

**BO'LAJAK JISMONIY MADANIYAT MUTAXASSISLARINING PEDAGOGIK MADANIYATI VA  
KOMPETENSIYASINI TAKOMILLASHTIRISHNING IJTIMOY-PEDAGOGIK ZARURATI**

**СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ ПОВЫШЕНИЯ  
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**SOCIAL AND PEDAGOGICAL NEED TO INCREASE PEDAGOGICAL CULTURE AND  
COMPETENCE OF FUTURE SPECIALISTS OF PHYSICAL CULTURE**

*Asqarova Manzura Avazbekovna,  
Namangan davlat universiteti dotsenti, PhD  
Mamadova Feruzaxon Mirzaaxmad qizi,  
Farg'ona davlat universiteti o'qituvchisi*

Asqarova M. A., & Mamadova F. M. BO'LAJAK JISMONIY MADANIYAT MUTAXASSISLARINING PEDAGOGIK MADANIYATI VA KOMPETENSIYASINI TAKOMILLASHTIRISHNING IJTIMOY-PEDAGOGIK ZARURATI. Acta CAMU, 1(ISSN: 2181-4155), 142–147. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7583305>

***Annotatsiya.** Jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislar tayyorlash tizimi mukammal ketma - ketlik va uzluksizlik asosida amalga oshirish muhimdir. Ushbu maqolada bo'lajak jismoniy madaniyat mutaxassislarining pedagogik madaniyati va kompetensiyasini takomillashtirish ijtimoiy-pedagogik zarurati haqida so'z yuritilgan.*

***Kalit so'zlar:** kompetensiya, kuch, tezlik, chidamlilik, umumrivojlantiruvchi mashqlar, jismoniy madaniyat, jismoniy rivojlanish, onglilik va faollik.*

***Annotation.** It is important to implement the system of training specialists in the field of physical education and sports on the basis of perfect sequence and continuity. This article talks about the socio-pedagogical need to improve the pedagogical culture and competence of future physical culture specialists.*

***Key words:** competence, strength, speed, endurance, general developmental exercises, physical culture, physical development, consciousness and activity.*

***Аннотация.** Важно реализовать систему подготовки специалистов в области физической культуры и спорта на основе совершенной последовательности и преемственности. В данной статье говорится о социально-педагогической необходимости повышения педагогической культуры и компетентности будущих специалистов физической культуры.*

***Ключевые слова:** компетентность, сила, быстрота, выносливость, общеразвивающие упражнения, физическая культура, физическое развитие, сознание и активность.*

**Kirish.** Ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish odam organizmini har tomonlama jismonan rivojlanishi va mustahkamlanishi, fiziologik funksiyalarning takomillashtirishi va sog'lomlashtirishga olib keladi. Shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda to'g'ri uyushtirilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari yuqori samara beradi. Aks holda ular jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish vazifasini hal qilish borasidagi ahamiyatini yo'qotadi. Yurtimizda amalga oshirilayotgan keng ko'lamli islohotlar ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy taraqqiyot istiqbolini belgilash va jahon hamjamiyati mamlakatlari safidan munosib o'rin egallashga imkon yaratmoqda. Shuning uchun ham mamlakatimizda sog'lom avlodni tarbiyalash ishlarini tizimli tashkil etishda birqancha islohatlar amalga oshirilmoqda. Davlatimiz rahbari Sh.Mirziyoyev ko'p tarmoqli «Humo arena» sport kompleksining tantanali ochilish marosimida so'zlagan nutqida

«Bugun biz yurtimizda keng ko‘lamli islohotlar va jadal o‘zgarishlarni amalga oshirmoqdamiz. Va bu yo‘lda jismoniy sog‘lom va barkamol avlodni voyaga etkazish bizning ustuvor vazifamiz va biz buning uchun bor kuch va mablag‘larimizni safarbar etamiz»<sup>1</sup>, degan fikrni qat‘iy ta‘kidlaganlarida ham chuqur ma‘no va maqsad mujassam edi. Jahonning rivojlangan mamlakatlari tajribalarini o‘rganish, mahalliy shart-sharoit, iqtisodiy va intellektual resurslarni inobatga olgan holda jamiyat hayotining barcha sohalarida tub islohotlarning amalga oshirilayotganligi yangidan-yangi yutuqlarga erishishni ta‘minlamoqda. Turli sohalarida yo‘lga qo‘yilayotgan xalqaro hamkorlik garchi o‘z samarasini berayotgan bo‘lsa-da, biroq, milliy mustaqillikni har jihatdan mustahkamlash, erishilgan yutuqlarni boyitish, mavjud kamchiliklarni tezkor bartaraf etish jamiyat a‘zolaridan alohida fidokorlik, jonbozlik, shijoat va qat‘iyat ko‘rsatishni talab etmoqda.

Ilm-fan, texnika, ishlab chiqarish va texnologiya sohalarining mavjud taraqqiyoti zamonaviy jamiyat qiyofasini belgilab bermoqda. Zamonaviy jamiyatning eng muhim xarakterli jihati uning barcha sohalarida globallashuvning ko‘zga tashlanayotganligidir. Globallashuv o‘z-o‘zidan tezkor harakatlanish, zarur axborotlarni zudlik bilan qo‘lga kiritish, ularni qayta ishlash va amaliyotga samarali tatbiq qilishni taqozo etadi. Bu tarzda harakatlanish imkoniyatiga o‘z sohasining bilimdoni bo‘lgan, kasbiy malakalarni yuqori darajada egallay olgan, boy tajriba va mahoratga ega kadrlargina ega bo‘ladilar. Shunday ekan, oliy ta‘lim muassasalarida kadrlarni tayyorlash jarayonida davrning mazkur talabini inobatga olish maqsadga muvofiqdir.

Jismoniy barkamol avlod tarbiyasi va uning kamoloti, barqaror turmush tarzi madaniyati orqali yo‘lga qo‘yiladi. Unga asosiy mezon bo‘lib individning sog‘lomligi, salomatligi darajasi olinadi. Sog‘lomlik, salomatlik esa inson jismining kamolotiga borib taqaladi va uning tamal toshini qo‘yish biologik yoshning ilk davridan amalga oshiriladi.

Sog‘lom turmush, faol optimal harakat aktivligi o‘zining nazariy asoslariga ega, lekin bu muammo hozirgi kungacha to‘liq o‘rganilmagan. Umumiy va maxsus adabiyotlarning taxlili va mustaqilligimizdan keying i davrda o‘tkazilgan ilmiy tadqiqotlarning taxliliy natijalari mavzu bo‘yicha fundamental tadqiqotlar o‘tkazish lozimligini qo‘rsatmoqda. STT jismoniy madaniyati tarkibidagi sog‘lomlashtirish trenirovkalarining nazariy va amaliy asoslariga oid bilimlar, amaliy malakalar jamiyat a‘zosini sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyatiga egaligidan dalolat berishi jismoniy madaniyatga egalilikning belgisi ekanligi isbotlangan.

Mamlakatimizda iqtisodiy, ijtimoiy, siyosiy va ma‘naviy jihatdan asoslangan o‘ziga xos, sog‘lom turmush tarzi madaniyati tarkib topmoqda. Bu madaniyatning tarkibiy qismi turli xildagi mashg‘ulotlar bilan bog‘liq. Bunday taraqqiyotni belgilovchi muhim omil sog‘lom madaniy hayot, uning tarkibidagi millat salomatligidir. Boylik sanalgan salomatlikni saqlashda sog‘lomlashtirish trenirovkalarining ahamiyati beqiyos. Zotan, jismoniy tarbiya va sport sohasiga hukumat tomonidan alohida e‘tibor qaratilishi natijasida jismoniy madaniyatni o‘stirishga qiziqish ortmoqda, jismoniy tarbiya kundalik faoliyatga aylanmoqda. Bu esa, jamiyatda sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish bilan birga mamlakatimizda sport sohasini yuksalishiga ham zamin hozirlamoqda. Zero, «jamiyatda sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish, jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirish dolzarb vazifadir. Sportni jadal rivojlantirish, xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishgan sportchilarni rag‘batlantirish va qo‘llab-quvvatlashga bundan buyon ham katta ahamiyat beramiz»<sup>2</sup>. Demak, mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga doir kompleks ishlar doirasida jamiyat a‘zolarining jismoniy madaniyatini o‘shirish jarayonini tadqiq etishga oid ilmiy izlanishlar ham muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Sog‘lomlashtirish trenirovkalari o‘zining mazmun mohiyati bilan jismoniy madaniyat tarkibida vosita tarzida munosib o‘ringa ega bo‘lib, jamiyat a‘zolarining organizmini kundalik hayotiy faoliyatga tayyorlash, shu faoliyat uchun zaruriy biologik quvvatni yuzaga keltirish va ulardan aqliy, jismoniy mehnat jarayonida foydalanishni nazarda tutadi. Bu trenirovkalar inson

<sup>1</sup> Мирзиёев Ш.М. Нияти улуғ халқнинг иши улуғ, ҳаёти ёруғ ва келажаги фаровон бўлади. –Тошкент.: Ўзбекистон. 2019. –Б. 124.

<sup>2</sup> Мирзиёев Ш.М. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг Олий Мажлисга Мурожаатномаси // Халқ сўзи, 2018 йил 23 декабрь.

hayotiy faoliyati davomidagi maqsadli mashg'ulotlardan farqlanadi. Uning hozirgi kundagi ta'rifi tarkibiy qismida sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati va uning mashg'ulotlari o'zining munosib jihatlari bilan barkamol avlod tarbiyasini amalga oshirishda etakchi vositalaridan biri sifatida hizmat qilmoqda.

Jismoniy tarbiya deganda eng avvalo inson tanasining anatomik tuzilishi, a'zolarining shakllanishi, rivojlanishi va harakat faoliyatlarini (fiziologik) bajarish darajalari tushuniladi. Ular inson tanasini tabiiy harakat malakalari va maxsus mashqlar bilan tarbiyalash, mustahkamlash va o'stirish tushunchasini bildiradi.

Tabiiy harakatlar (yurish, yugurish, sakrash, yuk ko'tarish, uloqtirish va h.k.) va maxsus mashq-o'yinlarni bajarish insonlarning yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarliklariga qarab belgilanadi. Shu sababdan jismoniy tarbiyada salomatlik darajasi, jismoniy tayyorgarligi, jismoniy rivojlanishi kabi iboralar ko'p ishlatiladi va mashg'ulotlarda ular so'zsiz e'tiborga olinadi.

Jismoniy tarbiya vositasi tarkibida umumrivojlantiruvchi mashqlar, turli xil o'yinlar, sport turlari, sayohatlar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi ta'sir kuchlari (suv, havo, quyosh) hamda gigienik omillar mavjuddir. Jismoniy ta'lim deganda esa mazkur vositalarni tanlash, maqsad yo'lida qo'llash yo'llari, yaxshi samaralarga erishishni tushuniladi.

Umuman olganda, jismoniy tarbiya vositalari va ulardan foydalanib salomatlikni yaxshilash, shuningdek jismoniy barkamollikka erishishda qo'llaniladigan usullarni jismoniy tarbiya deb atash tushunishni osonlashtiradi. Demak, jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy barkamollik va undagi vositalar, yo'l-yo'riqlar o'zaro mujassamlashib, bir butun tushuncha – badan tarbiyani tashkil etadi.

Jismoniy tarbiya ta'limotida jismoniy sifatlarga (kuch, tezlik, chidamlilik va h.k.) alohida o'rin beriladi. Chunki, harakat faoliyatlar faqat tiriklik, tetiklik, baquvvatlikni saqlashgagina qaratilmasdan, balki murakkab bo'lgan jismoniy mehnat, mashqlar, sport turlarida ishlatiladigan o'ta murakkab amaliy harakat faoliyatlarini maqsadli bajarishga yo'naltiradi. Jismoniy tarbiya jarayonida mashqlarni shakl va mazmun jihatdan ijro etishda usullar asosiy o'rinda tursa-da, ular ko'proq madaniyat tushunchasi bilan ham bevosita bog'liq bo'ladi. Bunda asosan ikki yo'nalish ko'zga tashlanadi, ya'ni:

1. Mashqlarning chiroyli qilib bajarilishi, o'zgalarning diqqatini jalb etishi, shug'ullanuvchining gavda tuzilishi va nafis harakatlari. Masalan, badiiy gimnastika mashqlari, balandlikka sakrashlar, suvda suzish va trampindan aylanib sakrashlar, to'pni darvozaga tepib kiritishlar va h.k.

2. Mashq-o'yinlar va sport turlarida ommaviy bo'lib bajarishlar (jamoat, guruh va h.k.), bayramlar, nufuzli sport musobaqalarida ko'rgazma – namoyish chiqishlar. Bu ikki holatda ham san'at bilan (musiqat, raqs va h.k.) jismoniy mashqlar, sportning uyg'unlashib ketishi jismoniy madaniyat tushunchasini bildiradi. Shu sababdan fanlarda jismoniy madaniyat (fizkultura) umuminsoniy madaniyatning tarkibiy qismi deb sanaladi.

Shu jihatdan qaralsa jismoniy madaniyat ham o'z ichiga turli ommaviy-tarbiyaviy jarayonlarni o'ziga qaratishi bilan mustaqil yo'nalishlarga egadir, ya'ni:

- o'quvchi va talaba yoshlarning jismoniy madaniyati;
- katta yoshdagi kishilar jismoniy madaniyati;
- xotin-qizlar jismoniy madaniyati;
- aholi istiqomat joylarida jismoniy madaniyat va h.k.

Talaba-yoshlar jismoniy madaniyatini rivojlantirish, har tomonlama barkamol shaxs bo'lib ulg'ayishlarida jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish, jismoniy kamolot, jismoniy rivojlanish, salomatlikni mustahkamlash, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda yangicha yondashuv asosida ta'lim berish zarurati paydo bo'lmoqda. Mana shu zaruratni ilmiy asoslash doirasida olib borilgan ushbu tadqiqot ishi ham yoshlarda jismoniy madaniyatni pedagogik jarayonda takomillashtirishning ilmiy-nazariy manbai bo'lib xizmat qiladi. Shuningdek, «rivojlanishning barcha jihatlarida global raqobat kuchayishi sharoitlarida jahondagi har bir mamlakat oldida bugungi kunda inson kapitali sifatini oshirish zarurligi yuzaga keladi. Bu millatning salomatligini - barcha

yoshdagi aholining sogʻlom dunyoqarashini, jismoniy, maʼnaviy-intellektual salomatligini asrash, jismoniy salomatligini mustahkamlash toʻgʻrisida doimiy gʻamxoʻrlik qilish masalalariga yondashuvlarni tubdan qayta koʻrib chiqishni talab etadi»<sup>3</sup>. «Va bu yoʻlda jismoniy sogʻlom va barkamol avlodni voyaga etkazish bizning ustuvor vazifamiz va buning uchun bor kuch va mablagʻlarimizni safarbar<sup>4</sup>» etishimiz lozim.

Taʼkidlash joizki, tarbiya va madaniyat iboralari shakl va mazmun jihatdan farq qilsada, odatda, ayniqsa Oʻzbekiston sharoitida (til, mantiq, tadbirning mohiyati va ishlatilishi) bu ikki iborani yagona “tarbiya” soʻzi bilan ishlatiladi. Chunki, ensiklopedik lugʻatlarda izohlanishicha madaniyat tarbiyani, tarbiya esa madaniyatni bildiradi qabilida tavsiflanadi. Mustaqil davlatlar hamdoʻstligi mamlakatlarida “madaniyat” (kultura) iborasini tarbiya (vospitanie) soʻzi bilan aralashtirilmaydi. Masalan, jismoniy madaniyat instituti (institut fizicheskoy kultury), jismoniy tarbiya instituti (institut fizvospitaniya) deb atashadi. Yurtimiz sharoitida “Jismoniy tarbiya instituti”, “Jismoniy tarbiya fakulteti” kabi nomlar bilan rasmiylashtirilgan. Bu oliy dargohlarda jismoniy tarbiya va jismoniy tarbiya taʼlimi olib boriladi, yaʼni tarbiya va madaniyat yoʻlida jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat oʻqituvchilari tayyorlanadi. Katta sport mahoratiga ega boʻlgan bitiruvchilar oʻqituvchi emas, balki murabbiy boʻlib faoliyat koʻrsatadi.

Yana bir tomoni shundaki, bu oʻquv muassasalarida ommaviy sport musobaqalari va turli xil sport tadbirlarini tashkil qilish hamda boshqarish boʻyicha tegishli bilimlar, amaliy malakalar berilsada, bitiruvchilar bu sohada etarli darajada malaka hosil qilmaydi. Chunki, jamoalarda tashkilotchilik faoliyatlarni uyushtirish bilan bogʻliq boʻlgan amaliy malakalar oʻquv amaliyotida (praktika) etarli darajada oʻrgatilmaydi. Qolaversa ishlab chiqarish korxonalarini va turli muassasalarda belgilangan shtatlar yoʻqligi sababli bu sohaga eʼtibor kamaymoqda. Shu sababli jismoniy madaniyat tushunchasi jismoniy tarbiya iborasiga aylanib, bu jarayon oʻquv yurtlarida tarbiyaviy xususiyatga aylanib qolgan. Eʼtirof etmoq lozimki, jismoniy tarbiyaga tabobat ilmining buyuk donishmandi Abu Ali ibn Sinodek hech kim taʼrif va baho bera olmagan. Yani uning tavsifi boʻyicha badan tarbiya bilan muttasil shugʻullanuvchilar hech qanday doriga muhtoj boʻlmaydilar.

Avvalambor, «jismoniy madaniyat tushunchasining oʻziga aniqlik kiritib olish zaruriyatidan kelib chiqib, bu tushunchaga mutaxassislarining bergan taʼriflari oʻrganildi. Jismoniy madaniyat tushunchasi mutaxassislar tomonidan turlicha taʼriflangan. Jumladan, professor L.P.Matveev tomonidan mazkur atamaga quyidagicha taʼrif berilgan: «Jismoniy madaniyat jamiyat aʼzolarining jismoniy kamolotga erishishini maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirish uchun maxsus vositalar, metodlar va sharoitlarni yaratish hamda ulardan ratsional foydalanish boʻyicha erishgan yutuqlarmajmuasidir. Jismoniy madaniyat umumiy madaniyatning tarkibiy bir qismi, uning yuksalishi, jamiyat rivojlanishining asosidir»<sup>5</sup>. Demak, jismoniy madaniyat insonning jismoniy rivojlanishi va barkamollashuvi uchun sharoitlar yaratish va ulardan oqilona foydalanish boʻyicha natijaga erishilganlikning jamlanmasidan iborat.

Jismoniy tarbiya jarayoni koʻp qirralidir. Bu jarayonda taʼlim ham, tarbiya ham beriladi. Jismoniy tarbiya jarayonida taʼlim berish harakat koʻnikmalari, malakalarini hosil qilish, takomillashtirishga qaratilgan boʻladi. Shu bilan birga, shugʻullanuvchilarni jismoniy rivojlanishiga taʼsir koʻrsatiladi. Tarbiyaning hamma turlarining birligi, ularning oʻzaro bir-biriga taʼsir oʻtkazishi tub pedagogik qonuniyatlaridan biridir. Aqliy, ahloqiy va estetik tarbiyaning maʼlum tomonlari jismoniy tarbiya jarayoniga uzviy qoʻshilib ketgan. Jismoniy tarbiyaning insonni mehnat va harbiy tayyorgarlik, sogʻlomlashtirish hamda har tomonlama rivojlantirish tamoyillari jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillari hisoblanadi. Shu bilan birga jismoniy tarbiya jarayoninig taʼlim va tarbiya tamoyillari ham qabul qilingan.

<sup>3</sup>2019-2023 йиллар даврида Ўзбекистон Республикасида jismoniy тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепцияси. Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси. 2019 йил 14 февраль. [www.lex.uz](http://www.lex.uz)

<sup>4</sup> Мирзиёев Ш.М. Нияти улуг халқнинг иши улуг, ҳаёти ёруғ ва келажаги фаровон бўлади. –Тошкент.: Ўзбекистон. 2019. –Б. 124.

<sup>5</sup> [Матвеев Л. П. Всесторонняя физическая подготовка как условие спортивной специализации \(к вопросам теории спорта\) : Автореферат дис. на соискание учен. степ. канд. пед. наук.](#) Оф. сайт РГБ. Дата обращения 13 декабря 2019.

Ta'lim va tarbiya qonuniyatlarini ifodalovchi eng muhim boshlang'ich qoidalar tarbiya tamoyillari deb ataladi. Jismoniy tarbiya jarayonida umumiy pedagogik tamoyillar tadbir qilinishi mumkin, chunki bu jarayon ta'lim va tarbiyaning xususiy hodisasidir. Jismoniy tarbiya sohasida xususiyatini aks ettirib, alohida ahamiyat kasb etadi.

Tizimlilik va izchillik tamoyili jismoniy mashqlarni va harakatlarni bir xil tizimda oddiydan murakkabga qarab rivojlanib boradigan shaklda o'rganish masalalarini hal etadi. Jismoniy tarbiya dasturi talablari doimo bajarilib o'rganilib boriladi. Yangi o'quv materiallari o'rganilgan jismoniy mashqlar bog'lanadi va mustahkamlanadi. Dastur asosida avval oddiy mashqlar o'rganilsa, sekin asta murakkab mashqlar texnika va taktikasi shakllantiriladi. Har xil darajadagi mashqlarni o'rgatishda mashqlar oddiydan murakkabga qarab rivojlantirib boriladi. Shu bilan birga ular har bir mashg'ulot davomida o'zgartirilib turiladi.

Bilimlar va malaka hamda ko'nikmalarni mustahkamlash tamoyili o'quv materiallarini doimo takrorlash, mustahkamlash hamda rivojlantirib borishni taqozo etadi. Chunki, jismoniy harakatlar bajarish malaka va ko'nikmalari mashqlarini takrorlab turilmasa mashqning malaka va ko'nikmalari yo'qolib boradi. Shuning uchun o'quv materiallarni rejalashtirishda mashqlarni to'g'ri taqsimlash va ularni oddiydan murakkabga qarab bajarishni aks ettirish kerak. O'rganiladigan jismoniy mashqlarni muntazam darsda mustaqil bajarishlari malaka va ko'nikmalari mustahkamlanib takomillashtirib borishiga zamin bo'ladi.

Onglilik va faollilik tamoyili: Jismoniy tarbiya jarayonida mashqlarni o'rganish darajasi o'quvchilar onggiga va faolliligiga bog'liq. SHuning uchun mashg'ulotlar davomida onglilik va faollilik tamoyili keng foydalaniladi. O'quv materiallarini o'quvchilar tomonidan tushunish ularni o'zlashtirish va mashqlarni ongli ravishda idrok etish va bajarish, shuningdek erishilayotgan natijalarni takomillashtirib borish onglilik tamoyili orqali amalga oshadi. Har bir mashg'ulotda o'quvchilar oldiga qo'yilgan konkret vazifalar ularning faolliligini ta'minlaydi. Ular mashqlarni bajarishda tashabbuskorlik ko'rsatish, mashqlarning ijobiy ta'sirini his eta olish ularni bajarishni idrok qilishlari bilan ta'limning onglilik va faollilik tamoyili amalga oshadi.

Har qanday ta'lim-tarbiya jarayonining muvaffaqiyati, tarbiyalanuvchilarning o'zining bu ishga qanchalik ongli va faol munosabatda bo'lishlariga ham bog'liqdir. Jismoniy tarbiya jarayoni vazifalarini to'g'ri tushunish, ularni qiziqish bilan faol bajarish tarbiyaning borishini tezlashtiradi, hosil qilingan bilim, malaka va ko'nikmalarni chuqur takomillashtirish va ulardan hayotda ijodiy ravishda foydalanishga imkon beradi. Bu qonuniyatlar eng avvalo onglilik va faollilik tamoyilining asosini tashkil etadi. Jismoniy tarbiya jarayonida onglilik va faollilik tamoyili quyidagi asosiy yo'nalishlar bo'yicha qo'llaniladi. Mashg'ulotlarning umumiy maqsadi va konkret vazifalariga nisbatan tushungan holda munosabatda bo'lishni va muhim qiziqishni tarkib toptirish. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga undovchi motivlar xilma-xildir. Ular pedagogik nuqtai nazaridan tasodifiy yoki kam ahamiyatli bo'ladi. Lekin tarbiya jarayonida ular o'zini oqlay boshlaydi. Onglilik va faollilik tamoyili jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining maqsadini tushunish va jismoniy barkamollikning istiqbolini anglash va unga etishni maqsad qilib belgilash bilan ifodalanadi.

### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Мирзиёев Ш.М. Нияти улуғ халқнинг иши улуғ, ҳаёти ёруғ ва келажаги фаровон бўлади. –Тошкент.: Ўзбекистон. 2019. –Б. 124.
2. Мирзиёев Ш.М. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг Олий Мажлисга Мурожаатномаси // Халқ сўзи, 2018 йил 23 декабрь.
3. 2019-2023 йиллар даврида ЎзР.да жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепцияси. Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси. 2019 йил 14 февраль. [www.lex.uz](http://www.lex.uz)
4. Мирзиёев Ш.М. Нияти улуғ халқнинг иши улуғ, ҳаёти ёруғ ва келажаги фаровон бўлади. –Тошкент.: Ўзбекистон. 2019. –Б. 124.
5. Матвеев Л. П. Всесторонняя физическая подготовка как условие спортивной специализации (к вопросам теории спорта): Автореферат дис. на соискание учен.степ. канд. пед. наук. Оф. Сайт РГБ. Датаобращения 13 декабря 2019.

6. Tursinovich K. A., Mirzaakhmadovna M. F., Alijonovich E. T. ‘Topical issues of preuniversity preparation of students in the field of physical culture and sports //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – T. 7. – C. 253-255.
7. Qayumovna R. M., Mirzaahmad qizi M. F. et al. Examining and monitoring of the impact of hypo dynamic factors on the state of physical fitness in students //Journal of Pedagogical Inventions and Practices. –2021. –T. 3. –C. 40.