



## JISMONIY TARBIYA O'QITISH METODIKASI

---

*Boymatov Xasan Gulmurodovich*

*Qashqadaryo viloyati G'uzor tumani 31-maktab*

*Jismoniy tarbiya o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** Hozirgi kunda ta'lim jarayoniga innovatsion texnologiyalar va interaktiv metodlarni qo'llashga qiziqish tobora keng tus olmoqda. Bunday metodlarni qo'llash ta'lim samaradorligi va ta'sirchanligini oshiradi, o'quvchilarning o'qish motivlarini o'stiradi. Innovatsiya (inglizcha innovation) yangilik yaratish, yangilikdir. Demak an'anaviy ta'limdagi kabi bir xil shablonlar asosida emas, balki yangiliklar asosida ta'lim jarayonining ta'sirchanligini oshirishga qaratilgan ish shaklidan foydalanish innovatsiya demakdir. Ushbu maqolada jismoniy tarbiya darslarida zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo'llash hamda o'quvchilarni jismonan yetuk bo'lib tayyorlanishida zamonaviy metodlarning afzalliklari haqida ma'lumotlar berilgan.

**Kalit so'zlar:** Jismoniy tarbiya ,so'z metodi, ko'rgazmali metod, jismoniy mashqlar, musobaqa metodi.

Mustaqil davlatimizning taraqqiyoti ta'limning barcha sohalaridagi kabi jismoniy tarbiya sohasida ham katta islohotlarni talab qiladi. Raqobatbardosh kadrlarni tayyorlash jamiyatning muhim ehtiyojini qondirishning eng zarur sharti hisoblanadi. Ta'limda pedagogik texnologiyalarga asoslanish va innovatsiyaga intilish, o'quvchilarni faollashtirishga qaratilgan turli interaktiv metodlardan foydalanish ta'lim maqsadini samarali amalga oshirishga yordam beradi. Hozirgi interfaol mashg'ulotlarni olib borishda ma'lumki, asosan interfaol usullar qo'llanilmoqda. Kelgusida esa bu usullar ma'lum darajada interfaol texnologiyasiga o'sib o'tishi maqsadga muvofiq. Bu interfaol usul hamda texnologiya tushunchalarining o'zaro farqini bizningcha, shunday ta'riflash mumkin. Interfaol ta'lim usuli - har bir o'qituvchi tomonidan mavjud vositalar va o'z imkoniyatlari darajasida amalga oshiriladi. Bunda har bir o'quvchi o'z motivlari va intellektual darajasiga muvofiq ravishda turli darajada o'zlashtiradi. Interfaol ta'lim texnologiyasi - har bir o'qituvchi barcha o'quvchilar ko'zda tutilgandek o'zlashtiradigan mashg'ulot olib borishni ta'minlaydi. Bunda har bir o'quvchi o'z motivlari va intellektual darajasiga ega holda mashg'ulotni oldindan ko'zda tutilgan darajada o'zlashtiradi.

Jismoniy tarbiya darslarida quyidagi metodlardan foydalaniladi.



Soʻz metodi – jismoniy tarbiya jarayonida oʻqituvchining asosiy faoliyati soʻz bilan amalga oshiriladi: soʻz yordamida koʻnikma va malakalar beriladi, anglashni faollashtiradi, shuningdek, berilgan vazifalarning bajarilishida boshqarish natijalarni analiz qilish va baholash, hamda bolalar intizomi boshqariladi. Soʻz metodi shugʻullanuvchilarni jismoniy qobiliyatlarni tushunishda, baholashda va oʻzicha boshqarishda kerakli vazifani hal etadi. Shu bilan bir qatorda soʻz oʻzining qoʻllanilishiga koʻra u yoki bu hikoya, suhbat, muhokama va hokazolar orqali amalga oshiriladi.

Soʻz metodi:

koʻrsatma berish;

qoʻshimcha tushuntirish;

buyruqlar berish;

ogʻzaki baholash;

oʻz-oʻziga gapirish va oʻz-oʻziga buyruq berish;

ragʻbatlantirish,

soʻz orqali jazolash;

umumiy buyruq;

tahlil qilish;

soʻz orqali oʻzaro munosabat kabilarni oʻz ichiga oladi.

Koʻrsatma berish – texnikani oʻrganish faoliyatini, vazifalarni yoki mashqlarni bajarish qoidalarini soʻz orqali aniq va tushunarli qilib shugʻullanuvchilarga yetkazishdir.

Qoʻshimcha tushuntirish – ayrim harakatlarni bajarish usuli, uning sifatini yaxshilash maqsadida chuqurroq bilim berish maqsadida turli koʻrgazmalar orqali izohlash, tushuntirish kabilar kiradi.

Koʻrsatma va buyruqlar – bu maxsus soʻz shaklida oʻquvchilar faoliyatini boshqarish. Koʻrsatma va buyruq orqali dastlabki koʻrsatish vazifalarni aniqlash maqsadida qoʻllaniladi hamda samarador usullardan biri hisoblanadi.

Ogʻzaki baholash – bu soʻz orqali oʻquvchilar faoliyatini ragʻbatlantirish yoki aksincha (“yaxshi”, “yomon” va h.k.) boʻlishi bilan izohlanadi.

Oʻz-oʻziga gapirish va buyruq berish – oʻz-oʻziga gapirib mashqni bajarish orqali har bir harakat usullarini hamda jismoniy qobiliyatlarni oʻz faoliyatida bayon etadi. Masalan: oʻyin taktikasini, yoʻnalishini, uni bajarish usullarini fikran rejalashtiradi. Bu usulning asosi – bu soʻzning harakat bilan bogʻliqligi hisoblanib, bir vaqtning oʻzida oʻquvchida ham taktika, ham soʻz bilan, ham unda zaruriy jismoniy qobiliyat kabi sifatlar uning ongida gavdalanadi.



Ko'rgazmalilik metodi.

Jismoniy tarbiyada ko'rgazmalilik metodi keng qo'llaniladigan metodlardan hisoblanib, uning bugungi kunda qator modernizatsiyalangan turlari mavjud, ya'ni bu metod – hamma sezgi organlariga ta'sir etib mavjud buyum bilan aloqa o'rnatiladi. Bunda ko'rish, harakat va boshqa sezgilardan foydalaniladi. Keng ma'nodagi ko'rgazmali metodni amalga oshirishda mashqlarning xarakteristikasi, bajarish sharoitlariga asoslangan metodlar majmuasidan foydalanib, bu metodlar quyidagi guruhlarga bo'linadi. Ular bevosita namoyish qilish orqali o'qituvchi tomonidan yoki bir o'quvchi yordamida metodik ko'rsatiladi. Mashqlarni bajarishda harakat ta'sirining qoidalari haqida dastlabki tasavvurlarni shakllantirish uchun namoyishning yordamchi vositalaridan, ya'ni bevosita ko'rgazmali metodidan keng foydalaniladi. Bunday bevosita namoyish metodlari quyidagilarga bo'linadi:

Rasm, jadval, fotosurat, videofilm, taqdimot, multimedia, videoproektor va shu kabi ko'rgazma qurollarini namoyish etish.

Buyum modellari va maketlarni namoyish etish.

Kino va videorolikda namoyish etish.

Tanlab olingan – sensor namoyish (apparatlar yordamida, masalan: mikrofon, radioapparatlari).

Oriyentirovka (mo'ljal) metodlari (osilgan to'plar, bayroqchalar, zal va maydonchalardagi belgilar va h.k.).

Tez ma'lumot metodi (videorolik, videofilm).

O'yin metodi.

O'yin azaldan pedagogik vazifani ado etib kelgan hamda tarbiyaning asosiy vositasi va metodlaridan biri bo'lib qolmoqda. Tarbiya sohasida o'yin metodi degan tushuncha o'yinning metodik xususiyatlarini, ya'ni tarbiyaning boshqa metodlaridan (shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil etish va unga rahbarlik qilish kabi xususiyatlari jihatdan) farq qiladigan tomonlarini ifoda etadi. Jismoniy tarbiyaning o'yin metodi uchun quyidagi belgilar xarakterlidir:

Faoliyatni obrazli yoki shartli "syujet" (o'yin maqsadi, rejasi) asosida tashkil etish, bunda vaziyatning doimiy va ko'proq darajada bexosdan o'zgarishi bilan muayyan maqsadga erishish nazarda tutiladi. Maqsadga erishish xilma-xilligi va faoliyatning majmuaxarakterda bo'lishi (masalan, jismoniy qobiliyatlarga oid yugurish, sakrash, irg'itish). Shug'ullanuvchilarning bema'lol mustaqil harakat qilishi, ularni tashabbus va chaqqonlik ko'rsatishlariga, topqir bo'lishlariga, harakat faoliyatlariga yuksak talablar qo'yish. Shug'ullanuvchilar harakatining bir-biriga



bog'liqligi, yorqin emotsionallik holatini yuzaga keltirish orqali ularda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga yo'naltirish. Jismoniy yuklamalar me'yorini belgilash.

Musobaqa metodi.

Jismoniy tarbiya jarayonida musobaqa metodi mashg'ulot o'tkazish davomida (mazkur mashg'ulotga kiritilgan jismoniy qobiliyatlar uchun alohida mashq bilan birgalikda), mustaqil o'yin shaklida (mo'ljal, nazorat va sport musobaqalari) qo'llaniladi. Musobaqa metodi birmuncha ravshan xarakterlovchi xususiy birinchilik yoki yuqori natijaga erishish uchun kurashda kuchlarni sinashdir. Musobaqa jarayonida, shuningdek, ularni tashkil qilish va o'tkazish sharoitlarida (g'oliblarni aniqlash, yutuqlarga erishganlarni rag'batlantirish va h.k.) rahbarlik qilish omili muhim fiziologik va emotsional kayfiyat yaratadi, bu hol jismoniy qobiliyatlarini maksimal ishga solishga yordam beradi. Musobaqa vaqtida, asosan sport musobaqalarida raqiblarning o'zaro to'qnashuvlari o'yindagiga qaraganda ancha ko'proq namoyon bo'ladi. Tashabbuskorlik, qat'iylik, sabotlilik, dadillik, jasurlik, oliyjanoblik, o'rtoqlik kabi irodaviy hamda axloqiy xislatlarni tarbiyalashda musobaqa metodining ahamiyati g'oyat kattadir. Lekin shuni unutmaslik kerakki, birinchilik uchun raqobat qilish, kurashish salbiy xususiyatlarning (xudbinlik, o'ziga o'ta bino qo'yish, dag'allik va h.k.) tarkib topishiga ham imkon berishi mumkin. Shu sababli musobaqa metodiga mohirona pedagogik rahbarlik qilingan taqdirdagina u ma'naviy hamda jismoniy tarbiya sohasidagi o'z rolini oqlay oladi.

**Xulosa:** Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik tizimning tarkibiy elementi hisoblangan o'qitish metodi ushbu jarayonni natijasini-ya'ni mashg'ulotning maqsadini ta'minlashda muhim hisoblanadi. Mashg'ulotlar jarayonida pedagogik texnologiyalarning samarali joriy etilishi ta'lim jarayonida ta'lim oluvchilarning mustaqil faoliyat yuritishiga olib keladi. Yuqoridagilardan xulosa sifatida ta'kidlash mumkinki, ta'limning barcha bo'g'inlarini shunday tashkil etish kerakki, u ta'lim oluvchilarga chuqur va asosli bilim berish bilan birga keng qamrovli fikrlashga o'rgatsin. Chunki ta'lim jarayonida o'quvchida mustaqil bilim olish ehtiyoji shakllanib borishi hozirgi kunning talabidir. Demak pedagogik texnologiyaning asosiy masalasi - ta'lim oluvchilarni bilimlarini rivojlantirish orqali ta'lim maqsadiga erishishni ta'minlashdan iborat.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. 275 с.
2. Бальсевич В.К., Пьянзин А.И. Организация позитивного контроля за двигательными функциями организма спортсмена. //Теория и практика физической культуры. – М. 2004. № 6. – с 32–35.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985, 193 с.
4. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Ўқув қўлланма. – Т., 2018. – 172 б.
5. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Минск: Нар. Асвета, 1978. 88 с.