



JISMONIY TARBIYADA QO'LLANILADIGAN O'RGATISH VA TARBIYALASH METODLARI

Sultanova Nargizaxon Yakubjanovna

Buxoro davlat universiteti

Sport faoliyati va pedagogika fakulteti

Sport nazariyasi va metodikasi

kafedrası o'qituvchisi

Annotasiya

Ushbu maqolada siz jismoniy tarbiyada qo'llaniladigan o'rgatish va tarbiya metodlarni bilib olasiz. Jismoniy tarbiya, yoki jismoniy madaniyat, insoniy salomatlik va zamonaviy hayotni o'rganishda katta ahamiyatga ega bo'lib, bir qancha mo'ljallangan usullar va metodlar mavjud. Bu metodlar jismoniy, ma'naviy va ijtimoiy rivojlantirishga yo'l qo'yadi. Quyidagi metodlardan ba'zilarini ko'rib chiqamiz.

Kalit sozlar

So'z metodi. Ko'rgazmaliylikni ta'minlovchi metodlar. O'yin metodi Aqliy tarbiya metodlari. Muloxaza va fikrlash metodlari. Aylanma mashg'ulot.

Keywords

Word method. Methods that provide visibility. Game method. Methods of mental training. Reasoning and thinking methods. Circuit training.

Abstract

In this article, you will learn about teaching and teaching methods used in physical education. Physical education, or physical culture, is of great importance in the study of human health and modern life, and there are several designed methods and methods. These methods allow physical, spiritual and social development. Let's take a look at some of the methods below:

Kirish.

Metod nima? Qisqacha tushunchasi, mashqni bajarishni o'rgatish usuli yoki yo'li. Umuman metod deb - o'rgatish va tarbiyalash prostessida o'rgatish vazifalarini xal qilishga yo'naltirilgan usullarni tushunamiz.

Masalan: har qanday fanlarni o'ziga xos o'rgatish metodlari mavjud. Jismoniy tarbiya prostessida har xil metodlar qo'llaniladi: O'rgatish metodlariga quyidagilar kiradi:

1. So'z metodi.
2. Ko'rsatmaliylikni ta'minlovchi metod.



3. Shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil qiluvchi metodlar.
4. Hatolarni oldini olish va uni tuzatish metodi.
5. Ahloqiy, aqliy va estetik tarbiya metodlari.
6. Qat'iy tartiblashtirilgan mashq metodlari.
7. O'yin metodi
8. Musobaqa metodi.

Yuqoridagi metodlarni 2-ta gruppaga bo'lamiz. 1-si asosiy va yordamchi metod

So'z metodi.

So'z metodi quyidagilardan iborat:

- a) tushuntirish - o'tiladigan dars mazmunini, mashq texnikasini shug'ullanuvchilarga to'g'ri tushuntirish.
- b) Hikoya qilish - eng ko'p qo'llaniladigan metod.
- v) Ko'rsatma berish va komanda - mashqni bajarishda o'quvchilarning diqqatini va aktivligini oshirish.
- g) So'zli baholash - bolalarning har bir harakatini baholab berish.
- d) Suhbat - o'qituvchi bilan o'quvchi o'rtasidagi munosabat - savol-javoblar.
- e) Og'zaki hisobot olib borish va o'zaro tushuntirish. yo) O'z-o'ziga buyruq - vazifani o'z-o'zicha fikrlash.
- j) Mustaqil o'ylash - mashk ustida yoki topshirilgan vazifa to'g'risida mustaqil fikr yuritish.

So'z metodlariga xos bo'lgan asosiy xislat ikkinchi signal sistemasining ta'siridadir. So'z orqali biz mashqning mohiyatini mazmunini tushuntiramiz va uni analiz qilamiz. So'z orqali shug'ullanuvchilar harakatini baholab beramiz.

Soz metodi jismoniy tarbiyada o'z muhim o'rniga ega bo'lib, insonning motivatsiyasini oshirish va bilimni yanada rivojlantirishda ishlatiladi. Bu usul, insonning jismoniy faoliyatlariga yo'nalish berish, tushunchalarini oshirish va qiziqtirishning amaliy qismi sifatida amalga oshiriladi.

Bu metod quyidagi printsiplarga asoslangan:

1. Maqsadni belgilash: O'rganuvchiga maqsadini bajarish uchun zarur bo'lgan jismoniy faoliyatni belgilash. Masalan, uni jismoniy rivojlanish, yog'och, yaxshi dam olish yoki boshqa maqsadlarga yo'l qo'ymoq mumkin.



2. O'zlashtirish: Jismoniy mashqlarni o'rganuvchi o'zini chuqur tushunib, faol ishtirok etishni, muvofiqlikda ishlab chiqarishni o'rganadi.
3. Tanqidiy izlanish va maslahat bermoq: O'rganuvchiga o'z faoliyatlarini ko'rib chiqish va ularni yanada rivojlantirish uchun maslahat bermoq, tanqidiy izlanishda qo'llaniladi.
4. Tanqidga tayyorlash: O'rganuvchini o'zini chuqur tushunish va yangi ma'lumotlarni olganida, tanqidiy o'ylash va baholashda tayyorlash.
5. Yagona va guruhda ishlash: Soz metodi, shaxsiy amaliyotni hamda guruh faoliyatlarini o'z ichiga oladi. Insonlar bir-biriga yordam bermoq va o'zaro munosabatlarni rivojlantirishga imkoniyat yaratadi.

Bu metoddan foydalanish, insonni jismoniy rivojlanishga qiziqtirish va motivatsiyasini oshirishda katta o'rin egallaydi.

Ko'rsatmaliylikni ta'minlovchi metod.

Ko'rsatmalikni Taminlovchi Metod va Uning Amaliyoti

Ko'rsatmalikni taminlovchi metod, jismoniy tarbiyada o'rganuvchilarning ma'lumotlarni o'zlashtirish va qiziqtirish uchun muhim usullardan biri sifatida bilinadi. Bu metod, o'rganilgan ma'lumotlarni amaliyotga o'tkazish, tushunchalarni vizual ravishda ko'rsatish va o'rganuvchilarni faol ishtirok etishga majbur qilish asosida olib boriladi.

Asosiy Printsip va Amallar:

1. Visual Ko'rsatmalar: O'qituvchi, o'rganuvchilarga o'rgangan ma'lumotlarni visual ko'rsatmalarga o'rgatish orqali nazariy tushunchalarini o'zlashtiradi. Diagrammalar, grafiklar, tasvirlar va modellar ko'rsatmalarga misollar sifatida kiradi.
2. Amaliy Mashqlar: O'rganilgan ma'lumotni amaliyotga o'tkazish uchun o'quvchilarga amaliy mashqlar beriladi. Bu, nazariy bilimni o'rganuvchilarning shaxsiy tajribasi orqali o'zlashtirish uchun samarali usuldir.
3. Interaktiv Darslar va Birgalikda Ishlash: O'rganuvchilarga interaktiv darslar, guruh faoliyatlarini o'tkazish, masofaviy ta'lim vositalaridan foydalanish orqali ko'rsatmalar va birgalikda ishlash imkoniyatlarini ta'minlash.
4. Texnologiyalardan Foydalanish: Internet, multimedia, va boshqa texnologiyalar, ko'rsatmalikni taminlovchi metodni yanada samarali qilishda ishlatiladi. Videolar, interaktiv darslar, animatsiyalar o'rganishni ko'rsatma va qiziqtiruvchi qilishda foydalaniiladi.
5. Murajaat va Baholash: O'rganuvchilar o'rgangan narsalarni o'zlashtirish uchun murajaatlar tashkil etiladi. Ularga maslahatlar beriladi va baholar orqali o'zlarining rivojlanishini ko'rib chiqishlari rag'batlantiriladi.



Ko'rsatmalikni taminlovchi metod, o'rganuvchilarning tushunchalarini o'zlashtirish, nazariy bilimni amaliyotga o'tkazish va faol ishtirok etishlarini ta'minlashda o'ziga xos muhim vazifalarni bajaradi.

Jismoniy tarbiya metodining tuzilish asoslari nimaga asoslanadi. Jismoniy tarbiya o'rganish va tarbiyalash metodining asosida yuklama va dam olishning almashinishi yotadi. Har qanday mashkni bajarsaq bizning organizmimizga yuklama ta'sir etadi. shuning uchun amaliyatda yuklama bilan dam olishni to'g'ri almashtirib almashtira bilish yuqori natijalarga erishishda katta ahamiyatga egadir. Yuklama deb - jismoniy mashqning kishi organizmiga ta'sir etib, uning funkstional imkonitlarini oshiradigan faktorga aytiladi. Yuklama 2 xil bo'ladi. Tashqi va ichki yuklama. Tashqi yuklama - bajariladigan mashqning son va sifat ko'rsatkichlari bilan ifodalanadi. Tashqi yuklama og'irlik o'lchovida (kg, tonna) masofa o'lchovida (m, km va sek, min, soat) da va jismoniy mashqning qiyinligi va qaytarish soni bilan o'lchanadi. Ichki yuklama organizmning beriladigan mashqlarga javob reakstiyasi bilan ifodalanadi. Bu ikkala yuklama bir biri bilan bog'liq holda bo'ladi. Masalan: organizm qanchalik ko'p yuklama olsa, shunga yarasha javob reakstiyasi bilan javob beradi. Masalan: novichok bilan ikkinchi razryadlini 100 metr yugurtirish novichokka yuklama ko'p ta'sir etadi. Amaliyotda harakatlarni o'rganish va tarbiyalashda optimal yuklama ham uchraydi. Optimal yuklama deb shug'ullanuvchilarda mavjud bo'lgan funkstional imkoniyatlar darajasiga mavofiq va uni doimo orttirib boradigan yuklamani tushunamiz. Yuklamalar o'z miqdori bo'yicha har xil charchashlarni keltirib chiqaradi.

O'yin metodi

O'yin metodining boshqa metodlardan farqi shundaki bu metod eng qadimgi zamondan beri kelayotgan metoddur. Ya'niy insonni madaniyati bilan birga rivojlanib kelgan. O'yin metodi faqat voleybol, futbol, basketbol, qo'l to'pi bilan birga olib bormasdan jismoniy mashqlarning xammasida xam qo'llaniladi. O'yin metodi orqali o'qituvchi o'quvchilar faoliyatini tashkil qilishi mumkin. 37 o'yin metodi biror maqsadga erishishda, o'quvchilarni mustaqil shug'ullanishini, talabchanligini shug'ullanuvchilarning xulq atvorini va emotsional xolatini shakillantirishda foydalaniladi. Bu metod yuklamani dozirovkasini chegaralashda foydalaniladi (mashg'ulotlar o'yin qoidasi bo'yicha o'tkaziladi). O'yin metodi xarakat faoliyatini takomillashtirishda katta axamiyatga ega. Musobaqa metodi - bu xam o'yin metodiga o'xshash, lekin bu kichik, o'rta va katta yoshdagi kishilar o'rtasida xam olib boriladi. (mashg'ulotlar bolalar bog'chasida, maktabda, ishlab chiqish korxonalarida).

O'yin Metodlari Jismoniy Tarbiyada

Jismoniy tarbiya o'rganishni qiziqtirish, faol ishtirokni oshirish va jismoniy rivojlanishni ta'minlashda o'yin metodlari keng qo'llaniladi. Bu metodlar o'rganuvchilarga amaliyotga yo'l qo'yish, jismoniy kuchni oshirish va o'rganish jarayonlarini qulayroq qilish uchun ishlatiladi.

1. Sport o'yinlari: Futbol, basketbol, voleybol va boshqa sport o'yinlari, jismoniy tarbiya va jamoatda ishtirokni oshirishda muhim rol o'ynaydi.

2. Masofaviy o'yinlar: Ko'chaga chiqish, kartalar orqali topish, bir-biriga savollar bermoq va boshqa masofaviy o'yinlar, o'rganish va faol ishtirokni oshirishda yaxshi vositalardir.



3. Taktillar va imitatsiyalar: Jismoniy mashqlar uchun taktillar va imitatsiyalar ishlatiladi. O'rganuvchilar bir-birlari yoki o'qituvchilari bilan birga mashqlar va harakatlar bajarganida o'rganishni yanada qiziqtirishadi.

4. Rassomlik va ranglar: Qog'oz, rangli qalam, bo'yalar orqali rassomlik va ranglash, jismoniy faoliyatlar orqali o'rganishni qo'llab-quvvatlaydi.

5. Interaktiv o'yinlar: Mobil ilovalar, kompyuter o'yinlari yoki boshqa elektron o'yinlar, jismoniy tarbiya va o'rganish jarayonlarini o'yin elementlari orqali muvaffaqiyatli va qiziqarli qilishda foydalaniladi.

6. Jismoniy masalalar va umumiy o'yinlar: Jismoniy masalalar yechish, tug'ilgan joy va san'at o'yinlari, o'rganuvchilarni jamoat bilan birgalikda ishlash va bir-birlariga qiziqishni oshirishda qo'llaniladi.

Bu o'yin metodlari jismoniy tarbiyaning qiziqishni oshirish, faol ishtirokni oshirish va o'rganishning yaratuvchi va qiziqarli bo'lishini ta'minlaydi.

Aqliy tarbiya metodlari

Jismoniy tarbiya prestessida muxokama yuritish shug'ullanuvchilarni aniq fikrlashga, umumiy qoidalar haqiqatlar ishlab chiqishga, xamda shularga muvofiq va jismoniy tarbiya soxasida muayyan tushunchalarni shakillantirishga o'rgatadi. Jismoniy tarbiya prestessida muxokama yuritish ko'nikmasi asta - sekin bilan ortib boradi. Xarakat amallariga o'rgatishning dastlabki bosqichlarida o'quvchilardan so'rash ularning mustaqil ravishda kuzatishlari va taqqoslashlari orqali ularda muxokama yuritish malakasi xosil qilinadi. Shug'ullanuvchilarda umumiy rivojlanish ortgan sari ulardagi xarakat tajribalari va maxsus bilimlar boyib borgan sari, taxlil qilish, umumlashtirish, tanqidiy baho berish va boshqa metodlar hamda aqliy tarbiya usullaridan foydalaniladi.

. Aqliy Metodlar:

- Taqdimot va tasavvur: O'rganish jarayonida tajribani ta'kidlash va tasavvur qilish orqali, o'rganuvchilarning o'zlarini va dunyoni tushunishini oshirish.

- Maslahat va tahlil: O'rganuvchilarga o'zlarining faoliyatlari va mashqlari bo'yicha maslahat bermoq, tahlil qilish orqali o'rganishni tashkil etish.

- Fikr yuritish va muhokama: Muhokama uchun muhim masalalarni taqdim etish, fikrlarni ifodalashni o'rgatish orqali, o'rganuvchilarning tafakkur qobiliyatlarini oshirish.

- Taqdimotlar va darsliklar: Yaratqich darsliklar, maqolalar, tasvirlar va modellar orqali o'rganilgan ma'lumotlarni ta'kidlash va tushuntirish.

2. Tarbiyaviy Metodlar:

- Jamoat va hamkorlik: Jamoat faoliyatlariga qo'shilish orqali, o'rganuvchilarga hamkorlik, jamiyatning a'zolari bilan munosabatlarini rivojlantirish.



- Adabiyot va ma'naviy qadriyatlar: Adabiyotlarni o'qish, ma'naviy qadriyatlar va etik normativlarni o'rganish orqali, o'rganuvchilarning qadriyat, adabiyot va etik tushunchalarni rivojlantirish.

- Model o'rgatish va mentorlik: O'rganuvchilarga o'zlarini model hisoblanadigan shaxslarni tanitish va ularga qaror qilish, faol ishtirok etish va boshqa erkinliklar orqali, o'rganishni oshirish.

- Ilmiy-tadqiqot faoliyati: O'rganuvchilarga ilmiy tadqiqot va faoliyatlar orqali, o'rganilgan ma'lumotlarni tahlil qilish, yangi malumotlar qo'shish va o'zlashtirish imkoniyatini bermoq.

Aqliy va Tarbiyaviy Metodlar, jismoniy tarbiyada o'rganuvchilarning aqliy rivojlanishini, adabiyotlarni, ma'naviy qadriyat va etik normativlarni o'rganishini, hamkorlik va jamoat faoliyatlariga ishtirok etishini ta'minlashda muhimdir.

. **Muloxaza va fikrlash metodlari**

Bu metodlarning asosini bajaradigan harakat faoliyatini o'zicha fikrlash va muloxaza qilish tashkil qiladi. Jismoniy tarbiya tizmidagi bajariladigan mashqning asosiy fazalarini o'zicha fikrlash, tahlil qilish, ruhan bajarish katta ahamiyatga ega. Albatta shug'ullanuvchilarning mustaqilligi ularning bilish faolligi asosan o'qituvchi izohini tinglash bilan cheklanadi. Shug'ullanuvchilar juda kam darajada o'zlaricha tashabbus ko'rsatadilar, juda kam mustaqil mulohaza yuritadilar. Shu sababli jismoniy tarbiya darsida og'zaki tushuntirishdan keyin shug'ullanuvchilarning mustaqil va amaliy faoliyatiga asoslangan turli xil mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi

1. Muloxaza Metodlari:

- Yarimorq metod: O'rganuvchilar uchun mashqlar va o'yinlar orqali, jismoniy mashqlarni amalga oshirish. Bu usul, o'rganish jarayonini qiziqarliroq qilish va faol ishtirokni oshirishda yordam beradi.

- Tanqidli muloxaza: Jismoniy mashqlarni bajarish va keyingi jarayonlar haqida muloxaza tashkil etish. O'rganuvchilar o'zlarini tanqidlash, o'rganishda ko'prikk bo'lgan joylarni o'ylab bera olishadi.

- Topshiriqli muloxaza: O'rganuvchilarga jismoniy mashqlarni o'zlashtirish va keyingi darsda o'tkaziladigan topshiriqlar berilishi. Ular o'rganilgan ma'lumotlarni amaliyotga o'tkazish va o'z fikrlarini izlashda qo'llaniladi.

2. Fikrlash Metodlari:

- Mantiqiy savollar: O'rganuvchilarga mantiqiy va o'ylayotgan savollar bermoq, ularni mustaqil fikrlash va javoblashda majburiy qilish orqali o'rganish jarayonini ko'rsatish.

- Izlash va topish usullari: O'rganuvchilarga o'rganilgan ma'lumotlarni topish, izlash va bog'langanliklarni ko'rishda xilma-xil usullar ishlatish. Bu, ularning fikrlash va ma'lumotlarni tahlil qilish qobiliyatlarini oshirishga yordam beradi.

- Murajaatlar va maslahatlar: O'rganuvchilarga boshqa o'rganuvchilar bilan muloqot qilish, fikr almashish, maslahatlar bermoq orqali, jismoniy rivojlanish va o'rganish jarayonida qiziqtiruvchi va foydali fikrlashni ta'minlash.



- Guruh ishlari: O'rganuvchilarni guruhda ishlash va bir-biriga fikrlarini bayon qilish imkoniyatlarini taqdim etish. Bu usul, ko'priqli va jamoat tajribalarini qo'llab-quvvatlashda muhimdir.

Muloxoza va Fikrlash Metodlari, jismoniy tarbiyada o'rganuvchilarning muloxoza bo'lishini, o'z fikrlarini ifodalash va mantiqiy tushunchalarni rivojlantirishini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi.

Aylanma mashg'ulot

Aylanma mashg'ulot kompleksiga asosiy va yordamchi sport gimnastikasi, sportning boshqa ba'zi turlaridan olingan, yaxshilab o'rganilgan va texnik jihatdan uncha makkab bo'lmagan harakatlar kiritiladi.

Aylanma mashg'ulotlar, jismoniy tarbiyada o'rganuvchilarning koordinatsiya, rivojlanish, va jismoniy tajribani oshirish uchun samarali va qiziqarli usullardan biridir. Bu mashg'ulotlar, o'rganish jarayonini yanada qiziqtirish, jismoniy faoliyatni oshirish, va qulayroq o'rganish imkoniyatlarini yaratishda foydalaniladi.

1. G'olibiyat chizig'i (Hula hoop) mashg'uloti: O'rganuvchilar uchun o'zlarining g'olibiyat chizig'ini saqlash va uni turli usullarda aylanish mashg'uloti. Bu o'yin ko'ordinatsiya va jismoniy rivojlanishni oshirishda muhim rol o'ynaydi.
2. Yoga va pilyates mashg'uloti: Yoga va pilyates asanalarini o'rganuvchilarga tajribaliy mashg'ulotlar orqali o'rgatish, qo'l, bosh, va ko'priknig boshqa qismlarini ishlatish orqali jismoniy kuchni oshirishda yordam beradi.
3. Yugurish mashg'uloti: O'rganuvchilar uchun o'zlarini to'g'ridan yugurish, ajralmas darajalar orqali haydash mashg'uloti. Bu, o'rganish jarayonini yanada qiziqtirish, o'zgarishlarga moslashish va jismoniy rivojlanishni ta'minlash uchun foydalaniladi.
4. Top yoki quloqqa chizish mashg'uloti: Top yoki quloqqa chizishning ko'plab usullarini o'rganuvchilarga o'rgatish, jismoniy faoliyat va ishchi hafizaning rivojlanishini oshirishda yordam beradi.
5. Aeroobika mashg'uloti: Aeroobik harakatlarni o'rganuvchilar uchun samarali mashg'ulotlar orqali o'rgatish, jismoniy kuchni oshirish, narxiy va kardiovaskulyar tizimlarni yanada rivojlantirishga yordam beradi.

Aylanma Mashg'ulotlar, o'rganuvchilarni o'rganish va jismoniy rivojlanishga majbur qilish, qiziqishni oshirish va jamoatda ishtirokni oshirish uchun samarali va qiziqarli usullardir.

Chiqish

Jismoniy tarbiyada qo'llaniladigan o'rgatish va tarbiyalash metodlari qiziqarli va samarali tarzda yoritilgan. Muayyan ta'limning birinchi qatorida tanishtirish va yoriqinlashtirish barcha jildlarda taqdim etilgan. Shuningdek, guruhlik, hulosa, sport va boshqa faoliyatlar orqali ta'limining jismoniy va umumiy jihatdan tarbiyalashda ahamiyatli usullar ko'rsatilgan. Ushbu metodlar birgalikda insonni ruhiy va jismoniy tarafdin rivojlantirishga hamda insonning maqsadlariga yerishishini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi.



Savol-javob

1. Metod nima?
2. O'rgatish metodlariga qaysilar kiradi:
3. So'z metodi.
4. Ko'rsatmaliylikni ta'minlovchi metod.
5. Shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil qiluvchi metodlar.
6. Hatolarni oldini olish va uni tuzatish metodi.
7. Ahloqiy, aqliy va estetik tarbiya metodlari.
8. Qat'iy tartiblashtirilgan mashq metodlari.
9. O'yin metodi

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayev A. Xonkeldiyev Sh.X. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati", Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. O'zDJTI nashriyoti manba'a bo'limi 2005 yil.
2. Salomov R.S. "Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari" Tosh. 2007 y. O'quv qo'llanma.
3. Matveyev L.P. "Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi" FiS. 1995g.
4. Salomov R.S. "Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari" Tosh. 2007y. O'quv qo'llanma.
5. Verxoshanskiy Yu.V. Sportchining maxsus jismoniy tayyorgarligini asoslari. M. : Jismoniy tarbiya va sport, 1988.- 331 b., (Fan sportga)
6. Ivankov Ch.T. Teoreticheskiye osnovi metodiki fizicheskogo vospitaniya. – M.: «Insan», 2000. 353s.
7. Matveyev L.P. Teoriya I metodika fizicheskoy kulturi. M., 1991. -544b.
8. Salomov R.S. Sport faoliyatining nazariy asoslari. T.: 2005.
9. Yunusova Yu.M. «Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi» uchebnoye pasobiye dlya studentov visshoix uchebnykh zavedeniy T. «Iqtisod moliya». 2007 yil