



Symposium on Natural and Applied Sciences

Hosted Online from London, United Kingdom

Date: 5th May, 2026

Website: <https://econferencia.com>

JISMONIY TARBIYANING UMUMIY TAMOYILLARIGA TAVSIF

Ziyayev Abdurahmon Abdullayevich

Qo‘qon davlat universiteti

abdurahmonziaev8@gmail.com

Annotatsiya

Ushbu maqolada jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etishning pedagogik asosi hisoblangan umumiy tamoyillarning mohiyati, mazmuni va amaliy ahamiyati tahlil qilinadi. Maqolada ongliklik va faollik, ko‘rgazmalilik, izchillik va muntazamlik, yengildan og‘irga, individuallashtirish, mutanosiblik kabi asosiy didaktik tamoyillarning jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida tatbiq etilishi xususiyatlari yoritiladi. Shuningdek, ushbu tamoyillarning o‘zaro bog‘liqligi, ularni mashg‘ulot jarayoniga kompleks tarzda joriy etishning pedagogik shart-sharoitlari hamda zamonaviy ta‘lim amaliyotidagi o‘rni ko‘rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillariga izchil amal qilish mashg‘ulot jarayonining ilmiy asoslangan, xavfsiz va yuqori samarali bo‘lishini ta‘minlaydi.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, pedagogik tamoyillar, ongliklik va faollik, ko‘rgazmalilik, izchillik, muntazamlik, individual yondashuv, mutanosiblik, didaktik tamoyillar, jismoniy mashqlar.

Jismoniy tarbiya ta‘lim-tarbiya tizimining ajralmas qismi bo‘lib, u shaxsning jismoniy, axloqiy va irodaviy sifatlarini shakllantirishga xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya jarayonining samaradorligi ko‘p jihatdan uni tashkil etishda umumiy pedagogik tamoyillarga qanchalik izchil amal qilinishiga bog‘liq. Tamoyillar — bu mashg‘ulot jarayonini ilmiy asoslangan tarzda boshqarish, o‘qituvchi yoki



Symposium on Natural and Applied Sciences

Hosted Online from London, United Kingdom

Date: 5th May, 2026

Website: <https://econferencia.com>

murabbiyning faoliyatini to'g'ri yo'naltirish va shug'ullanuvchilarning xavfsiz hamda samarali rivojlanishini ta'minlovchi asosiy yo'riqnomalardir.

Mavzuning dolzarbligi shundaki, zamonaviy ta'lim sharoitida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda nafaqat jismoniy mashqlar majmuasini to'g'ri tanlash, balki ularni pedagogik jihatdan asoslangan tamoyillar asosida olib borish katta ahamiyat kasb etadi. Tamoyillarga rioya qilinmasdan tashkil etilgan mashg'ulotlar shug'ullanuvchi salomatligiga zarar yetkazishi, jismoniy rivojlanishning notekis kechishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillarini chuqur o'rganish va ularni amaliyotga tatbiq etish metodikasini takomillashtirish muhim ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Onglilik va faollik tamoyili jismoniy tarbiya jarayonining markaziy tamoyillaridan biri hisoblanadi. Bu tamoyil shug'ullanuvchining bajarilayotgan mashqning maqsadi, ahamiyati va texnikasini ongli ravishda anglashini, shuningdek, mashg'ulotda faol ishtirok etishini talab qiladi. Shug'ullanuvchi nima uchun va qanday maqsadda mashq bajarilayotganini tushunganda, uning o'zlashtirish darajasi va motivatsiyasi sezilarli darajada ortadi. Murabbiy yoki o'qituvchi vazifasi — har bir mashqning mohiyatini tushuntirish, shug'ullanuvchida mustaqil tahlil qilish va o'z xatolarini anglash ko'nikmasini shakllantirishdan iborat.

Ko'rgazmalilik tamoyili jismoniy mashqlarni o'zlashtirishda alohida o'rin tutadi, chunki harakat ko'nikmalari asosan ko'rish va idrok etish orqali shakllanadi. Ushbu tamoyil mashqni namoyish qilish, video-materiallar, sxema va rasmlardan foydalanish, shuningdek, to'g'ri va noto'g'ri bajarilish usullarini taqqoslab ko'rsatishni o'z ichiga oladi. Ko'rgazmalilik nafaqat boshlang'ich bosqichda, balki harakatni mustahkamlash va takomillashtirish bosqichlarida ham muhim ahamiyatga ega.



Symposium on Natural and Applied Sciences

Hosted Online from London, United Kingdom

Date: 5th May, 2026

Website: <https://econferencia.com>

Izchillik va muntazamlilik tamoyili mashg'ulot jarayonining mantiqiy ketma-ketlikda, uzluksiz va tizimli tarzda tashkil etilishini nazarda tutadi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish va harakat ko'nikmalarini shakllantirish vaqt talab qiladigan jarayon bo'lib, mashg'ulotlar orasidagi katta tanaffuslar erishilgan natijalarning yo'qolishiga olib kelishi mumkin. Shu bois mashg'ulotlarni muntazam, bir maromda va o'zaro bog'liq tarzda tashkil etish talab etiladi.

“Yengildan og'irga”, “oddiydan murakkabga”, “ma'lumdan noma'lumga” tamoyillari mashqlar majmuasini bosqichma-bosqich murakkablashtirib borish zaruratini ifodalaydi. Shug'ullanuvchining tayyorgarlik darajasidan yuqori bo'lgan yuklamalar jarohatlanishga, aksincha, juda past yuklamalar esa rivojlanishning sustlashishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli yuklama va mashqlar murakkabligi shug'ullanuvchining real imkoniyatlariga mos ravishda izchil oshirib borilishi lozim. Individuallashtirish tamoyili har bir shug'ullanuvchining yosh, jins, sog'liq holati, jismoniy tayyorgarlik darajasi va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot jarayonini tashkil etishni talab qiladi. Bir xil yuklama barcha shug'ullanuvchilar uchun bir xil samara bermasligi sababli, murabbiy yoki o'qituvchi mashqlar va yuklama hajmini differensiallashtirilgan tarzda rejalashtirishi zarur. Bu tamoyilga rioya qilish nafaqat samaradorlikni oshiradi, balki shug'ullanuvchida mashg'ulotlarga nisbatan ijobiy munosabat shakllantiradi.

Mutanosiblik va uzluksizlik tamoyili jismoniy yuklama bilan dam olishning to'g'ri nisbatda tashkil etilishini, shuningdek, jismoniy tarbiya jarayonining yosh davrlari bo'yicha uzluksiz davom etishini bildiradi. Yuklama va tiklanish jarayonlarining muvozanatli olib borilishi organizmning moslashish imkoniyatlarini oshiradi va ortiqcha charchashning oldini oladi. Bu tamoyil ayniqsa bolalar va o'smirlar bilan ishlashda alohida ahamiyat kasb etadi, chunki ularning organizmi hali to'liq shakllanish jarayonida bo'ladi. Tadqiqot natijalari



Symposium on Natural and Applied Sciences

Hosted Online from London, United Kingdom

Date: 5th May, 2026

Website: <https://econferencia.com>

shuni ko'rsatdiki, jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillarini kompleks tarzda, bir-biri bilan uzviy bog'liq holda qo'llash mashg'ulot jarayonining ilmiy asoslangan va yuqori samarali bo'lishini ta'minlaydi. Tamoyillarning birortasiga e'tiborsizlik bilan qaralishi butun jarayonning samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli pedagoglar va murabbiylar amaliy faoliyatida ushbu tamoyillarni har bir mashg'ulotni rejalashtirish va tashkil etishning ajralmas qismi sifatida qo'llashlari zarur.

Yakuniy xulosa sifatida ta'kidlash joizki, jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillari mashg'ulot jarayonini ilmiy, pedagogik va metodik jihatdan to'g'ri tashkil etishning poydevori hisoblanadi. Ushbu tamoyillarga izchil amal qilish nafaqat shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlarini samarali rivojlantirishga, balki ularda sog'lom turmush tarziga nisbatan barqaror ehtiyoj va ongli munosabat shakllantirishga ham xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Jismoniy tarbiya darslarida harakatlarga o'rgatish uslublari va tamoyillari //ResearchGate ilmiy nashri. – 2024.
2. Umarova Z. A. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida pedagogik konfliktlarni boshqarishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati //Boshlang'ich ta'limda tarbiya jarayonini takomillashtirishda pedagogik texnologiyalarning o'rni. – 2025.
3. Shariyeva G. T., Sunnatova M., Ergasheva Z., Salimboyeva Sh. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida innovatsion texnologiyalarni qo'llash //Boshlang'ich ta'limda tarbiya jarayonini takomillashtirishda pedagogik texnologiyalarning o'rni. – 2025.
4. Abdullayev A. A. Boshlang'ich sinf jismoniy tarbiya darslarida innovatsion texnologiyalardan foydalanish //ResearchGate ilmiy nashri. – 2025.



Symposium on Natural and Applied Sciences

Hosted Online from London, United Kingdom

Date: 5th May, 2026

Website: <https://econferencia.com>

-
5. Jismoniy tarbiya vazifalari va vositalari //Ilmiy anjumanlar materiallari to'plami. – Toshkent, 2023.
 6. Pedagogika nazariyasi va tarixi. 2-qism. O'quv qo'llanma //ResearchGate ilmiy nashri. – 2023.