

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI  
JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI QAYTA  
TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI  
FARG‘ONA FILIALI**

**«BOSHLANG‘ICH GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARINI  
O‘TKAZISH USLUBIYATI»  
moduli**

***3-MAVZU:***

**GIMNASTIKA MASHQLARINI O‘RGATISHNING DIDAKTIK  
TAMOYILLARI VA SHAKLLARI**

***Katta o‘qituvchi Toxtasinov Dilshadbek Erkinjanovich***

# REJA:

1. O‘rgatishning didaktik tamoyillari.
2. Mashqlarning me‘yorlanishi.



# O'rgatishning didaktik tamoyillari

**DIDAKTIKA** (yun. didaktikos - o'rgatuvchi, ta'lim beruvchi) pedagogikaning tarmog'i. Ta'lim nazariyasi bilan shug'ullanadi. «**Didaktika**» atamasi ilk bor Yevropada 17-asrda o'qitish va ta'lim jarayoni haqida asarlar yaratgan olimlar tomonidan qo'llanila boshlagan.

Chex pedagogi **Yan Amos Komenskiy** o'zining «**Buyuk didaktika**» asarida bolalar va o'smirlarni ma'lumotli qilish va ularga ta'lim berishning didaktik jihatlarini ishlab chiqqan.



# ONGLILIK VA FAOLLIK TAMOYILI

Gimnastika mashqlari bolalarning harakat va idoraviy hislatlariga katta talablar qo'yadi. Yangi mashqlarni o'zlashtirish jarayonidagi onglilik va faollik tamoyili bolalardan eng avvalo harakatni tushunib o'rganishni, qo'yilgan vazifalarni hal etishga qiziqib va ijodiy munosabatda bo'lishni talab etadi. Mashg'ulot jarayonida harakat ko'nikmalarini ongli o'rganib olishlari uchun bolalarga quyidagilarni o'rgatish zarur.

- o'z faoliyatining natijalarini baholash;

- turli (og'zaki, chizma, yozma holda takrorlash) usullardan foydalanib, harakat texnikasini tasvirlash;

- yangi harakatni o'zlashtirish bilan bog'liq bo'lgan turli qiyinchiliklarni yengish;

- kundalik daftar tutish va mashqlarni o'zlashtirish rejasini tuzish;

- boshlang'ich gimnastika instruktoriga mashg'ulotni tashkil etishda va o'rtoqlariga harakatni o'rgatishda yordam berish.



# KO'RGAZMALI BO'LISH TAMOYILI

O'rgatish ko'rgazmali bo'lishiga erishish uchun jismoniy tarbiya instruktori quyidagi bir qancha vosita va usullardan foydalanadi:

- harakatning mukammal ijrosini namoyish qilish;

- ayrim harakat topshiriqlari texnikasining detallarini og'zaki tasvirlab berish va boshqa harakatlar bilan taqqoslash;

- alohida holatlarini maxsus to'xtatib ko'rsatish, yordamlashib bajartirish va boshqa osonlashtirilgan harakatlar natijasida harakatni alohida e'tibor bilan his etishni hosil qilish.

# OSONLIK TAMOYILI

Shugʻullanuvchilarga ular kuchiga mos keladigan vazifalar berilishini talab qiladi. Aks holda bolalar mashgʻulotlarga qiziqmay qoʻyadilar.

Instruktor bolalarning nimaga qodirligini, ularning aniq mashqlarni oʻzlashtirish imkoniyatlarini uzluksiz chuqur oʻrganib borishi kerak. U, masalan, jihozda yoki anjomda bajarish uchun bola bir qancha boshqa mashqlarni bajara olish, qoʻlida yetarlicha kuch boʻlishi, dadillik va qatʼiyatlilik singari koʻp xislatlar hosil qilingan boʻlishi zarurligini bilishi kerak.

Osonlik tamoyili didaktikaning maʼlumdan nomaʼlumga, osondan qiyinga, soddadan murakkabga, degan qoidalari bilan-chambarchas bogʻliq.

# Doimiylik tamoyili

**Bular quyidagilar:**

-harakat faoliyatini o'rganishda muayyan izchillik bo'lishini;



-turli harakat vazifalarini hal qilish qobiliyatini rivojlantirish uchun harakat ko'nikmasini muntazam takomillashtirib borish va yangi mashqlarni o'rganishni;



-bolalarning ishtiyoqi va faolligini so'ndirmaslik maqsadida o'rgatish jarayonida dam olishni almashtirib turishni nazarda tutadi.

## 2. Mashqlarning me'yorlanishi.



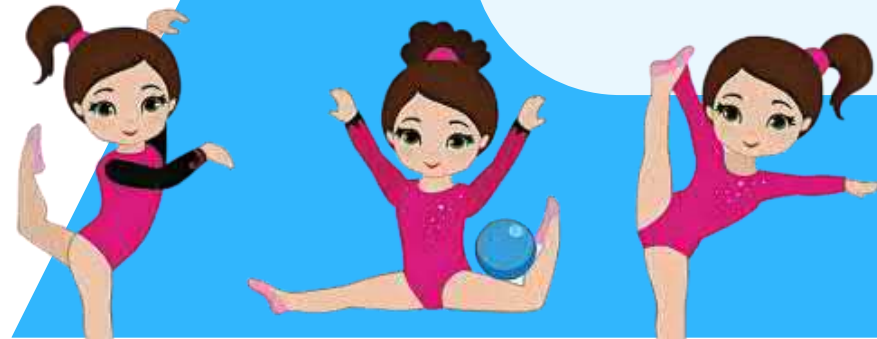
Bolalar mashg'ulotda harakatlar o'lchami bajariladigan mashqlarning murakkabligi hamda ularning takrorlanish soni bilan aniqlanadi. O'z navbatida, bir xil mashqning murakkabligi doimiy kattalik hisoblanmaydi. U bolalarning jismoniy rivojlanish va harakat malakasining egallanish darajasi, shuningdek mashqlarning bajarilish sur'atiga qarab o'zgarishi mumkin.



Shunday qilib, mashqlarni takrorlash soni, bajarilish murakkabligi va sur'ati harakat hajmining o'lchami bo'lib xizmat qiladi.



**Boshlang‘ich gimnastika** mashg‘ulotlarida mashqlarni to‘g‘ri taqsimlashning **asosiy shartlaridan biri** – bu uni asta-sekin oshirib borishidir. Biroq buning uchun birmuncha yengil gimnastika mashqlarini bajarish yo‘li orqali (keyinchalik ularning soni asta-sekin oshiriladi) organizmni bunday harakatlarga oldindan tayyorlash lozim bo‘ladi.





**E'tiboringiz uchun  
rahmat!**