



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

**Kamoliddin Hakimayev**

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti jismoniy  
tarbiya fani o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7703505>

### ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 28- fevral 2023 yil

Ma'qullandi: 01-mart 2023 yil

Nashr qilindi: 07-mart 2023 yil

### KEY WORDS

*jismoniy tarbiya, tarbiyalash  
metodlari, jismoniy  
qobiliyatlar, pedagogik  
turkumlar.*

### ABSTRACT

*Mazkur maqolada jismoniy tarbiyada qo'llaniladigan o'rgatish va tarbiyalash metodlari, jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli, jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining asosiy qonuniyatlari, jismoniy mashqlarning pedagogik turkumlar haqida batafsil bayon qilingan.*

Jismoniy madaniyatda keng ilmiy tadqiqotlar madaniyatning qator boshqa sohalariga qaraganda ancha kech boshlandi. Jismoniy madaniyat harakatining amaliy kengayishi va jismoniy madaniyatning jamiyat hayotidagi salohiyatini ortib borishi, uni ilmiy jihatdan fikrlashga bo'lgan talabini orttirdi, shu bilan birga, uni hayotga singdirish uchun imkoniyatlar yaratildi.

Jismoniy mashqlarning ba'zi turlarida umumiy holat va gavdaning ayrim qismlari holatiga maxsus talablar quyiladi. Bu talablar jismoniy mashqlarning faqat biomexanik jihatdan maqsadga muvofiqligi bilan emas, balki harakatlarning chiroyli bajarilishi nuqtai nazaridan ham kelib chiqadi. Masalan, konkida figurali uchishda, suvga sakrash va gimnastikada mashqlarning faqat koordinastion murakkabligi emas, balki gavda holatining aniqligi, harakatlarning dadil va erkinligi, nafisligi va boshqa shu kabi tashqi ko'rinishlar ham hisobga olinib baholanadi.

### Adabiyotlar tahlili va metodologiya:

Jismoniy madaniyat haqidagi ilmiy bilimlar tizimning har xil bo'limlarini tiklanishi babbaravar sodir bo'lgani yo'q. Boshqa bo'limlaridan oldin, jismoniy tarbiya haqidagi bilimlar paydo bo'ldi. Bunga birinchi navbatda, jismoniy tarbiya jismoniy madaniyatning asosiy shakli sifatida, o'z tarixining boshlanishidan boshlab, tarbiyaning umum ijtimoiy amaliyotining katta qismini tashkil etganligi sabab bo'ldi. Uning asosida paydo bo'lgan jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati bevosita pedagogika fani bilan bog'liq holda taraqqiy qildi va nisbatan rivojlangan ilmiy-amaliy predmet sifatida anchagina ilgari shakllandi.

Har qanday harakatda gavdaning harakatlanayotgan qismi trayektoriyasini ajrata bilish kerak. Traektoriyaning o'zida uch narsani: traektoriyaning shakli, yo'nalishi va harakat amplitudasini ko'rsatib o'tish mumkin. Jismoniy mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmiga ko'rsatadigan ta'siri samaradorligi hamda mashqlar texnikasini muvaffaqiyatli bajarish

harakatlanayotgan gavdaga, uning qismlariga yoki harakatlanadigan buyumga qanchalik to'g'ri yo'nalish berilganiga bog'liq.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi kursi jismoniy madaniyat va sport bo'yicha mutaxassislar, professional -ta'limotning ilmiy fundamentiga kirituvchi kengaytirilgan bo'limlari majmuasini o'z ichiga oladi. Uning ahamiyati faqat bu bilimlar qiymati bilan ifodalanmaydi, u bo'lajak mutaxassisga jismoniy madaniyatning barcha sohalarida kasbiy - faoliyati mazmuning to'liq tushunishga imkoniyat beradi, uning dunyo karashini o'zgartiradi jamiyat sohasidagi boshqa ishchilarning umumiy ishlari bilan bog'laydi va shu yangi tipdagi bilim, usul va metodlarini egallashni, kerak bo'lgan keng professional dunyoqarashini takonillashtirishga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya amaliyotida harakatlarning yo'nalishi yo jismning yuzasi, yoki tashqi mo'ljallar bilan aniqlanadi. Jismoniy qobiliyatlar ularning namoyon bo'lishini-gina emas, ularni bajarishning muayyan rejimini ham talab qila-digan faoliyat jarayonida rivojlanadi. Rejim deganda, bir mashg'ulot yoki mashg'ulotlar tizimi doirasida qandaydir jismoniy mashq-larning bajarilishi va ular orasidagi dam olish tushuniladi. Kerakli tartibni o'rnatishda, eng avvalo, insonning ish qobiliyati-dagi bosqichlar tebranishi muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy tarbiya ijtimoiy hodisalarga bog'liqdir. Ushbu hodisalarning karakterlash uchun jismoniy tarbiyaning kelib chiqishi sabablari uning jamiyat hayotida tutgan o'rni: jismoniy tarbiyaning tarixiy karakteri: jismoniy tarbiyaning jamiyatdagi sinfiy maqsadi: jismoniy tarbiyaning rivojlanishda mehnat faoliyatining mazmuni va karakteri: va yutuqlari va boshqa omillarning ahamiyati kabilarni anglab olishlari shart. Shuni ta'kidlab o'tish joizki, bu omillar jismoniy tarbiyaga alohida - ahamiyatda ega emas, balki murakkab bog'langan holda ta'sir qiladi.

#### **Natijalar:**

Jismoniy tarbiya nazariyasi pedagogik fandır: u insonning barkamolligini boshqarishning umumiy qonunlarini, shuningdek bu qonuniyatlari asosida O'zbekiston fuqarolarining jismoniy tarbiyasi vazifalarini metodlari va ish shakllarini aniqlaydi: jismoniy tarbiya nazariyasining mazmuni jismoniy komil toptiradigan va vatan mudofaasiga tayyorlaydigan tarbiya to'g'risidagi bilimlarni tashkil qiladi. Jismoniy tarbiya nazariyasi jismoniy tarbiya amaliyotdagi hamma turlarini, shuningdek aralash fanlarning dalillarini jamlashtiradi. Buni o'rganish barcha sport pedagogik mutaxassisliklarga umumnazariy asos bo'ladi.

Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida organizmning quvvat va funksional zaxiralari sarfi bilan bog'liq holda ishchanlik qobiliyati darajasi pasayadi. Jismoniy tarbiya jarayonida egiluvchanlik rivojlantirishni o'ta kuchaytirib yuborish bo'g'imlar, paylarning deformatsiyalanishiga va gavda tuzilishining buzilishiga, shuningdek, boshqa jismoniy qobiliyatlarni ko'rsata ololmaslikka olib keladi. Uni shu darajada olib borish kerakki, harakatni bajarishga to'sqinlik qilmasin. Buning uchun egiluvchanlik amplitudasining kattaligi ortiqcha bo'lishi, ya'ni egiluvchanlikni saqlab, ehtiyot qilib ishlatish lozim. Bu esa harakatlarni ortiqcha zo'riqishsiz, mushaklarga ziyon etkazmastdan bajarishiga yordam beradi.

O'quv ishlari shakli o'qituvchining turli va ko'p qirrali uslublardan foydalanish, darsda eng yaxshi natijalarga erishish, ta'lim tarbiya ishlarini amalga oshirishda katta imkoniyatlar yaratadi. Har bir dars biron vazifani hal qilish va uni amalga oshirishda mustaqil bo'lsada, lekin ular bir biri bilan chambarchas bog'langan bo'ladi. Shu sababli barcha darslar o'quvchilarni kerakli bilim ko'nikma va malakalar bilan qurollantiradi.

**Muhokama:**

Jismoniy tarbiya darsi aniq va mukammal pedagogik vazifalarni o'z oldiga vazifa qilib qo'yish kerak. Dars vazifalari uning muhim va boshqa yo'nalishlarini belgilab beradi, ya'ni uning mazmuni, turi, tuzilishi va darsning uslub hamda tashkil qilinishi aniqlanadi. Dars vazifalari o'quvchilarning yoshi, jinsi, sinfi, o'tkaziladigan joy, mashqlarning o'rgatilishi tartibi va vaqti kabi sharoitlar belgilanadi. Shuningdek, o'tgan dars materiallarini ham hisobga olinadi.

Jismoniy tarbiya darslari oldiga qo'yiladigan vazifalar bilan to'liq ravishda tanishish uchun konespektiga qarang Ko'rgazmalilik, texnik vositalardan foydalanish, amaliy bajarib ko'rsatish, bajarilayotgan mashqlarni kundalik tabiiy sharoitalarda uchraydigan harakatlar, tabiatning foydali vositalaridan foydalanish yo'llari o'zviy bog'lab olib borilganda o'quvchilarda sportga qiziqish, harakatlarni tushunib bajarishga bo'lgan ehtiyojlar kuchayadi. Jismoniy tarbiya darslarida tarbiya, sog'lamlashtirish va o'rgatish vazifalari bir-biriga bog'langan holda hal qilinadi. Shuning uchun o'qituvchi darsni oldiga aniq maqsadlar qo'yishda jismoniy tarbiya sistemasining umumiy vazifalariga amal qilgan holda aniqlaydi. Dars vazifalarini, mashg'ulot o'tkazish joyini va darsga tegishli jihozanjomlarni belgilagandan so'ng dars mazmunini aniqlaydi.

O'quvchilarni jismoniy tarbiyalashning turli xil shakllaridan foydalanish maktabda nafaqat jismoniy tarbiya o'qituvchisining vazifasi, balki boshlang'ich o'qituvchilarining, maktab jamoatchiligining va maktab yoshlar uyushmasi faollarining ham bevosita vazifasidir. Lekin ko'pgina maktablarda jismoniy tarbiya davlat dasturida ko'zda tutilganidek tashkil etilmaydi. Buning birinchi sababi maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasiga mas'ul bo'lganlarning hammasiga jismoniy tarbiya nazariyasiga doir va metodikasiga oid bilimlar yetarli emas. Bu masalalarni hal etishga qaratilgan metodik adabiyotlar va qo'llanmalar ham juda kam.

**Xulosa:**

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, jismoniy tarbiya nazariyasi o'quv fani sifatida jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat va sport bo'yicha mutaxassislarini tayyorlashda hamda maxsus bilim va ma'lumot olishda asosiy fan bo'lib sanaladi. Pedagogika intstituti va Universitetlarda jismoniy tarbiya fakuletlarining o'quv rejalarida bu fan jismoniy tarbiya nazariyasi jismoniy madaniyat va sport haqida bilimlarining to'la tizimida o'tish kursini ta'minlaydi uning mohiyatini jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy tushunchalari tashkil qiladi va shu asosida boshqa ayrim nazariy va metodik bo'lim turlari o'rganiladi.

**Adabiyotlar ro'yxati:**

1. Abdullayev A. Xonkeldiyev SH.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. O'zDJTI nashriyot matbaa bo'limi. 2005.
2. Salomov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. -T., 2007.
3. Verxoshanskiy YU.V. Sportchining maxsus jismoniy tayyorgarligini asoslari. -M.: Jismoniy tarbiya va sport, 1988.
4. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., darslik "Iqtisod -moliya" 2008.
5. Abdullayev A., Xonkeldiyev SH. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. o'quv qo'llanma Toshkent., O'zDJTI, 2005.