

**HARAKAT FAOLIYATINI INDIVIDUALLASHTIRISH METODIKASI***A'zamjonova O'g'ilxon Avazjon**azamjonovaogilxon@gmail.com**+998916792119**ORCID: 0009-0003-6820-8086**O'zbekiston / Uzbekistan**Farg'ona davlat universiteti**Ilmiy rahbar:**Xankeldiyev Sher Xakimovich**Pedagogika fanlari doktori,**"Jismoniy tarbiya nazariyasi" kafedrasida professori,**Farg'ona davlat universiteti*

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada harakat faoliyatini individuallashtirish metodikasining mazmuni, uning pedagogik va psixologik asoslari, ta'lim jarayonidagi ahamiyati hamda o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni tashkil etish usullari yoritilgan. Shuningdek, harakat faoliyatini individuallashtirish orqali o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi, motivatsiyasi va sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishini oshirish masalalari tahlil qilingan.

**Kalit so'zlar:** Harakat faoliyati, individuallashtirish, metodika, jismoniy tarbiya, pedagogik yondashuv, mashg'ulot, individual xususiyat, jismoniy rivojlanish, motivatsiya.

**Kirish**

Hozirgi kunda ta'lim tizimida har bir o'quvchining individual imkoniyatlari va qobiliyatlarini hisobga olgan holda ta'lim berish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida harakat faoliyatini individuallashtirish o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish hamda mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshirishda katta rol o'ynaydi. Harakat faoliyatini individuallashtirish metodikasida nazorat va tahlil jarayoni ham alohida ahamiyatga ega. Pedagog o'quvchilarning mashg'ulot davomida erishayotgan natijalarini muntazam ravishda kuzatib borishi kerak. Bunda jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari, chidamlilik darajasi, harakatlarni bajarish texnikasi va umumiy faollik hisobga olinadi. Olingan natijalar asosida mashg'ulot dasturiga o'zgartirishlar kiritiladi. Bu esa har bir o'quvchining imkoniyatiga mos ravishda rivojlanishini ta'minlaydi.

Shuningdek, individuallashtirish metodikasida motivatsiyaning o'zini juda katta. O'quvchi mashg'ulotga qiziqsa va o'z natijasini ko'rib borsa, uning jismoniy tarbiyaga bo'lgan munosabati ijobiy shakllanadi. Rag'batlantirish, musobaqalar tashkil etish, individual yutuqlarni e'tirof etish kabi usullar o'quvchilarning faolligini oshiradi. Ayniqsa, past tayyorgarlikka ega o'quvchilarni qo'llab-quvvatlash ularning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi.

Harakat faoliyatini individuallashtirish jarayonida mashg'ulot muhiti ham muhim omillardan biri hisoblanadi. Sport zali yoki maydonchani xavfsizligi, jihozlarning sifatli bo'lishi va sanitariya-gigiyena talablariga rioya qilinishi o'quvchilarning samarali shug'ullanishiga yordam beradi. Qulay muhit o'quvchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshiradi hamda jismoniy mashqlarni erkin bajarish imkonini yaratadi.

Individuallashtirish metodikasida tiklanish jarayoniga ham e'tibor qaratiladi. Mashg'ulotlardan keyin dam olish, to'g'ri ovqatlanish va uyqu rejimiga rioya qilish organizmning tiklanishiga yordam beradi. Agar tiklanish jarayoni to'g'ri tashkil etilmasa, o'quvchilarda charchash va zo'riqish holatlari yuzaga kelishi mumkin. Shu sababli pedagog mashg'ulot yuklamasi bilan bir qatorda tiklanish omillarini ham nazorat qilishi zarur.

Bugungi kunda raqamli texnologiyalar ham harakat faoliyatini individuallashtirish imkoniyatlarini kengaytirmoqda. Turli mobil ilovalar, fitnes dasturlari va elektron monitoring vositalari yordamida o'quvchilarning jismoniy holatini kuzatish mumkin. Bu texnologiyalar yurak urishi, bosib o'tilgan masofa, energiya sarfi kabi ko'rsatkichlarni aniqlash imkonini beradi. Natijada mashg'ulot jarayonini yanada aniq rejalashtirish mumkin bo'ladi.

Harakat faoliyatini individuallashtirishning yana bir muhim jihati — jarohatlarning oldini olishdir. O'quvchilarning jismoniy imkoniyatlari hisobga olinmagan hollarda ortiqcha yuklama natijasida turli jarohatlar yuzaga kelishi mumkin. Individual yondashuv esa mashqlarni xavfsiz va me'yorida bajarishga yordam beradi. Bu ayniqsa sport bilan professional shug'ullanuvchi yoshlar uchun juda muhim hisoblanadi.

Harakat faoliyatini individuallashtirish metodikasi har bir shaxsning yoshiga, jinsi, jismoniy tayyorgarligi, psixologik holati va fiziologik imkoniyatlariga mos ravishda mashqlarni tanlash va tashkil etishni nazarda tutadi. Bu esa ta'lim samaradorligini oshirish bilan birga, o'quvchilarning faol va sog'lom hayot tarzini shakllantirishga xizmat qiladi.

### **Harakat faoliyatini individuallashtirishning mohiyati**

Harakat faoliyatini individuallashtirish — bu o'quvchilarning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda jismoniy mashg'ulotlarni tashkil etish jarayonidir.

Ushbu metodikaning asosiy maqsadi har bir o'quvchining imkoniyatlariga mos yuklama berish orqali ularning jismoniy rivojlanishini ta'minlashdan iborat.

Individuallashtirish jarayonida quyidagi omillar hisobga olinadi:

- yosh va jins xususiyatlari;
- jismoniy tayyorgarlik darajasi;
- sog'liq holati;
- psixologik tayyorgarlik;
- qiziqish va ehtiyojlar.

Mazkur omillar asosida mashqlar tanlanadi va yuklama darajasi belgilanadi.

### **Individuallashtirish metodikasining asosiy tamoyillari**

Harakat faoliyatini individuallashtirish quyidagi tamoyillarga asoslanadi:

#### **1. Onglilik va faollik tamoyili**

O'quvchi mashg'ulotning maqsadini tushungan holda faol ishtirok etishi zarur. Bu motivatsiyani oshiradi va mashg'ulot samaradorligini ta'minlaydi.

#### **2. Izchillik va muntazamlilik**

Mashqlar oddiydan murakkabga qarab bosqichma-bosqich o'rgatiladi. Yuklamaning asta-sekin oshirilishi organizmning moslashuviga yordam beradi.

#### **3. Individual yondashuv**

Har bir o'quvchining imkoniyatlari turlicha bo'lgani sababli mashg'ulotlarda differensial yondashuv qo'llaniladi.

#### **4. Sog'lomlashtirish yo'nalishi**

Mashg'ulotlar avvalo sog'liqni mustahkamlashga xizmat qilishi kerak. Shu bois yuklama me'yorida bo'lishi muhim.

### **Harakat faoliyatini individuallashtirish usullari**

Harakat faoliyatini individuallashtirishda bir nechta metodlardan foydalaniladi:

#### **Differensial topshiriqlar berish**

O'quvchilarga jismoniy imkoniyatlariga qarab turli murakkablikdagi mashqlar beriladi.

#### **Guruhlarga ajratish usuli**

Jismoniy tayyorgarlik darajasiga ko'ra o'quvchilar kichik guruhlarga bo'linadi va ular bilan alohida ishlanadi.

#### **Mustaqil mashqlar**

O'quvchilarga individual dasturlar asosida mustaqil mashq bajarish topshiriladi.

#### **Nazorat va monitoring**

Mashg'ulot davomida o'quvchilarning natijalari muntazam nazorat qilinadi va kerakli o'zgartirishlar kiritiladi.

### **Individuallashtirishning ahamiyati**

Harakat faoliyatini individuallashtirish quyidagi ijobiy natijalarni beradi:

- jismoniy rivojlanishni tezlashtiradi;

- o'quvchilarning mashg'ulotlarga qiziqishini oshiradi;
- ortiqcha charchashning oldini oladi;
- sog'lom turmush tarzini shakllantiradi;
- o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlaydi.

Shuningdek, individuallashtirilgan mashg'ulotlar sport natijalarining yaxshilanishiga ham xizmat qiladi. Harakat faoliyatini individuallashtirish metodikasi jismoniy tarbiya tizimida muhim pedagogik yondashuvlardan biri hisoblanadi. Ushbu metodika o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy mashg'ulotlarni tashkil etishga qaratilgan. Har bir insonning jismoniy imkoniyati, sog'ligi, psixologik holati va harakat ko'nikmalari bir-biridan farq qilgani sababli barcha o'quvchilarga bir xil yuklama berish samarali natija bermaydi. Shu sababli mashg'ulotlarni individuallashtirish ta'lim jarayonining samaradorligini oshirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Individuallashtirilgan yondashuv orqali o'quvchilarning yosh xususiyatlari, jinsiy farqlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi va sog'liq holati chuqur tahlil qilinadi. Boshlang'ich yoshdagi bolalarda ko'proq o'yin xarakteridagi mashqlar samarali bo'lsa, katta yoshdagi o'quvchilar uchun murakkab koordinatsion va kuch talab qiluvchi mashqlar qo'llaniladi. Shu bilan birga, o'quvchilarning psixologik holati ham hisobga olinadi. Ayrim o'quvchilar faol va tez o'zlashtiruvchi bo'lsa, boshqalari sustroq bo'lishi mumkin. Bunday vaziyatlarda pedagog har bir o'quvchiga individual yondashishi zarur bo'ladi.

Harakat faoliyatini individuallashtirishda yuklamani to'g'ri belgilash katta ahamiyatga ega. Haddan tashqari og'ir yuklama organizmga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, juda yengil mashqlar esa rivojlanishga yetarli ta'sir qilmaydi. Shu sababli mashqlar hajmi va intensivligi o'quvchilarning imkoniyatlariga mos ravishda tanlanadi. Mashg'ulotlar davomida yurak urishi, charchash darajasi va mashqlarni bajarish sifati muntazam kuzatib boriladi. Bu esa o'quvchilarning sog'lig'ini saqlash va samarali rivojlanishini ta'minlaydi.

Individuallashtirish metodikasida differensial yondashuv ham muhim o'rin tutadi. O'quvchilar jismoniy tayyorgarligi bo'yicha guruhlarga ajratilib, ularga alohida topshiriqlar beriladi. Kuchli tayyorgarlikka ega o'quvchilar murakkab mashqlarni bajaradi, jismoniy imkoniyati pastroq bo'lgan o'quvchilar esa soddaroq mashqlar orqali asta-sekin rivojlantiriladi. Bu usul barcha o'quvchilarning mashg'ulotlarda faol ishtirok etishiga imkon yaratadi va ularda muvaffaqiyat hissini shakllantiradi.

Harakat faoliyatini individuallashtirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalar va innovatsion usullardan foydalanish ham samaradorlikni oshiradi. Multimedia vositalari, video darslar, interfaol o'yinlar va elektron nazorat tizimlari o'quvchilarning qiziqishini kuchaytiradi. Ayniqsa, sport o'yinlari asosidagi mashg'ulotlar bolalarning

jamoada ishlash, tez fikrlash va mustaqil qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Mazkur metodika nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish, balki o'quvchilarning ma'naviy-ruhiy tarbiyasiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Individuallashtirilgan mashg'ulotlar orqali o'quvchilarda intizom, mas'uliyat, o'ziga bo'lgan ishonch va qat'iyat kabi sifatlar shakllanadi. Bundan tashqari, sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqish ortadi hamda sport bilan muntazam shug'ullanish odati paydo bo'ladi.

Harakat faoliyatini individuallashtirish sportchilar tayyorlash jarayonida ham muhim ahamiyat kasb etadi. Har bir sportchining organizmi turlicha bo'lgani sababli mashg'ulot yuklamalari individual ravishda belgilanadi.

### **Xulosa**

Harakat faoliyatini individuallashtirish metodikasi jismoniy tarbiya tizimining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ushbu yondashuv orqali har bir o'quvchining individual imkoniyatlari hisobga olinib, samarali mashg'ulot jarayoni tashkil etiladi. Natijada o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi, sog'lig'i va mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishi ortadi.

Shu sababli ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda individuallashtirish metodikasidan keng foydalanish maqsadga muvofiqdir.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O'qituvchi, 2015.
2. Kerimov F.A. Sport mashg'ulotlari nazariyasi. – Toshkent, 2018.
3. Umarov M.N. Jismoniy tarbiya pedagogikasi. – Toshkent: Fan, 2017.
4. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. – Moskva, 2016.
5. Xo'jayev F.X. Jismoniy tarbiya metodikasi. – Samarqand, 2019.
6. Ismoilov A.A. Sport pedagogikasi asoslari. – Toshkent, 2020.