

# THE PRINCIPLE OF PERSONALITY IN PHYSICAL EDUCATION

**Nazirov Odiljon Tursunalievich**

Scientific-methodical support, retraining and advanced training of physical culture and sports specialists under the Ministry of Physical Culture and Sports, Central Fergana branch, Department of "Methods of Physical Education"

**Tishabaev Alisher Maxamatdjanovich**

Young researcher

## Annotation

Physical training is an integral part of general education aimed at strengthening health and harmonious development of the human body. It plays an important role in educating the younger generation in a healthy way. This article discusses the principle of consciousness in physical education

## Keywords:

physical education, principle, principle of consciousness, hygiene, physical training

Jamiyatdagi jismoniy madaniyat ahvolini bildiruvchi ko'rsatkichlardan biri. J. tarbiyaning asosiy vositalari: jismoniy mashg'ulotlar, organizmni chiniqtirish, mehnat va turmush gigiyenasi. Jismoniy tarbiya aqliy, axloqiy, mehnat va estetik tarbiya b-n qo'shib olib boriladi.

Ibtidoiy davrdan boshlab jismoniy tarbiyaga alohida e'tibor qaratilgan. Dastlab u jismoniy mashqlar, turli o'yinlar, mehnat jarayonlari, ovchilik, harbiy harakatlarga o'xshatilgan musobaqalar va sinovlar shaklida mavjud bo'lgan, turli marosimlarni aks ettirgan. Keyinchalik yoshlarni qilichbozlik, chavandozlik, kamondan otish, yakkama-yakka kurash mahoratiga o'rgatish jamiyatning asosiy vazifalaridan biriga aylana borgan. Uyg'onish davrida jismoniy tarbiyaga e'tibor yanada kuchaydi. Gumanistlar J. t.ni o'quv dasturiga kiritishga uringanlar. Jismoniy tarbiya o'rta asrlarda Yevropada oilaviy tarbiya va maktabdagi pedagogik jarayonning muhim qismi sifatida karala boshlandi. J. J. Russo "Emil, yoki Tarbiya to'g'risida" deb atalgan pedagogik risolasida Jismoniy tarbiyaning bolalarning aqliy kamoloti va mehnat tarbiyasidagi ahamiyatini ta'kidlagan. 18-asrda asosan Russo g'oyalari ta'sirida Germaniyada paydo bo'lgan "insonparvarlik va yaxshi xulq maktablari" — filantropinlar jismoniy tarbiyaning shakl va uslublarining takomillashuviga olib keladi. Gimnastika mashqlari maktab dasturlaridan mustahkam o'rin oladi. 19-asr oxiri va 20-asr boshida Fransiya, Buyuk Britaniya va b. mamlakatlarda jismoniy tarbiyaning milliy tizimlari tarkib topdi.

Jismoniy tarbiya nazariyasining umumiy printsiplari

Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti umumiy printsiplari va jismoniy tarbiya nazariyasi usuliyatining printsiplari deb ataladigan printsiplarga tayanadi: Bo'lardan tashqari, jismoniy tarbiyaning ayrim ko'rinishlari va xususiyatlarini ifodalovchi (masalan, sport, trenirovkasi, kosmonavtlar, o't o'chiruvchilar trenirovkasi va hokazo) printsiplari ham mavjud. Ular bir-biri bilan uzviy bogliq bo'lib, printsiplarning yagona tizimini tashkil etadi. Eng avvalo, biz jismoniy tarbiya nazariyasining umumiy printsiplari bilan tanishib chiqaylik. Ular: a) jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bogliqligi; b) shaxsni har tomonlama rivojlantirish; v) jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirishga yo'naltirish printsiipi deb guruhlanadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida nazariy printsiplar, bir tomondan, nizom vazifasini o'tasa, ikkinchi tomondan, jismoniy tarbiya jarayonida o'qituvchini nazariy va metodik jihatdan ma'lum ramka (qolip)ga, yo'nalishga soladi. Pedagogik jarayon va amaliy faoliyatda printsiplarning majburiyat, qonun tarzida ahamiyat kasb etishi mumkin. Ayrim holatlarda: printsiplarga jismoniy tarbiyadagi ma'lum bilimlarning bir qismi, yoki faoliyatga yo'riqchi (ko'rsatma beruvchi), yoki turli xil alohida vazifani bajarish uchun umumiy asos deb qaraymiz.

Onglilik va faollilik tamoyili: Jismoniy tarbiya jarayonida mashqlarni organish darajasi oquvchilar ongiga va faolliligiga bogliq. Shuning uchun mashg'ulotlar davomida onglilik va faollilik tamoyili keng foydalaniladi. Oquv materiallarini oquvchilar tomonidan tushunish ularni ozlashtirish va mashqlarni ongli ravishda idrok etish va bajarish. shuningdek erishilayotgan natijalarni takomillashtirib borish onglilik tamoyili orqali amalga oshadi. Har bir mashg'ulotda oquvchilar oldiga qoyilgan konkret vazifalar bolalarni 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.

Onglilik va faollik tamoyili. "Didaktik adabiyotlarda onglilik deganda, o'rganilayotgan temaga oid qonuniyat, ta'rif va faktlarni asosli egallash, xulosa va umumlashlarni chuqur, atroflicha fahmlash, tema yuzasidan bilimlarni izchil va to'g'ri bayon qila olish, bilimlarning ishonch va e'tiqodga aylanishi, o'rgatilgan bilimlardan turmushda mustaqil foydalana bilish kabilar tushuniladi. Onglilik bilimlarni ongli o'zlashtirishga yo'nalgan printsiplardir. Bilim malakalarni ongli o'zlashtirish quyidagicha xususiyatlarga ega: ta'limning maqsadi, hayot uchun zarurligini anglash; faktik materiallarni ongli egallash va ularni o'zaro farqlay bilish; bilimlarni o'rganish, mustahkamlash, takrorlash jarayonlarini sezish; tema yuzasidan o'zi erishgan natijalarni baholay bilish.

Faollik esa, o'z navbatida bolalarda mustahkamlikni tarbiyalash uchun asos bo'ladi. Bu printsiplar bir-birini to'ldiradigan hodisalar bo'lib, ularning mohiyatini tashqaridan ichkariga va ichkaridan tashqariga yo'nalgan jarayonlar sifatida tasavvur qilingandagina anglash mumkin.

Onglilik va faollilik tamoyili: har qanday ta'lim-tarbiya jarayonining muvaffaqiyati, tarbiyalanuvchilarni 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 hayotga ijodiy ravishda foydalanishga imkon beradi. Bu qonuniyatlar onglilik va faollilik tamoyilining asosini tashkil etadi. Jismoniy tarbiya jarayonida onglilik va faolilik tamoyili quyidagi asosiy yo'nalishlar bo'yicha qo'llaniladi. Mashg'ulotlarning umumiy maqsadi va xususiy 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 faolilik tamoyili jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining maqsadini tushunish va jismoniy barkamollikning istiqbolini anglash va unga etishni maqsad qilib belgilash bilan ifodalanadi. Jismoniy tarbiya jarayonida beriladigan vazifalar ma'lum jismoniy mashqlar tarzida bajariladi. O'qituvchi bajarish uchun mashq berish bilan birga, shug'ullanuvchilarga nimani bajarish va qanday bajarish kerakligini emas balki shu mashqni bajarish tavsiya etilishini shu qoidaga rioya qilish kerak ekanligini ham tushuntirishi zarur. Maqsad va vazifalarni qanchalik tushunib olish shug'ullanuvchilarni yosh imkoniyatlariga va tayyorlik darajasiga bog'liqligi o'z-o'zidan ravshandir. Jismoniy tarbiyaning dastlabki bosqichlarda oddiy tushunchalar tarkib topadi, keyinchalik esa shug'ullanuvchilar mashg'ulotlar moqiyatini bilib boradilar.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Ubaydulayeva, S.R., Nigmatov, A.M. Development of a graph model and algorithm to analyze the dynamics of a linear system with delay  
<https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.085086757861&doi=10.1109%2fICIEAM48468.2020.9111939&partnerID=40&md5=bd0b367359704ab5733ec63162a7d568>