

## JISMONIY TARBIYADA QO'LLANILADIGAN O'RGATISH VA TARBIYALASH METODLARI

*Sultanova Nargizaxon Yakubjanovna*  
*Buxoro davlat universiteti*  
*Sport nazariyasi va metodikasi*  
*kafedrası v.b.dotsenti*

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

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

Masalan: har qanday fanlarni o'ziga xos o'rgatish metodlari mavjud. Jismoniy tarbiya prestessida 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.

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

- 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.

### **Ko'rsatmalilikni ta'minlovchi metod.**

Ko'rsatmalilikni 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 prinsip 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'rsatmalilikni 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.

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

**O'yin metodi** O'yin metodining boshqa metodlardan farqi shundaki bu metod eng qadimgi zamondan beri kelayotgan metoddir. 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 ahamiyatga 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).

### Aqliy tarbiya metodlari

Jismoniy tarbiya prestessida muxokama yuritish shug'ullanuvchilarni aniq fikrlashga, umumiy qoidalar xaqiqatlar 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.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

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. Муратова, КГПИ Г. "АКТИВИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПУТЁМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА." Science Promotion 4.1 (2023): 24-29.
4. Makhmudovich, Gafurov Abdushokir, Gafurov Abduvohid Makhmudovich, and Yuldasheva Jamilakhan Mukhtorovna. "The role of gymnastics in the educational process." Open Access Repository 8.12 (2022): 5-8.
5. Mukhtorovna, Yuldasheva Jamilakhan. "EFFECTIVE WAYS OF MANAGING THE DEVELOPMENT OF ENTREPRENEURSHIP IN THE FIELD OF SPORTS." Open Access Repository 8.12 (2022): 693-697.
6. Mukhtarovna, Yuldasheva Jamilakhan, Melikhujayeva Noilakhan, and Mirzarahimova Muhtasarkhan. "THE PECULIARITY OF TAKING GYMNASTICS CLASSES WITH STUDENT GIRLS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.03 (2023): 47-51.
7. Umarov, Abdusamat Abdumalikovich, and Zulxumor Urinboyevna Umarova. "Talaba-yoshlarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda milliy va harakatli o'yinlarning o'rni." Scientific progress 4.1 (2023): 260-265.
8. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "The importance of functional training in the athlete training system." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 261-264.
9. Toxirjonovich, Arabboyev Qaxramon, et al. "THE ROLE OF SPORT IN PEOPLE'S HEALTH." International Journal of Early Childhood Special Education 14.7 (2022).
10. Arabboyev, Q. T. "Sportchilarni tayyorlashda funksional tayyorgarlikning ahamiyati: 10.53885/edinres. 2022.75. 29.012 QT Arabboyev." Научно-практическая конференция. 2022.
11. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "SPECIFIC FEATURES OF THE APPROACH TO STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS ON THE BASIS OF THE PRINCIPLE OF INDIVIDUALIZATION." ASIA PACIFIC

JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836  
Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 269-273.

12. Араббоев, К. Т. "Особенности адаптации студентов высшей физкультурно-педагогической школы к учебной и спортивной деятельности." Педагогические науки 5 (2011): 128-131.

13. MURATOVA, GULIYA RIMOVNA, RUZEL MULLAKHMETOVICH KHABIBULLIN, and AYGUL URALOVNA BAKIROVA. "COORDINATION ABILITIES OF POWERLIFTERS." Будущее науки-2019. 2019.

14. Rashitovna, Muratova Gulnara. "Problems of Using the Technology of Integrated Modular Training of Students in Physical Education Classes at The University." Genius Repository 26 (2023): 104-106.

15. Муратова, Г. Р. "ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ." Science Promotion 4.1 (2023): 30-35.

16. Муратова, КГПИ Г. "АКТИВИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПУТЁМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА." Science Promotion 4.1 (2023): 24-29.

17. Муратова, Гулнара, and Вагаршак Данелян. "ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СРЕДНИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ." Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences 2.22 (2023): 23-27.

18. Makhmudovich, Gafurov Abdushokir, Gafurov Abduvohid Makhmudovich, and Yuldasheva Jamilakhan Mukhtorovna. "The role of gymnastics in the educational process." Open Access Repository 8.12 (2022): 5-8.

19. Mukhtorovna, Yuldasheva Jamilakhan. "EFFECTIVE WAYS OF MANAGING THE DEVELOPMENT OF ENTREPRENEURSHIP IN THE FIELD OF SPORTS." Open Access Repository 8.12 (2022): 693-697.

20. УПРАЖНЕНИЯХ, САМОКОНТРОЛЬ В. ФИЗИЧЕСКИХ. "JISMONIY YUKLAMALARDA O'ZINI-O'ZI NAZORAT." НАМАНГАН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ-2021 1: 722.

21. Умарова, Ф. А., З. А. Умарова, and А. А. Умаров. "Повышение эффективности обучения за счет использования электронного обучения в классе." Библиотека в пространстве современной культуры. 2020.

22. Умаров, АА-К. "СУЩНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДСТАРТОВОЙ МЫШЕЧНОЙ РАБОТЫ СПОРТСМЕНА КАК СПОСОБ ПОДГОТОВКИ К

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,  
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv  
masalalari

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ЗАНЯТИЯМ И СОРЕВНОВАНИЯМ." ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. 2021.

23. Artikovna, Abdurahmonova Malohatkhan. "USE OF INTERACTIVE METHODS AND THEIR EFFECTIVENESS IN TEACHING CHEMISTRY." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.2 (2023): 507-510.

24. Умаров, Абдусамат Абдумаликович. "Феноменологическое Поле Гендерной Идентичности Спортсменок." Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture 3.12 (2022): 15-18.

