

**JISMONIY TARBIYA FANINI O'QITISH VA TARBIYA  
METODLARI**

***Axmedova Zuxraxon Tulyanbayevna***

*Buxoro shahar 19-IDUM jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi*

***Annotatsiya:*** *Maqolada jismoniy tarbiya darolarida o'qitish metodlaridan samarali foydalanish jihatlarini tadqiq etilgan. Jismoniy tarbiya fanini o'rgatish insondan tegishli o'qitish strategiyalari repertuariga ega bo'lishni talab qiladi. Jismoniy tarbiya tushunchalari va ko'nikmalarini egallash. Ko'rinib turibdiki, ko'pchilik jismoniy tarbiya o'qituvchilari unumli foydalanadilar, turli strategiyalarga turli omillar salbiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotning maqsadi ta'limni tahlil qilish edi.*

***Kalit so'zlar:*** *tarbiya, innovatsiya, metodika, jismoniy tarbiya.*

Mamlakatimizda sportni rivojlantirish maqsadida Farmon va qarorlar ishlab chiqilgan, jismoniy tarbiya va sport ishlarini rivojlantirishga, shu bilan birga, sog'lom avlodni shakllantirishga katta zamin yaratdi. Har bir insonda jismoniy tarbiya va sportga mehr uyg'otish oiladan boshlanadi. Eng muhimi, jismoniy tarbiya va sport sog'lom turmush tarzining asoslaridan biri sifatida yoshlarning o'z imkoniyat va salohiyatini, o'z jismoniy hamda ma'naviy kamolotini oshirish yo'lida xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya va sport bilan doimiy ravishda uzluksiz shug'ullanish bolani ham jismonan, ham ruhan tetik qiladi, uning butun vujudi uyg'un tarzda kamol topadi. "O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 3 fevraldagi "2019-2023 yillar davrida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish kontseptsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi №118- son qarorida aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan keng qamrab olishni ta'minlaydigan innovatsion shakllar va mexanizmlarni ishlab chiqish va joriy etishni tashkil etish ustuvor vazifa etib belgilangan"[1, 385].

Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtiruvchi va tarbiyaviy vazifalari quyidagilardan iborat:

- butun kun davomida yaxshi kayfiyatda bo'lasiz;
- ishingiz unumli, ijodiy faoliyatingiz kuchli bo'ladi;
- asablar tizimi muvozanatlashib, bosiq, mulohazali bo'lasiz;
- faollik, tashabbuskorlik, qiyinchilikdan, dovdorak, do'stlik hissiyotlarini

shakllantiradi; - muntazam ravishda jismoniy mashq bilan shug'ullanish gigienik ko'nikmalarning shakllanishiga olib keladi; - organizmdagi yog'lar kamayib, ixcham, epchil, chaqqon bo'lasiz; - mushaklaringiz tortishib, qomatingiz ko'rkam va kelishgan bo'ladi; - tomirlarda qonning oqishi yaxshilanib, tana va a'zolarga kislorod hamda oziqlarning borishi yaxshilanadi; - organizmning himoya qobiliyati oshadi; - o'zgalarga qaraganda yosh, ko'rkam, ishchan va sog'lom bo'lasiz. Jismoniy sog'lomlashtirish usullari orasida ertalabki badantarbiya ommaviyligi bilan ahamiyatga ega. Darslarda ta'lim samaradorligi ta'lim printsiplariga rioya qilish bilan birga ta'lim metodlari va usullarini to'g'ri tanlashga ham bog'liq. Metod (yunoncha) - muayyan maqsadga erishish, aniq vazifani bajarish usuli, borliqni amaliy yoki nazariy o'zlashtirish (bilish) usullari majmui. Metod tushunchasining pedagogik ma'nosi bilim, ko'nikma, malakalar bilan qurollantirish va ularni amaliyotda qo'llash demakdir. Ta'lim metodlarini quyidagi turlarga bo'lib o'rganishni tavsiya etadi: 1. O'qituvchi faoliyati bilai bog'liq metodlar; 2. O'quvchi faoliyati bilan bog'liq metodlar. Yuqorida sanab o'tilgan an'anaviy ta'lim metodlarini chuqur o'rganish, rivojlantirish va umumjahon ta'lim metodlariga yaqinlashtirishga urinish quyidagi natijalarni beradi: 1. Tayyor bilimlar bilan qurollantirish metodi: - darslik va o'quv qo'llanmalariga asoslanish; - ko'rgazmali didaktik vositalarga asoslanish. 2. Yo'naltiruvchi ta'lim metodi. O'quvchi faoliyatini bosqichli, tizimli yo'naltiruvchi (yozma va og'zaki) topshiriqlar asosida jadallashtirish. 3. Muammoli ta'lim metodi. 4. Ongli - verbal kognitiv ta'lim metodi. (Kashfiyot ta'lim metodi). Yuqoridagi ta'lim metodlariga asoslangan holda o'quvchi faoliyatini quyidagicha ta'riflash mumkin: 1. Ongli kuzatish va xotirada saqlash

metodi. 2. Yo'naltiruvchi topshiriqlar yordamida izlanish va xulosalar berish, bahs va munozara metodi. 3. Muammoni yechishga qaratilgan, maqsadli ijodiy faoliyat metodi. 4. Mustaqil va ijodiy izlanish orqali kashf qilish (matn yaratish) metodi. O'quvchilar yuqoridagi metodlar yordamida o'zi egallagan bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantiradi, amaliy-ijodiy tatbiq bilan shug'ullanadi.

Tayyor bilimlar bilan qurollantirish metodi ta'lim tizimida eng qadimiy va sinalgan usullardan biri. Bu metod bilan ishlashda o'qituvchi ortiqcha toliqmaydi: oldindan tayyor, o'quvchi uchun tushunarli holatga keltirilgan o'quv topshiriqlari va mashqlarni bajarishni tavsiya qiladi. O'quv-texnik vositalardan samarali foydalanadi. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik tizimning tarkibiy elementi hisoblangan o'qitish metodi ushbu jarayonni natijasini-ya'ni mashg'ulotning maqsadini ta'minlashda muhim hisoblanadi. Mashg'ulotlar jarayonidapedagogik texnologiyalarning samarali joriy etilishi ta'lim jarayonida ta'lim oluvchilarning mustaqil faoliyat yuritishiga olib keladi. Yuqoridagilardan xulosa sifatida ta'kidlash mumkinki, ta'limning barcha bo'g'inlarini shunday tashkil etish kerakki, u ta'lim oluvchilarga chuqur va asosli bilim berish bilan birga keng qamrovli fikrlashga o'rgatsin. Chunki ta'lim jarayonida o'quvchida mustaqil bilim olish ehtiyoji shakllanib borishi hozirgi kunning talabidir. Demak pedagogik texnologiyaning asosiy masalasi - ta'lim oluvchilarni bilimlarini rivojlantirish orqali ta'lim maqsadiga erishishni ta'minlashdan iborat.

Jismoniy tarbiya jarayonida o'qituvchining asosiy faoliyati so'z bilan amalga oshiriladi: so'z yordamida bilimlar beriladi, tushunishni faollashtiradi va chuqurlashtiriladi, vazifalar beriladi, ularning bajarilishi boshqariladi, natijalar taxlil qilinadi va baholanadi, bolalarni 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 dedektiv hikoya, suhbat, muhokama va va hokozolardan iborat.

Darslarda ta'lim samaradorligi ta'lim printsiplariga rioya qilish bilan birga ta'lim metodlari va usullarini to'g'ri tanlashga ham bog'liq. Metod (yunoncha) - muayyan maqsadga erishish, aniq vazifani bajarish usuli, borliqni amaliy yoki

nazariy o'zlashtirish (bilish) usullari majmui. Metod tushunchasining pedagogik ma'nosi bilim, ko'nikma, malakalar bilan qurollantirish va ularni amaliyotda qo'llash demakdir.

Ta'lim metodlarini quyidagi turlarga bo'lib o'rganishni tavsiya etadi:

1. O'qituvchi faoliyati bilan bog'liq metodlar;
2. O'quvchi faoliyati bilan bog'liq metodlar.

Yuqorida sanab o'tilgan an'anaviy ta'lim metodlarini chuqur o'rganish, rivojlantirish va umumjahon ta'lim metodlariga yaqinlashtirishga urinish quyidagi natijalarni beradi:

1. Tayyor bilimlar bilan qurollantirish metodi:

- darslik va o'quv qo'llanmalariga asoslanish;
- ko'rgazmali didaktik vositalarga asoslanish.

2. Yo'naltiruvchi ta'lim metodi. O'quvchi faoliyatini bosqichli, tizimli yo'naltiruvchi (yozma va og'zaki) topshiriqlar asosida jadallashtirish.

3. Muammoli ta'lim metodi.

4. Ongli - verbal kognitiv ta'lim metodi. (Kashfiyot ta'lim metodi).

Yuqoridagi ta'lim metodlariga asoslangan holda o'quvchi faoliyatini quyidagicha ta'riflash mumkin.

1. Ongli kuzatish va xotirada saqlash metodi.

2. Yo'naltiruvchi topshiriqlar yordamida izlanish va xulosalar berish, bahs va munozara metodi.

3. Muammoni yechishga qaratilgan, maqsadli ijodiy faoliyat metodi.

4. Mustaqil va ijodiy izlanish orqali kashf qilish (matn yaratish) metodi.

O'quvchilar yuqoridagi metodlar yordamida o'zi egallagan bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantiradi, amaliy-ijodiy tatbiq bilan shug'ullanadi.

Yuqoridagilardan xulosa sifatida ta'kidlash mumkinki, ta'limning barcha bo'g'inlarini shunday tashkil etish kerakki, u ta'lim oluvchilarga chuqur va asosli bilim berish bilan birga keng qamrovli fikrlashga o'rgatsin. Chunki ta'lim jarayonida o'quvchida mustaqil bilim olish ehtiyoji shakllanib borishi hozirgi kunning talabidir. Demak pedagogik texnologiyaning asosiy masalasi - ta'lim

oluvchilarni bilimlarini rivojlantirish orqali ta'lim maqsadiga erishishni ta'minlashdan iborat.

**Adabiyotlar:**

1. 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.
2. R.Salomov., M.M.Ruzioxunova. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. Toshkent, 1995 y.
3. R. Salomov. Sport mashg'ulotlarida qo'llaniladigan usullar. Toshkent, 1991 y.
4. Yuldashov, I., Umaralievich, K. U., Goynazarov, G., & Abdurakhmonov, S. (2021). Innovative development strategy in the field of sports and the basics of its organization. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 11(11), 48-53.
5. Yuldashov, I. (2022). PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS. *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 2(04), 52-57.
6. Юлдашов, И., Парпиев, О., & Абдурахмонов, Ш. (2022). ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАЪЛИМИДА СПОРТ ИФОДАСИ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(Special Issue 2), 222-225.
7. Парпиев, О., Абдурахмонов, Ш., & Файратжон, Ф. (2022). ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШ ЖАРАЁНИДА ЁШЛАРНИНГ ҲАРАКАТ СИФАТЛАРИНИ ТАРБИЯЛАШНИНГ АҲАМИЯТЛИ ЖИҲАТЛАРИ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(Special Issue 3), 103-108.