

## HARAKAT FAOLYATINI SHAKILLANTIRISHNING QONUNYATLARI

O'zganboyev Dilyorbek Donyorbek o'g'li

*Andijon davlat pedagogika instituti  
Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabasi.*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilar jismoniy harakatlari orqali bilim va ko'nikmalarga ega bo'lish bilan bir qatorda, bilim va ilm egalashga va o'zlashtirishga xizmat qiladi.*

**Kalit so'zlar:** *ta'lim jarayoni, tarbiya, ko'nikma, malaka, bilim, mashqlar texnikasi, dinamik stereotip.*

**Abstract:** *This article analyzed the issue of acquiring knowledge and skills through physical activities of those engaged in physical education. Also, the method of acquiring and mastering knowledge was described.*

**Key words:** *educational process, upbringing, skill, competence, knowledge, exercise technique, dynamic stereotype.*

### KIRISH

Yurtimizda ta'lim va tarbiya jarayonining mohiyati bilim, ko'nikma va malakalarni egallab olishdir. Bilim - bu o'quvchi va talabalar ongida muayyan tizimda mustahkamlangan, ularning shaxsiy mulkini tashkil etadigan va bundan ular zaruriyatiga ko'ra foydalana oladigan: faktlar, ma'lumotlar, ilmiy nazariyalar, tushunchalardir. Asosan fanlarni o'zlashtirish va o'rganish vaqtida o'quvchi-talabalar qonun tarzida ifodalangan hamda xodisalarning mohiyatini va bog'liqlikni qisqa qat'iy shaklda aks ettiruvchi bilimlarni egallab oladilar. Hamma hollarda ham bilimlar inson ongi bilan aks ettiradigan real olam, borliq xossalarni o'z ichiga olgan bo'ladi. Ularda insoniyatning umumlashtirgan tajribasi mujassamlashtirilgan. Ta'lim jarayonini "Jismoniy madaniyat" fani yo'nalishida o'rganadigan bo'lsak harakat ko'nikmalari, malakalari va ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni shakllantirishga, takomillashtirishga va mustahkamlashga qaratilgan pedagogik jarayondir. Bu esa yoshlarni hayotga va mehnatga tayyorlashning asosiy vasitasi hisoblanadi. Jismoniy tarbiya tajribasida bilimlarning roliga yetarlicha baho bermaslik, bilimlarga e'tibor bermagan holda shug'ullanuvchilarni harakat ko'nikma va malakalarni shakllantirish ularning hollarini o'rganish mumkin. Ilg'or o'qituvchi va murabbiylarning tajribasi shundan dalolat beradiki. O'quvchilarning bilim darajasini kengaytirish insonning jismoniy kamol topish jarayonini ancha samarali qiladi. Shuning uchun o'quvchilar jismoniy tarbiyaga doir bilimlar hajmi va mazmunini aniq belgilab olish kerak.

### MUHOKAMA VA NATIJALAR

Barcha bilimlarning amalda bir necha bor qo'llanilishi ko'nikmalarning hosil bo'lishiga olib keladi. Ko'nikma - bu o'zlashtirib olingan bilimlar asosida amalga oshiriladigan va amaliy jihatdan maqsadga muvofiq harakatlarga tayyorlikda ifodalangan ongli faoliyatdir. Harakat ko'nikmasi- bu xarakteristik tajribasi va bilim asosida egallangan, harakat faoliyati jarayonida harakatlarning avtomatlashmagan boshqarish qobiliyatidir. Turli harakatlarga o'rgatish jarayonida ko'nikma va malakalarni shakllantirish jismoniy sifatlarni tarbiyalash bilan uzviy birlikda amalga oshiriladi. Jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasida bolalarning harakat

faoliyati, muvoffaqiyati va harakatlarining yangi shakllarni egallash qobiliyati, ulardan maqsadga muvofiq foydalana olish bilan belgilanadi. Harakat ko'nikmasi, harakat mehnatini amalga oshirishda ikki hil ko'rinishda farqlanadi: Birinchi, yaxlit faoliyatini amalga oshirishda ikkinchisi ayrim murakkabligiga ko'ra turlicha harakatlarda ifodalanadi. Birinchi turdagi ko'nikmalar o'zgaruvchan sharoitda to'satdan vujudga keladigan harakat vazifalarni hal etish zaruriyati masalan o'yinlar kurashlar va boshqalar bilan bog'liq. Bunday xolda harakat faoliyati doimo ongli va allaqachon o'zlashtirilgan harakatlar hamda shakllangan jismoniy sifatlarning ijodiy qo'llanilishi bilan harakterlanadi. Boshqa harakat ko'nikmalariga kelsak ular asta-sekin malakaga aylana boradi, bunda rivojlanish harakat texnikasini dastlabki egallashdan yanada yuksaklikka uni takomillashtirishgacha boradi. Jismoniy tarbiya jarayonida o'yin qoidalarini qo'llash o'yinlarga hakamlilik qilish, turli xildagi sakrashlarni gavda harakatlaridan maqsadga muvofiq foydalanish kabi ko'nikmalar hosil qilinadi. Agar ko'nikma ko'p martatakrorlanish yo'li avtomatizm darajasiga etkazilgan bo'lsa unda uni malakaga aylandi deb xisoblash mumkin.

Harakat malakasi-bu harakatlarning avtomatlashgan boshqarish shaklini tushunamiz. Bunda harakatlarni bajarish o'zining juda ishonchligiga bilan ajralib turadi. Harakat malakasi o'rgatish natijasida yoki hayot tajribasi natijasida shakllanadi. Malaka-avtomatlashgan, o'rganib qolingani muayyan usul bilan bexato bajariladigan harakatlardir. Malakalar har xil bo'ladi: o'quv malakalari o'qish, yozish, og'zaki xisoblash va boshqalar; mehnat malakalari arra yoki boltani ishlata bilish, materiallar va mashinalar bilan muomilada bo'lish va hokoza; Harakat malakalari yurish yugurish, uloqtirish, sakrash va boshqalar.

Malaka ham ko'nikma kabi egallangan bilimlar asosida hosil qilinadi. Ta'limda esa bilim etakchi rol o'ynaydi. Harakat malakasi qanday bo'lishidan qat'iy nazar u juda oddiy yoki murakkabmi harakat elementlarining kompleksi shartli reflekslardan iborat bo'ladi. Kishilarning mehnat yoki sport faoliyatida harakatlarning elementlari ma'lum tartib bilan bir necha marta takrorlanishi harakat reflekslarining ma'lum shakldagi zanjirlarini yuzaga keltiradi, bu reflekslar zanjiri harakatlarning dinamik stereotipi deb yuritiladi. Demak, harakat dinamik stereotipining yuzaga kelishi uchun harakat bir hilda, bir shaklda ko'p marta takrorlanishi kerak. SHunday qilib, harakat ko'nikmalari bir hilda ko'p marta takrorlanishi bilan avtomatlashgan harakatlarga aylanadi va bunday harakatlar bosh miya yarim sharlar po'stlog'i nazoratida bajariladi, rivojlanadi, takomillashadi. Sport texnikasini o'rgatishda fiziologik tamoyillarga amal qilish zarur bo'ladi.

1. Oddiy harakatdan murakkab harakatga o'tish.

2. Engil ishdan asta-sekin og'ir ishga o'tish.

3. Muntazamliligi.

4. Har hil harakatga tayyorlash.

5. Induvidual yondashish. Harakat malakasining shakllanganligini uning quyidagi xislatlarida ko'rish mumkin:

1. Malakaning tiklana borishi bilan harakatni boshqarishda ongning roli pasayib boradi.

2. Malaka mustahkam shakllangan dinamik stereotip singari yuqori turg'unlik bilan farqlanadi

3. Malakada ayrim harakatlarning ortiqcha kerakmas harakatlarni yuqotib bir butunlikka birlashish bilan xarakterlanadi.

4. Malaka harakat ko'nikma asosida shakllanadi, shu bilan birga yangi ko'nikmaning paydo bo'lishiga asos bo'lib xisoblanadi.

5. Malaka harakatni bajarishda quvvat sarfi tejaladi, ish unumi yuqori bo'ladi, ya'ni kam kuch sarflab, yuqori natijaga erishiladi.

### **XULOSA**

Jismoniy mashqlar texnikasini o'rganishning yuqorida keltirilgan fiziologik tamoyillari yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda, sportchilar bilan mashq qilish mashg'ulotlar o'tkazishda albatta nazarda tutulmogi, ularni amaliy qo'llanishi lozim. Bu tamoyillar sportchining jismoniy rivojlanishi, yuqori malakali sportchi bo'lib etishishini ta'minlaydi. Sportchining erta sportdan chiqib ketishi oldini oladi.

### **REFERENCES:**

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi qonuni (2020yil 23 sentyabr №O'PQ-637)\ Halq so'zi.g.-2020. -24 sentyabr.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lam turmush tarzini keng tadbiiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi formani (2020 yil 30 oktyabr)\ Halq so'zi g. 2020 -3 noyabr

3. O'.Q.Tolipov, M. Usmonboeva Pedagogik texnologiyalarning tadbiiqiy asoslari (O'quv qo'lanma) – Toshkent "Fan" nashriyoti, 2006. 258 bet.

4. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati I jild. Toshkent ITA-PRESS nashriyoti 2018-296 b.

5. Kenman A.V., Xuxlaeva D.V. Maktabgacha tarbiya yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi va metodikasi. T: O'qtuvchi, 1988-292 b..

6. Usmonxo'jaev T.S., Normurodov A.N. O'quvchilarni jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish ko'nikmalariga o'rgatish (uslubiy qo'llanma) T. : TDSHI, 1999-25b.