

**JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O'QITISH METODLARIDAN
SAMARALI FOYDALANISH
(VOLEYBOL. AMALIY O'QITISH METODIK TAVSIYA)**

Mirzayev Toxir Turaqulovich

Qashqadaryo viloyati Yakkabog' tumani 91-maktab Jismoniy tarbiya o'qituvchisi

Annotatsiya: *Mazkur metodik tavsiyada jismoniy tarbiya darslarida o'qitish metodlaridan samarali foydalanish haqida so'z yuritiladi. Jismoniy tarbiya o'qituvchilariga matematika darslarida foydalanish uchun yangi metodlar bilan boyitilgan metodik tavsiya.*

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, didaktik o'yin, metod, texnologiya, muommoli vaziyat, volejbol, amaliy

Yurtimizda yoshlarni sog'ligini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish vatan himoyasiga va mehnatga bo'lgan layoqatini kamol toptirishda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati kattadir. Jismoniy tarbiya va sport insonlarni har tomonlama jismoniy rivojlanishida asosiy vositalardan hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashgan ta'lim muassasalarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya va sport darslarida talabalarni tezkorlik, kuch, chidamlilik sifatlarini rivojlanganlik darajasini oshirish darslardan olayotgan yuklamalarni organizmga bo'lgan ta'sirini o'rganish, jismoniy tarbiya va sport darslarini samaradorligini ta'minlash tahlil jarayoniga yangi pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqish vazifalari bugungi kunning dolzarb muommolaridan bo'lib hisoblanadi. Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini

tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlaramalga oshirilmoqda.

Jismoniy tarbiya fanining jamiyatimizdagi o'rni

Yurtimiz vakillarining Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlari, Osiyo o'yinlari va chempionatlari hamda xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishayotgani, dunyoda O'zbekistonning obro'-e'tibori va sport salohiyati yanada oshayotgani, respublikamiz hududlarida jahon andozalariga mos muhtasham sport inshootlari barpo etilayotgani, o'quvchi va talaba yoshlar o'rtasida uch bosqichdan iborat «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» sport o'yinlari ommalashib borayotgani ayniqsa e'tiborlidir.

Hozirda mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy sog'lomlikning asosi ekanini targ'ib-tashviq qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyat va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar turibdi. Hozirda ayniqsa, bolalarni go'daklikdan boshlab ommaviy va mustaqil jismoniy mashg'ulotlarga keng jalb qilish, chiniqtirish, xususan, sog'lom, baquvvat, chidamli, chaqqon bo'lib o'sishlariga jiddiy e'tibor berish juda zarur. Ushbu darslikda jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining predmeti, asosiy tushinchalari, maqsadi va vazifalari hamda jismoniy tarbiya vositalari, jismoniy tarbiyada qo'llaniladigan o'rgatish va tarbiyalash metodlari, jismoniy sifatlarning umumiy tavsifi va ularni rivojlantirishni nazorat qilish, jismoniy tarbiya va sport darslarida pedagogik nazorat: xronometraj pulsometriya, pedagogik tahlil etish haqida ma'lumotlar berilgan. Ijtimoiy hayot va faoliyatni uzoq rivojlanishi yo'lida, jismoniy madaniyatning mazmuni va shakli ham asta-sekin farqlanib bordi (ta'lim va tarbiya, moddiy ishlab chiqarish va xizmat faoliyati, kunlik hayotda va dam olishda, tibbiyotda) bu esa jismoniy madaniyatda, ko'pgina ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan bo'limlarni maktabda, ishlab chiqarishda, turmushda, rekreativ davolash jismoniy madaniyat va boshqani tashkil topishiga olib keldi. Sportdagi yutuqlar jamiyatda jismoniy madaniyatni samaradorligini oshirish uchun maxsus tayyorlangan material texnik va boshqa sharoitlarga bog'liq (medistina ta'minoti, sport

informastiyasi, maxsus sport asbob va uskunalari). U yoki bu kasb egalari o‘zaro muloqot davomida o‘z kasbi va hunariga oid ma’lum tushunchalar va iboralardan foydalanadilar. Fanning ma’lum sohasini o‘rganish va uni o‘zlashtirish ana shu yetakchi tushunchalarning mazmuniga bog‘liq. Ularning mazmuni va hajmini aniqlamay turib, jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining ko‘pdan-ko‘p hodisalari va masalalarini to‘g‘ri tushunib olish qiyinlashadi, jismoniy tarbiya nazariyasi fanini muvaffaqiyatli egallash murakkablashadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatida qo‘llaniladigan yetakchi tushunchalarga quyidagilar kiradi: jismoniy rivojlanish, jismonan tayyorgarlik, jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat, sporti, jismoniy kamolot, jismoniy madaniyat harakati. Nima uchun yuqorida sanab o‘tilgan tushunchalar asosiy tushunchalar deyiladiyu, boshqalari, masalan, jismoniy mashq, jismoniy sifatlar, jismoniy bilimlar tushunchalari asosiy tushuncha deb hisoblanmaydi? Tegishli faoliyatni to‘g‘ri aks ettiradigan barcha tushunchalar o‘z ahamiyati jihatidan birdek muhimdir, bular to‘g‘risida darslikning tegishli boblarida to‘xtalamiz. Biz esa inson jismi tarbiyasining asosiy, eng muhim sifatleri umumlashtirilib ko‘rsatilgan tushunchalariga to‘xtaldik xolos

<< Kondoktor >> metodi

O‘quvchilarni bilim va ko‘nikmalari tekshiriladi savollar orqali uyga berilgan vazifa so‘ralib o‘quvchilar baholanadi. Bunda <<Bilet sotuvchi >> yani <<kondoktor>> metodidan foydalanamiz. << Voleyboll >> savollarga javob bergan o‘quvchiga Samarqandga sayohat uchun bilet beriladi. Biletida manzil va vagon raqami yoziladi. Shu raqam bo‘yicha guruhga bo‘linadi.

SAMARQAND 1-VAGON

<< Ekskursavod >> metodi

EKSKURSAVOD

Bu metod orqali biz o‘quvchilarning qanday bilimga ega ekanligi, o‘z bilimini omma oldida nomoyon qilishga, fikrini o‘tkazishga, jamoa oldida o‘zini yo‘qotmaslikka, o‘z ustida mustaqil ishlashga o‘rgatadi. O‘quvchilarning darsga bo‘lgan qiziqishi ortadi, tinglash va eslab qolish qobiliyati yanada rivojlanadi.

Qo‘llanilishi:

Bu metodni o'tkazish uchun o'qituvchi tomonidan tushuntirilgan mavzuni mustahkamlashda qo'llaniladi.

- Sinfda tarqatmalar tarqatiladi, kimga ekskursavod nomli tarqatma tushsa, o'tilgan mavzuni ekskursiyachilarga ma'lumot berganidek ma'lumot beradilar.

- Unga ekskursavod nishoni topshiriladi.

- Ixtiyoriy qiziquvchilarni ham ekskursavodlik qilishga talif qilish ham mumkin.

<< O'z nuqtayi nazarining bo'lsin >> metodi.

Bu metod o'quvchilarga munozara jarayinida o'z fikrlarini asosli dalillab, himoya qilishga o'rgatadi. O'quvchiga muammo muhokamasi jarayonida o'z fikrini o'zgartirish imkonini beradi. Barcga o'quvchilarni munozaraga jalb etish va o'z aro munozarani jonlantirishda qo'l keladi.

Qo'llanilishi:

O'qituvchi to'rtta sinfning burchagiga yoki ma'lum ochiq joyiga tablichka osib qo'yiladi. Sinfda o'quvchilar soniga qarab olti ta yoki sakkizta qilinsa ham bo'ladi. Bu tablichkalarga ta'kidlov yoziladi va o'qib eshittiriladi.

- O'z fikringizga muvofiq tablichkalar yonidan joy egallang.

- O'z nuqtai nazariningizni dallilab berishga shay turing.

- Agar muammoga nuqtai nazariningizni o'zgartirishga undovchi asosli dalilni eshitsangiz, o'z o'ringizni almashtirishingiz mumkin.

- Eng asosli dalillarni qayt qilib boradi qatnashmay qolgan o'quvchilar.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda 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, do'vorak, 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 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.

FOYDALANILGAN 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.

3. R.Salomov., M.M.Ruzioxunova. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. Toshkent, 1995 y.

4.R. Salomov. Sport mashg'ulotlarida qo'llaniladigan usullar. Toshkent, 1991 y.

5. 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.

6. Yuldashov, I. (2022). PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS. *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 2(04), 52-57.

7. 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.

8. 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.