

JISMONIY RIVOJLANTIRISHNING DASTURIY METODI

Buvorayeva Gulruh Shoikrom qizi

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Jismoniy madaniyat nazaryasi kafedrası o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7302744>

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy rivojlantirishning dasturiy metodi haqida qisqacha ma'lumot bayon etilgan.

Kalit so'zlar: talaba, jismoniy tarbiya, tizim, ta'lim, tahlil, harakat, ko'nikma.

Talabalarni jismoniy tarbiyalash jarayonida tizimli harakat ko'nikmalarini o'zlashtirish uchun dasturiy ta'limdan foydalaniladi. Dasturiy ta'lim quyidagilarni o'z ichiga oladi: - o'quv materialini puxta tahlil qilish va uni ta'lim aktlarining mantiqiy va metodik ketma-ketligiga solish: - o'quvchining o'quv materialini o'zlashtirish jarayonida mustaqilligi va faolligini oshirish; ish vaqtini ongli taqsimlash; - o'quvchilarning o'quv faoliyatini samarali boshqarish; - ta'limni talabalarining kollektiv bo'lib ishlashi bilan bog'liqlikda individuallashtirish; - talabalar va o'qituvchi faoliyatini ratsionalizatsiyalash va intensivatsiyalash uchun zamonaviy texnika vositalarini qo'llash va ulardan foydalanish.

Dasturiy ta'lim jarayonida o'qituvchi va talabalar o'rtasida «ta'lim qurilmasiga joylashtirilgan» muayyan ta'lim dasturi mavjud ekan. Bunda o'qituvchi shaxsining talaba shaxsini rivojlantirishga ko'rsatayotgan ta'siri bir yoklama bo'ladi. An'anaviy va dasturiy ta'lim o'rtasidagi asosiy farq ularning asosida qanday tamoyillar yotganida emas, balki ushbu tamoyillar ularning faoliyat doirasiga qanday tadbir etilishidir.

Dasturiy ta'lim asosiy o'ziga xos xususiyati - talabalar ongli faoliyatini samarali boshqarish va o'z-o'zini boshqarishdir. U maxsus dastur asosida amalga oshiriladi. Unda nafaqat o'rganilayotgan material mazmuni, balki muayyan bilim va ko'nikmalarni o'zlashtirish uchun talabalar bajarish lozim bo'lgan u yoki bu harakatlar ham berilgan.

Dasturiy ta'limda teskari aloqa muhim rol o'ynaydi.

Dasturlashtirish - jismoniy rivojlantirish jarayonining talabaning real imkoniyatlarini hisobga olib strategiyasi, mazmuni va shakli, metodlarini oldindan belgilab olishdir.

Dasturlashtirish jismoniy rivojlantirish bo'yicha pedagogik jarayonning mohiyati haqida har tomonlama va chuqur bilimlarni (uning mazmuni va tuzilishi, shaxsni shakllantirish jarayonida uning tuzilishi va o'zgarishini belgilab beruvchi qonuniyatlari) talab etadi.

Bunday bilimlar amaliy tajribaning barcha yutuqlarini va ilmiy ma'lumotlarning butun kompleksini o'z ichiga olishi kerak.

Pedagogik eksperiment natijasida talabalarni jismoniy rivojlantirish mashg'ulotlarini quyidagicha rejalashtirish zarurligi aniqlangan: 1 sentyabrdan 30 noyabrgacha va 1 martdan 1 iyungacha amaliy mashg'ulotlar ochiq havoda o'tkazilishi lozim va bu mashg'ulotlar umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. 1 dekabrda 28 fevralgacha mashg'ulotlar sport va trenajer zallari sharoitida o'tkazilishi va asosiy e'tibor gavda tuzilishini yaxshilash va kuch tayyorlikni mustahkamlashga qaratilgan bo'lishi kerak.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida optimal sog'lomlashtirish samaradorligini ta'minlash uchun jismoniy rivojlanish, gavda tuzilishi, har tomonlama harakat tayyorligi ko'rsatkichlarini yaxshilash uchun turli vositalardan foydalanish ko'zda tutilgan kompleks dastur tavsiya etiladi.

Amaliy mashg'ulotning tayyorlov qismida yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega talabalarga 1000 tagacha harakat mashqlari, o'rta va bo'sh tayyorgarlikka ega talabalarga ega 500 tadan kam bo'lmagan harakat mashqlarini bajarish tavsiya etiladi.

Sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining asosiy qismida esa talabalar o'qituvchi rahbarligi ostida o'z qiziqishlari va imkoniyatlaridan kelib chiqib shug'ullanadilar. Mashg'ulotlarning yakuniy qismida chiniqtirish mashqlari bajariladi va ratsional ovqatlaniladi. O'z vaqtida ratsional ovqatlanish mashg'ulotning tarkibiy qismi hisoblanadi.

Qishki davrda sport va trenajer zallar sharoitida mushaklar kuchini rivojlantirish, uyg'un gavda tuzilishini shakllantirishga yo'naltirilgan jismoniy mashqlarni turli gimnastik snaryadlar (xalqalar, langarlar) shuningdek, gantellar, shtangalar, sheyping elementlaridan foydalanib bajarish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. K.M. Maxkamjonov. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Maruza matni. T. 2002.
2. Jeleznyak Yu.D., Petrov P.K. Osnovi nauchno-metodicheskoy deyatel'nosti v fizicheskoy kul'ture i sporte. M. Akademiya, 2002. – 264 s.
3. Malinina N.N., Tulenova X.B. Metodika obucheniya obshcherazvivayushim uprajneniyam, TDPU, 2003 y
4. Tulenova X.B. Malinina N.N., Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish metodikasi, TDPU, 2005 y

5. Yunusova Yu.M., Teoreticheskie osnovi fizicheskoy kul`turi i sporta, T. 2005 y
6. Yunusova Yu.M., Osnovi sportivnoy trenirovki, T. 2009 y