

JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARIDA INDIVIDUAL O'QUV YO'NALISHINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK MEXANIZMLARI

Annotatsiya. Maqolada jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida individual o'quv yo'nalishini shakllantirishning pedagogik mexanizmlari tahlil qilinadi. Individual yondashuvning ahamiyati, diagnostika, monitoring, moslashuvchan metodlar va motivatsiya tizimlari orqali har bir talabaning jismoniy rivojlanishini maksimal darajada ta'minlash imkoniyatlari ko'rib chiqiladi. Maqolada amaliy tavsiyalar berilgan bo'lib, ular jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etish va o'quvchilarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishga yo'naltirilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy, tarbiya, individual, mashg'ulot, pedagogika, mexanizm, motivatsiya, rivojlanish.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ТРАЕКТОРИИ В ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В статье анализируются педагогические механизмы формирования индивидуальной учебной направленности на занятиях физической культурой. Рассматривается важность индивидуального подхода, возможности максимального обеспечения физического развития каждого ученика с помощью диагностики, мониторинга, адаптивных методов и систем мотивации. В статье даны практические рекомендации, направленные на эффективную организацию занятий физкультурой и формирование здорового образа жизни учащихся.

Ключевые слова: физическое, образовательное, индивидуальное, обучение, педагогика, механизм, мотивация, развитие.

PEDAGOGICAL MECHANISMS FOR THE FORMATION OF AN INDIVIDUAL EDUCATIONAL DIRECTION IN PHYSICAL EDUCATION TRAINING

Annotation. The article analyzes the pedagogical mechanisms of the formation of an individual educational direction in physical education training. The importance of the Individual approach, through diagnostics, monitoring, flexible methods and motivation systems, is considered the possibilities of maximizing the physical development of each student. The article provides practical recommendations, which are aimed at the effective organization of physical education training and the formation of a healthy lifestyle of students.

Keywords: physical, education, individual, training, pedagogy, mechanism, motivation, development.

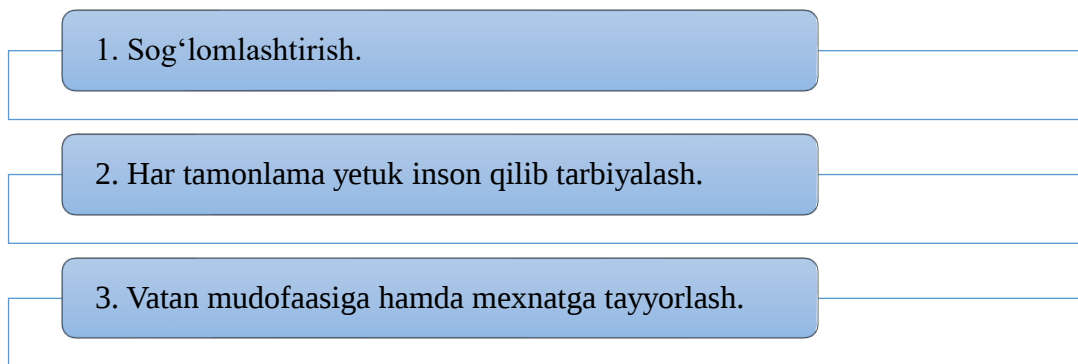
Hozirgi kunda dunyoning rivojlangan davlatlari tajribasini chuqur o'rganish, mahalliy shart-sharoitlar hamda iqtisodiy va intellektual resurslarni hisobga olgan holda, jamiyat hayotining barcha sohalarida tub islohotlar amalga oshirilmoqda. Bu islohotlar yangi yutuqlarga erishish, milliy mustaqillikni mustahkamlash va erishilgan natijalarni boyitish imkonini beradi; biroq buning uchun jamiyat a'zolarining fidoyiligi, jonbozligi va qat'iyati talab etiladi. Ayniqsa, jismoniy tarbiya va sport sohasida ham shunday keng qamrovli va maqsadli yondashuv zaruriyat

kasb etadi. Ana shunday yondashuvni amalda ta'minlash maqsadida 2021-yil 5-noyabrda "Sport-ta'lim muassasalari faoliyatini 2025- yilgacha rivojlantirish dasturi" — PQ-5280 qarori qabul qilindi. Bu dastur sport-ta'lim muassasalari tizimini tubdan takomillashtirish, ularning moddiy-texnika bazasini mustahkamlash, zamonaviy sport ob'ektlari va jihozlari, o'quv-metodik adabiyotlar, tibbiyot va tiklovchi vositalar bilan ta'minlash hamda professional murabbiy-pedagog kadrlari tayyorlash kabi bir qator choralarni nazarda tutadi.

Mashg'ulotlarni samarali tashkil etish uchun shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlari hisobga olinishi zarur. Talabalar yoki sportchilar yoshi, jinsi, sog'ligi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, mehnat va o'qish tartibi, dam olish va turmush tarzi bilan ajralib turadi. Shu bilan birga, jismoniy mashqlar o'zining murakkabligi, yangiligi, yuklamasi va emotsional ta'siri bilan ajralib turadi. Mashg'ulotlarni tashqi sharoit ham sezilarli darajada ta'sir qiladi, bunda meteorologik holat, jihoz va anjomlarning sifati, mashg'ulot joyining gigienik holati muhim ahamiyat kasb etadi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilish bir tomonlama emas, balki ko'pgina pedagogik va tashkiliy jihatlarni hisobga olgan holda amalga oshirilishi kerak. Sport turlari o'zining murakkab harakatlari va shug'ullanuvchilarga qo'yiladigan o'ziga xos talablar bilan ajralib turadi. Har bir sport turi alohida yondashuvni va maxsus pedagogik ta'sirni talab qiladi. Shu bilan birga, sportni rivojlantirish va xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish davlat siyosatida ustuvor ahamiyatga ega. Bu esa nafaqat milliy sportni rivojlantirishga, balki yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi. Oliy ta'lim muassasalarida bakalavr bosqichida talabalar bir semestr davomida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida ishtirok etadilar. Mashg'ulotlar nazariy bilimlarni qamrab olgan holda engil atletika, sport o'yinlari, suzish va boshqa sport turlarini o'z ichiga oladi. Shu sababli pedagoglar va murabbiylar talabalarga individual yondashuvni qo'llashlari, ularning yoshi, jinsi, tayyorgarligi va qiziqishlarini hisobga olishlari zarur. Individual yondashuv mashg'ulotlarning samaradorligini oshirishga, talabalarni rag'batlantirishga va ularning jismoniy rivojlanishini maksimal darajada ta'minlashga xizmat qiladi. Bugungi kunda Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish uchun yaratilayotgan imkoniyatlar aholining, ayniqsa talabalar va o'quvchi yoshlar orasida jismoniy madaniyatini oshirishga kuchli turtki bo'lmoqda. Davlat tomonidan sarflanayotgan mablag', moliyaviy va moddiy resurslar nafaqat sport inshootlarini qurish va jihozlash, balki keng qamrovli sport dasturlarini amalga oshirishga ham xizmat qilmoqda. Shu imkoniyatlardan to'g'ri foydalanish va mashg'ulotlarda individual yondashuvni tatbiq etish jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining samaradorligini sezilarli darajada oshiradi hamda yoshlarni sog'lom, faol va ijtimoiy jihatdan faol fuqarolar sifatida shakllantirishga xizmat qiladi.

Talabalar amaliy jismoniy tayyorgarligi jarayonida ularning barcha kasbiy va shaxsiy sifatleri shakllanadi. Bu esa, ayniqsa, amaliy jismoniy tayyorgarlikni ishlab chiqarish bosqichida muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, turli sohalarda faoliyat yuritadigan mutaxassislarining ruhiy, siyosiy, madaniy va jismoniy tayyorgarlik talablariga nisbatan farqlar mavjud. Masalan, shifokor, muhandis, pedagog va boshqa mutaxassislar uchun qo'yiladigan talablar filolog, muhandis tarjimon, kimyogar, iqtisodchi yoki tarixchilar uchun belgilangan talablar bilan farq qiladi. Shu bilan birga, jismoniy madaniyat malakalari doirasida keng ko'lamli jismoniy tayyorgarlik talabalarining mehnat faoliyatiga tayyorligini ta'minlaydi va ularni kelajakdagi professional faoliyatga moslashtiradi. Izlanishlar natijalari shuni ko'rsatadiki, talabalar jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalari salomatlikni mustahkamlash, jismoniy rivojlanishni yaxshilash va o'quv tarbiya jarayonini shaxsning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda moslashtirishdan iborat. Shu bilan birga, quyi kurs talabalari uchun jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish yo'nalishi ularni o'quv muhitiga adaptatsiyalash jarayonini yengillashtirish, tananing tashqi ta'sirlarga chidamliligini oshirish va charchoqni bartaraf etishga yordam beradi. Jismoniy mashqlarni bajarish shakllari, usullari, davomiyligi va ketma-ketligi to'g'ridan-to'g'ri valeologiya va sog'lomlashtirishning asosiy vazifalari bilan bog'liqdir. Talabalar jismoniy tarbiyasi jarayonida ularni asta-sekinlik bilan jismoniy kamolotga yetkazish, hayotga, ijodiy mehnatga va vatan mudofaasiga tayyorlash nazarda tutiladi. Bu jarayonda umumiy va xususiy vazifalar amalga oshiriladi. Umumiy vazifalar bilim berish, jismoniy tarbiyalash va

sogʻlomlashtirishdan iborat boʻlsa, xususiy vazifalar davlat taʼlim standartlari dasturida belgilangan maxsus maqsadlar bilan bogʻliqdir (1-rasm).



1-rasm. OTM talabalar uchun jismoniy tarbiyasi mashgʻulotlarining maqsadi.

Bundan tashqari, talabalarga jismoniy madaniyat boʻyicha nazariy bilimlar berilib, ularning amaliy koʻnikmalari yildan-yilga takomillashtiriladi. Talabalarni jismoniy mashqlar bilan muntazam shugʻullanishga qiziqtirish va ularda bu odatni shakllantirish, ularni jismoniy madaniyat faollari sifatida tarbiyalash hamda shu orqali tashkilotchilik qobiliyatini rivojlantirish muhim hisoblanadi. Jismoniy tarbiya jarayoni maʼnaviy tarbiyaning elementlari bilan uzviy bogʻlangan boʻlib, unda axloqiy, ruhiy, estetik va mehnat tarbiyasi vazifalari ham birgalikda amalga oshiriladi. Shu bilan birga, oʻquvchilarning yoshi va jismoniy tayyorgarligi hisobga olingan holda taʼlim jarayonining ayrim bosqichlarida aniqliklar kiritiladi. Bu yondashuv talabalarining shaxsiy rivojlanishini taʼminlash, ularni sogʻlom va faol hayot tarziga tayyorlashda muhim ahamiyatga ega. Organizm oʻsib borishi bilan uning funksional imkoniyatlari ham tabiiy ravishda oshib boradi. Oldin egallangan harakat malakalari yangi va keyingi egallanishi lozim boʻlgan harakat koʻnikmalari uchun mustahkam poydevor vazifasini bajaradi. Shu bois, yosh talabalarda jismoniy madaniyat, sport mashgʻulotlari asoslari va sportchini oʻz-oʻzini nazorat qilish qoidalari boʻyicha bilimlarni boyitish pedagogik jihatdan maqsadga muvofiqdir. Oliy taʼlim muassasalarida talabalarni jismoniy tarbiyasining asosiy maqsadi sogʻlomlashtirish, har tomonlama yetuk inson sifatida tarbiyalash hamda ularni vatan mudofaasiga va mehnatga tayyorlashdan iborat boʻladi. Jismoniy tarbiyaning maqsadidan kelib chiqib, oʻquvchilarda sogʻlomlashtirish, chiniqtirish, jismoniy rivojlanish, harakat malakalari va koʻnikmalarini shakllantirish boʻyicha vazifalar belgilangan. Sogʻliqni mustahkamlash va oʻquvchilarning toʻgʻri jismoniy rivojlanishiga koʻmaklashishning muhim jihatlaridan biri mashgʻulotlarni toza havoda, tabiat omillari – suv, quyosh va havo taʼsirida oʻtkazish yoki sport zallarini shamollatishdir. Shu tariqa, talabalarining organizmi kasalliklarga nisbatan chidamliligi ortadi va umumiy sogʻlomlashtirish jarayoni samaraliroq boʻladi.

Jismoniy tarbiya mashqlari bilan mustaqil shugʻullanish har bir talabaga pedagogning tavsiyalariga muvofiq tanlagan sport turida yuqori natijalarga erishish imkonini beradi. Sport tayyorgarligi bir kun yoki bir haftalik mashqlar bilan natija bermaydi; bunda muntazam va uzoq muddatli mashgʻulotlar talab qilinadi. Sport guruhidagi talabalar uchun mustaqil mashqlar sportdagi muvaffaqiyatga tayyorlov vazifasini bajaradi, boshqa talabalar esa oʻquv dasturi boʻyicha saboq olishda davom etadilar. Shu bilan birga, talabalar boʻsh vaqtlarida gigiyenik gimnastika va atletik mashqlar bilan shugʻullanishlari tavsiya etiladi. Bunga yugurish, yurish va boshqa jismoniy mashqlar kiradi. Gigiyenik gimnastika ovqatdan 1-2 soat, uxlashdan esa 2-3 soat oldin bajarilishi maqsadga muvofiqdir. Jismoniy tarbiyaning butun jarayoni talabalarda qimmatli axloqiy va irodaviy sifatlarni shakllantirishga yordam beradi. Turli jismoniy mashqlar va oʻyinlar dovyuraklik, doʻstlik va jamoaviy ishlash koʻnikmalarini rivojlantiradi. Shuningdek, bolalarda vatanparvarlik hissini shakllantirish, Vatanga muhabbatni tarbiyalashda muhim rol oʻynaydi. Qomatni toʻgʻri tutish va uni shakllantirish jarayoni murakkab va uzoq davom etadi, shuning uchun talabalar turishda, yurganda va oʻtirganda qomatini toʻgʻri ushlab turish boʻyicha doimiy

mashqlarni bajarishlari zarur. Jismoniy madaniyat darslarida qomatni yaxshilashga oid mashqlar, mashg'ulot oldi gimnastikasi, badan tarbiyasi mashqlari va uyga tegishli vazifalar muntazam kiritilishi lozim. Jismoniy tarbiyaning maqsadi bolalikdan boshlab jismoniy kamolot, salomatlikni mustahkamlash va ishchanlik qobiliyatini oshirishdir. Ta'lim tizimida jismoniy madaniyatning uzluksiz rivojlanishi ta'minlanadi, har bir bo'g'in va bosqichda uning maqsad va vazifalari belgilangan. Shu nuqtai nazardan, jismoniy madaniyatni ta'lim tizimining ajralmas tarkibiy qismi sifatida ko'rish va muntazam takomillashtirish zarur. Ta'limning barcha bo'g'inlarida jismoniy madaniyatga alohida e'tibor qaratish, zamonaviy xalqaro tajriba va standartlar bilan boyitib borish orqali jamiyatda xar tomonlama barkamol shaxslarni tarbiyalashga erishish mumkin.

Xulosa qilib aytganda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida individual o'quv yo'nalishini shakllantirish talabalarning jismoniy, aqliy va ma'naviy rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulotlarni tashkil etishda har bir talabaning yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarligi, sog'ligi va qiziqishlari hisobga olinishi pedagogik jarayonning samaradorligini oshiradi. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya nafaqat organizmning funktsional imkoniyatlarini rivojlantirish, salomatlikni mustahkamlash va uzoq umr ko'rishga xizmat qilsa, balki talabalarda irodaviy, axloqiy va ma'naviy sifatlarni shakllantirishga yordam beradi. Pedagogik mexanizmlar yordamida individual yondashuvni samarali tashkil etish, ta'lim muassasalarida sifatli jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini amalga oshirish, yoshlarning sog'lom, faol va barkamol shaxs sifatida shakllanishini kafolatlaydi hamda davlatimizning sport va ta'lim siyosatidagi ustuvor maqsadlariga erishishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-5280-son qarori. 2021–2025 yillarda sport-ta'lim muassasalarini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida. 2021.
2. Norqobilov, M. N. Jismoniy tarbiya va sport (O'quv qo'llanma). Toshkent, 2019.
3. **Исмоилова, З. К. Та'limda individual yondashuv masalalari. *Pedagogik ta'lim*, 3, 45–52, 2021.**
4. Normurodov, A. N. Jismoniy tarbiya (O'quv qo'llanma). Toshkent, 2011.
5. Xolchuraev, B. X. (2020). Jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda ta'lim uslublarining ahamiyati. *Science and Education*, (2020). 1(3), 752–756.
6. Васильева, В. Р., & Коробейникова, Е. И. Применение инновационных технологий на уроках физической культуры. *Наука2020*, 6(51), 131–136.
7. Abdullaev, A., & Xonkeldiev, Sh. X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Toshkent, 2000.