YUQORI SINF O`QUVCHI QIZLARINI JISMONIY TARBIYAGA YO`NALTIRISH METODIKASI

J.M.Shukurllayev
ChDPU p.f.f.d(PhD), dotsent v/b.
M.E.Safarova
ChDPU 2-kurs magistri
Sh.Sh. Sayfulloyeva talaba

Annotatsiya. Ushbu maqolada metod va metodologiya so’zlarining umumiy ma’nolari yoritib berilib, jismoniy tarbiya darslarida qizlarimizni amaldagi dasturda mavjud sport turlariga yo’naltirish tavsiya berilgan

Kalit so’zlar: Metod, metodologiya, sport, jismoniy tarbiya, voleybol, basketbol, yengil atletika, kurash, futbol.

Metodika tushunchasi yurtimizda ilmiy doirada keng qo`llanib kelinadi. Bundan tashqari u bilan yonma-yon **usul, uslub** kabi o`zbekcha muqobillari ham ishlatiladi.

Metodika sozi asli kelib chiqishiga ahamyat qaratadigan bo`lsak uning negizi metod so`zini tahlil qilib olsak. Metod (yun. "metodos"—bilish yoki tadqiqot yo‘li, nazariya, ta’limot) — voqealikni amaliy va nazariy egallash, o‘zlashtirish, o‘rganish, bilish uchun yo‘l yo‘riqlar, usullar majmuasi, falsafiy bilimlarni yaratish va asoslash usulidir.

Aslida, kundalik hayotimizda har sohada, har soniyada undan foydalanamiz. *Misol uchun, har kuni ertalab ishga borishimiz kerak. Ishga borish bizning bosh maqsadimiz. Yo`lga chiqishdan avval ishga qanday qilib yetib olishimiz haqida o`ylaymiz. Avtobusda boramizmi yoki taksi olamizmi, balki piyoda borgannimiz ma’quldir. Demak birgina maqsadimizga uchta usulni qo`llashimiz mumkin bo`ladi.* **Metodika** keng doirada mana shu dars jarayonlarida qo`llaniladigan sanoqsiz **metodlar jamlanmasi** sifatida tushuniladi. Tor doirada esa chet tili darsiga oid barcha metodlar majmuini **ilmiy nazardan o`rganadigan, rivojlantiradigan fan** sifatida tushunish lozim. Chet tillarni o`qitish va o`rganishda metodika fan sifatida ham o`quv darsturlariga kiritilgan.

Metodning kelib chiqish tarixi kishilarning amaliy faoliyatiga borib taqaladi. Biror ishni bajarish Metodini egallagan kishi shu ishni boshqalarga nisbatan oson, tez va soz bajara oladi. Metodni egallamagan inson esa bu ishni bajarish uchun ko‘p vaqt va kuch sarflaydi. Metod o‘z mazmuni jihatidan amaliy yoki nazariy shaklda bo‘lishi mumkin. Insonning amaliy faoliyatiga oid Metodlar ham voqelikka xos bo‘lgan qonuniyatlarni anglab yetish, bilib olishga borib taqaladi. Metodlar haqidagi ta’limot

fanda metodologiya deb ataladi. Inson dastlab atrofdagi narsa va hodisalarni kuzatish, ularni bir-biriga taqqoslash, oʻxshatish, farq qilish asosida voqelik haqida bilimlarini toʻplab borgan. Voqelik haqidagi fanlar rivojlanishi bilan fanlarda qoʻllaniladigan yoʻl-yoʻriqlar, Metodlar ham takomillashib borgan. Fanning amaliy (empirik) va nazariy Metodlari vujudga keldi.

Hozirgi zamon fanlarida koʻplab umumiy, xususiy ilmiy Metodlar qoʻllaniladi. Ayniqsa, keyingi asrda modellashtirish va matematik Metodlarning yangi shakllari rivojlandi, kibernetik modellashtirish va kompyuter modellashtirish Metodlari jamiyatning qariyb barcha sohalarida keng miqyosda qoʻllanilmoqda. Zamonaviy ilmiy Metodlar tadqiqotchilarga dunyo sir-asrorlarini ochishda yordam bermoqda.[1]

Yuqori sinf o’quvchi qizlarini jismoniy tarbiyaga xususan sportga yo’naltirish uchun sog’lomlashtirish prinspiga amal qilish va maktablarda xotin qizlarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug’ullanishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratib berish muhim ahamiyat kasb etadi. Hozirgi kunda yuqori sinf o’quvchilari umumiy soni 25 tadan oshsa va qizlar 8 nafardan kam bo’lmasa 2 guruhga yani qizlar va o’g’il bolalarga alohida bo’lib dars o’tiladi. Buning o’zidan ham yaqqol ko’rinib turibdiki dars jarayonida qizlarimizning yosh xususyatlaridan, antropometrik ko’rsatkichlari va qiziqishlaridan kelib chiqqan holda ularni turli xil sport turlariga yo’naltirishimiz mumkin. Ayniqsa bo’ylari uzun qizlarimizni voleybol va basketbol sport turlariga yo’naltirsak maqsadga muvofiq bo’ladi.

Qomatlarida turli xil nuqsonlar bilan rivojlanib kelayotgan yosh qizlarimizning salomatlik darajasini yaxshilash va sog’lom ko’rinishga ega bo’lishlari uchun asosan nafosat timsoli bo’lgan-gimnastika sport turi bilan shug’ullantirish natija beradi. Ushbu sport turi bilan 4-6 yoshdan shug’ullanish mumkin.

Amaldagi dasturda mavjud yengil atletika sport turi qizlarimizning tezlik, chidamlilik, chaqqonlik qobilyatlarini rivojlantirish hamda yurakda qon aylanishini yaxshilash va o’pkaning tiriklik sig’imini oshirish uchun juda foydali sport turlaridan biri hisoblanadi. Buyuk tabib, olim Ibn Sno bobomiz ham “Chiroyli bo’lay desang-yugur, xushqomat bo’lay desang –yugur” kabi fikirlarni alohida takidlab o’tganlar. Yengil atletika sport turiga 9-11 yoshlardan boshlab qatnashishni maslahat berishadi.

Ta’lim dasturidagi kurash va futbol sport turlarini qizlar uchun kamdan kam holatlarda tavsiya qilishadi chunki bu sport turlarida qizlarimizning jarohat olishlari ehtimoli yuqoriligi, qo’polroq sport turi ekanligi asosiy sabablardan biri hisoblanadi.

Tahlillarga asoslangan holda shuni ta’kidlash mumkinki, Yuqori sinf o`quvchi qizlarini jismoniy tarbiyaga yo`naltirish orqali barkamol va sog’lom kelajakni bunyod qilish, oilada komil insonlarni yetishib chiqishiga zamin yaratish mumkin.

Qizlarimizni sportga yo'naltirishda jismoniy tarbiya darslarining ahamyati muhim ekanligi buning yaqqol isbotidir hamda shu orqali xotin-qizlar sportini ommalashtirish jismoniy tarbiyaning asosiy bo'g'imlaridan biri hisoblanadi**.**

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Jismoniy tarbiya va sport jurnali.2022.
2. Shukurllayev J.M. Voleybolga yosh talabalarni tanlashning uslubiy xususiyatlari. ta'lim fanlari bo'yicha akademik tadqiqotlar. № 1. 2020 yil 2 oktyabr.
3. Ruzimatov, Islomjon. "THE SIGNIFICANCE OF METHODS DETERMINING THE DEVELOPMENT OF LEADING PHYSICAL QUALITIES IN ROADCASTS." Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal 4.05 (2023): 177-185.
4. Erkuzievich, Islomjon Rozmatov. "THE IMPORTANCE OF THE METHODS USED IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITY OF BEHAVIOR OF INVADING ATHLETES CARRYING OUT HARD WORK." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 325-330.
5. Ro'zimatov, Islomjon. "Bosqon uloqtiruvchilarda jismoniy sifatlarning rivojlanishini belgilab beruvchi metodlarni ahamiyati." Scientific-theoretical journal of International education research 1.3 (2023): 92-97.
6. Rozmatov, Islamjon, and Sanjarbek Gulomjonov. "The specific importance of motor methods of special training in short-distance running." International Bulletin of Applied Science and Technology 3.3 (2023): 89-93.
7. Хожимуродова, Махлиёхон, and Фахриддин Иномов. "AN INNOVATIVE APPROACH TO THE DEVELOPMENT OF STUDENTS'MOVEMENT SKILLS AND COMPETENCIES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES." Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences. 3.7 (2023): 252-257.
8. Nazirjonovich, Xatamov Zafarjon, and Inomov Faxriddin O'rmonjonovich. "Physical Education In Higher Educational Institutions Problems Of Formation Of Professional Skills On The Basis Of Science And Practice Ytegration In The Training Of Teaching Staff." Journal of Positive School Psychology (2023): 870-876.
9. 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.

10. Toxirjonovich, Arabboyev Qaxramon, et al. "THE ROLE OF SPORT IN PEOPLE'S HEALTH." International Journal of Early Childhood Special Education 14.7 (2022).

11. Arabboyev, Q. T. "Sportchilarni tayyorlashda funksional tayyorgarlikning ahamiyati: 10.53885/edinres. 2022.75. 29.012 QT Arabboyev." Научно-практическая конференция. 2022.

12. 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.

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

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

15. 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.

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

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

18. 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.

19. 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.

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

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

22. 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.

23. Умаров, АА-К. "СУЩНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДСТАРТОВОЙ МЫШЕЧНОЙ РАБОТЫ СПОРТСМЕНА КАК СПОСОБ ПОДГОТОВКИ К УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ЗАНЯТИЯМ И СОРЕВНОВАНИЯМ." ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. 2021.

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

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