijtimoiy xulq tajribalarini shakllantirish usullari guruhiga ta‘rif bering.
6. Tarbiya mashq va o‘rgatish usullari ahamiyatini ko‘rsating.
7. Topshiriq usulini aytib bering.
8. Pedagogik talab qanday bo‘lishi kerak?
9. O‘z-o‘zini tarbiyalash deganda nimani tushunasiz?
10. Tarbiyada rag‘batlantirish va jazolash usullariga ta‘rif bering.

## **8-MAVZU. JISMONIY TARBIYA VA SPORT TA'LIMINI LOYIHALASHTIRISH VA BOSHQARISH**

### **8.1. Jismoniy tarbiya va sport ta'limini loyihalashtirish, jismoniy tarbiya va sportning dolzarb muammolarini hal etishda dasturiy – loyihaviy yondashuvning imkoniyatlari hamda loyihalashtirishning metodologik jihatlari**

O'zbekistonning mustaqil davlat sifatida shakllanishi va uning istiqbol sari dadil borishi ijtimoiy iqtisodiy, siyosiy, madaniy ma'rifiy so'zlarni yanada takomillashtirishni taqazo etadi. Bu yo'lda sog'liqni saqlash, fan, madaniyat, texnika, iqtisod, ta'lim-tarbiya, jismoniy tarbiya va sport hamda boshqa sohalarida chuqur islohotlar olib borilmokda. Ma'lumki, bu jarayonlarni hozirgi kun talablari asosida tashkil qilish va boshqarish asosiy maqsad hisoblanadi.

Shu sababdan mamlakatimizning mustaqilligini to'la ta'minlash, uning jarayonida taraqqiy etgan davlatlardan biri sifatidagi nufuzini xalqaro huquqlar asosida yuqori ko'tarish kabi faoliyatlar nihoyatda muhim. Bu faoliyatlarni amalga oshirishda esa mutaxassis kadrlarni tayyorlash dolzarb vazifalardan hisoblanadi. Bunda O'zbekistan Respublikasining Konstitutsiyasi, "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi, "Ta'lim to'g'risida"gi Qonunlar, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"ning kabul qilinishi alohida ahamiyatga molikdir.

Aholining salomatligini mustahkamlab borish, o'quvchi yoshlarning jismoniy va ma'naviy kamolotini oshirish, sog'lom avlod tarbiyasini takomillashtirish masalalari kelajagi buyuk davlat qurishning muhim omillaridan biridir.

Inson ruhiyati uning ijtimoiy turmush va ta'lim-tarbiya jarayonida asosiy omildir. Shu sababdan o'qitish, tarbiya berish, yoshlarning ma'naviy va jismoniy kamolotini tarbiyalab yetishtirish, ularni kasb-hunarga yo'llashda ijtimoiy-psixologik va pedagogik jarayonlarga alohida e'tibor berib kelinmoqda. Bu jihatlarda jismoniy tarbiya va sport harakatini boshqarish, ayniqsa, iqtidorli yoshlarni sportga jalb etish, sportchilar mahoratini oshirish, ularni sport musobaqa-

lariga ruhiy jihatdan tayyorgarliklarini ta'minlash eng muhim pedagogik jarayon hisoblanadi.

Ta'kidlash lozimki, O'zbekistonda xalq pedagogikasini takomillashtirishda yetuk mutafakkir olimlarning hissalarini kattadir. Ilmiy-pedagogik meroslarimizni ta'lim tizimiga kiritish va ulardan keng foydalanish fikrlarini olg'a surdilar.

Jahon xalqlari tarixi va pedagogikasida o'chmas iz qoldirgan buyuk allomalar Abu Ali ibn Sino, Ismoil Buxoriy, Naqshbandiy, Alisher Navoiy va boshqa sharq olimlarining ma'naviy-ma'rifiy hamda ilmiy-pedagogik meroslari o'quvchi yoshlar va mehnatkashlar orasida barpo qilinmoqda.

Sport jamoalarining faoliyatini ijtimoiy-ruhiy jihatdan o'rganish va ilg'or tajribalarni ommalashtirishda yetuk yirik olimlarimiz o'z hissalarini qo'shib kelmoqdalar.

Sport tashkilotlari faoliyatini boshqarish va ommaviy sog'lomlashtirish musobaqalarini tashkil etishda rahbar xodimlar, mas'ul tashkilotchilar hakamlar, xizmatchilar, vakillar va hokozolar, jamoalar umumiy qoidalarga itoat etish, o'zaro yaxshi munosabatda bo'lish. sport musobaqalari qoidalariga to'la rioya qilish, yetik estetik me'yorlarni bilish kabi talablarni bajaradilar.

Sport jamoalari faoliyatida, asosan, quyidagi ijtimoiy-ruhiy va pedagogik jarayonlar muntazam ravishda mavjuddir:

1. Jamoa rahbari voqelikni kuzatadi.
2. Murabbiy o'yinlar va barcha mashg'ulotlarni tashkil qilish jarayonida ularni kuzatib, tahlil qiladi.
3. Jamoa ishtirokida rahbarlar va murabbiylar barcha faoliyatlarini, shuningdek o'yin natijalarini birgalikda muhokama qiladilar.
4. Muhokama jarayonida g'oliblar taqdirlanadi va rag'batlantiriladi.
5. Mag'lublarni tegishli vazifalarni oladilar.

Bu jarayonlar ijtimoiy-psixologik va pedagogik jihatdan bir-biriga chambarchas bog'lanib ketganligi uchun maqsad bu faoliyatlarni uyushtirish, aniq yo'nalishlar berish, kelgusi ish samarasini ta'minlashga qaratilgan bo'lishi kerak. Shu jihatdan ham barcha yosh mutaxassislar sportning turlariga qarab bu faoliyatlarni chuqur o'rganishlari, amaliyot jarayonlarida qayta - qayta tajribalardan o'tkazishlari zarur.

Sport jamoalari rahbarlari, murabbiylar, jismoniy tarbiya o'qituvchilari ta'lim-tarbiya ishlarini yaxshilashda barcha sport mashg'ulotlari jarayoni va avvaldan mo'ljallangan vaqtlarda suhbatlar o'tkazishni yaxshi yo'lga qo'yishlari lozim. Bunda:

1. sport mashg'ulotlari va o'yinlari ijtimoiy-psixologik va pedagogik jarayonlarga aniq qaratilishi;
2. oldiga aniq vazifalar qo'yilishi;
3. suhbat rejaları aniq va ehtiyojga yarasha bulishi;
4. suhbatning ta'sirli bo'lishi uchun vaqt va joy mos kelishi;
5. suhbat jarayonida aniq maqsadlarga erishish;
6. olingan axborotlar, ma'lumotlar dalil sifatida aniq va to'g'ri haqqoniy bo'lishi;
7. suhbatda maqsadga erishilgach, uni darhol to'xtatish, boshqa vaqtda davom ettirishga ehtiyojni uyg'otish kerak bo'ladi.

Suhbatlar ma'lum chegaralangan, maqsadga qaratilgan va erkin holda bo'lishi kerak. Imkoni boricha suhbatda barcha qatnashchilar o'z fikr-mulohazalarini izhor qilishlari kerak. Uning yakunida doimo barchadan qanoat hosil qilishi va yana davom ettirishga qiziqish uyg'otishi zarur.

Xulosa qilganda, jismoniy tarbiya jamoalari, sport klublari, sport jamoalari va aholi o'rtasida maqsadga qaratilgan tarbiyaviy ishlar muhim ahamiyatga egadir. Rahbar xodimlar, murabbiylar, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, jamoati xodimlar va sport ixlosmandlari jismoniy tarbiyas og'lomlashtirish va sport musobaqalarini uyushtirish jarayonlarida e'tiborlarini ma'naviy-ma'rifiy va madaniy faoliyatlarini yaxshilashga qaratish lozim.

Xulosa shundaki, aholi turar-joylarida eng avvalo sport inshootlari, oddiy o'yin maydonlaridan maqsadli foydalanish zarur. Sport ixlosmandlari, sportsevarlar, mutaxassis xodimlar yoshlar o'rtasida kuchlararo, mavzeylar, dahalar va mahalla birinchiligi uchun ular sevgan sport musobaqalarini tashkil qilishlari kerak.

## **8.2. Sport faoliyatini boshqarishning funksiyalari va tarkibiy qismlari: gnostik, loyihalashtiruvchi, kommunikativ, tashkiliy**

Jismoniy tarbiya o'qituvchisining mahorati to'rtta (4) komponentga asoslanadi:

- 1) pedagogi yo'naltirish;
- 2) bilim
- 3) malaka
- 4) avtoritet (obro', e'tibor).

### **Jismoniy tarbiya o'qituvchisini pedagogik yo'naltirish**

**Yo'naltirish** - bu shaxsning ma'lum bir mashg'ulot turiga intilishi, u mashg'ulot turiga juda qiziqishga asoslanadi. Yo'naltirish kishini ma'lum bir faoliyat turi bilan shug'ullanishga undovchi bir nech motiv (sabab)lar bilan tavsiflanadi.

**Pedagogik yo'naltirish** – pedagogi faoliyat bilan shug'ullanishga intilishi. Pedagogik yo'naltirish ikkita motiv asosida shakllanadi:

- a) bolalarga muhabbat
- b) jismoniy tarbiyaga qiziqish

**Bolalarga muhabbat** – bu har bir bolaga g'amho'rlik qilish, e'tiborli munosabat. Bu bolalar bilan muloqat qilishdan quvonish, bu bolalar bilan ishlashga qiziqish, ularni o'qimishli qilish istagi, ularni jismonan va psixologik rivojlanishiga yordam berishdan iborat.

**Jismoniy tarbiyaga qiziqish** ikkinchi, asosiy motiv (sabab) hisoblanadi, u o'qituvchining pedagogi yo'nalishini shakllantiradi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining o'z ishiga yo'nalishi unga berilib ishlashi bilan ifodalanadi. Ish uning hayoti mazmuniga aylanib qoladi. Bu ikki natijaga olib keladi.

Bir tomondan, o'qituvchining o'z kasbiga bo'lgan muhabbati uchun doimiy ravishda o'z mahoratini oshirib borishga, o'z hamkasblarning ishi bilan qiziqishga, foydali tomonlarini o'zlashtirishga, faol ijodiy xodim bo'lishga undaydi. Boshqa tomondan, agar o'quvchilar mashg'ulotlar o'qituvchi uchun rohat emas og'ir majburiyat jamligini his qilsalar, ular ham o'qituvchiga nisbatan xuddi shunday munosabatda bo'ladilar.

**Jismoniy tarbiya o'qituvchisining bilimi (eruditsiyasi)** Bilim o'qituvchining pedagogi faoliyatidagi imkoniyatlarini belgilab beruvchi omillardan biridir.

**O'qituvchining eruditsiyasi-** umumiy va maxsus bilimlardan tashkil topadi.

**Umumiy bilimlar** -(umumsiyosiy, adabiyot, san'at, tarix va h.k) o'qituvchining dunyoqarashi va umumiy madaniyatini bildiradi.

**Maxsus bilimlar-** o'qituvchi uchun o'z jismoniy tarbiya pedagogi faoliyatini amalga oshirish uchun kerak (anatomiya, fiziologiya, psixologiya, pedagogika, maxsus fanlar- futbol, basketbol va boshqalar bo'yicha muammolar).

Bilimlar faqat kitob va jurnallar, hamda boshqa pedagoglarning tajribasidan olinishi kerak emas, balki o'qituvchi tomonidan o'z o'quvchilarini ularning fe'l-atvori, qobiliyati, layoqati, jismoniy rivojlantirish darajasini o'rganish jarayonida orttirilgan bilimlar juda muhim.

K.D Ushinskiy ( buyuk rus pedagogi): "Insonni har tomonlama shakllantirish uchun uni har tomonlama bilish zarur" degan edi.

O'qituvchi egallagan maxsus bilimlarni nazariy, amaliy va uslubiy bilimlarga bo'lish mumkin.

**Nazariy bilimlar-** jismoniy tarbiya tarixi, odam organizmining ishlash qonuniyatlari tarbiya va ta'lim tamoyillari va boshqalar

**Amaliy bilimlar** - avvalo u yoki bu mashqni bajarish uchun kerakli bilimlardir.

**Uslubiy bilimlar** – bu boshqalarni qanday o'rgatish bo'yicha bilimlar ya'ni mashqni shaxsan bajarish emas balki bu mashqlarni o'quvchilar tomonidan bajarilishidir.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisining malakasi quyidagilar:

**Malaka-** bu alohida harakat yoki butun bir faoliyatni qoidalar va faoliyat maqsadiga muvofiq ravishda bajarish usullarini amaliy egallash.

**Jismoniy tarbiya o'qituvchisining malakasi konstruktiv, tashkilotchilik komunikativ** (didaktik va notiqlikni qo'shgan holda), **gnostik** (perseptivni qo'shgan holda), **harakatchanlik** (amaliy faoliyatni qoshgan holda) malakalariga bo'linadi.

**Konstruktiv malakalar** o'qituvchiga o'z faoliyatini rejalashtirishga yordam beradi. Ularga o'quv materialini tanlash va tashkil



etish malakasi, perseptiv (kelajak) va doimiy rejalashtirishni amalga oshirish malakasi, sport anjomlari va asbob-uskunalarini olish va ta'mirlash malakasi kiradi.

**Tashkiliy malakalar** o'qituvchining rejalashtirgan ishlari (masalan, o'qituvchi darajasining yaxshi konspektini tuzishi mumkin, lekin sinfda ishni yaxshi tashkil qila olmaganligi uchun darsni yomon o'tkazishi mumkin. Talaba darsni o'tkazish bo'yicha uslubiy bilimlarga ega bo'lmasdan turib, o'zining tashkilotchilik qobiliyatiga ko'ra darsni yaxshi o'tkazishi mumkin) amalga oshirish bilan bog'liq bo'ladi. O'qituvchi pedagogik faoliyatning asosiy komponentlarini tushina borib, boshqarishni bilishi, maqsadlarni aniqlay olishi kerak.

Mahoratni kasbiy faoliyatni tashkil etishni yuqori saviyada amalga oshirilishini ta'minlaydigan shaxsiy kompleks xususiyatlar yig'indisi degan tushuncha nuqtai nazaridan yondashishga harakat qilamiz. Bunday muhim xususiyatlarga faoliyatning shaxsning insonparvarlik yo'nalishi kasbiy bilim ko'nikma malakalari pedagogi qobiliyat, pedagogi texnika, pedagogi muloqot va pedagogi ijodiyot kiradi.

**1. Shaxsning insonparvarlik yo'nalishi** O'qituvchining professional jihatdan muhim bo'lgan sifatleri kiradi. Ularga g'oyaviy, siyosiy bunga o'qituvchini dunyoqarashi, har bir o'quvchining kelajagi uchun javobgarlik hissi kiradi.

**O'qituvchining axloqiy sifatleri:** Xushmuomala insoniylik talabchanlik optimizm (yaxshi kayfiyat) kiradi.

**Kommunikativ sifatleri:** (muomila qila olish qobiliyati) odamlarga yaqinlik, dilkashlik, xushmuomalalilik, e'tiborlilik.

**Pedagogik takt** – bu mohir o'qituvchi intelligentga xos bo'lgan sifatlar, o'qituvchi mahorati bir bo'lagi hisoblanib, taktik bo'lish har insonga axloqiy talabchanlik ayniqsa rivojlanuvchi shaxs bilan munosabatda bo'luvchi pedagogga talabchan bo'lishni taqozo etadi.

**Pedagogik takt** – o'quvchilarga o'qituvchining maqsadga muvofiq ta'sir me'yori, muomalaning samarali usulini qo'llash ko'nikmasidir. Takt o'qituvchi uchun darsning barcha bosqichlarida zarur. Ayniqsa, o'quvchilar bilimlarini tekshirish va baholash vaqtida

o'qituvchi o'zining xulqiga e'tibor berishi kerak. Bu o'rinda takt avvalo, o'quvchi javobini eshitishda namoyon bo'lishi zarur.

Javoblarning mazmuni va shakliga o'ta e'tibor va qiziqish bilan quloq solish, ma'lum qiyinchilik yuzaga kelganda esa pedagogi o'zini tuta bilmog'i lozim.

Hamma o'quvchilar qaysi o'qituvchi yaxshi bo'lsa, odob bilan e'tibor berib eshitsu, o'shanga javob berishni hohlaydi. Bu holatlar-da tabassum, qarashlar, mimika, bosh qimirlatish bilan javoblarni quvvatlab turish, yo'l-yo'lakay izoh berish juda muhimdir.

**Pedagogik takt** o'qituvchi hulqining ixcham, serma'no kasb etishini, ya'ni taktik yo'lni ham hisobga oladi. Odatda o'qituvchi bolalar oldida turli rollarda, ko'rinishlarda chiqadi va u turli ohang, turli ko'rinishlar bilan, taktik usullar orqali ta'sir ko'rsatishni talab etadi.

**Pedagogik takt** mahorat bilan birga tarbiyalanadi va egallanadi. U o'qituvchining ma'naviy yetuklik darajasi va maxsus bilimlarini egallash bo'yicha hamda bolalar bilan muomala ko'nikmalarini shakllantirishi yuzasidan o'z ustida katta ishlar qilish natijasidir.

**2. Kasbiy bilim, ko'nikma va malakalar.** Bularga fan bilimlari o'qitish uslublari pedagogika bilimlari, psixologiya bilimlari, nazariy bilimlar, kasbiy ko'nikma va malakalarga quyidagilar kiradi: bilimlarni yetkaza bilish, tekshirish ko'nikmalari, malakalarni hosil qilish ko'nikmalari, shug'ullanuvchilarni aqliy faoliyatini boshqarish ko'nikmalari (o'qituvchini fikrlash qobiliyati aktivligini qo'zg'ata bilish), mustaqil ishni uyushtirish ko'nikmasi, o'z-o'zini boshqarish ko'nikmasi, har hil holatlarni tahlil qilish ko'nikmasi, o'quvchilarni qiziqishini shakllantirish ko'nikmasi.

**3. Pedagogik faoliyatning yetakchi qobiliyatlari.** Mohir o'qituvchi o'z ishini, asosan, amalga oshirishini ta'minlaydigan eng asosiy qobiliyatlarni ajratib olishimiz kerak. Pedagogik faoliyatning quyidagi sakkizta yetakchi qobiliyatlarini sanab o'tish mumkin:

1) **perseptiv qobiliyat** – pedagogning kuzatuvchangligi, ziyrakligi;

2) **loyihalashtirish qobiliyatlari** - rejalashtirish qobiliyatlari

3) **ta'lim berish qobiliyatlari** – bilimlarni yetkazib berish qobiliyatlari;

4) **ekspressiv qobiliyatlari** – bu fikr, hissiyot bilimni nutq orqali yetkazish;

5) **kommunikativ qobiliyatlari** – bu bolalar bilan til topa bilish;

6) **uyushtirma bilish qobiliyatlari** - musobaqa, bayram uyushtira olish;

7) **akademik qobiliyatlari** – bu ilmiy tajribalar o'tkazish qobiliyati (o'qituvchining qobiliyati, imkoniyatini aniqlash);

8) **maxsus qobiliyatlari** – bu harakat qobiliyatlari (mashqlarni ko'rsatib berish). Demak yuqorida sanab o'tilgan pedagogik faoliyatining asosiy tarkibiy qismlarini pedagogi mahorat sohibi bo'lishga intilgan kishi doimo kengaytirib, takomillashtirib, o'z faoliyatiga ularni qo'llay bilishi zarur.

Barcha kasb-korlik tizimida o'qituvchilik kasbi muhim o'rinda turadi. Chunki o'qituvchi – pedagog yoshlarning g'oyaviy-siyosiy o'sishida. Dastlabki texnik bilimlarni egallashda, kasb-kor malakalari bilan qurollanishlarida asosiy zveno (tarmoq) hisoblanadi, muhim ijtimoiy – mafkuraviy vazifani bajaradi. O'z kasbini bilimdoni bo'lgan mohir pedagoggina shaxsning ma'naviy hayotini davr ehtiyojlari asosida rivojlantira oladi, hamda o'quvchilarga ta'sir ko'rsatib, ularga qobiliyat, is'tedod, qiziqish, e'tiqod va amaliy ko'nikmalarini takomillashtiradi.

**Kommunikativ malakalar** (didaktik va notiqlikni qo'shgan holda) kommunikativ malakalar o'qituvchining o'quvchilari, hamkasblari, ota-onalar bilan muloqot qilishi bilan bog'liq. Ularni uch guruhga bo'lish mumkin:

a) **shaxsiy kommunikativ malakalar** - o'qituvchining kishilar bilan muloqotga kirishish ish va shaxsiy munosabatlarni o'rnatish malakasida ifodalanadi (o'qituvchining tashkilotchilik imkoniyatlariga bog'liq);

b) **didaktik malakalar** o'qituvchining o'quv materilani o'quvchilar ongiga aniq va tushunarli tarzda yetkazib berish malakasiga bog'liq (jisminiy tarbiya o'qituvchilari har doim ham bu ishni uddalay olmaydilar. Ko'pincha qiyinchiliklarga duch keladilar: o'qituvchi jismoniy mashqlar haqida so'zlab berish kerakligi haqida bilmaydi; bilganda ham uni qay tarzda yetkazib berishni bilmaydi; yoki xatoni qanday tuzatish kerakligini tushuntirib berolmaydi);

**d) notiqlik malakasi** jismoniy tarbiya o'qituvchisi uchun eng avvalo ma'naviy-ma'rifiy funksiyani amalga oshirishi uchun kerak. Buning uchun o'qituvchi katta eruditsiyaga va nutq madaniyatiga ega bo'lishi lozim.

**g) gnostik malakalar** (perseptivni qo'shgan holda) Gnostik malakalar o'qituvchining alohida o'quvchilarni hamda jamoani bilib olishi bilan, pedagogi vaziyatlarni va o'z faoliyatini tahlil qila olishi bilan bog'liq. Gnostik malakalar idrok etish jarayonlari bilan chambarchas bog'liq va perseptiv malakalarga asoslanadi, ya'ni o'qituvchining kuzatish, nazorat qilish, mashqlarni bajarishda xatolarni to'g'irlash malakasida ko'rinadi (gnostik malakalarga o'quv - uslubiy va ilmiy adabiyotlardan foydalanish malakasi, elementar (oddiy) tadqiqotlar o'tkazish va ularning natijasini tahlil qilish malakasi, o'quvchilarni jismonan rivojlantirish metodikasiga yangiliklar kiritish kiradi).

**d) harakatchanlik malakalari** (amaliyotni qo'shgan holda) harakatchanlik malakalari eng avvalo o'qituvchining jismoniy mashqlarini bajarish texnikasida aks etadi, mashqlarni to'g'ri ko'rsatib berish ko'pincha o'quvchilarga ta'lim berish samaradorligi belgilab beradi. Harakatchanlik malakalariga ko'pchilik amaliy ko'nikmalar kiradi, ular sport uskunalari va anjomlarini tuzatishda ko'rinadi. Malakaning har biri jismoniy tarbiya o'qituvchisining bir yo'la bir necha funksiyani bajarishni ta'minlaydi.

**Jismoniy tarbiya o'qituvchisining obro'-e'tibori (avtoriteti)** Pedagogi faoliyatning muvaffaqiyatli kechishida o'qituvchining obro'-e'tibori katta o'rin tutadi. O'quvchilar orasida obro'-e'tiborga ega bo'lgan o'qituvchi kuchli tarbiyaviy ta'sir ko'rsatadi. Chunki obro'-e'tiborga ko'proq ishonadilar va unga taqlid qiladilar. Biroq obro'-e'tibor o'qituvchining faoliyati jarayonida paydo bo'ladi, shuning uchun u o'qituvchi mahoratining birlamchi komponenti emas, balki ikkilamchi komponenti hisoblanadi. Obro'-e'tiborli kishi deb ma'lum bir hayot sohasi va faoliyatigda unung fikri bilan hisoblashishadigan, unga taqlid qilishga intilishadi, unga u yoki bu masalalar yechimini ishonib topshiradigan kishi hisoblanadi.

**Jismoniy tarbiya o'qituvchisining obro'-e'tibori quyidagi komponentlaridan iborat:**

- jismoniy tarbiya va sport sohasidagi professional insonning obroʻ-eʻtibori shu sohadagi bilim va malakasi, hamda oʻqituvchining sport razryadiga bogʻliq;

- Yosh obroʻ-eʻtiborni – oʻqituvchi oʻquvchilarga koʻz oʻngida yoshi katta, tajribali inson boʻlib koʻrinadi;

- Lavozim obroʻ-eʻtibori yaʼni oʻqituvchining barcha huquq va majburiyatlari bilan pedagog sifatidagi statusi (oʻrni);

- Maʼnaviy obroʻ-eʻtiborining yoʻqligi jismoniy tarbiya oʻqituvchisining boshqa barcha obroʻ-eʻtibori komponentlarini yoʻqqa chiqarishi mumkin;

- Bosish, english obroʻ-eʻtibori (avtoriteti) oʻquvchilarning oʻqituvchidan qoʻrqishiga asoslanadi (bunday oʻqituvchilar oʻquvchilar idroki itoatkorlikni qabul qila olmasligini unutib qoʻyadilar);

- Oraliqni ushlab obroʻ-eʻtibori oʻqituvchining oʻquvchilar bilan kamroq muloqotda boʻlishini bildiradi;

- Doʻstlik obroʻ-eʻtibori oʻqituvchi oʻquvchilarga oʻziga doʻst-sinfdoşga muomala qilgandek ruxsat bergan holda paydo boʻladi;

- Man-manlik obroʻ-eʻtibori (avtoriteti) maqtanchoqlik oʻz qadr-qimmatini va oʻtmishdagi xizmatlarini taʼkidlashga asoslanadi (masalan, oʻqituvchi musobaqalarda qatnashib, yutuqli oʻrinlarni egallagan boʻlsa va h.k.);

- Mehribonlik obroʻ-eʻtibori (avtoriteti) koʻpincha oʻqituvchining koʻngilchangligida koʻrinadi (masalan, oʻqituvchi dasturdagi materialni oʻtish oʻrniga oʻquvchilarga boshqa ishlar bilan shugʻullanishga ruxsat beradi, yoki ularga koʻtarib baho qoʻyadi);

- Rezonerlik obroʻ-eʻtibori oʻqituvchi oʻquvchilarni oʻzi tushunmaydigan masalalarga oʻrgatadi;

- Pedantizm obroʻ-eʻtibori oʻqituvchining ongli intizomga rioya qilishidan emas, balki byurokratik (qogʻozboz) rahbarligidan qonun-qoidalarga soʻzsiz rioya qilishida ifodalanadi;

- Soxta obroʻ-eʻtibor oʻqituvchi tomonidan biror bir maqsadni koʻzlamay ham tashkil qilinishi mumkin. Lekin har qanday holatda ham u oʻquvchilarning taʼlim va tarbiyasiga salbiy taʼsir koʻrsatadi;

Oʻqituvchining imkoniyatlari koʻp. Ular bilim-malaka, xususiyatlar shaklida amalga oshirilishi, sabablar asosida kuchaytirilishi

mumkin. Shu sababli professional mahoratga erishish yo'llari ham turlicha bo'ladi. Lekin jismoniy tarbiya o'qituvchisining pedagogik mahoratining barcha komponentlaridan savodli va biror maqsadga yo'naltirilgan holda foydalanish pedagogik jarayonga rahbarlik qilishda yordam beradi.

### **8.3. Jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishga bo'lgan talablar**

Dars, yuqorida aytib o'tilganidek, o'qitishni tashkil etishning o'zgarmas shakli emas. O'quv amaliyoti va pedagogik tafakkur doimo uni takomillashtirish yo'llarini izlaydi. Bu sohada turli xil ko'rik-tanlovlar o'tkazilayotgan pedagogik o'qishlarda o'rta qo'yilayotgan ilg'or o'qituvchilarning fikr va mulohazalari diqqatga sazovordir.

Turli - tuman fikr va mulohazalarni hisobga olgan holda dars quyidagi umumiy didaktik talablarga javob berishi lozim:

1. har bir jismoniy tarbiya dars ma'lum bir maqsadni amalga oshirishga qaratilgan va puxta rejalashtirilgan bo'lmog'i lozim.

2. har bir jismoniy tarbiya dars mustahkam g'oyaviy - siyosiy yo'nalishga ega bo'lmog'i lozim.

3. har bir dars turmush bilan, amaliyot bilan bog'langan bo'lmog'i lozim.

4. har bir jismoniy tarbiya darsi xilma-xil usul, uslub va vositalardan unumli foydalangan holda olib borilmog'i lozim.

5. darsga ajratilgan har bir soat va daqiqalarni tejab, undan unumli foydalanmoq lozim.

6. har bir dars o'qituvchi va o'quvchilarning faolligi birligini ta'minlamog'i lozim.

7. darsga sinchiklab tayyorgarlik ko'rish, darsda mehnatga bo'lgan munosabatni vujudga keltirish, o'qish vaqtida javobgarlikni his ettirish va ehtiyotkorlik muomalasini vujudga keltirish;

8. darsda birgalikdagi faoliyatining muvaffaqiyat sharti bo'lgan mehnat intizomini saqlash;

9. o'rgatishni samaradorligi uchun zarur bo'lgan o'zaro munosabat, o'zaro hurmatni yetik me'yorlarini saqlash;

10. jihozlarga, asbob anjomlarga jamiyatni moddiy mulki ehti-yotkorlik bilan qarashga o'rgatish;

11. komandalarni benuqson bajarish, saflash va qayta saflash, jamoa faoliyatini muvaffaqiyatli sharti ekanligini to'g'ri tushunish;

12. zaruriy jihozlarni tayyorlash va ularni yig'ishtirishda qat-nashish, o'z-o'ziga xizmat qilishni kollektiv faoliyati sifatida qa-rash;

13. yagona formani talab etish, o'z ramziga ega bo'lishlik vatan-parvarlik va o'z kollektivini yutuq va muvaffaqiyatlarini his etish-ga o'rgatish;

14. o'rtoqlari muvaffaqiyatsizliklari ustidan kulishni qat'iy an-taqiqlash

15. darsda o'quv materiallarining mazmuniga oid ko'rsatmali qurollar, texnika vositalari va komp'yuterlardan foydalanish imkoni-yatini yaratmoq lozim.

16. jismoniy tarbiya darslarida mashg'ulotini butun sinf bilan yoppasiga olib borish bilan har qaysi o'quvchining individual xus-usiyatlari, ularning mustaqilligini oshirish hisobga olinadi.

17. har bir darsda mavzuning xarakteridan kelib chikib, xalqimizning boy pedagogik merosiga murojaat qilish va undan foy-dalanmoq imkoniyatini izlamoq lozim. Dars turlari va tuzilishi qu-yidagicha. Bir soatlik darsga mo'ljallangan dastur materiallarining mazmunini bayon qilish uchun didaktik maqsad va talablarga muvofiq ravishda tashkil qilingan mashg'ulot turi dars turlari deb yuritiladi. Ta'lim tizimida eng ko'p qo'llaniladigan dars turlari quyidagilardir:

1. Yangi bilimlarni bayon qilish darsi.

2. O'tilgan materiallarni mustahkamlash darsi.

3. O'quvchilarning bilim, malaka va ko'nikmalarini tekshirish va baholash darsi.

4. Takroriy – umumlashtiruvchi va kirish darslari.

5. Aralash dars (yuvoridagi dars turlarining bir nechtasini birga qo'llanish).

Har bir dars turining ma'lum tuzilishi va xususiyatlari bor, bu narsa o'qituvchining o'quv materialini to'g'ri va samarali tushunti-rishiga, mustahkam esda qoldirishga, takrorlashga va uning o'zlashti-rilishini nazorat qilib borishiga yordam beradi.

### **Mavzu yuzasidan tayanch iboralar**

Loyihalashtirish, boshqarish, rejalashtirish, jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat, tizim, ilmiy boshqarish, ommaviy sport, eruditsiya, texnika, kommunikativ qobiliyatlar, didaktik malakalar, notiqlik malakasi, obro‘ – e’tibor, dars, harakatchanlik malakalari.

### **Nazorat uchun savollar:**

1. Jismoniy tarbiya va sport ta’limi loyihalashtirishning ahamiyati.
2. jismoniy tarbiya va sportning dolzarb muammolarini hal etishda dasturiy – loyihaviy yondashuvning imkoniyatlari hamda loyihalashtirishning metodologik jihatlari .
3. Boshqarishda tamoyillarning ahamiyati.
4. Sport faoliyatini boshqarish funksiyalariga tasnif bering.
5. Sport faoliyatini boshqarish funksiyalarining tarkibiy qismlari.
6. Sport faoliyatida loyihalashtiruvchi qobiliyatning ahamiyati qanday?.
7. Sport faoliyatida kommunikativ qobiliyatning ahamiyati qanday?.
8. Sport faoliyatida tashkilotchilik qobiliyatning ahamiyati qanday?.
9. Pedagogik mahoratning tarkibiy qismlarini sanang.



## 9-MAVZU. JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA BOSHQARUV USLUBLARI

### 9.1. Boshqaruv nazariyasi

Oxirgi yillarda inson omiliga e'tiborning ortib borishi munosabati bilan boshqarish psixologiyasi masalalariga ham qiziqish kuchaydi. Shu asosda boshqaruv pedagogikasi paydo bo'ldi.

**Boshqaruv** - bu tartibga solish darajasini oshirish orqali ijtimoiy tizim faoliyatini takomillashtirishga yo'naltirilgan, faoliyatning maxsus shakli.

Boshqaruv jarayonining mohiyati maqsad - natijani mos kelish yo'nalishi bo'yicha harakatni yo'lga solishdan iborat bo'ladi.

Pedagogning boshqaruv mahorati bevosita kasbiy - pedagogik faoliyatda ko'rinadi. Shu sababli u pedagogik jarayonning umumiy mohiyatini chuqur anglay olishi, bu jarayonda ustuvor ahamiyat kasb etadigan qonuniyatlardan xabardor bo'lishi, pedagogik faoliyatni samarali tashkil etish mexanizmlarini puxta egallay bilishi lozim. Ta'lim jarayonining faol ishtirokchisi bo'lgan pedagogning pedagogik mahorati uning shaxsi, ish tajribasi, fuqarolik maqomi, mutaxassis sifatidagi mavqei, u tomonidan pedagogik texnikaning yetarli darajada egallanganligi, kasbiy faoliyatning individualligidan dalolat beradi. Pedagogik mahorat yaxlit tizim bo'lib, uning tarkibida bir qator sifatlar ko'zga tashlanadi. Pedagogik jarayonni boshqaruvida jismoniy tarbiya o'qituvchisi va trener pedagog quyidagi pedagogik texnikaning tarkibiy qismlarini egallashi lozim.

Jumladan

1. Pedagogik bilimdonlik
2. Pedagogik odob
3. Pedagogik qobiliyat
4. Pedagogik muloqot madaniyati
5. Pedagogik relaksatsiya
6. Kommunikativ ta'sir ko'rsatish qobiliyati
7. Pedagogik takt

8. Nutq texnikasi
9. Pedagogik texnikaning tarkibiy qismlari
10. Pedagogik tajriba
11. Pedagogik ijodkorlik
12. Pedagogik madaniyat

Pedagogikada boshqaruv jarayonida o'quvchi shaxsi bilan muloqoti boshqaruvda muhim o'rin tutadi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi va trenerning shug'ullanuvchi bilan muloqoti

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi va trenerning guruh shug'ullanuvchilari bilan muloqoti

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi va trenerning shug'ullanuvchi bilan muloqoti orqali jamoa bilan muloqoti

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi va trenerning jamoa bilan muloqoti orqali shug'ullanuvchi bilan muloqoti

Pedagogik muloqot boshqaruvda ruhiy-psixologik ta'sir kuchiga ega. Shu sababli uni tashkil etishda muloqot jarayonining ijobiy bo'lishini ta'minlash pedagogning zimmasiga katta mas'uliyatni yuklaydi. Agarda to'g'ri tashkil etilgan pedagogik muloqot talabada qo'rquvning yuzaga kelishi, ishonchsizlikning tug'ilishi, diqqat, xotira va ish qobiliyatining susayishi, nutq me'yorining buzilishi kabilarga sabab bo'lsa, aksincha, nazariy-pedagogik va amaliy jihatdan to'g'ri tashkil etilgan muloqot yuqoridagi holatlarning aksini keltirib chiqaradi. Natijada shug'ullanuvchida o'qishga va mustaqil o'rganishga, fikrlashga bo'lgan qiziqish ortadi.

Ta'lim jarayonida o'qitish rejasini tuzishning har bosqichida o'qituvchining boshqaruv harakatlarini amalga oshirish ham muhimdir. Avvalo o'quv jarayonini boshqarishda jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan maqsadning belgilanishi va bajarilishi asosiy mezon sanaladi.

*Maqsadni belgilash* - didaktik vazifalarni aniqlash, o'quv natijalarini shakllantirish. Bu pedagogik faoliyatni asosiy omili bo'lib, ta'lim beruvchi va ta'lim oluvchining birgalikdagi faoliyati harakatini umumiy natijaga yo'naltiradi.

O'qituvchi o'quvchi - talabning bilish faoliyatlarini tashkil qilish maqsadida o'quv ishlarini olib borar ekan ta'lim jarayoni, ya'ni

bilim berish orqali uch maqsadni hal qilishi kerak. Bu maqsadlar o'qituvchi va o'quvchilar faoliyatini birlashtiradi.

**1. Ta'limiy maqsad** - o'quv materiallarining mazmunini bilish, ya'ni ushbu fanga tegishli ilmiy bilimlarni o'zlashtirish va amaliyotga tadbiq qila olishdir.

**2. Tarbiyaviy maqsad** - fanni o'zlashtirish orqali undagi g'oyalarni, dunyoqarashlar ta'sirida o'zining shaxsiy sifatlarini shakllantirishdir.

**3. Rivojlantiruvchi maqsad** - ta'lim jarayoni ta'sirida shaxsning bilish qobiliyatini, o'qishga, mehnatga bo'lgan munosabatini rivojlantirishdan iborat. Bu maqsadlarni amalga oshirish natijasida o'quvchida mustaqil ishlash iste'dodi paydo bo'ladi, ongda ma'lum o'zgarishlar sodir bo'ladi. Bu jarayonni guruhlariga ajratganimizda quyidagi bosqichlarni ko'ramiz.

#### **Birinchi bosqich**

O'quv materiallarini idrok qilishdan iborat. Bunda o'quvchi ta'limning mazmuni bilan tanishib, o'zining bilish vazifalari nimalardan iborat ekanligini tushunib oladi. Bunda sezgi, idrok, tasavvur kabi jarayonlar faol ishtirok etadi. Bu bosqich asosan kishining yoshlik va o'smirlilik davriga mansubdir.

#### **Ikkinchi bosqich**

O'quvchilar o'quv materiallarini tushunib oladilar, uning mohiyatini tushunib etadilar. Natijada ularda yangi bilimlar paydo bo'ladi. Buning uchun ular analiz, sintez, taqqoslash hulosa chiqarishdan foydalaniladilar. Bu bilish bosqichi kishining voyaga etgan davriga to'g'ri keladi.

#### **Uchinchi bosqich**

Yangi bilimlar, mashqlar, mustaqil ishlar, o'qituvchining qo'shimcha izohlari orqali izohlanadi. O'quvchilar o'zlashtirib olgan bilimlarini amaliyotga tadbiq etadilar. Bunday bilish bosqichini kishi voyaga etganda "yetuklik yoshi"da egallashi mumkin.

Bu bosqichlarni har birida o'ziga hos bilim egallash va amaliy harakatlarning usul va uslublari mavjud. Bularni bilish orqali o'qituvchi ta'lim tarbiya jarayonini samarali boshqarishi mumkin. Shuning uchun o'quv jarayonining hamma bosqichlarida o'qituvchi yetakchilik va boshqaruvchilik rolini o'ynaydi.

Yuqoridagi fikrlardan xulosa chiqaradigan bo'lsak, o'qitish jarayoni bilish faoliyatini muhim tarmog'i sifatida qator vazifalarni bajaradi. Ya'ni:

- o'quvchi va talabalarda bilim, ko'nikma malakalarni hosil qiladi;

- ularning dunyo qarashini o'stiradi;

- yoshlarning o'qimishli, madaniyatli, tarbiyali bo'lib yetishishlariga qobiliyat va iste'dodlarini o'stirishga erishiladi.

Xullas, o'qituvchi keng ko'lamdagi didaktik bilimlarga, pedagogik mahoratga ega bo'lishi lozim. Shundagina u zamon talabi darajasida ta'lim jarayonini tashkil qiladi va boshqaradi.

*Tashxis* - ta'lim oluvchilar xususiyatlarini va mavjud moddiy - texnik imkoniyatlarni o'rganish. Bu maqsadni to'g'rilash zarurligiga va ularga erishish vositalarini tanlashga imkon beradi.

*Bashorat qilish* - o'rnatilgan vaqt ichida mavjud sharoitlarda pedagogik va o'quv faoliyati natijalarini oldindan ko'rish.

*Loyihalash* - oldindagi faoliyat modelini tuzish, mavjud sharoitlarda o'rnatilgan vaqt mobaynida yo'l va vositalarni tanlash uchun, maqsadga erishish bosqichlarini ajratish, ular uchun alohida vazifalarni shakllantirish, o'quv axboroti va qaytar aloqani yetkazish vositasi va yo'llarini aniqlash. Tashxis, bashorat qilish va loyihalash rejani ishlab chiqish uchun asos hisoblanadi.

*Rejalashtirish* - oldindagi o'zaro bog'liq pedagogik va o'quv faoliyatining rejasini ishlab chiqishdan iborat bo'ladi. U texnologik xarita ko'rinishida rasmiylashtiriladi.

*Tashkillashtirish* - ta'lim beruvchi tomonidan talabalarni belgilangan ishga jalb qilish, belgilangan maqsadga erishishda ular bilan hamkorlik qilish.

*Axborotli ta'minlash* - o'quv axboroti va qaytar aloqani yetkazib berishning yo'l va vositalarini amalga oshirish. Bunda yig'ilgan axborot jarayonining borishini tezkorlikda o'zgartirishni, ta'sir ko'rsatadigan rag'batlantiruvchi omillarni, samarali vositalarni kiritishga imkon beradi.

*Nazorat, baholash va o'zgartirish kiritish* - rivojlanish jarayoniga ta'sir ko'rsatadigan rag'batlantiruvchi omillarni yaratish, pedagogik ta'sir etish ob'ekti o'zgarishini muvofiqlash.

*Tugallangan jarayon tahlili*- samarasizlikni, ularni paydo bo'lish sababini aniqlash, kelgusi takror ishlab chiqiladigan davrda unga yo'l qo'ymaslik choralarini aniqlash.

## **9.2. Jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqaruv uslublari**

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar va infratuzilmani yaratish, mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

### **Boshqaruv uslublari**

Sermahsul pedagogi muloqot mezonlaridan biri – bu o'quv guruhida qulay ruhiy muhitni yaratish, ma'lum bir shaxslararo munosabatlarni shakllantirishdir. O'quv guruhidagi shaxslararo munosabatlar haqiqatdan ham pedagog tomonidan maqsadli ravishda shakllantirilishi kerak. Bunda ma'lum bir, ya'ni yuqori pog'onalarda jamoaning o'z-o'zini rivojlantirishi ularning asosiy manbayi bo'ladi. Lekin boshlang'ich bosqichlarda shaxslararo munosabatlarni yuqori darajada shakllantirishda pedagog markaziy o'rinlardan birini egallaydi.

Rahbarlik qilish uslubining tasnifi kiritilgan bo'lib, bu tasnif hozirgi kunda ham qo'llanilib keladi, ya'ni: pedagogik muloqotda uchta usul mavjud:

- 1) avtoretar
- 2) demokratik
- 3) liberal (befarqlik)

*Avtoretar uslubga* qattiqqo'llik bilan boshqarish va har tomonlama qattiq nazarga olish xos bo'lib, u quyidagilarda aks etadi, o'qituvchi ko'proq buyruq ohangida so'z yuritadi, keskin tanbehlar beradi, shuningdek ba'zi bir qatnashchilar sha'niga betakalluf tanbehlar bildiradi, boshqalarni esa sababsiz, asoslanmagan holda

haddan ortiq maqtab yuboradi. Avtoretar o'qituvchi nafaqat faoliyat va vazifalarning umumiy maqsadidni belgilab beradi, balki kim bilan kim ishlashini o'zi tanlangan holda ularni bajarish usullarini ko'rsatib beradi. Vazifalar va ularni bajarish usullari bosqichma – bosqich o'qituvchi tomonidan beriladi.

**Demokratik uslubda** shaxs emas, balki faktlar baholanadi. Demokratik uslubning eng asosiy xususiyati – bu oldinda turgan ishning borishi va uning tashkil qilinishini guruh tomonidan faol muhokama qilishidir. Natijada, ishtirokchilarda o'ziga bo'lgan ishonch hissiyoti rivojlanadi, o'z-o'zini boshqarish rag'batlantiriladi. Bunday uslubda guruhda muloqotga kirishish va bir biri bilan o'zaro ishonchli munosabatda bo'lishi ortadi.

**Rahbarlikning liberal (befarqlik)** uslubining asosiy xususiyati shundan iboratki, pedagog bo'lib o'tayotgan jarayonlarga ma'sul bo'lishdan deyarli chetda, ya'ni ularga befarq. Tajribalardan ayonki eng yomon boshqaruv uslubi – bu liberal (befarqlik) uslubidir. Buning ustiga ish jarayoni sust kechib, kam ish bajariladi.

**Avtorital uslubda** tadqiqotchi ishtirokchilarning o'zaro munosabatlarida dushmanlik alomatlarining namoyon bo'lganligini ta'kidlaydi.

**Demokratik uslubning** samarli bo'lib, guruh qatnashchilari ishga jonli qiziqishni, faoliyatga nisbatan ichki ijobiy motivatsiyani namoyon qiladilar.

### **Mavzu yuzasidan tayanch iboralar.**

Pedagogik bilimdonlik, pedagogik odob, pedagogik qobiliyat, pedagogik muloqot madaniyati, pedagogik relaksatsiya, kommunikativ ta'sir ko'rsatish qobiliyati, pedagogik takt, nutq texnikasi, pedagogik texnikaning tarkibiy qismlari, pedagogik tajriba, pedagogik ijodkorlik, pedagogik madaniyat, avtoretar uslub, demokratik uslub, liberal uslub, boshqaruv, pedagogik boshqaruv.

### **Nazorat uchun savollar:**

1. Boshqaruv nazariyasi nima?
2. Jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqaruv uslublari.
3. Boshqaruv uslublari.

4. Pedagogik bilimdonlik nima?
5. Pedagogik odob nima?
6. Pedagogik qobiliyat nima?
7. Pedagogik muloqot madaniyati nima?
8. Pedagogik relaksatsiya nima?
9. Kommunikativ ta'sir ko'rsatish qobiliyati nima?
10. Pedagogik takt nima?
11. Nutq texnikasi nima?
12. Pedagogik texnikaning tarkibiy qismlari.
13. Pedagogik tajriba nima?
14. Pedagogik ijodkorlik nima?
15. Pedagogik madaniyat nima?

---

### **3 MODUL. JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDAGI PEDAGOGIK FAOLIYATNING ASOSIY OMILLARI**

#### **10-MAVZU. SHAXSNI TARBIYALASH VA SHAKLLANISHIGA SPORT JAMOASINING TA'SIRI**

##### **10.1. Sport guruhi, jamoasi, komandasi haqida umumiy tushunchalar**

Ijtimoiy psixologiyada guruh tushunchasi eng umumiy hisoblanadi. Guruh deganda jamiyatning ijtimoiy tuzilishini tashkil etuvchi element ham qanday odamlar to'plami, ularning har qanday birlashmalari nazarda tutiladi. Guruhlarning turlaridan birini sport guruhlari tashkil etadi, bu guruhda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi odamlar birlashadilar.

Sport guruhlari mamlakatimiz hayotida katta o'rin egallaydi. Ularga ko'plab turli yoshdagi sport bilan shug'ullanuvchi odamlar jalb etilgan. Sport guruhlari boshqa guruhlar kabi "shaxs - jamiyat" tizimida oraliq bir qismni tashkil etadi. Ular sportchining mikromuhitini tashkil etadi. Ularning dinamikasi qonuniyatlari jamiyatning sinfli tuzilishi va undagi ijtimoiy-iqtisodiy munosabatlardan bilan belgilanadi.

Sport faoliyati bilan shug'ullanuvchi fizkul'turachilar yoki sportchi-razryadchilarini birlashtiruvchi sport komandasi sport guruhlari turlaridan biridir. Sport komandalarining turlari juda katta – mahalla komandalaridan tortib mamlakati va olimpiya terma komandalarigacha.

Ijtimoiy-psixologik turlardan kelib chiqib sport komandasi kichik tashkiliy guruhga kiradi. U unga ko'p bo'lmagan sonli sportchilarni (ikki kishidan bir necha o'nlargacha) qamrab oluvchi ijtimoiy jamoadan iborat. Uning hamma a'zolari o'rtasida sport faoliyati ja-



rayonida real o'zaro aloqalar va munosabatlar mavjud bo'ladi. Sport komandasi odatda sportchilarni ixtiyoriy birlashtiradi: ularning hammasi sport mashg'ulotlaridan tashqari faoliyat boshqa turlari bilan mashg'ullar (mehnat, o'qish vash u kabilar).

Sport komandasi har qanday kichik uyushgan guruh sifatida – bu uning a'zolari tashqi birlashishlari emas, balki yagona ijtimoiy organizmdir. Unda turli xildagi ijtimoiy-psixologik hodisalar yuzaga keladi, ularga faqatgina komanda sabab bo'lishi mumkin. Komandani tashkil etuvchi sportchilar doim uning boshqa a'zolarining ta'sirlarini his etadilar va shuning uchun guruhda o'zlarini boshqacha tutadilar. Sport komandasi sportchilarning intellektual, emotsional va irodaviy faolliklariga, ularning qarashlariga, ishonchlariga, xulqlariga ta'sir ko'rsatadi.

Sport komandasining rivojlanishi. Sport komandasining hayoti asosiy qonuni uning dinamikasi hisoblanadi. Har qanday sport komandasi yoshiga va biografiyasiga ega. Komanda tashkil topadigan kun va u tarqalib ketadigan kun bo'ladi.

Sport komandasining rivojlanishi yaqqol ifodalangan xususiyati – ularning tartiblari muntazam yangilanib borishi hisoblanadi. Bu ba'zan komandada kuchlar dinamik tengligini keskin og'irlashtirishi mumkin (yangi kelganlarning komandada o'z o'rinlariga ega bo'lishlari unchalik oson emas). Kuchlarni tengligini saqlab qolishda, ko'proq uni tiklashda yangilarga sport tajribasini, an'alarini, munosabatlar usullarini, ma'naviy qoidalarini yetkazishni ta'minlovchi komandaning doimiy qismi asosiy rolni o'ynaydi. Sport komandasining rivojlanishi turli xildagi yo'naltirilgan tashkiliy va ideologik tashqi ta'sirlar va sportchilar faoliyati hamda munosabatlarida yuzaga keladigan ichki jarayonlar bilan ob'ektiv mavjud jamiyat qonunlari bo'yicha boradi. Ijtimoiy rivojlanishi darajasi bo'yicha sport komandalari boshqa kichik guruhlar kabi bir xilda emas. Hamkorlikdagi faoliyati, uning g'oyaviy yo'nalganligi, maqsadlari, prinsiplari, ahamiyati, guruhning ichki bardamligiga qarab ijtimoiy psixologiyada quyidagi guruhlarni ajratish qabul qilingan: assotsiatsiya, kooperatsiya, jamoa va korporatsiya. Bu ajratishlar sport komanlari uchun ham mos keladi.

Komanda-korporatsiya faoliyati yo'nalishi va mazmuni bo'yicha hatto uning a'zolari o'rtasidagi ichki bardamlikka qaramay asot-

sionaldir. Assotsiatsiya kooperatsiya va jamoa komandalari uchun guruhning ichki birligi turli darajada bo'lishi bilan faoliyati ijtimoiy qimmatli mazmuni xosdir. Komanda-assotsiatsiya darajasida hamkorlikda harakat qilish talablari xali yo'q: guruhning faoliyati amalga oshirilsa ham, uning a'zolari bir-birlarini yaxshi bilmaydilar, o'zaro yordamlar kam uchraydi va tasodifiydir. Komanda-kooperatsiyada harakatlari birligi va una intilish, hamkorlik, o'zar bir-birini tushinish va o'zaro yordam ancha yaqqol ifodaga ega.

Sport komandasiga jamoa sifatida bir qator xususiyatlar xosdir. Sport komandasining jamoa sifatida farq qilinadigan xususiyatlari quyidagilardan iborat: butun komanda uchun yagona ijtimoiy ahamiyatli maqsadlar, yuksak ma'naviy, maqsadlarga mos motivlari, uning a'zolarining mana shu maqsadlarga erishishga qaratilgan amaliy hamkorlikdagi harakatlari.

Umumiy, asosiy maqsadlari – bu sportchilar shaxsini shakllantirish – jismoniy va ma'naviy kuchlarini barkamol rivojlantirish bilan jamoa a'zolarini shakllantirish, mehnatga, ijtimoiy faoliyatga, tanlagan sport turida mahoratini takomillashtirishga tayyorlash, sport musobaqalariga maxsus tayyorlash. Mana shu maqsadlarni anglab yetish komanda a'zolarining hamkorlikdagi kuchlarini texnik, taktik, jismoniy, psixologik tayyorgarligini takomillashtirishga va musobaqalashish kurashida muvaffaqiyatga erishishga yo'naltiradi. Aniq maqsadlari va vazifalari turli-tumandir va har doim sportchilar hamda komandaning real imkoniyatlaridan kelib chiqadi.

Raqibning kuchliligiga qarab murabbiy, misol uchun, g'alaba qozonish yoki kuchli raqib bilan o'ynash mahoratini tekshirib ko'rish masalasini qo'yishi mumkin.

Komandaning birlashishiga, uning rivojlanishiga komandani shay bo'lishi, o'z kuchini ayamasklikka yo'naltirish uning rivojlanishiga, birlashishiga yordam beradi.

O'zaro bog'liqlikda faoliyat xos bo'lgan sport turlarida umumkomanda maqsadi birlashtiruvchi ahamiyati ayniqsa muhimdir.

Lekin sportning boshqa turlarida ham sportchilar hammasi umumiy maqsadga erishishga intilganida komanda g'alabasi mumkin bo'ladi. Sportchilarning harakatlari individual bo'lishiga qaramay, umumiy vaziyat, komanda a'zolari kayfiyati, do'stona qo'llab-quv-

vatlash, kuchlarining birligi maqsadga erishishga yordam beradi. Bu shaxsiy-komandali musobaqalarda juda oson namoyon bo'ladi. O'zining rivojlanishida jamoatchilik darajasiga erishgan komandaning hamma a'zolari uchun motivlari birligi maqsadga muvofiq harakatlari xosdir (g'alabani ta'minlash xissi, o'quv sinfi oldidagi, sport jamoasi, o'rtoqlari, mamlakat oldidagi burchini his etish), lekin u jamoaning ijtimoiy ahamiyatli motivlari bilan ham mos keladi. Rivojlanishi darajasi past bo'lgan sport komandalarida kolliziya bo'lishi mumkin, bunda ijtimoiy xususiyatga ega maqsadga intilish ortida sportchida faqat g'arazli motivatsiyasi: hammadan ajralib turish, maqtanish, manfaatparastlik turadi.

## **10.2.Sport jamoasida rahbarlik va yetakchilik haqida tushuncha**

Sport jamoasi a'zolari faoliyatini tashkil qilishga rahbarlik va yetakchilik xizmat qiladi. Rahbarlik va yetakchilik jarayonlari, ularning nisbati, rahbarlar va yetakchilarning xususiyatlari sport komandasi faoliyati muvaffaqiyatligi hamda uning jamoa sifatida shakllanganligi darajasi uchun juda muhimdir. Rahbarlik hodisasi, buni ijtimoiy psixologiyada qabul qilingan tushunish bo'yicha komandani boshqarish tashqi rasmiy tuzilishi bilan bog'liqdir. Komandaning rasmiy rahbari murabbiy, komanda sardori hisoblanadi. Komandani boshqarishda ular asosiy vazifani bajaradilar. Yetakchilik hodisasi komanda a'zolaridan birining komandani boshqarishga norasmiy ta'siri ichki tuzilishi bilan bog'liqdir. Odatda yetakchilarni belgilamaydilar, bunday vazifalar komandada ko'zda tutilmaydi. Yetakchilar o'z-o'zidan ishbilarmonligi va shaxsiy xususiyatlari bilan ajralib chiqadi. Sportchi-yetakchilarni shartli ravishda ikki turga ajratadilar: ishbilarmon (instrumental), komandaning sport faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi, emotsional, komandada kayfiyatni ko'taruvchi, ochiq ko'ngil, dam olishni tashkil qiluvchi. Ba'zi hollarda komanda a'zolariga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi, uning faoliyatini buzuvchi, ba'zida hatto rasmiy rahbarlik vazifasiga davogarlik qiluvchi negativ yetakchilar paydo bo'lishi ham mumkin.

Rahbarlik va yetakchilik o'rtasida ma'lum farq mavjud. Rahbarlik rasmiy instansiya sifatida asosan komanda a'zolari o'rtasidagi rasmiy, amaliy munosabatlarini boshqarish vositasi hisoblanadi. U mas'uliyatli qaror qabul qiladi, ma'lum rasmiy ta'sir ko'rsatish sistemasiga ega, keng ijtimoiy aloqalar tizimida ish olib boradi, komandaning faoliyati uchun qulay sharoitlarni ta'minlaydi. Yetakchilik norasmiy xususiyatdagi sportchilar munosabatlarini boshqarish vositasi hisoblanadi. Yetakchilar mas'uliyatli qaror qabul qilish va ta'sir ko'rsatish rasmiy huquqlariga ega emaslar. Ularning ta'sir ko'rsatishlari asosan komandaning o'zi faoliyati ichidagi doirasi bilan chegaralanadi.

### **10.3.Rasmiy rahbar sifatida trencerning ijtimoiy roli**

Sportchilar va komanda bilan ikki tomonlama munosabatlar jarayonida murabbiy rasmiy rahbar sifatida muhim o'rin egallaydi. Murabbiyning faoliyati ko'p tomonlamadir. Uning ijtimoiy roliga normativ kiritilgan talablar turli vazifalardan iborat, ulardan asosiy o'qitish, sportchilarni tarbiyalash, musobaqalar, mashg'ulotlar hamda bo'sh vaqtlarida ularga va komandagi rahbarlik qilish, boshqa tashkilotlar hamda komandalar bilan keng aloqalar qilish. Pedagogik tashkil etilgan mashg'ulotlar jarayonida murabbiy umumta'lim va tarbiyaviy masalalarni hal etar ekan, murabbiy sport yutuqlariga yo'naltirish bilan sportchilar va komandani maxsus jismoniy, texnik, taktik, psixologik tayyorgarliklarini amalga oshiradi. U sportchilarda harakatlanish ko'nikmalarini, mahorati va jismoniy sifatlarini takomillashtiradi, ularga umumiy va maxsus bilimlar beradi, ular bilan texnik-taktik kombinatsiyalarni o'rganadi. Rahbarlik vazifasi murabbiyning ishida asosiy tomoni hisoblanadi. Murabbiyning kasbiy mahoratini aynan mana shu vazifasini bajarishi sifatida to'la namoyon bo'ladi. Lekin uyushgan jamoani yaratish uchun murabbiy faqat rasmiy rahbarlik emas, balki komanda yetakchisi bo'lishi ham maqsadga muvofiqdir. Rahbar sifatida murabbiy sportchilar va komanda oldida javobgar hisoblanadi, uni tashkil etadi, o'quv-mashg'ulotlarini va musobaqalarni tashkil

etadi, komandani va undagi shaxslararo munosabatlarni boshqaradi. Rahbarlik vazifasiga komanda uchun zarur bo'lgan axborotlarni to'plash va ishlab chiqish, komanda va alohida sportchilarning faoliyatini operativ, kundalik va istiqbolli rejalashtirish, komanda a'zolari o'rtasidagi majburiyat va rollarini taqsimlash, motivatsion doirasiga ta'sir ko'rsatish yo'li bilan ularning faolliklarini rag'batlantirish kabilar kiradi. Murabbiyning ijtimoiy rovidan kelib chiqadigan hamma vazifalarini amalga oshirish munosabatlar bilan bog'liqdir. Munosabatlar uning faoliyati vositasi, uning professional mehnati muhim tomoni bo'lib ishtirok etadi. Har qanday boshqaruvchilik yoki pedagogik vazifasi murabbiyning ma'muriyat, kasbdoshlari, hakamlar, tomoshabinlar bilan, sportchilar bilan bevosita aloqalari davomida amalga oshiriladi. Kundalik mehnati jarayonida murabbiyning faoliyati hamma tomonlari va vazifalari bir-biri bilan bog'liqdir. Murabbiylik ijtimoiy rolini bajarishi mahorati ularni mos ravishda bajarish bilan ham belgilanadi. Sportchilarni va komandani o'qitish, tarbiyalash va ularga rahbarlik qilishda murabbiy faoliyatining muvaffaqiyati shug'ullanuvchilarning uning obro'sini tan olishlari bilan bog'liq bo'ladi. Avtoritet – lotincha so'z bilan kuchni, ta'sirini anglatadi. Mansab obro'si va shaxs obro'si degan tushunchalar mavjud. Mansab obro'si xizmat vazifasi, undan kelib chiqadigan shaxsning huquq va majburiyatlari bilan belgilanadi. Shaxs obro'si ma'lum ishni bajaruvchi odamning individual xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. Komandaning rahbari rasmiy mansabi sababli murabbiy obro'ga ega bo'lish huquqi ustunligiga ega. Murabbiyning shaxsiy obro'si, uning namunasi sportchilar va komandani shakllantirish murakkab jarayonida muhim omil hisoblanadi. Murabbiy mansabi vazifalarini muvaffaqiyatli bajarish bilan shaxsiy obro'ga ega bo'ladi. Bundan tashqari shaxsiy obro'si murabbiyning insoniy xususiyatlari va kasbiy sifatlari bilan bog'liq bo'ladi. Biroq lavozimi obro'si har doim ham murabbiy shaxsi obro'si bilan mos kelavermaydi. Murabbiyning lavozimi vazifalari va uning shaxsiy sifatlari o'rtasida mos kelmaslik jamoada ortiqcha keskinlikka va uning faoliyati mahsuldorligi pasayishiga olib kelishi mumkin. Malakali murabbiy jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasini, mutaxassisligi bo'yicha sport turi nazariyasi va metodikasini, tayanch

ilmiy fanlar asoslarini: fiziologiya, psixologiya, pedagogika, sport meditsinasi, gigiena, biomexanika va boshqalarni biladi. U amaliy aqlga ega va sport mashg'ulotlari hamda musobaqalarida amaliy masalalarni hal etishda nazariy bilimlarini tez, ijodiy qo'llay oladi. Bu har doim uning obro'si mustahkamlashishiga yordam beradi. Murabbiyning mahorati harakatlarni mahorat bilan bajarishda emas, balki texnik-taktik harakatlarni samarali egallab olishni ta'minlovchi vositalar va metodlarni bilishida namoyon bo'ladi. Murabbiyning mahorati kuchli kuzatuvchanligi, analitik fikrlashi, ijodiy tasavvuri, o'ziga xos intuitsiyasi – boshqalarga ko'rinmaydigan belgilari bo'yicha harakatni texnik-taktik bajarilishini baholash, oldindan ko'ra bilish va sportchi hamda sport jamoasining rivojlanishini taxmin qilish qobiliyatida namoyon bo'ladi.

Rahbarlik usuli deganda murabbiy sportchilarni boshqarishni amalga oshirishiga yordam beradigan usul va uslublar to'plami ko'zda tutiladi, xususan, o'quv-mashqlar jarayonida. Ijtimoiy psixologiyada avtokratik, demokratik va liberal rahbarlik usullarini ajratish qabul qilingan. Bu usullar murabbiylar uchun ham xosdir (M.V.Proxorova).

**Avtokratik rahbarlik** murabbiyning o'z tajribasi asosida, komanda a'zolari fikrlarini deyarli hisobga olmay shaxsan bir o'zining qaror qabul qilishida quriladi. Murabbiy ish rejalari, dasturlarini, topshiriqlarni keng muhokama qilishga intilmaydi, u sportchilarga juda kam ma'lumotlar yetkazadi, guruh fikriga quloq solmaydi. Ular faqat buyruqni bajarishlari kerak deb hisoblaydi. Bunday murabbiy e'tirozlarni yomon ko'radi, qat'iy intizom va so'zsiz itoatkorlikni yaxshi ko'radi. To'g'ridan-to'g'ri ta'sir ko'rsatish metodlarini afzal ko'radi: ko'rsatmalar, buyruqlar, komanda, talab, tanbeh, murabbiyning sportchilar bilan munosabatlari ularning tashabbuslari va mustaqilliklarini yo'qotishga asoslangan. Ular o'rtasida haqiqiy o'zaro aloqalar mavjud emas.

**Demokratik rahbarlik** usuli rejalarni ishlab chiqishga va qaror qabul qilishga komanda a'zolari keng jalb etilishlarini ko'zda tutadi. Muhokama qilish, kelishish va hamkorlik jamoali shakllaridan ancha to'pa foydalaniladi. Murabbiy ta'sir ko'rsatish yordamchi usullarini afzal ko'radi: nasihat, taxmin, xushmuomala suhbat. Murabbiyning sportchilar bilan munosabatlari hurmat, ishonch, o'zaro

bir-birini tushunishga asoslanadi. Demokratik usulda sportchilarning mustaqilliklari, ularning faoliyatdan qoniqishlari, komandada o'zini o'zi boshqarish turli shakllarini rivojlantirish uchun qulay sharoitlar yaratiladi. Lekin shu bilan bir vaqtda murabbiy hech qachon sportchilar talablari bo'yicha ish qilmaydi.

**Liberal rahbarlik** usuli murabbiyning komanda faoliyatiga o'ziga aralashishi bilan ifodalanadi. Sportchilar ko'p jihatdan o'zlari istaganlarini qiladilar, murabbiy shunchaki ishtirok etadi. Mashqlarini, ish hajmini tanlash erkinligini beradi. U shug'ullanuvchilar bilan o'zaro munosabatlarda ilg'or pozitsiyani egallaymaydi. Uning tanbehi, maqtovi, takliflari ko'pincha rasmiy ahamiyatga ega. Bunday rahbarlik birlashtirishda, uning amaliy sport faoliyatida biror-bir yuqori natijalarga erishish juda qiyin. Murabbiylik amaliyotida bu uchta turlari aniq ifoda etilgan hamda oraliq, aralash usullari ham uchrab turadi.

#### **10.4. Komandada psixologik muhit va shaxslararo munosabatlar**

Psixologik muhitda guruhning va alohida sportchilarning emotsional holatlari, shaxslararo munosabatlar, guruh a'zolari o'rtasidagi nizolar ko'zga tashlanadi. Yaxshi psixologik muhit komandaning maqsadga muvofiq faoliyati bilan, umumiy maqsadga erishishda samarali ilgari borish, turli xildagi qiyinchiliklarni, vaqtinchalik muvaffaqiyatsizlik, xatolarni yo'qotish bilan bog'liqdir. Har bir sportchi komandaning psixologik muhitiga o'z xissasini qo'shadi va uni o'zida his etadi. Sportchilarda komandadagi vaziyatdan qoniqishi darajasiga qarab, sheriklari va murabbiy bilan munosabatlari qarab yaxshi kayfiyati yuzaga keladi, bu kayfiyat guruhning umumiy emotsional kayfiyatiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Komandadagi jonli, yaxshi kayfiyat yoki havotirli tushkunlik, yoki hotirjam hayot tarzi "ta'sir ko'rsatish" mexanizmi bo'yicha sportchilarga ta'sir ko'rsatadi. Ko'p jihatdan ularning holati, xulqi, faoliyati natijalarini belgilab beradi. Komandaning emotsional hayoti trenerga, uning ruhlantirish, himoya etish, dalda berish, kerakli xursand

bo'lish va xafa bo'lish, rag'batlantirish, tenbeh berishi mahoratiga bog'liq bo'ladi.

Psixologik muhit – sport komandasining jamoa sifatida shakllanganligi muhim ko'rsatkichidir. Ammo komandaning psixologik muhitiga baho berganda hayotning faqat emotsional tomonini emas, balki unda hukmron bo'lgan qoidalar, qadriyatlarni ham hisobga olish kerak. Misol uchun, yolg'on yo'llar bilan erishilgan g'ala-badan xursand bo'lish yaxshi psixologik muhit mavjud ekanini ko'rsatmaydi. Shuning uchun, guruhli axloq qoidalari va emotsional hayot – jamoa psixologik muhitining ikkita uzviy bog'liq bo'lgan xarakteristikalaridir. U qanchalik yaxshi bo'lsa, komanda shunchalik intizomli, birlashgan, fidokor, ularning ishga bo'lgan munosabati shunchalik jiddiy, ular o'rtasidagi munosabatlar, do'stlik, ijtimoiy foydali faoliyatda ishtirok etish shunchalik yorqin bo'ladi. Komandaning guruhdagi ma'naviy qoidalari.

Sport jamoalarida guruhlar axloq qoidalari, ya'ni sportchilarning guruhdagi xulqini belgilaydigan va uning hamma a'zolari yoki deyarli hamma a'zolari tomonidan ma'qullanadigan qoida, talablar paydo bo'ladi. Guruhlar qoidalarining asosiy vazifalari sportchilar xulqlarini boshqarib borish hisoblanadi. Agarda sportchi qoidalariga mos bo'lmagan harakatlar qilsa, guruhning o'zi unga nisbatan tarbiyaviy ta'sir ko'rsatish chorasini tanlashi, turli jazolar qo'llashi mumkin.

Inson bilan birga tug'iladigan tabiiy ehtiyojlaridan biri harakatlanishga ehtiyoj hisoblanadi. Abu Ali Ibn Sino, I.Pestalotssi, K.D.Ushinskiy, P.F.Lesgaft, N.G.Chernishevskiy va boshqalar o'z vaqtida uni qoniqtirishning bola sog'lig'i va rivojlanishi uchun katta ahamiyati haqida yozganlar. A.P.Nechaev jismoniy tarbiya psixologiyasi bo'yicha yozgan kitobida harakatga ehtiyojlaridan biri deb ataydi. Uni qoniqtirish bolani hayotining birinchi kunidan boshlab harakatlanish faolligi yo'lini topadi. Ammo yoshi ulg'aygan sari, hayot va faoliyati ob'ektiv sharoitlari sababli harakatga ehtiyojini qoniqtirish imkoniyatlari cheklanadi. Buning oqibatida ehtiyojning o'zi ham so'nib boradi. Harakatlanish faolligi yetarlicha bo'lmasligi hayot faoliyati uchun zararli oqibatlarini kundalik sharoitlarda hatto odamni o'zi ham sezmaydi. Ammo ular maxsus tajribalar sharoitlar-



ida yaqqol kuzatiladi. Bunday tadqiqotlar B.A.Dushkov, M.A.Gerd, N.E.Panfereva va boshqalar tomonidan ko'plab o'tkazilgan. Ularning tajribalarida sinovda ishtirok etuvchilar kapron setka ichida joylashib suv yuzasida turishlari yordamida harakatlarni keskin chegaralashga erishiladi. Ular radio eshitishlari, jurnal, kitob, gazeta o'qishlari, o'zaro, do'stlari bilan hizmatchi xodimlar bilan suhbatlashishlari mumkin. Ular faqatgina harakatlana olmas edilar, ovqatni ham ular suvda iste'mol qiladilar. Tajriba 15 kun davom etadi. Aki-neziya oqibatlari juda tez namoyon bo'la boshladi. Tajribaning ikkinchi – beshinchi kunlaridanoq ular radio eshitish, o'qishdan bosh tortadilar, deyarli televizor ko'rmaydilar. O'qishni boshlaganlar dangasalik xissini engi olmayotganliklarini aytib diqqatlarini jamlab olamaydilar. Vaziyatni keraklixa o'ylab olishning ilojini qilolmayotganliklarini aytadilar. Sinovda ishtirok etuvchilar xafsalasiz bo'lib qoladilar (jimgina yotadilar, ba'zida bila turib odamlarga qaramay teskari yotadilar, savollarga istamay javob beradilar). Jahldor bo'lib qoladilar, o'rtoqlari bilan uchrashishdan bosh tortadilar. 7-11 kuniga kelib ularda xavotirli holat va qo'rqinch paydo bo'ladi. Ko'pchilikda arziyas noqulay vaziyat yuzaga kelganida ko'zlarida yosh paydo bo'ladi. Ko'pchilikda uxlash istaklari yaqqol ko'rinib turgan bo'lsa ham, uyqulari kelmasligini aytib shikoyat qiladilar. Bularning hammasi uzoq vaqt davomida faol harakatlar qilmaslikning odam psixikasiga salbiy ta'sir ko'rsatishini isbotlaydi. Bunday tajribalar harakatlarga ehtiyojini qondirishdagi cheklanishlar oqibatlarini ochib beradi vash u bilan bir vaqtda odamning rivojlanishi va hayot faoliyatini ta'minlab tirish, faqat jismoniy emas, balki uning psixik takomillashishida, jismoniy va psixik faoliyatida harakatlanish faolliyi yuksak ahamiyatini ko'rsatadi. Jismoniy tarbiya va sport faoliyati jarayonida harakalarga ehtiyoj qoniqtiriladi, lekin yangi talab – jismoniy kuch ishlatish ehtiyoji yuzaga keladi. Boshqacha qilib aytganda, harakatga ehtiyojining o'zi o'zgaradi: u faqatgina oddiy harakatlanish ehtiyoji bo'lib qolmay, balki harakatlanish faoliyati intensivligi, davomiyligi va xususiyatiga mos keluvchi kuchni his etadi. Mana shu sababli sport mashg'ulotlari va musobaqalari sharoitlarida yuzaga keladigan kundalik hayoti uchun odatiy bo'lmagan psixofizik kuchlari odatiy bo'lib qoladi (A.S.Puni). Ular shuning

uchun faoliyatli odamning hayotida ma'lum harakatlanish rejimiga amal qilish shartlaridan biri sifatida ishtirok etadi (crtalabki badan-tarbiya, sog'lomlashtirish guruhlarida mashg'ulotlar va boshqalar). Shunday qilib, jismoniy tarbiya va sportning turli shakllari va vositalaridan foydalanish odamning jismoniy va psixik sog'ligiga, uning jismoniy va psixik faoliyatiga yaxshi ta'sir ko'rsatish muhim omili hisoblanadi.

### **Mavzu yuzasidan tayanch iboralar**

Sport guruhi, jamoa, rasmiy guruh, norasmiy guruh, rasmiy rahbar, komada, murabbiy, rahbarlik uslubi.

### **Nazorat uchun savollar:**

1. Sport guruhi, jamoasi, komandasi haqida umumiy tushunchalar.
2. Shaxsni tarbiyalash va shakllanishiga sport jamoasining ta'siri.
3. Sport jamoasida rahbarlik va etakchilik haqida tushuncha
4. Rasmiy rahbar sifatida trenerning ijtimoiy roli.
5. Komandada psixologik muhit va shaxslararo munosabatla

## **11-MAVZU. SPORT SOHASIDAGI KREATIVLIK (IJODKORLIK)**

### **11.1. Ijodkorlik tushunchasi va uning sport faoliyatda o'rni**

Zamonaviy pedagogikada “kreativ pedagogika” tushunchasi qo'llanila boshlaganiga hali u qadar ko'p vaqt bo'lmadi. Biroq, o'qitish jarayoniga innovatsion hamda ijodkorlik yondashuvlarini qaror toptirishga bo'lgan ehtiyoj “Kreativ pedagogika”ning pedagogik turkum fanlar orasida mustaqil predmet sifatida shakllanishini ta'minladi. Ushbu predmet asoslarini pedagogika tarixi, umumiy va kasbiy pedagogika hamda psixologiya, xususiy fanlarni o'qitish metodikasi, ta'lim texnologiyasi va kasbiy etika kabi fanlarning metodologik g'oyalari tashkil etadi. “Kreativ pedagogika” fanining umumiy asoslari mutaxassis, shu jumladan, bo'lajak mutaxassislarining kasbiy kamol topishlari uchun zarur shart-sharoitni yaratishga xizmat qiladi. Shaxsning mutaxassis sifatida kasbiy kamol topishi, rivojlanishi o'z mohiyatiga ko'ra jarayon tarzda namoyon bo'ladi. Kasbiy yetuklik inson ontogenezingining muhim davrlari kasbiy kamol topish, rivojlanish g'oyalarining qaror topishi (14-17 yosh)dan boshlanib, kasbiy faoliyatning yakunlanishi (55-60 yosh)gacha bo'lgan jarayonda kechadi. Ijodkor shaxsning shakllanishi va rivojlanishi uning ichki va tashqi olami o'zgarishining o'zaro mos kelishi, ijtimoiy-iqtisodiy shart-sharoitlar hamda inson ontogengizi – tug'inishidan boshlab to umrining oxiriga qadar uzluksizlik, vorisiyligni taqozo etadigan faoliyat mazmuniga bog'liq. Ma'lumki, kasbiy tajriba bilim, ko'nikma va malakalarning integratsiyasi sifatida aks etadi. Biroq, kasbiy-ijoiy faoliyat ko'nikmalarining o'zlashtirilishi nafaqat amaliy ko'nikma va malakalarning integratsiyasi, mutaxassis sifatida faoliyatni samarali tashkil etish usul va vositalarini ishlab chiqishni emas, shu bilan birga kasbiy ijodkorlik metodologiyasidan xabardor bo'lish, ijodiy tafakkurni rivojlantirish va kreativ xarakterga ega shaxsiy sifatlarining yetarli darajada o'zlashtirilishi talab etadi. Ijodkor shaxsning shakllanishini shaxsning o'zaro mos tarzda bajarilgan ijodiy faoliyat va ijodiy mahsulotlarni yaratish borasidagi

rivojlanishi sifatida belgilash mumkin. Ushbu jarayonning sur'ati va qamrovi biologik va ijtimoiy omillar, shaxsning faolligi va kreativ sifatlari, shuningdek, mavjud shart-sharoit, hayotiy muhim va kasbiy shartlangan hodisalarga bog'liq. Zamonaviy sharoitda pedagogning kreativlik sifatlariga ega bo'lishi taqozo etadi. So'nggi yillarda yetakchi xorijiy mamlakatlarning ta'lim tizimida o'quvchi va talabalarda kreativlik sifatlarini shakllantirish masalasiga alohida, jiddiy e'tibor qaratilmoqda. Buni Bronson, Merriyman (2010 y.), Ken Robinson (2007 y.), Fisher, Frey (2008 y.), Begetto, Kaufman (2013 y.), Ali (2011 y.), Treffinger (2008 y.) va b. tomonidan olib borilgan ko'plab tadqiqotlar, ularning natijalarini ko'rish mumkin. Birgina Ken Robinson tomonidan 2007 yilda tayyorlangan "Maktab kreativlikni barbod etyaptimi?" nomli video lavhani YouTube saytida 5 mln marta tomosha qilingan. Qolaversa, o'qituvchilar kreativlik asoslarini o'rganishga jiddiy kirishganlar (Begetto, Kaufman, 2013 y.). O'qituvchilarda pedagogik faoliyatni kreativ yondashuv ko'nikma, malakalarini shakllantirish hamda rivojlantirishga doir adabiyotlar chop etilyapti, ta'lim departamenti tomonidan tayyorlangan video lavhalarga asoslanuvchi noan'anaviy darslar tashkil etilyapti (Ali, 2011; Ta'lim departamenti, 2013 y.). Salmoqli amaliy ishlar olib borilayotganligiga qaramay, ko'pchilik o'qituvchilar hali hanuz shaxs o'zlarida hamda talabalarda kreativlik sifatlarini qanday qilib samarali shakllantirish tajribasini o'zlashtira olmayaptilar. Ta'lim tizimini boshqarish organlari har yili ta'lim muassasalarida yuqori samaradorlikka erishishga e'tibor qaratadi. Ana shu maqsadda o'quv dasturini ishlab chiqiladi, yangi o'quv darsliklari yaratiladi. Bu esa ham talabalar, ham o'qituvchilarni kasbiy o'sishlariga yordam beradi. Olib boriladigan amaliy harakatlar talabalarda yutuqlarga erishish, olg'a intilishga bo'lgan ehtiyojni muayyan darajada yuzaga keltiradi, ularning o'quv-bilish qobiliyatlarini bir qadar rivojlantirishga yordam beradi. Biroq, o'quv yilining oxirida kelib oliy ta'lim muassasalarida talabalarning fanlarni o'zlashtirishlarida yuqori darajadagi ijobiy natijalar kuzatilmayapti. Ko'plab talabalarning ta'lim olishga nisbatan qiziqishi yo'qolgan. Buning natijasida o'qituvchilar ham avvalgidek zavqu shavq bilan kasbiy faoliyatni tashkil etishni o'ylashmayapti. Ta'lim tizimini boshqaruvchi organlar ta'lim olish-

ga nisbatan xohish-istagi bo'lmagan talabalar, bu kabi ta'lim oluvchilarni o'qitishni istamayotgan o'qituvchilar faoliyatini o'zgartirish borasida yangidan-yangi chora-tadbirlar belgilansa-da, ahvol o'zgarishsiz qolmoqda. Buning sababi nimada? Balki darslarning avvaldan o'ylab, rejalashtirilib qo'yilishi talabalar uchun qiziq bo'lmayotgandir, balki balki ta'lim mazmunining muayyan qolipga solinganligi talabalar uchun hech qanday stimuly bermayotgandir, rag'bat bildirmayotgandir. O'quv mashg'ulotlarining avvaldan rejalashtirilishidan voz kechish, talabalarda tanqidiy, kreativ tafakkurni shakllantirish va rivojlantirish, ularni ijodiy fikrlash, yangi g'oyalarni o'ylab topishga majbur qilish ta'lim olishga bo'lgan munosabatni o'zgartirish, ularni yutuqlarga erishishga rag'batlantirishda asosiy omil bo'lar. O'quv mashg'ulotlarida etishmayotgan omil – kreativlik sanaladi .

Ayni o'rinda shuni alohida qayd etib o'tish joizki, har bir shaxs tabiatan kreativlik qobiliyatiga ega. Xo'sh, murabbiylar o'zlarida kreativlik qobiliyati mavjudligini qanday namoyon eta olishlari mumkin. Bu o'rinda Patti Drapeau shunday maslahat beradi: "Agarchi o'zingizni kreativ emasman deb hisoblasangizda, hozirdanoq kreativ tafakkurni rivojlantirishga qaratilgan darslarni tashkil eta boshlashingizni maslahat beraman. Aslida, gap sizning ijodkor va kreativ bo'lganingiz yoki bo'lmaganingizda emas, balki darslarni kreativlik ruhida tashkil etishingiz va yangi g'oyalarni amalda sinashga intilishingizdadir".

Sport faoliyatida ijodkorlikning quyidagi sifatlarini ko'rish mumkin.

1. Sportchining ijodiy yo'nalganlik
2. Ichki sezgining rivojlanganligi
3. Yuksak badiiy qadriyatlarga egalik.
4. Tafakkur tezligiga egalik.
5. Mantiqiy fikrlash qobiliyati.
6. Hissiyotlarga egalik

Aytib o'tilganidek, barcha shaxslarda bo'lgani kabi sportchilarda ham kreativlik sifatleri o'z-o'zidan rivojlanmaydi. Shunga ko'ra tadqiqotlarda shaxs (jumladan, sportchilar)da kreativlik sifatlarini muvaffaqiyatli rivojlantirishning bir qator yo'llari yoritiladi. Shaxs

(jumladan, sportchilar)da kreativlik sifatlarini muvaffaqiyatli rivojlantirishning uchta yo'li ko'rsatilgan:

1. Kreativ fikrlash ko'nikmasini shakllantirish.
2. Amaliy kreativ harakat ko'nikmalarini shakllantirish.
3. Kreativ faoliyat jarayonlarini rivojlantirish.

## **11.2. Jismoniy tarbiya va sport faoliyati bilan shug'ullanuvchilarning mahorati va ijodkorligi**

Jismoniy tarbiya va sport faoliyati bilan shug'ullanuvchilarning mahorati va ijodkorligi quyidagi kreativ faoliyatni o'z ichiga qamrab oladi.

*Murabbiy pedagog va trenerlarda kreativ faoliyatni tashkil etishga*

*imkon beradigan malakalar guruhlari:*

- 1) bilishga oid (gnostik) malakalar;
- 2) loyihalash malakalari;
- 3) ijodiy-amaliy (konstruktiv) malakalar;
- 4) tadqiqotchilik malakalari;
- 5) muloqotga kiruvchanlik (kommunikativ) malakalari;
- 6) tashkilotchilik malakalari;
- 7) izchillikni ta'minlovchi (protsessual) malakalar;
- 8) texnik-texnologik malakalar

Quyida ushbu malakalar guruhlarining mohiyati yoritiladi:

- sportchi va shug'ullanuvchining yosh xususiyatlari, jamoaning ijtimoiy-psixologik o'ziga xosligini inobatga olgan holda mashg'ulotda tarbiyaviy vazifalarni aniq belgilash;

- zamonaviy ta'lim talablaridan kelib chiqqan holda mashg'ulot jarayonini didaktik, psixologik va metodik jihatdan rejalashtirish va tahlil qilish;

*Bilishga oid (gnostik) malakalar:*

- mashg'ulot jarayonlarini tashkil etishning samarali shakl, metod va vositalarni asosli ravishda tanlay olish;

- sportchi va shug'ullanuvchilar tomonidan o'quv dasturi talablaridan kelib chiqqan holda materiallarni o'zlashtirganlik natijalarini;

- sportchi va shug'ullanuvchilarning tarbiyalanganlik va rivojlanganlik darajasini aniqlay bilish;

- sportchi va shug'ullanuvchilarning bilishga bo'lgan qiziqish, ehtiyoj va faolliklarini rivojlantirish bo'yicha turli ko'rinishdagi ishlarni olib borish;

- mashg'ulotdan tashqari sharoitlarda, kuni uzaytirilgan guruhlarda, to'garak, klub yoki jamiyatlarda turli tarbiyaviy ishlarni olib borish;

- sportchi va shug'ullanuvchilar, ularning ota-onalari bilan individual ishlarni amalga oshirish;

- sportchi va shug'ullanuvchilarda sog'lom turmush kechirishga bo'lgan ehtiyojni shaxsiy va umumiy gigienaga amal qilish ko'nikmalarini, birinchi tibbiy yordam ko'rsatish malakalarini shakllantirish;

- mashg'ulot jarayonida turli ko'rsatmali qurollar, zamonaviy texnik vositalar, axborot va ilg'or pedagogik texnologiyalaridan foydalanish;

- didaktik material va ko'rsatmali qurollarni ishlab chiqish;

- ota-onalarni pedagogik bilimlar asoslari, bolalarning asosiy yosh xususiyatlari, psixologik o'ziga xosliklari, turli yosh bosqichlarida farzandlar bilan ota-onalar o'rtasida kechadigan munosabatlar mohiyatidan xabardor qilish;

- o'z-o'zini tahlil qilish, o'z-o'zini baholash va shaxsiy faoliyatda yo'l qo'yilgan kamchiliklarni tuzatish

Loyihalash malakalari:

- mashg'ulot yoki tarbiyaviy tadbirlarning loyihalarini yaratish;

- mashg'ulot yoki tarbiyaviy tadbirning texnologik xaritasini yaratish;

- mashg'ulot yoki tarbiyaviy tadbir mohiyatini bosqichma-bosqich yoritish;

- ta'limiy yoki tarbiyaviy faoliyat maqsadini aniq belgilash;

- maqsadga mos keladigan vazifalarni aniqlash;

- o'quv materialining didaktik, tarbiyaviy va rivojlantiruvchi maqsadlarini bayon etish;

- mashg'ulot yoki tarbiyaviy xarakterdagi material mazmunini shakllantirish;

- tarbiyaviy material mazmunini ochib beradigan bir qancha ma'lumotlar o'rtasidagi o'zaro izchillikni ta'minlash;

-sportchi va shug'ullanuvchilarni mustaqil fikrlashga rag'batlantiruvchi

savollar tizimini ishlab chiqish;

- mashg'ulot yoki tarbiyaviy tadbirning metodik tuzilishini asoslash;

- mashg'ulot yoki tarbiyaviy tadbir jarayonida bajariladigan pedagogik topshiriqlar tizimini aniqlash;

- yangi materialni bayon etishda turli zamonaviy yondashuvlarni qo'llash;

- muayyan izchillikka ega test topshiriqlarini ishlab chiqish;

- talabalarning bilim darajasini tashhishtash jarayonini asoslash;

- talabalar jamoasi hamda alohida talabaning tarbiyalanganlik va rivojlanganlik darajasini baholash mexanizmini yaratish

***Ijodiy - amaliy (konstruktiv) malakalar:***

- alohida-alohida ma'lumotlardan foydalangan holda yaxlit o'quv va tarbiyaviy xarakterdagi materialni shakllantirish;

- o'quv materialini turli rasm, surat, jadval, diagramma, model va boshqalar bilan boyitish;

- o'ziga xos, original o'quv materialini tayyorlash;

- mustaqil ravishda yangi metodni asoslash;

- mashg'ulot (dars) va tarbiya tadbir uchun ko'rsatmali qurollar to'plamini yaratish;

- mashg'ulot yoki tarbiyaviy tadbirning texnologik pasporti, xaritasini yaratish;

- mashg'ulot yoki tarbiyaviy tadbirda foydalanish uchun mul'ti-mediya materiallarini yaratish;

- turli mavzulardagi tarbiyaviy tadbirlar uchun talabalarning faol ishtirokida video roliklar yaratish;

- dars konspektini tayyorlash;

- turli shakl va metodlarga asoslangan sinov topshiriqlari (savol, topshiriq, masala, misol, mashq, test), baholash mezonlarini ishlab chiqish;

- nazorat ishlarini tashkil etishga ijodiy yondashish.

***Tadqiqotchilik malakalari:***



- ilmiy izlanish olib borish metod va vositalarini tanlash;
- manbalar bilan ishlash (nazariy tahlil, muhim ma'lumotni topish, tezis, konspekt, referat, kartoteka bilan ishlash, adabiyotlar ro'yxatini tuzish);
- nashr manbalari va axborot texnologiyalari (Internet) materiallari bilan tanishish;
- anketa so'rovini tashkil etish;
- zamonaviy pedagogik muammolarni aniqlash, dolzarbligini asoslash;
- mavjud manbalar asosida muammoning ishlanganlik darajasini o'rganish;
- pedagogik tajriba olib borish metodikasini ishlab chiqish;
- uch (yoki to'rt) bosqichli pedagogik tajribani ilmiy-metodik tashkil etish;
- ilmiy maqola, axborot va hisobot tayyorlash;
- ilmiy maqolalarni nashrga tayyorlash;
- pedagogik tajriba natijalarini umumlashtirish va tahlil qilish;
- tahlil natijalarini matematik - statistik tahlil qilish;
- statistik tahlil natijalariga ko'ra xulosa chiqarish va ilmiy-tavsiyalarni ilgari surish;
- pedagogik tajriba natijalarini muhokama qilish (savollar qo'yish, shaxsiy fikrni bildirish, tanqidiy fikrlarni ayta olish, amaliy takliflar berish)

***Muloqotga kiruvchanlik (kommunikativ) malakalari:***

- sportchi va shug'ullanuvchilar, ota-onalar, ta'lim muassasasi rahbariyati, hamkasblar bilan muloqotda turli shakl, metodlardan foydalanish;
- sportchi va shug'ullanuvchilarning barchalari bilan amaliy, ishanlik yoki shaxsiy munosabat o'rnatish;
- sportchi va shug'ullanuvchilarga ma'lumotlarni yetkazishning samarali yo'l va vositalarini topish;
- topshiriqlar yuzasidan sportchi va shug'ullanuvchining javobi yoki shaxsiy fikrlarini tinglay bilish;
- mashg'ulot jarayonlarda yuzaga keladigan nizolarning oldini olish, bartaraf etish yoki rivojlantirish;
- jamoa va turli bosqichdagi sportchi va shug'ullanuvchilar o'rta-

sida o'zaro munosabatlarni mustahkamlash;

- jamoada sog'lom raqobatga asoslangan muhitni qaror toptirish;
- sportchi va shug'ullanuvchilarning faoliyatlarini rag'batlantirish;

- sportchi va shug'ullanuvchilarning javobidagi xato yoki xatti-harakatidagi kamchiliklarga munosabat bildirish;

- sportchi va shug'ullanuvchilar bilan hamkorlikka erishish;

***Tashkilotchilik malakalari:***

- sportchi va shug'ullanuvchilarning o'quv-bilish faoliyatini boshqarish;

- sportchi va shug'ullanuvchilarda ilmiy bilimlarni o'zlashtirish ko'nikma, malakalarini shakllantirish;

- mashg'ulot jarayonida vaqtni to'g'ri taqsimlash va rejani samarali bajarish;

- sportchi va shug'ullanuvchilar bilan individual ishlarni tashkil etish;

- guruh jamoasi bilan jamoaviy yoki guruhli ishlarni olib borish;

- sportchi va shug'ullanuvchilarsport muassasasi ichki tartib-qoidalariga rioya etish ko'nikmalarini shakllantirish;

- sportchi va shug'ullanuvchilarga o'quv va ijtimoiy topshiriqlarni berish;

- sportchi va shug'ullanuvchilarning diqqatini boshqarish;

- sportchi va shug'ullanuvchilar o'rtasida bahs-munozara tashkil etish va uni boshqarish;

- mashg'ulotlarda o'yin texnologiyalaridan foydalanish;

- sportchi va shug'ullanuvchilarning o'quv faolliklarini oshirish, ularning mustaqilligini ta'minlash;

- kichik guruhlarni shakllantirish asosida topshiriqlar bajarilishini ta'minlash;

- sportchi va shug'ullanuvchilar bilan hamkorlikda tarbiyaviy ishlar ro'yxatini ishlab chiqish

***Izchillikni ta'minlovchi (protssessual) malakalar:***

- mashg'ulot mazmunini bayon qilishda nutqiy izchillikni ta'minlash;

- og'zaki va yozma nutqni bayon qilishda o'zaro izchillikni qaror toptirish;

- sportchi va shug'ullanuvchilarning mavjud bilimlari bilan yangi o'zlashtiriladigan bilimlar o'rtasida muayyan izchillikni yuzaga keltirish;

- sportchi va shug'ullanuvchilarning mavjud hayotiy qarashlarini yangi g'oyalar bilan boyitish;

- mashg'ulotdan tashqari tarbiyaviy ishlarda talabalarni faol faoliyatga undovchi metodlardan foydalanishda muayyan izchillikka erishish;

- guruh jamoasining ijtimoiy-psixologik holatini o'rganish metodlaridan foydalanishda pedagogik faoliyat izchilligini ta'minlash;

- sportchi va shug'ullanuvchilarning tarbiyalanganlik va rivojlanganlik darajasini baholashda doimiy izchillikka erishish;

#### ***Texnik-texnologik malakalar:***

- mashg'ulot jarayoniga zamonaviy texnik vositalarini tatbiq etish;

- mashg'ulot mazmunini texnologik pasport va texnologiya xarita yordamida yoritish;

- sport mazmunini yorituvchi slaydlarni tayyorlash;

- mashg'ulotlarini axborot texnologiyalari, interfaol metodlar yordamida tashkil etish;

- ixtisoslik fani xususiyatidan kelib chiqqan holda turli texnik vositalardan foydalanish;

- mashg'ulotlarda proektorni qo'llay olish;

- mashg'ulot materiallarini audio va video yozuvlari, taqdimot asosida bayon qilish;

### **11.3.Ustoz-murabbiylarning kreativlik sifatlari**

Kreativlik "turli vaziyatlarda ta'lim va tarbiyaga oid masalalar yuzasidan qarorlarni qabul qilishda yaqqol namoyon bo'lib, u pedagogning ijodiy faolligini tavsiflaydi". Mohiyatiga ko'ra OTM pedagoglarida kreativlik sifatlarini rivojlantirish ular tomonidan pedagogik, psixologik hamda mutaxassislik fanlari asoslaridan to'la xabardor bo'lish, ular tomonidan o'zlashtirilgan bilimlarni amaliyotda faol qo'llay olish ko'nikma va malakalarini shakllantirish hisobiga kechadi.

V.V.Utyomov, M.M.Zinkovkina, P.M.Gorevlarning qayd etishlaricha, kreativ shaxsni shakllantirish uch bosqichda kechadi. Ya'ni (

### Kreativ shaxsning shakllanish bosqichlari

Bosqichlari	Mazmuni
Tabiiy imkoniyatlarga asoslanuvchi kreativlik	Individning o'ziga xos xatti-harakatlarini ifodalaydi
Birlamchi (umumiy) kreativlik	Shaxsning ijodkorligini namoyon etuvchi umumiy qobiliyat (u bolaning 3-5 yoshida namoyon bo'lib, 6-7 yoshida uning xatti-harakatlarida yaqqol ifodalanadi)
Ixtisoslashgan kreativlik	Ijtimoiy faoliyatning muayyan turi bo'yicha ijodkorlikni namoyon etuvchi qobiliyat (unga ko'ra kasbiy-ijodiy faoliyat tajribalariga tayangan holda, uning ta'sirida umumiy kreativlik yanada rivojlanadi)

Har qanday shaxsda bo'lgani kabi murabbiy pedagog va trenerlarda ham ijodiy-kasbiy xarakterdagi sifatlardan biri sifatida kreativlik muayyan bosqichlarda rivojlanadi. Ta'lim amaliyotini kuzatish, malaka oshirish kursi tinglovchilarining faoliyatini o'rganish, tashxislovchi metodlarni qo'llash natijasida mu'lum bo'ldiki, pedagoglarda kreativlik quyidagi to'rt bosqichda shakllanadi va rivojlanadi.

### Kreativ shaxsning shakllanish bosqichlari

Bosqichlari	Mazmuni
1-bosqich	Pedagogik, psixologiya, falsafa, estetika kabi fanlar (o'z sport faoliyati turkum fanlar)ning nazariy-metodologik asoslarini o'zlashtirish
2-bosqich	O'zlashtirilgan nazariy bilimlarni uzlukli va uzluksiz pedagogik amaliyot davrida, shuningdek, amaliy mashg'ulotlar va mustaqil ta'lim jarayonida amaliyotga tadbiiq etish ko'nikmalarini hosil qilish
3-bosqich	Mustaqil ravishda o'qib-o'rganish va ijodiy izlanish asosida hosil qilingan amaliy ko'nikmalarning malakalarga aylanishiga erishish

4-bosqich	Mavjud nazariy bilim, amaliy ko'nikma va malakalarga tayangan holda kasbiy faoliyatni samarali tashkil etishga psixologik jihatdan tayyorlanish
-----------	---

Murabbiy pedagog va trenerlarda kreativlik sifatlarining o'zlashtirilishiga erishish yo'lida pedagogik faoliyatni tashkil etishda yuqoridagi qayd etib o'tilgan barcha bosqichlar birdek ahamiyatli sanaladi.

Patti Drapeauning yondashuviga ko'ra murabbiy pedagog va trenerlarda kreativlik ko'nikmalarini shakllantirish va rivojlantirishda quyidagi bosqich va g'oyalar muhim ahamiyatga ega:

### **Mavzu yuzasidan tayanch iboralar**

Kreativlik, ijodkorlik, ijodiy yo'nalganlik, yuksak badiiy qadriyat, kreativ fikrlash, kreativ faoliyat, mahorat, sport faoliyati, malaka, loyihalashtirish malakalari, konstruktiv malakalar. takilotchilik malakalari.

### **Nazorat uchun savollar:**

1. Ijodkorlik tushunchasi va uning sport faoliyatda o'rni.
2. Sport faoliyatida qanday ijodkorlikning sifatlarini mavjud.
3. Sportchilarda kreativlik qanday shakllanadi.
4. Jismoniy tarbiya va sport faoliyati bilan shug'ullanuvchilarning mahorati va ijodkorligi.
5. Murabbiy pedagog va trenerlarda kreativ faoliyatni tashkil etishga imkon beradigan qanday malaka guruhlari mavjud.
6. Ijodkorlikni shakllantirish usullari.
7. SHaxs kreativligini rivojlantiruvchi metodlar
8. Ustoz-murabbiylarning kreativlik sifatleri.
9. Kreativ shaxsning shakllanish bosqichlari.

## **12-MAVZU. JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA SAMARALI PEDAGOGIK FAOLIYATNING ASOSIY OMILLARI VA SHARTLARI**

### **12.1. Jismoniy tarbiya va sport sohasida samarali pedagogik faoliyatning asosiy omil va shartlari**

Jismoniy tarbiya va sport sohasida samarali pedagogik faoliyatning asosiy omil va shartlari nima? Ularni egallash uchun nimalarni bilish kerak? “O‘z kasbining mohir ustasi bo‘lgan, yuksak darajada madaniyatli, o‘z fanini chuqur biladigan, yondash fanlar sohalarini yaxshi tahlil eta oladigan, tarbiyalash va o‘qitish uslubiyatini mukammal egallagan mutaxassis”. Ushbu ta’rifning mohiyatidan kelib chiqib, pedagogik faoliyat tushunchasi mazmunini shunday izohlash mumkin:

Jismoniy tarbiya va sport sohasida samarali pedagogik faoliyatning asosiy omil va shartlari

1. Madaniyatning yuqori darajasi, bilimdonlik va aql zakovatning yuksak ko‘rsatkichi;

2. O‘z faniga doir bilimlarning mukammal sohibi;

3. Pedagogika, pedagogik–psixologiya kabi fanlar sohasidagi bilimlarni puxta egallaganlik, ulardan ta’lim-tarbiya jarayonida foydalana olish;

4. O‘quv – tarbiyaviy ishlar metodikasini mukammal egallaganlik.

5. Pedagogik insonparvarlik yo‘nalishi;

6. Kasbga oid bilimlarni boshqa fanlar bilan aloqadorlikda mukammal bilish;

7. Pedagogik qobiliyatga ega bo‘lish;

8. Pedagogiktexnika sirlarini puxta egallash.

9. Jismoniy tarbiya va sportni targ‘ibot etish;

10. Jismoniy tarbiya va sport vositalari yordamida aholini sog‘lomlashtirish;

11. Sportchi zahiralarni, hamda xalqaro sport maydonlarida O‘zbekiston Respublikasi sporti sha‘nini munosib himoya qila oladigan malakali sportchilarni tayyorlash;

12. Kelgusida sport mahoratlarini takomillashtirish maqsadida, istiqbolli va iqtidorli bolalar va o'smirlarni saralab olish va sportda bo'ladigan yo'nalishlarini aniqlash.

13. Sportchi va shug'ullanuvchining yosh xususiyatlari, jamoaning ijtimoiy-psixologik o'ziga xosligini inobatga olgan holda mashg'ulotda tarbiyaviy vazifalarni aniq belgilash;

14. Zamonaviy ta'lim talablaridan kelib chiqqan holda mashg'ulot jarayonini didaktik, psixologik va metodik jihatdan rejalashtirish va ta'lim qilish;

15. Mashg'ulot jarayonlarini tashkil etishning samarali shakl, metod va vositalarni asosli ravishda tanlay olish;

16. Sportchi va shug'ullanuvchilar tomonidan o'quv dasturi talablaridan kelib chiqqan holda materiallarni o'zlashtirganlik natijalarini;

17. Sportchi va shug'ullanuvchilarning tarbiyalanganlik va rivojlanganlik darajasini aniqlay bilish;

18. Sportchi va shug'ullanuvchilarning bilishga bo'lgan qiziqish, ehtiyoj va faolliklarini rivojlantirish bo'yicha turli ko'rinishdagi ishlarni olib borish;

19. Mashg'ulotdan tashqari sharoitlarda, kuni uzaytirilgan guruhlarda, to'garak, klub yoki jamiyatlarda turli tarbiyaviy ishlarni olib borish;

20. Sportchi va shug'ullanuvchilar, ularning ota-onalari bilan individual ishlarni amalga oshirish;

21. Sportchi va shug'ullanuvchilarda sog'lom turmush kechirishga bo'lgan ehtiyojni shaxsiy va umumiy gigienaga amal qilish ko'nikmalarini, birinchi tibbiy yordam ko'rsatish malakalarini shakllantirish;

22. Mashg'ulot jarayonida turli ko'rsatmali qurollar, zamonaviy texnik vositalar, axborot va ilg'or pedagogik texnologiyalaridan foydalanish;

23. Didaktik material va ko'rsatmali qurollarni ishlab chiqish;

24. Ota-onalarni pedagogik bilimlar asoslari, bolalarning asosiy yosh xususiyatlari, psixologik o'ziga xosliklari, turli yosh bosqichlarida farzandlar bilan ota-onalar o'rtasida kechadigan munosabatlar mohiyatidan xabardor qilish;

25. O'z-o'zini tahlil qilish, o'z-o'zini baholash va shaxsiy faoliyatda yo'l qo'yilgan kamchiliklarni tuzatish

Jismoniy tarbiya va sport pedagogiga pedagogik ijodkorlik, pedagogik texnika, ta'lim – tarbiya jarayonida shug'ullanuvchilarning o'zaro hamkorligi, muloqot olib borish taktikasi, nutq madaniyati, tafakkuri, ma'naviy – ma'rifiy va tarbiyaviy ishlarini tashkil etish va amalga oshirish, bu jarayonda xulq – atvorni va hissiyotni jilovlay olish xususiyatlarini o'rgatadi va o'z kasbini rivojlantirib boruvchi pedagogik faoliyatlar tizimi to'g'risida ma'lumotlar beradi. Pedagogik mahorat jismoniy tarbiya va sport pedagogining pedagogik faoliyati zahirida takomillashib boradi. Pedagogik faoliyat yosh avlodni hayotga, mehnatga tayyorlash uchun jamiyat oldida, davlat oldida javob beradigan, ta'lim tarbiya berishda maxsus tayyorlangan. Jismoniy tarbiya va sport pedagoglar mehnati faoliyatidir. Bo'lajak jismoniy tarbiya va sport pedagogi o'z pedagogik faoliyati jarayonida faoliyatning quyidagi tarkibiy qismlarini bilishi lozim:

- Pedagogik faoliyatning maqsadi;
- Pedagogik faoliyatning ob'ekti va sub'ekti;
- Pedagogik faoliyatning vositasi;

Pedagogik jarayonning mohiyatini anglamagan, bolaga nisbatan chuqur hurmatda bo'lmagan shaxs ta'lim-tarbiya samaradorligi va inson kamolotini ta'minlovchi fikrga ega bo'lmaydi. Pedagogik jarayon jismoniy tarbiya va sport pedagogning faoliyat mezonini begilab beradi, faoliyat pedagogik jarayonning harakat vositasidir. Pedagogik jarayonning ob'ektlari bo'lmish shug'ullanuvchilar guruhi va alohida shug'ullanuvchiga, pedagogik jarayonning sub'ektlari o'qituvchilar, tarbiyachilar, trener pedagog, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, pedagogik jamoa tomonidan ta'lim va tarbiya beriladi. Jismoniy tarbiya va sport pedagogining pedagogik madaniyati negizini bolani tushuna olish, unga nisbatan insonparvarlarcha munosabatda bo'lish, vaziyatni to'g'ri baholash, yuzaga kelish ehtimoli bo'lgan ziddiyatlarni o'z vaqtida bartaraf etish, pedagogik faoliyatning haqligi, jamiyat taraqqiyoti hamda pedagogik jarayonda o'quvchilar ongiga singdirilayotgan ezgu g'oyalarning hayotda mavjudligini ta'minlashda qudratli omil (vosita) ekanligiga ishonch kabilar tashkil etadi.



1. trener pedagog, jismoniy tarbiya o'qituvchilarning shaxsiy fazilatlar bo'yicha tayyorgarligi;

2. trener pedagog, jismoniy tarbiya o'qituvchilarning ruhiy – psixologik tayyorgarligi;

3. trener pedagog, jismoniy tarbiya o'qituvchilarning ijtimoiy – pedagogik va ilmiy – nazariy jihatdan tayyorgarligi;

4. trener pedagog, jismoniy tarbiya o'qituvchilarning maxsus va ixtisoslikka oid uslubiy bilimlarni egallab borishi.

Yana ta'kidlash joizki, pedagogik mahorat trener pedagog, jismoniy tarbiya o'qituvchilarning shaxsiy va kasbiy sifatlarining yig'indisi bo'lib, trener pedagog, jismoniy tarbiya o'qituvchilarning mahoratini shakllantirishni ta'minlovchi omillarni, pedagogik–psixologik, metodik bilimlarni doimiy egallab borishi lozim. Yuksak pedagogik mahoratni shakllantirishni ta'minlovchi jismoniy tarbiya va sport sohasida samarali pedagogik faoliyatning asosiy omili quyidagilar:

a) ixtisoslik bo'yicha o'quv predmetini, zamon, ilm–fan, texnika taraqqiyoti darajasida mukammal bilishi, uning boshqa o'quv fanlari bilan o'zaro aloqadorligini ta'minlash malakasiga ega bo'lishi;

b) ta'lim oluvchilarning yosh, fiziologik, psixologik hamda shaxsiy xususiyatlarini hisobga olishi, ularning faoliyatini obektiv nazorat qilishi va baholashi;

v) ta'lim jarayonini demokratlashtirish va insonparvarlashtirish asosida o'z faoliyatini tashkil etishi;

g) o'quv – tarbiyaviy jarayonni zamon talablari darajasida tashkil qilish uchun asosiy pedagogik– psixologik, metodik ma'lumotga ega bo'lishi;

d) fanlarni o'qitish jarayonida zamonaviy axborot texnologiyalari imkoniyatlaridan keng foydalanishni bilishi;

e) jamoani “ko'ra bilish”, shug'ullanuvchilarning qiziqishlari, intilishlari, ularda uchraydigan qiyinchiliklarni tushunish va hamdard bo'la olish, o'z vaqtida ular fikrini anglay bilish, zukkolik bilan har bir bolaning xarakter xususiyati, qobiliyati, irodasini tushunish hamda ularga muvaffaqiyatli ta'sir ko'rsatishning shakl, usul, vositalaridan xabardor bo'lishi;

j) o'z shaxsiy sifatlari (nutqining ravonligi, tashkilotchilik qobiliyati, badiiy ehtiyoji, didi va hokazo) ni takomillashtirish malakasiga ega bo'lishi.

Yuksak saviyali pedagogik kadrlar tayyorlashga nisbatan talablar, ularning malakasini oshirish va qayta tayyorlash tizimini takomillashtirish, o'z kasbi bilan uzluksiz taraqqiyotga moslasha oladigan jismoniy tarbiya o'qituvchilarning va trener murabbiylarni shakllanishi va umummilliy mavqeining o'sib borishini ta'minlaydi.

**Jismoniy tarbiya va sport sohasida samarali pedagogik faoliyatning asosiy shartlari.**

Quyida keltirilayotgan **samarali pedagogik faoliyatning asosiy shartlari** milliy an'ana va urf odatlarimizdan kelib chiqib, hozirgi global rivojlanish davrida yanada to'ldirilib borilishi mumkin.

1. Nutq malakasi va texnikasini o'zlashtirish.
2. Tushunarli, ta'sirchan fikr va his-tuyg'ularni so'zda aniq ifodalash.
3. Mimik va pantomimik harakatlardan o'z o'rnida foydalanish.
4. Ma'noli va ochiq chehrali nigoh bilan qarash.
5. Hissiy psixik va tasodifiy holatlarda o'z his-tuyg'ularini jilovlay olish.
6. Turli vaziyatlarda tarbiyachiga xos bo'lgan ijodiy kayfiyatni boshqarish.
7. Kulgi va tabassumda samimiyligni e'tirof etish.
8. O'quvchilar bilan doimo yaxshi kayfiyat va rag'batlantiruvchi munosabatda bo'lish.
9. Savodli va sof o'zbek tilida so'zlash.
10. Aniq imo-ishoralarni o'z o'rnida ishlata olish.
11. Ijodiy pedagogik qobiliyatini qo'llay bilish.
12. Muosharat odobiga doimo rioya qilish.

O'qituvchi barkamol avlodni tarbiyalash jarayonida ishtirok etar ekan, nafaqat ma'naviy-axloqiy madaniyati bilan atrofdagilarga o'rnak bo'lishi, shu bilan birga, **Jismoniy tarbiya va sport sohasida samarali pedagogik faoliyatning asosiy omil va shartlari** yetuk o'qituvchi sifatida komil insonni tarbiyalashga, yuqori malakali kadrlarni tayyorlash ishiga o'zining munosib hissasini qo'shishi zarur.

## 12.2. Jismoniy tarbiya va sport sohasida murabbiy faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari

Bugungi kunga kelib jismoniy tarbiya va sport yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Trenerning faoliyati jismoniy tarbiya o'qituvchining ishidan jiddiy farq qiladi. U o'quvchilarining sport qobiliyatini aniqlash va rivojlantirishga, ularning "sportdagi hayot yo'lini" oldindan aytib berishga qaratilgan. Sport mashg'ulotida jismoniy tayyorgarlik, shuningdek sportchining sport-texnik, taktik va ma'naviy iroda tayyorgarligining amaliy qismlari eng ko'p o'rin olgandir.

Sportchi qanchalik yaxshi mashq ko'rgan bo'lsa, u muayyan ishni shunchalik samarali va mukammal bajaradi. Yetishib chiqqan yosh mutaxassisning kelajakdagi faoliyati bevosita albatta murabbiylik bilan bog'liq bo'ladi. Trener faoliyati o'ziga yarasha bir qancha xususiyatlarga ega bo'lib ularga amal qilish trener faoliyatining asosi hisoblanadi.

Murabbiy faoliyatining xususiyatlariga quyidagilar kiradi:

Sportda motiv shug'ullanuvchilar tomonidan sport faoliyatining ixtiyoriy ravishda tanlanishi va sportga ko'ngilli bo'lib kelish bilan belgilanadi. Murabbiy faoliyatida shug'ullanuvchilar bilan hamkorlik aloqalarini to'g'ri belgilash muhim sanaladi.

Trenerdan har bir shug'ullanuvchiga chiroyli va to'g'ri muomalada bo'lish talab etiladi. Startdan oldingi holatni faqat sportchi emas balki trener ham boshidan kechiradi, shug'ullanuvchilarning xatti-harakati va musobaqada ishtirok etishi ko'p jihatdan trenerning musobaqa paytida o'zining qanday tutushiga ham bog'liq.

Murabbiy o'quv-trenerovka mashg'ulotlari vaqtida pedagogik jarayonga rahbarlik qilibgina qolmaydi, uning tarbiyaviy faoliyati bilan ham shug'ullanadi. Murabbiy har bir tarbiyalanuvchini yaxshi biladi uning ma'naviy va jismoniy hayotidagi barcha tafsilotlarni tushunadi, uning organizmi holatini chuqur o'rganadi hamda hayot, mehnat, dam olish tartibining tashkil etilishini diqqat bilan kuzatadi.

Ko'pincha ularning sport jamoasiga birlashuvi muvaqqat xarakterda bo'ladi. (Terma jamoa, o'quv trenirovka yig'ini va h.zo) Trenirovka yig'inlarini o'tkazish vaqtida jamoani vujudga keltirish mu-

rabbiy uchun ancha qiyin bo'ladi, chunki yig'inga sportchilar turli shaharlardan keladilar. Sport jamoasi va ayrim sportchilar faoliyatiga ko'pincha murakkab musobaqalar sharoitida (sportchining axloqiy va jismoniy sifatlariga maksimal talabalar qo'yildaigan bir paytda) boshchilik qilishga to'g'ri keladi. Bu davrdagi murabbiy ishining muvaffaqiyati pedagogik vositalarining xilma-xilligiga bog'liq bo'ladi. Murabbiy sportchilarning turli xil talablarini va ularning sport faoliyatida qatnashish sabablarini yaxshi bilishi kerak. Bu uning sportchilar bilan bo'ladigan muomalasida o'z nuqtai nazarini aniqlab olishiga va jamoasini boshqarishiga yordam beradi.

Ayni vaqtda, yosh sportchilar bilan shug'ullanishning yillar davomida yuzaga kelgan amaliyoti ularning dastlabki motivlash sohalari bilan ziddiyatga kirishadi. Yo'naltirilgan pedagogik ta'sir ostida bo'lmagan bolalarda kurash bilan shug'ullanish motivlari ham mustahkam bo'lmaydi, o'qish jarayonida yuzaga keladigan qiyinchiliklar esa kattalar tomonidan rag'batlantirishsiz, iroda kuchi bilan hali mustahkamlanmagan bo'ladi. Shu sababli dastlabki va boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida bolalardagi yaqqol ko'zga tashlanadigan faol harakatlanish, tengdoshlari va murabbiylari bilan muloqot qilish ehtiyojiga asoslangan holda qiziqish yana ham barqaror motivni rivojlantirishga urg'u beriladi.

1. Murabbiy ayni vaqtda targ'ibot-tashviqot ishlari hamda aniq maqsadga yo'naltirilgan o'quv-mashg'ulot faoliyati bilan shug'ullanib, bola va uning ota-onasiga muvofiq kun tartibiga rioya qilgan holda sport bilan shug'ullanish zarurligini uqtirishi lozim.

2. Psixologik-pedagogik ta'sir ko'rsatish usullari yordamida bolaning motivlash sohasini sport nuqtai nazaridan ahamiyatli yutuqlarga hozirlash hamda muntazam ravishda mashg'ulotlarga va musobaqalarda ishtirok etishga barqaror qiziqishini saqlab qolish yo'li bilan rivojlantiradi.

3. O'quvchilar va ota-onalar orasida jismoniy tarbiyani targ'ib qilish, sport mashg'ulotlarining organizmga hamda shaxsni shakllantirishga ta'siri haqida ularda mavjud bilimlarni oshirish bo'yicha turli shakldagi ma'rifiy ishlarni olib borish, bu, o'z navbatida, murabbiyni o'zining pedagogika va psixologiya sohasidagi bilimlarini oshirishga undaydi.

4. Murabbiyning ota-onalarda o'z farzandlarining sport bilan shug'ullanishiga qiziqishini oshirish, ularning qobiliyati va sport sohasidagi istiqbolidan qat'i nazar, sport maktabi tarkibida mustahkamlanib qolishiga intilishini kuchaytirish maqsadida ta'sir ko'rsata olish mahoratini talab qiladi.

5. Bolalar va o'smirlar sport maktablari direktorlari o'z faoliyatlarini takomillashtirish uchun eng avvalo quyidagilarni aniqlab olishlari kerak: - murabbiy mahorati darajasi hamda ma'muriyatning o'quv-mashg'ulot jarayoni qanday borayotganligini sifatli nazorat qilib borish;

- murabbiy-o'qituvchilar tarkibining bilim darajasini oshirish uchun ilmiy-uslubiy va nazariy seminarlarni tashkil etib, o'tkazish;

- murabbiylar tarkibi va sportchilar uchun maxsus adabiyotlar hamda zarur ilmiy-uslubiy ishlanmalarni sotib olish;

- mashg'ulot jarayoni va o'quv-mashg'ulot ishlarini tashkil etishga ijodiy yondashuvni rag'batlantirib borish;

- maktab faoliyati amaliyotiga har bir sportchining alohida varaqasini joriy etib, majburiy ravishda testlash va saralashdan o'tkazish;

- ota-onalar va sport maktabi ma'muriyati ishtirokida maktab miqyosida tashkil etiladigan musobaqalar hamda sport bayramlari miqdorini ko'paytirish;

- UJT va texnik tayyorgarlik testlari bo'yicha tayyorgarlikning haqiqiy darajasini hisobga olgan holda shug'ullanuvchilar tarkibining barqarorligi mezonini asosida eng yaxshi murabbiylarni rag'batlantirish.

6. Mashg'ulotlarning sifat ko'rsatkichlariga, guruhlarning ta'rif ma'lumotlariga muvofiq kelishiga murabbiylarning ko'proq e'tibor qaratishini ta'minlash.

7. Murabbiylar tomonidan o'quv-mashg'ulot ishlarining o'tkazilishi, bolalar va ularning ota-onalari orasida ma'rifiy tadbirlarning olib borilishi hamda ularning nazariy bilimlari kengaytirilishiga alohida e'tibor berish.

8. Murabbiy xodimlar orasida ularning kasbiy-pedagogik faoliyati ob'ektiv ko'rsatkichlariga tayangan sog'lom raqobat bo'lishi zarur. Murabbiy kasbiga qiziqish uyg'otish uchun badan qizdirish mashqlarini o'tkazish, qiziqarli jismoniy mashqlar va o'yinlarni

tuzish, shuningdek, sport bayramlari va musobaqalarni (xususan, kichik guruhlarning kurashchilari bilan), qoloq kichikintoy shogird bilan alohida mashg'ulotlarni o'tkazishda yordamlashish amaliyotini qo'llash ancha foyda berishi mumkin.

9. Masalan, majmualiy sport maktabi ma'muriyati turli bo'linmalar murabbiylarining hamkorlikdagi ishlarini amaliyotga tadbir etishi zarur. Bu jihatdan sport bayramlari va harakatli hamda sport o'yinlari bo'yicha musobaqalar, boshqa turdagi tadbirlarni birgalikda uyushtirish tajribasi juda foydalidir.

10. Farzandlarining sport bilan shug'ullanishlariga ota-onalarning qiziqishi bolaning jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari o'sib borayotganligidan ular qay darajada xabardorligiga bog'liq (muvaffaqiyatning bosh mezonini bo'lmish muayyan natijaga emas). Shuning uchun o'quvchilarning alohida kundalik tutishlari va unga murabbiyning har haftada test natijalarini kiritib borishi maqsadga muvofiq sanaladi. Umumjismoniy mashqlarni bajarish vaqtigina emas, balki ularning natijalari ham sinov tarkibiga kiradi. Bolaning kundaligidagi ota-onalar imzosi farzandining o'zini jismonan takomillashtirish hamda murabbiy talablarini bajarish yo'lidagi yutuqlariga ularning yetarli e'tiboridan dalolatdir. Ya'ni ota-onalar sport kurashi bilan shug'ullanish natijasida bolaning jismoniy rivojlanishida bo'layotgan ijobiy siljishlarni, zarur ko'nikmalar egallanib borayotganligini ko'rishlari shart. Kurash bilan shug'ullanishning foydasi, bolaning sport istiqboli va o'z fe'l-atvorini shakllantirish ustida ishlashda erishayotgan muvaffaqiyatlari to'g'risidagi muntazam suhbatlar farzandlarining sportga qatnashishidan va buni yana davom ettirishidan ota-onalarning manfaatdorligini oshirishga yordam beradi.

11. Nazariy bilimlarni oshirib borish jismoniy tarbiya va mashg'ulot usullari haqida, shaxsning mutanosib rivojlanishida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati to'g'risida to'g'ri tasavvur hosil qilishga yordam beradi. Mavzuviy suhbatlar, hikoyalar, ma'ruzalar, sport faxriylari bilan uchrashuvlar o'tkazish, hududning etakchi sportchilari qatnashgan musobaqalarni borib ko'rish, alohida kundalik yuritishni talab qilish, mas'uliyatli topshiriqlar berish, sport musobaqalariga hakamlik qilish ko'nikmalarini o'rgatish kabi ishlarni tashkil etishning vosita va shakllari o'quvchilarda mustaqil-

likni rivojlantirishga, fikr doirasini kengaytirish hamda ijtimoiy moslashuvchanlikni oshirishga yordam beradi. Murabbiyning ota-onalarni pedagogik jarayonga jalb etishi, jumladan, ularning sport va jismoniy tarbiya sohasidagi bilimlarini oshirish borasidagi faoliyatini kuchaytirishi alohida ahamiyatga ega. Oʻtkazilayotgan ishlarning samaradorligi mezoni sifatida bolalarning mashgʻulotlarga qatnashishi hamda sportni tashlab ketishi koʻrsatkichlarini qabul qilish mumkin.

12. Murabbiy har bir jismoniy normativlarni bajara olish va koʻrsata olish imkoniyatiga ega boʻlishi lozim. Murabbiy tomonidan normativlarni bajara olish shugʻullanuvchilar oldida uning obroʻsi va ishonchini orttiradi.

13. Kasbiy nutq. Murabbiy tomonidan bir paytning oʻzida harakat uning bajarilishining koʻrsatilishi va tushuntirilishi muhim sanaladi. Murabbiy harakat jarayonida ovoz tembirining harakatlanishi buzilmasligi kerak. Murabbiy tomonidan vaqtning hisobga olinishi yaʼni jismoniy harakatning koʻrsatilishida aniq va loʻnda tushuntira olish.

14. Murabbiyning noverbal muloqotining shakllanishi undagi mimika, pantomimika, jestlarning toʻgʻri amalga oshirilishi bilan belgilanadi.

15. Psixik ruhiy holatni saqlay olish imkoniyatiga ega boʻlish lozim. Murabbiy bir vaqtning oʻzida sport zalida, sport maydonchasida, basseynida faoliyat olib borishi jarayonida sport zalidagi shovqinni shugʻullanuvchilarning baland ovozini qabul qila olishi ruhiy jihatdan shu jarayonga tayyor boʻlishi kerak.

16. Jismoniy tarbiya oʻqituvchisining yillik ish rejasida sport zali va sport maydonida faoliyat olib borishi zaldagi holat, tozalik, atrof muhitda obi havoning taʼsirida faoliyat olib borish jarayonga doimo tayyor turish muhim ahamiyatga ega.

### **Mavzu yuzasidan tayanch iboralar**

Samarali pedagogik faoliyat, omil, shart, pedagogik jarayon, ijodiy pedagogik qobiliyat, nutq malakasi, xissiy –psixologik holat, mimika, pantomimika, motiv, kasbiy nutq, pedagogik texnika.

### **Nazorat uchun savollar:**

1. Jismoniy tarbiya va sport sohasida samarali pedagogik faoliyatning asosiy omillari.
2. Jismoniy tarbiya va sport sohasida samarali pedagogik faoliyatning asosiy shartlari.
3. Jismoniy tarbiya va sport sohasida murabbiyfaoliyatining o'ziga xos xususiyatlari.
4. Trener pedagogning kasbiy pedagogik tayyorgarligi yo'nalishlari.
5. Jismoniy tarbiya o'qituvchilarning kasbiy pedagogik tayyorgarligi yo'nalishlari.



## 13-MAVZU. SPORTDA HUQUQIY TA'LIM

### 13.1.Sportchining huquqiy ta'limi

Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlatimiz siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biridir. O'tgan davr mobaynida mazkur sohani har tomonlama qo'llab-quvvatlashga qaratilgan tashkiliy-huquqiy asoslar yaratilib, respublikamiz hududlarida zamon talablariga mos sport infratuzilmasini shakllantirish, aholi keng qatlami, ayniqsa, yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish bo'yicha ko'lami hamda ahamiyati jihatidan juda ko'p ishlar bajarildi.

Kiritilgan yangiliklarda ta'lim dasturlari doirasida qo'shimcha jismoniy va sport mashg'ulotlarini o'tkazish, bolalar hamda yoshlarning jismoniy tayyorgarligi va rivojlanishini har yili monitoring qilishni yo'lga qo'yish, bolalarda o'z sog'lig'i, ota-onalarda farzandlarining jismoniy tarbiyasiga mas'uliyatli munosabatni shakllantirish, navqiron avlodda ma'naviy va jismoniy komillikka intilish tushunchasini mustahkamlash, ularni zararli odatlarning salbiy ta'siridan himoya qilish kabi jihatlar ham o'z ifodasini topgan. Ayni paytda Qonunda soha mutaxassisleri faoliyatini tashkillashtirish, kadrlar tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish, sportchi, trener va hakamlarning ma'lumoti, ish staji, kasbiy tayyorgarligi darajasiga bog'liq holda sport unvonlari, sport razryadlari va malaka toifalari tizimi kiritildi. Sport unvonlari va toifalarini berish tartibi, me'yorlar hamda talablar, ularni bajarish shartlari, jahon amaliyotida to'plangan tajriba va yutuqlarning sohaga tatbiq qilinishiga ham e'tibor qaratilgan.

Yangi tahrirdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonun ijrosini to'laqonli bajarish maqsadida hukumatimiz, davlat boshqaruvi organlari, mahalliy davlat hokimiyati idoralari, barcha tegishli tashkilotlar hamkorligida, avvalo, uning mazmun-mohiyatini aholiga atroflicha tushuntirishga alohida e'tibor qaratilayapti. Bundan tashqari, tegishli davlat hokimiyati organlari jismoniy tarbiya va sport yo'nalishida qabul qilgan barcha me'yoriy-huquqiy hujjatlarni

qayta ko'rib chiqib, yangi Qonun talablariga muvofiqlashtirmoqda. Sport infratuzilmasini yanada takomillashtirish maqsadida bu jarayonga iqtisodiyotimizning barcha sohasi vakillarini kengroq jalb qilish choralari ko'rilayotir. O'z navbatida, sohadagi ilmiy, ommabop, yoshlar, bolalarga yo'naltirilgan qiziqarli adabiyotlar, davriy gazeta va jurnallar, metodik qo'llanmalarni yaratish, ular bilan barcha o'quv muassasalarini ta'minlash belgilab berildi. Shular qatorida mutaxassislar malakasi va kasbiy mahoratini nafaqat yurtimiz, balki ilg'or xorijiy davlatlarda oshirib borish masalasi ham nazarda tutilgan. Sportchilarni ijtimoiy himoyalash bo'yicha izchil choralar ko'rish, xususan, sport turlariga qarab imtiyozli nafaqaga chiqish, oylik maoshlarini belgilash, federatsiyalarning faoliyatini muvofiqlashtirish va ishiga ko'maklashish, ilmiy tadqiqotlarni kuchaytirish maqsad qilingan. Umuman, yangi tahrirdagi Qonunning izchil ijrosi respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirish, ezgu maqsadimiz bo'lgan sog'lom avlodni voyaga yetkazish, iqtidorlarni aniqlash, terma jamoalar zaxirasini shakllantirish, eng nufuzli xalqaro musobaqalar, Olimpiada o'yinlarida O'zbekiston sportchilarining munosib ishtirok etishini ta'minlashga xizmat qilishi, shubhasiz.

Huquqiy rivojlanish bu:

- huquqiy talablarga javob beradigan bilimlarni yaxshi o'zlashtirish va ulardan oqilona foydalanish;

-jinoiy hatti-harakatlarni ta'siriga tushmaydigan xususiyatlarni mavjudligi;

-huquqiy madaniyatni o'zida shakllantirish;

Sportchi shaxsini shakllantirishda jamiyat, davlat va atrof muhit bilan uyg'unlashgan holda yashashiga zamin yaratishga, uning huquqiy ta'lim tarbiyaga ega bo'lishi juda muhim rol o'ynaydi.

**Sportchining huquqiy tarbiyasi quyidagilardan iborat:**

-qonun va qonunchilikka hurmat bilan qarash, ularning jamiyatning eng katta yutug'i, inson axloqining me'yori va himoyachisi sifatida qarash;

-kundalik hayotda, hoxish iroda va talablarda o'zini doimo huquq chegarasida ushlab;

-o'zining maqsadi, muammolari, talablarini hal qilishda faqat huquqiy usullarni qo'llashga intilish;

-qonun himoyachilariga yordamga intilish;

-ishda, o'qishda, yashash joyida qonun – qoidalarga rioya qilinishini qo'llab-quvvatlash, oila a'zolari va boshqalarni qonunbuzarchiligiga yo'l qo'ymaslik.

**Sportchining huquqiy ta'limi quyidagilardan iborat:**

-kundalik hayotda, ishda va oilada eng zarur bo'lgan qoidalarni bilish;

-hayotda va ish faoliyatida uchraydigan muammolarni qonuniy hal qilish;

-o'z huquqlarini va manfaatlarini qonuniy himoya qilish qoidalarni bilish;

-o'z shaxsiy xavfsizligini, zarur mudofaa chegarasida, qonuniy himoya qilish;

**Qonunbuzarlikning asosiy sabablari quyidagilar iborat:**

-jamiyat va shaxs o'rtasidagi ziddiyatlar(maishiy ahvolining og'irligi);

-oilaviy tarbiyadagi kamchiliklar (oilalar notinchligi);

-insonning shaxsiy sifatleri (hamda kattalar tomonidan janjal uyushtirilishi);

-o'quv maskanlaridagi tarbiyaviy xatolar (huquqiy bilimlarning yetishmasligi)

Ko'pincha kichik qoidabuzarliklar, o'g'riliklar, uydan qochishlar va hokozolar yuzaga chiqmay, jazolanmay qoladi. Bunday, bu tarafdin kichik ko'ringan hodisalar o'spirin yoshlarda beayblik hissini shakllantiradi.

Trener sportchilarni (tarbiyalanuvchilarni, o'quvchilarni) huquqiy madaniyati va xulqini shakllantirishida, ijtimoiy pedagogika ta'sirini yuqori yetuk darajaga ko'tarishi muhim ahamiyatga egadir. Faqat shu, juda muhim va keng qamrovli ish, huquqiy jamiyatga olib boradigan yagona yo'ldir. Bu barcha davlat va jamoat tashkilotlari, tabiiyki, eng avvalo, uzluksiz ta'lim tizimi muassasalari faoliyati mazmunini tubdan qaytadan ko'rib chiqishni taqozo etadigan murakkab jarayondir. Ijtimoiy amaliyot, jamoatchilik tarbiyasi, ta'lim va tarbiyaning aniq maqsadga qaratilganligi erkin shaxsni shakllantirishning asosini tashkil etadi.

Jamiyatning pedagogik va huquqiy tizimi doirasida, sportchilar (tarbiyalanuvchilar, o'quvchilar) orasida maxsus huquqiy pedagogik faoliyatni rivojlantirish taqozo etiladi, bunga quyidagilar kiradi:

- huquqiy ma'rifat – ta'lim tizimida huquqiy bilimlarni o'rgatish;
- huquqiy tarbiya – sportchida qonun qoidalarga rioya qiladigan shaxsni shakllantirish;

Shunday qilib, jismoniy tarbiya va sport tizimi faoliyatini rivojlantirish uchun, barcha boshqaruv muassasalari sog'lom avlodni o'qitish va tarbiyalash sohasida yagona davlat siyosatini qo'llab-quvvatlashlari dolzarb deb qayd etilgan yuqoridagi masalalarni o'z vaqtida va ijodiy hal etishlari barcha o'quv yurtlarining ish saviyasi hozirgi zamon talablariga muvofiq amalga oshirilishini ta'minlashlari kerak.

### **13.2.Trenerning huquqiy ta'limi**

Jismoniy tarbiya va sportning aholi qatlamlari orasida keng tarqalishida, hamda davlatimizning yuqori saviyadagi sportchilar zahirasini tayyorlashda, trenerning huquqiy savodxonligi muhim ahamiyatga ega. Kadrlarni sifatli va tizimli tayyorlashda va umuman jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda, trenerlarning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi huquqiy me'yoriy hujjatlarni, xususan o'z faoliyatining asosiy maqsadi, huquq va majburiyatlarini bilishi lozim.

Trenerlar faoliyatiga tegishli asosiy me'yorlarni ko'rib chiqsak, **“O‘zbekiston Respublikasining trenerlar to‘g‘risidagi Nizomi”**-ga binoan

**Quyidagilar trenerlik faoliyatining asosiy maqsadi hisoblanadi:**

- jismoniy tarbiya va sportni targ'ibot etish;
- jismoniy tarbiya va sport vositalari yordamida aholini sog'lomlashtirish;
- sportchi zahiralarni, hamda xalqaro sport maydonlarida O'zbekiston Respublikasi sporti sha'nini munosib himoya qila oladigan malakali sportchilarni tayyorlash;

- kelgusida sport mahoratlarini takomillashtirish maqsadida, istiqbolli va iqtidorli bolalar va o'smirlarni saralab olish va sportda bo'ladigan yo'nalishlarini aniqlash.

**Quyidagilar trenerlik faoliyatining asosiy vazifalari hisoblanadi:**

- sportchilarni turli sport musobaqalari va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarida qatnashish uchun tayyorlash;

- jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarni, sport bo'yicha tayyorlash va sog'lomlashtirishda, o'quv mashq mashg'ulotlari jarayoniga ilg'or ilmiy usullarni joriy qilish;

- jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarning bilim, qobiliyat va ko'nikmasi sifatini, jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarliklari darajasi ustidan nazoratni amalga oshirish;

- olib borilayotgan mashg'ulotlarning xavfsizligini ta'minlash va sanitariya normalari, qoidalari va gigiena normativlari talablariga rioya qilish;

- jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar tomonidan turli xil doping va taqiqlangan vositalarni qo'llanilishiga yo'l qo'ymaslikka ko'maklashish.

**Trenerlik faoliyatini amalga oshiruvchi shaxslar quyidagi huquqlarga ega:**

- O'zbekiston Respublikasi hududida trenerlik faoliyatini amalga oshirish;

- tayyorlash, qayta tayyorlash va malaka oshirish kurslarini o'tash;

- sport musobaqalari, ommaviy jismoniy tarbiya va jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish tadbirlari, anjumanlar, seminarlar, kurslar va yig'inlarda ishtirok etish;

- -navbatdagi malakaviy trenerlik toifasini olish.

**Trenerlik faoliyatini amalga oshiruvchi shaxslar quyidagilarga amal qilishga majbur:**

- qonun hujjatlarida belgilangan tartibda attestatsiyadan o'tish;

- o'z faoliyati jarayonida jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarga vatanparvarlik, vatanga muhabbat tuyg'ularini tarbiyalashga, ularning sog'ligini mustahkamlashga sport mahorati-

ni oshirishga, ularni axloqiy, ma'naviy tarbiyalashga alohida e'tibor qaratish;

- o'z faoliyatini, trenerlik faoliyatiga qo'yilgan talablarni belgilovchi reglament nizomlar va boshqa hujjatlarga muvofiq amalga oshirish;

- kasbiy malaka darajasini uzluksiz ravishda oshirib borish;

- jismoniy tarbiya va sportni targ'ibot qilish bo'yicha faol ish olib borish;

- yuksak madaniyat va tashkilotchilik bo'yicha o'rnak bo'lish, shug'ullanuvchilar tomonidan qo'pollik intizomsizlik va axloqiy me'yorlar buzilishining oldini olish.

#### **Trenerlik faoliyatini tashkil etish quyidagidan iborat:**

- aholi orasida jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mashg'ulotlarni va sportchilarni tayyorlash bilan bog'liq bo'lgan tibbiy tavsiyalar va boshqa hujjatlarda belgilangan sharoitlar, me'yorlar vaqt talablariga muvofiq;

- O'zbekiston Respublikasi hududida hamda chet elda o'quv mashg'ulotlari, o'quv-mashq yig'inlari va sport musobaqalari om-maviy jismoniy tarbiya va jismoniy tarbiya - sog'lomlashtirish tadbirlari o'tkazilayotgan joylarda;

- jismoniy tarbiya – sport jamoat birlashmalarida, sport klublari va markazlarida, boshqa sport texnika tashkilotlarida jismoniy tarbiya va sport jamoalarida;

- o'quv maskanlarida;

- aholiga xizmat ko'rsatadigan sport, sport – sog'lomlashtirish jismoniy tarbiya – sog'lomlashtirish va sport – tomosha tashkilotlarida, shaxmat – shashka klublari, o'q otish maydonlari, aholiga xizmat ko'rsatuvchi seksiya va guruhlarida.

#### **Trenerlik faoliyatini olib borish.**

#### **Trenerlik faoliyatini amalga oshirishda quyidagilar taqiqlanadi:**

- zo'rvonlik, diniy ekstremizm va davlat tuzimi, mamlakatning tinchligi va xavfsizligi, uning aholisiga qarshi qaratilgan boshqa harakatlarni targ'ibot qilish;

- kamsituvchi munosabatda bo'lish, shu jumladan milliy, diniy, jinsiy, siyosiy, madaniy, iqtisodiy va boshqa belgilar bo'yicha

kamsitish;

- sport bilan shug'ullanuvchilarning sha'ni va qadr qimmatini kamsitish;

- sportga aloqasi bo'lmagan faoliyatni olib borish;

- taqiqlangan vositalar, tamamki va alkogol mahsulotlarini iste'mol qilishni taqiq qilish.

Sport va ommaviy tadbirlarda trenerlik faoliyatini amalga oshiruvchi shaxslarning ishtiroki, sport turi bo'yicha tegishli xalqaro va milliy federatsiyalar, shuningdek ushbu tadbirlarni tashkil qiluvchi tashkilotlar tomonidan tasdiqlangan reglament, nizom va boshqa hujjatlarga muvofiq amalga oshiriladi.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining **2014 yil 10 oktyabr 284-sonli "Sport maktablarini malakali trener kadrlar bilan ta'minlash chora tadbirlari to'g'risida"**gi qarorida trenerlik faoliyatini amalga oshiruvchi shaxslarning malakasini oshirish uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish masalalari ko'rsatiladi.

Ushbu Qarorda sport maktablarini malakali trener kadrlar bilan ta'minlash maqsadida, oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining o'rta maxsus, kasb – hunar ta'limi markazida sport maktablarida trenerlik faoliyatini amalga oshirayotgan va tegishli jismoniy tarbiya ma'lumotiga ega bo'lmagan shaxslarni 1 yil 10 oy o'qitishni tashkil etish tavsiya etiladi. Bundan tashqari, bu qarorda istisno tariqasida, 1 sentyabr 2018 yilgacha, yuqoridagi shaxslarga, trener – yo'riqchi sifatida berilgan ruxsatnoma asosida, trenerlar va trener – o'qituvchilar lavozimida ishlashga ruxsat berilgan.

### **Mavzu yuzasidan tayanch iboralar**

Huquqiy ta'lim, qonun, ijro, tartib- intizom, toifa, me'yoriy - huquqiy hujjatlar, huquqiy talab, shaxsiy xavfsizlik, huquqiy ma'rifat, huquqiy tarbiya, huquqiy savodxonlik.

### **Nazorat uchun savollar:**

1. Sportchining huquqiy tarbiyasining ifodalovchi me'yoriy hujjatlar.

2. Trenerning huquqiy ta'limi.

3. Trenerlik faoliyatining asosiy vazifalari

4. Trenerlik faoliyatini amalga oshiruvchi shaxslar qanday huquqlarga ega.
5. Trenerlik faoliyatini amalga oshiruvchi shaxslar nimalarga amal qilishga majbur.
6. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” (yangi tahrirda)gi Qonuni qachon tasdiqlandi?
7. Trenerlik faoliyatining asosiy maqsad va vazifalari, huquq va majburiyatlari nimalardan iborat?
8. Trenerlik faoliyatini amalga oshirishda nimalar taqiqlangan?
9. Vazirlar Mahkamasining 10.10.2014 yildagi 284 – sonli Qarori nimaga qaratilgan?



## 14-MAVZU. SPORTCHI SHAXSIYATIGA PEDAGOGIK TA'SIR USHLUBLARI VA SPORT MASHG'ULOTLARIDA PEDAGOGIK TAMOYILLAR QONUNIYATI

### 14.1. Sportchi shaxsiyatiga pedagogik ta'sir omillari

**Sportchini tayyorlash** – kengroq tushuncha bo'lib, u sportda yuksak natijalarga erishishga tayyor bo'lish va buni oshira borishni ta'minlovchi barcha vositalardan foydalanishni o'z ichiga oladi. Sport mashg'uloti sportchini tayyorlashning asosiy shaklini (amalga oshirish vositasini) tashkil etadi, deyish mumkin. Sport mashg'uloti u yoki bu darajada tayyorlashning barcha qismlarini o'z ichiga oladi, biroq ularni yetarli darajada mukammal hal etmaydi.

Sport mashg'ulotida jismoniy tayyorgarlik, shuningdek sportchining sport-texnik, taktik va ma'naviy iroda tayyorgarligining amaliy qismlari eng ko'p o'rin olgandir.

Sportchining mashq ko'rganligi va tayyor ekanligi tizimli mashg'ulotlar jarayonida to'xtovsiz, umuman yuksalish tomon o'zgarib turadi. Bunda muayyansikllilik ko'zga tashlanadi. Sport mahoratiga erishishga bo'lgan tayyor ekanlik holati odatda **sport formasi** deb ataladi.

Murabbiy va sportchilar mashg'ulot jarayonini shunday tashkil etishlari kerakki, bunda o'z vaqtida sport formasiga erishish uchun sharoit yaratilsin, uni mas'uliyatli musobaqalarning muddatlariga muvofiq belgilanadigan ma'lum davr mobaynida saqlab turish va yanada rivojlantirish mumkin bo'lsin.

*Sportchi shaxsining funksional tayyorgarlik avvalo* murakkab muhitda va katta jismoniy nagruzkalar orqali organizmning funksional sistemalarini maqsadga muvofiq, rivojlantirishdan, ya'ni katta muskul funksional va psixik zo'r berishlarga bardosh berishga erishishdan iborat.

Funksional tayyorgarlikka maxsus tayyorgarlik mashqlari kiritilib ular quyidagilarga ta'sir ko'rsatadi:

1. *Nerv tizimining funksiyasini takomillashtirish.* Markaziy nerv sistemasini shunday tayyorlash zarurki, u katta jismoniy va psixik

zo'r berishlarga bardosh berish uchun nerv jarayonining ma'lum kuchiga ega bo'lishi kerak.

2. Barcha funksiyalarni, birinchi o'rinda *bosh miya tomirlarini vegetativ ta'minlashga, yurak qon tomir va nafas olish sistemalarini takomillashtirishga*, shuningdek, chiqarish organlariga ta'sir ko'rsatadi.

3. *Anlizatorlar funksionalarining rivojlantirish va takomillashtirishni* programmashtirish.

4. *Jismoniy sifatlarni tarbiyalash* uchun suyak muskul sistemasining rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

*Funksional tayyorgarlik shakllari.*

1. Funksional tayyorgarlikning ayrim qismlarini barcha mashg'ulotlarga kiritish.

2. Yaxlit mashg'ulotlarni funksional tayyorlash maqsadida o'tkazish.

3. Mashg'ulot sikllariga sog'lomlashtirish tadbirlari (ertalabki gimnastika, sayrlar, turizm)ni kiritish.

Funksional tayyorgarlikni amalga oshirish uchun quyidagilardan foydalanish kerak:

a) tanlash vositalari (cho'milish, bo'shsh,holatsizlanish);

b) miyada qon aylanishini boshqaruvchi mashqlar;

v) yuqori muskul sezgisi, vestibulyar va harakat analizatorlari, nafas olish va yurak qon-tomir sistemalari va hokazolarni rivojlantiruvchi mashqlari.

## 14.2.Sportchini ma'naviy va psixologik tayyorlash

Sportchini ma'naviy tayyorlash o'zining pedagogik muhiti bo'yicha sport faoliyati sharoitida qo'llanilishiga qarab amalga oshiriladigan axloqiy va irodaviy tarbiyalash jarayoni hisoblanadi.

**Sport** – kuchli irodani talab qiladigan mashaqqatli va murakkab faoliyatdir. Kuchli iroda, maqsad sari intilish. Tashabbuskorlik va sabotlilik fazilatlarini tarbiyalash sportchini tayyorlashning ajralmas qismini tashkil qiladi.

Sportchini tarbiyalash jarayonida quyidagi fazilatlarini rivojlantirish zarur:

- xalq ishiga sadoqat, ijtimoiy va davlat ishini o'z shaxsiy ishidan yuqori qo'yishga intilish, o'z sog'ligi to'g'risida muntazam g'amxo'rlik qilish;

- ijtimoiy mulkka tejamli bo'lish;

- jamoaning amaliy faoliyatida aktiv qatnashish, sport mahoratini oshirish, turmush sharoitidagihatti-arakati uchun jamoa oldida javobgarlikni his qilish, shaxsparastlik, jamoa ishiga beparvo qarashga yo'l qo'ymaslik;

Mamlakatning barcha xalqlari bilan do'st bo'lish, boshqa mamlakat xalqlari bilan munosabati mustahkamlash, xalqaro uchrashuvlar jarayonida irqiy ajratishlarga va milliy xurofotlarga beg'araz bo'lish, tinchlik demokratiya va taraqqiyot dushman-lariga qarshi kurashish.

Sportchilarining yuqori *axloqiy fazilatlar*i mehnatda, turli faoliyatda, xatti-harakatlarida, kishilar muomalasida shakllanadi va sport etikasini belgilashda manba bo'lib xizmat qiladi.

*Sport etikasi* – bu sportchining o'ziga xos faoliyatda (mashg'ulot, musobaqa, ko'rgazmali chiqishlarda vah.k. da) sportchi uchun majburiy bo'lgan xatti-harakatlar normasi va qoidalarining yig'indisidir. Sport etikasining asosi – o'zbek sportchisiga qo'yiladigan axloqiy talablaridir.

Ular musobaqalarning talablarida, nizom va programmalarida qonunlashtirilgan: musobaqalarda sportchilar uchun bir xil sharoit yaratish, g'oliblarni aniqlashda ob'ektiv bo'lish, raqib va sudyaga nisbatan hurmatda bo'lish, musobaqalarda havfsizlikni ta'minlash, marosimlarga rioya qilish, sport musobaqalarini targ'ibot va tashviqot qilishdir.

Bu talablar sportchilarimizda yuqori ongli intizomni, jismoniy kamolotga erishish, sog'liqni mustahkamlash va ijodiy uzoq umr ko'rish uchun kurashda sport mehnatsevarligini tarbiyalashga yordam beradi. O'zbek sportchilari yuqori sport yutuqlari va jahon rekordlarini o'rnatishda o'zlarining jamoa bo'lib va aktiv kurashishlari orqali Vatanni va sportini ulug'lashlari, xalqaro miqyosda O'zbekiston sportining bayrog'ini baland tutishlari, shaxsparastlik oldida ta'zim qilmaslik, kamchiliklarga murosasiz bo'lishlari, yoshlarga sport bilan endi shug'ullanuvchilarga o'z sport tajribalarini o'rnatishlari kerak.

*Sportchini o'zining tarbiyasiz tasavvur qilib bo'lmaydi.* O'z-o'zini tarbiyalashga intilish, sportchining yetukli ishonchga ega bo'lganligi, irodasi va xarakteridan dalolat beradi. Shaxsiy tarbiya quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1) o'z-o'zini tuta bilish, ijobiy va salbiy tomonlarni ajrata bilish, o'z xatti-harakatini tanqidiy baholash, o'zi to'g'risida boshqalarning fikriga quloq solish;

2) o'z faoliyati va xatti-harakatlarini tahlil qilishdan iborat.

Shaxsiy tarbiya o'z-o'zini rag'batlantirishga, o'z oldiga majburiyat qo'yishga yordam beradi. O'z-o'zini yengish o'z imkoniyatlariga ishonch hosil qildiradi. O'z-o'zini tarbiyalash shaxsiy xususiyatlariga, madaniyatiga, hayotiy tajribasi va boshqalarga bog'liq bo'ladi.

*Psixologik tayyorgarlik.* Jismoniy, texnik, taktik va funksional tayyorlash jarayonini boshqarish uchun bilim, malaka va tajriba zarur bo'ladi. Sportchining ruhiy holatini boshqarish eng murakkab hisoblanadi.

Jismoniy va texnik tayyorgarliklari bir xil bo'lgan sportchilar bir-biridan fikrlash, sezish, kuzatish hislatlari bilan farq qilishadi, shunga ko'ra psixologik tayyorgarlik ancha oldinroq boshlanadi. Eng avvalo uni ahamiyati aniqlanadi.

Musobaqa boshlanishida odam hayajonlanadi. Bu- "start oldi holat" bo'lib, psixik holat o'zgaradi va organizmda vegetativ o'zgarishlar sodir bo'ladi (pulps, qon bosimi ortadi, energiya almashuvi kuchayadi, ichak-qorin faoliyati o'zgaradi, uyqu buziladi va h.k.). start oldi holati sportchining malakasiga, o'z kuchiga ishonish darajasiga, sportchini musobaqadan ajratadigan vaqtga, uning nerv faoliyatining xususiyatiga, tayyorgarligiga, uning komandasining uyushqoqligi va o'zaro moslashuviga bog'liq bo'ladi.

Trener sportchiga o'z irodasini kurashga jalb qilishiga yordamlashuvi zarur.

Musobaqaga yaxshi tayyorlanish uchun ikki holat bilan kurashish zarur:

1) bo'lajak musobaqaga sportchining befarq munosabati

2) musobaqaga katta ahamiyat berib, uning bo'lajak taqdirinihal qiladigandek qarashga yo'l qo'ymaslik. Bunda sportchiga qanday

natijaga erishishdan qat'iy nazar o'z imkoniyatidan to'liq foydalanish muhim ekanligiga ishonirish lozim.

Psixologik tayyorlashda sportchining o'z kuchiga ortiqcha ishonishi salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Psixologik tayyorlash individuallashtirilgan bo'lishi kerak. Tezkor kuchi talab qilinadigan sport turlarida o'ta og'ir, lekin qisqa vaqt davom etadigan zo'r berishlarga, chidamlilik talab etiladigan sport turlarida esa, uzoq vaqt irodaviy zo'r berish va charchashga bardosh berishga tayyorlash zarur bo'ladi.

Sportchini haddan tashqari ruhiy zo'r berishlardan saqlash va unga chuqur va bir tekis nafas olishni, muzikani tinglab va ijro etishni, o'z ichida qo'shiq aytishi, ongli ravishda muskullarni bo'shashtirish, autogen cho'kish usullarini qo'llashni, mimika muskullarining zo'riqishini yo'q qilishni (ko'zlarni yumib kulish, bet qismlarini uqalashni) o'rgatish zarur.

Tayyorgarlik ko'rishda murakkab qismlariga diqqatni jalb etishda ideomotor mashq qilish yaxshi yordam beradi.

Faqatgina kuzatuvchan, bilishga intilgan, kuchli irodaga ega bo'lgan, o'z emotsiyalarini boshqara oladigan sportchigina yuksak sport natijalariga erishadi.

### **Mavzu yuzasidan tayanch iboralar**

Sportchi shaxsiyati, pedagogik ta'sir, sport formasi, ma'naviy tayyorlash, psixologik tayyorlash, frontal, individual, guruhli, yillik reja, oylik reja, kunlik reja.

### **Nazorat uchun savollar:**

1. Sportchi shaxsiyatiga pedagogik ta'sir ko'rsatuvchi uslublari qanday?
2. Sport mashg'ulotlarida pedagogik tamoyillar qonuniyatini izohlang.
3. Jismoniy tarbiyada o'rgatish tizimini ayting.

## **15-MAVZU. JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI TASHKIL ETISH**

### **15.1. Jismoniy tarbiyada rejalashtirish va nazorat ishlari**

Jismoniy tarbiyada rejalashtirish nazorat va hisobot sportchini tayyorlashni boshqarishning tarkibiy elementlaridir. Sportchilarni rejalar ishlab chiqishga, bajarilgan ishlarni ma'lum vaqtda tahlil qilishga e'tiborlarini qaratishda, jalb qilishda shug'ullanuvchilar rejalashtirish va nazoratni qay tarzda tushunishlariga, uni mazmun va texnologiyasining ahamiyati qandayligini anglashlariga alohida e'tibor berish kerak.

Rejalashtirish deganda, avvalambor, turli vaqt oralig'iga mo'ljallangan rejalar tizimini ishlab chiqish jarayoni tushuniladi. Ushbu rejalar tizimi asosida bir-biri bilan uzviy bog'liq maqsad va vazifalar mazmuni hamda mashg'ulot mohiyati kiradi. Sportchini tayyorlash jarayonida mashg'ulotning maqsad va vazifalari, vosita usullari, mashg'ulotlar va musobaqa yuklamasi hajmi, sportchi tanasidagi ichki va tashqi o'zgarishlar, mashg'ulotlar samaradorligi, o'quv-mashg'ulot ishlari, dam olishlar soni, tiklanish jarayonlari tizimi, nazorat normativlari, tarbiyaviy ishlar, mashg'ulot va musobaqa sharoitlarini rejalashtirish predmetlari hisoblanadi.

O'z navbatida, mashg'ulot rejasi alohida hujjat hisoblanib, unda mashg'ulotli va mashg'ulotlardan tashqaridagi mashqlarning ma'lum yo'nalishi, mazmuni, tizimi, ketma-ketligi va bajarilish muddatlari joy olgan bo'ladi, ular murabbiy va sportchi oldiga qo'yilgan katta va kichik, yaqin va uzoq vazifalar bilan bog'liqdir. Ilmiy asoslangan rejalar murabbiy va sportchi harakatlarida kutilmagan qo'polliklar salbiy oqibatlarini daf etishga yordam beradi. Shuningdek ortiqcha vaqt, kuch va moddiy harakatlarning sarflanmasligiga, tanlangan sport turida yuqori natijalarga erishishda ham yordam beradi. Mashg'ulot alohida sportchiga yoki bo'lmasa jamoaga rejalashtirilayotganiga qarab individual hamda umumiy (guruhli) rejalashtirishga bo'linadi. Aralash rejalar (individual guruhli) kamdan-kam hollarda ishlab chiqiladi.

Rejalashtirilayotgan davr davomiyligiga qarab quyidagi turdagi rejalarni ajratish mumkin: ko'p yillik, yillik, oylik (mezotsiklga), haftalik (mikrotsiklga), bir kunlik, bitta mashg'ulotga atalgan. Individual rejalar qisqa davrga ham (mikrotsikl, mezotsikl, bosqich, davr, yil), uzoq davrga ham (4 yil va undan ko'proq) ishlab chiqilishi mumkin. Uzoq muddatli individual rejalar asosan juda tajribali sportchilarga tegishli bo'ladi (sport ustaligiga nomzod va undan yuqori). Guruhli rejalashtirish avvalambor jamoada ishlab chiqiladi (sport o'yinlarida).

Shuni e'tiborga olish lozimki, rejalashtirish murabbiyning o'quv mashg'ulot jarayonini boshqarishdagi eng yetakchi va muhim omil hisoblanadi

Yuqorida aytib o'tilganidek, rejalashtirish, nazorat va hisobot (bashoratlash) uzviy bog'liq va bir-birini to'ldirib turadi. Sportchilarning mashg'ulotni rejalashtirish jarayoni bir-biri bilan bog'liq bo'lgan quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi:

- 1) sportchining bo'lajak holati, modelini tuzishga qaratilgan mashg'ulot loyihasini ishlab chiqish bosqichi;
- 2) tayyorgarlik rejasini ishlab chiqish bosqichi;
- 3) uni o'zgartirish va unga tuzatishlar kiritish bosqichi.

Mazkur bosqichlar sportchi mashg'ulotini rejalashtirishning barcha ko'rinishlariga tegishlidir. Biroq, bosqichlarning tuzilishi, bajarilish rejasiga qarab turlicha ko'rinishda bo'lishi mumkin. Masalan, ko'p yillik mashg'ulot rejasini tuzish tarkibi, bir yillik mashg'ulot rejasidan farqlanadi. Bunda bosqichlar soni, yosh chegarasi, mashg'ulotlarning davomiyligi asosiy farqlab turuvchi hisoblanadi.

Sportchilarni tayyorlashning ko'p yillik rejasi 2–3 va undan ko'p yilga mo'ljallanib, sportchilarning yoshi, tayyorgarligi, sport staji va boshqa omillariga qarab tuzib chiqiladi. Ko'p yillik reja ishlab chiqishda quyidagilar asos bo'ladi: yuqori natijalarga erishish uchun tayyorgarlikning davomiyligi, sportchilarning optimal yoshi, individual xususiyatlari, moddiy-texnik ta'minoti va boshqa omillar.

Yillik reja odatda quyidagi bo'limlardan tashkil topgan bo'ladi: sportchining qisqacha tavsifnomasi; bir yilga mo'ljallangan asosiy

maqsad va vazifalar; yil davomida bo'ladigan asosiy musobaqalar taqvimini; tayyorgarlik sikllari; nazorat me'yorlari; qo'shimcha vositalarni qo'llash; pedagogik va tibbiy tekshiruvlar va boshqalar.

Yillik rejalashtirish asosida mashg'ulot rejasini, ancha qisqa davrdagi mashg'ulot jarayonini tuzib chiqish mumkin (bosqich, oylik (mezotsikl), haftalik (mikrosikl) mashg'ulot kuni va alohida mashg'ulot).

Jismoniy tarbiya insoniyat rivojining dastlabki paytlaridayoq muhim ahamiyatga ega bo'lgan. U to'plangan tajriba, axborotlar makoni orqali odamlarning jismoniy – ruhiy holatini yaxshilashga hissa qo'shib kelgan. Rivojlanib borayotgan jamiyatda jismoniy rivojlanish ham millat va xalqning ma'naviy negizini tashkil etgan. Ya.A. Komenskiy “Buyuk didaktika” asarida jamoaviy tarbiyaning oldingi tajribalarini umumlashtirilgan holada, dars –mashg'ulot tizimiga alohida e'tibor qarab, jismoniy tarbiyaning asosiy didakik tamoyillarini izchil ifodalab o'tdi. O'sha zamondan buyon qariyb uch asrdan ziyod vaqt o'tdi. Shu vaqt mobaynida jismoniy tarbiya o'z aksini topgan mashg'ulotlarning tashkiliy shakllari, hamda o'rgatish usullari uzluksiz takomillashib bordi.

Amaliyotda ustoz - murabbiy va sportchining o'zaro hamkorligi trenerning bilimi, qobiliyatiga bog'liqdir. Jismoniy tarbiyada sportchining ongli va fe'l – atvoriga ta'sir etuvchi omillarni qo'llashda yuksak mahorat va mukammal darajadagi tajriba kerak bo'ladi.

Har qanday alohi kontingent bilan ishlashda jismoniy mashqlar mashg'ulotini tashkil etish asosini bilish zarur. To'g'ri tashkil etilgan mashg'ulot butun jismoniy tarbiya jarayonining samaradorligini oshiradi, mustaqil ish ko'rish, ijod qilish, qo'pol xatolarga yo'l qo'ymaslik va ishda ko'zbo'yamachilikni yo'qotish imkonini beradi.

Mazmuni jihatdan har bir bo'lgan, uzoq muddatli jismoniy tarbiya jarayoni, tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari sistemasi asosida vujudga keladi. Qo'yilgan vazifalar, aniq mazmun, o'quv tarbiyaviy ishlarining manbasi va metodlari asosida uning har xil tashkiliy formalaridan foydalaniladi.

Jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlar muntazam tashkil etilishning asosiy shakli asoslangan holda jismoniy tarbiya darsi hisoblanadi.



Jismoniy tarbiya darslari muntazam dars jadvaliga qo'yilishi, uzoq muddat dastur asosida ishlab chiqilgan o'quv rejasi asosida o'qituvchi tomonidan o'tkazilishi bilan farqlanadi. Darslar muntazam mashg'ulotlarning tashkil etilish, umumiy jismoniy tarbiyada, professional jismoniy tayyorgarlikda va sport mutaxassisligida tejamli va samarali usul hisoblanadi.

Jismoniy tarbiyaning darsdan tashqari shakllari darsning butun tipik belgilariga ega bo'lmaydi. Bu mashg'ulotlar epizodli, bir tomonlama, masalan sayohat, sayr, o'yin sifatidagi jismoniy tarbiya ko'ngil ochish o'yinlari hamda muntazamli, ertalabki gimnastika mashqlar, gigienik sayr va boshqalar; ular yakka tartibda va guruhiy bo'lishi mumkin. Ko'pgina bu ish turlari darsni to'ldiradi va yordamchi rolini o'ynaydi. Lekin ular ma'lum aholi sonining jismoniy tarbiyaga bo'lgan talabni to'liq taxminlab mustaqil ahamiyatga ega bo'lishi mumkin.

Jismoniy tarbiya darsi bir biri bilan o'zaro bog'liq bo'lgan tomonlari: mazmun va tarkibini farqlash qabul qilingan.

Jismoniy tarbiya darsining mazmuni dars mashg'ulotining sifatini aniqlovchi to'rtta asosiy element birligi tasvirlaydi. Bu elementlar bir biri bilan o'zaro bog'langan bo'lib, dars mazmunining quyidagi xarakterli tomonlarini tasvirlaydi.

1. Jismoniy mashqlar darsiga kiritilgan tarkib. Odatda ularning yig'indisi darsning butun mazmuni sifatida qaraladi. Biroq bunday tushunishlik bir tomonlama bo'lib qoladi, chunki mashqlar o'z holda shug'ullanuvchilarning amaliy faoliyat predmeti bo'lib tarbiya, ta'lim va sog'lomlashtirish vazifalari bilan shartlangan.

Mashqlar tarkibi - bu faqat dars mazmunining predmetli umumlashtirilganligi, butun bir mazmunning birdan bir umumiy tomoni.

2. Shug'ullanuvchilar faoliyatining mazmuni, taklif qilinadigan mashqlarning bajarilishi bilan bog'liq. Dars mazmunining bu tomoni shug'ullanuvchilarning jismoniy faoliyatlari va har xil intellektual tomonlariga bog'liq bo'lib bunga: pedagogning tinglashi, ko'rsatilayotgan mashqlarni kuzatish, o'rganilganlarini xotiralash, bajariladigan harakatni ongli tasavvurda jonlashtirish, ularni so'zsiz bajarish, o'z harakatlarini nazorat qilish va baholash, vujudga keladigan masalalarni pedagog bilan bilan birga muhokama qilish, o'z holati-

ni kuzatish, his-tuyg'u jo'shqinlikni vujudga kelishi boshqarishlar. Shug'ullanuvchilarning butun faoliyatlari, qo'yilgan vazifalar va mashg'ulotning predmetli mazmuni doirasida darsning asosiy mazmun tomoni hisoblanadi.

3. Pedagog faoliyatining mazmuni quyidagilardan tarkib topadi: o'quv vazifalarni qo'yish va tushuntirish, konkret vazifalarni aniqlash va ularning bajarilishi tashkil etish, shug'ullanuvchilarni uzluksiz kuzatish, ular faoliyatini tahlil qilish, bajarishini baholash, yukni boshqarish hamda shug'ullanuvchilar intizomini taktik yo'naltirish, ular orasidaga o'zaro muomalani yaxshilashlar. Pedagogning rahbarlik faoliyati shug'ullanuvchilar faoliyatida yo'naltiruvchi, nazorat qiluvchi va rag'batlantiruvchi rolni o'ynaydi.

4. Fiziologik-psixologik jarayonlar va shug'ullanuvchilar holatida o'zgarish. Organizm sistemasining har xil vazifalarini belgilangan tartibda asta-sekin olib kelishidagi bu jarayon va o'zgarishlar: bilimlari, bajarishlari va malakalari, shug'ullanuvchilar intizomi, dars mazmunini ichki sirining tomonlarini tashkil etadi. Unda pedagog va shug'ullanuvchining faoliyat samaradorligi ochib beraladi.

1. Hamma sanab o'tilgan dars mazmunining tomonlari bir-biri bilan o'zaro shartlashgan.

2. Darsning xarakterli tomonlari, uning jismoniy tarbiyaning boshqa shakllaridan farqlanishi quyidagilardan iborat.

3. Aniq ifodalangan, didaktik yo'lantirilganligi, ta'lim vazifasining hal etilishi bilan shartlanganligi.

4. Predmetni o'rgatish va o'quvchilarni tarbiyalashga yo'naltirilgan o'qituvchining rahbarlik roli.

5. O'quvchilar faoliyatini va yuk me'yorlarini qa'tiy o'rganish va belgilash.

6. Shug'ullanuvchilarning doimiyligi va ularning yoshining bir xilligi.

Yuqorida sanab o'tilgan hamma tomonlar darsga xos, maktabda o'rganish maqsadida erishish uchun yaxshi imkoniyat yaratadi – hamma o'quvchilarni mustaqil mehnat hayotiga tayyorlash, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish talabani shakllantirish, salomatligini mustahkamlash va butun hayot davomida yuqori jismoniy tayyorgarlikni ushlab turish va boshqalardan iborat. Bu

lar pedagog rahbarligi asosida bilimlar tizimi va va faoliyat usulini o'zlashtirib olishlari, tarbiyalanishlari va rivojlanishlari kerak.

Bunday o'rgatish jarayoni tashkil etish zamonaviy jismoniy tarbiya darsiga ma'lum talablarni qo'yadi.

1. O'qituvchi har bir darsni yuqori darajadagi g'oya bilan ta'minlanishi shart. Shuning uchun zamonaviy darsni kompleks vazifalar bilan rejalashtirish zarur. Vazifalar aniqlashtirilgan va differensiallashgan bo'lishi kerak. Bular alohida psixik va o'quvchilar rivojlanishining jismoniy xususiyatlari bilimlari asosida olib borilmog'i zarur.

2. Har bir dars avvalgi va keyin o'tiladigan darslar bilan chambarchas bog'langan bo'lib, dars tizimini tashkil etishi kerak. O'qituvchilar yangi materialni o'rganishda oldin o'tilgan materialni qaytalash va mustahkamlash hamda keyingi materialni o'zlashtirib olishga tayyorlash kerak. Bunday sistemalar o'quv vazifalarni hal etilishini ketma-ketligini ta'minlaydi.

3. Zamonaviy dars o'quvchilar faoliyatini yaxshi mustaqil tashkil etilganligi bilan farqlanadi. O'qituvchi ularni o'quv ishlarini bilim malakalar bilan ketma-ket qurollantiradi, mustaqil bilish va o'z-o'zini nazorat qilish, harakat madaniyatini shakllanishga erishish, shular bilan birga muntazam jismoniy mashqlar mashg'ulotiga talabni tarbiyalab beradi.

4. Bular hammasi rangli ish intizomi asosida amalga oshiriladi. O'qituvchi foydalanadigan, shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil etilishini har xilligi, manbalar, metodlar va usullar zamonaviy dars ko'rsatmaliligi hisoblanadi. Mashg'ulotlarni hech qachon bir xil shablonda tashkil etmaslik kerak.

5. Har bir darsni butun davomida hamma o'quvchilarni harakat faoliyatiga eng qulay ravishda erishishlik samaradorlik sharti hisoblanadi.

6. O'qituvchi har bir darsda, bilimlarni nazorat qilish tizimi, o'quvchilar bilim va malakalarini, darsni har bir qismida belgilashi, o'rgatish jarayoni yakunida baholash va jismoniy sifatini rivojlantirishini mavjudligi ta'minlash zarur.

7. Darsni o'tish shartiga ko'p talablar qo'yiladi: o'quv-material, gigienik, estetik, iroda-psixologiklar.

Zikr etilgan talabalar jismoniy tarbiyani umumiy va metodik prinsiplaridan kelib chiqadi va hamma sinflarda dars o'tilganda majburiy hisoblanadi.

O'qituvchining darsga tayyorgarligini ikkita bosqichga bo'lish mumkin. Taxminiy tayyorgarlik bosqich va bevosita tayyorgarlik bosqichi.

### **Taxminiy tayyorgarlik bosqichi**

Taxminiy tayyorgarlik o'z ichiga o'tgan yilga ishlarning natijasini tashkil qilish, kamchiliklarni aniqlash hamda kelgusi yilga rejalarni tuzishdan iborat.

Bu bosqichning maqsadi o'quv maqsadlar, sistemasiga aniqlik kiritish va manbalarni o'quv yili davomida o'rnini belgilab berishdir. Bir vaqtning o'zida o'rganilgan materiallarni mustahkamlash sistemasini ko'rib chiqishdan iborat.

### **Darsga bevosita tayyorgarlik ko'rish**

Bu bosqichda o'qituvchi mazmunli, tashkiliy, metodik va darsni moddiy ta'minlovchi katta hajmdagi ishlarni bajaradi:

### **Dars vazifasini aniqlashtiradi.**

Eslatamiz, o'quv materiallarini rejalashtirganda dars vazifasi ifodalangan bo'lishi kerak, ammo ish jarayonida o'qituvchi tomonidan taklif etilgan pedagogik faoliyatni me'yori, aniq vazifalari o'zlashtirib olishda juda yuqori yoki juda past bo'lishi mumkin. Darsga bevosita tayyorgarlik ko'rish vazifalari aniqlashdan boshlanadi.

### **Belgilangan vazifalarni hal etish uchun manba tanlaydi.**

Bu holatda bir xil bo'lgan vazifalarni har xil manbalar bilan hal etish mumkinligi hisobga olinadi. Ammo aniq voqea uchun o'rgatishni har xil bosqichlarida har xil sharoitdagi manbalar har xil samaradorlikka ega bo'ladi. O'qituvchi eng maqsadga muvofiq bo'lgan qator vazifalarni hal etish imkonini beradigan va qo'yilgan maqsadga o'quvchilarni qisqa yo'l bilan olib boradigan usulni tanlashi kerak.

### **Tashkiliy-metodik ta'minlashni amalga oshiradi.**

Ya'ni o'quvchilar faoliyatini tashkil etish usuli va usulini axtaradi, ularning joylashishi va almashishini aniqlaydi, snaryadlarni o'rnatish va yig'ishtirish, asbob – anjomlarni tarqatish va to'plash

darsning qimmatli sekundlarini iqtisod qiladi. Bir vaqtning o'zida jarohatlanishning oldini olish eslatiladi, o'quvchilarning faolligini oshirish usullarini aniqlanadi, o'rgatishning unumli usuli belgilanadi, tayyorlanayotgan darsni sog'lomlashtirish va tarbiyaviy ta'siri aniqlanadi.

### **Darsga tayyorgarlik harakatini amalga oshiradi.**

O'qituvchi o'quvchilarga taklif etiladigan hamma mashqlarni, maktab dasturida ko'rsatilgan kontrol-normativ talarlarni amalda ko'rsata bilishi kerak. Dars oldindan u yangi tayyorlov va yordamchi mashqlarni bajarib ko'rishi, bajarishga tayyor turishi yoki mashqni bajarilishini imitatsiya, o'xshatish qilishi kerak.

O'qituvchi ayniqsa birinchi pedagogik faoliyat yilida ko'p ishlashi kerak. Bu davrda imo-ishora, xavfsizlikni saqlash masalasini shakllantirish, o'quvchilarga mashv bajarilishida yordam berishlarni o'zlashtirib olishi lozim.

### **Nazariy va so'z tayyorgarligini oshiradi.**

O'qituvchi o'quvchilarga beradigan bilimi o'zlashtirib olgan bo'lishi kerak; o'quvchilarni harakat faolligini pasaytirmaslik uchun tilni mukammal bilishi va nazariy ma'lumotlarni e'lon qilish texnikasini termin nuqtai nazaridan yaxshi bilmog'i zarur.

So'zni faqat o'quvchilarning ongiga ta'sir etishnigina emas sezgisiga ham ta'sir etishi yoddan chiqarmaslik kerak. Bilarmonlik bilan komanda orqali o'quvchi harakatining xarakterini anglatishi, yumshoq, bir me'yorda, qat'iy jismoniy kuchlanish yordami orqali boshqarishi va o'quvchilarga zaruriy javob reaksiyasini chiqarish mumkin.

Shuning bilan birga har bir darsning oxirida o'qituvchi bolalarga berish kerak bo'lgan, ogohlantirish, baholash, savollar, muhokama, qisqa suhbatlar axborotni xotirasida tiklashi kerak.

Bundan so'ng o'qituvchi tilni stilistik va uni izohli bo'lishi ustida ishlamo'g'i zarur.

Odatda o'quvchilar "qadam", "ikkitadan bo'lib", "kilometr", "santimetr", "tushunarlimi", "yengil atletika" izohlilar urg'u beriladigan so'zdagi xatolarga injiqlik bilan qaraydilar.

So'z tezligi ustida ko'p ishlash kerak bo'ladi. Shuni yodda tutish kerakki har bir holatlarda har xil tezlik kerak bo'ladi: agar o'qituv-

chi xatoni kuzatayotgan bo'lsa, sekin asta gapirishi zarur, suhbatlarda u yoki bu narsani so'zlab berishda, tushintirishda o'rta tezlikdan foydalaniladi, o'yinlarga rahbarlik qilinganda esa tez gapirish maqsadga muvofiqdir.

So'z ohangi orqali ma'lum tushkunlikka erishish mumkin. So'z ohangi tantanali, bayramona, yil davomida, musobaqalarga yakun yasashda, sport bayramlarida, kechalarida dildan, qiyinchiliklarni yengib o'tishda, xushchaqchaqlik yoki xafalik, g'alabadan so'ng yoki mag'lubiyat qahr-g'azabli intizom bo'lganda bo'lishi mumkin.

Sinfda muvaffaqiyatli rahbarlik qilish uchun ishonchli, irodali so'z bo'lishi kerak. "Baqiruvchi" o'qituvchilar ongli ravishda hech qachon erisholmaydilar, chunki o'quvchilar uni qattiq ovozigga ko'nikib qoladilar. Agarda ba'zi hollarda kerak bo'lgan joyda ovoz ko'tarilsa, kutilmagan samara berishi mumkin. O'sha sekin berilgan komanda yoki farmoyish o'quvchilarning eshitish organlarini doimo tarang tutishga majbur etadi. Bu o'quvchilarni tezroq toliqtiradi va beparvo diqqatga olib keladi.

To'g'ri gapirish orqali terminologiyani aniq bilishlik zarur, hozir ham amaliyotda uchrab turadigan "orqa oyoqni to'g'rilang" larni ishlatmasligi kerak. Darsni material jihatidan ta'minlashni amalga oshiradi. Bu rejada ishlar uch yo'nalishda boradi: birinchidan, navbatdagi dars materialini tuzish va uni takomillashtirish; ikkinchidan, mavjud snaryadlarni, asbob-anjomlarni va jihozlarni tayyorlash; uchinchidan, o'tiladigan dastur bo'limiga sharoitni yaratish.

**Birinchi yo'nalish** quyidagilardan iborat bo'ladi: dars oldidan mayda asbob-anjomlarni tayyorlash, granatalar, obruchlar, ichi to'ldirilgan to'plar, gimnastik tayoqlar, maktab ustaxonasi sharoitida o'qituvchi va o'quvchilar kuchi bilan maydon chiziqlarini yaxshilash; ko'rgazmali qurollarni tayyorlash, musiqaviy usullarni tayyorlash, o'quv kartochkalari, har xil texnik vositalar, nazorat va o'z o'zini nazorat qilishga yordam beruvchi mashqning bajarilishi sifatida yaxshilashlar.

**Ikkinchi yo'nalish** dars boshlanishidan oldin amalga oshirilib, mashg'ulot o'rnini tayyorlashga qaratilgan sanitar-gigienik sharoit, sakrab tushish joyi, snaryadlarni o'rnatish, bayroqchalar o'lchash

asboblari. Bu tayyorgarlikni navbatchi o'quvchilarni va vaqtincha mashg'ulotdan ozod bo'lganlarni jalb etish zarur.

Nihoyat, bir bosqich darsni o'tish vaqtida o'qituvchi, ayniqsa yangi boshlovchi o'rnatiladigan dastur bo'limi ustida o'ylashi kerak. Masalan, sentyabrda – yengil atletika yoki o'yin darsini o'ta borib, gimnastika bo'limini o'tish sharoiti haqida ham o'ylashi kerak.

Bevosita o'qituvchi zalga kirishidan oldin o'zining tashqi qi-yofasi va psixologik ruhiyati ustida o'ylashi zarur, chunki o'quvchi shaxsi qanday ko'rgan bo'lsalar shundayligicha qabul qiladilar.

## 15.2.Ustoz-trenerning vazifalari

Ustoz-trenerning vazifasi – mashg'ulotlarda o'zlashtirish im-koniyatlarini va amaliy faoliyatni uyg'unlashtirishdan iborat. Bino-barin, bunday uyg'unlik mashqlarning samaradorligini oshirishning muhim omilidir.

Ustoz-trener mashg'ulotlar davomida to'g'ri yondoshishi uchun o'rgatish jarayonining asosiy komponentlarini bilishi, ularning o'za-ro bog'liqligi va bir –biriga ta'sirini tushunishi lozim. Ob'ektiv mav-judlikning mohiyatini bilishi – o'rganishning maqsadalaridan biridir.

Sport mashqlarini o'zganish jarayonida quyidagi komponentlarga alohida e'tibor qaratish lozim.

➤ Sportdagi hodisa va narsalarni kuzatish, axborotlarni idrok etish.

➤ Olingan axborotlarni tahlil etish (bilimlarning o'ziga xos belgilarini aniqlash, taqqoslash, ko'chirish, birinchi jarayonda olingan axborotlarni o'zgartirish va unda olingan axborotlar doirasidan chiqish.)

➤ Eslab qolish.

➤ Faoliyat yuritish, o'zlashtirish, taqqoslash, umumlashtirish-ning to'g'riligini tekshirish hamda baholash.

Umuman olganda, mashg'ulotlarni boshqarish ustoz-trenerning o'rgatish elementlarini tashkil etib, xususan, mashqlarga tegishli bo'lgan o'quv materiallarining mazmuni, ta'lim metodlari, faoliyat usullari, shakllari va vositalarini to'g'ri amalga oshirish hamda

o'zaro ta'sir kuchini ta'minlashdan iboratdir. Sport mashg'ulotida jismoniy tayyorgarlik, shuningdek sportchining sport-texnik, taktik va ma'naviy iroda tayyorgarligining amaliy qismlari eng ko'p o'rin olgandir.

Umuman sport mashg'uloti avvalo trener sportchini tayyorlashda biologik va psixologik o'zgarishlarning murakkab majmuasini yuzaga keltirib, natijada mashq ko'rganlik, tayyorlik, sport formasida bo'lishlik darajasini shakllantirishi lozim. Sportchi qanchalik yaxshi mashq ko'rgan bo'lsa, u muayyan ishni shunchalik samarali va mukammal bajaradi. Demak, mashq ko'rganlik mashg'ulot vositasida organizmning muayyan bir ishga moslashganlik darajasidir.

Sportchining mashq ko'rganligi va tayyor ekanligi tizimli mashg'ulotlar jarayonida to'xtovsiz, umuman yuksalish tomon o'zgarib turadi. Bunda muayyansikllilik ko'zga tashlanadi. Sport mahoratiga erishishga bo'lgan tayyor ekanlik holati odatda sport formasi deb ataladi. Trener tomonidan ish jarayonini to'g'ri tashkil etish sport formasini yaratish muhim ahamiyat kasb etadi.

Murabbiy va sportchilar mashg'ulot jarayonini shunday tashkil etishlari kerakki, bunda o'z vaqtida sport formasiga erishish uchun sharoit yaratilsin, uni mas'uliyatli musobaqalarning muddatlariga muvofiq belgilanadigan ma'lum davr mobaynida saqlab turish va yanada rivojlantirish mumkin bo'lsin.

Trener tomonidan sportchida quyidagi tayyorgarlikning asosiy tomonlari shakllantirilishi va rivojlantirilishi lozim.

- jismoniy tayyorgarlik;
- sport-texnik tayyorgarlik;
- taktik tayyorgarlik;
- axloqiy-irodaviy tayyorgarlik;
- nazariy tayyorgarlik;
- funksional tayyorgarlikdan iborat bo'ladi.

Trener tomonidan sportchining jismoniy tayyorgarligi sport faoliyati uchun zarur bo'lgan jismoniy fazilatlarini, jismoniy sifatlarni, jismoniy madaniyat va jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash demakdir.

Jismoniy tarbiya pedagogik jarayon bo'lib, yosh avlodning sog'ligi, jismonan yetukligi, ijtimoiy faolligi, axloqan sog'lom o'suvchi



avlodni shakllantirishni takomillashtirishga yo'naltirilgan bir tarbiyaviy vositadir. Jismoniy tarbiya jarayonida organizm funksional va morfologik takomillashtiriladi, harakat ko'nikmalari, jismoniy harakat sifatlari: chaqqonlik tezkorlik va egluvchanlik chidamkorlik maxsus bilim va ko'nikma bilan shakllanadi. Bu sifatlarni rivojlantirish trenerning asosiy majburiyatlaridan biridir. Trener avvalo jismoniy sifatlarni shakllantirishdan tashqari jismoniy madaniyatli sportchini tarbiyalashi lozim.

Jismoniy madaniyat yangi jamiyat quruvchilari, yetuk shaxslarni har tomonlama tarbiyalashda jismoniy tarbiya vositalari bilan birga sport va madaniyatning maxsus vosita va uslublarini aniq maqsadga yo'naltirish orqali insonni jismoniy takomillashtirishni o'z ichiga oladigan maxsus tadbirlar majmuasidir.

Jismoniy madaniyat umumiy madaniyatning bir qismi bo'lib, uning rivoji jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyoti darajasiga bog'liqdir.

Jismoniy taraqqiyot inson organizmining o'sishi o'zgarishi va davomiyligi bilan bog'liq bo'lgan tabiiy jarayondir.

Jismoniy taraqqiyot ob'ektiv biologik qonuniyatlarga bo'ysunadi. Bu qonunlardan asosiysi organizm va muhit taraqqiyotini birlik qonunidir.

Sport madaniyatning bir shakli, jamiyat madaniy faoliyatining bir turi:

Sport jismoniy taraqqiyot va inson qobiliyati bilan bog'liq boshqa xususiyatlarni ham amalga oshiradi.

Jismoniy tarbiya va sportni har tomonlama rivojlantirish birmuncha murakkab va qiyin, ko'p qirrali vazifa bo'lib, jamiyat taraqqiyotida o'ziga xos o'rin egallaydi.

Jismoniy tarbiya axloqiy tarbiya bilan uzviy bog'liqdir.

Sport musobaqalari, bellashuvlar paytida sportchida halollik. ulug'vorlik raqibiga nisbatan hurmat va boshqa axloqiy fazilatlar tarbiyalanib boradi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan muntazam shug'ullanish aqliy rivojlanishga kuchli ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy mashqlar va sport mashg'ulotlari bilan aqliy mehnat aloqalari bir-biriga bevosita bog'liqdir.

Ko'pgina tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanish ma'lum miqdorda hissiyot organlari ko'nikmalarini takomillashtirishda, ayniqsa, mushaklar harakati. ko'rish, sezish, idrok qilishga yaxshi zamin yaratadi.

Mehnat tarbiyasi mehnat ko'nikmalarini egallash orqali, ya'ni mashg'ulotlarda o'z-o'zining xizmat qilish, mashg'ulotlar o'tkazish uchun gigiena sharoitlarini yaratish, sport anjomlari va uskunalarini jihozlash, tozalash va joylashtirishda ishtirok etish, sport maydonchalarini obodonlashtirish singari umumiy foydali mehnat jarayonida ta'minlanadi. O'quv mashg'ulotlari va o'quv mashqlari jarayonida jismoniy tarbiya yoki sport bilan shug'ullanuvchilar jismoniy mashqlarni bir necha marotaba takrorlasa yoki uning alohida qismlarini yod olsa, o'zini mehnatsevar qilib tarbiyalaydi. Mehnatsevarlikni tarbiyalash trenerning bosh vazifalaridan biri sanaladi.

Jismoniy tarbiyaning har qanday maxsus vazifalarini hal etishda albatta sog'lomlashtirish afzalligiga e'tibor berish kerak. Jismoniy tarbiya vositalarini tanlash, jismoniy chiniqish tadbirlari sog'lomlashtirishga qaratilgan jarayon bilan birga qo'shib olib boriladi. Shuning uchun jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanishning asosiy shartlaridan biri shug'ullanuvchi sog'ligini jiddiy nazorat qilishdir. Bu ish o'qituvchi-shifokor tomonidan olib boriladi.

Jismoniy tarbiya va sport xalqlar o'rtasida hamkorlik tinchlik va do'stlikni mustahkamlaydigan vositadir. Bizning mamlakatimizda jismoniy madaniyat va sportning milliy turlarini rivojlantirishda, mashg'ulotlarni o'z ona tilida o'tkazishda, milliy kadrlarni ko'plab tayyorlashda sportning milliy turlari hal qiluvchi omil hisoblanadi.

Kelajak avlodni ob'ektiv qonuniyatlar asosida jismoniy madaniyat usullari orqali baynalminal ruhda tarbiyalash sportning milliy turlarini rivojlantirish yordamida amalga oshiriladi. Trener sportchilarda xalqaro sport aloqalari, boshqa millat vakillariga nisbatan hurmat, ularning urf-odatlari bilan yaqindan tanishish, xalqlar o'rtasida do'stlik va hamkorlik his-tuyg'ularini tarbiyalaydi.

Shunday qilib, jismoniy madaniyat va sport kishilarni birlashtirish, tinchlikni mustahkamlash, xalqlar o'rtasida va o'zaro bir-birini tushunish vaziyatini yaratishda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

Mamlakatimizda ta'lim tizimini takomillashtirish va Vatan ravnaqini ta'minlaydigan yosh avlodni tarbiyalab voyaga yetkazish uchun turli tadbirlarni o'tkazish ko'zda tutilishi lozim.

Yuqorida qayd etilgan vazifalarni bajarish, bolalar sog'lig'ini asrash, ularni har tomonlama garmonik rivojlantirish, barkamol avlodni tarbiyalash trenerning bosh vazifasidir.

### **15.3. Jismoniy tarbiya jarayonini nazorat qilish turlari**

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini nazorat qilish turlari quyidagilardan iborat:

Joriy nazorat

Tematik nazorat

Natijaviy nazorat va boshqalar.

**Joriy nazorat** - jismoniy tarbiya jarayonining barcha jabhalarida tez- tez o'tkazilib turilishi darkor. Joriy nazorat sportchilarning uzluksiz o'quv faolligini rag'batlantirish, o'quv materialini ustida tizimli ishlab borishni ta'minlamog'i lozim. Lekin ko'p hollarda, oliy ta'lim tizimida mana shu nazoratga kam ahamiyat beriladi. Usto - trenerlar ko'pincha, guruhdagi o'quvchilar soni ko'pligidan, guruhiy o'qitish shaklining qiyinchiliklaridan nolib, o'rgatish faoliyatining og'irligini bahona qilib, o'quvchilarning bahonalari uchun bunday turdagi nazoratga ahamiyat berishmaydi.

Yosh sportchilarning o'ziga xos psixofizologik xususiyatlarini o'rganilmagan tomoni ham shundaki maktab sharoitida kundalik nazoratga ko'nikkan o'quvchilar institut, universitetga o'qishga kiradiyu kundalik nazorat bo'lmaganligi uchun o'qish intizomini tan olmay qo'yadilar.

**Oraliq nazorat**- ustoz - trener tomonidan kichik va katta nazorat ishlari orqali amalga oshiriladi. Maxsus topshiriqlar yordamida o'quvchilarning bilim va o'zlashtirish ko'rsatkichlari aniqlanadi. Vaqti - vaqti bilan yuklamalar murakkablashtirib, o'quvchining qobiliyati va irodasi sinab ko'riladi.

Oraliq nazorat ishining o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, o'quvchilarga mustaqil ravishda ijod qilishga sharoit yaratiladi.

**Natijaviy nazorat** - ma'lum mashg'ulotlar tugagandan so'ng sportchi o'quv yili davomida egallagan bilim, ko'nikma va malakalarni namoyish etishga harakat qiladi va ma'lum bir tajribaga ega bo'ladi. O'quv predmetining bir qismi yoki predmet butunlay tugatilaganidan keyin, agarda dastlabki joriy tematik va bo'sag'ali nazorat natijasida tinglovchi semestrda semestrga yoki kursdan kursga o'tkazish uchun etrali ball yig'magan bo'lsa, imtihon tariqasida biletlar yoki butun kursga mo'ljallab tayyorlangan test ishlari o'tkaziladi.

### **Mavzu yuzasidan tayanch iboralar**

Ta'lim tizimi, sportnitashkil etish, milliy sport turlari, sport unvoni, sport toifasi, huquqiy me'yoriy hujjatlar, rejalashtirish, nazorat, zamonaviy dars, nazariy tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, joriy nazorat, natijaviy nazorat.

### **Nazorat uchun savollar:**

1. Ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sportni tashkil etish nimalardan iborat?
2. Jismoniy tarbiya jarayonini rejalashtirish va tashkil etish nimalardan iborat?
3. Jismoniy tarbiya jarayonini nazorat qilish turlarini ta'riflang?
4. Natijaviy nazorat deganda nima tushuniladi?

## **16-MAVZU. YOSH DAVRLARDA JISMONIY TARBIYASI VA UNING ROLI**

### **16.1. Shaxs rivojlanishida yosh va individual xususiyatlar**

Tarbiyalanuvchilar kattalarga ko'ra o'zgacharoq fikr yuritishlari, his qilishlari va yurish-turishlari hammaga ma'lum. Tarbiyalanuvchidagi o'sish va rivojlanishning yosh bosqichlari masalasi yuzaki qarashda oddiy masala bo'lib ko'rinadi. Ma'lum bo'lishicha, bu jarayon bir tekisda bormay, saktashlar bilan notekis holda borar ekan, har qaysi yosh davrining o'ziga xos rivojlanish xususiyatlari bor. Anatomiya, fiziologiya va psixologiya fanlari sohasida tananing ayrim organlarining rivojlanish qonuniyatlarini ham bu organlar butun sistemasining faoliyatini ham ochib beruvchi g'oyat ko'p faktik material to'playdi. Tadqiqotchilar tananing ayrim organlari va qismlari ko'pincha bir-biridan o'zib ketib, o'zaro kelisha olmay o'sishi va rivojlanishini ko'rsatdi. Bu hol shaxsning yoshini davrlarga bo'lishda alohida qiyinchiliklar tug'diradi.

Tarbiyachi albatta tarbiyalanuvchini aqlli va odobli qilib tarbiyalashi uchun bor kuch va imkoniyatni ishga soladi. Tarbiya jarayoni haqidagi tasavvurda tarbiyaning inson shaxsini shakllantirishda katta imkoniyatlar va buyuk roli borligini tasdiqlovchi to'g'ri fikr bayon etilgan. Ammo bu tasavvur aniq emas. U tarbiyaviy ta'sir ko'rsatiladigan ob'ektning o'ziga xos xususiyatini, ya'ni uning rivojlanayotgan, jonli mavjudod ekanligi e'tiborga olinmaydi. Shaxs doimo tarbiya jarayonning faol ishtirokchisidir. U pedagogik ta'sirlarni yaxshi qabul qilishi mumkin, biroq ularga qarshilik ko'rsatishi, ularni qabul qilmasligi ham mumkin. Shaxs tarbiyachining maslahati, iltimosi va topshirig'ini bajarishni xohlaydi. Tarbiyalanuvchi pedagogning uyga bergan darsini tayyorlashga moyil bo'lishi kerak. Ularning faoliyati asosan beixtiyor faoliyatdir yoki tabiiy yoki ijtimoiy muhit ta'siriga berilgan javobdir. O'smirlik davrida insonning faoliyatiga ko'p darajada ichki sabablar tufayli sodir bo'ladi. Shunday qilib shaxs rivojlanishidagi uning intellektual qobiliyatlari va ijtimoiy ongi o'sishidagi muayyan bosqichda shaxs o'zi uchun

tashqi bo'lgan maqsadlarinigina emas, balki o'z shaxsiy tarbiyasining maqsadini ham anglay boshlaydi. U o'ziga ob'ekt deb qarashga o'tadi. Shaxsning ichki sabablari shaxsning o'z nuqsonlarini yo'qotish va eng yaxshi insoniy fazilatlarini hosil qilish vazifasini o'z oldiga qo'yishining asosidir. Shaxsning o'z bilim va malakasini oshirishi, o'zini-o'zi tarbiyalashi uning ob'ektiv maqsadni o'z faoliyatining sub'ektiv zarur motivi deb anglashi va qabul qilishdan boshlanadi. Shaxs o'z xulq-atvori yoki faoliyatini sub'ektiv ravishda muayyan maqsadga qaratishi ifodasini ongli suratda ishga soladi, ertangi kunning rejasini tuzish masalasini qo'yadi. Bu maqsadning amalga oshirilishida ob'ektiv va sub'ektiv qiyinchiliklar yuz berishi muqarrardir.

Tarbiya san'ati shaxsda o'zini - o'zi takomillashtirishga intilishini mumkin qadar ertaroq uyg'otish va unga o'z oldiga qo'yan maqsadlarni amalga oshirish yo'lini ko'rsatib, yordam berishdan iboratdir

Shaxs individual taraqqiyotining muhim omillaridan biri uning yoshiga bog'liq bo'lgan hususiyatlaridir. Chunki taraqqiyotning har bir boshqichi o'zining rivojlanish omillariga, qonuniyatlariga, yan-giliklar va o'zgarishlariga ega.

## 16.2. Yosh davrlariga tasnif

Bola o'sishi, rivojlanishi turli yosh davrlarda turlicha bo'ladi. Bolaning yoshi, individual xususiyatlarini doimo o'sishda, rivojlanishda bo'lishini hisobga olish lozim. Shunga ko'ra bolalarning yosh davrlarini quyidagicha guruhlashtirish qabul qilingan.

1. Tug'ilganidan 1 yoshgacha-go'daklik davri
2. 1 yoshdan 3 yoshgacha - yasli davri
3. 3 yoshdan 6-7 yoshgacha - maktabgacha tarbiya yoshi
4. 6-7 yoshdan 11-12 yoshgacha - kichik maktab yoshi
5. 11-12 yoshdan 14-15 yoshgacha - o'rta maktab yoshi yoki o'smirlar
6. 15-16 yoshdan 17-18 yoshgacha - o'spirinlar.

Ma'lum bir yosh davriga mos bo'lgan anatomik - fiziologik va psixik xususiyatlar yosh xususiyatlari deyiladi.

Muayyan bola qaysi yosh guruhiga kiradigan bo'lsa, o'z rivojlanishida shu guruhdan o'zib ketishi yoki orqada qolishi mumkin. Tarbiyachini bu yosh xususiyatlarni bilishi o'z tarbiyalanuvchilarining kuchi va imkoniyatlarini aniqlashi, ularning keyingi rivojlanishini ta'minlaydigan talablar qo'yishi imkonini beradi.

#### **Go'daklik davri (tug'ilgandan 1 yoshgacha)**

Bu davr bola taraqqiyotida juda katta ahamiyatga ega. Bola bu davrda parvarishga muhtoj bo'ladi. Tug'ilganda bir qator shartsiz reflekslar bilan tug'iladi. Uch oylik bo'lganda buyumlarni farqlaydi, ayrim tovushlar chiqaradi. Bola predmetlar va narsalar olami bilan bevosita tanishadi. Bolaning tashqi olamni bilishga bo'lgan tabiiy ehtiyojlari ham ayni shu davrda nomoyon bo'ladi. Shuning uchun ham hali yoshiga to'lmagan bolaga rang-barang o'yinchoqlar berilsa, ulardan zavqlanadi. Bu bola taraqqiyoti va olamni bilishga intilishi qoniqtirilayotganligidan darak beradi. Bola 6 oylik bo'lgandan keyingi davrida endi o'z qo'llari bilan predmetlarni ushlaydigan, o'yinchoqlarga intiladigan bo'ladi, ularning sirlarini o'rgana boshlaydi, o'zidagi hissiyotlarni tovush ohanglarida ifodalaydi. 11-12 oyligida atrofdagilarni tanishdan tashqari, aytilishi oson bo'lgan so'zlarni talaffuz qiladi. Ushbu davrda boladagi ana shu oddiy ehtiyojlarning qondirilishi va bu ehtiyojlar sevimli onasi, buvisi, otasi davrasida ro'y berishi yanada ahamiyatlidir.

#### **Yasli davri. (1-3 yosh)**

Bu davrni jismoniy o'sish, yurish davri deb ham ataladi. Turli o'yinchoqlarni o'ynaydi. Murakkab o'yinlarni qiziqib kuzatadi. Bolalar o'yin orqali bir — birlari bilan aloqa bog'laydilar, tasavvur fikrlash jarayonlari, nutqi o'sadi.

Tarbiyachi va oila a'zolarining mehri, yaxshi munosabati bolaning sog'lom o'sishiga bo'lishiga olib keladi.

#### **Maktabgacha tarbiya yoshi davri. (3-7 yosh)**

Bu davr an'naviy tarzda bog'cha yoshi deb yuritiladi. Chunki aksariyat bolalar bu davrda maktabgacha ta'lim muassasalariga boradilar. Lekin shunisi xarakterliki bog'chaga borolmagan bolalar ham maktabga borgach, o'zlarining bog'cha tayyorgarligini o'tagan tenqurlariga yetib oladilar. Demak, bu yosh davrining xususiyati shundaki, bola qanday sharoitda bo'lmasin, agar uning yonida meh-

ribonlik qiluvchi, to'g'ri yo'l - yo'riq ko'rsatuvchi kattalar bo'lsa, u bu davrga xos hususiyatlar rivojlanadi.

6 yoshli bolalarning ma'naviy dunyosini boyitish, qobiliyatini o'stirish, bilish doirasini kengaytirish, ular bilan olib boriladigan ta'lim-tarbiya ishini asosiy vazifasi hisoblanadi.

Bog'cha yoshidagi bolalar o'z aqliy imkoniyatlar chegarasini kengaytirishga bo'lgan ehtiyojini qondiradilar. Aynan shu davrda bola tilida ishlatiladigan "nega", "nima uchun?", "qanday?" savollar va ularga kattalardan olingan asosli javoblar bolaning bilish jarayonlarini takomillashtiradi.

Bu davrda bola o'zidagi ijtimoiy ehtiyojlarni qondira boshlaydi. Bu ehtiyoj 3 yoshli bolaning tilida "men", "men o'zim" kabi so'zlarni ishlata boshlashi va shu orqali o'zining eng yaqinlaridan ayri his qila boshlashidan boshlanadi. Bu davrda bola aqliy ham jismoniy jihatdan tez o'sadi. Tarbiyachilar va ota-onalar bolalarni aqliy, axloqiy va estetik jihatdan to'g'ri tarbiyalashga e'tibor berishlari kerak..

Maktabgacha tarbiya mutaxassislarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiyaning maqsadi bolalardagi turli ko'nikma va malakalarni shakllantirish, ulardagi, kuchlilik, tetiklik, chaqqonlik, ziyraklik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishdan iboratdir. Muntazam ravishda o'tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarning o'sish va rivojlanish jarayoniga ta'sir qilib, ularning sog'ligini mustahkamlaydi.

Maktabgacha ta'lim bola shaxsini sog'lom va yetuk, maktabda o'qishga tayyorlangan tarzda shakllantirish maqsadini ko'zlaydi. Bu ta'lim olti - etti yoshgacha oilada, bolalar bog'chasida va mulk shaklidan qat'i nazar boshqa ta'lim musassasalarida olib boriladi deyilgan. Jismoniy tarbiyalashning vazifalari quyidagicha deb belgilanadi:

- salomatlikni mustahkamlash va chiniqtirish;
- jismoniy jihatdan baquvvatlantirish;
- shaxsning axloqiy tomondan ijobiy sifatlarini tarbiyalash;
- bolalardagi maqsadga to'g'ri yo'naltirilgan harakatlarni faollashtirish uchun sharoit yaratish;
- asosiy harakat turlarini shakllantirish: yurish, yugurish, sakrash, emaklash va o'rmlash, iring'itish, ilib olish, velosipedda



uchish, oyoq, qo'l, bosh harakatlarini rivojlantirish. Saflanish va qayta saflanish;

➤ o'yin harakatlarini kengaytirish va chuqurlantirish orqali bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish: chaqqonlik, epchillik, ziyraklik, irodalilik, sabr-qanoat, kuchlilik.

➤ bola qomatini to'g'ri shakllanishiga ta'sir ko'rsatish va yassi oyoqlilik kasalligini oldini olishga yordam berish;

➤ faol harakatga nisbatan qiziqishni tarbiyalash;

➤ jismoniy mashq va o'yinlarning foydasi haqida, asosan gienik talablar va qoidalar haqida yetarli darajada tasavvur va bilimlar berish.

Bolalarni jismoniy jihatdan tarbiyalashda kundalik tarbiyani, bolalarni ovqatlantirish rejimi ularni chiniqtirish tadbirlarini belgilashda, o'yinlar va jismoniy mashqlar tanlashda, bu tadbirlar mezoni aniqlashda bolalarga nisbatan differensial yo'l tutiladi.

Ularning yosh xususiyatlari, sog'lomlik darajasi, jismoniy kamoloti va tayyorgarligi, shuningdek, individual xususiyatlari hisobga olinadi. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi jismoniy tarbiya tizimining birinchi asosiy bo'g'ini bo'lib, ular 2 oylik chaqaloqdan to 6 - 7 yoshlik bolalardan iboratdir.

Maktabgacha yoshdagi bolalar oilada, bolalar bog'chalarida tarbiyalanadilar. 1 yoshdan, 3 yoshgacha yashlilarda, 3 yoshdan 7 yoshgacha bolalar bog'chasida tarbiyalanadilar. Ba'zi hollarda oilada 7 yoshgacha tarbiyalanadilar.

Bir yoshdan 3 yoshgacha bo'lgan bolalarda sal qiyinroq bo'lgan umumjismoniy mashqlar, jisimli va jisimsiz (to'p, yog'och, gimnastika o'rindig'i), asosiy harakatlar (yurish, yugurish, muvozanat saqlash mashqlari, chuqurlikka sakrash), saflanishning eng oddiy mashqlari (aylana bo'ylab yurish, bir kolona, sherenga bo'lib saflanishlar), velosipedda yurish, suzishni o'rganishga tayyorlov mashqlari beriladi. Dasturda bu yoshdagilar uchun kerakli harakatli o'yinlar va raqs mashqlariga kengroq joy ajratilgan. Olingan o'yinlar bu yoshdagilar uchun qoidasini soddaligi g'olibni aniqlashni osonligi bilan farqlanadi va asosan turli obrazlar timsolida, taqlid tarzida o'ynaladi (qushlar hayvonar vah.k.).

3 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan bolalardagi mashg'ulotlarga o'rga-

tiladi, amalda esa uni bolalar faoliyatini tashkillashning “frontal” uslubi deb aytishadi. Masalan, bajarilishi kerak bo‘lgan mashqni ayrim elementlariga ko‘proq e‘tibor beriladi. Uzoqqa uloqtirishni ko‘rsatayotib oldin dastlabki holatga, so‘ng qolgan elementlarga e‘tibor beriladi. Bu davrda bolalarni tartib va gigiena qoidalariga rioya qilishga, kattalarga hurmat, o‘yin qoidalarini buzmaslik, buyumlarini asrashga o‘rgatish muhimdir. Bu davrda bolalarning bo‘yi yiliga o‘rtacha 6 sm, og‘irligi 1 - 2 kg o‘sadi. Ularning faoliyati asosan o‘yin orqali namoyon bo‘ladi. Shuning uchun ham o‘yinlarning rang - barang turli bo‘lishiga e‘tiborni qaratish kerak.

Bolalar bog‘chasida oyida ikki marta jismoniy tarbiya dam olishlari yilida ikki marta jismoniy tarbiya bayramlari yoz va qishda o‘tkazilib, unda bolalar o‘z ko‘nikmalarini namoyish qiladilar, tezlik va chaqqonlik bo‘yicha musobaqalashadilar.

**Kichik maktab yoshi davri.** (6 yoshdan 11 - 12 yoshgacha) bu davr odatda boshlang‘ich maktab davriga to‘g‘ri keladi. Bu davrning ahamiyatli tomoni shundaki, bolaning bog‘cha yoshi davrida to‘plangan shaxsiy tajribasi, til boyligi, bilish imkoniyatlari endi tartibga tusha boshlaydi, u ham intellektual, ham axloqan, ham ijtimoiy tomondan rivojlanib ulg‘aya boshlaydi. Boshlang‘ich maktabda o‘qiyotgan bola uchun shaxsiy yutuqlari -o‘qishda, sportda, bolalar orasidagi nufuzi va obro‘si katta ahamiyat kasb eta boradi.

Bu davrda bolalar o‘zlarining qaysi jinsga taaluqli ekanini teran anglab, maktabda “o‘g‘il bolalar” va “qiz bolalar” guruhi shakllanadi. Har bir guruhning o‘ziga yarasha qiziqishlari, mashg‘ulotlari bo‘lib, qizlarning davrasida bo‘lish, masalan, o‘g‘il bola uchun xatoki noqulay bo‘lib qoladi.

6 yoshli bolalarning ma‘naviy dunyosini boyitish, qobiliyatini o‘stirish, bilim doirasini kengaytirish, ular bilan olib boriladigan ta‘lim-tarbiya ishini asosiy vazifasi hisoblanadi. O‘qish bolaning butun hayot tarzini o‘zgartiradi va unga yangi talablar qo‘yadi.

Kichik maktab yoshidagi bolalar jismoniy jihatdan tekis rivojlanadilar. Bo‘yi 120 sm, og‘irligi 25 kg. Nafas yo‘li va diafragma bo‘sh rivojlanganligi sababli, bu yoshdagi bolalar harakatsiz qolsalar nafas olish sustlashadi, organizmni kislorod bilan ta‘minla-

nishi yomonlashadi. Bu yoshda ular juda harakatchan bo'ladilar. Harakatchanlik esa to'g'ri, oqilona tashkil etilishni talab etadi.

Jismoniy mashqlarni bajarish protsessida bu yoshdagi bolalarda chaqqonlik, tezlik, kuch, chidamlilik va egiluvchanlik sifatleri tarbiyalanadi. Ularni anatomik-fiziologik xususiyatlarini e'tiborga olganimizda chaqqonlik va tezlik sifatlerini tarbiyalashning imkoniyati ularda boshqa sifatlerga nisbatan ko'proq bo'ladi, aksincha kuch va chidamlilik harakat sifatlerini tarbiyalashga esa extiyotkorlik zarur. Lekin bu sifatleri rivojlantirish umuman to'xtatib qo'yilmaydi, chunki kuch va chidamlilik elementleri har bir harakat faoliyati uchun zarur, bu sifatler tarbiyachini xohishsiz ham boshqa harakat faoliyatlari davomida namoyon bo'ladi. yurish, sakrash, uloqtirishdek harakatlar tarkibida bu sifatler baribir namoyon bo'ladi.

Shu bilan birga mebel asboblarini bolaga munosibliqi, stol va partada to'g'ri o'tirish, ko'rish masofasiga rioya qilish - bolaning jismoniy normal rivojlanishining muhim shartlaridir.

Maktabda o'qish jarayonida bolalar hayotini to'g'ri tashkil etilishi, ishchanlik, intizomlilik, qat'iylik va boshqa fazilatleri rivojlanishiga ijobiy ta'sir etadi. Bolalar yaxshi o'qishlari uchun ularda kuzatish qobiliyatini o'stirish kerak. Chunki kuzatish orqali ko'pgina sezilmay qolgan voqea - hodisalar mohiyati ochiladi.

Kichik maktab yoshidagi bolalarning xotirasi keskin o'sadi. Ularning ba'zileri biron - bir sohada iste'dodli, qobiliyatli bo'lsalar, boshqalari ikkinchi bir sohada iste'dodli bo'ladi.

Taqlid qilishga intilish va tarbiyaviy ta'sirlarga beriluvchanlik kichik yoshdagi o'quvchilar uchun xarakterlidir. Tarbiyachi yaxshi odatleri tarkib toptirishda ana shu xususiyatdan foydalanishi kerak. Shu bilan birga o'qituvchi tarbiyachilarning vazifasi o'quvchidagi ijobiy sifatleri vaqtida anglab kamol toptirish, salbiy sifatleri yo'qotish, iste'dod va qobiliyatleri rivojlantirish, kamchilik va nuqsonleri tibbiyot yordamida yo'qotishdan iboratdir. Oila va ta'lim maskanida bolaning axloqiy va ma'naviy tarbiyasi uchun yaratilgan yaxshi shart - sharoit ayni bu davrda o'zining sezilarli samarasini beradi.

**O'rta maktab yoshi davri.** (11 - 15 yosh) (o'smirlik davri) - eng murakkab va shu bilan birga muhim taraqqiyot bosqichidir. Ilk

o'smirlik 11 - 13 yoshni, katta o'smirlik 14 - 15 yoshlarni o'z ichiga oladi.

O'smirlik yoshi tayanch - harakat apparatlarining yanada o'sishi va mustahkamlanishi hamda ichki organlar va organizmdagi chuqur o'zgarishlar bilan xarakterlanadi. Bu davr keskin o'zgarishlarga boy bo'lganligi sababli o'smirlar hulqida bir - biriga zid bo'lgan holatlar: goh serharakatchanlik, goh sustkashlik, o'jarlik qilish holatlari uchraydi. O'smirlarda ixtiyoriy diqqat, psixik taraqqiyoti jadal rivojlanadi, xotira shakllanadi, iroda mustahkamlanadi. Lekin bu psixik jarayonlarni hammasi o'z rivojlanishida yuqori darajaga etmaydi. O'smir shaxsining takomillashuvi va shakllanishiga turtki bo'lgan omillardan biri o'quv faoliyati motivlaridagi sifat o'zgarishidir. Kichik maktab yoshidagi boladan farqli, o'smir endi faqat bilimlar tizimiga ega bo'lish, o'qituvchining maqtovini (maqtashini) eshitish va "5" baholarni ko'paytirish uchun emas, balki tengqurlari orasida ma'lum ijobiy mavqeini egallash, kelajakda yaxshi odam bo'lish uchun o'qish motivlari ustuvor bo'lib qoladi.

O'smir davridagi qiyinchiliklarni oldini olishni eng ishonchli va foydali yo'li bu uning biror narsaga turg'un qiziqishiga erishishdir. Masalan: shu davrda texnikaga qiziqib qolgan bola qiziqishini qondirish shart-sharoitining yaratilishi, bekor qolmasligiga erishish, har bir harakatini rag'batlantirish, unga bir ish qo'ldan keladigan odamday munosabatda bo'lish katta pedagogik ahamiyatga ega.

Uning qiziqishlarini bila turib, oldiga - yangidan - yangi maqsadlarni qo'yish bola shaxsining rivojiga asosdir. Yaxshi tartibga solingan kundalik rejim, mehnat, bilan dam olishning almashib turishi, o'z vaqtida va yaxshi ovqatlanish bilan to'ldirilishi kerak.

Bu yoshdagi bolalarda mustaqillikka intilish kuchli bo'ladi. O'smir o'zini namoyon qilishga intiladi, u o'zining yetukligini ko'rsatish imkoniyatini izlaydi. Tarbiyachilar o'smirning bu intilishini oqilona qo'llash yo'llarini ko'rsatishi va zararli odatlarni mustahkamlanishini oldini olishi kerak.

Ba'zan o'smirlarda kattalar talabini qabul qilmaslik uchraydi. Bu yoshdagi bolalarni bo'sh qo'ymaslik, uni imkoni boricha biron - bir ish bilan shug'ullantirish, qiziqishlarini mazmunli tomonga burish muhimdir.

Demak, o'smir bilan munosabatda sabr - toqatli bo'lish, unga ma'lum darajada mustaqillik berish, uning shaxsini hurmat qilish, kamsitmaslik zarur.

Bu davrda kattalar e'tibor berishlari lozim bo'lgan yana bir holat bor. Bu o'smirning o'zligini ta'kidlash uchun turli zararli odatlarni o'zlashtirishidir. Masalan: o'g'il bolalar sigareta chekish, giyohvand moddalarni iste'mol qilish orqali o'z shaxsini boshqa tengqurlari davrasida uqtirmoqchi bo'ladi. Bu narsa o'ta jiddiy tarbiyaviy muammo bo'lib, oilada yoki maktabda sinfdoshlari orasida o'quv yoki mehnatda o'zidan rozi bo'lolmagan bola ko'pincha ana shunday zararli yo'lni tanlaydi. Shuning uchun ham kattalardan o'smirlarga alohida e'tibor, yaxshi o'qishi uchun shart-sharoit, uning shaxsiyatiga hurmat talab qilinadi. Ijtimoiy foydali mehnat bilan band qilish, o'qishdagi yutuqlarini vaqtida rag'batlantirib turish, hamkorlikda mustaqil ravishda to'g'ri qarorlar qabul qilishga o'rgatish ancha ijobiy natijalar beradi. 12-15 yoshlilarda (5-9 sinflar) jismoniy mashqlar o'sayotgan yosh organizmga samarali ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun jismoniy sifatlarni rivojlanishiga qulay imkoniyatlar ochilgan bo'ladi. Jismoniy tarbiyaning jismoniy bilimlar berish vazifasi hayotda uchraydigan harakat malakalarini ratsional texnikasi bilan tanishtirish (gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari, velosipedda yurish va sport taktikasi)ga oid oz bo'lsa ham nazariy tushuncha berishdir.

**Katta maktab yoshi davri (o'spirinlik davri 16 - 18 yosh.).**  
- yuqori sinfga o'tgan o'spirin psixologiyasini o'ziga xosligi shundaki, u hozirgi paytini, buguni va ertasini kelajak nuqtai nazaridan qabul qiladi. Aynan shu davrga kelib, o'spirin turli kasblarga qiziq boshlaydi.

O'spirinlik yoshidagi o'quvchilarda uzoq muddatli va tizimli ta'lim natijasida fikrlash, tanqidiy fikrlash rivojlanadi, dunyoqarashi shakllanadi, bilimlarning hajmi kengayadi. O'qish va kasb tanlashning ijtimoiy ma'nosini to'liq anglaydi. Ularning bilishga, sportga va boshqa narsalarga bo'lgan qiziqishlari qat'iy xarakter kasb etadi.

Bu yoshda bilishga oid jarayonlar (idrok, xotira, tafakkur, nutq, hayol) yanada rivojlanadi. O'spirinlar o'z tuyg'ularini boshqarishga va ularni tashqi namoyon bo'lishini tartibga solishga qodir bo'ladi-

lar. Bu yoshda iroda ham ancha mustahkamlanadi, sabr - toqat va o'zini tuta bilishlik rivojlanadi, o'zi ustida ishlaydi, turli asarlar bilan tanishadi.

Xarakterli xususiyatlaridan yana biri - o'spirin o'ziga - o'zi baho berishga intiladi, unda xushmuomalalik, odoblilik kabi axloqiy sifatlar takomillashib boradi.

O'qituvchi va tarbiyachilar, o'quvchilarni o'qish, mehnat, o'yin va sport faoliyatlarini, ularning aqliy va jismoniy rivojlanganlik darajasini o'rganib borishi kerak. Bu ma'lumotlar o'quvchilarga pedagogik ta'sir o'tkazish uchun zarurdir.

Tarbiyaviy ta'sirlar samarasi kishining ta'sirchanligi yoki tarbiyaga beriluvchanligiga bevosita bog'liq bo'lib, u shaxsning ijtimoiy tabiatiga ko'ra juda yuqori darajada bo'ladi. Yoshi oshib borgan sari tarbiyaga ta'sirchanlik o'zgarib boradi. Bola qanchalik kichik bo'lsa, uning tarbiyaga beriluvchanligi shunchalik yuqori bo'ladi, bolaligida tarbiyalangan fazilatlarni katta yoshda buzish ancha qiyin, deb hisoblagan edi K.D.Ushinskiy.

Shuning uchun ham shaxsni shakllantirish, bolaga ta'lim berish uchun ilk yoshdan maksimal foydalanish zarur. Tarbiyada individual xususiyatlarni va pedagogik ta'sirlarga bo'ysunishini hisobga olish kerak.

Shunday qilib, individual xususiyatlar yosh xususiyatlar bilan mustahkam aloqada bo'ladi.

16-18 yoshdagi umumta'lim maktabi, akademik, kasb-hunar litseyleri va kollejlarning o'quvchilari organizmi yoshi ulg'aygan sari baquvvatlashadi. Jismoniy tarbiya esa bu jarayonini yanada kuchaytirishga yo'naltiriladi. Jismoniy mashqlar bilan tizimli shug'ullanish ta'lim tizimining shu yoshdagilarida ish qobiliyatini yaxshilash, asosiy harakat faoliyatlari uchun chidamlilik zahiralarini oshirish, o'z tanasini boshqara olish, kuch, tezkorlik, chaqqonlik va boshqa har tomonlama jismonan garmonik tarbiya alomatlarini chuqurlashtirishga e'tiborni qaratadi.

Organizm o'sib borar ekan uning funksional imkoniyatlarini oshib borishi ham tabiiy. Oldin egallangan harakat malakalari zahirasi bazasida yangi, keyin egallanishi lozim bo'lgan harakat malakalari uchun poydevor yaratiladi. Bu yoshdagilarda ularning jis-

moniy madaniyat sohasidagi bilimlarni boyitish, sport trenirovkasi asoslari, sportchini o'z - o'zini nazorat qilishi qoidalariga o'rgatish maqsadga muvofiq bo'ladi.

16-18 yoshdagilar uchun jismoniy tarbiya vositasi qilib asosiy gimnastika (kichik yoshdagilarga nisbatan og'irroq mashqlar bilan), tanani boshqarish mashqlari, "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testi mashqlari, to'siqlardan oshish, jamoa bo'lib o'ynaladigan harakatli o'yinlar (osonlashtirilgan qoida) va boshqalar olinadi. Bu yoshda sport o'yinlariga, gimnastika, yengil atletika, rolikli kon'kida yurish, yugurishdek sport turlarida bolalar yuqori natijalariga erishishlari mumkin. Bulardan tashqari ularda turistik poxodlar, piyoda yurish, krosslar hamda dalada o'ynaladigan va harbiylashtirilgan o'yinlar o'tkazilishi mumkin.

**Tayanch tushunchalar:** shaxs, yosh davrlar, go'daklik davri, yasli davri, maktabgacha tarbiya yoshi davri, kichik maktab yoshi davri, katta maktab yoshi davri, davrlashtirish, umumiy vazifalar, xususiy vazifalar.

**Nazorat uchun savollar:**

1. Yosh davrlarini guruhlashtiring.
2. Go'daklik davriga xos bo'lgan individual xususiyatlarni ayting.
3. Yasli davriga xos bo'lgan individual xususiyatlarni ayting.
4. Kichik maktab yoshi davriga xos bo'lgan individual xususiyatlarni ayting.
5. O'rta maktab yoshi davriga xos bo'lgan individual xususiyatlarni ayting.
6. Katta maktab yoshi davriga xos bo'lgan individual xususiyatlarni ayting.
7. O'quvchilar jismoniy tarbiyasi jarayonida umumiy vazifalar orqali qanday maqsadlar hal etiladi?
8. O'quvchilar jismoniy tarbiyasi jarayonida xususiy vazifalar orqali qanday maqsadlar hal etiladi?

## FAN BO'YICHA IZOHLI LUG'AT (GLOSSARIY)

**Axborot** - agarda tayyorlangan ma'lumotlardan biror narsa (jarayon, hodisa) to'g'risida aniqlikni oshirish maqsadida foydalanilsa, u holda foydalangan ma'lumotlarga axborot deb ataladi.

**Axborot texnologiyalari (AT)** – bu tizim masalalarni echimini topish maqsadida axborotlarni yig'ish, qayta tiklash, saqlash, ifodalash, tizimlash, uzatish va uni iste'molchiga foydalanishga qulay holga keltirish jarayonini kompyuter va telekommunikatsiya vositalari yordamida amalga oshiriladigan, tartibga solingan va tashkil-lashtirilgan tizim va amaliy dasturlar majmuasidir.

**Axloq** (arabcha – xulq-atvor ma'nosini bildiradi) ijtimoiy ong shakllaridan biri bo'lib, ijtimoiy munosabatlar hamda shaxs xatti-harakatini tartibga soladigan qonun-qoidalar majmuidir. Axloq – ma'naviyatning tarkibiy qismi sifatida shaxs kamolotining yuqori bosqichi sanaladi. Zero, axloq, axloqiy me'yorlarsiz shaxsning ruhiy va jismonan etukligining mezoni bo'lgan ma'naviy kamolotga erishib bo'lmaydi.

**Axloqiy tarbiya** – yagona ijtimoiy tarbiya jarayonining tarkibiy qismi. Jamiyat tomonidan insonlar xulqining boshqarilishiga zarurat ikki o'zaro bog'liq vazifani shart qilib qo'yadi: birinchidan, jamiyat ongida me'yorlar, tamoyillar, ideallar, adolat, ezgulik va yovuzlik kabi tushunchalar ko'rinishida aks etadigan va asoslanadigan axloqiy talablarni ishlab chiqish; ikkinchidan, inson o'z xatti-harakatlarini yo'naltirishi va nazorat qila olishi, shuningdek ijtimoiy xulqni boshqarishda ishtirok eta olishi, ya'ni boshqa kishilarga talab qo'ya bilishi va ularning xatti-harakatlarini baholay olishi uchun bu talablarni hamda ular bilan bog'liq tasavvurlarni har bir inson ongiga singdirish.

**Aql** – kishining o'z idroki, qalbi va fikri asosida dunyoviy, hayotiy haqiqatlarni anglash va ularga o'z faoliyatida ma'naviy-insoniy nuqtai nazardan amal qilishdir. Aql – inson miyasining dunyoni aks ettirish va shaxsning voqelikka bo'lgan munosabatini boshqarib turadigan faoliyati.

**Aqliy tarbiya** - shaxsga tabiat va jamiyat taraqqiyoti to'g'risidagi bilimlarni berish, uning aqliy (bilish) qobiliyati, tafakkuri va



dunyoqarashini shakllantirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayon; ijtimoiy tarbiyaning muhim tarkibiy qismi.

**Baholash** deb bilim, ko'nikma va malakalarni o'quv dasturida ko'rsatilgan etalon (ko'rstakich, qolip, o'lchagich)lar bilan solishtirishni aytamiz.

**Baho** deb baholashning ball shaklida ko'rsatilgan son jihatdan o'lchamiga aytiladi.

**Bilim**— ma'lum bir fanni nazariy o'zlashtirishni aks ettiradigan inson g'oyalari yig'indisi. U inson ongida muayyan tarzda mustahkamlangan, uning shaxsiy mulkiga aylangan, zarur paytda foydalanish mumkin bo'lgan, algoritm, qoida, postulatlar majmuini o'zida aks ettiradi.

**Bilish** — bu ob'ektiv borliq tavsifining ongdagi ifodasidir. U his-tuyg'ular (boshqa odam ruhiyatidagilarni his qilish)da, fikrlar (fikrlash)da, til (interpretatsiya)da va xatti-harakat (maqsadga erishish bo'yicha harakatlar)da namoyon bo'ladi. Boshqa tomondan, bilish jarayoni — bu narsa-hodisalar haqida haqiqiy va ular haqida oddiy bilimlarni o'zlashtirish maqsadini aks ettiradigan inson intellektual faoliyati jarayoni. SHuning uchun jarayonning o'zi insondagi bilimlar va ularning tayanchidan foydalanishni o'zida aks ettiradi. Agar umumiy tarzda qaraydigan bo'lsak, bilish — mazmunida yangisini ishlab chiqish uchun mavjud bilimlardan foydalana olish aks etadigan ma'naviy faoliyat.

**Bilish jarayoni** — bu to'laligicha ratsional, faqat aqlga bo'ysunuvchi, quruq jarayon emas, chunki u tirik kishilar tomonidan amalga oshiriladi, shu sababli bilish emotsional unsurlarni — iroda, niyat, istaklarni o'z ichiga oladi. Bilish jarayonida biluvchi shaxsi, uning madaniy va shaxsiy darajasi, tabiiy qobiliyatlari, uni qurshab turgan muhit katta rol o'ynaydi. SHuning uchun tezda yangi axborotlarni o'zlashtirish, tahlil etish, taqqoslash, umumlashtirish va ularni amaliyotda qo'llay olishga erishish juda muhim.

**Vatanparvarlik** — kishining o'zi tug'ilib o'sgan, kamol topgan joy, zamin, o'lkaga bo'lgan mehr-muhabbatini, munosabatlarini ifoda etadigan ijtimoiy va ma'naviy-axloqiy xislatlari, fazilatlaridir. Vatanparvarlik — kishilarning ona yurtiga, o'z Vataniga muhabbati va sadoqatini ifodalaydigan tushuncha. Vatanparvarlik barcha kishi-

lar, xalq, millatlar uchun umumiy bo'lgan, asrlar davomida sayqalanib kelgan umuminsoniy tuyg'u ma'naviy qadriyatlardan biri.

**Vizual ma'ruza (VM)** – bu ko'rgazmali ma'ruzadir. Bunda asosiy o'qitish metodi ko'rgazmali namoyish kino, tele va video kadrlar, slaydlar, diskdagi axborotlar o'qituvchi tomonidan sharhlanadi.

**Vosita** – o'quv jarayonining predmetli qo'llab-quvvatlanishi, yangi materialni o'zlashtirish jarayonida o'qituvchi va talabalar tomonidan foydalaniladigan ob'ekt.

**Gimnastika** organizmga nafis ta'sir etish yoki uning alohida tizim va funksiyalarini rivojlantirish imkoniyatini beradigan jismoniy mashqdur. Gimnastikaning asosiy, gigienik, sportga oid, badiiy, ishlab chiqarishga doir, tibbiy turlari mavjud.

**Global ta'lim** – bu bir vaqtning o'zida o'quvchilarning intellektual, hissiy, jismoniy, axloqiy va ruhiy xususiyatlarini rivojlantirish yordamida ularni tez o'zgaruvchan, juda murakkab, ko'p millatli va o'zaro aloqador hayotga birmuncha sifatliroq tayyorlashga yo'naltirilgan majmuaviy yondashuvdir.

**Guruhli ta'lim** – bir o'qituvchi bir necha o'qituvchini o'qitadigan ta'lim shakli. Guruhlar o'quvchilar soniga qarab: kichik (3-6 o'quvchi), o'rta (7-15 o'quvchi), katta (15 dan ortiq o'quvchi, guruhlar) ga ajratiladi. Shuningdek, har bir guruhdagi ta'lim oluvchilarning yoshiga, ta'lim yo'nalishigiga va shu kabilarga qarab ham guruhlarga ajratiladi. Bu shaklni qo'llash jarayonida yakka ta'lim shakllari ham amalga oshiriladi.

**Davlat ta'lim standarti** – ta'lim olish shaklidan qat'iy nazar bitiruvchilar erishishlari kerak bo'lgan ta'lim darajasini belgilovchi asosiy hujjat; o'quv fani bo'yicha yakuniy ta'limning yakuniy natijalarini belgilovchi asosiy hujjat; ta'lim dasturlari mazmunining minimumi, o'quvchilar tomonidan bajariladigan o'quv ishlarining maksimal hajmi, shuningdek, bitiruvchilarning tayyorgarlik darajalariga qo'yiluvchi talablarni belgilaydi.

**Dars** – bevosita o'qituvchi rahbarligida muayyan o'quvchilar guruhi bilan olib boriladigan ta'lim jarayonining asosiy shakli.

**Darslik** – muayyan o'quv fani bo'yicha ta'lim maqsadi, o'quv dasturi va didaktik talablarga muvofiq belgilangan ilmiy bilimlari to'g'risidagi ma'lumotlarni beruvchi manba bo'lib, u mazmuni va

tuzilishiga ko‘ra fan bo‘yicha yaratilgan o‘quv dasturiga mos keladi. Namunaviy o‘quv dasturlari asosida yaratilgan darsliklar maqsadga muvofiq holda Respublika Xalq ta‘limi, Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim Vazirliklari tomonidan barcha maktablar, akademik litseylar va kasb-hunar kollejlari uchun tavsiya etiladi.

**Dasturiy ta‘lim (dasturlashtirilgan o‘qitish)** – harakat (operatsiya)lar ketma-ketligi tizimini ifodalovchi, ularni bajarish ilgaridan rejalashtirilgan natijaga olib keluvchi “dastur” terminidan kelib chiqadi. Ushbu turning asosiy maqsadi o‘quv jarayonini boshqarishni yaxshilashdan iborat. Bunday o‘qitish asosini kibernetik yondoshish tashkil etadi. Unga binoan o‘qitish murakkab dinamik tizim sifatida qaraladi. U o‘quvchining bilim egallashi yo‘lida har bir qadamni nazorat qilishga imkon beradigan va shuning asosida, o‘z vaqtida yordam ko‘rsatish, qiyinchiliklarni oldini olish, qiziqishini yo‘qotmaslik va salbiy oqibatlarining oldini olishga imkon beruvchi o‘quv jarayonining texnologiyasini yaratishga yo‘naltiradi.

**Didaktika** (ot grech. *didaktikos* – o‘qitaman, o‘rgataman) – ta‘lim jarayoni, mazmuni, qonuniyat va tamoyillari, shakl, metod va vositalarini ilmiy asoslab beruvchi pedagogik ta‘lim nazariyasi, pedagogikaning alohida sohasi. **“Didaktika”** atamasi ilk bor nemis pedagogi *Volfgang Ratke* tomonidan **“Didaktika, yoki ta‘lim san‘ati”** (1613 y.) deb nomlangan ma‘ruzasida qo‘llanilgan. Didaktika ilmiy bilimlar tizimi sifatida birinchi marotaba chex pedagogi *Yan Amos Komenskiy*ning **“Buyuk didaktika”** (1657 y.) asarida ochib berilgan.

**Didaktik o‘yin** – o‘rganilayotgan ob‘ekt, hodisa va jarayonlarni modellashtirish asosida o‘quvchining bilishga bo‘lgan qiziqishi va faollik darajasini rag‘batlantiruvchi o‘quv faoliyati turi. Didaktik o‘yinlar ta‘limiy o‘yin sifatida o‘quvchilarning yosh xususiyatlariga mos keladigan o‘yinlar sirasiga kiradi. Didaktik o‘yinlarning muhim belgisi undagi qoidalarning mavjudligidir. O‘yinda o‘yin niyati, o‘yin qoidalari, o‘yin harakatlari o‘rtasida uzviy aloqa mavjud. O‘yin niyati o‘yin harakatlarining tabiatini belgilaydi. O‘yin qoidasi esa, o‘yin harakatlarini, vazifasini hal etishga va o‘yindagi harakatlarni amalga oshirishga yordam beradi.

**Didaktik ta‘minot** shaxsning axboriy madaniyatini shakllantirish uchun didaktika, psixologiya, ergonomika, informatika va bosh-

qa fan sohalarining muvafaqqiyatlariga asoslangan holda tashkil etilgan o'quv-uslubiy majmuani anglatadi.

**Dunyoqarash** tabiat, ijtimoiy jamiyat, tafakkur hamda shaxs faoliyati mazmunining rivojlanib borishini belgilab beruvchi dialektik qarashlar va e'tiqodlar tizimidir. Mazkur tizim doirasida ijtimoiy-g'oyaviy, falsafiy, iqtisodiy, tabiiy-ilmiy, ma'naviy-axloqiy, estetik, huquqiy va ekologik bilimlar negizida shakllangan e'tiqodlar asosiy tarkibiy unsurlar sifatida namoyon bo'ladi. Eng muhimi insonning olamga munosabati, dunyodagi o'rni, mohiyati, hayotiy yo'nalishini, o'zligini anglash kabi savollarga javob beradi. Shuningdek, dunyoqarash "dunyoni tushuntirish", "dunyoni his qilish", "ifodani idrok qiliish" kabi tushunchalar bilan yaqin ma'nodosh ekanligini aytish joiz.

**Jismoniy madaniyat** – bu insonning barcha tabiiy va ijtimoiy qobiliyatlarini ro'yobga chiqaruvchi, uni tobora insoniylashtirib, ham jismoniy, ham ma'naviy chiniqtirib, yuksaltirib boruvchi jarayondir.

**Jismoniy mashqlar** deganda, jismoniy tarbiya qonuniyatlari va vazifalari bilan bog'liqlikda maxsus tashkil etiluvchi hamda ongli ravishda bajarishga qaratilgan harakatlar yig'indisi tushuniladi. Jismoniy mashqlarga tasnif etishga doir xilma-xil yondashuvlar mavjud bo'lib, ko'proq umumlashgan tasnif o'zida gimnastika, o'yin, sayr kabilarni qamrab oladi.

**Jismoniy tarbiya** – o'quvchilarning jismoniy va sportga oid faoliyatlarini maqsadga yo'naltirilgan, aniq tashkil etiladigan va rejali tarzda amalga oshirish tizimi. *Jismoniy tarbiya deganda* organizmning morfologik va funksional rivojlanishini jamiyat talablari darajasida amalga oshirish, jismoniy sifatlarni, qobiliyatlarni rivojlantirish, jismoniy madaniyat va sport sohasiga taalluqli maxsus bilimlarni o'zlashtirib olish tushuniladi.

**Zamonaviy o'quv adabiyotlari** – (ZAT) asosida ma'lumotlarni jamlash, tasvirlash, yangilash, saqlash, bilimlarni interaktiv usulda taqdim etish va nazorat qilish imkoniyatiga ega bo'lgan manba.

**Ijodiy qobiliyatlar** – bu yangilik yaratish zarurligi va mumkinligini tushunish, muammoni ifodalay olish, g'oya farazini ilgari surish uchun kerak bo'ladigan bilimlarni ishga sola bilish qobiliyatlari,

farazni nazariy va amaliy tasdiqlash, muammoni hal qilishni izlash hamda topish, natijada yangi original mahsulotlar yaratish (ilmiy kashfiyot, ixtiro, san'at asari, tavsifnoma va h.k.) qobiliyatlaridir.

**Ilmiy dunyoqarash** - uzluksiz, izchil ravishda mavjud fanlar asoslarini puxta o'zlashtirib borish, ijtimoiy munosabatlar jarayonida faol ishtirok etish natijasida barqarorlashgan dunyoqarash shakli.

**Innovatsiya** tushunchasi lotin tilidan olingan bo'lib (in-ga, novus-yangi), "yangilanish", "o'zlashtirish", "qandaydir yangilikni kiritish", "yangini joriy qilish", "yangilik kiritish" ma'nolarini beradi. O'z navbatida "yangi" so'zi ushbu tushunchaning asosiy yadrosini tashkil etadi. Odatda, yangilanish tushunchasi ta'limda ko'p hollarda o'zgartirish tushunchasi bilan sinonimdir. Agar ushbu o'zgartirish keng qamrovli bo'lsa va butun ta'lim tizimini o'zgartirsa, unda «islohot» tushunchasi bilan izohlanadi. Lekin barcha o'zgarishlarni yangilik deb qarash to'g'ri bo'lmaydi. Chunki yangilik o'zida avval boshidanoq qo'yilgan vazifalarning yangilanishini maqsad qilib qo'yadi.

**Innovatsion faoliyat** – pedagogik jamoani harakatga keltiruvchi, olg'a boshlovchi, taraqqiy ettiruvchi kuchdir. Innovatsion faoliyat – bu yangi ijtimoiy talablar bilan an'anaviy me'yorlar-ning mos kelmasligi, yoxud amaliyotning yangi qo'llanilayotgan me'yoring mavjud me'yor bilan to'qnashuvi natijasida vujudga keluvchi majmuai muammolarning echimiga qaratilgan faoliyatdir.

**Interfaol metod** – o'quv jarayonining tarkibiy qismi bo'lib, bir vaqtning o'zida ham o'qituvchi, ham o'quvchini faollashtirishga yo'naltirilgan o'qitish usullari majmui.

**Kasb** – shaxsga qo'yiladigan ma'lum bir talablar bilan tavsiflanuvchi mehnat faoliyatining alohida turi. Maxsus tayyorgarlik va ish tajribasi natijasida ma'lum bir sohada kasbiy faoliyatni amalga oshirish uchun nazariy bilimlar majmuasini, amaliy ko'nikma va malakalarni egallagan, unga jismoniy imkoniyat, aqliy qobiliyat va yuridik huquqlarni ta'minlovchi insoniy mehnat faoliyatining turi.

**Kasbiy – pedagogik muloqot** – pedagog va tarbiyalanuvchining o'zaro zich ijtimoiy – psixologik aloqasi tizimi bo'lib, uning mazmuni axborotlar ayriboshlash, tarbiyaviy ta'sir o'tkazish, kommunikativ vositalar yordamida o'zaro munosabatlarini tashkil etish hisoblanadi.

**Kasbiy tayyorgarlik** – ta’lim oluvchilarda biror ishni bajarish uchun zarur malakalarni jadal ravishda egallash maqsadidan kelib chiquvchi kasbiy ta’lim tizimidir.

**Kasbiy ta’lim** – kasblar olamiga yo’nalganlik va moslashuvni ta’minlovchi, ijtimoiy va pedagogik tashkil etilgan shaxsning mehnatga doir ijtimoiylashuv jarayoni, aniq mutaxassislik va malakaviy darajani egallash, inson faoliyatining turli sohalarida uzluksiz ravishda malaka, mahoratning oshib borishi va qobiliyatlarning rivojlanishi. Kasbiy ta’lim shaxsning mahoratini qaror topishi, rivojlanishi va shaxsni o’z-o’zini namoyon qilishi uchun sharoit yaratib beradi va jamiyatning insonparvar va demokratik maqsadlariga erishishiga yordam beradi.

**Kommunikativ qobiliyat** – bu pedagogik o’zaro harakat sohasida maxsus ko’rinishga ega bo’lgan muloqotga qobiliyatlilikdir. Psixologik adabiyotlarda kommunikativ qobiliyatlarning bir qancha turlari ajratib ko’rsatiladi: 1) insonning insonni tushuna olishi (insonni shaxs sifatida, uning alohida jihatlarini, motiv va ehtiyojlarini baholash, tashqi xulq-atvorini ichki olami bilan bog’liqlikda ko’rib chiqish, yuz, qo’l, gavda harakatlarini “o’qish” ko’nikmasi) 2) insonni o’z-o’zini anglay olishi (o’z bilimi, qobiliyati, o’z xarakteri va boshqa qirralarini baholash, inson boshqalar tomonidan qay tarzda qabul qilinishi va atrof-dagilar ko’zi bilan baholash); 3) muloqot vaziyatini to’g’ri baholay olish ko’nikmasi (mavjud holatni kuzatish, uning namoyon bo’lish belgilari haqida ko’proq axborotlarni ajarata olish, ularga e’tiborni qaratish, yuzaga kelayotgan vaziyatning ijtimoiy va psixologik mohiyatini to’g’ri idrok etish va baholash).

**Konstruktiv faoliyat** – u o’zida konstruktiv mazmun (o’quv materiallarini tanlash va joy-joyiga qo’yish, pedagogik jarayonni rejalashtirish va tashkil etish), konstruktiv – operativ (o’zining va talabani xatti-harakatlarini rejalashtirish), konstruktiv – material (pedagogik jarayonning o’quv-material bazasini loyihalashtirish) ni birlashtiradi.

**Kuzatish** – atrof-olamdagi hodisalarni diqqat bilan ko’rish, ulardan muhim, asosiyini ajrata olish, yuzaga kelladigan o’zgarishlarni belgilash, ularning kelib chiqish sabablarini aniqlash, xulosalar qilish.

**Kun tartibi** jismoniy tarbiyaning muhim shartidir. Kun tartibi xilma-xil faoliyat hamda dam olishning vaqt jihatdan maqsadga muvofiq taqsimlanishi, hayot tartibidir. Kun tartibini tashkil etuvchi barcha qismlarni (ovqatlanish, uyqu, o'yin, sayr, mashg'ulotlar) bir me'yorda takrorlash natijasida bolalarda faoliyatning bir turidan ikkinchi turiga o'tishni engillashtiruvchi mustahkam ko'nikma hosil bo'ladi. Aynan kun tartibiga rioya etish bolaning nerv faoliyati tizimi va barcha fiziologik jarayonlarning o'tib borishiga samarali ta'sir ko'rsatadi.

**Ko'nikma** – o'zlashtirilgan bilimlarni amaliyotga qo'llash usullarini egallash. Boshqacha aytganda, egallangan bilimlarning aniq xatti-harakatdagi ifodasi.

**Layoqat** – bu qobiliyat taraqqiyotining dastlabki sharti sifatida namoyon bo'ladigan miya tuzilishining sezgi organlari va hrakatlarning morfologik hamda funksional xususiyatlaridir. Layoqat qobiliyatning tabiiy zaminidir.

**Loyihalashtirish**ta'lim oluvchilarning o'quv faoliyatini boshqarish dasturini yaratish bo'lib, u mashg'ulotga tayyorlanishning yakuniy bosqichi hisoblanadi. SHuning uchun pedagog mashg'ulotning texnologik modeli va kartasini ishlab chiqishi lozim. Mashg'ulot loyihasi qisqa va aniq, erkin tuzilgan, pedagog o'zi uchun boshqarish jarayoni muhim vaziyatlari (kimdan va qachon so'rash, qacarda mavzuni kiritish, mashg'ulot keyingi bosqichiga qanday o'tish, oldindan ko'zda tutilmagan qiyinchiliklar yuzaga kelganida jarayonni qaysi sxema bo'yicha qayta o'zgartirish)ni belgilab olishga imkon beruvchi hujjatdir. Mashg'ulot loyihasi an'anaviy rejadan boshqarishga doir ta'sir ko'rsatishlarning aniq va tushunarli belgilab olinishi, kutiladigan natijalarning oldindan aniqlanganligi bilan farq qiladi.

**Madaniyat** – kishilarning tabiatni, borliqni o'zlashtirish va o'zgartirish jarayonida yaratgan moddiy, ma'naviy boyliklar hamda bu boyliklarni qayta tiklash va bunyod etish yo'llari va uslublari majmui. Madaniyat tushunchasida moddiy va ma'naviy boyliklar hamda inson ruhiy olami ifodalanadi. SHu bois madaniyat tarkibida uch asosiy qatlam mavjud: 1) insoniyatning muntazam aqliy va jismoniy faol ijodiy faoliyati; 2) moddiy va ma'naviy ne'matlarni ishlab chiqish, iste'mol qilish (foydalanish) va asrash; 3) qadriyatlar,

axloqiy tushunchalar, huquqiy a'mollarning hayotga tatbiq etuvchi ijtimoiy tuzilmalar. Madaniyat – faol ijodiy faoliyatdir.

**Maktabgacha ta'lim** bolaning sog'lom, har tomonlama kamol topib shakllanishini ta'minlaydi, unda o'qishga intilish hissinii uyg'otadi, uni muntazam ta'lim olishga tayyorlaydi hamda bola olti-etti yoshga etguncha davlat va nodavlat maktabgacha ta'lim muassasalari va oilalarda amalga oshiriladi. Bu kabi ta'lim muassasalarining faoliyatini tashkil etishda mahallalar, jamoat va xayriya tashkilotlari, xalqaro fondlar faol ishtirok etadi.

**Maktabdan tashqari ta'lim** maktabdan tashqari davlat va nodavlat ta'lim muassasalarida davlat organlari, jamoat tashkilotlari, yuridik va jismoniy shaxslar tomonidan madaniy-estetik, ilmiy, texnikaviy, sport va boshqa yo'nalishlarda yo'lga qo'yilib, bolalar hamda o'smirlarning ta'limga bo'lgan, yakka tartibdagi, ortib boruvchi talab-ehiyojlarini qondirish, ularning bo'sh vaqti va dam olishini tashkil etish maqsadida olib boriladi.

**Malaka** – avtomatlashgan holatga o'tgan ko'nikma, takomillashganlikning yuqori darajasi. Ko'nikmalarning qayta-qayta takrorlanishi natijasida hosil bo'ladi. Malaka bir xatti – harakatning o'zini bir xil sharoitlarning o'zida ko'p marta takrorlash natijasida hosil qilinadi.

**Ma'naviy-axloqiy** tarbiya mohiyatiga ko'ra inson ongining jamiyat bilan aloqadorligi, jamiyat oldida burchli ekanligi, o'z xulq-atvorini jamiyat taraqqiyoti darajasiga bog'liqligini tushunishi, jamiyat tomonidan tan olingan axloqiy me'yor, ideal hamda talablarni bajarishda mas'uliyatni his etishi, ma'naviy-axloqiy bilimlarning e'tiqodga aylanishi va bu e'tiqodlarning tizimliliigi, mustahkam ma'naviy-axloqiy his-tuyg'u hamda xislatlarni shakllantirish, o'quvchilar tomonidan ma'naviy-axloqiy xulq-atvor jamiyat a'zolariga bo'lgan hurmat-e'tiborni namoyon etuvchi mezonlardan ekanligining anglab etilishi, ma'naviy-axloqiy odatlarning shakllanishi va boshqalardan iborat.

**Ma'ruza** – o'quv materiali, biror masala, ilmiy, siyosiy mavzularning izchil tartibli og'zaki bayoni. O'quv ma'ruzasi o'quv jarayonining asosiy shakli; oliy o'quv yurtlarida dars berish usullaridan biri. Ma'ruza quyidagi vazifalarni amalga oshirishga imkon



beradi: 1) yo'naltiruvchi: talabalarni o'quv materialining asosiy jihatlarga e'tibor qaratishga imkon berish; 2) axborot: o'qituvchi ma'ruza vaqtida muammoni, muammo bilan bog'liq asosiy dalil va xulosalar mohiyatini ochib beradi; 3) metodologik: ma'ruza jarayonida muammoning falsafiy-nazariy asoslari namoyon etiladi. 4) tarbiyalovchi: talabalarda tinglash, idrok etish, munozarada ishtirok etish madaniyatini shakllantirish; 5) rivojlantiruvchi: talabalarda mantiqiy fikrlash, xulosalar chiqara olish qobiliyatini rivojlantirish.

**Metod** so'zi grekcha tadqiqot, maqsadga erishish yo'li, usuli deganidir. Bu so'zning etimologiyasi (kelib chiqishi) uning ilmiy kategoriya sifatidagi talqinida ham aks etgan. Metod – eng umumiy ma'noda – maqsadga erishish usuli, ma'lum tarzda tartibga solingan faoliyat.

**Metodika** – qat'iy ketma-ketlikka (algoritmik xarakterga), ilgari o'rnatilgan reja (qoida), tizimga aniq rioya qilish bo'lib, biror bir ishni maqsadga muvofiq o'tkazish metodlari, yo'llari majmuasi"ni ifoda etishi ko'rsatib o'tilgan. "Metodika" tushunchasiga berilgan xilma-xil ta'riflarga tayangan holda quyidagi umumlashmalarga kelish mumkin: 1) metodika – bu o'qituvchi ishini tashkil etishning shakl, metod va vositalari; 2) ma'lum bir faoliyatini amalga oshirish uchun zarur bo'lgan metod va usullar yig'indisi; 3) bilim, ko'nikma va malakalarni egallash jarayonini maqsadga yo'naltirilgan tarzda tashkil etish, rejali va tizimli amalga oshirishga yordam beruvchi usullar yig'indisi.

**Metodik ta'minot** talabalarning auditoriya ishlarining barcha shakllari (ma'ruza, laboratoriya, amaliy, seminar mashg'ulotlari) va auditoriyadan tashkari ish shakllari (mustaqil ta'lim, amaliyotning barcha turlari, nazorat, kurs va bitiruv malakaviy ishlari) hamda talabalarning bilim, ko'nikma va malakalarini joriy, oraliq va yakuniy nazorat qilishning turli shakllarini o'z ichiga qamrab oladi.

**Metodologiya** – 1. Tadqiqot usullari majmuasi. 2. Muayyan fan (soha yo'nalish) da qo'llaniladigan tadqiqot usullari majmui. 3. Ilmiy bilish va dunyo taraqqiyotiga ta'sir ko'rsatish haqidagi ta'limot. Metodologiya – bilishning ilmiy metodi haqidagi ta'limot. Biror fanda yoki muayyan yo'nalishda yoki sohada qo'llaniladigan metodlar majmuasi.

**Model** – olamdagi muayyan hodisani abstrakt tasvirlashdan iborat bo‘lib, ushbu hodisaning ro‘y berishini nisbatan ilgariroq aytib berish imkonini beradi.

**Modulli o‘qitish** – o‘qitishning istiqbolli tizimlaridan biri hisoblanadi, chunki u o‘quvchilarning bilim imkoniyatlarini va ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish tizimiga eng yaxshi moslashgandir.

**Motiv** - insonni o‘qishga yoki biror harakatlarni bajarishga undovchi turli sabablar yig‘indisi.

**Motivatsiya** – shaxsni faol xatti-harakatlarga undovchi sabablar, asoslar to‘plami bo‘lib, u ayni zamonda kishi xulqini fiziologik va psixologik boshqarishning dinamik jarayonini ham bildiradi, faoliyatning yo‘nalishi, faolligi, uyg‘unligi hamda turg‘unligini belgilaydi.

**Muammo** – (yunonchadan - vazifa) hal etishni talab etadigan vazifa, murakkab savol; o‘rganish, hal qilish talab etiladigan murakkab nazariy va amaliy savol. Muammo javobi bevosita mavjud bilimda bo‘lmagan va echish usuli no‘malum bo‘lgan masala. SHuning uchun ham muammoni quyish va hal qilish maajud bilimlar doirasidan chetga chiqishni, yangicha echish usuli, metodlarini qidirishni talab etadi.

**Muammoli ta‘lim** – bu o‘quvchilarning o‘qituvchi muammoli vaziyat sharoitida tushuntirganlarini idrok etish yo‘li bilan bilim va faoliyat usullarini o‘zlashtirishga doir muammoli vaziyatlarni mustaqil (yoki o‘qituvchi yordamida) tahlil qilish, muammolarni ta‘riflash va ularni takliflar, farazlar vositasida ( mantiqiy va intuitiv) ravishda asoslash va isbotlash, shuningdek echimlarning to‘g‘riligini tekshirish yo‘li bilan hal qilishga oid o‘quv-bilish faoliyatidir.

**Muammoli vaziyat** – bu insonning yuz bergan hodisani, faktni, voqelik jarayonini qanday tushuntirishini bilmaydigan, unga ma‘lum bo‘lgan harakat usullari bilan maqsadga erisha olmaydigan paytda vujudga keladigan intellektual qiynalishidir. Bu insonni yangi tushuntirish yo‘llari yoki harakat usullarini bilishga undaydi. Muammoli vaziyat ijodiy bilish faoliyatining qonuniyatidir. U fikrlashning boshlanishini shart qilib qo‘yadi, faol fikrlash muammolarni qo‘yish va hal qilish jarayonida namoyon bo‘ladi.

**Muammoli savol.** O‘quvchilarda intellektual qiyinchiliklar tug‘diradigan savollargina muammoli sanaladi., chunki ularning

javobi o'quvchi-larning ilgari bilimlarida ham, o'qituvchi tomondan berilgan axborot-larda ham bo'lmaydi. SHunday xususiyatlarga ega bo'lgan savollarni pedagog-lar ilgari ham uchratganlar va ularni «mushkul savollar» deb ataganlar. Savol quyidagi holatda muammoli bo'ladi: u ilgari o'zlashtirilgan tushuncha va tasavvurlar bilan, ma'lum o'quv vaziyatida o'zlashtirish zarur bo'lgan tushuncha va tasavvurlar bilan mantiqiy bog'langan bo'lishi; o'zida bilish qiyinchiligi hamda ma'lum va noma'lumning aniq chegarasi mavjud bo'lishi; yangini ilgari ma'lum bo'lgan bilimlar bilan taqqoslaganda mavjud zahira bilimiga, ko'nikma va malakaga qanoatlanmaslik hissini uyg'otish.

**Muloqot** – ta'lim oluvchi psixologik va ijtimoiy rivojining muhim omillaridan biri bo'lib, birgalikdagi faoliyatda umumiy natijalarga erishish, shaxslararo munosabatlarni yo'lga qo'yish va qo'llab-quvvatlash maqsadida ikki yoki undan ortiq kishilarning o'zaro harakati. Muloqot motivlari ta'lim oluvchining asosiy ehtiyojlari bilan tig'iz bog'langan bo'lib, ana shu asosdan kelib chiqib ularni uch muhim kategoriyasini ajratib ko'rsatish mumkin: bilish, ishbilarmonlik, shaxsiy.

**Multimedia** - bu informatikaning dasturiy va texnikaviy vositalari asosida audio, video, matn, grafika va animatsiya (ob'ektlarni fazodagi harakati) effektlari asosida o'quv materialini o'quvchilarga etkazib berishning mujassamlashgan holdagi ko'rinishi.

**Mustaqil ish** – o'qituvchining topshirig'i va uning rahbarligida o'quv vazifasini hal etadigan ta'limni tashkil etish shakli. Mustaqil ish bu qo'yilgan maqsad bilan bog'liqlikda o'quvchilarning aniq faoliyatini tashkil etish va amalga oshirishdir. O'quvchilarning mustaqil ishlari ularning yuqori darajadagi faollik, ijodiylik, mustaqil tahlil, tashabbuskorlikka asoslangan faoliyatlaridir.

**Oliy ta'lim** o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi negiziga asoslanib, ikki bosqich (bakalavriyat hamda magistratura)da tashkil etilib, mutaxassisliklar yo'nalishlari bo'yicha xalq xo'jaligining turli sohalariga oliy ma'lumotli mutaxassislarni tayyorlaydi. Oliy ta'lim muassasalariga talabalar qabul qilish davlat grantlari negizida va pullik-shartnomaviy asosda amalga oshiriladi.

**Ong** – psixik faoliyatning oliy shakli. Ong biologik va ijtimoiy taraqqiyot mahsulidir. Ong insonning fikr va hislari, sezgilari, tasavvurlari irodasi va qarashlaridan tashkil topadi.

**Pedagogika** – (yunoncha, payne - bola, agagien – etaklamoq) – ta’lim-tarbiya haqidagi ta’limot, tarbiyalash san’ati. Pedagogika ta’lim-tarbiyaning maqsad va vazifalari, ularning mazmuni, metodlari hamda tashkil etish shakllari haqida ma’lumot beruvchi fan.

**Pedagogik bilimdonlik** deganda konkret tarixiy davrda qabul qilingan me’yorlar (normalar), standartlar va talablarga muvofiq pedagogik vazifani bajarishga qobillik va tayyorlik bilan belgilanadigan integral kasbiy-shaxsiy tavsifnoma tushuniladi.

**Pedagogik innovatsiyalar** deganda, pedagogik yangiliklarni o’rganish, o’zlashtirish, ularni baholash, foydalanish va amaliyotga tatbiq etish tushuniladi. Amaliyotchilarni ko’proq yangilanishlarning aniq natijalari tashvishga solsa, olimlarni aksincha faoliyatga tegishli bo’lgan bilimlar tizimi qiziqtiradi.

**Pedagogik innovatika** deganda, pedagogik yangiliklarni yaratish, ularning pedagogik jamoa tomonidan o’zlashtirilishi va baholanishi, ulardan amaliyotda foydalanish jarayonlarini o’rganish tushuniladi. Pedagogik innovatika bu – pedagogik innovatsiyalarning yuzaga kelishi va rivojlanishi qonuniyatlarini o’rganadigan, shuningdek pedagogik ana’nalar bilan kelajakdagi ta’lim loyihalarining o’zaro aloqadorligini ta’minlaydigan fandir.

**Pedagogik madaniyat** – bu umuminsoniy madaniyatning bir bo’lagi bo’lib, unda eng avvalo, avlodlar almashinuvi va shaxsning ijtimoiylashuvi kabi tarixiy jarayon uchun xizmat qilishda insoniyat uchun zarur bo’lgan ma’naviy va moddiy qadriyatlar aks etgan.

**Pedagogik mahorat** – pedagogik jarayonni bilish, uni tashkil eta olish, harakatga keltira olish, pedagogik jarayonning yuqori samaradorligini belgilovchi shaxsning ish sifati va xususiyatlari sintezi.

**Pedagogik mehnat** – mehnat turlaridan biri bo’lib, unda o’qituvchi va o’quvchilar, moddiy va ma’naviy vositalar, mehnat shart-sharoitlari faol o’zaro harakatda bo’ladi. Qachonki, pedagogik faoliyat fan va amaliyotning zamonaviy yutuqlariga, mehnat jarayonini har tomonlama metodologik tahlil etish, barcha omillardan majmuaviy foydalanishga asoslansa, u holda uni ilmiy tashkil etilgan mehnat deb atash mumkin. O’qituvchi mehnatini ilmiy tashkil etishga pedagogikaning alohida sohasi sifatida qaraladi.

**Pedagog odobi** umuminsoniy va milliy axloqning qonuniyat-lari, vazifalari, tamoyillari, tushunchalari, talablari, mezonlarini ta'lim-tarbiya jarayonida oydinlashtirib, pedagogning ta'lim oluv-chilar, kasbdoshlari, ota-onalar, ta'lim muassasasi rahbarlari bilan munosabatlarida namoyon bo'ladigan kasbiy-axloqiy xususiyatlari yig'indisidir. Pedagog odobi eng avvalo, tarbiyachi va tarbiyalanuv-chilarning o'zaro munosabatlarida namoyon bo'ladi. Biroq bunday yondashuv bir qadar cheklangan nuqtai nazar ekanligini ta'kidlash joiz. Zero, tarbiyachining kasbiy axloqi faqat tarbiyalanuvchilar bi-lan muloqoti jarayonidagina namoyon bo'lmaydi, balki uning bu-tun faoliyati davomida birinchi darajali ehtiyoj sifatida ifodalanadi. Boshqacha aytganda, pedagog odobi tushunchasi tarbiyachi dunyo-qarashining hayotiy tizimini anglatadi. Pedagog odobi tushuncha-sining mazmuni axloqiylik bilan birga iqtisodiy, siyosiy, huquqiy jihatlarini ham o'z ichiga qamrab oladi.

**Pedagogik texnika** – 1) har bir ta'lim oluvchiga va jamoaga pedagogik ta'sir o'tkazishda samarali qo'llash uchun zarur bo'lgan malaka va ko'nikmalar majmuasi; 2) har bir ta'lim oluvchi va jamoa-ning faolligini pedagogik jihatdan ta'minlash uchun zarur bo'lgan malaka va ko'nikmalar.

**Pedagogik texnologiya** – bu muayyan loyiha asosida tashkil etiladigan, aniq maqcadga yo'naltirilgan hamda yshby maqcad-ning natijalanishini kafolatlovchi pedagogik faoliyat japyonining mazmynidip.

**Pedagogik qobiliyatlar** – ta'lim-tarbiyaviy maqsadlar va o'quv-chilarning individual-psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda zaruriy shakl, metod va vositalarni samarali qo'llay olishdir. Pedagogik qobiliyatlarni shartli ravishda uch katta guruhga bo'lish mum-kin: shaxsiy, didaktik va tashkiliy-kommunikativ qobiliyatlar.

**Suhbat** – ta'limning dialogik metodi bo'lib, savol-javob o'tka-zish, o'z nuqtai nazarini ifodalashni talab etadi. Suhbat o'quvchilar narsa-hodisalar, voqealar to'g'risida ayrim bilim va tajribalarga ega bo'lgan holatda o'tkaziladi. Suhbat jarayonida o'quvchilarning mav-jud bilimlari aniqlashadi, boyiydi, tizimlashtiriladi.

**Takt** ahloqiy tushuncha bo'lib, u insonlarning o'zaro munosabat-larini muvofiqlashtirish, tartibga solish, insonparvarlik g'oyalariga

asoslangan boʻlib, andishali hulq, har qanday ziddiyatli vaziyatlarda ham inson hurmati saqlanib qolishini talab qiladi. Har bir insondan, ayniqsa oʻqituvchidan andishali boʻlish talab qilinadi.

**Tarbiya pedagogikadagi asosiy tushunchalardan biri sanaladi.** Jamiyat va pedagogikaning tarixiy rivoji davomida mazkur kategoriyani tushuntirishga turlicha yondashuvlar yuzaga keldi. Eng avvalo, yuqorida taʼkidlab oʻtganimizdek, keng va tor maʼnodagi tarbiya farqlanadi. Keng maʼnoda tarbiya shaxsga jamiyatning taʼsir etishi, ijtimoiy hodisa sifatida qaraladi. Mazkur holatda tarbiya ijtimoiylashtirish bilan uygʻunlashadi. Tor maʼnodagi tarbiya deganda, pedagogik jarayon sharoitida taʼlim maqsadini amalga oshirish uchun pedagog va tarbiyalanuvchilarning maxsus tashkil etilgan faoliyati tushuniladi. Ushbu holatda pedagoglarning tarbiyaviy faoliyati tarbiyaviy ish deb ataladi.

**Tarbiya jarayoni** oʻqituvchi va taʼlim oluvchi (tarbiyachi va tarbiyalanuvchi)lar oʻrtasida tashkil etiluvchi hamda aniq maqsadga yoʻnaltirilgan hamkorlik jarayonidir.

**Tarbiyaning maqsadi** – har tomonlama barkamol shaxsni shakllantirish. **Tarbiya mazmuni** deganda, qoʻyilgan maqsad va vazifalar bilan bogʻliqlikda taʼlim oluvchilarning egallashi lozim boʻlgan bilim, malaka, eʼtiqod, shaxs sifati va xarakteri, xulq-atvor tizimi tushuniladi.

**Tarbiya qonuniyatlari** – bu bir tomondan, ijtimoiy hodisa sifatida tarbiyaning xususiyatlari, ikkinchi tomondan, shaxsning rivojlaniishi bilan bogʻliq boʻlgan barqaror aloqalar.

**Tarbiya tamoyillari** – bu tarbiyaviy ishning yoʻnalishiga, mazmuniga, metodlari va tashkil etilishiga, tarbiya jarayonining ishtirokchilari orasidagi munosabatlarga qoʻyiladigan asosiy talablar ifodalanadigan dastlabki qoidalardir.

**Tarbiya metodi** (yunoncha “metodos” – yoʻl) tarbiya maqsadiga erishishning yoʻli. Taʼlim muassasasi amaliyotiga tatbiq etilganda, metodlar – bu tarbiyalanuvchilarning ongi, irodasi, tuygʻulari va xulqiga taʼsir etish usullaridir.

**Tarbiyaviy tadbirlar** – turli xil moddiy va maʼnaviy ehtiyojlarga javob beruvchi, tarbiyaviy maqsadlarni yagona majmuasiga boʻysundirilgan, bir-biri bilan oʻzaro hamkorlik qiluvchi, oʻzida

bir butun ta'limni ko'zda tutgan tarbiyaviy ta'sir majmuidir. Ta'lim jarayoni alohida mashg'ulotlardan tashkil topgani kabi tarbiyaviy tadbirlardan tarbiya jarayoni vujudga keladi. Tadbirlar, tarbiyaviy ishlar – tarbiya jarayonining bir bo'lagidir.

**Ta'lim** – o'qitish jarayonida egallanadigan bilim, ko'nikma, malakalar, fikrlash usullari tizimi. Bilim – ma'lum bir fanni nazariy o'zlashtirishni aks ettiradigan inson g'oyalari yig'indisi. Ko'nikma – egallangan bilimlarning aniq xatti-harakatdagi ifodasi, o'zlashtirilgan bilimlarni amaliyotga qo'llash usullarini egallash. Malaka – avtomatlashgan, biror bir uchul bilan bexato bajarish, ko'nikmaning takomillashgan darajasi.

**Ta'lim vositalari** – ta'lim samaradorligini ta'minlovchi ob'ektiv (darslik, o'quv qo'llanmalari, o'quv qurollari, xarita, diagramma, plakat, rasm, chizma, dioproektor, magnitafon, videomagnitafon, uskuna, televizor, radio, kompyuter va boshqalar) va sub'ektiv (o'qituvchining nutqi, namunasi, muayyan shaxs hayoti va faoliyatiga oid misollar va hokazolar) omillar.

**Ta'lim tamoyillari** o'quv jarayonining umumiy maqsadlari va qonuniyatlariga binoan uning mazmuni, tashkiliy shakl va metodlarini belgilovchi boshlang'ich qoidalardir

**Ta'lim tizimi** – davlat siyosatining asosiy tamoyillari asosida yosh avlodga ta'lim-tarbiya berish yo'lida faoliyat yurituvchi barcha turdagi ta'lim muassasalari majmui.

**Ta'lim qonuniyatlari** – ta'lim jarayonining tarkibiy qismlari orasidagi ob'ektiv, mavjud, barqaror, takrorlanuvchi aloqadorlik.

**Ta'lim texnologiyasi** – o'quv mashg'ulotining har bir bosqichini alohida-alohida loyihalash, kutiladigan natijalarni oldindan aniqlashtirish, har bosqichda qo'llaniladigan shakl, metod va vositalarini oqilona tanlab olish, professor-o'qituvchi va talabaning vazifalarini oydinlashtirish qaratilgan algoritmik ketma-ketlik.

**Tarbiya texnologiyasi** – tarbiya natijalariga asoslanib, tarbiyaning maqsad va vazifalarini oydinlashtirish, tarbiya jarayonining har bir bosqichini alohida-alohida loyihalash, tarbiyaning shakl, metod va vositalarini aniq belgilab olishga qaratilgan tizimli jarayon.

**Ta'lim usuli** – ta'lim metodining tarkibiy qismi yoki alohida tomoni, Metodlar bilan usullar munosabati o'zaro bir-biriga bog'lan-

gan. Usul va metod butun va qism sifatida bir-biriga bogʻlanadi. Usullar yordamida faqat pedagogik yoki oʻquv vazifasining bir qismi hal qilinadi. Xuddi shu metodik usullar turli metodlarda foydalanilgan boʻlishi mumkin. Va aksincha xuddi shu metod turli oʻqituvchilar tomonidan turli usullarda ochib berilishi mumkin.

**Tashxis** – didaktik jarayon kechadigan barcha sharoitlarni oydinlashtirish, uning natijalarini belgilash.

**Tizimli yondashuv** – bu ilmiy bilim va ijtimoiy amaliyot metodologiyasi yoʻnalishi boʻlib, uning asosida tadqiqot obʻektlarining tizim sifatida oʻrganilishi qaraladi, hamda tadqiqot obʻektini oʻzaro aloqadorlikdagi qism tizim va elementlardan tuzilgan yaxlit tizim sifatida ifodalashga imkoniyat yaratadi.

**Trening** – bu maqsadga yoʻnaltirilgan koʻnikma va malakalarni shakllantirishga qaratilgan qisqa muddatli oʻqitish shakli. Treningga taʼrif berish yoki uni tushuntirishda turli mualliflar tomonidan turlicha yondashuvlar keltirilgan boʻlsada, ularning aksariyati trening mashgʻulotlari oʻyin va mashqlar orqali amalga oshirilishiga va trening jarayonida koʻnikma va malakalar hosil etilishiga eʼtibor qaratganlar.

**Tushuncha** – bu narsa va hodisalarning umumiy (xususiy) muhim belgi va xususiyatlarini ifodalovchi fikr (baʼzan fikrlar) – tafakkur shakli.

**Tushuntirish** – oʻquv materiali mazmunini isbot, tahlil, umumlashma, taqqoslash asosida bayon qilish.

**Fuqarolik tarbiyasi** – fuqarolik tushunchasining mohiyatini anglatish orqali oʻquvchilarda yuksak darajadagi fuqarolik madaniyatini shakllantirish, ularni xalq, Vatan, jamiyat uchun fidoiy fuqarolar etib tarbiyalashdan iborat.

**Ekologik taʼlim** - oʻquvchiga aniq maqsadga muvofiq, izchil, tizimli va uzluksiz ravishda nazariy ekologik bilimlarni berishga yoʻnaltirilgan taʼlimiy jarayon.

**Ekskursiya** – oʻquvchilarga taʼlim berishning maxsus shakli. U oʻzida tabiiy sharoitda oʻquvchilarni tabiat, madaniy obʻektlar, kattalar mehnati bilan tanishtirish imkoniyatini beradi. Ekskursiya vaqtida oʻquvchilar olamning turfa xilligi, rivojlanishini anglaydilar, narsa-hodisalar orasidagi aloqadorliklarni kuzatadilar.



## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida" PF-4947-son Farmoni. O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami. – 6(766)-son.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 20-apreldagi "Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish to'g'risida" PF-2909-son Farmoni. O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami. – 18(778)-son.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli Qarori. O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami. – 23(783)-son.
4. Mirziyoev SH. M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz / - Toshkent: "O'zbekiston" NMIU, 2017.
5. Mirziyoev SH. M. Tanqidiy tahlili, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – xar bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. Mamlakatimizni 2016 yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017 yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruza, 2017 yil 14 yanvar. – Toshkent: "O'zbekiston", 2017. – 104 b.
6. Karimov I.A. O'zbekiston kelajagi buyuk davlat. T. O'zbekiston 1992 yil.
7. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi qonuni. – T .1997 y
8. "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi Vazirlar Mahkamasining 1999 yil 27 maydagi 271 –sonli Qarori.
9. Abdullaev A, "Jismoniy tarbiya vositalari" o'quv qo'llanma – Farg'ona, 1999 yil
10. R. Mavlonova, O. To'raeva, Q.Holiqberdiev "Pedagogika". -T. O'qituvchi. 2001 y.
11. N.G'aybullaev, R.Yodgorov, R.Mamatqulova, Q.Toshmurodova. "Pedagogika". -T. 2000 y.
12. Xoshimov K., Nishonova S. "Pedagogika tarixi" 2-qism. Toshkent, O'qituvchi, 2005 y.
13. Xasanboev J. To'raqulov X. "Pedagogika" Toshkent,Noshir,2011
14. Munavvarov A "Pedagogika" Toshkent, 1996 yil

15. Axmedova M.E “ Pedagogika nazariyasi va tarixi” o`quv qo`l. -T. Tafakkur-bo`stoni 2011 y.
16. Abdumalikov R., YUnusov T. va boshqa. “O`zbekistonda jismoniy tarbiya ta`limining rivojlanishi”. Metodik tavsiyanoma. T. O`zDJTI, 1992 yil
17. Vardanyan A.N. Pedagogika fizicheskogo vospitaniya i sporta. Metodicheskie rekomndatsii. – 2010 yil
18. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. T. Zarqalam. 2004 yil
19. Korbut V.I. i dr.Okazanie uslug po fizicheskoy kulture i sportu naseleniyu na sportivnqx soorujeniyax v usloviyax rymka iz opyta RSTO “Paxtakor”, “Burevestnik”, grebnaya baza UzGosIFK. Uchebno-metod. Posobie. T. 1992 yil
20. Koshbaxtiyev I.A. Osnovy ozdorovitelnoy fizkultury molodyoji T.1994 god
21. Maksimenko A.M. Pedagogicheskaya praktika studentov po fizicheskomu vospitaniyu v shkole. M. Fizicheskaya kultura 2006 god
22. Metodologiya sovremennoy obshchey sportivnoy pedagogiki materialy Vseros. nauch. kon. M. Evsti 2004 god
23. Neverkovich S.D. Pedagogika fizicheskoy kulture i sporta M. «Akademiya» 2010 god
24. Tursunov U. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi” o`quv qo`llanma Qo`qon 1992 yil
25. Xo`jaev F. Usmanxo`jaev T. “Boshlang`ich sinflarda jismoniy tarbiya”. o`quv qo`llanma T. O`qituvchi 1996 yil
26. YUsupova F. “Maktabgacha tarbiya pedagogikasi” T. O`qituvchi 1993 yil
27. Usmanova A.A. “Sport pedagogikasi” o`q.us.qo`llanma T. 2016 yil.

#### **Internet saytlari**

1. [www.gov.uz](http://www.gov.uz) - O`zbekiston Respublikasi hukumati portali
2. [www.Lex.uz](http://www.Lex.uz) – O`zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma`lumotlari milliy bazasi.
3. [ziyonet.uz](http://ziyonet.uz)

## MUNDARIJA

KIRISH.....	3
<b>1 MODUL. JISMONIY TARBIYA VA SPORT</b>	
<b>PEDAGOGIKASI UMUMIY ASOSLARI .....</b>	<b>5</b>
<b>1-MAVZU:JISMONIY TARBIYA VA SPORT</b>	
<b>PEDAGOGIKASINING UMUMIY ASOSLARI.....</b>	<b>5</b>
1.1.Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasining predmeti, maqsadi, vazifalari va tamoyillari.....	5
1.2. Pedagogika fanining kategoriyalari, tarmoqlari, fanlar bilan bog'liqligi, ilmiy-tadqiqot metodlari .....	10
<b>2-MAVZU. SHAXS SHAKLLANISHIDA JISMONIY TARBIYA</b>	
<b>VA SPORTNING AHAMIYATI.....</b>	<b>19</b>
2.1. Shaxsni shakllantirish jarayonida sport pedagogikasining ahamiyati. ....	19
2.2. Jismoniy tarbiya va sportning shaxs shakllanishiga ta'siri .....	23
2.3.Rivojlanish tushunchasi, odamning rivojlanishi, jismoniy va psixik rivojlantirish, ularning birligi va xususiyatlari .....	24
2.4. Shaxs rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillar .....	28
<b>3-MAVZU. JISMONIY TARBIYA VA SPORT</b>	
<b>MUTAXASSISLARI FAOLIYATINING PEDAGOGIK</b>	
<b>JIHATLARI.....</b>	<b>37</b>
3.1.Jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport pedagogi faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari. Sport pedagogiga qo'yiladigan talablar.....	37
3.2. Jismoniy tarbiya va sport sohasi pedagogining qobiliyati .....	42
3.3. Sportga oid o'zaro munosabatlarda yuzaga keladigan nizolar tasnifi, sabablari, hamda ularni oldini olish va bartaraf etish yo'llari .....	44
<b>4-MAVZU:JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA</b>	
<b>TA'LIM TAMOYILLARI.....</b>	<b>48</b>
4.1.Sport faoliyatida ta'lim tamoyillari.....	48
4.2.Sport faoliyatida ta'lim tamoyillariga tasnif.....	49

<b>5-MAVZU. JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA</b>	
<b>QO‘LLANILADIGAN TA‘LIM METODLARI.....</b>	<b>59</b>
5.1. Ta‘lim metodlarining umumiy tavsifnomasi .....	59
5.2. Ta‘lim metodlarini tanlash.....	61
<b>2 MODUL. JISMONIY TARBIYA ASOSLARI.....</b>	<b>74</b>
<b>6-MAVZU. TARBIYA MAZMUNI VA UNING JISMONIY</b>	
<b>TARBIYA VA SPORTDAGI AHAMIYATI.....</b>	<b>74</b>
6.1. Tarbiya mazmuni.....	74
6.2. Tarbiya mazmuning jismoniy tarbiya va sportdagi	
ahamiyati.....	76
6.3. Jismoniy tarbiya va sport faoliyatida tarbiya	
jarayonining xususiyatlari.....	83
<b>7-MAVZU. JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA</b>	
<b>QO‘LLANILADIGAN TARBIYA METODLARI .....</b>	<b>86</b>
7.1. Jismoniy tarbiya va sport sohasida qo‘llaniladigan	
tarbiya metodlari .....	86
7.2. Tarbiya metodlari haqida tushuncha va ularning	
klassifikatsiyasi .....	91
<b>8-MAVZU. JISMONIY TARBIYA VA SPORT TA‘LIMINI</b>	
<b>LOYIHALASHTIRISH VA BOSHQARISH.....</b>	<b>107</b>
8.1. Jismoniy tarbiya va sport ta‘limini loyihalashtirish,	
jismoniy tarbiya va sportning dolzarb muammolarini hal	
etishda dasturiy – loyihaviy yondashuvning imkoniyatlari	
hamda loyihalashtirishning metodologik jihatlari .....	107
8.2. Sport faoliyatini boshqarishning funksiyalari va tarkibiy	
qismlari: gnostik, loyihalashtiruvchi, kommunikativ,	
tashkiliy.....	110
8.3. Jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishga	
bo‘lgan talablar.....	117
<b>9-MAVZU. JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA</b>	
<b>BOSHQARUV USLUBLARI.....</b>	<b>120</b>
9.1. Boshqaruv nazariyasi.....	120
9.2. Jismoniy tarbiya va sport sohasida	
boshqaruv uslublari.....	124
<b>3 MODUL. JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDAGI</b>	
<b>PEDAGOGIK FAOLIYATNING ASOSIY OMILLARI .....</b>	<b>127</b>

10-MAVZU. SHAXSNI TARBIYALASHI VA SHAKLLANISHIGA SPORT JAMOASINING TA'SIRI.....	127
10.1. Sport guruhi, jamoasi, komandasi haqida umumiy tushunchalar.....	127
10.2.Sport jamoasida rahbarlik va yetakchilik haqida tushuncha.....	130
10.3.Rasmiy rahbar sifatida trenerning ijtimoiy roli.....	131
10.4.Komandada psixologik muhit va shaxslararo munosabatlar.....	134
11-MAVZU. SPORT SOHASIDAGI KREATIVLIK (IJODKORLIK).....	138
11.1. Ijodkorlik tushunchasi va uning sport faoliyatda o'rni.....	138
11.2.Jismoniy tarbiya va sport faoliyati bilan shug'ullanuvchilarning mahorati va ijodkorligi.....	141
11.3.Ustoz-murabbiylarning kreativlik sifatleri.....	146
12-MAVZU. JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA SAMARALI PEDAGOGIK FAOLIYATNING ASOSIY OMILLARI VA SHARTLARI.....	149
12.1. Jismoniy tarbiya va sport sohasida samarali pedagogik faoliyatning asosiy omil va shartlari.....	149
12.2. Jismoniy tarbiya va sport sohasida murabbiy faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari.....	154
13-MAVZU. SPORTDA HUQUQIY TA'LIM.....	160
13.1.Sportchining huquqiy ta'limi.....	160
13.2.Trenerning huquqiy ta'limi.....	163
14-MAVZU. SPORTCHI SHAXSIYATIGA PEDAGOGIK TA'SIR USLUBLARI VA SPORT MASHG'ULOTLARIDA PEDAGOGIK TAMOYILLAR QONUNIYATI.....	168
14.1.Sportchi shaxsiyatiga pedagogik ta'sir omillari.....	168
14.2.Sportchini ma'naviy va psixologik tayyorlash.....	169
15-MAVZU. JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI TASHKIL ETISH.....	173
15.1. Jismoniy tarbiyada rejalashtirish va nazorat ishlari.....	173
15.2.Ustoz-trenerning vazifalari.....	182
15.3.Jismoniy tarbiya jarayonini nazorat qilish turlari.....	186

<b>16-MAVZU. YOSH DAVRLARDA JISMONIY TARBIYASI VA UNING ROLI</b> .....	188
16.1. Shaxs rivojlanishida yosh va individual xususiyatlar.....	188
16.2. Yosh davrlariga tasnif.....	189
<b>FAN BO‘YICHA IZOHLI LUG‘AT</b> .....	199
(GLOSSARIY) .....	199
Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati: .....	216

**Mualliflar:**

**Yoqubova Dilafuz Mirjabborovna** – O‘zDJTSU “sport psixologiyasi va pedagogika” kafedrası katta o‘qituvchisi;

**Usmanova Shaxlo Shavkatovna** – O‘zDJTSU “sport psixologiyasi va pedagogika” kafedrası katta o‘qituvchisi.

**D.M. YOQUBOVA, SH.SH. USMANOVA**

## **JISMONIY TARBIYA VA SPORT PEDAGOGIKASI**

*Muharrir: S. Abdunabiyeva*  
*Badiiy muharrir: K. Boyho'jayev*  
*Sahifalovchi: A. Muhammadiyev*



Nashr. lits № 0038.

Bosishga ruxsat etildi 10.12.2020 y.

Bichimi 60x84  $\frac{1}{16}$ . Ofset qog'oz. "Times New Roman"  
garniturasi. Hisob-nashr tabog'i. 14,0.

Adadi 100 dona. Buyurtma № 90.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.  
100198, Toshkent, Qo'yliq 4 mavze, 46.







Yoqubova Dilafruz Mirjabborovna 1980 yilda tug‘ilgan. 2005 yilda Nizomiy nomidagi TDPU tamomlagan. 2013 yildan O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti “Pedagogika va psixologiya” kafedrasida o‘qituvchisi. 2018 yildan O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti “Sport psixologiyasi va pedagogika” kafedrasida o‘qituvchisi. 2019 yildan O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti “Sport psixologiyasi va pedagogika” kafedrasida katta o‘qituvchisi.



Usmanova Shaxlo Shavkatovna 1969 yilda tug‘ilgan. 2004 yilda Nizomiy nomli Toshkent davlat pedagogika institutini tamomlagan. 2001 yildan O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti “Pedagogika va psixologiya” kafedrasida o‘qituvchisi. 2007 yildan O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti “Pedagogika va psixologiya” kafedrasida katta o‘qituvchisi. 2018 yildan O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti “Sport psixologiyasi va pedagogika” kafedrasida katta o‘qituvchisi.

ISBN 978-9943-6776-1-6



9 789943 677616