

# Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini modernizatsiyalash maqsadida interfaol metodlardan foydalanish tizimi

Laylo Hamza qizi Raximova  
Buxoro psixologiya va xorijiy tillar instituti  
Eldor Yusupovich Islomov  
Zarmed universiteti

**Annotatsiya:** Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining natijasi jismoniy tayyorgarlik va vosita mahoratining mukammallik darajasi, hayotiy kuchlarning yuqori darajada rivojlanishi, sport yutuqlari, axloqiy, estetik va intellektual rivojlanishdir. Jismoniy madaniyat tarkibi jismoniy tarbiya, sport, jismoniy dam olish (dam olish) va harakatni tiklash (tiklash) kabi tarkibiy qismlarni o'z ichiga oladi. Ular jamiyat va shaxsning jismoniy tarbiyaga bo'lgan barcha ehtiyojlarini to'liq qondiradi. Jismoniy madaniyat - bu insonning ma'naviy va jismoniy kuchini uyg'un rivojlantirishga qaratilgan sport mashg'ulotlari tizimi. Jismoniy madaniyat - bu jamiyatning umumiy madaniyatining bir qismi bo'lib, jamiyat tomonidan insonning qobiliyatlarini jismoniy va intellektual rivojlantirishdir.

**Kalit so'zlar:** jismoniy tayyorgarlik, jismoniy madaniyat, interfaol metodlar, jismoniy rivojlantirish, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, sport

## Modernization of physical education classes system of using interactive methods

Leila Hamza kizi Rakhimova  
Bukhara Institute of Psychology and Foreign Languages  
Eldor Yusupovich Islomov  
Zarmed University

**Abstract:** The result of physical training is the level of perfection of physical fitness and motor skills, high development of vital forces, sports achievements, moral, aesthetic and intellectual development. The composition of physical culture includes such components as physical education, sports, physical rest (rest) and movement recovery (recovery). They fully satisfy all the needs of the society and the individual for physical education. Physical culture is a system of sports training aimed at the harmonious development of a person's spiritual and physical strength. Physical culture is a part of the general culture of society, which is the physical and intellectual development of human abilities by society.

**Keywords:** physical training, physical culture, interactive methods, physical development, physical training, sport

Jismoniy madaniyat - bu insonning ma'naviy va jismoniy kuchini uyg'un rivojlantirishga qaratilgan sport mashg'ulotlari tizimi. Jismoniy madaniyat - bu jamiyatning umumiy madaniyatining bir qismi bo'lib, jamiyat tomonidan insonning qobiliyatlarini jismoniy va intellektual rivojlantirish, uning jismoniy faolligini oshirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish maqsadida yaratilgan va foydalaniladigan qadriyatlar, me'yorlar va bilimlar yig'indisidir.

Jismoniy mashqlarni bajarish ishlaydigan mushaklar va bo'g'imlardan nerv impulslari oqimini keltirib chiqaradi va markaziy asab tizimini faol holatga keltiradi. Shunga ko'ra, ichki organlarning ishi faollashadi, bu odamga yuqori ish faoliyatini ta'minlaydi va unga sezilarli kuch beradi. Maktab jismoniy tarbiya darsi quyidagi asosiy tarkibiy elementlarni o'z ichiga oladi: diqqatni tashkil etish, tanani tayyorlash, yangi narsalarni o'rganish, takrorlash, takomillashtirish, o'zlashtirish darajasini baholash, sharoitlarni tashkil etish, yukni sozlash, darsni yakunlash, uy vazifalarini bajarish va qayta ishlash.

Interfaol usullarga quyidagilar kiradi: ma'ruza, munozara, aqliy hujum, o'quv o'yinlari, keys metodi, trening, masofaviy ta'lim, loyiha metodi, sinfdan tashqari metodlar, ijodiy topshiriqlar, test, ko'rgazmali material bilan guruhlarda ishlash, videofilmlar ko'rish va uni muhokama qilish, ommaviy resurslardan foydalanish va shu kabilar kiradi. Jismoniy tarbiya amaliyotida darsda o'quvchilar faoliyatini tashkil etishning turli usullari qo'llaniladi. Bularga quyidagilar kiradi: guruh usuli, frontal, frontal-guruh (almashtiriladigan), oqim usullari, sxema o'qitish usuli va individual usullardan foydalaniladi.

Ta'limga zamonaviy amaliyotga yo'naltirilgan yondashuv o'quv jarayoniga turli xil o'qitish usullari va texnologiyalarini joriy etishni o'z ichiga oladi. Asosiy uslubiy yangiliklar hozirgi vaqtda o'qitishning interfaol usullarini qo'llash bilan bog'liq.

Interaktiv - kimdir (shaxs) yoki biror narsa (masalan, kompyuter) bilan muloqot qilish yoki dialog rejimida bo'lish. Interfaol ta'lim jarayoni shunday tashkil etilganki, deyarli barcha o'quvchilar o'quv jarayoniga jalb qilinadi. Talabalar o'quv materialini o'rganish va o'zlashtirish jarayonida birgalikda ishlaganda, har kim o'z hissasini qo'shadi, bilim, g'oyalar, faoliyat usullari bilan almashadi va bu qo'llab-quvvatlash muhitida sodir bo'ladi, bu esa o'z navbatida hissiy intellektning shakllanishiga yordam beradi. Hissiy intellekt tushunchasi hissiyotlarni farqlash va tushunish, o'zining hissiy holatini va aloqa sheriklarining his-tuyg'ularini boshqarish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Hissiyotlar voqelikni aks ettirish va uni anglash shakllaridan biridir. Ular insonning his-tuyg'ularini va atrofdagi dunyo hodisalari va hodisalariga munosabatini ifodalaydi. Interfaol o'qitish usullari qandaydir tarzda hissiy komponent bilan bog'liq.

D.E.Rozental va M.A. "Lingvistik atamalar lug'ati" Telenkova: hissiy komponentni "hissiyotlar, kayfiyatlar, sub'ektiv munosabatlarning ifodasi bilan bog'liq" deb belgilaydi.

Interfaol usullarga quyidagilar kiradi: ma'ruza, munozara, aqliy hujum, o'quv o'yinlari, keys usuli, trening, masofaviy o'qitish, loyiha usuli, sinfdan tashqari metodlar, ijodiy topshiriqlar, test, ko'rgazmali material bilan guruhda ishlash, videofilmlarni muhokama qilish, jamoat resurslaridan foydalanish va boshqalar. Keling, interfaol ta'limning eng keng tarqalgan usullarini ko'rib chiqaylik.

Amaliy mashg'ulotlar va ma'ruzalar interfaol tarzda olib boriladi. Ma'ruzalarga quyidagilar kiradi:

Muammoli ma'ruza muammoli vaziyatni shakllantirishdan boshlanadi. Talabalar tahlilga jalb qilinadi va muammoli vaziyatlarda qarama-qarshiliklarni hal qiladi, mustaqil ravishda xulosalar va yangi bilimlarga keladi.

Provokatsion ma'ruza turli xil xatolarni kiritishni o'z ichiga oladi: mazmuni, uslubiy, xulq-atvor va boshqalar, talabalar ma'ruza oxirida ularni nomlashlari kerak.

Ikki kishilik ma'ruza ikkita o'qituvchining bir mavzu bo'yicha ma'ruza qilishiga va bir-biri bilan va tinglovchilar bilan muloqot qilishiga tayanadi. O'qituvchi va talabalar muammoli vaziyatni qo'yadi va tahlil qiladi, gipotezalarni ilgari suradi, rad etadi va isbotlaydi, yuzaga kelgan qarama-qarshiliklarni hal qiladi va yechimlarni izlaydi.

Ma'ruza-vizualashtirish TSO va kompyuterlar (videoyozuv, slaydlar, displeylar, interfaol doska va boshqalar) yordamida turli chizmalar, diagrammalar, diagrammalar va boshqalarni namoyish qilishni amalga oshiradi.

"Matbuot anjumani" ma'ruzasi savol-javob rejimida o'tkaziladi, unda talabalar bir necha daqiqada davomida o'qituvchiga yozma ravishda ma'ruza mavzusi bo'yicha o'zlarining har birini qiziqtirgan savolni berishadi, so'ngra o'qituvchi ushbu savollarga muvofiq tizimlashtirilgan. ularning mazmuni bo'yicha ma'ruza o'qiydi, shu jumladan uning mazmuni bo'yicha berilgan savollarga javob beradi. Ma'ruza-dialog ma'ruza mazmunini talabalar ma'ruza davomida javob berishi kerak bo'lgan savollar orqali etkazishdan iborat.

Munozara - bu munozarali masala yuzasidan jamoatchilik muhokamasi yoki bilim, fikr yoki fikr almashish. Munozara dialog va munozarani birlashtiradi va turli nuqtai nazarlar to'qnashadi. Qiziqarli, hissiy munozara orqali o'quvchi yangi bilimlarni mazmunli o'zlashtiradi, o'z munosabatini o'zgartiradi yoki qayta ko'rib chiqadi. Aqliy hujum – munozaraning erkin shakli bo'lib, unda barcha guruh a'zolari o'z fikrlarini erkin ifodalash, g'oyalarni tanlash va ko'rib chiqilayotgan masalani tanqidiy baholash asosida ishtirok etadilar. Ushbu usul darsning turli bosqichlarida qo'llaniladi: yangi bilimlarni kiritish, bilimlarni o'zlashtirish sifatini oraliq nazorat qilish va olingan bilimlarni mustahkamlash. "Aqliy hujum" kognitiv faollikni

rag'batlantiradi, kichik va katta guruhlardagi o'quvchilarning ijodiy qobiliyatlarini va o'z nuqtai nazarini ifoda etish va raqiblarini tinglash qobiliyatini rivojlantiradi.

O'yin - bu turli amaliy vaziyatlar va munosabatlarni qayta tiklaydigan inson faoliyati shakli. O'quv muammolarini hal qilish uchun turli xil o'yin turlaridan foydalanish - ishbilarmonlik, simulyatsiya, rolli o'yinlar o'quv jarayonini rang-barang qiladi, o'quvchilarning o'quv jarayonida faol ishtirokini rag'batlantiradi va berilgan fanni o'rganish uchun ijobiy motivatsiya yaratadi.

Loyiha metodi talabalardan loyihalarni bajarish jarayonida bilim va ko'nikmalarni egallash uchun mustaqil ravishda rejalashtirish va amaliy topshiriqlarni bajarishni talab qiladigan o'qitish tizimidir. Loyiha – muammoni amaliy yoki nazariy jihatdan yechish maqsadida talabalar tomonidan mustaqil ravishda, lekin o'qituvchi rahbarligida bajariladigan izlanish, tadqiqot, hisoblash, grafik va boshqa turdagi ishlar majmuasidir. Loyiha ustida ishlash jarayonida talaba kognitiv ijodiy jarayonda faol ishtirok etadi, mavzu bo'yicha mavjud bilimlarni mustahkamlaydi va yangi bilimlarga ega bo'ladi.

Keys usuli - bu o'qitish usuli bo'lib, u bilan ishlashda haqiqiy muammoli vaziyatlar qo'llaniladi (ingliz tilidan - "keys") va talabalar turli bilim sohalari, shu jumladan kelajakdagi kasbi bilan bog'liq bo'lgan ma'lumotlarni qidiradi va tahlil qiladi. Talabalar ilgari axborot o'quv materialini (keys) o'rganib, yangi g'oyalarni jamoaviy izlaydilar va ularni amalga oshirishning maqbul usullarini belgilaydilar. Buning natijasida talabalar bilim oladi va kasbiy ko'nikmalarni va kasbiy ahamiyatga ega bo'lgan shaxsiy xususiyatlarni rivojlantiradi.

Trening - bu shaxsni o'qitish va ijtimoiy-psixologik rivojlantirish usuli. Treninglar mashqlar va o'yinlar to'plamidan iborat. Ular maqsadi, mazmuni va shakllariga ko'ra xilma-xildir.

Interfaol ta'lim bir nechta muammolarni hal qiladi, ulardan asosiysi muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish, o'quvchilarning stressini engillashtiradi, o'quvchilar o'rtasida hissiy aloqalarni o'rnatishga yordam beradi, ularni jamoada ishlashga o'rgatadi, do'stlarining fikrini tinglaydi, o'quvchilarning fikr-mulohazalarini oshiradi. o'z faoliyati va ularning kasbiy faoliyatga motivatsiyasi. Interfaol usullar ham o'quvchilarning ijodkorligini rivojlantiradi. Ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirmasdan turib, uning oldiga qo'yilgan vazifalarni samarali va innovatsion hal qila oladigan faol va ijodiy shaxsni shakllantirish mumkin emas.

Xulosa qilib shuni aytish kerakki, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining natijasi jismoniy tayyorgarlik va vosita mahoratining mukammallik darajasi, hayotiy kuchlarning yuqori darajada rivojlanishi, sport yutuqlari, axloqiy, estetik va intellektual rivojlanishdir. Jismoniy madaniyat tarkibi jismoniy tarbiya, sport, jismoniy dam olish (dam olish) va harakatni tiklash (tiklash) kabi tarkibiy qismlarni o'z ichiga

oladi. Ular jamiyat va shaxsning jismoniy tarbiyaga bo'lgan barcha ehtiyojlarini to'liq qondiradi.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Kirillova A.I. Chet tili darslarida hissiy intellektni shakllantirish // Zamonaviy pedagogika. – Fevral 2014. – 2-son [Elektron resurs]. URL: <http://pedagogika.snauka.ru/2014/02/2130>
2. Krepkogorskaya E.V. Konnotatsiyaning hissiy komponenti // Gumanitar tadqiqotlar. – Aprel 2013. – № 4. URL: <http://human.snauka.ru/2013/04/2692>
3. Rosenthal D.E. Rus tili bo'yicha qo'llanma. Lingvistik atamalar lug'ati / D.E. Rozentel, M.A. Telenkova. - M.: MChJ "ONICS 21st Century" nashriyoti: MChJ "Tinchlik va ta'lim" nashriyoti, 2003. – 623
4. Gushchin Yu.V. Oliy ta'limda interfaol o'qitish usullari // Tabiat, jamiyat va inson xalqaro universitetining psixologik jurnali "Dubna" № 2, p. 1-18, 2012 yil
5. Aronova, G. A. Kattalarni o'qitish usullari: gumanitar fanlar bo'yicha materialni taqdim etishning ma'ruza shaklining xususiyatlari [Elektron resurs] // "Ochiq dars" pedagogik g'oyalar festivali: [sayt]. – 2012. — Kirish rejimi: <http://festival.1september.ru/articles/513950>
6. Ustinina G.F. Chet tilida darsdan tashqari mashg'ulotlar doirasida talabalarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish // Gumanitar tadqiqotlar. – 2014 yil fevral – 2-son
7. ЭЮ Исломов, БХ Хамроев, ДЗУ Сафаров. Управление воспитанием юного спортсмена во время занятий физическими упражнениями и на тренировке. Вопросы науки и образования, 16-19.
8. Islomov, Eldor Yusupovich. Management of the education of a young athlete during physical exercise and training. Questions of science and education, 104 – 108.
9. ЭЮ Исломов. Основы методологии решения задач планирования и оптимизации методов и методики по обучению гимнастическим упражнениям. Science and Education 2 (11), 1056-1060
10. EY Islomov. Some Interesting Artistic Games in Teaching Arts for elementary level Scholl children. International Journal of Recent Texnalogy and Engineering. Международный журнал новейших технологий и инженерии 3
11. EY Islomov, AM Bahodirovna. the essence of spirituality in the uzbek language. XIII международная Научно-практическая конференция" язык и культура", Челябинск
12. ГМК Акрамова, ЭЮ Исломов. Развитие и совершенствование методов и приёмов по гимнастике. Science and Education 3 (2), 1126-1131
13. ЭЮ Исломов, ГМК Акрамова. Гимнастические упражнение основа физической культуры, воспитания спортсмена во время занятий. Science and Education 3 (2), 1448-1453

14. E Islomov. Barkamol avlodni tarbiyalash soglom turmush tarzi psixologiyasini shakllantirish omili sifatida. Центр научных публикаций (buxdu. uz) 2 (2)

15. EY Islomov. Yuqori malakali kurashchilarning musoboqa faoliyatidagi o`ziga xos xususiyatlarini xisobga olgan holda mashg`ulotlar jarayonini tuzish. Jismoniy tarbiya va sport muammolari 1 (1), 54-57

16. EY Islomov. Bo`lajak mutaxassislarning kommunikativ komponentligini shakllantirishda volontyorlik guruxlarning o`rni. Pedagogik Mahorat 4 (4), 51-53

17. ЭЮ Исломов. Основные концепции общеобразовательной школы по физическому культуре, проблемы и методы во время занятий физическими упражнениями на тренировке гимнастике. Science and Education 3 (4), 1779-1784

18. ЛХК Рахимова, ЭЮ Исломов. Кружковое занятие учителя по художественному гимнастике. Упражнения общеразвивающего характера по художественному гимнастике в общеобразовательной школе. Science and Education 3 (4), 1563-1569

19. E Islomov. Boshlang`ich sinf o`quvchilarining ta`lim-tarbiyasida oilaning. центр научных публикаций (buxdu. uz) 8 (8)

20. ЭЮ Исломов. Систематично организованное деятельность учителя физической культуры к содержанию учебного материала. Science and Education 4 (3), 559-564

21. ММ Тураев, ЭЮ Исломов. Организация и проведение оздоровительных занятий для людей пожилого возраста. Физическая культура. Рекреация. Спорт, 470-476