

# Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25<sup>th</sup> June, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: [econferenceseries.com](http://econferenceseries.com)

## JISMONIY TARBIYA FANI O'QITISH METODIKASI HAMDA O'QITISHDA ISHLATILADIGAN METODLARNING TUZILISH ASOSLARI

Xurshid Xaydaraliyev

Farg'ona Davlat universiteti Jismoniy tarbiya  
nazariyasi va metodikasi fakulteti dekan o'rinbosari.

Madaminov Komiljon Murodjon o'g'li

Farg'ona Davlat universiteti Magistratura bo'limi Jismoniy  
tarbiya nazariyasi va metodikasi yo'nalishi 1- bosqich magistranti

### Annotatsiya:

Ushbu maqolada Jismoniy tarbiya fani o'qitish metodikasi hamda o'qitishda ishlatiladigan metodlarning tuzilish asoslari haqida ma'lumotlar berilgan.

**Kalit so'zlar:**Jismoniy tarbiya,bilim,malaka,metodika,subyektiv qiyinchiliklar.

Jismoniy tarbiya jarayonida, maxsus mashg'ulotlarda o'quvchilarni har bir harakat faoliyatiga o'rgatish uchun o'qituvchi turli o'rgatish usullarini, yo'llarini bilishi kerak, o'quvchilar esa harakatlarga o'rganish usullariga ega bo'lishlari lozim.Qanday qilib o'quvchilarga bilim berish, ko'nikma va malaka hosil qilish mumkin, ya'ni turli harakatlarga o'rgatish kerak? Bu o'qituvchining eng muhim vazifalaridan biridir. O'rgatish usuli turli-tuman bo'lib, ulardan keraklisini tanlab olish va unumli qo'llash, o'qituvchining pedagogik mahoratiga bog'liq. O'quvchilarga tushuntirish, ularga bilim berish, munosabatda bo'lish, o'quvchilarning mustaqil o'zlari bajarishlariga va ishlariga ta'sir etish "metod" deyiladi. Bu usullarni ayrim o'rgatish vazifalari asosida amaliyotda qo'llanilishi va amalga oshirilishi metodika deyiladi.[5]

Metod - yunoncha atama bo'lib, aynan «nimagadir yo'l» degan ma'noni anglatadi, ya'ni maqsadga erishish yo'lini bildiradi. Demak, har bir metodda har xil usullar mavjud. Bu usullar faqatgina bayon etib qolmasdan, balki o'quvchilarga, bolalarga o'rgatish sifatida ham qo'llaniladi. O'rgatish jarayonida o'qituvchi berayotgan bilim o'quvchilar tomonidan har xil qabul qilinadi. Biri tez o'rganadi, ikkinchisiga ko'proq vaqt talab etiladi.O'rgatish samaradorligi o'qituvchining to'g'ri usullarni tanlash va ishlata bilishiga bog'liq. Bu metodlarni tanlashda vazifalar, tarbiyalashni



# Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25<sup>th</sup> June, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: [econferenceseries.com](http://econferenceseries.com)

ta'minlovchi o'rgatish xarakteri, o'quv materiallari, ularning imkoniyatlari, mashg'ulot sharoitlari hisobga olinadi. Shuning uchun quyidagi jismoniy tarbiya metodlarini ko'rib chiqish, ularning mazmunini to'g'ri tushuna olish lozim. Jismoniy tarbiya jarayonida turli metodlar qo'llaniladi. Ular bevosita, hissiy qabul etish, so'z orqali yoki amaliy harakat faoliyatidan foydalanishga asoslangan. Jismoniy tarbiya metodlariga asosan amaliy harakat faoliyati kiradi, lekin birorta ta'lim-tarbiyani so'z va ko'rgazmali metodlarga asoslanmasdan turib, olib borib bo'lmaydi. Bu esa jismoniy tarbiyada o'ziga xos xususiyatlarga ega. Shuning uchun jismoniy tarbiya metodlari bilan bir qatorda shu jarayonga kiruvchi boshqa hamma metodlarni aks ettiradi. Jismoniy tarbiya hamma metodlarining muhim asoslaridan biri jismoniy yuklamani boshqarish va uni dam olish bilan almashtirish tarkibi tashkil etadi. Jismoniy yuklama deb jismoniy mashqlarni organizmga ta'sir etuvchi hamda sodir bo'ladigan obyektiv va subyektiv qiyinchiliklarni yengish darajasiga aytiladi. Jismoniy yuklama organizmning ish potentsiali sarflanishi va charchash bilan bevosita bog'liq bo'lib, charchash jismoniy yuklama bilan ifodalangan tiklanish jarayoni ro'y beradigan dam olish bilan bog'liq. Shunday qilib, yuklama charchash orqali Ish qobiliyatini tiklash va oshirishga olib keladi. Jismoniy yuklamaning samaradorligi uning hajmiga va shiddatiga to'g'ri keladi. Yuklamaning hajmi deb ayrim mashqlarning ko'p vaqtli ta'sirchanligi, shuningdek, ma'lum bir vaqt bajarilgan jismoniy ishlarning miqdoriy yig'indisiga aytiladi. Jismoniy yuklamaning shiddati uning har bir vaqtdagi ta'sir kuchi, funktsiya kuchlanganligi, ta'sirning bir vaqtdagi qiymati bilan xarakterlanadi. Shiddat ko'rsatkichlari: harakatning tezligi, ishlarning quvvati, qarshiliklar og'irligi, shuningdek, mashqlarni bajarilish tezligi va h.k. Jismoniy yuklama - jismoniy tarbiyaning turli metodlarida standart va takrorlash mashq metodi har bir vaqtda o'zining tashqi parametrlari bilan amaliy bir xil vaqtda o'zining tashqi parametrlari bilan bir xil va o'zgaruvchan bo'ladi. Ikkala tipdagi jismoniy yuklamalardan foyda, charchash hosil qilgan bir faoliyatdan boshqa ikkinchi faoliyatga o'tish mumkin. Jismoniy yuklama qismlari oralig'ining uzoqligi tiklanish jarayonining sodir bo'lishi qonuniyatlari va yo'naltirish ta'sirlari asosida o'rnatiladi. Intervalning 4 tipi mavjud:

1. To'liq interval;
- 2) Qattiq yoki subinterval,
- 3) Ekstremal yoki superinterval;
- 4) Minimaksi oralig'i

1. To'liq yoki ordinal interval keying! yuklama qismigacha amaliy to'liq ish qobiliyatining tiklanishi. Bunda ishni qo'shimcha funktsiya kuchlanishsiz amalga oshirish imkonini beradi.



## Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25<sup>th</sup> June, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: [econferenceseries.com](http://econferenceseries.com)

2. Qattiq intervalda keyingi yuklama qismi yetarlicha tiklanmagan vaqtga to'g'ri keladi - ma'lum vaqtgacha ishni davom ettirish mumkin, lekin tashqi son ko'rsatishida o'zgarishsiz bo'lishi va fiziologik hamda psixologik ko'rsatkichlari ortib boradi.[4]

3. Ekstremal yoki superinterval intervali - bunda keyingi yuklama qismi yuqori ishchanlik qobiliyati fazasiga to'g'ri keladi. Tiklanish jarayonining qonuniyatlari natijasida paydo bo'ladi. Shunday qilib, jismoniy tarbiya metodlari asoslarida jismoniy yuklama va dam olishda to'g'ri foydalanish zarur. Harakat faoliyatlarini tartiblashtirilgan usullari va harakatni o'zlashtirish yo'llari. Jismoniy tarbiya metodlari yuklama va dam olishni yuqorida ko'rsatilgan usullari bilan bir qatorda harakat faoliyatlarini o'zlashtirishning turli usullari va umumboshqarishni ma'lum shakllari mavjud. Harakat faoliyatlarini o'zlashtirishda 2 ta qarama-qarshi shakllar mavjud: 1. Tarkibiy elementlarga dastlabki bo'linish yo'li bilan o'rgatish. 2. Bo'laklarga ajratmasdan butunligicha o'rgatish. Bu ikkala yondashish ham o'rganilayotgan harakat xususiyatiga ularning murakkabligi yoki oddiyligi, shug'ullanuvchilarning dastlabki tayyorgarlik saviyasiga va boshqa shartlarga bog'liq holda qo'llaniladi. Hozirgi davrda jismoniy tarbiyaning ixtiyoriy biror bir tizimi turlicha metodlarni o'z ichiga oladi. Lekin har bir metod o'z holicha yetuk bo'lmasdan, har bir muvaffaqiyat ilmiy asoslangan va amaliyotda tasdiqlangan metodlar kompleksini qo'llash natijasida amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiya metodlari.

So'z metodi. Jismoniy tarbiya jarayonida tarbiyachining asosiy faoliyati so'z bilan amalga oshiriladi: so'z yordamida bilimlar beriladi, tushunishni faollashtiradi va chuqurlashtiradi, vazifalar beriladi, ularning bajarilishi boshqariladi, natijalar tahlil qilinadi va baholanadi, bolalarning intizomi boshqariladi. So'z shug'ullanuvchilar faoliyatini tushunishda, baholashda va o'zicha boshqarishda kerakli vazifani hal etadi. Shu bilan bir qatorda so'z o'zining qo'llanilishiga ko'ra u yoki bu usullar va metodlar yordamida foydalaniladi: didaktik hikoya, suhbat, muhokama va h.k kiradi. So'z metodi nisbatan yuqori sinflarda ko'proq qo'llaniladi, chunki bu sinflarda barcha bajarilayotgan harakatlar mustahkamlanadi, takomillashtiriladi.[3]

So'z metodiga 1) instruksiya berish, 2) qo'shimcha tushuntirish, 3) ko'rsatma va buyruqlar, 4) Og'zaki baholash, 5) o'z-o'ziga gapirish va o'z-o'ziga buyruq berish. 6) rag'batlantirish, 7) chaqirish, haydash, 8) so'z orqali jabr yetkazish, 9) umumiy buyruq, 10) tahlil qilish, 11) so'z orqali o'zaro munosabat, 12) mashg'uldni boshqarish va h.k.



# Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25<sup>th</sup> June, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: [econferenceseries.com](http://econferenceseries.com)

Jismoniy tarbiya jaryonida ko'rgazmalilik metodi keng qo'llaniladi, ya'ni hamma sezgi organlariga ta'sir etib, bor narsalar bilan aloqa o'rnatiladi. Bunda ko'rish, harakat va boshqa sezgilardan keng foydalaniladi. Keng ma'nodagi ko'rgazmalilikni amalga oshirishda mashqlarning xarakteristikasi, bajarish sharoitlariga asoslangan metodlar majmuasidan foydalanib, bu metodlar qu'yidagi guruhchalarga bo'linadi. Ular bevosita namoyish qilinishi, o'qituvchi tomonidan yoki bir o'quvchi yordamida metodik ko'rsatilishi mumkin. Mashqlar bajarilishi, harakat ta'siri, qoidalar va shartlari haqida dastlabki tasavvurlarni shakllantirish uchun yordamchi vositalardan, ya'ni bevosita ko'rgazmali metoddan keng foydalaniladi. Bunday bevosita namoyish metodlari quyidagilarga bo'linadi:

- 1) rasm, sxema, fotorasmlar va shu kabi ko'rgazma qurollarini namoyish etish;
- 2) buyum modellar va maketlarni namoyish etish;
- 3) kino va videomagnitafonli namoyish;
- 4) tanlab olingan va sensor namoyish;
- 5) yo'naltirilgan "sezish" harakat metodlari;
- 6) oriyentirovka metodlari;
- 7) lider va kundalik sensor tartiblashtirilgan metodlar;
- 8) tez informatsiya metodi, o'yin metodi.

Ko'rgazmali metod nisbatan boshlang'ich sinflarda ko'proq qo'llaniladi. «Yuz marta eshitgandan ko'ra bir marta ko'rgan yaxshi» degan xalq maqoli bor. Albatta, bu so'z metodi bilan birga qo'llaniladi.[2]

Ko'rgazmali metodning turlari bevosita va bilvosita bo'ladi. Bevosita ko'rgazma - bu o'qituvchining o'zi mashqlarni yoki asosiy harakatni bevosita o'zi ko'rsatib berishini yoki biror bir o'quvchilar yordamida ko'rsatib berish tushuniladi.

Bilvosita ko'rgazma - bu turli rasmlarda, doskada, maketlarda, plakatlarda, diafilmlarda va boshqa texnik qurollar orqali ko'rsatish tushuniladi.

O'yin metodi. O'yin azaldan pedagogik vazifani ado etib kelgan hamda tarbiyaning asosiy vositasi va metodlaridan biri bo'lib kelmoqda. Tarbiya sohasida o'yin metodi degan tushuncha o'yinning metodik xususiyadari, ya'ni tarbiyaning boshqa metodlaridan farq qiladigan tomonlarini ifoda etadi. O'yin metodining maqsadi: darsni qiziqarli va yuqori sifatli o'tkazish, bolalarda qiziqish uyg'otish. Buning uchun mashg'ulotlar o'yin tarzida o'tkazilishi lozim. Masalan, yugurib kelib uzunlikka sakrashdayugurib kelish, deysinish, uchish va qo'nish fazalari mavjud. Shu uchish fazasida sanash. Kim ko'p sanasa, o'sha o'quvchi uzoqroqqa sakraydi.



# Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25<sup>th</sup> June, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: [econferenceseries.com](http://econferenceseries.com)

O'yin metodi darsni qiziqarli o'tishiga ko'maklashadi, o'quvchi-larda yuqori natija ko'rsatishga intilish hosil qiladi. Bulardan tashqari, dars zichligi maksimal darajada bo'ladi va tarbiyaviy xarakterga ega: do'stlik, mas'uliyat, axloqiy tarbiya amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiyaning o'yin metodi uchun quyidagi belgilar xarakterlidir:

1. Faoliyatni obrazli yoki shartli asosda tashkil etish, bunda vaziyatning doimiy va ko'proq darajada behosdan o'zgarishi bilan muayyan maqsadga erishish nazarda tutiladi.
2. Maqsadga erishish usullari xilma-xilligi va faoliyatning kompleks xarakterda bo'lishi yugurish, sakrash, irg'itish.
3. Shug'ullanuvchilarning bemaolol mustaqil harakat qilishi, ularni tashabbus va chaqqonlik ko'rsatishlari, topqir bo'lishlariga harakat faoliyatlariga yuksak talablar qo'yish.
4. Shug'ullanuvchilar harakatining bir-biriga bog'liqligi, yorqin emotsionallik.
5. Jismoniy yuklama miqdorining cheklangan imkoniyati.[1]

## Xulosa:

Yuqorida aytib o'tilgan metodlar amalda yangi metodlar hosil qilganday bo'lib kombinatsiyalashadi. Bunga, bir tomondan har qanday material yuklamaning ham biror bir metodini "sof holda" qo'llashga imkon bermasligi sabab bo'lsa, ikkinchi tomondan, xilma-xil metodlarning xususiyatlarini birlashtirish ko'p hollarda yuklama bilan dam olishni ancha to'g'ri tartibga solishga moslashtirish jarayoniga samaraliroq ta'sir ko'rsatishga va jumladan zarur sifat va malakalarining rivojlanishi maqsadga imkon berishi sababli turli kombinatsiyalar mavjuddir: Biz faqat amalda ko'proq qo'llaniladiganini ko'rsatib o'tamiz.

## Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Usmonxo'jayev T.S. va boshqalar. Darslik. Jismoniy tarbiya - 7-8, "O'qituvchi" nashr, 2003-yil.[1]
2. J.Jammatov. Maktab o'quvchilarini jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash va monitoring qilish. "Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va uslubiyotini rivojlantirishning zamonaviy tendentsiyalari" mavzusidagi xalqaro ilmiy anjuman. Chirchiq, 2019 yil, 24-25 may.
3. R.Salomov., M.M.Ruzioxunova. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. Toshkent, 1995 y.
4. R. Salomov. Sport mashg'ulotlarida qo'llaniladigan usullar. Toshkent, 1991 y.

