

## JISMONIY TARBIYA DARSALARINI TASHKIL ETISH VAZIFALARI

**O'zganboyev Dilyorbek Donyorbek o'g'li**

*Andijon davlat pedagogika instituti  
Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabasi.*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish shartlari borasida ma'lumotlar keltirilgan. 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.*

**Kalit so'zlar:** *Faollashtirish jarayoni, jismoniy tarbiya darslari, mashg'ulotlar, jismoniy mashqlar.*

**Аннотация:** *В статье представлена информация об условиях организации занятий по физическому воспитанию. Законы природы, которые регулируют процесс физического воспитания и физической культуры, влияют на организм человека, физический рост, называются принципами в теории и методологии физического воспитания.*

**Ключевые слова:** *активационный процесс, занятия по физическому воспитанию, упражнения, физические упражнения.*

**Abstract:** *This article provides information on the conditions for organizing physical education classes. The laws of nature that govern the process of physical education and physical culture, affect the human body, physical growth, are called principles in the theory and methodology of physical education.*

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

### KIRISH

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti SH.M.Mirziyoyev 2024-yil yilni "Yoshlar va biznesni qo'llab-quvvatlash yili" 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 mehrmuhabbatni 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, axloqiy 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 sohalardagi 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 Prezidenti Shavkat Mirziyoyev 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 printsipdir. 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 birbiridan 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 tamoyillar 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.

Darhaqiqat, manzaralarda sportchining ruhiy xolatini qo`llab-quvvatlash uchun qo`l kelgan yuqoridagi metodlar sportchi-o`quvchini ham darsni puxta o`zlashtirishida, ham sport orqali musobaqalarda yuqori o`rinni egalla, vatani bayrog`ini yuksaklarga ko`tarishga turtki bo`ladi. Avvado, sportchining ruhiy xolatini tahlil qilar ekanmiz, uning pedagogik tadbirlar va sportchilar faoliyati hamda xayotiga mos sharoitlar yig`indisi ekanligini anglaymiz.

Ruhiy faoliyat sportchilarda mashg`ulot va musobaqada qatn-shish vazifalarini muvaffaqiyatli xal etishni ta`minlovchi ruhiy vazifalar, jarayonlar, xolatlar va shaxsiy xususiyatlarni shakllantirishga qaratilgan. "Ruxiy tayyorgarlik" tushunchasi o`z ichiga ikki tushunchani oladi: umumiy ruhiy tayyorgarlik va muayyan musobaqalarga tayyorgarlikdir. Bundan tashqari u sport jamoasi va jamoadagi ruhiy muhitni shakllantirishda, irodaviy sifatlarni tarbiyalashda, ilg`ab olish jarayonlarini rivojlantirish, xususan, "raqibni xis qilish", "vakt va makonni his qilish" kabi ilg`ashning maxsus turlarini takomillashtiradi.

Ruhiy xolat bundan tashqari diqqatni, uning mustahkamligi, jamlanishi, taqsimlanishi xamda biridan ikkinchisiga o`tishini rivojlantiradi. 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.

### **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda 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. Yuqori malakali sportchi tez suratda oqilona yechimlarni topishi va muayyan musobaqa vaziyati uchun eng samarali texnik-taktik harakatlarni qo`llashni bilishi lozim. Uz hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi. Sportchining o`z hayajonli holatlarini boshqara olish malakasi ko`p jihatdan ularning sport mahorati oshishiga yordam beradi. 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"2022 y
2. Usmonxo`jayev T. va boshq. Jismoniy tarniya nazariyasi va uslubiyoti. T "Oqituvshi"2004y
3. O`zbekiston Respublikasi Prezidenti SHavkat Mirziyoevning" Oliy Majlisga murojaatnomasi". 29.12.2021.
4. A.V.Keneman, D.V.Xuxlaeva Bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi va metodikasi. T.,1988
5. Зайцев А. А. Основные составляющие спортивной тренировки: метод. рек. по спецкурсу «Теория спорта высших достижений». - Калининград: Изд-во Калининградского университета, 2021.
6. Bozorov, U. A. (2021). Bo `lajak chempionni musobaqaga tayyorlash jarayonida pedagogik faol metodlarning ahamiyati va natijadorligi.