



TECHNICAL AND TACTICAL ASPECTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Boymurotov Botirjon Nizomidinovich

Senior Lecturer, Department of Social Sciences and Physical
Culture

E-mail: botirjonboymurotov7@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18081906>

ARTICLE INFO

Received: 22nd December 2025

Accepted: 28th December 2025

Online: 29th December 2025

KEYWORDS

*Physical education, technical
tactics, motor activity, physical
qualities, teaching methods.*

ABSTRACT

This article discusses the content, significance, and types of technical tactics used in physical education classes. The study analyzes the role of technical tactics in developing students' motor activity, ensuring correct performance of physical exercises, and improving physical qualities. In addition, the role of the physical education teacher in the effective application of technical tactics is highlighted.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСИДАГИ ТЕХНИК ТАКТИКАЛАР

Боймуротов Ботиржон Низомидинович

Ижтимоий фанлар ва жисмоний маданият кафедраси катта ўқитувчиси
botirjonboymurotov7@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18081906>

ARTICLE INFO

Received: 22nd December 2025

Accepted: 28th December 2025

Online: 29th December 2025

KEYWORDS

*Жисмоний тарбия, техник
такталар, ҳаракат
фаоллиги, жисмоний
сифатлар, ўқитиш усуллари.*

ABSTRACT

Ушбу мақолада жисмоний тарбия дарсларида қўлланиладиган техник тактикаларнинг мазмуни, аҳамияти ва турлари ёритиб берилган. Техник такталар орқали ўқувчиларнинг ҳаракат фаоллигини ривожлантириш, машқларни тўғри бажариш ҳамда жисмоний сифатларни шакллантириш масалалари таҳлил қилинган. Шунингдек, жисмоний тарбия ўқитувчисининг техник тактикаларни қўллашдаги роли очиб берилган.

Жисмоний тарбия дарслари ўқувчиларни соғлом, жисмонан бақувват, эпчил ва интизомли этиб тарбиялашда муҳим аҳамият касб этади. Бу дарслар орқали ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши, ҳаракат қобилияти ҳамда соғлом турмуш тарзига бўлган муносабати шаклланади. Жисмоний тарбия жараёнида ўқувчилар нафақат жисмоний машқларни бажаради, балки ўз ҳаракатларини назорат қилиш, интизомга риоя этиш ва жамоа билан ишлаш кўникмаларини ҳам эгаллайди. Мазкур жараёнда техник такталарни тўғри ва мақсадли қўллаш дарс самарадорлигини сезиларли даражада оширади. Техник тактикалар ўқувчиларнинг ҳаракат фаоллигини ривожлантиришга, жисмоний машқларни



онгли равишда бажаришга ҳамда спортга бўлган қизиқишини кучайтиришга хизмат қилади. Шу билан бирга, улар машқларнинг тўғри бажарилишини таъминлаб, ортиқча зўриқиш ва жароҳат олиш хавфини камайтиради.

Техник тактикалар тушунчаси. Техник тактикалар — бу жисмоний тарбия дарсларида жисмоний машқларни бажариш жараёнини самарали ташкил этишга қаратилган педагогик усул ва ёндашувлар мажмуасидир. Улар ҳаракатларнинг аниқ, тўғри, кетма-кет ва мақсадга мувофиқ бажарилишини таъминлайди. Техник тактикалар ўқувчиларнинг ёши, жисмоний тайёргарлик даражаси ва индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда қўлланилади. Ушбу такталар орқали ўқувчилар жисмоний машқларни тўғри бажариш техникасини ўзлаштиради, ҳаракатларни мувофиқлаштириш, мувозанатни сақлаш ва тезкор қарор қабул қилиш кўникмаларини ривожлантиради. Шунингдек, техник такталар ўқувчиларга машқларни хавфсиз ва самарали бажаришни ўргатиб, уларда ўз имкониятларини англаш ва жисмоний ривожланишга масъулиятли муносабатни шакллантиради.

Натижада, техник такталар жисмоний тарбия дарсларининг мазмунини бойитиб, ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш билан бирга, уларнинг руҳий барқарорлиги ва ижтимоий фаоллигини оширишда ҳам муҳим ўрин тутди.

Жисмоний тарбия дарсларида техник тактикаларнинг аҳамияти. Жисмоний тарбия дарсида техник такталар қуйидаги вазифаларни бажаради:

- ҳаракатларнинг тўғри бажарилишини таъминлайди;
- жароҳат олиш хавфини камайтиради;
- ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини (куч, тезлик, чидамлик, чаққонлик) ривожлантиради;
- спорт ўйинларида тактик фикрлашни шакллантиради;
- жамоада ҳаракат қилиш кўникмаларини оширади.

Асосий техник тактикалар турлари.

1. **Кўрсатиб бериш тактикаси.** Ўқитувчи машқни ўзи бажариб кўрсатади ёки тажрибали ўқувчилар орқали намойиш этади. Бу усул айниқса янги машқларни ўргатишда самарали ҳисобланади.
2. **Қадамма-қадам ўргатиш.** Мураккаб ҳаракатлар қисмларга бўлиниб ўргатилади. Масалан, сакраш ёки гимнастик машқлар аввал содда ҳаракатлар орқали ўзлаштирилади.
3. **Тузатиш ва йўналтириш тактикаси.** Ўқитувчи ўқувчининг хатоларини ўз вақтида кўрсатиб, тўғри бажаришга йўналтиради. Бу тактика техник маҳоратни оширишда муҳимдир.
4. **Такрорлаш тактикаси.** Машқларни кўп маротаба такрорлаш орқали ҳаракатлар автоматик даражага етказилади. Бу спорт машқларида катта аҳамиятга эга.
5. **Ўйин ва мусобақа усули.** Дарс жараёнига ҳаракатли ўйинлар ва кичик мусобақаларни киритиш ўқувчиларнинг қизиқишини оширади ва тактик фикрлашни ривожлантиради.



Техник тактикаларни қўллашда ўқитувчининг роли. Жисмоний тарбия ўқитувчиси техник такталарни ўқувчиларнинг ёши, жисмоний тайёргарлиги ва индивидуал имкониятларини ҳисобга олган ҳолда қўллаши лозим. Ўқитувчининг билимдонлиги, сабр-тоқати ва ижодкорлиги дарс сифатига бевосита таъсир кўрсатади.

Хулоса. Жисмоний тарбия дарсларида техник тактикаларни тўғри ва мақсадли қўллаш ўқувчиларнинг жисмоний ривожланишини таъминлайди, спортга бўлган муҳаббатини оширади ҳамда соғлом турмуш тарзини шакллантиради. Шунинг учун ҳар бир жисмоний тарбия ўқитувчиси техник такталарни пухта билиши ва улардан самарали фойдаланиши зарур.

References:

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. – Тошкент: Ўқитувчи, 2018. – 320 б.
2. Саломов Р. С. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини ташкил этиш. – Тошкент: Фан ва технологиялар, 2020. – 256 б.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 2017. – 543 с.
4. Жўраев Т., Каримов Б. Мактабларда жисмоний тарбия дарсларини ўтказиш методикаси. – Тошкент: Янги аср авлоди, 2019. – 180 б.