



ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023

BOLALAR VA O‘SMIRLAR MASHG‘ULOT JARAYONIDA PEDAGOGIK NAZORAT VA O‘ZINI-O‘ZI NAZORAT QILISH

Qosimov Bekzod Zoirovich

Oliy sport mahorati instituti

Yusupov G‘ayrat Abdullayevich

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti dotsenti

Annotatsiya. Bizning sog'lig'imiz holati ko'p jihatdan qanday va qancha harakat qilishimizga bog'liq. Bundan tashqari, jismoniy faoliyatning bizning kayfiyatimiz va aqliy faoliyatimizga ta'siri ko'pincha birinchi qarashda ko'rinadiganidan kattaroqdir.

Kalit so‘zlar: pedagogika, sport, nazorat, jismoniy tarbiya, o‘smirlar.

Jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati kundan-kunga ortib bormoqda. Sinflar [jismoniy madaniyat](#) sport esa insonni hayotga tayyorlaydi, tanasini chiniqtiradi va sog'lig'ini mustahkamlaydi, insonning barkamol jismoniy rivojlanishiga hissa qo'shadi, shaxsiy fazilatlarni, axloqiy va axloqiy fazilatlarni tarbiyalashga yordam beradi. [jismoniy fazilatlar](#) bo'lajak mutaxassislar tomonidan talab qilinadi [kasbiy faoliyat](#). Va o'z-o'zini nazorat qilish bizning hayotimizda juda zarurdir.

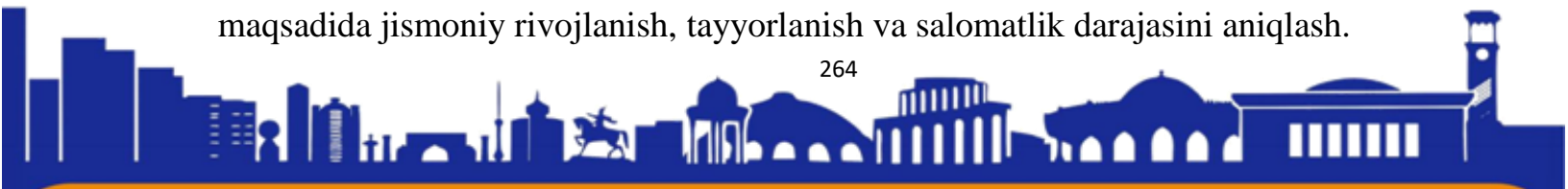
Sportchining o'zini o'zi boshqarishi

O'zini boshqarish- bu shaxsning sog'lig'i va jismoniy rivojlanishining holatini va ularning jismoniy tarbiya va sport ta'sirida o'zgarishini muntazam ravishda kuzatib borishdir. O'z-o'zini nazorat qilish tibbiy nazoratning o'rnini bosa olmaydi, bu faqat unga qo'shimcha.

O'z-o'zini nazorat qilish sportchiga sportning (jismoniy tarbiya) samaradorligini baholash, shaxsiy gigiena qoidalariga rioya qilish, mashg'ulot rejimi, qattiqlashuv va boshqalarga imkon beradi. Muntazam o'z-o'zini nazorat qilish jismoniy faoliyatning tanaga ta'sirini tahlil qilishga yordam beradi, bu esa mashg'ulotni to'g'ri rejalashtirish va o'tkazish imkonini beradi.

O'z-o'zini nazorat qilish vazifalari:

- 1) haqidagi bilimlarni kengaytirish [jismoniy rivojlanish](#);
- 2) psixofizik tayyorgarlikni baholash ko'nikmalarini egallash;
- 3) o'z-o'zini nazorat qilishning eng oddiy mavjud usullari bilan tanishish;
- 4) jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida yuklamani moslashtirish maqsadida jismoniy rivojlanish, tayyorlanish va salomatlik darajasini aniqlash.



O'z-o'zini nazorat qilish jismoniy mashqlarning tanaga salbiy ta'sirini o'z vaqtida aniqlash imkonini beradi. Muntazam jismoniy mashqlar va sport bilan sizning farovonligingizni muntazam ravishda kuzatib borish juda muhimdir umumiy holat salomatlik. O'z-o'zini nazorat qilishning eng qulay shakli - bu maxsus kundalik yuritish. O'z-o'zini nazorat qilish ko'rsatkichlarini shartli ravishda ikki guruhga bo'lish mumkin - sub'ektiv va ob'ektiv. Subyektiv ko'rsatkichlar farovonlik, uyqu, tuyadi, aqliy va jismoniy ko'rsatkichlar, ijobiy va salbiy his-tuyg'ularni o'z ichiga oladi. Jismoniy mashqlardan so'ng salomatlik holati kuchli bo'lishi kerak, kayfiyat yaxshi, o'quvchi bosh og'rig'i, zaiflik va ortiqcha ish his qilmasligi kerak. Jiddiy noqulaylik bo'lsa, mashqlarni to'xtatish va mutaxassislardan maslahat so'rash kerak.

O'z-o'zini nazorat qilishning asosi o'z tanasining holatining sub'ektiv va ob'ektiv ko'rsatkichlarini jamoatchilikka ochiq usullar va usullarda ishtirok etganlar tomonidan baholashdir.

O'z-o'zini nazorat qilishning sub'ektiv ko'rsatkichlari: farovonlik, kayfiyat, uyqu, tuyadi, og'riq.

Qoida tariqasida, tizimli jismoniy tarbiya bilan uxlash yaxshi, tez uxlab qolish va uyqudan keyin kuchli farovonlik.

O'z-o'zini nazorat qilish kundaligi

O'z-o'zini nazorat qilish kundaligi mustaqil jismoniy tarbiya va sportni qayd etish, shuningdek, antropometrik o'zgarishlar, ko'rsatkichlar, funksional testlar va jismoniy tayyorgarlikning nazorat testlarini qayd etish, haftalik harakat rejimining bajarilishini nazorat qilish uchun xizmat qiladi.

Muntazam kundalik yuritish mashg'ulotlar, vositalar va usullarning samaradorligini aniqlash, alohida darsda jismoniy faoliyat va dam olishning hajmi va intensivligini optimal rejalashtirish imkonini beradi.

Kundalikda, shuningdek, rejimni buzish holatlari va ular sinflarga va umumiy ko'rsatkichlarga qanday ta'sir qilishini qayd etish kerak. O'z-o'zini nazorat qilishning ob'ektiv ko'rsatkichlari quyidagilardan iborat: yurak urish tezligini (puls), qon bosimini, nafas olishni, o'pka hajmini, vaznini, mushaklar kuchini, sport natijalarini kuzatish.

O'z-o'zini nazorat qilish murabbiyga ortiqcha yuklanishning dastlabki belgilarini aniqlash va shunga mos ravishda mashg'ulot jarayonini sozlash imkonini beradi.

Kundalik mashg'ulot yuklarining xususiyatlari (kilometr, kilogramm, davomiylik va boshqalar) bilan to'ldirilishi mumkin.

Muntazam jismoniy tarbiya nafaqat salomatlik va funktsional holatni yaxshilaydi, balki samaradorlik va hissiy ohangni oshiradi. Ammo shuni esda tutish kerakki, mustaqil jismoniy tarbiya shifokor nazoratisiz amalga oshirilmaydi va eng muhimi, o'z-o'zini nazorat qiladi.

Turli testlar, funktsional testlar, shuningdek, jismoniy madaniyat bilan shug'ullanuvchilarning o'zini o'zi nazorat qilish ularning jismoniy holatini aniqroq baholash va yukni to'g'ri tanlash yoki sozlash va shu bilan jarohatlar va ortiqcha mashg'ulotlardan qochish imkonini beradi. Shunday qilib, shuni aytishimiz mumkinki, tibbiy va individual nazorat eng samarali jismoniy tarbiya, shuningdek, yuqori sport natijalariga erishish uchun zarurdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Gotovtsev P.I., Dubrovskiy V.L. Jismoniy tarbiya jarayonida o'z-o'zini nazorat qilish.
2. Qosimov, B., & Raxmonov, D. (2023). GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINING MAKTABGACHA YOSHDA GI BOLALARGA FOYDASI. *Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences*, 2(14), 14-18.
3. Abdullaevich, Y. G. (2019). ESTIMATION OF A STATE OF HEALTH OF THE STUDENT'S YOUTH, TRAINED IN HIGH SCHOOLS. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, 7(10).
4. Юсупов, Г. А. (2020). ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧАЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ НА ОСНОВЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ. *Интернаука*, (4-1), 32-33.
5. Мусаева, У. А., & Юсупов, Г. А. (2020). СПЕЦИФИКА ИЗМЕНЕНИЙ КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА МАССЫ ТЕЛА У СТУДЕНТОК ПОД ВЛИЯНИЕМ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ. In *Актуальные вопросы науки и практики* (pp. 233-240).
6. ЮСУПОВ, Г. (2019). ТАЛАБА ЁШЛАРНИНГ САЛОМАТЛИГИНИ БАҲОЛАШ НАТИЖАЛАРИ ВА СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ. *Фан-Спортга*, (3), 50-56.

7. Негматова, Н. (2022). РОЛЬ СОВРЕМЕННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ. *Инновационные исследования в современном мире: теория и практика*, 1(18), 124-127.
8. Qosimov, B., & Raxmonov, D. (2023). МАКТАБГАЧА YOSHDAGI BOLALARNING GIMNASTIKA MASHG 'ULOTLARINI TASHKIL ETISH. *Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences*, 2(13), 196-199.
9. Janonova, S. B. (2023). ZAMONAVIY TA'LIM INTEGRATSIYASIDA RAQAMLI TA'LIM TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH. *Academic research in educational sciences*, 4(SamTSAU Conference 1), 203-206.
10. Nusratovich, R. D., Nusratovich, R. V., Zoirovich, Q. B., & Abdirazakovich, D. S. (2022). ANTHROPOMETRIC AND FUNCTIONAL CHANGES AND THEIR RELATIONSHIP AFTER TWO-YEAR AEROBIC GYMNASTICS TRAINING. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 1(9), 115-118.
11. Nodirovna, N. N. (2021). Methodological and pedagogical features of teaching the Russian language as a foreign.
12. Manzura, N. (2021). Sustainable Activity in the Teaching Profession and Its Foundations. *Psychology and Education Journal*, 58(2), 1339-1345.
13. Negmatova, N. Z. N. (2022). QISHLOQ XO 'JALIGI OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARIGA RUS TILINI O 'QITISH ZARURATI VA MUAMMOLARI. *Academic research in educational sciences*, (Conference), 843-846.
14. Abdurahmonovna, N. M. (2021). Pedagogical and Psychological Aspects of Professional Sustainability of Future Teachers.
15. Raxmonov, D., & Qosimov, B. (2023). МАКТАБГАЧА YOSHDAGI BOLALARNI ASOSIY VOSITALAR YORDAMIDA SPORTGA TAYYORLASH, MUVOFIQLASHTIRISH VA RIVOJLANISH YO 'NALISHIDAGI GIMNASTIKA. *Science and innovation in the education system*, 2(7), 30-32.