

## **JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG‘ULOTLARIDA QO‘LLANILADIGAN ASOSIY USLUBIY TAMOYILLAR**

**Mirzakarimov Xayotbek Xosilbekovich**

AQXAI O‘zbek tili, pedagogika va jismoniy madaniyat kafedra o‘qituvchisi

**Mirzayev Mirkamol Qoratoyevich**

AQXAI O‘zbek tili, pedagogika va jismoniy madaniyat kafedra katta  
o‘qituvchisi

### **ANNOTATSIYA**

*Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarida qo‘llaniladigan asosiy uslubiy tamoyillar to‘g‘risida ma‘lumotlar keltirilgan.*

***Kalit so‘zlar:** Faollashtirish jarayoni, jismoniy tarbiya darslari, mashg‘ulotlar, jismoniy mashqlar, uslubiy tamoyillar.*

### **АННОТАЦИЯ**

*В данной статье представлена информация об основных методических принципах, применяемых в занятиях физической культурой и спортом.*

***Ключевые слова:** Активизационный процесс, занятия по физическому воспитанию, занятия, упражнения, методические основы.*

### **ABSTRACT**

*This article provides information on the basic methodological principles used in physical education and sports.*

***Keywords:** Activation process, physical education classes, classes, exercises, methodological principles.*

### **KIRISH**

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyev 2021 yilni “Yoshlarni qo‘llab-quvvatlash va aholi salomatligini mustahkamlash yilli” deb nom berdilar. Barchamizga ma‘lumki jamiyatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda, aholi salomatligini mustahkamlashda jismoniy tarbiya va sportni o‘rni beqiyosdir. Mamlakatimizda o‘sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy va ma‘naviy salomatligini shakllantirishni, sog‘lom turmush tarziga intilish va sportga mehr-muhabbatni singdirishning g‘oyat muhim sharti hisoblanadi. Aholini ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug‘ullanishlari, turli sport musobaqalarida ishtirok etishlari orqali yoshlarda o‘z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchini oshiradi.

O'sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama aqliy, ahloqiy va jismoniy jihatdan rivojlantirishda jismoniy tarbiya va sport muhim ahamiyat kasb etadi va ularda mardlik, vatanparvarlik, sadoqat va halollik tuyg'ularini shakllantirishda yordam beradi. Davlatimiz rahbari ijtimoiy, ma'naviy-ma'rifiy sahalaridagi ishlarni yangi tizim asosida yo'lga qo'yish bo'yicha 5 ta muhim tashabbusni ilgari surdi. Bunda ikkinchi tashabbus yoshlarni jismoniy chiniqtirish, sport sohasida qobiliyatini nomoyon qilishlari uchun zarur sharoitlar yaratishga yo'naltirilgan. Shunday yaratib berilgan imkoniyatlardan foydalanib, o'quvchi yoshlarimizni qiziqishiga qarab sportning turli xil yo'nalishlariga jalb qilib, ulardan yangi chempionlarni tayorlashimiz zarur.

Shu o'rinda davlatimiz rahbari Shavkat Mirziyoyevning quyidagi fikrlarini misol qilib keltirmoqchiman "Dunyoda qobilyatsiz bola bo'lmaydi, biz ana shu qobiliyatni ko'ra olishimiz, taxlil qilib yuksaltirishimiz va shu qatorda o'quvchilarning qobiliyatidan kelib chiqqan holda biror bir kasbga yoki hunarga yo'naltira olishimiz bizning eng asosiy vazifamizdir".

### **MUHOKAMA VA NATIJALAR.**

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari orqali olinadigan foyda juda ko'p, bu yoshlarda sog'lom turmush tarzi muhimligini biladigan mas'uliyatli kattalar bo'lib yetishishiga yordam beradi. Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat jarayonini boshqaradigan, inson vujudiga, jismoniy o'sishga ta'sir qiladigan tabiat qonunlari jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotida printsip-tamoyil nomini olgan.

Organizm rivojlanishining umumiy tamoyillarini bilish va ularni amaliyotda qo'llash, o'quvchilar jismoniy tarbiyasi jarayonini yanada samarali darajaga olib keladi. Jismoniy tarbiya va pedagogikaga oid adabiyotlarda tamoyillar har xil ta'riflangan, lekin manbalarning tahlili shuni ko'rsatadiki, har xil nomlar bilan ta'riflangan bir printsip quyidagi mazmunlarni bildiradi:

-jismoniy tarbiya darslari jarayonida o'quvchilarning har tomonlama rivojlanishlari uchun jismoniy mashqlarni ongli, tushungan holda tashkil etish;

-o'rgatayotgan mashqlarni yaxshi o'zlashtirilishi uchun ko'rgazmalilikning turli xil shakllaridan foydalanish;

-har bir o'quvchiga taklif qilinadigan muayyan maqsadga yo'naltirilgan va psixologik og'irliklarning soddaligini, tushunarligini ta'minlash;

Shug'ullanuvchi o'quvchilar avvalgi mashg'ulotlarda o'zlashtirib olganlarini mustahkamlashlarida talabni kuchaytirish va keyingi mashg'ulotlar uchun zamin

yaratishni ta'minlash. Pedagogika fanida bu printsiplarni o'rgatishda taalluqligini hisobga olib, didaktik tamoyillar deb ataymiz.

Jismoniy tarbiya, jismoniy mashqlarga o'rgatish va shug'ullanuvchilarni bilimlar bilan qurollantirish, jismoniy sifatlarni tarbiyalashni o'z ichiga qamrab olganligi uchun tamoyillarni didaktik emas, metodik - uslubiy deb atash qonuniyroqdir. Ko'nikma va malakalarni shakllantirishda qo'llaniladigan asosiy uslubiy tamoyillar o'quvchilarning yoshlari qanday bo'lishidan qat'iy nazar, barcha uchun bir xil va zarurdir. Har bir tamoyilning mohiyatini va o'quvchilar jismoniy tarbiyasi jarayonida uni amalga oshirish yo'llarini alohida ko'rib chiqish maqsadga muvofiqdir. Onglilik va faollik tamoyili.

“Didaktik adabiyotlarda onglilik deganda, o'rganilayotgan temaga oid qonuniyat, ta'rif va faktlarni asosli egallash, xulosa va umumlashlarni chuqur, atroflicha fahmlash, tema yuzasidan bilimlarni izchil va to'g'ri bayon qila olish, bilimlarning ishonch va e'tiqodga aylanishi, o'rgatilgan bilimlardan turmushda mustaqil foydalana bilish kabilar tushuniladi. Onglilik bilimlarni ongli o'zlashtirishga yo'nalgan printsiptir.

Bilim malakalarni ongli o'zlashtirish quyidagicha xususiyatlarga ega: ta'limning maqsadi, hayot uchun zarurligini anglash; faktik materiallarni ongli egallash va ularni o'zaro farqlay bilish; bilimlarni o'rganish, mustahkamlash, takrorlash jarayonlarini sezish; tema yuzasidan o'zi erishgan natijalarni baholay bilish.

Faollik esa, o'z navbatida bolalarda mustahkamlikni tarbiyalash uchun asos bo'ladi. Bu printsiplar bir-birini to'ldiradigan hodisalar bo'lib, ularning mohiyatini tashqaridan ichkariga va ichkaridan tashqariga yo'nalgan jarayonlar sifatida tasavvur qilingandagina anglash mumkin. Faollik tashqaridan ichkariga yo'nalgan jarayon sifatida tasavvur etilsa, unda bolalarda mustahkamlikni shaxsiy sifat shaklida tarbiyalashni anglaymiz. Agar faollik ichkaridan tashqariga yo'nalgan jarayon sifatida qaralsa, unda insonning ichki intilishlari, emotsiyalari, qiziqishlari mustaqillikni shakllantirish vositasi ekanligini tan olishga to'g'ri keladi”.

Jismoniy tarbiya jarayoni-bu ikki tomonlama jarayondir. Bir tomondan o'rgatishga intilayotgan o'qituvchi, ikkinchi tomondan o'rganishga xohishi bo'lgan o'quvchi qatnashadi. Tajribalar shuni ko'rsatadiki, agar o'quvchi oldiga qo'yilgan vazifaning mohiyatini tushunib etsa va uning hal etilishiga qiziqsa, o'rgatishning muddati tezlashadi va sifati yaxshilanadi.

Uslubiy adabiyotlarda onglilik va faollik alohida mustaqil tamoyillar hisoblanadi. Amaliyotda esa onglilik va faollik jarayoni o'zaro bog'liqdir, ularni bir-biridan ajratish mumkin emas. Sababi shuki o'quvchining faolligisiz onglilikni

amalga oshirish mumkin emas, faoliyatning maqsadi esa ongli ravishda tushunib etilgandagina inson faol bo'ladi.

Faollashtirish jarayoni deganda o'qituvchi tomonidan shug'ullanuvchilarning intellektual, axloqiy, irodaviy va jismoniy kuchlarini o'rganib, tarbiya sifatini oshirish tushuniladi. Ammo mavjud tabiiy va ma'naviy qonuniyatlarni bilishning o'zi o'quvchilarni ongli va faol qila olmaydi. Bu vazifani o'qituvchi bajarishi kerak.

Qulaylik va individuallik tamoyili. Bu tamoiyillar yosh va jinsiy farqlanish bolalarga xos. Bunday tashqari bir xil yoshdagi va jinsdagi bolalar, har xil qobiliyatga ega, shuning uchun o'rgatish va tarbiya jarayonida shu tomonlarni albatta hisobga olish zarur. Bunda qulaylik va individuallik tamoyiliga amal qilinadi. Bu yerda so'z, o'qituvchining har bir bola yuragiga yo'l topa olishi, vaqtincha qiyinchiliklarni anglay olishi va uni tuzatishga yo'l topa olishi, ularning qobiliyati va qiziquvchanligini rivojlantirishda hamkorlik qilishi ustida boradi.

## **XULOSA VA TAKLIFLAR**

Ko'nikma va malakalarni shakllantirish yo'llarini shunday tashkil qilish kerakki, ular har doim rivojlanishda bo'lmog'i zarur. Shuni ham unutmaslik kerakki, o'qituvchi dars jarayonida faqat alohida yaxshi tayyorgarligi bor yoki faqat qoloq o'quvchilar bilan ishlamaydi, albatta.

U sinfdagi barcha o'quvchilar bilan ishonchli muammolarda va bir-birini to'liq tushungan holda ishlamog'i zarur. Xo'sh, buning uchun o'quvchilarning qaysi xususiyatlarini hisobga olish kerak va bularga muvofiq tarzda nimalarga amal qilish kerak? Hammadan oldin bolaning o'qishga va uning natijasiga bo'lgan munosabatini farqlash, o'qishga va uning natijasiga salbiy munosabatda bo'lgan o'quvchilar pedagogning muntazam diqqat markazida bo'lmog'i kerak.

Ularga metodik ta'sir etishning xilma-xil usullaridan foydalanishi kerak. O'quv materialini o'zlashtirish va mustahkamlash uchun, mashqlarga bo'lgan ehtiyojda katta farq mavjud. Har bir o'quvchida zaruriy mashqlarning soni va hajmi har xil: alohida shug'ullanuvchilarning o'rgatish tempi har xil. Alohida harakat faoliyatining texnikasini o'zlashtirib olishda o'quvchilarning xususiyatlarini hisobga olib, yordamchi mashqlarning xarakterini va hajmini o'zgartirib berish zarur.

## **REFERENCES**

1. Tolipov O'Q va boshq. Pedagogik texnologiyaning tatbiqiy asoslari. T., "Fan"2006y 130-b
2. Usmonxo'jayev T. va boshq. Jismoniy tarniya nazariyasi va uslubiyoti. T "Oqituvshi"2004y

- 
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti SHavkat Mirziyoevning” Oliy Majlisga murojaatnomasi”. 29.12.2020.
  4. Keneman A.V., Xuxlaeva D.V. Bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi va metodikasi. T.,1988
  5. Зайцев А. А. Основные компоненты спортивной тренировки: метод. рек. по спецкурсу «Теория спорта высших достижений». - Калининград: Изд-во Калининградского университета, 2007.