

JISMONIY MASHQLARGA O'RGATISHNING DIDAKTIK ASOSLARI

Xolova Shaxnoza Mardonovna—O'zbekiston–Finlandiya pedagogika instituti, Pedagogika va jismoniy madaniyat fakulteti, Jismoniy madaniyat va sport kafedrası o'qituvchisi

Musaeva Ma'mura—O'zbekiston–Finlandiya pedagogika instituti, Pedagogika va jismoniy madaniyat fakulteti, Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya yo'nalishi 3- bosqich talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy mashqlarga o'rgatishning didaktik asoslari tahlil qilinadi. Jismoniy tarbiya jarayonida samarali o'qitish uchun qo'llaniladigan tamoyillar va usullar bayon etiladi. Muvaffaqiyatlilik, anglanganlik, takroriylik, individual yondashuv va ko'rgazmalilik tamoyillari asosida mashg'ulotlarni tashkil etishning ahamiyati ochib beriladi. Shuningdek, mashqlarga o'rgatishning og'zaki tushuntirish, ko'rsatish, amaliy va o'yin usullari yoritiladi. Maqolada samarali o'qitish strategiyalari orqali o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va sportga bo'lgan qiziqishini oshirish muhimligi ta'kidlanadi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, didaktik tamoyillar, mashqlarga o'rgatish, pedagogika, jismoniy rivojlanish, o'yin usuli, ko'rgazmalilik, individual yondashuv.

Jismoniy mashqlar inson salomatligi va jismoniy rivojlanishi uchun muhim vositadir. Jismoniy tarbiya jarayonida mashqlarga o'rgatishning samaradorligi didaktik tamoyillarga asoslanadi. Jismoniy tarbiya nafaqat tanani chiniqtirishga xizmat qiladi, balki insonning umumiy rivojlanishiga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, jismoniy mashqlarga o'rgatish pedagogik jarayonning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.





Ushbu maqolada jismoniy mashqlarga o'rgatishning asosiy didaktik prinsiplari va usullari yoritiladi. Jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etish, o'quvchilarning qobiliyatini rivojlantirish va ularga sportga bo'lgan qiziqishni oshirish uchun qanday usullarni qo'llash lozimligi muhokama qilinadi.

Jismoniy mashqlarga o'rgatishning didaktik tamoyillari

Jismoniy mashqlarga o'rgatishda quyidagi asosiy didaktik tamoyillarga amal qilish muhimdir:

1. Muvaffaqiyatlilik va izchillik tamoyili

Jismoniy mashqlar o'rgatilganda o'quvchilarning yoshiga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab bosqichma-bosqich yondashish lozim. Har bir mashqning murakkabligi asta-sekin oshirib borilishi kerak. Bu tamoyil quyidagilarga asoslanadi:

- O'quvchilarning jismoniy imkoniyatlari va tayyorgarligini hisobga olish;
- Mashqlarni osondan murakkabga qarab o'rgatish;
- Harakatlarning to'g'ri bajarilishini nazorat qilish va doimiy tahlil qilish.

2. Onglilik va faollik tamoyili

Jismoniy mashqlar samarador bo'lishi uchun o'quvchilar ularning maqsadi va foydasini tushunishi lozim. Bu tamoyilning mohiyati quyidagilarda namoyon bo'ladi:

- Mashqlarni bajarishda o'quvchilarning ongli ishtirokini ta'minlash;
- O'z harakatlarini tahlil qilish va xatolarni to'g'rilash ko'nikmalarini rivojlantirish;
- Sportga bo'lgan qiziqishni oshirish orqali motivatsiyani shakllantirish.

3. Takroriylik va mustahkamlash tamoyili

Mashqlarni o'zlashtirish uchun ularni muntazam ravishda takrorlash zarur. Takroriy mashg'ulotlar orqali motorik xotira va reflekslar shakllanadi. Bu tamoyil quyidagilarga asoslanadi:

- Harakatlarni avtomatlashtirish;
- Sport texnikasini mustahkamlash;



- Jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish.

4. Individual yondashuv tamoyili

Har bir o'quvchining jismoniy tayyorgarlik darajasidan kelib chiqib mashg'ulotlar tashkil etilishi lozim. O'quvchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olish samaradorlikni oshiradi. Bu quyidagi omillarni o'z ichiga oladi:

- Jismoniy holat va tayyorgarlik darajasi bo'yicha guruhlash;
- O'quvchilarning shaxsiy qobiliyatlarini rivojlantirish;
- Differensial yondashuv orqali mashg'ulotlarni tashkil etish.

5. Ko'rgazmalilik tamoyili

Jismoniy mashqlarga o'rgatishda vizual materiallar, namoyishlar va texnologik vositalardan foydalanish o'quvchilarning tushunishini osonlashtiradi. Bu tamoyil quyidagilar orqali amalga oshiriladi:

- Video materiallar va grafik tasvirlardan foydalanish;
- Tajribali sportchilarning harakatlarini namoyish qilish;
- Jismoniy mashqlarni modellashtirish va tahlil qilish.

Jismoniy mashqlarga o'rgatish usullari

Jismoniy mashqlarni samarali o'rgatish uchun quyidagi usullardan foydalanish tavsiya etiladi:

- **Og'zaki tushuntirish usuli** – Mashqlar mazmuni va bajarish tartibi haqida batafsil tushuntirish.
- **Ko'rsatish usuli** – O'quvchilarga mashqlarni vizual tarzda namoyish etish.
- **Amaliy usul** – O'quvchilar mashqni bajarib ko'rish orqali o'rganishadi.
- **O'yin usuli** – Jismoniy mashqlarni o'yin shaklida o'tkazish orqali ularning qiziqishini oshirish.
- **Differensial yondashuv usuli** – O'quvchilarning individual imkoniyatlaridan kelib chiqib mashqlarni moslashtirish.

Xulosa

Jismoniy mashqlarga o'rgatish samaradorligini oshirish uchun didaktik tamoyillar va turli usullardan foydalanish muhimdir. To'g'ri tanlangan metodika





o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va sog'lig'ini mustahkamlashga xizmat qiladi. Individual yondashuv va muntazam mashg'ulotlar orqali o'quvchilarning sportga bo'lgan qiziqishi oshiriladi. Har bir o'quvchining imkoniyatlarini hisobga olib, mos metod va tamoyillarni qo'llash, ta'lim jarayonining samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Adabiyotlar

1. Axmedov R. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" – Toshkent: O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi, 2018.
2. Nurmatov B. "Sport pedagogikasi" – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
3. Rahmonov A. "Bolalar va o'smirlar sport mashg'ulotlari" – Toshkent: Sharq, 2019.
4. Xodjayev M. "Jismoniy tarbiya asoslari" – Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, 2021.
5. Karimov U. "Sport mashg'ulotlarini tashkil etish" – Toshkent: Ilmiy nashr, 2022.
6. Tursunov O. "Jismoniy madaniyat va sport pedagogikasi" – Samarqand: Ilm-fan, 2023.
7. Salimov N. "Sportda innovatsion metodlar" – Toshkent: Innovatsiya va taraqqiyot, 2021.