

*I.Tukhtanazarov, lecturer,
Fergana state university,
Uzbekistan, Fergana city*

*I.Tuxtanazarov, o'qituvchi,
Farg'ona davlat universiteti,
O'zbekiston, Farg'ona sh.*

INDIVIDUAL APPROACH TO THE PROCESS OF EXERCISE

JISMONIY MASHQLAR JARAYONIDA INDIVIDUAL YONDASHISH

Annotation: the individuality of a person emerges in an extraordinary different way. Not all morphological, biochemical, psychological indicators of a person are similar to those of others, even if they are written down. The personality of each person is composed only of a specific combination of qualities and qualities that make up his individuality.

Keywords: physical education, exercise, sports, physiology.

Annotatsiya: Kishining individualligi favqulodda har xil ko'rinishda paydo bo'ladi. Insonning hamma morfologik, bioximiya, psixologik ko'rsatkichlari yozib olingan taqdirda ham boshqalarnikiga o'xshamaydi. Har bir kishining shaxsi uning individualligini vujudga keltiradigan xislatlar va fazilatlarining faqat o'ziga xos birikuvidan tarkib topganlar.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, mashq, sport, fiziologiya.

Individuallik – kishining o'ziga xosligini, uning boshqa odamlardan farqini aks ettiruvchi psixologik fazilatlar birikmasidir. Individuallik temperament va

xarakter xususiyatlarida, ustun darajadagi qiziqishlarda, bilish jarayonlariga oid fazilatlarda (idrok, xotira, tafakkur, tasavvur), qobiliyatlarida, faoliyatning shaxsga xos uslubi va hokazolarda namoyon bo'ladi.

“Individ” va “shaxs” tushunchalari bir – biriga o'xshash bo'lmagan singari, o'z navbatida shaxs va individuallik ham birlikni tashkil qilsada lekin ular aynan tushunchani ifodalaydigan so'zlar emas.

Agar individuallik belgilari shaxslararo munosabatlar tizimida ifodalanmagan bo'lsa, u xolda individ shaxsiga baho berishda muhim ahamiyat kasb etmaydi va rivojlanish uchun shart – sharoitlarga ega bo'lolmaydi, muayyan ijtimoiy birlik uchun etakchi faoliyatga ko'proq darajada “jalb qilingan” individual fazilatlarga shaxsni xususan o'ziga xos fazilatlari sifatida yuzaga chiqadi.

Umumiy o'rta ta'lim maktablaridagi jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning bilim hamda mashqlar bajarish ko'nikma va malakalarni xosil qilishda, ularning shaxsiy (individual) xususiyatlarini xisobga olish to'g'risida klassik pedagoglar, fiziologlar, psixologlar hamda shifokor (vrach) nazorat mutaxassislar, jismoniy tarbiya nazariyasi mutaxassislaridan aniqlashicha, to'g'ri yondashga xolda bajarish, jismoniy mashqlarni o'zlashtirishning jadalashishini ko'rsatishgan.

Bir xil yoshdagi va bir xil jismoniy rivojlanish darajasiga ega bo'lgan bolalarning xarakter sifatleri rivojlanish darajasi bir xil emas. Shuning uchun shaxsiy yondashishning ikki sohasi mavjud: bir yoki bir nechta harakat qobiliyatlari orqada qolgan jismoniy sifatleri rivojlantirishga qaratilgan shaxsiy (individual) mashg'ulot dasturlari ishlab chiqish tushuniladi. Shunga binoan bir sinfdagi o'g'il va qiz bolalarga alohida – alohida mashqlar (tayyorlovchi, imitatsiya qiluvchi, rivojlantiruvchi) tanlab berilishi zarur.

Yosh avlodni jismoniy tarbiyasidagi etakchi yo'nalish bu pedagogik jarayonning xalqchilligi va xalqparvarligidir. Bu muammono amalga oshirish

o'quvchilarning ko'pgina alohida shaxsiy (individual) xususiyatlarini bilish va ularni hisobga olish hamda shaxsiy yondashishga asoslanishi lozim.

Shaxsiy (individual) uslublar paydo bo'lishining eng muhim shartlaridan biri – bajarayotgan ishga ongli, ijodiy munosabatda bo'lishdir. Agar inson eng yuqori natijalarni qo'lga kiritishga yordam beruvchi eng qulay usullarni va yo'llarni qidirsam, ana shundagina individual uslub yuzaga kelishi mumkin. Shuning uchun individual uslub yaxshi o'zlashtiruvchi o'quvchilarda, ilg'or ishchilarda, yuqori malakali sportchilarda va birinchi razriyadchilarda juda aniq namoyon bo'ladi.

Faoliyatning individual uslubiga asoslanadigan qator alohida psixologik va pedagogik tamoyillari mavjud. Ta'lim va tarbiyaning asosiy vazifalaridan biri individual uslubni tarkib toptirish yo'li bilan shaxsning temperament faoliyatining ob'ektiv talablariga yaxshilab moslashtirishdan iborat.

Jismoniy rivojlanish temperamenti xossasi tuzilishining xususiyatlariga ega.

Faoliyat talablariga temperament xossalarini moslashtirishning asosiy va eng universal yo'li bilan shaxsiy (individual) ish uslubining tarkib topishidir.

Shaxsiy (individual) uslubning tarkib topish shartlaridan biri temperament xossasini hisobga olishdir. Odam xarakterini bajarishning o'z temperamentiga ko'p jihatdan mos keladigan usullarini va yo'llarini tanlaydi. Temperamentga mos keladigan xarakter usullari, yo'llari temperamentiga sabab bo'lgan, ko'pgina mutlaqo ixtiyorsiz va bexuda javob berish formalariga hamda harakat xususiyatlariga bog'liqdir. Bunday ixtiyorsiz va bexuda reaksiya shakllarining yig'indisidan individual uslubni xarakterlaydigan to'la ongli qo'llaniladigan rejali va maqsadga qaratilgan usullar va xarakterlar tizimi mavjud va tarkib topadi.

Kuchning rivojlanishi, chaqqonlik va chidamlilik bo'yicha o'g'il bolalar qizlardan ko'ra yuqori natijalarga erishadi. Shunga qaramasdan, hozirgi kunda o'quvchilarga berilayotgan jismoniy yuklamalar ko'pincha farqlanmaydi.

Inson shaxsining eng xarakterli tomonlaridan biri uning alohidaligidir. Individual bu shaxs psixologik xususiyatlarining qaytarilmasligidir.

Demak bir joydagi va bir xil sharoitdagi bolalarni bo'yi va vazniga qarab jismoniy mashqlarni tanlash talab qilinadi. Bu sohadagi adabiyotlar tahlilining ko'rsatishga, shug'ullanuvchilarning shaxsiy xususiyatlariga qarab jismoniy mashqlarni o'zlashtirishi, mashqlarda nima bosh rol o'ynashi haqida aniq ko'rsatmalar berilmagan. Jismoniy tarbiya darslaridagi mashqlar yuklanmasini me'yorlashga alohida yondashish kerakligini, shu bilan birga jismoniy mashqlarni bajarishda o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi va mashq bilan chiniqqanligi aniq bo'lishi lozim.

Har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan o'quvchilarga ham alohida individual yondashishni talab qilinadi. Ularga berilgan jismoniy mashqlar engil bo'lsa ular extiyotsizlikka yo'l qo'yadilar va hohlamasdan, tartibsizlik bilan bajaradilar. Bunday o'quvchilarga uy vazifalari va mashqlarni berishda talablarni kuchaytirish zarur. Individual (alohida) yondashishda o'quvchilarning sog'lig'ini hisobga olish zarurligi ko'rsatilgan.

Psixologik va pedagogik olimlarning o'quv – tarbiya jarayonini tashkil qilishda o'quvchilarning ma'lum belgilariga qarab individual ravishda o'rgatishni qo'llab – quvvatlashiga qaramasdan, individual yondashish usullari amaliy jihatdan etarli darajada ishlab chiqilmagan.

Fiziologlar, pedagoglar, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti sohasida ishlayotgan mutaxassislar jismoniy tarbiya tizimi samaradorligini oshirish yo'llarini qo'llashda o'quv jarayonini optimallashtirishda shug'ullanuvchilarga individual yondashishni amalga oshirish didaktikani eng muhim tamoyillaridan biri ekanligini ko'rsatganlar.

Adabiyotlar:

1. А.Авлоний. Туркий гулистон юхуд ахлоқ. Ташкент. 2017йил, 9-б.
2. Парпиев, О., Абдурахмонов, Ш., & Файратжон, Ф. (2022). ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШ ЖАРАЁНИДА ЁШЛАРНИНГ ҲАРАКАТ

ЖИҲАТЛАРИ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(Special Issue 3), 103-108.

3. Yuldashov, I., Umaralievich, K. U., Goynazarov, G., & Abdurakhmonov, S. (2021). Innovative development strategy in the field of sports and the basics of its organization. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 11(11), 48-53.

4. Yuldashov, I., & Goynazarov, G. (2021). A need to improve the institutional system for increasing the social activity of young people at the stage of development. *Интернаука*, (12-3), 18-19.

5. Bobojonov, N. N. (2021, August). Pedagogical problems of forming a sense of loyalty to the national army in students. In *Archive of Conferences* (pp. 104-109).

6. Yuldashev, I. A. (2020). Pedagogical Bases Of Formation Of Social Activity In Pedagogical Sciences. *Теория и практика современной науки*, (5), 67-69.

7. Yuldashev, I., & Toshboltaeva, N. I. (2020). Analysis Of Personality Traits In Athlete Activities. In *Психологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания общества* (pp. 72-74).

8. Yuldashov, I., Parpiev, O., Makhmutaliev, A., Tukhtanazarov, I., & Umaralievich, K. U. (2021). Pedagogical bases of formation of physical culture and social culture in Youth. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 10(11), 54-58.