

Shoxrux Sirojev

Asia International University

Teacher of the Department of Physical Culture

mail: sirojevshoxruxfayzullougli@oxu.uz

JISMONIY TARBIYA JARAYONIDA TA'LIM VA TARBIYA METODLARINI QO'LLASH XUSUSIYATLARI

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.

Kalit so'zlar: So'z metodi. ko'rgazmalilikni ta'minlovchi metodlar. o'yin metodi. aqliy tarbiya metodlari. Muloxaza va fikrlash metodlari. Aylanma mashg'ulot.

Kirish.

Harakatga o'rgatish eng kichik yoshdan boshlanadi. Bu esa hayot uchun kerakli malaka va ko'nikmalarni osondan qiyinga didaktik printsipi asosida, ketma-ketlikda, asta-sekinlik bilan qo'shib olib boriladi va jismoniy tarbiya haqida eng sodda bilimlar, o'quvchiiy, umumiy gigiena qoidalari talablariga bo'ysunishga o'rgatiladi. Kichik maktab yoshdagi o'quvchi jismoniy tarbiyasi umumiy o'qitish uslubiyatlari asosida olib boriladi va o'qitishning quyidagi: **onglilik va faollik, ko'rgazmalik, kuchiga yarashalik va individuallashtirish, sistemalilik, talabalarini oshirish** prinsiplariga tayanadi. O'quvchini harakatga o'rgatishda: 1. Ko'rgazmalilik uslubiyatida bajarilishi kerak bo'lgan harakat, ko'rgazmali qurol orqali ko'rsatiladi, taqlid qilinadi va narsalar turgan tomonlarga qarab bajarish uchun mo'ljal beriladi. 2. So'z yordamida ko'rsatib tushuntiradi, buyruq yordamidan, aytib berish, so'rash va boshqa uslubiyatlardan foydalaniladi. 3. Mashq qilish uslubiyati – harakatni bajarish shartini o'zgartirishdan va o'zgartirib bajarish amaliy faoliyatga qo'llaniladi. foydalaniladi. 4. O'yin va musobaqa uslubiyati va boshqalardan foydalaniladi.

Ko'rgazmalilik uslubiyati

Hamma yoshdagi guruhlarda yoshning kattakichikligiga, harakat malakasi zahirasi uchun ko'p yoki ozligiga qarab qo'llashning mezoni rolini bajaradi. Eng kichik yoshdagilarda harakat malakasi zahirasi kam bo'lib, ularda mashqlar haqida tasavvur hosil qilish juda qiyin bo'ladi. Mashqga o'rgatish uchun ko'rgazmalilik uslubiyatidan ko'proq foydalaniladi. Jismoniy mashqlarni ko'rsatishdan tashqari ko'rgazmali qurol, rasmlar, fotorasmlar, chizmalar, maketlardan foydalanish mashg'ulot paytida mashq texnikasini egallashni osonlashtiradi. Harakatga o'rgatishda taqlid qilish mashqlari yuqori samara beradi. Harakatni bajarishda o'sha harakatni hayvonlar, qushlar va boshqa jonivorlar harakati misolida o'rgatish, o'quvchilarda obraziga kirib qiziqib bajarish bilan ta'lim jarayonini faollashtiradi. Bunday uslubning foydasi o'quvchilar qancha kichik yoshda bo'lsa shunchalik katta bo'ladi. Bu yoshdagilarda ko'rish va jismlarga qarab mo'ljal olish, qobiliyatini o'stirishni ahamiyati katta. O'z navbatida bajarilishi qiyin jismoniy mashqlarni bajarishni osonlashtiradi. Masalan: baland osib qo'yilgan jismdan oshirib uloqtirish. Bunda tana orqaga bukiladi, tananing og'irligi orqada turgan oyoqqa yuklanadi, yoki sakrab, osib qo'yilgan buyumga yetish, o'yinchoqlar, boshqa jismlar ilib qo'yib bajartirishni samarasi yuqori bo'ladi. O'quvchilarni mashqlarini qo'rqmay bajarishga o'rgatish muhimdir. Harakat malakasini shakllantirishda ritm, tempni his qildirish, qo'shiq, aytishuv bilan o'ynaladigan o'yinlarga musiqa tavsiya qilinadi.

So'zdan foydalanish uslubiyati.

O'quvchida jismoniy mashq haqida to'g'ri tasavvur hosil qilish uni ko'z oldiga keltirib fikrlashiga yordam beradi. Ko'rgazmalilik va so'z yordamida tushuntirish uslubiyati ikkalasi birga qo'shib olib borilsa, keyinchalik o'quvchilar jismoniy mashqlarini nomini eshitishi bilan yoki yozilganlarini ko'rish, eshitishi bilan mashqlarni qiynalmasdan bajara olish malakasiga ega bo'la boshlaydilar. Tushunarliroq bo'lgan so'z iboralari bilan: quyonga o'hshab sakraymiz, qarg'aga o'xshab uchamiz, ovoz chiqaramiz va h.k.lar tarzida. O'quvchilar qanchalik harakat malakasi tajribasiga boy bo'lsa, ularga jismoniy mashq o'rgatishda so'z bilan tushuntirish uslubiyatidan foydalanish osonroq bo'ladi. So'zni harakteri o'rganishni har hil etapida turlicha bo'lishi lozim. O'rgatishni boshlanishida harakat to'liq tushuntiriladi, keyinchalik esa tushuntirish, qisqa ko'rsatma berishlari bilan almashinadi. Ko'rsatmalar yordamida harakatdagi hatolarni to'g'irlash va ogohlantirish va ularni baholash mumkin. Buyruqlar va ko'rsatmalar kichik yoshdagilarga jismoniy mashqlarni teng boshlash, tugallash, uni sur'atini aniqlash, ritmini, harakatga yo'nalish berish uchun qo'llaniladi. Gimnastikada qabul qilingan eng oddiy buyruqlar, mashq musiqasiz bajarila boshlansa, asosan katta yoshdagi guruhlarda foydalanish mumkin. Ko'rsatmalardan esa asosan kichik yoshdagi guruhlarda ko'proq foydalaniladi. Ko'pchilik jismoniy mashqlar, ashular, she'rlar mazmuni aytiladigan voqealar va harakatni qanday bajarilishi kerakligi haqida yozilgan matnni o'qish bilan qo'shib ijro etiladi. Bajarilish paytida o'quvchilarga savol berish, ularni fikrlashga o'rgatadi, o'sha jismoniy mashq haqida to'liq bo'limga, harakatni his qilishga imkoniyat ochadi. Suhbat ham bajariladigan jismoniy mashq haqida ko'proq ma'lumot fikrga ega bo'lish va jismoniy mashqlarni bajarilishi haqida lozim bo'lgan malakalarga manbaa bo'lishi amaliyotda kuzatilgan. Jismoniy tarbiya va sportga oid kitoblar o'qish, rasmlar ko'rish, o'yingohlarga ekskursiyalar va sayirlar qilish davomida ham so'zdan foydalanish ularni fikrlashga o'rgatadi.

Mashq uslubiyati .

Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda harakatlar va jismoniy mashqlar birvarakayiga hamma uchun umumiy holda ko'rsatib bajarish ko'proq qo'llaniladi, lekin, olingan jismoniy mashqlar o'quvchining anatomik-fiziologik qobiliyatiga mos tushishi e'tiborga olinishi kerak. Bu yoshda ko'proq dinamik harakterdagi mashqlar tanlab olinishi, bir yo'la ko'plab asosiy muskul guruhlariga, organizmiga fiziologik ta'sir o'tkaza oladigan, chaqqonlikni, harakat koordinatsiyasini rivojlantirishga sharoit yaratadiganlardan foydalanish lozim. Bu talablarga jismoniy mashqlarning velosipedda yurish, suzish, harakatli o'yinlar, sport o'yinlari elementlaridan olingan mashqlar javob beradi. O'quvchilarda kattalarga nisbatan tez va yengil shartli aloqa vujudga keladi, lekin ularni tez-tez qaytarib turilmasa, bu shartli aloqa mustahkam bo'lmaydi. Harakat malakasini mustahkamlash uchun uni ko'p takrorlayverish, toliqishini vujudga keltiradi. Shuning uchun qaytarishni hilma-hil variantlarda takrorlash lozim. Mashqni takroriy bajarishlar faqat o'zlashtirilayotgan material tehnikasi haqida shug'ullanuvchi mukammal tasavvurga ega bo'lgandan so'ngina amalga oshiriladi. Harakat malakalarini mustahkamlash har hil sharoitda – o'yin, musobaqa, turli-hil topshiriqlarni bajarish shaklida amalga oshiriladi. «Kim shu mashqni yahshi bajara oladi», «Kim bayroqchaga tez yugurib borib qaytib kela oladi», «To'pni kim uzoqroqqa ota oladi» yoki «Mo'ljalni ura oladi» kabilar. Jismoniy mashqlarni o'rgatishdagi o'ziga hoslik o'qitish uslubiyatlarini o'zaro munosabatlarda namoyon bo'ladi. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarni o'qitishda taqlid qilish, ko'rib turgan narsaga o'hshatish pastga, balandga, orqaga va h.k. deb mo'ljalga berish, o'yin usullarini kiritish, o'qitishni emotsionalligini oshiradi. **Innovatsiya** – yangilik kiritish, yangilikdir. Innovatsiyani amalga oshirishda, asosan interfaol usullardan foydalaniladi. Ular juda hilma-hil bo'lib, pedagog va o'quvchilarning birgalikda faoliyat ko'rsatishi orqali amalga oshiriladi. O'quv jarayonida amaliy mashg'ulotlarning samaradorligini oshirish muammosi murakkab va ko'p qirralidir. Uni hal etish amaliy mashg'ulotlarni o'tkazishning turlariga hos bir qator hususiyatlarni hisobga olishni taqozo etadi. Shulardan eng muhimi, nazariy bilimlarni amalda tekshirib qo'rish orqali o'quvchilarni ijodkorlik qobiliyatlarini oshirish hisoblanadi. Nazariy bilimlarni mustahkamlash maqsadida amaliy mashg'ulotlarda innovatsion texnologiyalardan foydalangan holda o'quvchilarning ijodkorlik va bilim faolligini

oshirish muammosini hal etish mumkin. Dars samaradorligini oshirishda o'qituvchi, avvalo, maqsadni belgilab olishi shart. Bunda o'qituvchi o'quvchi faoliyatiga to'g'ri baho bergan holda darsga yangiliklar kiritishi, o'quvchilarni tez va samarali baholashga erishishi, ularning darsga qiziqishlarini oshirish va rag'batlantirishi, mustaqil ishlashga va qaror qilishga o'rgatishi nihoyatda zarur bo'ladi. O'qitishning noan'anaviy usullari o'quvchi faolligini oshiradi. Chunonchi, o'quvchilar o'quv jarayonida mustaqil fikrlashga harakat qiladi va topshirilgan vazifaga ijodiy yondashib, izlanish payida bo'lishadi. Muhimi, ular tahlil eta olish, o'zlari hulosa qilib, o'z-o'zini baholay olish ko'nikmalari shakllanadi. Bu esa o'qitish jarayonini asosi bo'lib hisoblanadi. Inson hayotning birinchi yetti yilligida o'quvchilar sog'lig'ining asosiga zamin tayyorlanadi, hayotiy zaruriy harakat malakalari shakllanadi, takomillashadi, keyinchalik jismoniy rivojlanish uchun lozim bo'lgan shart-sharoitlar yuzaga keladi. Bir qator o'tkazilgan tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki o'quvchining jismonan chiniqqan, chaqqon, kuchli bo'lib o'sishi uchun o'z vaqtida to'g'ri rejalashtirilgan jismoniy tarbiya jarayoni muhim rol o'ynaydi. Jismoniy tarbiyaning ahamiyatini noto'g'ri baholash o'quvchi organizmini rivojlantirishni susaytiribgina qolmay, uni aqliy rivojlanishiga ham salbiy ta'siri ko'rsatishini jismoniy tarbiya amaliyoti isbotlab berdi.

Xulosa.

O'quvchining organizimi tez rivojlana boshlaydi. Lekin organizmning himoya refleksi sust rivojlangan bo'ladi, va kasalga tez chalinadi. Shunga ko'ra bu yoshdagilar jismoniy tarbiyasining vazifasi – ularning sog'ligini saqlash va mustahkamlash, chiniqtirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, gavnani to'g'ri tutish, umumiy va o'quvchiiy gigienaga e'tibor beradigan qilib voyaga yetkazishdir. Eng ahamiyatli ularda hayot uchun zaruriy eng oddiy harakat malakalarini – yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish, velosipedda, rolikli chang'ida, konkida yurish, yugurish, suzish va samokat va velosipedlarda yurishlarni rivojlantirishdir. Bu harakatlarni o'quvchilar tez o'zlashtiradilar. Bunga sabab ularning nerv tizimini elastikligini yuqoriligidir. Oddiy harakat malakasi keyinchalik kattaroq yoshga borib hosil bo'lishi kerak bo'lgan zaruriy harakat malakalarini tez yuzaga kelishi va ularni o'zlashtirishga yordam beradi.

Foydanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Sirojev Shoxrux. (2023). BEHAVIORAL CHARACTERISTICS, PRINCIPLES AND WORKING METHODS OF COACHES. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(11), 50–60.
2. Shoxrux, S. (2023). VOLEYBOLDA OTISH TEZLIGI TUSHUNCHASI VA AHAMIYATI. Новости образования: исследование в XXI веке, 1(11), 913-917.
3. Sirojev, S. (2023). THE CONCEPT AND IMPORTANCE OF SHOOTING SPEED IN VOLLEYBALL. Modern Science and Research, 2(9), 187-191.
4. Sirojev Shoxrux. (2023). THE CONNECTION BETWEEN SPORTS AND LOGIC. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(11), 97–106.
5. Sirojev Shoxrux. (2023). APPLICATIONS OF SPORT PSYCHOLOGY IN THE WORLD. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(11), 107–120.
6. Sirojev, S. (2023). TEACHING ACTIVITIES AND PHILOSOPHY IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS. Modern Science and Research, 2(10), 235–243.
7. Sirojev Shoxrux. (2023). THE IMPORTANCE OF MUTUAL RESPECT AND KINDNESS IN SPORTS. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(12), 215–225.
8. Sirojev, S. (2024). EFFECTS OF SOCIAL PHOBIA ON SPORTS. Modern Science and Research, 3(1), 318–326.
9. Sirojev Shoxrux. (2023). STUDYING SPORTS PSYCHOLOGY. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(12), 176–188.



10. Sirojev , S. (2024). EFFECTS OF WARM-UP AND STRETCHING EXERCISES ON PROPRIOCEPTION AND BALANCE. *Modern Science and Research*, 3(2), 353–361.
11. Fayzullo o'g'li, S. S. (2023). YEVROPA ITTIFOQI VA SPORT. *International journal of scientific researchers*, 2(2), 7-16.
12. Sirojev, S. (2024). SPORTS MASSAGE. *International Bulletin of Engineering and Technology*, 4(3), 84-88.
13. Sirojev, S. (2024). SOCIOLOGY OF DISABILITY AND SPORTS. *Modern Science and Research*, 3(2), 544-552.
14. Sirojev, S. (2024). THE ROLE OF PHYSICAL QUALITIES AND ACTION GAMES IN THE TRAINING OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS. *Modern Science and Research*, 3(2), 536-543.
15. Sirojev, S. (2024). PEOPLE'S ACTION GAMES FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF 11-12-YEAR-OLD CHILDREN. *Modern Science and Research*, 3(2), 528-535.
16. Sirojev, S. (2024). THE IMPORTANCE OF THE QUALITY OF THE BALL IN THE GAME OF VOLLEYBALL. *Modern Science and Research*, 3(2), 521-527.
17. Fayzullo o'g'li, S. S. (2023). YEVROPA ITTIFOQI VA SPORT. *International journal of scientific researchers*, 2(2), 7-16.
18. Ayubovna, S. M. (2023). Physical education lessons in the process of unumpedagogik methods. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 345-354.
19. Ayubovna, S. M. (2023). Physical downloads and the rest of fulfilling exercise mutual dependence. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 394-409.
20. Principles and models of physical education. (2024). *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 149-156. <http://mjstjournal.com/index.php/mjst/article/view/1000>