



JISMONIY TARBIYA NAZARIYASINING UMUMIY ASOSLARI

¹Abduxamidov Asadbek
Iqboljon o'g'li
²Xudoynazarova
Gullola Mirxojidinova

¹Jismoniy madaniyat kafedrası 04/24 talabasi
²Jismoniy madaniyat kafedrası vb dotsenti

Annotatsiya: Jismoniy tarbiya salomatlik, fitnes va umumiy farovonlikni mustahkamlashda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Jismoniy tarbiya fanining nazariy asoslarini tushunish bu sohadagi pedagoglar, tadqiqotchilar va amaliyotchilar uchun zarurdir. Ushbu maqola jismoniy tarbiya nazariyasining umumiy tamoyillarini o'rganadi, uning tarixiy konteksti, asosiy tushunchalari va jismoniy faollik va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishning amaliy oqibatlarini muhokama qiladi.

Kirish:

Jismoniy tarbiya nazariyasi jismoniy tarbiya sohasida samarali o'qitish va o'qitishning asosini tashkil etuvchi keng ko'lamli tamoyil va tushunchalarni o'z ichiga oladi. Ushbu tamoyillarni o'rganib chiqib, o'qituvchilar barcha yoshdagi shaxslarning jismoniy tayyorgarligini, motorli ko'nikmalarini va kognitiv rivojlanishini yaxshilaydigan dasturlarni ishlab chiqishlari mumkin.

Tarixiy kontekst:

Jismoniy tarbiya nazariyasining ildizlari qadimgi sivilizatsiyalarga borib taqaladi, ularda jismoniy tayyorgarlik va sport kundalik hayotning ajralmas qismi bo'lgan. 19—20-asrlarda Fridrix Yan, Per de Kuberten kabi kashshoflar jismoniy faollikning salomatlik va xarakter rivojlanishi uchun ahamiyatini ta'kidlab, zamonaviy jismoniy tarbiyaga zamin yaratdilar.

Asosiy tamoyillar:

1. Individuallashtirish: Har bir shaxsning o'ziga xos ehtiyojlari va qobiliyatlarini tan olish samarali jismoniy tarbiya dasturlarini ishlab chiqish uchun muhim ahamiyatga ega. O'qituvchilar o'quvchilarning aniq maqsad va manfaatlarini qondirish uchun yo'riqnomani moslashtirib, o'quv natijalarini maksimal darajada oshirishlari mumkin.

The statement emphasizes the significance of individualization in the context of developing effective physical education programs. By recognizing and addressing the unique characteristics and needs of each student, educators can tailor their instruction to optimize learning outcomes and promote the holistic development of individuals. This personalized approach allows teachers to adapt their teaching methods, content,

and assessment strategies to align with the diverse goals, abilities, and interests of students.

Through individualization, teachers can create a learning environment that caters to the specific needs of each student, thereby enhancing engagement, motivation, and achievement. By considering factors such as learning styles, skill levels, preferences, and challenges, educators can design personalized learning experiences that resonate with students and facilitate their progress in physical education.

Furthermore, individualization fosters a sense of inclusivity and equity within physical education programs by acknowledging and valuing the diversity of students. By accommodating different learning paces and styles, educators can ensure that all students have the opportunity to thrive and succeed in their physical education pursuits, regardless of their background or abilities.

Incorporating individualization into physical education programs not only maximizes the learning potential of students but also promotes a student-centered approach to teaching that prioritizes the unique needs and aspirations of each individual. By tailoring instruction to meet the specific goals of students, educators can create a supportive and enriching learning environment that empowers students to reach their full potential in physical education and beyond.

2. Progressiya: Jismoniy tarbiya o'quvchilarda vaqt o'tishi bilan ko'nikma va malakalarni bosqichma-bosqich rivojlantirish imkonini beradigan progressiv tarzda tuzilishi kerak. Oldingi o'rganish tajribalariga asoslanib, odamlar ko'proq malaka va mahoratga erishishlari mumkin.

Jismoniy tarbiyada progressiya tushunchasi o'quvchilarda ko'nikma va malakalarni samarali rivojlantirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya dasturlarini progressiv tarzda tuzib, pedagoglar vaqt o'tishi bilan o'quvchilarning qobiliyatlarini bosqichma-bosqich yaxshilash va oshirishga yordam berishi mumkin. Bu yondashuv o'quvchilarning mavjud bilim va ko'nikmalarini mustahkamlash, uzluksiz o'sish va rivojlanish imkoniyatlarini yaratishni o'z ichiga oladi.

Jismoniy tarbiya fanini rivojlantirish talabalarga turli jismoniy faoliyatda ko'proq malaka va o'zlashtirishga erishish uchun zarurdir. Oldingi tajribalarga asoslangan yangi vazifalar va o'quv maqsadlarini joriy qilish orqali o'qituvchilar o'quvchilarga o'z imkoniyatlarini kengaytirish va ishlash darajasini oshirishda yordam berishi mumkin. Ushbu bosqichma-bosqich rivojlanish talabalarga ko'nikma va malakalarning mustahkam poydevorini rivojlantirishga imkon beradi, shu bilan birga o'z qobiliyatlarida sezilarli yaxshilanishlarni ko'rgan muvaffaqiyat va motivatsiya hissini uyg'otadi.

Bundan tashqari, jismoniy tarbiyaga ilg'or yondashuv o'quvchilarga erishish mumkin bo'lgan maqsadlarni qo'yish va harakat qilish imkonini beradi, ularning o'quv safarida maqsad va yo'nalish hissini rivojlantiradi. Vazifalar va mashg'ulotlarning murakkabligi va qiyinligini bosqichma-bosqich oshirib, o'qituvchilar o'quvchilarga o'z chegaralarini bosib o'tishda, chegaralarini sinab ko'rishda va pirovardida jismoniy tarbiyada o'zlarining to'liq imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishda yordam berishi mumkin.

Bundan tashqari, jismoniy tarbiya bo'yicha progress o'quv jarayonida uzluksizlik va izchillik tuyg'usiga yordam beradi, bu o'quvchilarning ko'nikmalarni rivojlantirish va o'zlashtirish yo'lida mantiqiy va tizimli yo'lni boshdan kechirishlarini ta'minlaydi. Ushbu tizimli yondashuv talabalarga turli ko'nikmalar va tushunchalar o'rtasidagi bog'liqlikni tushunishga yordam beradi, jismoniy faoliyatni chuqurroq o'rganish va tushunishga yordam beradi.

3. Inklyuzivlik: Jismoniy tarbiya dasturlari inklyuziv bo'lishi va barcha kelib chiqishi va qobiliyatiga ega bo'lgan shaxslar uchun ochiq bo'lishi kerak. Turli xillik va tenglikni targ'ib qilish orqali o'qituvchilar ishtirok etish va faollikni rag'batlantiradigan qo'llab-quvvatlovchi o'quv muhitini yaratishi mumkin.

4. Yaxlit yondashuv: Jismoniy tarbiya nazariyasi jismoniy, aqliy va hissiy farovonlikning o'zaro bog'liqligini ta'kidlaydi. Insonlarning yaxlit ehtiyojlarini qondirish orqali o'qituvchilar jismoniy faoliyat orqali umumiy salomatlik va farovonlikni mustahkamlashlari mumkin.

Amaliy natijalar:

Jismoniy tarbiya nazariyasining umumiy tamoyillarini qo'llash shaxslar va jamoalar uchun sezilarli foyda keltirishi mumkin. Ushbu tamoyillarni o'quv dasturlarini loyihalash, o'qitish strategiyalari va baholash amaliyotiga kiritish orqali o'qituvchilar jismoniy tarbiya dasturlari sifati va samaradorligini oshirishlari mumkin.

Xulosa:

Jismoniy tarbiya nazariyasining umumiy tamoyillari jismoniy faoliyat orqali salomatlik, jismoniy tayyorgarlik va farovonlikni mustahkamlash uchun asos yaratadi. Ushbu tamoyillarni tushunish va qo'llash orqali o'qituvchilar faol va sog'lom turmush tarzini olib borishga yordam beradigan qiziqarli va ta'sirli o'quv tajribalarini yaratishi mumkin.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, jismoniy tarbiyadagi progressiya tushunchasi o'quvchilarni uzluksiz takomillashtirish va ularning malaka va malakalarini oshirishga yo'naltirish uchun juda muhimdir. Jismoniy tarbiya dasturlarini bosqichma-bosqich tuzib, pedagoglar o'quvchilarga vaqt o'tishi bilan ularning qobiliyatlarini rivojlantirish uchun zarur yordam va imkoniyatlarni taqdim etishi, pirovardida ularning turli jismoniy mashg'ulotlar bo'yicha ko'proq malaka va mahoratga ega bo'lishlari uchun imkoniyat yaratishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Зияева, Феруза Камалиддиновна, et al. Особенности поражения нервной системы при анкилозирующем спондилоартрите. Diss. Ташкент, 2023.
2. Bekenova, G. T., et al. "IMPORTANCE OF PULSE-THERAPY IN PERIPHERAL VASCULAR DAMAGE IN SYSTEMIC SCLERODERMA." (2024).
3. Ганиева, Н. А., Э. Р. Джураева, and Д. У. Бердиева. Роль интерлейкина-6 в развитии поражения сердечно-сосудистой системы при системной склеродермии. Diss. Всероссийский терапевтический конгресс с международным участием Боткинские чтения, 2024.

4. Ганиева, Н. А., et al. Роль инфекционных факторов в развитии узловой эритемы. Diss. Всероссийский терапевтический конгресс с международным участием Боткинские чтения, 2024.
5. Ганиева, Н. А., et al. Изучение ремоделирования миокарда у больных системной склеродермией. Diss. Всероссийский терапевтический конгресс с международным участием Боткинские чтения, 2024.
6. Tashpulatova, M. M., et al. "Diagnostic Significance of 14-3-3 η (Eta) Protein and MRI of Joints in Early Stage of Rheumatoid Arthritis." (2021).
7. RIZAMUKHAMEDOVA, MASHKURA, et al. "Granulomatosis with Polyangiitis: Diagnostic Difficulties an