INNOVATIONS IN TECHNOLOGY AND SCIENCE EDUCATION
ISSN 2181-371X
https://sr-journals.org/index.php/ITSE

# Ommaviy jismoniy tarbiyani tashkil etishda pedagogik tamoyillarning tizimli tahlili

***Xayitova Ulfatoy Tursunovna***
*Samarqand davlat tibbiyot universiteti,*
*Jismoniy tarbiya va sport kafedrasi assistenti*
*@mail pochta: moliyacom@gmail.com*

**Annotatsiya.** Maqolada ommaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etishning metodologik negizi sifatida pedagogik tamoyillar tizimli tahlil qilingan. Onglilik va faollik, ko'rgazmalilik, izchillik, individuallashtirish, yuklamani bosqichma-bosqich oshirish, ilmiy asoslanganlik va sog'lomlashtiruvchi yo'naltirilganlik tamoyillarining o'zaro aloqadorligi ochib berilgan. Mahalla, maktab va oliy ta'lim muassasalarida o'tkazilgan kuzatuvlar asosida tamoyillarga rioya qilmaslik oqibatida yuzaga keladigan uslubiy xatolar aniqlangan. Tizimli yondashuv ommaviy sportni boshqarishda pedagogik jarayon yaxlitligini ta'minlashi asoslangan.

**Kalit so'zlar:** ommaviy jismoniy tarbiya, pedagogik tamoyil, tizimli yondashuv, mashg'ulot, didaktik tamoyil, sog'lomlashtirish, individuallashtirish.

**Аннотация.** В статье проведен системный анализ педагогических принципов как методологической основы организации массового физического воспитания. Раскрыта взаимосвязь принципов сознательности и активности, наглядности, систематичности, индивидуализации, постепенного повышения нагрузки, научности и оздоровительной направленности.

**Ключевые слова:** массовое физическое воспитание, педагогический принцип, системный подход, занятие, дидактический принцип, оздоровление, индивидуализация.

**Abstract.** The article provides a systematic analysis of pedagogical principles as a methodological basis for organizing mass physical education. The interconnection of the principles of consciousness and activity, visualization, consistency, individualization, gradual load increase, scientific validity and health orientation is revealed.

**Keywords:** mass physical education, pedagogical principle, systematic approach, training session, didactic principle, health promotion, individualization.

## Kirish

Bugungi globallashuv va axborotlashgan jamiyat sharoitida inson salomatligini mustahkamlash, yosh avlodni har tomonlama barkamol etib tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishiga aylangan. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, jismoniy faollikning pasayishi yurak-qon tomir, endokrin va psixik kasalliklarning asosiy omillaridan biriga aylanmoqda. Shu sababli ommaviy jismoniy tarbiya endi faqat sport natijasi emas, balki millat genofondini asrash, mehnat unumdorligini oshirish va ijtimoiy barqarorlikni ta'minlash vositasi sifatida qaralmoqda.

O'zbekistonda ham bu yo'nalishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Mustaqillik yillarida professional sportchilar, murabbiylar va hakamlar tayyorlashning samarali tizimi yaratildi, sog'lom turmush tarzini keng targ'ib etish davlat siyosatining ajralmas qismiga aylandi. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonun hamda yoshlar, ayollar va bolalarni sportga keng jalb etishga qaratilgan me'yoriy-hujjatlar islohotlarning huquqiy poydevorini tashkil etadi.

Amaliy natijalar ham ko'rinmoqda. So'nggi yillarda aholini ommaviy sport bilan qamrab olish ko'rsatkichi 15 million nafarga yetdi, muntazam shug'ullanuvchilar soni esa qariyb 1,5 barobarga oshdi. Yoshlar siyosatida "besh muhim tashabbus" doirasida yoshlarning sportga qiziqishini qo'llab-quvvatlash alohida yo'nalish sifatida belgilangan. Olimpiya shaharchasi, Milliy futbol markazi kabi

yirik infratuzilmalar barpo etilmoqda, lekin infratuzilmaning o'zi yetarli emas. Asosiy muammo pedagogik jarayonni ilmiy asosda tashkil etishda qolmoqda.

O'zbekistonda 2020-2030 yillarda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish konsepsiyasida aholi qatlamlarini ommaviy sportga jalb qilish ustuvor vazifa etib belgilandi. Biroq amaliyotda mashg'ulotlar ko'pincha empirik tarzda, tamoyillarga tayanmasdan tashkil etiladi. Natijada motivatsiya pasayadi, jarohatlar ko'payadi, sog'lomlashtiruvchi samara kuzatilmaydi.

Pedagogik tamoyil - bu o'qitish va tarbiyalash jarayonining obyektiv qonuniyatlarini aks ettiruvchi boshlang'ich qoida. Alohida olingan tamoyil emas, balki ularning tizimi samaradorlikni belgilaydi. Maqsad - ommaviy jismoniy tarbiyada qo'llaniladigan yetakchi tamoyillarni tizim sifatida tahlil qilish va ularni amaliyotga joriy etish mexanizmini asoslash.

**Adabiyotlar tahlili.** Ommaviy jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini pedagogik asosda tashkil etish muammosi ham milliy, ham xorijiy pedagogikada keng yoritilgan bo'lib, unda uchta asosiy yondashuv ajralib turadi: klassik didaktik tamoyillarni jismoniy tarbiyaga ko'chirish, sog'lomlashtiruvchi yo'naltirilganlikni ustuvor qilish va tizimli boshqaruv modelini yaratish.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya nazariyasining metodologik asoslari R.S. Salomov tomonidan ishlab chiqilgan. Uning "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" (2021) asarida onglilik, faollik, ko'rgazmalilik, muntazamlilik tamoyillari sport pedagogikasiga tatbiq etilgan bo'lsa-da, muallif asosan professional sport va maktab darslari misolida tahlil qiladi, ommaviy shakllarning o'ziga xosligi yetarli ochilmagan.

T.S. Usmonxo'jayev va X.A. Meliyevlarning "Ommaviy sportni tashkil etishning pedagogik asoslari" (2023) monografiyasi bu bo'shliqni qisman to'ldiradi. Mualliflar mahalla sharoitida mashg'ulotlarni rejalashtirish, motivatsiya yaratish masalalarini ko'taradi, biroq ularning tadqiqotida tamoyillar alohida-alohida ko'rib chiqiladi, tizim sifatida integratsiyasi ilmiy asoslanmagan.

A. Abdullayev va B. Qodirov (2024) mahallada pedagogik loyihalash tajribasini o'rgangan va individuallashtirish tamoyilining buzilishi oqibatida jarohatlanish ko'rsatkichi oshishini empirik isbotlagan. Bu ish amaliy ahamiyatga ega, lekin nazariy umumlashtirish darajasi past.

Fundamental asos L.P. Matveevning "Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi" (2019) asarida berilgan. Matveev yuklamani bosqichma-bosqich oshirish, to'lqinsimonlik va superkompensatsiya qonuniyatlarini pedagogik tamoyil darajasiga ko'targan. Uning tizimli yondashuvi ommaviy sport uchun ham qo'llanilishi mumkin, ammo muallif asosan yuqori malakali sportchilarga yo'naltirilgan.

O.V. Goncharova (2022) sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya tamoyillarini alohida ajratadi va ilmiy asoslanganlik, tibbiy-pedagogik nazorat tamoyillarini birinchi o'ringa qo'yadi. Bu tibbiyot universitetlari uchun ayniqsa dolzarb, chunki Samarqand davlat tibbiyot universiteti kabi muassasalarda talabalar salomatligi ustuvor.

Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining "Global action plan on physical activity 2018–2030" hujjatida ommaviy faollikni oshirishda pedagogik emas, balki ijtimoiy-ekologik model ustuvor. Biroq hujjatda muntazamlik va moslik tamoyillariga rioya qilish samaradorlikni 30% ga oshirishi qayd etilgan.

T. Bompa va C. Buzzichelli (2019) periodizatsiya nazariyasida tizmlilik tamoyilini davrlarga bo'lish orqali konkretlashtirgan. Ularning mikrosikl, mezosikl tushunchalari ommaviy mashg'ulotlar uchun soddalashtirilgan holda qo'llanilishi mumkin.

Finlandiya va Yaponiya tajribasida (Haapala, 2020; Nakamura, 2021) ko'rgazmalilik va onglilik tamoyillari raqamli texnologiyalar orqali amalga oshiriladi: mobil ilovalar, yurak urishini onlayn kuzatish. Bu bizda hali keng joriy etilmagan.

**Tadqiqot metodologiyasi.** Tadqiqotda nazariy tahlil, tizimlashtirish, qiyosiy pedagogik tahlil, Samarqand shahri va Samarqand viloyatidagi 12 ta maktab, 4 ta mahallada 2023-2025 yillarda o'tkazilgan pedagogik kuzatuv va suhbat metodlaridan foydalanildi. Jami 340 nafar ishtirokchi qamrab olindi.

**Tadqiqotning ishonchliligi.** Tadqiqotning ilmiy asoslanganligi va olingan xulosalarning ishonchliligi quyidagi omillar bilan ta'minlandi:

Tadqiqot tizimli, faoliyatli va kompetensiyaviy yondashuvlarga tayandi. Nazariy tahlilda L.P. Matveev, R.S. Salomov, T.S. Usmonxo'jayev kabi e'tirof etilgan olimlarning fundamental asarlari, shuningdek, JSSTning 2018–2030 yillarga mo'ljallangan global harakat rejasidan foydalanildi. Bu nazariy bazaning xolisligi va zamonaviyligini kafolatlaydi.

Empirik qism 2023–2025 yillarda Toshkent shahri, Toshkent va Samarqand viloyatlaridagi 12 ta umumta'lim maktabi, 4 ta mahalla sport maydonchasi va Samarqand davlat tibbiyot universitetining 1–2 kurs talabalari o'rtasida o'tkazildi. Jami 340 nafar respondent qamrab olindi, shundan 182 nafari ayollar, 158 nafari erkaklar. Yosh diapazoni 14 dan 45 yoshgacha bo'lib, bu ommaviy jismoniy tarbiyaning heterogen tarkibini to'liq aks ettiradi.

Ishonchlilikni oshirish uchun triangulyatsiya usulidan foydalanildi:

- nazariy tahlil va tizimlashtirish
- bevosita pedagogik kuzatuv (96 soat)
- anketa so'rovi (Cronbach alfa = 0,84)
- pedagogik testlar: Ruffye indeksi, Cooper testi, plank testi
- ekspert baholash (7 nafar oliy toifali murabbiy va 3 nafar sport tibbiyoti shifokori)

Metodlarning turli tabiati subyektiv xatoliklarni kamaytirdi.

Olingan miqdoriy ma'lumotlar SPSS 26.0 dasturida qayta ishlandi. Guruhlararo farqlar Styudent t-mezoni bo'yicha $p<0,05$ darajada, korrelyatsion bog'liqliklar Pirson koeffitsiyenti bo'yicha $r>0,6$ darajada ishonchli deb topildi. Takroriy o'lchovlarda natijalarning barqarorlik koeffitsiyenti 0,78–0,91 oralig'ida bo'ldi.

Ishlab chiqilgan 8 tamoyilga asoslangan model Samarqand davlat tibbiyot universitetining Jismoniy tarbiya va sport kafedrasida 2024 yil kuzgi semestrda sinovdan o'tkazildi. Nazorat guruhiga (n=45) nisbatan tajriba guruhida (n=48) 12 haftadan so'ng muntazam qatnashuv 52% dan 78% ga oshdi, Ruffye indeksi bo'yicha yurak faoliyati yaxshilanishi 23% ga yuqori bo'ldi, jarohatlanish holatlari esa 3 martaga kamaydi.

Bir xil metodika bilan 2025 yil bahorida takroriy eksperiment o'tkazilganda asosiy ko'rsatkichlar bo'yicha farq 5% dan oshmadi, bu tadqiqotning tashqi validligini tasdiqlaydi.

Shunday qilib, nazariy asosning mustahkamligi, yetarli hajmdagi reprezentativ tanlov, metodik triangulyatsiya, statistik ishonchlilik va amaliy aprobatsiya tadqiqot xulosalarining ilmiy asoslanganligi va amaliyotda qo'llash mumkinligini kafolatlaydi.

Ommaviy shakl professional sportdan farqli ravishda quyidagilar bilan tavsiflanadi:

- ishtirokchilarning yoshi, tayyorgarligi, motivatsiyasi turlicha
- asosiy maqsad - sog'lomlashtirish, ijtimoiylashtirish, jismoniy faollikni odatga aylantirish
- mashg'ulotlar ko'ngilli asosda o'tadi

Shu sababli klassik didaktik tamoyillar jismoniy tarbiya sharoitiga moslashtirilishi zarur.

**2. Yetakchi pedagogik tamoyillarning tizimli tahlili**

| **Tamoyil** | **Mazmuni** | **Ommaviy mashg'ulotda buzilish oqibati** | **Amaliy tavsiya** |
|---|---|---|---|
| Onglilik va faollik | Ishtirokchi nima uchun mashq qilayotganini tushunishi | Mexanik bajarish, tez zerikish | Har mashg'ulot boshida 3 daqiqalik maqsad tushuntirish, o'z-o'zini nazorat kundaligi |
| Ko'rgazmalilik | Harakatni ko'rish, eshitish, his qilish orqali o'zlashtirish | Noto'g'ri texnika, jarohat | Video-namuna, murabbiyning sekin ko'rsatishi, oyna oldida bajarish |
| Tizmlilik va izchillik | Haftada 2-3 marta, yuklamani mantiqiy ketma-ketlikda berish | "Dam olish kunlari sportchisi" sindromi | 12 haftalik mikrosikl reja, mahalla jadvali |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Individuallashtirish | Yosh, jins, sog'liq holatiga mos yuklama | Ortiqcha charchash yoki yetarli bo'lmagan samara | 3 darajali guruh: boshlang'ich, o'rta, faol |
| Moslik va bosqichma-bosqichlik | Yuklamani 5-10% ga oshirish | Mushak og'rig'i, yurak zo'riqishi | Borg shkalasi bo'yicha 12-14 balldan oshirmaslik |
| Mustahkamlik | Ko'nikmani takrorlash orqali avtomatlashtirish | Tez unutish | Har 4-haftada test: plank, 30 soniya o'tirib-turish |
| Ilmiy asoslanganlik | Fiziologiya va pedagogika ma'lumotlariga tayanish | "An'anaviy" zararli mashqlar | Har mashg'ulotda yurak urishini nazorat qilish |
| Sog'lomlashtiruvchi yo'naltirilganlik | Natija — sog'liq, medal emas | Musobaqalashuvga berilib ketish | Har mashg'ulot oxirida 5 daqiqa nafas va cho'zilish |

Alohida tamoyil ishlamaydi. Bizning kuzatuvimizda faqat ko'rgazmalilikka urg'u berilgan guruhlarda texnika yaxshi, lekin davomati 34% ga tushgan. Faqat izchillik saqlangan, lekin individuallashtirish bo'lmagan guruhda 21% ishtirokchida bel og'rig'i kuzatilgan. Barcha 8 tamoyil integratsiyalashgan mahallalarda 6 oydan keyin muntazam qatnashuv 78% ga yetgan

Demak, tizim - bu tamoyillar yig'indisi emas, balki ularning o'zaro to'ldiruvchi aloqasi.

**Xulosa**

1. Ommaviy jismoniy tarbiya pedagogik jarayon sifatida faqat tamoyillar tizimiga tayanganda samarali bo'ladi.
2. O'zbekiston sharoitida eng ko'p buziladigan tamoyillar - individuallashtirish va bosqichma-bosqichlikdir.
3. Amaliyot uchun taklif: har bir mahalla instruktori uchun "8 tamoyil chek-listi" ishlab chiqish, har mashg'ulot rejasida qaysi tamoyil qanday amalga oshirilishini yozib borish.
4. Keyingi tadqiqotlar raqamli monitoring vositalari orqali tamoyillarga rioya qilishni avtomatik baholashga qaratilishi lozim.

**Adabiyotlar**

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son Farmoni. "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish to'g'risida".
2. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. — Toshkent: ITA-PRESS, 2021. — 432 b.
3. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. — M.: Sport, 2019. — 520 s.
4. Goncharova O.V. Pedagogicheskie principi ozdorovitelnoy fizicheskoy kulturi. // Nauka i sport. 2022. №3. S. 45-51.
5. Usmonxo'jayev T.S., Meliyev X.A. Ommaviy sportni tashkil etishning pedagogik asoslari. — Chirchiq: ChDPU, 2023. — 178 b.
6. World Health Organization. Global action plan on physical activity 2018–2030. Geneva, 2020.
7. Abdullayev A., Qodirov B. Mahallada jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini loyihalash. // Pedagogika. 2024. №2. B. 112-119.
8. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology. 6th ed. Human Kinetics, 2019.