



O'quvchilarni Sog'lom Turmush Tarzi Bo'yicha Bilim Va Ko'nikmalarini Dars Jarayonida Shakllantirish

Namangan davlat universiteti dotsenti **Boltaboev Hamidullo Habibulloyevich**,
talaba **Tursunboyeva Fotima Sodiq qizi**
hamidullo_habibulloyevich@gmail.com

Annotatsiya.: Mamlakatimizda izchil ravishda amalga oshirilayotgan kadrlar tayyorlash milliy modelining asosiy g'oyasi barkamol kasb egasini tarbiyalashdan iboratdir. Islohotlar natijasi sifatida shakllantiriladigan barkamol shaxsning mustaqil va ijodiy fikrlash sifatlarini tarbiyalash umumiy o'rta ta'lim muassasalarining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Kalit so'zlar : Ozod va obod, erkin va farovon, barkamol, ma'naviy va jismonan sog'lom.

Преподавательские Методы Формирования Знаний И Умений Студентов По Физической Воспитании В Процессе Урока

Наманганский государственный университет доцент Болтабоев Хамидулло
Хабибуллоевич, студент Тусунбоева Фатима Содик кизи
hamidullo_habibulloyevich@gmail.com

Аннотация.: Основная идея национальной модели обучения, которая последовательно реализуется в нашей стране, заключается в воспитании разностороннего профессионала. Одной из важных задач общего среднего образования является воспитание качеств самостоятельного и творческого мышления гармонично развитой личности, которые будут сформированы в результате реформ.

Ключевые слова.: Свободный и благополучный, свободный и благополучный, всесторонне развитый, духовно и физически здоровый.

Teaching Methods for Forming Knowledge and Skills of Students in Physical Education During the Lesson

Namangan State University Associate Professor **Boltaboev Hamidullo Khabibulloeich**,
Student **Tursunboyeva Fotima Sodiq qizi** hamidullo_habibulloyevich@gmail.com

Annotation.: The main idea of the national model of education, which is being consistently implemented in our country, is to educate a versatile professional. One of the important tasks of general secondary education is the education of the qualities of independent and creative thinking of a harmoniously developed personality, which will be formed as a result of reforms.

Keywords.: free and prosperous, free and prosperous, comprehensively developed, spiritually and physically healthy.

Respublikamizda amalga oshirilayotgan «Ta'lim to'g'risida»gi qonun hamda «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi»ning asosiy maqsadi, ta'lim tizimini jahon talablari darajasida isloh qilishdan iborat bo'lib, bunda amalga oshirilishi lozim bo'lgan asosiy yo'nalishlardan biri o'quvchilar jismoniy tarbiya bo'yicha tayyorgarligini takomillashtirishdan iborat. Mamlakatimizda izchil ravishda amalga oshirilayotgan kadrlar tayyorlash milliy modelining



asosiy g'oyasi barkamol kasb egasini tarbiyalashdan iboratdir. Islohotlar natijasi sifatida shakllantiriladigan barkamol shaxsning mustaqil va ijodiy fikrlash sifatlarini tarbiyalash umumiy o'rta ta'lim muassasalarining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Bu borada o'quvchilarning darsdan tashqari mashg'ulotlarini samarali tashkil qilish aloxida ahamiyat kasb etadi [1].

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishganligining dastlabki davrlaridanoq jahon taraqqiyotida muhim o'ringa ega milliy ma'naviyatimiz asosida ozod va obod vatan, erkin va farovon hayot barpo etish bosh maqsad etib belgilandi. Ushbu buyuk maqsadga erishishda asosiy ehtibor yosh avlodni barkamol, ma'naviy va jismonan sog'lom, yuqori malakali kasb egasi qilib tarbiyalashga qaratilganligi milliy an'alarimiz, mentalitetimizning o'ziga xos ifodalanishidir. Prezidentimiz SH.M.Mirziyoev tomonidan taklif etilgan va respublikamizda izchil amalga oshirib borilayotgan kadrlar tayyorlash milliy modeli bugungi kunda jahon miqyosida e'tirof etildi va o'zining dastlabki natijalarini bermoqda [2].

Biroq, qayd etilgan yutuqlar bilan birga, jismoniy tarbiya bo'yicha ta'lim tizimini yanada rivojlantirish uchun to'laqonli xizmat qilmayotgan sohalar ham mavjud. Jumladan, o'quvchilarning jismoniy tarbiya bo'yicha bilim va ko'nikmalarini dars jarayonida shakllantirish, yangi pedagogik texnologiyalar asosida mashg'ulotlarni tashkil qilishda tizimlilik, maqsadga yo'naltirilganlik etarlicha o'z aksini topmay kelmoqda [3].

Mazkur muammo uzoq yillar davomida pedagog olimlar tomonidan respublikada va xorijda keng tadqiq etilgan. Jumladan, Atutov P.R., Bato'shev S.Ya., Beshpalg'ko V.P., Matveev L.P., Minaev B.N., SHiyan B.M., Abdullaev A., Xonkeldiev SH.X. Yarashev K., va boshqalar muammoning texnologik asoslari, jismoniy tarbiya darslarini, darsdan tashqari ishlarini hamda yoshlarning faoliyatini nazariy ta'lim bilan bog'lab olib borish masalalarini o'z ilmiy tadqiqot ishlarida yoritganlar[4;27].

O'quvchilarni jismoniy tayyorgarlikga yo'llash ishlarida ularning ijodkorlik sifatlarini rivojlantirish muhim ahamiyatga egadir. Pedagog olimlarning fikrlarini tahlil qilib, tadqiqotimizning eksperiment natijalariga tayangan holda biz maktabda va darsdan tashqari mashg'ulotlarda o'quvchilarni jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishga yo'naltirishda texnik ijodkorlik va innovatsion fikrlash tajribachiligining rivojlanishi o'quvchilarning g'oyaviy-siyosiy, mehnat, ahloqiy, jismoniy va estetik tarbiyasi birligi asosida ularni milliy mafkuramiz asosida tarbiyalashga majmuaviy yondoshish g'oyalarini amalga oshirishda yordam beradi degan xulosaga keldik.

Ta'limning metodlariga qo'yilgan umumiy talablar. Har qanday konkret xolatda u yoki bu metodni maqsadga muvofiq xolda qo'llash qator talablarga rioya qilishni taqazo etadi [5;27]:

1. Metodning ilmiy asoslanganligi (oliy nerv faoliyati).
2. Qo'yilgan vazifaga o'qitishning muvofiqligi.

Aniq vazifalarning oldindan belgilanmasligi ta'lim metodlarini to'g'ri tanlash imkonini bermaydi. Misol, darsda "kozyol"dan oyoqlarni kerib tayanib sakrashni o'rgatish (o'qitish) vazifasi qo'yilgan bo'lsa, metodni tanlash mumkin bo'lmay qoladi (bo'laklarga ajratish bilan va xarakterni tula bajarish bilan o'qitish metodlariga tayanish mumkin xolos). Nibatan aniq vazifa, masalan, "kozyol"dan oyoqlarni sakrashda qo'llar bilan "depsinish"ni o'rgatish qo'yilsa, mashqni bo'laklarga ajratish bilan o'rgatish metodini qo'llashga imkoniyat paydo bo'ladi.

3. Ta'limning tarbiyalash xarakterini shakllantirish. Xar bir tanlangan metod aynan shu xarakter faoliyatini o'qitishning faqat effektli jarayonini tahminlash nuqtai nazaridangina baxolanmay, tarbiya vazifalari pozitsiyasi talabiga qarab ham baholanishi zarur.

4. Metodlarning qo'llanishi ta'lim sistemasidagi barcha printsiplarning muvofiqligi va amalga oshirilishiga tayanishi lozim. Metodni alohida olingan printsipl bilan aloqasini bir



tomonlama izohlash, tushuntirishga yo'l qo'yib bo'lmaydi. Masalan: agar o'qituvchi ko'rsatish metodini qo'llagan bo'lsa, uni ko'rgazmalilik printsipini to'la amalga oshirayotir degan xulosamiz noto'g'ri bo'lardi. Mahlumki, bu printsip qator metodlar tizimi orqaligina amalga oshiriladi.

5. O'quv materiali xususiyatining muvofiqligi.

O'qitish metodlari ma'lum darajada bo'lsa-da jismoniy mashqlarni turlariga bog'liqdir, ayrim xollarda faqat so'z bilan ifodalash metodining o'zi kifoya qilsa, nisbatan qiyin vazifalarda esa ko'rsatish metodini ham qo'llab yurishga tugri keladi. O'ynaladigan, gimnastika, sport va turizm tarzidagi mashqlarni o'qitish o'zining xususiy metodlariga ega emas. Metodlar jismoniy mashqlarning barcha turlari uchun bir xildir. SHu bilan birga bu turlarning har qaysisi qandaydir darajada bo'lsa-da, bir xil metodik usullardan foydalanishga yo'nalgan bo'lib boshqalaridan nisbatan ozroq foydalaniladi. Bunday qaramlilik qanchalar kam bo'lsa o'qitish natijasi shuncha yaxshi bo'ladi.

6. O'quvchilar individi va guruxni tayyorgarligini muvofiqligi. Masalan, ayrim xarakat faoliyatlarini o'zlashtirishda yaxshi tayyorgarlikka ega o'quvchilar uchun qismlarga ajratib o'rgatish metodini qo'llash maqsadga muvofiq emas, nisbatan tayyorgarligi mavjud bo'lganlari uchun esa bu faoliyatni egallashni yo'llanma beruvchi mashqlar bilan boshlash kerak bo'ladi. So'z bilan ifodalash metodidan foydalanishda o'quvchilar umumiy bilimi darajasi bir muncha yuqori bo'lsa, "viraj" bo'ylab yugurishni tushuntirishda ularni fizika soxasi bo'yicha bilimiga tayanishimiz mumkin bo'ladi.

7. O'qituvchi individual xususiyatlari va imkoniyatlarining muvofiqligi. Albatta, xar bir pedagog Ta'limning barcha metodlarini to'la hajmda egallagan bo'lishi lozim. SHunga qaramay, bahzi o'qituvchilar bir xil metodlarni yaxshi bilishsa, ayrimlari esa boshqasini yaxshi biladilar. Jismoniy tarbiya jarayonida bu xususiyatlarni alohida hisobga olish zarur. Agar ma'lum xolatda ikki xil metoddan bir xil natija chiqishi aniq bo'lib qolsa, albatta, o'qituvchi o'zi puxta bilgan metodni qo'llashi lozim.

8. Mashg'ulotlar sharoitining muvofiqligi. Masalan, maktabdagi darslarda tirmashib chiqishga o'rgatish faqat bir-ikkita kanat mavjud holda amalga oshirilsa, xarakatni bir butunligicha to'la o'rgatish metodidan foydalanish samara bermaydi, chunki bu mashg'ulot zichligini aytarli past bo'lishiga sabab bo'ladi. Bunda so'zdan foydalanish metodida o'qituvchi zalning akustikasi va sport maydoning sathini hisobga olishi kerak.

9. Metodlarni turli tumanlaridan foydalanish talabi. Metodlarning hech qaysisi yagona, asosiy va universal bo'la olmaydi. Metodlarning turli xilidan foydalanganda, Ta'lim samaraliroq bo'ladi. Xar bir metodning o'ziga xos yaxshi tomonlari bo'lishini nazarda soqit qilib bo'lmaydi. Faqat savodsiz o'qituvchilargina ularni yomon qilishi mumkin. Ayrim pedagogik holatlarda samara berayotgan metodlar boshqa paytda umuman, yaroqsiz, xatto zararli ham bo'lib qolishi mumkin. Shuning uchun pedagogik jarayonda ta'limning tizimli metodlaridan o'rinli foydalanish kerak. Bu jarayonda metodlarning kuchli (o'rinli) tomonlaridan foydalanib, bo'sh (o'rinsiz) jihatlarini ajratib tanlash lozim. Bu nizom qachonki ko'rsatish tushuntirish bilan, tushuntirish ifodalash bilan, ko'rsatma va hokazolar bilan qo'shib olib borilsa, o'quv-tarbiya jarayoni amaliyotdagi ishlarda tasdiqlanadi. Shug'ullanuvchilarning barchasi uchun yaraydigan, barcha ish sharoitiga mos keladigan umuman yo'q desak, xato qilmagan bo'lamiz. Qaysi bir metodni universal metod sifatida yuqori baxolasak, uni barcha o'qituvchi qo'llay boshlaydi, bu, o'z navbatida, o'qituvchi ijodkorligini chegaralab qo'yadi, o'quvchining barcha imkoniyatlaridan foydalanish imkonini bermaydi. Bu fikr P.F. Lesgaft tomonidan obrazli tarzda ifodalangan: "aytish mumkinki: "Usul - bu men". Usul shundan iboratki, bilimli, tushunadigan o'qituvchi o'z ishini o'zi olib boraveradi".

O'quvchilarning bilimlarini oshirish, malaka va ko'nikmalarni egallash uchun ta'lim metodlari uch guruxga ajratiladi. Xar bir gurux bir necha xil metodlarni o'z ichida



mujassamlashtirgan. Mujassamlashtirilgan metodlarning ta'lim jarayonidagi o'rniga ko'ra so'zdan foydalanish, ko'rgazmali his qilish va amaliy metodlar deb guruxlanadi va ulardan pedagogik jarayonda keng foydalaniladi.

O'qitishning metodlari

So'zdan foydalanish metodlari	Ko'rgazmali his qilish metodlari	Amaliy metodlari
Hikoya Ifodalash Tushuntirish Suhbat Muhokama Ko'rsatma Topshiriq Baho Buyruq	Ko'rsatish Namoyish etish Plakatlar Kinogrammalar Dokaga bo'r bilan chizish O'quvchilarning o'zi chizgani, Maketlar, modellar Rang va tovush signallari	Qathiyon va qisman reglamentlashtirilgan mashq metodlari: Bo'laklarga ajratib o'zlashtirish - o'yin, Bir butunligicha o'rgatish - musobaqa

Uch guruxdagi metodlarning mavjudligi orqali o'quvchining o'zlash tirilgan faoliyati bilan organizmning turli analizatorlari tizimi yordamida tanishtirish tahminlanadi: o'quvchi eshitadi, uqadi, o'zi xarakat jarayonini xis qiladi. Ishga ikkala signal sistemasi jalb qilinadi. Xarakat faoliyatini o'qitishda amaliy metodlar muhim ahamiyat kasb etadi. Birinchi ikki poydevor ko'rsa, uni ko'rib bitirish - yahni xarakat faoliyatining ijrosi u yoki bu usul orqali amalga oshiriladi [7;64].

Jismoniy tarbiya darslarining samarali bo'lishi uning uslubi qonun-qoidalarini bilishga va ularga muntazam amal qilishga bog'liqdir. Jismoniy Ta'lim va tarbiyaning asosiy maqsadi barkamol avlodni sog'lom, baquvvat, Vatan shon-shuhratini dunyoga yoyuvchi, zarur bo'lganda jonni garovga qo'yib uni himoya qiladigan, halol mehnat bilan hayot kechiradigan kishilarni tarbiyalab etishtirishdan iboratdir.

Ushbu maqola ilmiy ishi sifatida kelajakdagi jismoniy tarbiya o'qituvchisi sifatidagi faoliyatimizda shubhasiz foyda berishiga umid qilamiz. Mavzuning mohiyatiga chuqurroq kirib borganimiz sayin hali tadqiq etilishi zarur bo'lgan jihatlari ko'p ekanligi ma'lum bo'ldi[6;105].

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Respublika Prezidenti SH.M.Mirziyoevning 2019.05.09 dagi video selektrdagi nutqi. "Xalq so'zi". №184 (7414), 1-sahifa
2. "Sog'lom turmush tarzini keng tadbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2020.30.10, PF-6099-sonli Farmoni
3. Abdullaev A., Xonkeldiev SH.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Farg'ona // 2001y, 238 b
4. Boltboyev X.X. Профессиональное становление специалистов физической культуры.// Novainfo.RU. Научно-методический журнал. -Москва.-2017.- №86,Том-2.-стр. 208-210.
5. Boltboyev X.X. THEORETICAL FOUNDATIONS OF A HEALTHY LIFESTYLE, PHYSICAL EDUCATION AND PHYSICAL ACTIVITE OF PUPILS.// UK-European journal of Research and Reflection in Educational Sciences.-7.12.2019 Part IV. ISSN:2056-5852. Impact Factor: 7-B.1009-1013.
6. Boltboyev X.X. The basics of student's healthy lifestyles and the role of physical education in ensuring health.// india. academia An international Multidisciplinary Research Journal.05.05.2020, ISSN:2249-7127 (Online).
7. Impact Factor: 7.13-B.978-983.
8. Boltboyev X.X. Student youth healthy lifestyle physical a new look at culture // Бухоро давлат университети, Халқаро илмий конференция "Спортда ва ёш авлод жисмоний тарбиясида инновацион технологиялар", 26.11.2020// УДК 621.315.593. Б.178-183.
9. Boltboyev X.X. Умумий таълим мактаби спорти ва уни бошқариш.// Ўқув қўлланма. "Fazilatorgtexservis" MCHJ. -Наманган. 2018. 162 с.
10. Boltboyev X.X. Спорт ва харакатли ўйинларни ўқитиш методикаси.// Дарслик. "Fazilatorgtexservis" MCHJ. -Наманган. 2021. 114 с.