



## «JISMONIY TARBIYA FANI NAZARIYASI VA RIVOJLANISH BOSQICHLARI»

**Shaymardanov Ravuf Narzullayevich**

Termiz Davlat universiteti jismoniy tarbiya va sport o'yinlari kafedra o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7349519>

### ARTICLE INFO

Received: 13<sup>rd</sup> November 2022  
Accepted: 20<sup>th</sup> November 2022  
Online: 22<sup>nd</sup> November 2022

### KEY WORDS

*Jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, tajriba.*

### ABSTRACT

*Hozirgi kunga kelib barcha murabbiylarga, o'qituvchilarga, sportchilarga ma'lum bo'lishi kerakki, yengil atletikaning turlarini o'rgatish dava o'quv mash'gulotlarida maxsus tayyorlov mashqlarining ahamiyati juda katta.*

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati" fani talabalarda bajarayotgan ishining ahamiyatini tushunishga va professional burchini tarbiyalashga ko'maklashishi lozim. Darslikni o'rganib borish orqali bo'lajak o'qituvchi ilg'or tajribalarni o'zlashtirishi va bu tajribani o'z ishida qo'llay bilishi, talabalarga ushbu tajribadan to'g'ri foydalanishni o'rgatishi, jismoniy tarbiya vazifalarini samarali ravishda hal etishni muntazam hamda mustaqil ravishda egallashlarini shakllantirishi lozim. Hozirgi kunda har qachongidan ko'ra ilg'or pedagogik tajribalarga tayanish zarur. Jismoniy sog'lomlashtirish tadbiri arining keng yo'llarini, ularni amalga oshirish uslublarini takomillashtiradi. O'qituvchi har bir mavzuning ahamiyatini ko'rsatishi va aniqlashi, o'quvchilar o'rtasida aloqa o'rnatishi hamda bilimlar, mavzularni muntazam ravishda o'rgatishi juda muhimdir. Talabalar amaliy ishlarini hayotga joriy etish uchun nazariy bilimlarni egallashi, o'qitishning pirovard maqsadi to'g'risida bir

daqqa ham unutmazlik ehtiyojini hosil qilishi zarur. O'qituvchilar talabalarning individual xususiyatlarini hisobga olishlari, jismoniy tarbiyada qo'llaniladigan uslublar bo'yicha so'nggi malumotlar bilan qurollangan bo'lishlari kerak. O'qituvchi talabalarga jismoniy tarbiya va sport masalasi oddiy masala emasligini, balki insonni har tomonlama rivojlantiruvchi asosiy vositalardan biri ekanligini, birinchi navbatda, uning mehnat faoliyati, Vatanni himoya qilish vositasi ekanligini tushuntira olishi, o'quvchilarni kasbiy amaliy tayyorgarlik ishlarining uslublari va shakllari to'g'risidagi bilimlar bilan ta'minlashi zarur. Bunda talabalarning o'z kasbiga qiziqishi juda muhim. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining vazifalari bo'lajak o'qituvchilarni muayyan pedagogik ko'nikma, malaka va yangi pedagogic texnologiyalar bilan qurollantirishdan iboratdir. Jismoniy tarbiya mash'gulotlarida talaba quyidagilarni o'rganishi kerak: - yuklama me'yorini bilish, jismoniy tarbiyaning aniq vazifalarini yechish uchun



shakl va uslublarning vositalarini tanlash; ishning asosiy rejalarini tuzib chiqish va jismoniy tarbiyaning har xil mezonlarida uni hisobga olib borish;

- talabalarning o'rganish natijalarini aniqlash, ularning muvaffaqiyatlarini baholash, uyg'unlashtirish va shug'ullanuvchini mustaqil ishlarga yo'naltirish;

- o'quv - tarbiya muassasalarining ishlarini nazorat qilish;

- ommaviy tadbirlar rejasi, musobaqalar to'g'risida nizom ishlab chiqish, ularni amalda o'tkazish va uyushtirish;

- maktab o'quvchilari bilan jismoniy tarbiya sohasida olib boriladigan ishlar sifatini oshirish maqsadida bolalar ijtimoiy tashkilotlari, oila va maktab kuchlarini birlashtirish;

- o'rgatish texnikasiga oid o'ziga xos moslamalar va vositalardan foydalanish;

- yangi pedagogik texnologiya asoslarini o'zlashtirish va ularni amalda qo'llash. U yoki bu sohada ishlovchi odamlar o'rtasida bir-birini tushunish va aloqa qilish uchun muvofiq tushunarli apparat zarur. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati ham muayyan tushunarli apparatdan foydalanadi, uni tushunish va o'zlashtirish shu soha mutaxassislarining barchasi uchun majburiydir. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatida atama va tushunchalardan keng ravishda foydalaniladi. Biz faqat eng muhim atamalarni ko'rib chiqamiz, ularni tushunmasdan turib jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanini o'rganish mumkin emas.

Jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya tamoyillari to'g'risidagi tushunchalar muvofiq boblarda ko'rib chiqiladi.

Jismoniy rivojlanish - bu sog'lomlashtiruvchi jarayon bo'lib, inson

organizmining vazifalari va shakllari o'zgarishining asta-sekin qaror topishidir. Rivojlanishning o'sib borishida uchta fazani ajratish mumkin: rivojlanish darajasining ko'tarilishi, nisbatan barqarorligi va inson jismoniy imkoniyatlarining asta-sekin pasayishi. Eng jo'shqin rivojlanish maktabgacha va kichik maktab yoshiga to'g'ri keladi hamda maktabda talim olishning barcha davrlari mobaynida davom etadi.

Jismoniy rivojlanish ob'ektiv biologik qonunlarga bo'ysunadi. Bu qonunlardan eng muhimi muhit va organizm rivojlanishining birligi qonunidir. O'qituvchi bolalarning dam olishini tashkillashtirishi, mustaqil ishlar va mehnatni, o'qish sharoitini hisobga olishi kerak. Bularning hammasi bolalarning jismoniy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadigan omillardir.

Jismoniy tarbiya bu- insonni irodaviy, ahloqiy, funksional, morfologik takomillashtirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayon bo'lib, uning maqsadi o'quvchilarni mehnatda va Vatan himoyasida eng yaxshi natijalarga erishishi uchun ko'nikma, malakava maxsus bilimlar bilan qurollantirishdir. Jismoniy tarbiya bu insonni irodaviy, ahloqiy, funksional, morfologik takomillashtirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayon bo'lib, uning maqsadi o'quvchilarni mehnatda va Vatan himoyasida eng yaxshi natijalarga erishishi uchun ko'nikma, malaka va maxsus bilimlar bilan qurollantirish. Jismoniy tarbiya maqsadga muvofiq yo'naltirilgan pedagogik jarayon bo'lib, harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirish va jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Jismoniy tarbiyaga tegishli o'ziga xos vazifalardan kelib chiqib, uning jismoniy ta'lim berish va jismoniy sifatlarni



tarbiyalash kabi ikki tomonini qarab chiqish mumkin. Jismoniy talim o'quvchilarning muayyan bilimlarni egallashi, jismoniy mashqlarni bajarishi va ularni hayotga tatbiq eta olishini ko'zda tutadi. Jismoniy sifatlarni tarbiyalashga quyidagilar kiradi: kuch va tezkorlikda namoyon bo'lish natijalarini oshirish, chidamlilik, chaqqonlik ko'nikmalarini yaxshilash. Yagona jarayonning bu tomonlari o'zaro mustahkam bog'langan, masalan, agar o'quvchilar yugurish mashqlarini, ularning texnikasini o'zlashtirish maqsadi bilan ko'p marta takrorlasalar, u holda bir vaqtning o'zida kuch, tezkorlik, chidamlilik ham tarbiyalanadi.

Ikkinchi tomondan yugurish mashqlari katta tezlik bilan ko'p marta bajarilsa, bu texnikaning takomillashishiga va mustahkamlanishiga ko'maklashadi. Jismoniy mashqlarni bajarish jarayoni shug'ullanuvchilarga nafaqat jismoniy, balki ma'naviy tafsir ham ko'rsatadi. Buning oqibatida bu jarayon tarbiya vazifalarini yechish uchun qulay sharoitlar yaratadi. Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari jismoniy mashqlar, gigienik omillar va tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari hisoblanadi. Qayd qilingan guruhlarining har qaysisi shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir o'tkazib, o'ziga xos imkoniyatlarni egallaydi, shuning uchun o'ziga xos muayyan vositalarga egadir. Vositalarning

xilma-xilligi, bir tomondan, ulardan eng samaralisini tanlash vaqtida qiyinchiliklar tug'dirsa, boshqa tomondan esa har qanday pedagogik vazifalarni yechish vaqtida keng imkoniyatlar yaratadi. Jismoniy tarbiya vositalarini va ularning tavsiflarini bilishga qo'yilgan pedagogik vazifalar bilan muvofiqlikda barcha turdagi vositalardan foydalanish o'qituvchiga jismoniy mashqlarning eng samaralilarini ajratib olish va ularning yangi to'plamlarini ishlab chiqish imkonini beradi. Erkinlik bilan bajarilgan harakat har doim ham ongli bolgan. U shaxs sifatidagi insonga o'z ta'sirini o'kazadi. Ayrim harakatlar ta'sirini harakatlantiruvchi unsuridir. U o'zaro bog'langan harakatlar vositasi bilan amalga oshiriladi. Masalan, oyoq, qo'l, gavda, bosh harakatlarining muayyan tizimi o'quvchiga sakrash ko'rinishidagi harakatni bajarishga imkon beradi. Aniq vazifani hal etishni ta'qib qiluvchi harakat va shu asosda muayyan tizimda birlashgan harakatlantiruvchi harakatni tashkil etadi. Erkin harakatni harakat faoliyatini amalga oshirishning aniq usuli sifatida qarab chiqish mumkin. Masalan, jismoniy tarbiya darslarida o'quvchining faoliyati davlat dasturida nazarda tutilgan harakatlar tizimini egallash bilan shakllanadi. Harakat ijtimoiy xarakterga ega, chunki o'quvchi jamiyatning tajribasi, bilimiga tayanib, talab asosida ulami o'rganadi.

### References:

1. Kainova, E. B. Jismoniy tarbiya va sportning umumiy pedagogikasi: o'quv qo'llanma / E. B. Kainova. - M.: FORUM, 2007. -- 208 b.
2. Lixachev, B. T. Pedagogika / B. T. Lixachev. - M.: Prometey, 2003. -- 514 p.
3. Jismoniy madaniyat va sport pedagogikasi: darslik / tahrir. Neverkovich S.D. - M.: Jismoniy madaniyat, 2006. - 528 b.
4. Slastenin, V. A. Pedagogika: Pedagogika o'quv yurtlari talabalari uchun qo'llanma



/ V. A. Slastenin, I. F. Isaev, A. I. Mishchenko, E.N.Shiyanov. - M.: Akademiya,  
5. Zamonaviy umumiy va sport pedagogikasi metodologiyasi // Umumrossiya  
materiallari. ilmiy conf - M., 2004 .-- 372 b.