

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI
“FAKULTETLARARO JISMONIY MADANIYAT VA SPORT”
KAFEDRASI

7-6JM-14 guruh talabasi
Mo'minov Xurshid Habibjonovich

Mavzu: : “Ta’lim muassasalarida o’quvchilarni jismoniy harakat malaka va ko’nikmalarni shakllantirish bosqichlari”

5112000 “Jismoniy madaniyat” ixtisosligi bakalavr ilmiy darajasini
olish uchun yozilgan

BITIRUV MALAKAVIY ISH

Ish ko'rib chiqildi va himoyaga
qo'yildi “Fakultetlararo jismoniy
madaniyat va sport” kafedrası mudiri
_____ A.K.Ibragimov

« _____ » _____ 2018 y.

Ilmiy raxbar _____ O'.A.Farmonov

Ilmiy maslahatchi _____ M.J.Abdulloev

BUXORO - 2018

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

Jismoniy madaniyat fakulteti

5112000 “Jismoniy madaniyat” ta’lim yo’nalishi talabasi

Mo’minov Xurshid Habibjonovich

O`zlashtirishi haqida

MA’LUMOTNOMA

Talaba Mo’minov Xurshid Habibjonovich Buxoro Davlat Universitetida
2014-2018 yillarda o`qish davomida o`quv rejasini to`liq bajardi va
quyidagi o`zlashtirishga erishdi.

"A'LO" _____

"YAXSHI" _____

"QONIQARLI" _____

Fakultet dekani:

B.B.Ma'murov

MA'QULLAYMAN**TASDIQLAYMAN**

Ilmiy rahbari: _____ O'.A.Farmonov

“Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport”

«_____» _____ 2017 y.

kafedrası mudiri: _____ A.K.Ibragimov

«_____» _____ 2017 y.

BuxDU Jismoniy madaniyat fakulteti bitiruvchisi Mo'minov Xurshid Habibjonovich

“Ta’lim muassasalarida o’quvchilarni jismoniy harakat malaka va ko’nikmalarni shakllantirish bosqichlari” mavzuidagi malakaviy bitiruv ishi ustida olib borilishi lozim bo’lgan ishlar yuzasidan

TOPSHIRIQLAR

T\r	Ishning mazmuni	Bajarilish muddati	Natija
1.	Bitiruv malakaviy mavzuini kafedra va fakultet kengashida tasdiqlanib olish rejalarini rasmiylashtirish.	Sentyabr	Ijro etildi.
2.	Mavzu bo'yicha zaruriy ilmiy-uslubiy materiallarni o'rganish.	Sentyabr, Oktyabr, Noyabr	Ijro etildi.
3.	Ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya darslarida jismoniy harakat va malaka ko'nikmalarini shakllantirish uslublaridan foydalanish.	Mart, Aprel, May	Ijro etildi.
4.	Mavzu bo'yicha ilmiy manbalarni o'rganish. Adabiyotlar bilan ishlash.	Sentyabr, Yanvar	Ijro etildi.
5.	To'plangan materiallarni sistemalashtirish	Yanvar	Ijro etildi.
6.	Malakaviy bitiruv ishining 1- bobini tayyorlash	Mart	Ijro etildi.
7.	Malakaviy bitiruv ishining 2-bobini tayyorlash va xulosalash	Aprel	Ijro etildi.
8.	Ishni yakunlash, tahrir etish va oqqa ko'chirish	May	Ijro etildi.
9.	Malakaviy bitiruv ishining borishi to'g'risida kafedraga hisobot berish.	May	Ijro etildi.
10.	Ishni ilmiy rahbar taqrizi bilan kafedraga topshirish.	May	Ijro etildi.
11.	Dastlabki himoya jarayonida qatnashish.	May	Ijro etildi.
12.	Dastlabki himoya jarayonida ko'rsatilgan kamchiliklarni tuzatib oxirgi himoyaga qatnashish.		

Bitiruvchi kurs talabasi:**Mo'minov Xurshid****Ilmiy rahbar:****O'.A.Farmonov**

**Buxoro davlat universiteti, Jismoniy madaniyat fakulteti,
“Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport” kafedrasining
___ son yig'lishi bayonnomasidan
KO'CHIRMA**

« ___ » _____ 2017 yil

Qatnashdilar: p.f.n.dotsent, B.B.Ma'murov, dotsent
M.J.Abdullaev, katta o'qituvchilar: S.Sh.Akramov,
O.A.Farmonov, R.S.Baymurodov, D.Ro'ziev, B.Do'stov,
M.G'afurova, A.K.Ibragimov, N.M.G'afurov,
o'qituvchilar: M.K.Mahmudov, J.Murodov, Ya.Fayziev,
A.Sattorov, O'.A.Farmonov, R.Raxmonov, A.Yuldashev

Kun tartibi:

1. 2017-2018 o'quv yili uchun bitiruv malakaviy ish mayzularini tasdiqlash.

Yig'ilishi kun tartibidagi masala yuzasidan kafedra mudiri A.K.Ibragimov qisqacha hisobot berdi va yangi o'quv yili uchun mo'ljallangan malakaviy bitiruv ishlari mavzulari ro'yxati tuzilganligini, mavzularning dolzarbligini, takrorlanmaganligini kafedrada tuzilgan maxsus ishchi guruh tomonidan tekshirib chiqilganligini qayt etdi. Shundan keyin bitiruv malakaviy ishlari ro'yxati yigilish kotibi tomonidan o'qib berildi.

Bitiruvchi kurs talabalarining bitiruv malakaviy ishlari mavzularini tasdiqlash bo'yicha qo'shimcha so'zga chiquvchilar yo'q.

Ko'rilgan masala bo'yicha quyidagicha

QAROR QILINDI:

1. Jismoniy madaniyat fakulteti 7-6JM-14 guruh talabasi Mo'minov Xurshid Habibjonovichga bitiruv malakaviy ishi yozishga ruxsat etilsin.
2. “Ta'lim muassasalarida o'quvchilarni jismoniy harakat malaka va ko'nikmalarni shakllantirish bosqichlari” bitiruv malakaviy ishi mavzusi etib tasdiqlansin.
3. O'qituvchi O'.A.Farmonov ilmiy rahbar etib tayinlansin.

Yig'ilish raisi:

A.K.Ibragimov

**Buxoro davlat universiteti, Jismoniy madaniyat fakulteti,
“Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport” kafedrasining
___ son yig`ilishi bayonnomasidan
KO`CHIRMA**

« ___ » _____ 2018 yil

Qatnashdilar: p.f.n.dotsent, B.B.Ma'murov, dotsent
M.J.Abdullaev, katta o'qituvchilar: S.Sh.Akramov,
O.A.Farmonov, R.S.Baymurodov, D.Ro'ziev, B.Do'stov,
M.G'afurova, A.K.Ibragimov, N.M.G'afurov,
o'qituvchilar: M.K.Mahmudov, J.Murodov, Ya.Fayziev,
A.Sattoroy, O'.A.Farmonov, R.Raxmonov, A.Yuldashev

Kun tartibi:

**1. 2017-2018 o`quv yili uchun mo`ljallangan bitiruv malakaviy
ishlarning dastlabki himoyasining muhokamasi va himoyaga tavsiya etish.**

Yig'ilishda 7-6JM-14 guruh talabasi Mo'minov Xurshid Habibjonovich o'qituvchi O'.A.Farmonov ilmiy rahbarligida bajargan “Ta’lim muassasalarida o’quvchilarni jismoniy harakat malaka va ko’nikmalarni shakllantirish bosqichlari” mavzusidagi malakaviy bitiruv ishining tugallanganligi to’g’risidagi axboroti va ilmiy rahbar xulosasi tinglandi.

Qo'shimcha so'zga chiquvchilar yo'q. Ish yakunlanganligini hisobga olib,

Kafedra yig`ilishi qaror qiladi:

1. Jismoniy madaniyat fakulteti 7-6JM-14 guruh talabasi Mo'minov Xurshid Habibjonovich “Ta’lim muassasalarida o’quvchilarni jismoniy harakat malaka va ko’nikmalarni shakllantirish bosqichlari” mavzusida bitiruv malakaviy ishi talabga javob beradi, u sinov himoyasidan o'tdi deb hisoblansin va rasmiy himoyaga ruxsat etilsin.

2. Mo'minov Xurshid Habibjonovichning bitiruv malakaviy ishiga ilmiy maslahatchi sifatida dotsent M.J.Abdulloev belgilansin.

Yig'ilish raisi:

A.K.Ibragimov

Yig'ilish kotibi:

M.B.Ibragimov

Mo'minov Xurshid Habibjonovichning

“Ta’lim muassasalarida o’quvchilarni jismoniy harakat malaka va ko’nikmalarni shakllantirish bosqichlari” mavzusidagi bitiruv malakaviy ishiga ILMIY RAHBAR XULOSASI

Mavzuning dolzarbligi: *Ta’limning milliy dasturini maqsadi yosh avlodni zamonaviy bilim va malakalar bilan tarbiyalash ilmiy va manaviy salohiyatga ega bo’lgan, davlatimizning ijtimoiy iqtisodiy sohalarida keng qamrovli faoliyat olib bora oladigan aqlan va jismonan etuk barkamol kadrlar tayyolashdir. Bilimli va iqtidorli yoshlarni tarbiyalash uchun maxsus ta’lim muassasalari o’quv kurslari va ta’lim markazlari o’z faoliyatini olib bormoqda. Bu bilim maskanlarida yosh avlod fanning barcha sohalarida kompyuter texnologiyalari bilimlariga ega bo’lib xorijiy mamlakat tillarini mukammal egallab o’z malaka va ko’nikmalarini takomillashtirib bormoqdalar.*

Jismoniy mashqlar va jismoniy harakatlar, harakat malaka va ko’nikmalarini shakllantirish bilan birga, jismoniy sifatlarni takomillashtiradi. Umuman organizmni biologik funksiyalarni va tana vaznini ortishi, bo’y o’sishi, tayanch harakat apparati tizimini takomillashuvi bilan jismoniy rivojlanishini amalga oshiradi.

Mo’minov Xurshid Habibjonovichning tomonidan tayyorlangan “Ta’lim muassasalarida o’quvchilarni jismoniy harakat malaka va ko’nikmalarni shakllantirish bosqichlari” nomli bitiruv malakaviy ishda muammoning echimlari keltirilgan.

Belgilangan vazifalarning amalga oshirilganlik darajasi: *talaba berilgan topshiriqlarni to’liq amalga oshirgan va ishni tajriba asosida tayyorlagan.*

Bajarilgan ishga talabaning munosabati: *talaba o’zi bajargan ishidan juda yaxshi ta’surotda, kelajakda o’qishdan so’ng ilmiy ishini davom ettirmoqchi.*

Talabaning adabiyotlardan foydalanish va materialni mustaqil bayon eta olish ko’nikmalari: *talaba ishni tayyorlashda juda ko’p adabiyotlarni o’qib tahlil qilgan va materiallarni mustaqil bayon eta oladi.*

Talabalarning tadqiqotchilik ko’nikmalari: *talabada tadqiqotchilik ko’nikmalari shakllangan va mustaqil faoliyat yurita oladi.*

Talabaning kasbiy tayyorgarlik darajasi, ya’ni pedagogik topshiriqlarni yecha olishi, mustaqil qaror qabul qila olishi va h.k: *talaba yuksak kasbiy tayyorgarlikka ega, pedagogik topshiriqlarni yecha oladi va mustaqil fikrga ega.*

Olingan natijalarning amaliyotga ta’lim jarayoniga qo’llash imkoniyati hamda talabaning ixtisosligi bo’yicha beriladigan kvalifikatsiyani olishga loyiqligi: *natijalarni amaliyotga qo’llash imkoni mavjud, talaba ixtisosligi bo’yicha beriladigan kvalifikatsiyani olishga loyiq.*

Ilmiy rahbar:

O’.A.Farmonov

Mo'minov Xurshid Habibjonovichning

“Ta’lim muassasalarida o’quvchilarni jismoniy harakat malaka va ko’nikmalarni shakllantirish bosqichlari” mavzusidagi bitiruv malakaviy ishi
bo’yicha rasmiy opponent

TAQRIZI

Mavzuning dolzarbligi: *Jismoniy mashqlar va jismoniy harakatlar, harakat malaka va ko’nikmalarini shakllantirish bilan birga, jismoniy sifatlarni takomillashtiradi. Umuman organizmni biologik funksiyalarni va tana vaznini ortishi, bo’y o’sishi, tayanch harakat apparati tizimini takomillashuvi bilan jismoniy rivojlanishini amalga oshiradi.*

Mo'minov Xurshid Habibjonovic tomonidan tayyorlangan “Ta’lim muassasalarida o’quvchilarni jismoniy harakat malaka va ko’nikmalarni shakllantirish bosqichlari” nomli bitiruv malakaviy ish juda dolzarb.

Bajarilgan ishning unda belgilangan vazifalarga mos kelishi: *bajarilgan ish belgilangan vazifalarga mos keladi.*

Materialning mantiqiy bayon etilishi: *ishda keltirilgan materiallarga ilmiy jihatdan yondashilgan va mantiqiy bayon etilgan*

Ishga oid manbalarining to’la va yetarlicha tanqidiy tahlil etilganligi: *ishga oid asosiy va qo’shimcha manbalar yetarlicha tahlil qilingan.*

Ishning mustaqil bajarilganligi: *talaba ishni tayyorlashda materiallarni, manbalarni mustaqil o’rganib so’ng nazariy ma’lumotlarni tashkil qilgan..*

Olib borilgan tajriba ishlari samaradorligining to’la va to’g’ri baholanganligi: *talaba tomonidan olib borilgan tajriba ishlari samaradorligi to’la va to’g’ri baholangan.*

Xulosalarning to’liq izohlanganligi: *ishdagi xulosalar to’liq izohlangan.*

Ishning amaliy ahamiyati: *kelajakda jismoniy tarbiya o’qituvchilari o’z faoliyatiga foydalanishi mumkin.*

Ishdagi kamchiliklar: *ishda ayrim juziy kamchiliklar mavjud lekin bu kamchiliklar ishga salbiy ta’sir ko’rsatmaydi.*

Ishning talab darajasida rasmiylashtirilishiga izoh: *bitiruv malakaviy ish talab darajasida rasmiylashtirilgan.*

Ishning himoyaga loyiqligi: *bitiruvchi kurs talabasi Mo'minov Xurshid Habibjonovichning “Ta’lim muassasalarida o’quvchilarni jismoniy harakat malaka va ko’nikmalarni shakllantirish bosqichlari” mavzusidagi ishini tugallangan deb hisoblayman va uni himoyaga tavsiya etaman.*

Ilmiy maslahatchi:

M.J.Abdulloev

Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti 5112000 Jismoniy madaniyat ta'lim
yo'nalishi bitiruvchisi Mo'minov Xurshid Habibjonovichning

**“Ta’lim muassasalarida o’quvchilarni jismoniy harakat malaka va
ko’nikmalarni shakllantirish bosqichlari” mavzusidagi bitiruv malakaviy ishga
DAKning
XULOSASI**

Buxoro davlat universiteti DAK Oliy va o'rta maxsus talim vazirligi BMIning bajarish
xaqidagi 31.12.98 yil 362-sonli buyrug'i bilan tasdiklangan nizomda asosan quyidagilarni
aniqladi:

1.BMIning xajm va talab bo'yicha rasmiylashtirilganligi (meyor:tabiiy yonalishlar-50dan,
ijtimoiy yig'ilishlar-70 betdan kam bo'lmasligi kerak): talabga javob beradi -10 ball talabga
qisman javob beradi-7 ball, talabdan chetga chiqish holatlari mavjud -4 ball.

2.Mavzuning davlat va universitet grant dasturlari asosida yoki dolzarb muammolar
bo'yicha tanlanganligi: davlat dasturiga kirgan-8 ball, grant loyixasi bo'yicha -7 ball, Bux DU
dasturi bo'yicha-6 ball, dolzarb muammolar bo'yicha-5 ball.

3.Mavzu dolzarbligining asoslanganligi: yetarli darajada asoslangan-5 ball, yetarli
darajada asoslanmagan-3 ball, noaniq-2ball.

4.Maqsad va vazifalarning aniq ifodalanligi: aniq-7 ball, to'liq aniq emas-5 ball, aniq
emas-3 ball.

5.BMI bajarishda ilmiy tekshirish metodlaridan foydalanganlik darajasi: to'la-7 ball,
qisman-5 ball, yetarli emas-3 ball.

6.Olingan natijalarning yangiligi va ishonchlilik darajasi: natija yangi -8 ball, ilgari
olingan-6 ball, to'la ishonchli emas-3 ball.

7.BMIning xulosa qismida ishlab chiqarishga tavsiya bor-6 ball, ijtimoiy sohada
ko'llashga (talim, atrof-muhitni himoya qilish,manaviy-mariviy)tavsiya qilingan-5 ball, tavsiya
yo'q -7 ball.

8.Bitiruvchining mavzu bo'yicha olingan natijalarni tanqidiy baholanganligi darajasi:
aniq-8 ball, to'la aniq emas-6 ball, tanqidiy baholanmagan-4 ball.

9.Ishning ilmiylik xarakteri: ilmiy tadqiqodlar asosida-8 ball, aralash shaklidan-5 ball,
referativ xarakterdan-3 ball.

10.Bitiruvchining maruzasiga baho: alo-10 ball, yaxshi-7 ball, qoniqarli-6 ball.

12.Berilgan savollarga javoblari: to'lik-8 ball, o'rta-6 ball, qoniqarli 4 ball.

13.BMIni tashqi taqrizchi tomonidan baholanishi: alo-7 ball, yahshi-6 ball, qoniqarli-5
ball.

14.BMIga qo'yilgan yakuniy ball _____ Bahosi _____

Eslatma:Har bir bal bo'yicha aniqlangan ballning tagiga chizib belgilanadi.

DAK raisi _____

F.I.Sh.imzo

A'zolari _____

F.I.Sh.imzo

F.I.Sh.imzo

Sana « _____ » _____ 2018 y

DAVLAT ATTESTASIYA KOMISSIYASIGA
BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

Jismoniy madaniyat fakulteti

Talaba Mo'minov Xurshid Habibjonovichning **“Ta’lim muassasalarida o’quvchilarni jismoniy harakat malaka va ko’nikmalarni shakllantirish bosqichlari”** mavzusidagi

bitiruv malakaviy ishi rasmiy himoyaga ruxsat etilsin.

Himoyaga bitiruvchining o’zlashtirishi to’g’risida ma’lumotnoma, bitiruv malakaviy ish haqida rahbar hamda kafedra yig’ilishi xulosasi, taqriz va talabaga tavsifnoma ilova qilinadi.

Fakultet dekani:

B.B.Ma’murov

2018 yil _____ iyun.

Mavzu :“Ta’lim muassasalarida o’quvchilarni jismoniy harakat malaka va ko’nikmalarni shakllantirish bosqichlari”.

REJA

Kirish: ishning dolzarbligi, maqsad va vazifalari, ishning o’rganish darajasining qiyosiy tahlili, ilmiy yangiligi, predmeti va ob’ekti, ilmiy ahamiyati

I. BOB. Ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya, sport tadbirlarining maqsadi va vazifalari

- 1.1 Ta’lim muassasasida o’quvchilar jismoniy tarbiyasining maqsadi
- 1.2. Jismoniy harakatlarga o’rgatish jarayoni
- 1.3. Ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya, sport tadbirlarining shakllari va turlari

II. BOB. Ta’lim muassalalarida jismoniy harakat malaka va ko’nikmalarni shakllantirishning bosqichlari

- 2.1. Harakat ko’nikma va malakalar faoliyatning asosiy turlari
- 2.2. Harakatlarni bajara olish qobiliyati va harakat malakasi
- 2.3. Harakatlarga o’rgatish bosqichlari

Xulosa

Foydalanilgan adabiyotlar

Kirish

Mustaqillikdan keyin qabul qilingan “Ta’lim to’g’risida”gi qonun va “Kadrlar tayyorlash” milliy dasturi. Respublikamizda ta’lim islohotlarini chuqurlashtirishda muhim bosqich bo’lib xizmat qildi. Qisqa fursatda amalga oshirilgan ishlar, ta’lim-tarbiya, kadrlar tayyorlash sohasidagi ijobiy o’zgarishlar, istiqbolimizni mustahkamlashga xizmat qilnoqa. O’quvchi-talabalarning bo’sh vaqtlaridan unumli foydalanishda, ularning sog’lom bo’lib etishishlarida o’quv yurtlarida olib borilayotgan jismoniy tarbiya va ommaviy sport ishlari ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. O’zbekistonda uzluksiz ta’lim tizimini takomillashtirish va jahon standartlariga muvofiq bo’lgan kadrlarni tayyorlash bo’yicha ta’limning milliy dasturi ishlab chiqilgan.

Milliy dasturning ta’lim bosqichlariga maktabgacha ta’lim, umumta’lim maktablari, akademik litseylar, kasb-hunar kollejlari, Oliy o’quv yurtlarini kiritish mumkin. Xozirgi kunda ta’lim muassasalarida yoshlarni har tomonlama ilm, fan, sa’nat, madaniyat va sport ishlari bilan shug’ullanish uchun juda katta imkoniyatlar yaratilmoqda. Ta’limning milliy dasturini maqsadi yosh avlodni zamonaviy bilim va malakalar bilan tarbiyalash ilmiy va manaviy salohiyatga ega bo’lgan, davlatimizning ijtimoiy iqtisodiy sohalarida keng qamrovli faoliyat olib bora oladigan aqlan va jismonan etuk barkamol kadrlar tayyorlashdir. Bilimli va iqtidorli yoshlarni tarbiyalash uchun maxsus ta’lim muassasalari o’quv kurslari va ta’lim markazlari o’z faoliyatini olib bormoqda. Bu bilim maskanlarida yosh avlod fanning barcha sohalarida kompyuter texnologiyalari bilimlariga ega bo’lib xorijiy mamlakat tillarini mukammal egallab o’z malaka va ko’nikmalarini takomillashtirib bormoqdalar. Shu bilan bir qatorda yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug’ullanishlari uchun davlatimiz rahbarlari tomonidan ko’plab zamon talablariga mos bo’lgan o’quv binolari va sport maydonlari qurilib foydalanishga topshirilmoqda. Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoevning tashabbusi bilan mamlakatda jismoniy tarbiya va sport ommaviyligini yanada rivojlantirishga katta e’tibor qaratish bo’yicha ko’plab qaror va qonunlar amalga oshirilmoqda. Har bir ta’lim muassasalarida kasb-hunar kolleji va Oliy o’quv yurtlarida zamonaviy sport

inshootlari va sport maydonlari barpo etilmoqda. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari uchun zarur bo'lgan sport anjomlari va jixozlari bilan ta'minlanmoqda. Bu islohotlar zahirida mamlakatimiz yoshlarini jismonan barkamol va ma'naviy etuk qilib tarbiyalash vazifalari o'z ifodasini topadi.

Yosh avlodni sog'lom va barkamol inson qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning ahamiyati katta. Jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi sog'lomlashtirish bo'lib jismoniy tarbiya tadbirlari sog'lomlashtiruvchi ta'siriga egadir. Ayniqsa ertalabki badantarbiya mashg'ulotlari va toza havoda o'tkaziladigan tadbirlar, sayrlar, turizm mashg'ulotlarining sog'lomlashtiruvchi kuchi keng hisoblanadi. Bunda organizmga quyosh, havo va suv muolajalari chiniqtiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Bu bilan organizmning kasalliklarga chidamlilik qobiliyati ortadi.

Jismoniy mashqlar va jismoniy harakatlar, harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish bilan birga, jismoniy sifatlarni takomillashtiradi. Umuman organizmni biologik funksiyalarni va tana vaznini ortishi, bo'y o'sishi, tayanch harakat apparati tizimini takomillashuvi bilan jismoniy rivojlanishini amalga oshiradi.

Shuningdek jismoniy tarbiya tadbirlari yordamida yoshlarda ahloqiy sifatlar hamda ma'naviy ma'rifiy dunyoqarashlar shakllanib boradi. Vatanga muhabbat, do'stlik, birodarlik, bahodirlik, milliy g'urur, milliy urf odatlar va an'analar, qadriyatlar ruhi tarbiyalanadi. Bu bilan vatanparvar, mehnatga tayyor yoshlar yetishib chiqadi. Jismoniy tarbiya jarayonining asosiy vazifasi jismoniy mashqlarga o'rgatish va hayotiy zarur bo'lgan harakatlar malaka va ko'nikmalarini shakllantirishdir. Buning natijasida jismonan sog'lom va har qanday mehnatga va ish qobiliyati yuqori yoshlar tarbiyalanadi.

Bitiruv malakaviy ishning dolzarbligi:

Ta'lim muassasalari o'quvchilarida jismoniy harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirishning bosqichlarini jismoniy tarbiya va sport tadbirlari orqali yo'lga qo'yish, shu bilan birga malaka va ko'nikmalariga o'rgatishning samarali usullari tadbir qilinadi. Bu jarayonni takomillashtirish shakllari o'rganib chiqiladi.

Bitiruv malakaviy ishning maqsadi va vazifalari:

Ta'lim muassasalarida jismoniy harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirishning bosqichlari, shu bilan birga yosh avlodni jismonan barkamol inson qilib tarbiyalashning ahamiyatini ortirish. Bitiruv malakaviy ishda ta'lim muassasalarida jismoniy harakat malaka va ko'nikmalarni shakllantirish tadbirlari hisoblangan jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya darslari, sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar hamda jismoniy mashq bilan mustaqil shug'ullanish yordamida harakatlarga o'rgatish masalalarini bitiruv malakaviy ishining maqsad va vazifasi qilib belgilangan.

Bitiruv malakaviy ishning ob'ekti va predmeti:

Tadqiqot ishi Buxoro shahar BMTI akademik listeyning voleybol bilan shug'ullanuvchi 1-2-kurs o'quvchilarining harakat faoliyatida malaka va ko'nikmalarni samaradrligini pedagogik baholash mazmuni, vositalalari, shakllari va ulardan o'quv tarbiya jarayonida foydalanish tadqiqot predmetidir.

Bitiruv malakaviy ishning o'rganish darajasi:

Hozirgi kunda jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat mutaxassislarini tayyorlash tizimini takomillashtirish hamda ularni qayta tayyorgarlik jarayonlarini samarali tashkil etish bo'yicha imliy tadqiqot ishlari olib borish zarur ekanligi namoyon bo'lmoqda.

Shuningdek jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari tayyorlash jarayonlarini takomillashtirish bo'yicha ilmiy va uslubiy ishlar xorijiy mamlakatlarda ham muntazam olib boriladi.

Bitiruv malakaviy ishning ilmiy yangiliklar

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat ta'limida o'quvchi-talabalarni tayyorlash jarayonlarini takomillashtirish, o'quvchilarning ta'lim va tarbiya jarayonida olgan bilim va malakalarining shakllanganlik darajalari, nazariy, amaliy va kasbiy hamda ilmiy-uslubiy tayyorgarliklarini ish faoliyatida uyg'unlashtirib olib borilishini ta'minlaydi. Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat mutaxassislarini ta'lim va tarbiya jarayonlarida zamonaviy pedagogik texnologiyalardan keng foydalanishni tashkil etish.

Bitiruv malakaviy ishning ilmiy tadqiqot ishlari:

Mavzusi bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlarida jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat yo'nalarishi hamda jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat mutaxassislarning davlat ta'lim standartlari, na'munaviy va ishchi o'quv rejalari, mutaxassislik, ixtisoslik, tanlov va qo'shimcha fanlardan na'munaviy va ishchi dasturlar, talabalar nazariy va amaliy mashg'ulotlarning materiallari hamda talabalarning nazariy va amaliy fanlardan o'zlashtirish darajalarini reyting nazorati shakllari tahlil etildi.

Bitiruv malakaviy ishning tarkibi va hajmi.

Bitiruv malakaviy ish ___betda bayon etilgan bo'lib: kirish ___ta bob, xotima, foydanilgan adabiyotlar ro'yxati ___ ta chizma ___ ta jadvallardan tashkil topgan.



I BOB. TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA, SPORT TADBIRLARINING MAQSADI VA VAZIFALARI.

Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya tadbirlari o'quvchi va talabalarni jismoniy rivojlantirish, sog'lomlashtirish va hayot faoliyatiga tayyorlashdan iborat bo'ladi. Jismoniy tarbiya jarayonlari barcha bosqichlarida tashkil etiladi. Jismoniy tarbiyani tashkil etishda ta'lim muassasaning pedagogik jamoasi jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport murabbiylarning ahamiyati katta. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya tadbirlari ertalabki badantarbiya, jismoniy tarbiya darslari sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar, sport musobaqalari va bayramlar hamda dam olish kunlari va ta'tillarda olib boriladigan turizm mashg'ulotlari hisoblanadi. Jismoniy tarbiya tadbirlarida o'quvchilar hayotiy zarur harakatlar yurish, yugurish hamda sakrash va uloqtirish, tirmashib chiqish mashqlarni bajarib harakat malaka va ko'nikmalari shakllantiriladi. Jismoniy tarbiya vositalari bo'lib hisoblangan jismoniy mashqlar va tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari hamda gigienik vositalar yordamida ijobiy o'zgarishlar sodir bo'ladi va organizm sog'lomlashadi. O'zbekiston Respublikasining "Halq ta'limi haqidagi" va "Jismoniy tarbiya va sport haqida" qonuni yangi tahririda O'zbekiston Respublikasining fuqarolari o'z salomatliklarini yaxshilash va mustahkamlash uchun jismoniy jihatidan chiniqishlari to'g'risida qayg'urishlari shart, degan fikr ta'kidlanadi. Bu qonun to'la ma'noda o'quv yurtlaridagi jismoniy tarbiya ishiga ham ta'luqlidir.

O'quvchi va talabalar jismoniy tarbiyasi ularni jismoniy harakatlarini amalga oshirishning tashkil etilgan pedagogik jarayonidir. Ta'lim muassasasidagi jismoniy tarbiyaga oid ishlar o'quvchi va talabalardan havaskorlikni, tashabbuskorlikni, uyushqoqlikni talab qiladigan juda xilma-xil shakllari bilan farq qiladi. Ular o'quvchi va talabalarda tashkilotchilik ko'nikmalari, faollik, topqirlikni tarbiyalashga yordam beradi.

1.1. Ta'lim muassasasida o'quvchilar jismoniy tarbiyasining maqsadi

1. Sog'lomlashtirish.
2. Har tamonlama etuk inson qilib tarbiyalash.
3. Vatan mudofaasiga hamda mehnatga tayyorlash.

Jismoniy tarbiyaning maqsadidan kelib chiqqan holda o'quvchi va talabalarni sog'lomlashtirish, chiniqtirish, jismoniy rivojlantirish, harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari belgilanadi:

Jismoniy mashqlar va sportga oid maxsus bilimlar berish;- Jismoniy mashq deb, jismoniy tarbiya qonuniyatlari talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumlari tushuniladi.

Bunday harakat faoliyatlari - gimnastika, harakatli o'yinlar, sport o'yinlari, sport turizm mashqlari sifatida tizimlashtirildi, to'plandi va uslub jihatdan to'ldirildi. Ularga gigienik bilim va ko'nikmalarni singdirish. Bu vazifa o'quvchi va talabalarga jismoniy mashg'ulotlarning foydasi haqidagi, gigienik qoidalarga, dasturda ko'zda tutilgan barcha jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarish qoidalariga rioya qilish haqidagi zarur bilimlarni berishdan iboratdir. Bularning hammasi sog'liqni mustahkamlashga, ularning gigiena qoidalarini bilishlari va ularga amal qilishlariga bevosita daxldor bo'lib, bunga maktab, oila, jamoatchilik hamda bolalarning o'zlarining birgalikdagi harakat bilan erishiladi.

Jismoniy mashqlarga va sport mashqlariga jismoniy tarbiya darslari, kun tartibidagi tadbirlar hamda to'garak mashg'ulotlarida o'rgatiladi. Uning natijasida jismoniy rivojlanish ta'minlanadi. Shuningdek, o'quvchi va talabalarda sportga qiziqishlar shakllantirilib, sport turlariga jalb etiladi.

Sog'liqni mustahkamlash;- o'quvchilarni to'g'ri jismoniy rivojlantirishga va chiniqtirishga yordam berish. Tabiat omillari suv, quyosh, havo ta'sirida o'quvchilarni sog'ligini mustahkamlash, chiniqtirish hamda organizmni kasalliklarga chidamliligini oshirish. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini imkoni boricha toza havoda o'tkazish yoki sport zallarini toza havo bilan ta'minlanishini

tashkil etish. O'quvchi va talabalarni suv muolajalari, suzish va cho'milish mashg'ulotlarini olib borish hamda quyoshga toblanish tadbirlarini boshqarish. Bu tadbirlarni sayrlar, ekskursiyalar va sport turizm mashg'ulotlarida amalga oshiriladi. Bu vazifa ta'lim muassasasidagi barcha jismoniy madaniyat va sport ishlarining eng muhimi hisoblanadi. U har bir o'qituvchining, pedagoglar jamoasining diqqat markazida bo'lishi kerak. Shuning uchun o'quvchi va talabalarning jismoniy jihatdan normal rivojlanishi kerak.

Harakat, malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish ;- yangi harakat turlariga va harakat faoliyatiga o'rgatish. O'quvchi va talabalarning jismoniy madaniyat dasturi mazmuni shunday tuzilganki, o'quvchilar jismoniy madaniyat darslarida, uyda, jismoniy madaniyat to'garaklarida va sport to'garaklarida muntazam shug'ullanib, yurish, yugurish, uloqtirish, tirmashish, muvozanat saqlash kabi hayotiy zarur harakat ko'nikmalarini sistemali tarzda egallay boradilar. Sanab o'tilgan barcha tadbirlar har tomonlama jismoniy sifatlarini rivojlanishiga, ularni mehnatga tayyorlashga yordam beradi.

O'quvchi va talabalarda harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirishda ularni jinsi, yoshi va jismoniy tayyorgarligi hamda shaxsiy qobiliyatiga qarab yondashish zarur. Jismoniy sifatlarni takomillashtirish. Tezkorlik, kuch, epchillik va chidamlilik hamda egiluvchanlik har bir kishi uchun zarur bo'lgan sifatlardir. Ular o'quvchi va talabalarda harakat ko'nikmalarining shakllanishi bilan uzviy bog'liqdir. Jismoniy mashqlarni qisqa yoki uzoq vaqt davomida turli sur'atda, turli murakkabliklar bilan o'tkazish yuqoridagi sifatlarning rivojlanishiga yordam beradi. Jismoniy sifatlarni bir-biriga muvofiq holda rivojlantirish. Mashg'ulotlarni shug'ullanuvchilar shaxsiy qobiliyatlariga muvofiq tashkil etish hamda o'quvchilarni sport turlariga jalb etish.

Aqliy va estetik sifatlarni tarbiyalash;- Botirlik, qat'iylik, intizomlilik, jamoatchilik, do'stlik va o'rtoqlik xissini, madaniy xulq ko'nikmalarini, mehnatiga va ijtimoiy mulkka munosabatni tarbiyalash. Jismoniy tarbiyaning butun jarayoni bunday qimmatli axloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi. Ko'pchilik jismoniy mashqlar, o'yin harakatlari dovyuraklik va do'stlik xislarini

tarbiyalashga yordam beradi. Shuningdek, Vatanga muhabbat, vatanparvarlik, xis-tuyg'ularni shakllantirish va tarbiyalash. To'g'ri qomatni shakllantirish. Qomatni to'g'ri tutish ko'nikmalarini shakllantirish. Qomatni to'g'ri shakllantirish murakkab va o'zoq davom etuvchi jarayondir. Shunday ekan, bu sohada ijobiy natijalarga erishish uchun, tik turganda, yurganda qomatini to'g'ri tutishi maqsadga muvofiqdir; jismoniy mashqlarni keng qo'llash kerak; jismoniy madaniyat darslari mazmuniga albatta qomatni yaxshilashga oid mashqlarni, mashg'ulotlarga bo'lgan gimnastikani, jismoniy madaniyat vaqtlarini, badan tarbiyani kiritish, o'quvchi va talabalarga o'zlari ustida tinmasdan jismoniy va aqliy mashg'ulotlar bilan ishlash hamda uyga tegishli vazifalar berish kerak. Berilgan vazifalarni o'z vaqtida tekshirish hamda amaliyotda sinab ko'rish shu asosida natijalarga erishish ko'zda tutiladi. O'quvchi va talabalarni aqliy va axloqiy tamondan keng doirada tarbiyalash muhim vazifalardan biridir chunki o'quvchi va talabalar ongi rivojlanish paytida bo'ladi. Tarbiyani yaxshi tomonga yo'naltira olgandagina kerakli natijalarga erishish mumkin.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarga jalb etish;- O'quvchi va talabalarni ta'lim muassasalaridagina emas, balki uyda ham jismoniy mashqlarni sistemali ravishda bajarishga odatlantirib borishdan iborat bo'ladi. Bu muhim vazifani amalga oshirish uchun o'quvchi va talabalar bilan olib boriladigan barcha mashg'ulotlarni jonli, o'rganiladigan materialning mazmuni va shaklini qiziqarli, hayajonli qilish, mashg'ulot rahbarining samimiy muomalasi ostida o'tkazish, shug'ullanuvchilar o'zaro do'stona hamkorlik qilishlari uchun sharoit yaratish zarur.

O'quvchi va talabalarni shaxsiy qiziqishlari va jismoniy qobiliyatlariga ko'ra ularni sport turlari bilan shug'ullanishga jalb etish. Shuningdek, yashash joylarida, sport to'garaklarga umumiy jismoniy tayyorgarlik va sport mashg'ulotlarni amalga oshirish kerakdir. O'quvchi va talabalarda tashkilotchilikni tarbiyalash, jismoniy madaniyat faoliyatini tayyorlash. Ta'lim muassasasi ommaviy jismoniy madaniyat va sport ishlarini muvaffaqiyatli olib borish, jismoniy madaniyat darslari hamda

mashg'ulotlarni to'laqonli o'tkazishda o'quvchi va talabalar jismoniy madaniyat faoliyatining o'qituvchiga doimiy yordami zarur.

O'quvchi va talabalar orasida jismoniy madaniyat tashkilotchilari, sport to'garaklarida jamoa sardorlari, guruh boshliqlari saylanadi. Ular faol ishtirokchi ichidan tanlanadi. Jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etish va boshqarishda jismoniy madaniyat jamoasiga yaqindan yordam beradilar. Shuningdek, o'quvchi va talabalarni sportga jalb etish va jismoniy tarbiyaga qiziqishlarini orttirishda ahamiyati kattadir. Jismoniy rivojlanish-tarbiyaning ta'sirida organizmda biologik shakllar va funksiyalarning vujudga kelishi, o'zgarishi va takomillashuvidir. Bu jarayon organizm va uning yashash muhiti to'zilishi, o'zgarishi, miqdor va sifat qonuniyatlariga bo'ysunadi. Inson organizmini jismoniy jihatdan baquvvat qilish albatta organizmga berilayotgan jismoniy yuklamalarni meyorida hamda mashg'ulotlarni to'g'ri olib borish natijasida yuzaga keladi.



1.2. Jismoniy harakatlarga o'rgatish jarayoni.

Buning vazifasi-harakatni bajarish va uni takomillashtirish va ko'nikmani vujudga kelishini ta'minlashdan iboratdir. Bu bo'limning to'laligicha ko'p marotabalab takrorlash jarayoni yotadi. har bir takrorlash tashqi tomondan bir xilda ko'rinsada har safargisining mazmuni o'z ichiga yangi oldingisidan o'zgacharoq nimanidir olgan bo'ladi. Obrazli qilib aytganda, "takrorlash-takrorlashsiz", "mashq qilish-mashq qilishsiz" takrorlangandek bo'ladi. Aynan shundagina yangi harakat faoliyatining shakllanishi mezon, poydevori yashiringandir. Shug'ullanuvchilarning ma'naviy xislatlarini tarkib toptirish va uni hayot, jamiyat, ehtiyoji bilan mehnat faoliyati bilan bog'lab olib borish zarur, jismoniy tarbiya jarayoni shug'ullanuvchilarni yangi jamiyat qurish uchun kurashda faol ishtirok etishga ruhlantirish lozim. Shug'ullanuvchilarni milliy istiqlol g'oyasi ruhida tarbiyalash uchun qanday yashayotgani, nima haqida o'ylashi, kimlar bilan do'stligi ishlab chiqarishda qanday ishlashi, o'quv yurtida qanday o'qishi, oilada, jamoat joylarda o'zini tutishi bo'sh vaqtini qanday o'tkazishi va boshqalarni jismoniy tarbiya mutaxassislari to'liq bilishi kerak.

Jismoniy tarbiya mutaxassislari shug'ullanuvchilarni jismoniy qobiliyatlar rivojlanganlik darajasini bilishi, shaxsiy xarakter xususiyatlarini, aql, idrok, xissiyot irodalarini axloqiy sifatlari va statik ehtiyojlardagi individual farqlarni o'rganish zarur. Mustaqil mashg'ulotlar jarayonlarida o'quvchi va talabalarda jismoniy tarbiya va sportga munosabati shakllanadi, jismoniy mashqlar, harakatlar va sport turlari bilan mustaqil shug'ullanish ko'nikmalari ortadi.

Mustaqil mashg'ulotlarda hayotiy zarur harakatlar o'rgatilish bilan birga, jismoniy sifatlari kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, tezkorlik, chaqqonlikni takomillashtirib boriladi.

1.3. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya, sport tadbirlarining shakllari va turlari

Kun tartibidagi jismoniy tarbiya tadbirlari: o'quvchi va talabalarni sog'lomlashtirish va jismoniy rivojlantirish jarayoni uzluksizligini ta'minlash maqsadida o'quv yurtlarida o'quvchi va talabalar kun tartibida jismoniy tarbiya tadbirlari belgilanadi va amalga oshiriladi. Kun tartibidagi tadbirlar mazmuni jismoniy tarbiya dasturi asosida tuziladi va rejalashtiriladi. Jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etishda jismoniy madaniyat jamoasi tashkilotchilik va rahbarlik vazifasini boshqaradi.

Jismoniy tarbiyaning kun tartibidagi tadbirlari o'quvchi va talabalarni jismoniy rivojlanishga sog'lig'ini mustahkamlashga va chiniqtirishga aqliy qobiliyatlarni oshirishga, tartib intizomni mustahkamlashni amalga oshiradi. Jismoniy tarbiya tadbirlarini muntazam o'tkazib borish o'quvchi va talabalarni o'zini-o'zi nazorat qilish, kun tartibiga rioya qilish hamda faolligini mustahkamlashga o'rgatadi. Jismoniy tarbiya tadbirlari o'quv yurtlarining ta'lim va tarbiyaviy ishlari shakllaridan bo'lib o'quv mashg'ulotlari bilan muvofiq holda tashkil etilishi kerak.

Jismoniy tarbiya jarayonida o'qituvchilar o'quvchilarni harakatlarga o'rgatish va jismoniy mashqlar texnikasini egallashda ta'lim uslublari yordamida ta'lim bosqichlari vazifalarni hal etadilar. Ta'lim muassasalarida jismoniy mashqlarga o'rgatish jarayoni ta'lim tamoyillari va uslublarini to'g'ri tashkil etilishiga bog'liq. Jismoniy tarbiyada ta'lim jarayoni o'quvchi va talabalarni jismoniy tarbiya va sportga oid maxsus bilimlar bilan qurollantirish hamda jismoniy mashqlar va harakatlar texnikasi, malaka va ko'nikmasini hosil qilish vazifalarini hal etadi. Jismoniy tarbiyada shuni ko'rish mumkinki, mashqlarni ko'p marotaba har xil talablar asosida takrorlash va mustahkamlash jismoniy mashqlar texnikasi bajarishda hech bir qiyinchilik bo'lmasligini ta'minlaydi. Bu bilan harakat malaka va ko'nikmalari takomillashib boradi.

Jismoniy va sport tayyorgarligining asoslari;- Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida tayyorgarlikning har xil turlari "texnikaviy, taktik, nazariy, ruhiy-

irodali, jismoniy”asoslari mavjud. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy sifatlar: kuch, tezkorlik, chidamkorlik, epchillik, egiluvchanlik: yoshiga qarab tabiiy rivojlanishda o’zgarish. Jismoniy rivojlanish sifatida asosiy vositalar va rejalar qonuniyatini ta’kidlash, ommaviy sport va yuqori natijalar sporti, ularning maqsadi va vazifasi, sport mashg’ulotlari va uni ayrim qismlarini to’liq jarayondan tuzilishi, sport mashg’ulotlari usullarining negizi, sport tayyorgarligini rejalashtirish va tashkiliy tadbirlar, mashq bajarish-mashg’ulotlar tuzilishining yaxlitligi asosi hisoblanadi.

Ertalabki badan tarbiya mashqlari;- O’quv mashg’ulotlarga o’tkaziladigan ertalabki gimnastika - ta’lim muassasasida har kuni darslar boshlanguncha o’tkaziladigan jismoniy mashqlardir. Mashg’ulotlarga bo’ladigan gimnastika asosan tarbiyaviy va sog’lomlashtirish masalalarini hal etadi. Ochiq havoda o’tkaziladigan mashqlar o’quvchi va talabalar organizmini chiniqtirishga ham yordam beradi. Ertalabki badan tarbiya mashg’ulotlari o’quvchilarda tartib intizomni ham tarbiyalaydi. Bu mashg’ulotlardan so’ng o’quv kunini uyushgan holda boshlash amalga oshiriladi. Ertalabki badan tarbiya mashg’ulotlarida o’quvchilar jismoniy tarbiya darslari jarayonida o’rgangan umurivojlantiruvchi mashqlarni bajaradilar. Ertalabki badan tarbiya mashg’ulotlariga shifokor ta’qiqlamagan o’quvchilarning barchasi qatnashadilar. Ertalabki badan tarbiya mashg’ulotlariga ta’lim muassasa rahbari va rahbar o’rinbosari rahbarlik qiladi. Mashg’ulotni jismoniy tarbiya o’qituvchilari olib boradilar. Shu bilan birga yoshlar uyushmasi a’zolari va faol sportchi o’quvchilar ham mashg’ulotlarni tashkil etishda ishtirok etadilar.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik va sport to’garaklari;- iloji boricha ko’proq o’quvchi va talabalarni, shu jumladan, jismoniy rivojlanishda bir oz oqsayotgan bolalarni ham jalb etish lozim. Sport to’garaklarining rahbarlari muayyan sport turining mashg’ulotlarini o’tkazish uslubiyatini, o’quvchi va talabalar bilan olib boriladigan mashg’ulotlarning o’ziga xosligini yaxshi bilishlari kerak. O’quvchi va talabalarining jismoniy rivojlanishi hamda jismoniy tayyorgarligini va yosh, jins xususiyatlarini hisobga olgan holda ular maxsus sport

muassasalaridagi jismoniy tayyorgarlik va sport to'garaklariga jalb etiladi. Sport mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil etish va boshqarishda, sport turlari bilan shug'ullanishida organizmi rivojlanishining hamda sport natijalarini ko'rsatishni ijobiy natijalariga erishish mumkin. Umumiy jismoniy tayyorgarlik to'garaklari o'quvchi va talabalarni jismoniy rivojlantirishni ta'minlab to'garak mashg'ulotlari ish faoliyati, yil davomiga quyidagicha rejalashtirish mumkin.

- Kuzda - harakatli va sport o'yinlari, engil atletika;
- Qishda-qishki sport turlari, gimnastika, kurash mashg'ulotlari;
- Bahorda - kross tayyorgarligi, sport o'yinlari;
- Yozda-suzish mashg'ulotlari o'tkaziladi.

Umumjismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari jismoniy tarbiya asosida tashkil etiladi. Musobaqalar va sport bayramlarida o'quvchi va talabalarning umumiy jismoniy tayyorgarligi nazorat qilib boriladi. To'garaklar a'zolari 15 - 20 kishidan iborat bo'lishi mumkin. Guruhlar yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligi bir hil darajadagi o'quvchi va talabalardan saralanadi. To'garak mashg'ulotlari haftasiga bir yoki ikki marta o'tkaziladi. Har bir mashg'ulot 45- 60-90 daqiqagacha bo'lishi mumkin. Jismoniy tayyorgarlik guruhlariga guruh sardorlari tayinlanib ular murabbiylarga yordam beradilar. Ta'lim muassasalarida sport turlari bo'yicha to'garaklar ham faoliyat ko'rsatib, bu to'garaklarga jismoniy tayyorgarlikka ega, shaxsiy qiziqishlari va jismoniy qobiliyatli bo'lgan o'quvchi va talabalar jalb etiladi. Sport to'garaklari jismoniy tarbiya dasturi asosida ish olib boradilar. Sportchi o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligi guruh mashg'ulotlari va sport musobaqalari, bayramlarda nazorat qilib turiladi. To'garak mashg'ulotlari haftasiga 3-4 marotaba tashkil etilib, 60-90 daqiqa davomida o'tkaziladi. Sport turi bo'yicha zaruriy jihozlar va mutaxassis tarbiyachilarning mavjudligi hamda mashg'ulot o'tish joylari talabga javob berishi sharoitida ham malakali sportchilar tayyorlash imkonini beradi.

Sayrlar, ekskursiyalar, yurishlar;-Sayrlar, ekskursiyalar va sayyohlik yurishlar katta ta'lim va tarbiya ahamiyatga molik. Chunki bu jarayonda o'quvchi va talabalar tabiat, jonajon o'lka va uning diqqatga sazovor joylari bilan

tanishadilar. Bu tadbirlar yurish, yugurish va o'yin malakalarining takomillashishiga yordam beradi, organizmni chiniqtiradi va sog'lig'ini mustahkamlaydi hamda yurish-turish, o'z-o'ziga xizmat qilish, joyni mo'ljalga olish va hokazo ko'nikmalarni egallashga imkon yaratadi. Shuningdek, ular jamoani qaror toptirish va mustahkamlashda, do'stlik, o'rtoqlik xissini tarbiyalashda bebaho ahamiyat kasb etadi. Bu tadbirlar yordamida o'quvchi va talabalar tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari quyosh, suv, havo yordamida chiniqib boradilar, mamlakatimizning tabiati va tarixiy obidalari haqida tushanchaga ega bo'lib boradilar.

Sayyohlik yurishlar davomida o'quvchi va talabalarda hayotiy zarur jismoniy harakatlar yurish, yugurish, sakrash, tirmashib chiqish, oshib o'tish, malaka va ko'nikmalari shakllanish bilan birga tabiat omillari yordamida chiniqish va suv muolajalari suzish, cho'milish bilan qabul qilishni amalga oshiradilar. O'quvchi va talabalarda sayyohlik yurishlarda kerakli jihozlardan foydalanish harakatlanish usullari dala joylarida ovqatlanish va dam olish, o'yinlar bilan madaniy hordiq chiqarish va sportga doir tadbirlari o'tkaziladi.

Sport musobaqalari va bayramlari;- Sport musobaqalari ta'lim muassasasidagi jismoniy tarbiyaga oid darslardan tashqari ishning eng qiziqarli shakllaridan biridir. Ular o'quvchi va talabalarni uyda va jismoniy madaniyat jamoalaridagi doimiy jismoniy mashg'ulotlarga jalb etishga yordam beradi, o'quvchi va talabalarining jismoniy tayyorgarligini oshiradi, sog'lig'ini mustahkamlaydi. Musobaqalar, darsdan tashqari ishning boshqa turlari qatori, ta'lim muassasasining umumiy yillik ish rejasiga kiritiladi.

O'quv yilining boshida musobaqalarni o'tkazish muddati, qoidalari va dasturlari aniq belgilab olinadi. Bu muddatlarni hisobga olgan holda musobaqalarga oldindan tayyorgarlik ko'riladi. Har bir musobaqa muayyan nizomga muvofiq o'tkaziladi. Nizomda musobaqaning maqsadi va vazifalari, vaqti va o'tkazilish joyi, qatnashuvchilar, dasturi, o'tkazilish sharti va hisobga olish, eng yaxshi ishtirokchilarni va komandalarni mukofotlash tartibi, talabnomalar shakli va ularni taqdim etish muddati ko'rsatiladi.

Sport bayramlari tantanali kunlarga bag'ishlanib o'tkazilish mumkin. Sportchilardan tuzilgan guruhlar ishtirok etadilar. Sport bayramlari sportchilarni chiqishlari, bayramni ochilishi, bayroq ko'tarish, davlat va yoshlar madxiyasini ijro etilishi, o'quvchi va talabalarni jismoniy mashqlar va harakatlarni tashkil etishi, ommaviy tadbirlar o'yin kulgi, g'oliblarni aniqlash g'olib jamoa yoki yakka tartibdagi ishtirokchini tayorlangan sovg'alar bilan tabriklash hamda bayram yakunida uyushtirilgan tadbirni yoki bayramni yopilishi marosimini tantanali ravishda o'tkaziladi. Tadbirda ishtirok etganlarga rag'batlantirishlar va fayriy yorliqlar beriladi va kelgusi tadbirlarga tayorgarlik ko'radilar.

Mustaqil mashg'ulotlar;- O'quvchi va talabalarning bo'sh vaqtlarini jismoniy tarbiya va sport tadbirlari bilan o'tkazish uchun ularning ixtiyoriy harakatlanishi ta'minlanadi. Bu tadbirlar jismoniy mashqlar va harakatlar bilan shug'ullanish malaka va ko'nikmasi shakllangandan so'ng mustaqil mashg'ulotlar shaklida o'tkazilishi mumkin. O'quvchi va talabalarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishlarining mustaqil shakli mazmunini umumjismoniy tayyorgarlik mashqlari, umumrivojlantiruvchi mashqlar, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, buyumlar, jismlar va jixozlardagi mashqlar, sport va harakatli o'yinlar shaklida o'tiladi. Tabiat qo'yniga sayrlar, cho'milish hamda quyoshda toblanish muolajalari ham mustaqil mashg'ulotlar shaklida tashkil etilishi mumkin.

Jismoniy mashqlarni turlari;- ularni bir-biriga bog'liq guruhlariga saralashdir. Buning natijasida ta'siri va xususiyatlariga ko'ra mashqlar taqsimlanadi. Jismoniy mashqlar jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish darajasiga muvofiq saralanadi. Ular jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti, jismoniy mashqlar biomexanikasi va sport fiziologiyasi yo'nalishlarida har xil shaklda ko'rinadi.

O'quvchi va talabalarni jismoniy tarbiya va sport tadbirlarida jismoniy rivojlantirish jarayonlari jismoniy harakatlar va jismoniy mashqlar bajarish yordamida tashkil etiladi. Jismoniy rivojlanish darajalari bolalarning tana tuzilishidagi ijobiy o'zgarishlar bo'y o'sishi, vazn ortishi, o'pkaning tiriklik sig'imi kengayi hisobiga ko'krak qafasini aylanasi ortishi, muskul kuchini ortishi

munosabati bilan tana qismlari muskullarni shaklini o'zgarishi, yurak qon-tomir tizimi va boshqa organlarning jismoniy yuklamalarga chidamliligi ortishida namoyon bo'ladi va ular doimo nazorat ostida bo'ladilar.

O'quvchi va talabalar jismoniy tarbiya, sport tadbirlarini uyushtirish;-

Jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv ishlarini olib borish jismoniy tarbiya dasturi asosida tashkil etiladi. Dastur bajarilishi shart bo'lgan davlat hujjatidir. U o'qituvchi yoki o'quv bo'limi tomonidan ta'lim muassasasining moddiy texnika bazasi imkoniyatlariga muvofiq o'zgartirilishi mumkin. Jismoniy madaniyat bo'yicha dasturlar hozirgi zamon ilmiy ma'lumotlar va o'qituvchilarning amaliy tajribalari asosida ishlab chiqilib, talabalarning jismoniy tarbiyasida nazariya va amaliyotning birligini aks ettiradi.

Dastur mazmuni jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtiruvchi, tarbiyaviy va ilmiy masalalarini hal etadigan turli xil jismoniy mashq turlarining birligidan iborat. Sog'lomlashtirish va tarbiyaviy masalalar har qanday dars va mashg'ulotlar uchun umumiy hisoblanadi. Talbalarni jismoniy tarbiyalash ishining asosiy shakli o'qituvchi tomonidan davlat Jismoniy tarbiya dasturiga binoan, o'quv reja va qat'iy jadval bo'yicha o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslaridir. Jismoniy tarbiya darslari va mashg'ulotlari sog'ligi tekshirilib ruxsat etilgan hamma talabalar uchun majburiydir.

O'quv dasturini tuzish jarayonida amalda qo'llanilayotgan dasturlarga tanqidiy yondashib, ularning ijobiy tomonlarini olib, hozirgi zamon talablari asosida ilmiy ma'lumotlar, yangi pedagogik texnologiya yo'nalishlariga e'tiboran, mutaxassis olimlarning ijobiy ish tajribalariga jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga oid davlatimiz qonun va qarorlariga tayanildi. Jismoniy tarbiya va sport tadbirlari belgilangan tartibda o'tkaziladi.

Ta'lim muassasasidagi hamma hodimlar o'quvchi va talabalarni jismoniy tarbiyalashni tashkil etishning maqsadi, vazifalari, mazmuni va shakllarini to'g'ri tushunishlari, amaliy ishlarda o'z faoliyatlari asosida qatnashishlari, o'quvchilar va ota-onalar o'rtasida jismoniy madaniyat va sportni faol targ'ib qilishlari lozim.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilari quyidagi vazifalarni bajarishlari shart:

- Dars yuksak darajada o'tishini ta'minlash va tegishli sinf jismoniy tarbiya dasturini to'liq bajarish;
- Shifokor bilan birgalikda o'quvchilarni tibbiy tekshiruvdan o'z vaqtida o'tkazib borish va o'z ishlarida tibbiy tekshiruv natijalarini hisobga olish;
- Dars o'tkaziladigan joylarning tegishli sanitariya - gigiena holatida saqlanishini ta'minlash;
- O'quvchi va talabalarning hammasi jismoniy mashqlar bilan qulay kiyimlarda shug'ullanishlarga erishish;
- Jismoniy tarbiya bo'yicha ta'lim muassasasidan tashqari ishlarni uyushtirish va o'tkazishda ishtirok etish hamda unga o'quvchi va talabalarni keng jalb qilish;
- O'quvchi va talabalarni jismoniy tarbiyalashning ahamiyati haqida ota - onalar o'rtasida tushuntirish ishlari olib borish;
- O'quvchi va talabalarni jismoniy tarbiyalash sohasidagi bilimlarini muntazam oshirib borish;
- O'quvchi va talabalarni jismoniy madaniyatga qiziqtirish va ularda jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish odatlarni shakllantib borish.

O'qituvchilar o'z malakalarini oshirib borish uchun tajriba almashadilar, bir-birlarining darslarini tahlil etishni tashkil etadilar. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etishda asosiy vazifalarni jismoniy madaniyat jamoasi amalga oshiradi. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari jismoniy tarbiya darslari va kun tartibidagi jismoniy tarbiya tadbirlarini o'tkazadilar.

Jismoniy tarbiyadan faol sportchi o'quvchilar hamda yoshlar jamiyati a'zolari va rahbarlari jismoniy tarbiya tadbirlari va sport musobaqalari, bayramlarini tashkil etishda, sayrlar, ekskurstiya va turizm, sayyoxlik yurishlari o'tkazishda jismoniy tarbiya o'qituvchilariga yaqindan yordam beradilar. Shu bilan birga sportchi o'quvchilar boshqa o'quvchilarni sportga jalb etish va jismoniy tarbiyaga qiziqishlarini ortirishda muhim rol o'ynaydilar.

Ta'lim mussasaslari kundalik rejimida sog'lomlashtirish tadbirlari o'tkazishda o'quv yurt rahbarlari va jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan nazorat qilishning to'g'ri yo'lga qo'yilishi katta ahamiyatga egadir.

Ta'lim mussasaslari kundalik rejimida sog'lomlashtirish mashg'ulotlar boshlanguniga qadar o'tkaziladigan gimnastika, umumiy ta'lim va mehnat darslarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya daqiqalari hamda o'quvchi va talabalarning tanaffus vaqtlarida dam olishining yo'lga qo'yilishi kabi tadbirlar amalga oshirilmog'i lozim.

Mashg'ulotlar boshlanguniga qadar o'tkaziladigan kundalik jismoniy tarbiyaga va sportga doir o'tkaziladigan tadbirlar muhim shakllaridan biridir. U o'quvchi va talabalarning jismoniy jihatdan to'g'ri o'sishlariga yordam beradi, ularning sog'lig'ini mustahkamlaydi, ularga jismoniy mashqlar bilan muntazam suratda shug'ullanish odati tarbiyalanadi.

Mashg'ulotlar boshlanguniga qadar o'tkaziladigan gimnastikani uyushqoqlik bilan o'tkazish uchun jismoniy tarbiya faolidan bu ishning o'tkazilishiga ma'sul bo'la oladigan shaxslar tayinlanmog'i darkor. Ta'lim mussasasi rahbari tegishli buyruq chiqarib, unda mussasa kundalik rejimiga kirgan jismoniy tarbiya tadbirlarni o'tkazishga yordam beruvchi boshqa ishlar uchun ajratilgan soatlarni aniq ko'rsatmog'i kerak. Buyruqda mashg'ulotlar boshlanguniga qadar o'tkaziladigan gimnastikani olib boruvchi jismoniy tarbiya faoli, yordamchi instruktorlar bilan olib boriladigan ish normalari va muddatlari ham aniq berilmog'i lozim. Jismoniy tarbiya tadbirlari boshlanguniga qadar o'tkaziladigan o'tkaziladigan tadbirni yo'lga qo'yish va o'tkazishga aloqador bo'lgan masalalar pedagoglari orasida muqokama qilinmog'i darkor.

Mashqlar kompleksi muayyan kunlar o'tgandan keyin albatta boshqa bir mashqlar kompleksi bilan almashtirilmori darkor. Chunki doimo bir hil mashqlarni bajaraverish o'quvchilarni zeriktirib qo'yadi va ularda mashg'ulotlar boshlanguniga qadar o'tkaziladigan gimnastikaga bo'lgan qiziqish yo'qoladi. Mashg'ulotlar boshlanguniga qadar o'tkaziladigan gimnastika 10-15 daqia davom etadi. Ilmiy tadqiqotlarning ko'rsatishicha, gigienik gimnastika bilan har kuni

muntazam suratda shug'ullanuvchi o'quvchi va talabalarning umumiy jismoniy o'sishi yaxshilanadi: muskul sistemasi mustahkamlanadi, o'pkaning hayotiy sig'imi ortadi, qon aylanish va nafas olish yaxshilanadi, qaddi-qomat kelishib boradi, organizm shamollamaydigan bo'lib chiniqib boradi.

Har bir o'quv yilida kamida 2 marta sport bayrami o'tkazish har bir ta'lim muassasasi an'anasiga aylanib qolmog'i lozim. Bayramni o'tkazishga rahbarlik qilish ta'lim muassasasi rahbari zimmasiga yuklatiladi. Ta'lim muassasasi rahbari bayram o'tkazuvchi tashkiliy qo'mitani tayinlaydi. Tashkiliy qo'mita bayramga tayyorgarlik ko'rish va o'tkazishga doyr hamma ishlarga boshchilik qiladi.

O'quvchi va talabalarni jismoniy tarbiyalashda o'quv kuni tartibidagi jismoniy madaniyat va sport tadbirlari muhim rol o'ynaydi. Ulardan asosiylari quyidagilar: ertalabki badan tarbiya, dars vaqtida o'quvchi va talabalarni toliqishdan saqlash uchun o'tkaziladigan jismoniy madaniyat daqiqalari va tanaffuslarni harakatli o'yinlar bilan uyushgan holda o'tkazish. Yuqoridagi tadbirlarning barchasi o'quv kuni davomida jismoniy tarbiyaning muayyan vazifalarini hal etishga, o'quvchi va talabalarni o'quv mashg'ulotlari jarayonidagi aqliy faoliyatiga tayyorlashga qaratilgandir.

Ta'lim muassasasida jismoniy tarbiyaning asosiy shakli jismoniy tarbiya darslaridir. Darslarni to'g'ri o'tkazish jismoniy rivojlanishning muvaffaqiyatini va o'quvchi va talabalarning malaka va ko'nikmalarni takomillashtirish topshiriqlarini bajarishlarini ta'minlaydi. Darslarda, o'quvchi va talabalarni mashg'ulot paytigacha o'tkaziladigan, tanaffus va jismoniy tarbiya daqiqalarida foydalaniladigan mashg'ulotlar materiali bilan taninshtiriladi. Shunday qilib, darslar o'quv kuni tartibidagi jismoniy tarbiya tadbirlarining ham asosi hisoblanadi. Jismoniy madaniyat darslari o'z mazmuni va tashkil etilishiga ko'ra o'ziga xos xususiyatlariga ega. Ular zalda, maydonchada o'tkaziladi, bunday joylarda o'quvchi va talabalar harakati kamroq cheklangan bo'ladi, bu esa o'quvchi va talabalarni uyushtirish va dars o'tkazishda alohida sharoit yaratadi. Jismoniy tarbiya darslari amaliy ahamiyatga ega bo'lib, jismoniy mashqlar ichida hayotiy zarur bo'lgan harakat malaka va ko'nikmalari asosiy qismni tashkil etadi.

Bunday harakatlardan o'qish, mehnat va dam olish sharoitlarida foydalanish ko'rsatmalarini dars davomida o'rganadilar.

O'quvchi va talabalarni jismoniy tarbiyalash bo'yicha ish shakllari quyidagilar:

- Jismoniy tarbiya darslari:

- O'quv kuni tartibidagi jismoniy tarbiya tadbirlari:

- Ertalabki badan tarbiya, darsda jismoniy madaniyat daqiqalari, tanaffusdagi harakatli o'yinlar:

Jismoniy tayyorgarlik va sport to'garaklari, mashg'ulotlari, sport musobaqalari va bayramlari, sayyohlik yurishlari va turizm, oilada va yashash joylarida jismoniy tarbiya tadbirlaribilan shug'ullanishlar kiradi.

Jismoniy tarbiya darslarining maqsadi;- o'quvchi va talabalarni sog'lomlashtirish, jismoniy rivojlantirish va har tomonlama etuk inson qilib tarbiyalashdir. Jismoniy tarbiya darslarining vazifalari esa shu darsda o'rgatiladigan jismoniy mashqlar va harakatlar texnikasini va taktikasini egallash bo'ladi. Shuning uchun har bir dars maqsadi o'zgarmasa ham dars vazifasi o'zgarib boradi.

Jismoniy tarbiya darslarining xususiyatlari shuki, o'quvchi va talabalar dars jarayonida jismoniy amaliy harakatlarda bo'lishib, buning uchun ular maxsus sport kiyimlarida bo'lishlari hamda mashg'ulotlar maxsus joylarda va zaruriy jixozlar bilan o'tkazilishi ta'minlanadi.

Jismoniy tarbiya darslari jarayonida o'quvchilarning faqat jismoniy sifatlari tarbiyalanmay, balki ularning axloqiy sifatlari o'zaro xamkorlik, jamoatchilik, tashabbuskorlik, faollik, botirlik va qo'rqmaslik xislatlari tarbiyalanadi. Shuningdek, jismoniy tarbiya darslari jarayonida o'quvchi va talabalarda vatanparvarlik sifatlari shakllantirish kerak. O'quvchi va talabalar jismoniy rivojlanishi, jismoniy qobiliyatlari va shaxsiy xususiyatlari hilma-hil bo'lganligi uchun o'qituvchilardan mashg'ulotlarni tashkil etish va boshqarishda o'quvchilarga individual yondashish hamda kasbiy pedagogik va amaliy tayyorgarlik darajasi yuqori bo'lishligini talab etadi.

Jismoniy tarbiya darslarining vazifalari;- jismoniy tarbiyadagi pedagogik jarayon natijalari darslarda olib boriladigan o'quv va tarbiya ishining sifatiga bog'liq. Bunga har bir dars mazmunidagi vazifalarni hal etibgina erishish mumkin. Jismoniy tarbiya darslari ta'lim, tarbiya va sog'lomlashtirish vazifalariga ega. Jismoniy tarbiyada ta'lim berish vazifalari jismoniy tarbiya dasturida ko'rsatilgan mashqlarni o'rganishga, takomillashtirishga, harakat malaka va ko'nikmalarini rivojlantirishga hamda jismoniy harakatlar va mashqlarni qo'llash taktikasini egallash hisoblanadi. Bu vazifalarni izchil o'rganish dasturdagi o'quv materiallarini sistemali va mustahkam egallashga olib keladi. Jismoniy mashqlar o'z xususiyatlariga ko'ra deyarli uzoq muddat o'rgatiladi. Lekin ba'zi bir harakatlar texnikasini bir darsning o'zida o'rganish mumkin.

Ta'lim vazifalariga, o'quvchi va talabalarning jismoniy madaniyat va sport, sog'liqni saqlash, kundalik tartib, to'g'ri nafas olish, chiniqish, jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarish haqida bilim olishlari ham kiradi. Ta'lim vazifalari tarbiya va sog'lomlashtirish vazifalari bilan birga olib boriladi. Jismoniy tarbiya darslarida tartib intizom, diqqat, iroda, saranjomlik, do'stlik, hamkorlik, jamoatchilik, tashabbuskorlik, mustaqillik hamda qiyinchiliklarni yengishda botirlik va qo'rqmaslik sifatlarni tarbiyalanadi.

Axloqiy siftlarni tarbiyalash uchun albatta shu sifatlar talab etiladigan jismoniy mashqlar, harakatlar yoki o'yinlar va musobaqalar tashkil etiladi.

Jismoniy tarbiya darslari jarayonida Vatan tuyg'usi va vatanparvarlik xissi sifatlarini tarbiyalashda katta e'tibor qaratiladi. Bu tadbir milliy qahramonlar, o'zbek mashhur sportchilari hayoti, O'zbekistonning sport bo'yicha jahon hamjamiyatida tutgan o'rni haqida suhbatlar, uchrashuvlar, o'tkazilib amalga oshiriladi. Tarbiya vazifalarini hal etishga bag'ishlangan maxsus darslar bo'lishi ham mumkin. O'qituvchi o'quvchi va talabalarda qat'iylik va qiyinchiliklarni yenga olish xususiyatini tarbiyalash maqsadida, mashqlarni yoki ularni bajarish sharoitlarini murakkablashtirib, ba'zi qiyinchiliklarni vujudga keltiradi.

Sog'lomlashtirish vazifalari ham tarbiyaviy vazifalar kabi har bir darsda hal etilishi lozim. Jismoniy madaniyat darslarini to'g'ri uyushtirish va o'tkazish,

tegishli kiyimlarda shug'ullanish, mashg'ulot joyida zarur sanitariya - gigiena holati saqlanishi, darslarning ochiq havoda o'tkazilishi - bo'larning barchasi sog'lomlashtirish vazifalarini hal etishda sharoit yaratadi.

Ta'lim muassasalarida BO'SM, sport to'garaklari, yoshlar jamiyati, sport oromgohlari, dam olish bog'laridagi mashg'ulotlar, ommaviy sport musobaqa va sayllarni tashkil etish joizdir.

-Oilada jismoniy tarbiya, kun tartibidagi jismoniy tarbiya, mustaqil jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish o'yinlari, musobaqalar oilaviy sayrlar va poxodlar.

-Respublika ta'lim muassasalarida jismoniy madaniyatning holati:

-Ta'lim muassasasida jismoniy tarbiya o'quv - tarbiya jarayonining ajralmas qismi:

Jismoniy tarbiya samaradorligini oshirishda o'quvchi va talabalarni yoshini davrlashning ahamiyati keng o'rganiladi.

Sog'lomlashtirish vazifalari o'quvchilarni tabiat omillari yordamida dars davomida yoki mustaqil chiniqtirib borish muolajalari orqali hal etiladi. Chiniqtirish muolajalari organizmni jismoniy rivojlanishini ta'minlab, kasalliklarga chidamliligini orttiradi. Shu bilan birga ishchanlik qobiliyatini saqlanishi yoki ortib borishi ta'minlaydi. Bu vazifani hal etishga o'quvchi va talabalarni uyushtirish, ishtiyoq va qiziqishni shakllantirish kerak. Bu jarayonni tashkil etilgan jismoniy tarbiya darslarida vazifalarni hal etishga o'quvchilar tayyor bo'ladilar.



II BOB. TA'LIM MUASSALALARIDA JISMONIY HARAKAT MALAKA VA KO'NIKMALARNI SHAKLLANTIRISHNING BOSQICH VA TALABLARI.

Harakatli mashqlarni harakat malakasi va harakat ko'nikmalari bo'lgan taqdirdagina bajarish mumkin. Bu malaka va ko'nikmalar harakatlarni boshqarish usullarini ifoda etadi.

Insonda harakat tajribasi va bilimlari to'planib, jismoniy jihatdan zarur darajada rivoj topgach, harakat vazifasini hal qilish imkoniyati yaratiladi. Bilim va tajribalar asosida egallagan **harakat malakalari**-harakat faoliyati jarayonida harakatlarni ixtiyoriy bajarish qobiliyatidir. Demak, harakatlarni bilish, ularni bajara olish qobiliyati harakat malakasi bo'la oladi.

Harakatli mashqlarni ko'p marotaba stereotip tarzda takrorlash ko'nikma hosil qilishga olib keladi. Bunga takrorlash vaqtida harakat tuzilishiga jiddiy o'zgarishlar kiritilmagan va harakat bir xil sharoitlarda bajarilgan taqdirdagina erishiladi. **Harakat ko'nikmasini** bir butun harakat aktida harakatlarni boshqarishning avtomatlashgan usuli sifatida ta'riflash mumkin. Harakatlarni har qanday sharoitda va texnik va taktik jihatdan samarali bajara olish qobiliyatini harakat ko'nikmasi deb atash mumkin.

Ko'nikma hosil bo'lishi bilan harakat aktining o'zi emas, balki harakat natijasi, bu harakat bajariladigan sharoit hamda vaziyat asosiy e'tibor berish ob'ekti bo'lib qoladi. Harakat amallarini avtomatlashtirish mashqlar natijasiga e'tibor berish imkoiniyatini kengaytiradi. Ko'nikma hosil bo'lganda ong harakatni boshlash, davom ettirishgagina ega bo'lmay harakatning har bir qismlarini bajarilishini nazorat qilish birdan o'zgargan aktlarni to'g'ri bajarish kabi vazifalarni amalga oshiradi. Harakat avtomatlashuvi bilan ko'nikma barqaror va mustahkam bo'lib boradi. Harakatni bajarish sifatini pasaytirmay ko'p takrorlash harakat ko'nikmasini mustahkamlanishini ta'minlaydi. Bu holat harakatlarni charchaganda, bedorlikda yoki ruhiy noqulay vaziyatda ham aniq bajarishni imkon beradi.

Ko'nikma hosil bo'lishi jarayonida alohida harakatlarning avtomatlashishi bilan birga vaqt va kuch sarflash xususiyati bilan bir butun harakatlarga birlashish yuzaga keladi. Bu harakatlarning engil, ritmli, tejamli bo'lishini ta'minlaydi. Ko'nikma o'sishining eng yuqori bosqichida suzishda "suvni his etish", o'yinda "koptokni his etish" singari ixtisoslashgan sohaga xos tasavvurlar paydo bo'ladi. Harakat ko'nikmasini barqarorligini harakat amali o'zgaruvchanligini ajratib olmaydi. Ko'nikmani mustahkamlanishi bilan harakatning texnikasini saqlagan holda harakatlarni boshqa shakllari ko'rib chiqiladi va ma'qul usul mustahkamlanadi. Harakatlarning o'zgaruvchanligi yangi malakani va ko'nikmani bir butun faoliyatda qo'llash hamda har bir holat uchun ma'qul harakatlarni tanlash malakasini yuzaga keltiradi.

Ko'nikmani qaytadan tuzatish uchun bosh miya po'stining sistemaga tushib qolgan faoliyatini yo'q qilish, ba'zi gruppalar reflekslarning so'nishiga va ularning o'rnida yangi o'zgartirilgan guruh reflekslarni hosil qilishga erishish zarurdir. Ko'nikmalarning o'zaro aloqasi va harakat ko'nikmalari tarkib topish va qo'llanish jarayonida ko'p vaqt bir-biriga ta'sir ko'rsatadi. Ilgari hosil qilingan ko'nikmalar ko'chish deb ataluvchi mexanizm bo'yicha yangi ko'nikmaning tarkib topishini yoki namoyon bo'lishini osonlashtirishi yoki qiyinlashtirishi mumkin. Ko'chish ko'p holda yangi malaka va ko'nikmalarni hosil bo'lishiga yordam beradi. Kichik koptokni uloqtirish, granata uloqtirishni velosipedda yurish motostiklda yurishni erkin suzish sport suzish usullarini kabi yangi elementlarni oson va tez o'rganishga olib keladi. Ko'nikmalarning bunday o'zaro aloqasi ijobiy samara beradi yoki "ijobiy ko'chirish" bo'ladi.

Harakatlarga o'rgatish jarayonida, "ijobiy ko'chirish" dan keng foydalaniladi. Ko'nikmalarning o'zaro ijobiy aloqasida o'rganilayotgan harakat akti bilan ilgari o'zlashtirilgan biror harakat akti tuzilishlari o'rtasida o'xshashlik qancha ko'p bo'lsa, yangi harakat aktini o'rganish shuncha engil va tez bo'ladi. Harakatlarni o'rganish izchilligini shunday rejalashtirish zarurki, bunda bir harakatni o'zlashtirish malaka va ko'nikmalarning boshqa harakatlarni o'rganishga "ijobiy ko'chishi" ga imkoniyat yaratsin.

Ko'nikmalarning ijobiy ko'chishi harakatlarga o'rgatish jarayoning dastlabki bosqichida uchraydi. Keyinchalik tanlab ko'chish ancha kuchayib ijobiy natijalar salbiy tomonga o'zgarish mumkin. Ya'ni o'rganilgan harakat yangi harakatni egallashga to'sqinlik qiladi. Granata uloqtirish ko'nikmasi nayza uloqtirishga dastlab yordam bersada keyinchalik natijalar o'sishiga to'sqinlik qilishi mumkin. Shuningdek suzish usullarida bir suzish usullaridagi oyoq va qo'l harakatlari qolgan suzish usullari texnikasiga zid kelishi mumkin.

Ko'nikmaning salbiy ko'chishi o'rganilgan harakat malakalari yangi o'rganiladigan harakatlar egallashda to'sqinlik qilishida namoyon bo'ladi. Ko'nikmaning o'zaro salbiy ta'sirida tuzilishi dastlabki fazalariga o'xshash va keyingilari o'rtasida katta farqlari bo'lgan harakat aktlarini o'zlashtirish jarayonida ko'nikmalarning o'zaro salbiy ta'siri tez-tez sezilib turadi. Nerv sistemasi o'z faoliyatini har doim ancha tejam bilan amalga oshirishga intiladi.

“Raqobatlashuvchi” ko'nikmalarning o'zaro ta'sirida ancha kam mustahkamlangan ko'nikmaning buzilishini kutish kerak;- agar mustahkamlik darajasi bir xil bo'lsa, tuzilishi ancha murakkab bo'lgan ko'nikma buziladi. O'rgatish jarayonida o'quv materialini raqobatlashuvchi ko'nikmalarning bir vaqtda tarkib topishiga yo'l qo'ymaslikni yoki ko'chishning salbiy ta'siri ancha kam bo'lishini ta'minlaydigan qilib rejalashtirish muhimdir.

Harakatli mashqlar orasida “bir tomonlama” deb ataluvchi harakatlar uchraydi ular tana harakatlarni bir tomonga yo'nalishi bilan bajariladi. Bu harakatlarni o'rganishda ko'nikmalarni ijobiy ko'chishidan keng foydalaniladi. Shunga qaramay bir tomonlama harakatlarga o'rgatishda qarshi tomonga harakatlanish usullarida ham takomillashtirib borish kerak. aks holda raqobatlashuvchi ko'nikmalar shakllanib qolishi mumkin.

Murakkab harakat aktlarini egallashda tug'ma avtomatizmlar ancha muhim ahamiyatga egadir. Ba'zi hollarda ular yordam bersa, ba'zan halaqit beradi. Shuning uchun harakatlarga o'rgatishda dastlabki harakatlar umumiy hisobda harakatlardan tuzilgan bo'lishi kerak. Harakatlarga o'rgatishda harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish jismoniy sifatlarni takomillashtirishga olib keladi.

Harakat malakalarining harakatning bir butun maqsadiga, uning tuzilishi va bajarilishi shartlarining bog'liqligiga qarab, jismoniy sifatlarning qanchalik namoyon bo'lishi bilan bir-biridan farqlanadi. Bu tegishli malaka va ko'nikmalarning tarkib topishiga va binobarin, o'rgatish jarayoniga o'z ta'sirini o'tkazadi.

Ko'pgina harakatli mashqlar, ayniqsa sportda, jismoniy sifatlarni maksimal darajada to'la namoyon etishni talab qiladi. Bu erda ko'nikmalar maxsus sifatlarning takomillashib borishi jarayonida tarkib topadi. Harakat qobiliyatlarining oshib borishi orqali harakat aktlarini jiddiy o'zgartirish imkoniyati va zaruriyati paydo bo'ladi va bu bilan maxsus sifatlarni birmuncha to'laroq namoyon etish uchun sharoit yaratiladi.

Harakatli mashqlarga o'rgatishning uzoq davom etishi va qiyinligi ko'p jihatdan mashq tuzilishining qay darajada murakkabligi bilan bog'liqdir. Mashq tuzilishining murakkabligi, o'z navbatida, uni tashkil etuvchi harakatlarning miqdoriga, ularning masofa hamda vaqt jihatdan aniq bajarilishiga, muskullarning zo'r berib aniq harakat qilishiga, shuningdek, ularning o'zaro aloqada bo'lishiga va harakat aktining umumiy ritmiga ham bog'liq bo'ladi. Bir xil harakatli mashqlar fazoda, vaqtni chegaralamagan holda harakatlanishni talab etadi. Mashqlarning boshqa xillari harakatlarni vaqt jihatidan keskin cheklash bilan farqlanadi.



2.1. Harakat malaka ko'nikmalarni faoliyatning asosiy turlari.

Har qanday harakatning tahlil etilgan jihatlarini tegishli tarzda uning motor harakat, sensor (emosional) va markaziy qismlari deb atash mumkin. Shunga muvofiq, ushbu qismlarning harakatini amalga oshirish jarayonida bajariladigan vazifalarni ijro etish, nazorat qilish va boshqarib turishda foydalanadigan yo'l - yo'riqlar ushbu faoliyatning usullari deb ataladi.

Kishida maqsadga muvofiq tarzda sa'y-harakatlarni ijro etish va boshqarishning aynan shu tarzda avtomatlashuvi malaka deb ataladi. Malaka mashq qilish jarayonida ish-harakatlarni bajarishning avtomatlashgan usullari hisoblanadi.

Malakalar interferentsiyasi (lotincha inter-orasida, ferens-tarqatuvchi) deb avval hosil qilingan malakalarning keyinchalik boshqa yangi malakalarning hosil bo'lish jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatishi natijasida yangi malakalarning susayib qolishiga aytiladi.

Harakatning shu tarzda qisman avtomatlashuvi tufayli uning tuzilishida ro'y beradigan o'zgarishlar quyidagilardan iboratdir:

- 1) sa'y-harakatlarning ijro etilish usullari o'zgaradi.

Bunga qadar o'z holicha yuz berib kelgan qator juz'iy say-harakatlar yagona jarayonga, tarkibga kiruvchi alohida sodda say-harakatlar o'rtasida to'siqlar va uzilishlar mavjud bo'lmagan bitta murakkab say-harakatga qo'shilib ketadi:

- a) ortiqcha va keraksiz say-harakatlar bartaraf etiladi;

- b) mujassamlashuv yuz beradi;

- 2) harakatni sensor nazorat qilish usullari o'zgaradi.

Say-harakatlarning bajarilishini ko'rish orqali nazorat qilish mushaklar yordamida (kinestetik) nazorat bilan almashadi.

Bunga tajribali mashinistkaning harflarga qaramasdan yozishi, malakali chilangarning uskunaning ustiga bolg'a bilan urayotganda ko'rish nazoratini ishga solmasligi misol bo'ladi:

- a) maxsus sensor sintezlar hosil bo'ladi;

b) harakat natijalarini nazorat qilish uchun muhim bo'lgan mo'ljallarni tez farqlash va ajratish qobiliyati rivojlanadi;

c) harakatni markazdan turib boshqarish usullari o'zgartirib boriladi.

Diqqat harakat usullarini idrok etishdan holi bo'lib, u harakatning, asosan, vaziyati va natijasiga qaratilgan bo'ladi.

Ba'zi hisob-kitoblar, echimlar va aqliy mehnat talab qiladigan boshqa jarayonlar tez va birga qo'shilgan holda amalga oshirila boshlaydi. Jumladan, haydovchi dvigatelning ortiqcha kuch bilan ishlayotganini uning tovushidanoq sezib, o'ylab o'tirmasdan, uning harakatini qanaqa tezlikka ko'chirish kerakligini darhol tushunib etadi; operator asboblarning ko'rsatkichlarini o'qiboq, ularning ishlashida ro'y berayotgan buzilishlarni va ularni bartaraf etish uchun nimalar qilish kerakligini fahmlaydi.

Navbatdagi say-harakatlarga tayyorgarlik bundan oldingi say-harakatlar amalga oshirilayotgan paytdayoq yuz bera boshlaydiki, natijada reaksiya uchun sarflanadigan vaqt keskin kamayadi. Qo'llanilishi lozim bo'lgan usullarning butun boshli zanjirini yoki turlarini ana shu tarzda ong yordamida oldindan ko'ra bilish antisipatsiya deb ataladi.

Kishi muayyan harakatni bajarishga urinib ko'radi va uning natijasini nazorat qilib turadi. Muvaffaqiyatli say-harakatlar, o'zini oqlagan usullar asta-sekin tanlanadi va mustahkamlanadi, o'zini oqlamaganlari esa qo'llanishdan chiqarilib, boshqalariga almashtiriladi.

Muayyan harakatlar yoki faoliyat turlarini o'zlashtirish maqsadida ularni anglagan tarzda hamda ongli ravishda nazorat qilishga va tuzatishga asoslangan holda ko'p martalab takroran bajarish faoliyati mashq deb ataladi.

Har qanday malaka ham kishi allaqachon egallab olgan malakalar tizimida amal qiladi va tarkib topadi. Ularning biri yangi malakaning tarkib topishiga va amal qilishiga yordam bersa, boshqalari halaqit beradi, uchinchi bir xili esa uni o'zgartiradi va hokazo. Bunday hodisa psixologiyada malakalarning o'zaro ta'siri deb yuritiladi.

Har qanday xulq-atvor yangi sharoitlarda yoki yangi ob'ektlarga nisbatan jarayonlarning ko'chishi asosida tarkib topadi. Ko'chish esa shart-sharoitlar yoki narsalarning faoliyat maqsadlari uchun muhim bo'lgan belgilari bo'yicha o'xshashligiga tayanadi.

Bu o'xshashlik anglanilgan va anglanilmagan bo'lishi mumkin. Faoliyat qanchalik murakkab, maqsadlar qanchalik uzoqroq vaqtga mo'ljallangan hamda ular ob'ektlarning qanchalik ko'proq o'zgartirilishini talab qiladigan bo'lsa, muvaffaqiyatli ko'chishni ta'minlash uchun zarur bo'lgan oraliq aqliy faoliyat shunchalik keng tus oladi. Lekin har qanday holda ham, bunday ko'chish ko'nikma, ya'ni qo'yilgan maqsadga muvofiq tarzda harakat usullarini tanlash va amalga oshirish uchun mavjud bilimlar va malakalardan foydalanish deb hisoblash mumkin.

Ko'nikma faoliyat sub'ektning o'zida mavjud bilimlar va malakalar bilan maqsadga muvofiq boshqarilishi uchun zarur psixik va amaliy harakatlarning murakkab tizimi egallab olinishini ifodalaydi.

Ko'nikmalarning tarkib topishi bilimlarda mujassamlashgan axborotni va narsalardan olinadigan axborotni qayta ishlash jarayonining, ana shu axborotni aniqlash, uni harakat bilan taqqoslash va o'zaro bog'lash jarayonining butun bir tizimining egallanishini bildiradi.

Bu xildagi shakllantirish, ya'ni ko'nikmalarga o'rgatish jarayoni turli yo'llar bilan amalga oshirilishi mumkinligini qayd qilib o'tish zarur. Bu yo'llarni bir-biridan farq qiluvchi ikkita holatga ajratish mumkin. Birinchi holatda o'rganayotgan kishi zarur bilimga ega bo'ladi. Uning oldiga bu bilimlardan maqsadga muvofiq foydalanish vazifasi qo'yiladi hamda kishining o'zi sinab ko'rish va xatolarga yo'l qo'yish orqali tegishli mo'ljal olgan, axborotni qayta ishlash va faoliyat usullarini topgan holda uning echimini izlaydi.

Garchi bu yo'lning samaradorligi past bo'lsa ham, bugungi kunda u ta'lim jarayonida eng ko'p qo'llaniladigan yo'l ekanligini qayd qilamiz. Ikkinchi yo'l shundan iboratki, ta'lim berayotgan kishi tinglovchining bilimlarini qo'llash uchun zarur bo'lgan psixik faoliyatni boshqarib boradi.

Faoliyat turlari yana ongning bevosita ishtiroki darajasiga ko'ra ham farqlanadi. Masalan, shunday bo'lishi mumkinki, ayrim harakatlar boshida har bir elementni jiddiy ravishda, alohida-alohida bajarilishi va bunga butun diqqat va ongning yo'nalishini talab qiladi. Lekin vaqt o'tgach, bora-bora unda ongning ishtiroki kamayib, ko'pgina qismlar avtomatlashib boradi. Bu oddiy tilga o'girilganda malaka hosil bo'ladi deyiladi. Masalan, har birimiz shu tarzda xat yozishga o'rganganmiz. Agar malakalarimiz qat'iy tarzda bizdagi bilimlarga tayansa, faoliyatning maqsadi va talablariga ko'ra harakatlarni muvaffaqiyatli bajarishni ta'minlasa, biz uni ko'nikmalar deb ataymiz. Ko'nikmalar doimo bizdagi aniq bilimlarga tayanadi.

Hayotda ko'nikma va malakalarning ahamiyati katta. Ular bizning jismoniy va aqliy urinishlarimizni engillashtiradi va o'qishda, mehnatda, sport sohasida va ijodiyotda muvaffaqiyatlarga erishishimizni ta'minlaydi.

Kishi faoliyati ongli ravishda faollik sifatida uning ongi shakllana va rivojlana borishi tufayli tarkib topadi va rivojlanadi. Uning o'zi ongning shakllanish va rivojlanish negizi, uning mohiyat manbai bo'lib xizmat qiladi.

Har qanday faoliyat real shart-sharoitlarda, turli usullarda va turlicha ko'rinishlarda namoyon bo'ladi. Qilinayotgan har bir harakat ma'lum predmetga qaratilgani uchun ham, faoliyat predmetli harakatlar majmui sifatida tasavvur qilinadi. Predmetli harakatlar tashqi olamdagi predmetlar xususiyatlari va sifatini o'zgartirishga qaratilgan bo'ladi. Masalan, maruzani konspekt qilayotgan tinglovchining predmetli harakati yozuvga qaratilgan bo'lib, u avvalo o'sha daftardagi yozuvlar soni va sifatida o'zgarishlar qilish orqali bilimlar zaxirasini boyitayotgan bo'ladi.

Faoliyatning va uni tashkil etuvchi predmetli harakatlarning aynan nimalarga yo'naltirilganligiga qarab, tashqi va ichki faoliyat farqlanadi. Tashqi faoliyat shaxsni o'rab turgan tashqi muhit va undagi narsa-hodisalarni o'zgartirishga qaratilgan faoliyat bo'lsa, ichki faoliyat, birinchi navbatda, aqliy faoliyat bo'lib, u sof psixologik jarayonlarning kechishidan kelib chiqadi.

Dastlab predmetli tashqi faoliyat ro'y beradi, tajriba orttirilib borgan sari, sekin-asta bu harakatlar ichki aqliy jarayonlarga aylanib boradi. Buni nutq faoliyati misolida oladigan bo'lsak, bola dastlabki so'zlarni qattiq tovush bilan tashqi nutqida ifoda etadi, keyinchalik ichida o'zicha gapirishni o'rganib, o'ylaydigan, mulohaza yuritadigan, o'z oldiga maqsad va rejalar qo'yadigan bo'lib boradi.

Har qanday sharoitda barcha harakatlar ham ichki psixologik, ham tashqi muvofiqlik nuqtai nazardan ong tomonidan boshqarilib boradi. Har qanday faoliyat tarkibida ham aqliy, ham jismoniy motor harakatlar mujassam bo'ladi. Masalan, fikrlayotgan donishmandni kuzatganmisiz? Agar o'ylanayotgan odamni ziyraklik bilan ko'zastingiz, undagi yetakchi faoliyat aqliy bo'lgani bilan uning peshonalari, ko'zlari, hattoki tana va qo'l harakatlari juda muhim va jiddiy fikr xususida bir to'xtamga kelolmayotganidan yoki fikrni topib, bundan mamnuniyat his qilayotganidan darak beradi.

Aqliy harakatlar shaxsning ongli tarzda, ichki psixologik mexanizmlar vositasida amalga oshiradigan turli-tuman harakatlaridir. Tajribada shu narsa isbotlanganki, bunday harakatlar doimo motor harakatlarni ham o'z ichiga oladi. Ular quyidagi kurinishlarda bo'lishi mumkin:

- perseptiv, ya'ni bular shunday harakatlarki, ularning oqibatida atrofdagi predmetlar va hodisalar to'g'risida yaxlit obraz shakllanadi;

- mimik faoliyat, narsa va hodisalarning mohiyati va mazmuniga aloqador materialning eslab qolinishi, esga tushirilishi hamda esda saqlab turilishi bilan bog'liq murakkab faoliyat turi;

- fikrlash faoliyati, aql, fahm-farosat vositasida turli muammolar, masalalar va jumboqlarni yechishga qaratilgan faoliyat;

- faoliyat ijodiy jarayonlarda xayol va fantaziya vositasida hozir bevosita ongda berilmagan narsalarning xususiyatlarini anglash va xayolda tiklashni taqozo etadi.

Faoliyat hamisha kishining boshqa odamlar bilan muayyan munosabatlari tizimida yuz beradi. U boshqa odamlarning yordami va ishtirokini taqozo etadi, ya'ni birgalikdagi faoliyat xususiyatiga ega bo'ladi.

Faoliyatning asosan uch turi mavjud:

- 1) o'yin;
- 2) ta'lim;
- 3) mehnat.

Hayotning birinchi yillaridayoq bolada faoliyatning oddiy shakllarini o'zlashtirish uchun dastlabki shart-sharoitlar tarkib topa boshlaydi. Ulardan birinchisi o'yin faoliyati hisoblanadi. Bola o'z tajribasida qurol - buyumlar bilan bir vaqtning o'zida boshqa turdagi buyumlar - o'yinchoqlarga duch keladi. O'yinchoqlarni ishlatishning insoniy usuli - o'yin, ya'ni ular yordamida allaqanday boshqa, haqiqiy buyumlar va harakatlarni ifoda etish.

Katta yoshdagilar bolalarni o'yinchoqlardan ana shu tarzda foydalanishga o'rgatadi. Ular bolaga qo'g'irchoqqa suv qanday ichirilishi, uni qanday qilib tebratish kerakligi, sayr qildirishni, o'yinchoq ayiq bolasini qanday ovqatlantirishni, mashinani qanday qilib haydash kerakligini ko'rsatishadi va hokazo.

Lekin bolada o'yinchoqqa nisbatan "haqiqiy" buyumning tasviri sifatida munosabatning o'zi o'yin faoliyatiga faqat so'z aralashuvi munosabati bilan hosil bo'ladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'yin bolalarda ham o'z faolligini ro'yobga chiqarish shakli, hayot kechirish va faoliyat ko'rsatish shakli bo'lib xizmat qiladi. Shu tarzda u funksional mamnunlik bilan bog'liqdir. Faollikka bo'lgan ehtiyoj uning qo'zg'atuvchisi bo'lsa, taqlid qilish va tajriba esa manbai hisoblanadi. O'yin faoliyatining o'ziga xos tub xususiyati ana shunda mujassamlashgandir. Uning maqsadi o'zining yordami tufayli muvaffaq bo'linadigan amaliy natijalarga erishishdan emas, balki amalga oshiriladigan "faoliyat" ning o'zidan iboratdir.

Shunday qilib, o'yin bolani buyumlar va hodisalarning nutq amaliyotida mujassamlashgan mohiyatlarini o'zlashtirib olishini va ushbu mohiyatlarni ishlata bilishni mashq qildiradi. O'yin bajarilayotgan harakatlarni aynan jarayon sifatida anglashini rivojlantiradi, bu jarayonlarning o'zini o'zi idora qilish asosida bajarilishini o'rgatadi, pirovardida esa o'zini aniq harakatlar sub'ekti sifatida idrok

etishdan moyil rolni bajaruvchi, ya'ni insoniy munosabatlar qiluvchi sub'ekt sifatida idrok etish darajasiga qadar rivojlanganligini anglab yetishiga imkoniyat yaratadi.

Ta'lim insonning hayot mobaynidagi eng murakkab faoliyatlaridan biridir. Faoliyatning alohida turi bola hayotida sodir bo'ladigan vaqt ham etib keladi. Bu maqsadi bevosita muayyan axborotlarni, harakatlarni, xulqatvor shakllarini o'zlashtirishga qaratilgan faoliyatdir. Sub'ektning o'rganishni o'ziga maqsad qilib olgan bunday o'ziga xos faoliyati ta'lim deb ataladi. U quyidagilardan tarkib topadi:

- ideal va amaliy faoliyatning u yoki bu turini muvaffaqiyatli tashkil etish uchun zarur bo'lgan tashqi olamning ahamiyatli xossalari xususidagi axborotlarning o'zlashtirilishi (bu jarayonning mahsuli bilimlardir);

- faoliyatning ana shu barcha turlari tarkib topadigan usullar va jarayonlarning o'zlashtirilishi (bu jarayon mahsuli malakadir);

- qo'yilgan vazifa va ilgari surilgan maqsadga muvofiq keladigan usullar va jarayonlarni to'g'ri tanlash hamda nazorat qilish uchun ko'rsatilgan axborotdan foydalanish yo'llarining egallanishi (bu jarayon mahsuli ko'nikmalar hosil qilinishidir).

Shunday qilib, ta'lim kishining harakatlari muayyan bilimlar, malakalar, ko'nikmalarni o'zlashtirib olishga qaratilgan ongli maqsad bilan idora qilingan joydagina yuz beradi. Bundan ko'rinib turibdiki, ta'lim o'ziga xos insoniy faoliyatdir.

Hayvonlarda faqatgina o'rganish bo'lishi mumkin. Lekin odamda u faqat o'z xatti-harakatlarini anglab yetilgan yuksak xayoliy maqsadga (idealga) ko'ra yo'naltirish layoqatiga ega bo'lgandagina ta'lim faoliyati yuz berishi mumkin. Bunday layoqatning yetarli darajada rivojlanishiga faqat olti-etti yoshga chiqqan paytga kelib, faoliyatning oldingi turlari - o'yin, nutq, amaliy xulqatvor va shu kabilar negizida shakllana borgan holda erishiladi.

O'quv faoliyatini shakllantirishning eng birinchi sharti bolada muayyan bilimlarni, ko'nikma va malakalarni o'zlashtirish uchun anglanilmagan motivlar tug'ilishi hisoblanadi.

Bularning hammasi qay tarzda, qanday vositalar bilan qanday maerialda va qaysi maqsadda bajariladi, qanday axborot ma'lum qilinadi va qanday harakatlar o'zlashtiriladi kabi masalalarning hammasi bilan alohida fan - pedagogika fani shug'ullanadi. Biroq bunda psixologiya fanining ham o'rni salmoqlidir.

O'quv faoliyati kishini ijtimoiy foydali faollik ko'rsatishning har xil turlari uchun zarur bilimlar, malakalar va ko'nikmalar bilangina qurollantirib qolmaydi. U kishida shuningdek, o'zidagi psixik jarayonlarni idora qilish, o'z hatti-harakatlari va operastiyalarni tanlay bilish, uyushtirish va yo'naltira bilish malakalarini, bajarilayotgan vazifaga mos keladigan ko'nikmalar va tajribani ham shakllantiradi, o'quv faoliyati shu tariqa kishini mehnatga tayyorlaydi.

Mehnat muayyan ijtimoiy foydali yoki hech bo'lmaganda jamiyat iste'mol qiladigan moddiy yoki ma'naviy mahsulotni ishlab chiqarishga yo'naltirilgan faoliyat demakdir. Mehnat kishining eng yetakchi va asosiy faoliyatidir. Insoniyat agar mehnat qilishni to'xtasta, u tur sifatida o'z hayot-faoliyati tugatgan bo'lar edi.

Shuning uchun ham mehnat faoliyatini kishining hayot kechirishini, boshqa turlar ustidan g'alaba qozonishini hamda tabiat kuchlari va moddalaridan foydalanishini ta'minlovchi o'ziga xos turga oid xulq-atvor deb hisoblash mumkin. Jamiyatda har qanday mahsulotning ishlab chiqarilishi, ayni paytda, mehnat qilish, uning mahsulini taqsim-lash, ayriboshlash va iste'mol qilish jarayonida odamlarning muayyan munosabatlarini ro'yobga chiqarish bo'lib ham hisoblanadi.

Shu tariqa kishi mehnat jarayonida bajaradigan harakatlar biologik ehtiyoj bilanemas, balki ilgari surilgan ishlab chiqarish maqsadi va bu maqsadni ro'yobga chiqarish jarayonida uning boshqa odamlarga nisbatan munosabatlari bilan belgilanadi. Bunday harakatlarni bajarish va boshqarish uchun axborotni qayta ishlashning oliy jarayonlaridan foydalanish va, eng avvalo, tasavvur va tafakkurni ishga solish zarur.

Yuqorida biz tanishib chiqqan faoliyat turlari o'z-o'zidan ro'y bermaydi. Shaxsning jamiyatdagi ijtimoiy xulqi va o'zini qanday tutishi, egallagan mavqei ham o'z-o'zidan ro'y bermaydi. Faoliyatning amalga oshishi va shaxs xulq-atvorini tushuntirish uchun psixologiyada “motiv” va “motivastiya” tushunchalari ishlatiladi. “Motivastiya” tushunchasi “motiv” tushunchasidan kengroq ma'no va mazmunga ega.

Motivastiya deb insonni faol faoliyatga undovchi sabablar majmuiga aytiladi. Bu tushuncha u yoki bu shaxs xulqini tushuntirib berish kerak bo'lganda qo'llaniladi, ya'ni: “Nega?”, “Nima uchun?”, “Nima maqsadda?”, “Qanday manfaat yo'lida?” degan savollarga javob qidirish motivastiyani qidirishdir. Demak, u xulqning motivastion tasnifini yoritishga olib keladi.

Jismoniy tarbiya ta'limi jarayonida “o'qitish” muhim o'rinni egallaydi. Bu jarayonda harakat faoliyatini yoki uning ma'lum bo'lagini bajarishga o'rgatiladi, bu harakatni mashq qilish - takrorlash orqali amalga oshiriladi. Ushbu jarayon, o'z navbatida, shug'ullanuvchida shu harakat hakida nazariy bilimning shakllanishiga, jismoniy sifatlarni rivojlantirilishi - tarbiyalanishiga olib keladi. Demak, jismoniy tarbiya jarayonida ta'lim maxsus bilim va harakatni bajara olishni o'zlashtirish va uni o'quvchiga, shug'ullanuvchiga o'zlatishni uyushtirilishini va yo'lga ko'yishdir, yoki jismoniy ma'lumot berishdir.

O'qitish amaliyotida “harakat faoliyati ta'limi”, “harakatga o'rgatish”, “harakat malakasi”, “harakat ko'nikmasi”, “nazariy bilim”, “qila bilish”, “tarbiyalash”, “rivojlantirish” va hokazo atamalardan foydalaniladi. Maqsad bitta: u ham bo'lsa, yuqorida qayd qilinganidek jismoniy ma'lumot berishdir.

Harakat faoliyatini o'rganish yoki jismoniy mashqni, - nisbatan qisqa pedagogik vazifadir. “Harakat faoliyatini o'rganish” yoki jismoniy mashqni o'qitish atamasi shunday hollarda ko'llaniladiki, agarda harakat faoliyati aniq bo'lib uning nazariy bilimi ham berilsa. Harakat faoliyatining tarkibiga bir necha harakatlar kiradi, undan bu atamaga loyik bo'lgan “harakatlarga o'rgatish” iborasi ko'llaniladi. Harakat faoliyatini o'rgatishda, o'qitishda harakat malakasi shakllanadi, ko'nikma vujudga keladi, bir vaqtning o'zida muvofiq jismoniy

harakat sifatlari: kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, muskullar egiluvchanligi va bo'g'inlar harakatchanligi rivojlanadi. Shu sababli pedagogik jarayonda e'tibor aniq bir narsaga, ta'limga malakani shakllantirishga yoki harakat sifatlarini rivojlantirishga karatilishi lozim.

Harakat faoliyatini o'qitishning xususiyatlari. Harakat faoliyatini o'qitish jarayonida faqatgina bilim berish va tarbiyalash vazifalari qo'shib hal qilinmay, sog'lomlashtirish vazifasi ham hal qilinadi. Hech qaysi umumta'lim predmetida bunchalar yaqqol namoyon bo'lmaydigan sog'lomlashtirish vazifasi harakat faoliyatini o'qitishda yorqin namoyon bo'ladi.

Harakat faoliyatini o'qitishda bilim berish vazifalari ham o'zining xususiyatlariga ega. O'quv materiallarini egallash jarayoninign etakchi komponenti o'quvchilarning aktiv harakat faoliyatidir. Ularning o'quv-mehnat faoliyati hammadan avval potentsial jismoniy kuch sarflashni talab qiladi. O'quvchining o'quv faoliyatining ayrim qonuniyatlarini bilish insonning ish qobiliyatining umumiy qonuniyatlarini hisobga olish kerakligini taqazo etadi. Ish qobiliyati bir necha faktorlarga bog'liq: avlodidan (ota-onasidan) meros qobiliyatlar, hayotiy jarayonda to'plangani va aniq ma'lum belgilangan sharoitda faoliyatini boshqara olishi usullari. Bu faktorlar qanchalar yaxshi rivojlangan bo'lsa, inson shunchalar katta ishchanlik (qobiliyati)ni namoyon qila oladi.

Odatdagi sharoitda inson o'zining ish qobiliyatining bir qismidangina foydalana oladi. Zaxirasidagi deb hisoblangan boshqa qismi faqat oshirib qo'yilgan maksimal talablarga javob berishda namoyon bo'lishi mumkin. Odatdagidan tashqi sharoit, muhim rezerv ish qobiliyatining namoyon bo'lishiga sharoit yaratibgina qolmay, odamda qobiliyatni maksimal mobilizastiya qila olishni tarbiyalaydi. Maksimal mobilizastiya qobiliyati rivojlantirish, o'z navbatida, sharoitga bog'liqdir. Optimal sharoit eng avvalo, harakat faoliyatini o'qitish jarayoniga qo'llaganda ta'lim metodlarini takomillashtirish orqali ifodalanadi.

Harakat faoliyatini o'qitishning boshqa xususiyati harakat malakalari tizimini shakllantirish hisoblanadi. Faqat harakatlar faoliyati tizimigina o'quvchi jismoniy tayyorgarligining harakterini belgilaydi. Tizimlarning variantlari juda

ham turli-tumandir. O'z navbatida, ular jismoniy tarbiyaning yo'nalishi va uning vazifalariga qarab tanlanishi lozim. Bu tizimlarni belgilash usullari u yoki bu Harakat faoliyatlarini ko'llashni ko'p yillik tajribasiga va ularning nazariy, eksperimental asoslariga tayanib foydalaniladi. Masalan: maktab o'quvchilari jismoniy tarbiya dasturidagi harakat faoliyatlari tizimi hayotiy-amaliyligi pristpiga amal qilingan holda shunday faoliyatlar tanlab ajratilganki, ularning ko'pchiligini turmushda, amaliyotda qo'llab kelganlar yoki keyinroq qo'llashlari mumkin. Tiziminig amaliyotda qo'llanilishi uchun undan bir-birini takrorlaydigan yoki ikkinchi darajali bo'lgan faoliyatlar chiqarib tashlangan. Bu jarayonni ob'ektivlashtirish uchun hozirgi kunda matematik hisoblash (statistika) uslubiyatidan foydalanilmoqda. Ular yordamida harakat faoliyatlari tarkibidagi o'zaro bog'liq bo'lgan va bir-biriga o'hshash elementlar miqdorining harakteri ko'zatilib o'rganilmoqda. O'xshash elementlar mikdori o'quvchilar yoshi va jinsiy xususiyatlarining chegarasi e'tiborga olinmokda. Masalan, 30 metrga yugurish 60 metrga yugurish bilan solishtirilganda uni boshqa harakat faoliyatlari bilan ko'p sonli bog'lanishlarga ega ekanligi va shuning uchun u bolaning rivojlanishi lokomastiyasi (M.A.Godik, 1966) darajasining umumlashtirilgan ko'rsatkichi sifatida qaralishi mumkin ekan. Tirmashib chiqish va muvozanat saqlash mashqlari esa boshqa harakatlar faoliyatlari tizimiga nisbatan qaram emas. Boshqacha qilib aytganda, bu faoliyatlarning ta'siri natijasi boshqa faoliyatlarnikidan yukori yoki past bo'lishi mumkin, shu sababli ular o'quvchilar uchun ishlangan tizimga albatta tavsiya qilingan bo'lishi shart (K.D.Bakuneno, 1967).

Uchinchi xususiyati-ta'limni ikki yunalishda amalga oshirishda harakat sifatlarini kompleks rivojlantirish bilan aloqadorligi.

1) harakat malakasini harakat sifatlarini rivojlanishi bilan bog'likdir. Eng avvalo shu harakat malakasiga oid harakat sifatleri rivojlanadi.

2) harakat malakasi uchun maxsus xususiyatga ega bo'lgan harakat sifatini rivojlantirish bir vaqtning o'zida boshqa sifatleri rivojlantirishdan samaraliroq kechadi.

Masalan: qisqa masofaga yugurishni o'qitishda tezlik rivojlanadi, lekin

tezlik kuchni, chidamlilikni va boshqalarni optimal rivojlanadi.

Harakat faoliyatlarini o'qitishning samaradorligi jismoniy bilim va jismoniy rivojlanganlik darajasi ko'rsatqilari bilan aniqlanadi. Bilimlar tizimi va harakat faoliyatlarining egallanishini to'g'ri tashkillangan pedagogik jarayoni albatta jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichlarning oshishi bilan ko'zatiladi.

Bilim berish vazifalarining hal qilinishi tarbiyaviy vazifalarning amalga oshirilishi bilan organik birlikdadir.

Ta'limning tarbiyaviy xarakteri haqidagi tushuncha jismoniy tarbiyaning asosiy qonuniyatlaridan biri tarzida yuzaga chiqmoqda. Maxsus tashkillanmagan jarayon sifatida jismoniy mashqlardan foydalanish jarayoni hech qanday pedagogik qimmatga ega emas, ularning tarbiyaviy ta'siri to'laligicha pedagogik jarayonning sifatiga bog'lik. O'z davridayok P.F.Lesgaft muskullariga mashq berishga jismoniy mashqqa inson psixikasiga va uning intellektiga ta'sir etishning kuchli vositasi deb qaragan.

Barcha fanlarning o'qituvchilari qatori jismoniy madaniyat o'qituvchisi ham tarbiya jarayonida tarbiyaning barcha elementlari kompleksini o'z tizginida ushlab turishga odatlanish lozim. Tarbiyaning umumiy vazifalari hal kilinishiga o'quv fani o'z ta'sirini o'tkazmay qolmasligi mutaxassislariga ayonligiga qaramasdan, jismoniy tarbiya uchun xarakterli bo'lgan ayrim xususiy vazifalarni ham oldinga suradi:

- jismoniy mashqlar bilan tizimli shug'ullanishga odatlanish. Bu odat, ayniqsa, hozirgi zamondoshimiz uchun zarur, kam harakat qilish, organizmga jismoniy yukning kamligi, Harakat faolligining sustligini engish muammosini hal qiladi, mustaqil jismoniy mashq bilan shug'ullanish mashg'uloti uchun vaqt topishga o'rgatadi;

- jismoniy qiyinchiliklarni engishni va mardonavorlikni tarbiyalash. Ko'pchilik harakat faoliyatini o'zlashtirish ma'lum darajadagi havf, tavakkalchilikni maksimal jismoniy va psixik zo'riqishni talab qiladi, ahamiyatli darajadagi nagruzkani organizm sarflagan energiyasi tiklanib ulgurmagan fonda bajara olishga chidashga o'rgatadi;

- gigienik malaka va odatlarni tarbiyalash. Jismoniy mashqlarning samaradorligi asosan gigienik omillardan to'g'ri foydalanish bilan bog'lik. Harakat faoliyatlarini o'qitishning jarayonini o'z ish rejimiga rioya qilishni tarbiyalash, ovqatlanish, uyqu, tana va badanini parvarishlash, kiyim-bosh va boshqalarni o'z ichiga oladi;

- o'quvchilar orasida o'zaro munosabatlarni to'g'ri shakllantirishga erishish. Chunki harakat faoliyatlarini o'zlashtirish, takomillashtirish jamoacilikka tayanib munosabatlarni tashkillash emostionallik bilan aloqador. Shug'ullanuvchilarning, ayniqsa, turli jinsdagilarning yuqori darajadagi o'zaro yordami yoki raqiblik orqali aloqasi, do'stlik, o'rtoqchilik, o'g'il bolalar va qizlar orasidagi yuqori axloqiy munosabatlarning shakllanishida bebaho vositadir;

- Harakat faoliyatlari davomida mustaqillikni tarbiyalash. O'quvchilarning sport zali yoki sport maydonida harakatlanishiga nisbatan mustaqillik berish, bir tomondan, o'quvchilarning o'z-o'zlarini boshqarishiga imkon bersa, ikkinchi tomonidan, o'z faoliyatiga javobgarlikni his qilish uchun sharoit yaratadi, o'z harakat aktivligiga ongli munosabatni va uni amalga oshirish usulini o'ylashga o'rgatadi;

- umumiy va xususiy tarbiyaviy vazifalarni hal qilish o'qituvchi bilan o'quvchini yuqori darajadagi va xususiy aloqasi o'qituvchining kommunikativlik komponenti sharoitida amalga oshiriladi.

Tarbiya vazifalarini ta'lim jaraenida to'laqonli amalga oshirish uchun uni sistemali ravishda bilim olish vazifalarini hal qilish bilan ko'shib olib borilmasa, kutilgan natijaga erisha olmaslik amaliyotida isbotlangan.

-soglomlashtirish vazifalari harakat faoliyatlarini o'qitishda jismoniy tarbiyaning barcha vositalarini kompleks ravishda qo'llash orqali hal etiladi. Ta'lim predmetining o'zi o'quvchiga xos fizik va psixik funksiyalarga intensiv ta'sir bilan bog'liq.

Ta'lim jarayoni tibbiyot ko'rsatkichlariga muvofiq differensiallashtiriladi va o'quvchilar asosiy, tayyorlov va maxsus tibbiy guruhlariga ajratiladi.

O'quv materiali mazmuni va uning o'quvchilarga beradigan jismoniy

yuklamasi ularning yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligiga qarab qat'iy differentsiallashtirilishi lozim. Bu talabaning buzilishi faqatgina o'quv materialini o'zlashtirmasligigagina olib kelmay, o'quvchining salomatligiga ham katta putur etkazishi mumkin.

O'zlashtirish jarayonining o'zida, hatto eng qoidali qilib uyushtirilgan ta'limda ham, jarohat olish xavfi mavjud. Bu tabiiy ravishda, o'qituvchidan jismoniy mashq bilan shug'ullanish joyini juda ham puxta tayyorlash, o'quvchilar faoliyatini tashkillashdagi uyushkoklikka rioya qilish va o'quvchiga erdam berish yoki uni xavfsizligini ta'minlashga (straxovka) tayyorlikni, doimo xushyorlikni talab qiladi.

Ta'limning samarasiga tashki faktorlar (sport anjomlari va jihozlarning soz bo'lishi), soglomlashtirish vazifalarining hal qilishi (mashg'ulot joyining tozaligi, havo va boshqalar) ahamiyatli darajada ta'sir qiladi.

Harakat faoliyatlarini o'qitishning yuqorida qayd qilingan xususiyatlari o'qituvchidan psixologo-fiziologik bilimlarnigina talab qilib qolmay, yuqori darajadagi anatomo-fiziologik va metodik tayorgarlikka ega bo'lishni taqozo etadi.



2.2. Harakatlarni bajara olish qobiliyati va harakat malakasi.

Jismoniy tarbiyaga xos bo'lgan ko'p qirrali vazifalarning barchasi harakatni bajara olish (qila olish) va harakat malakasining shakllanishiga bog'likdir. Bu jarayonga xos konuniyatlarni bilish harakat faoliyatlarini o'qitishning barcha bo'limlaridagi mazmunni to'g'ri va rastional bo'lishini, harakat faoliyatlarini egallashdagi notekisliklarga barham beradi va ta'lim variastiyasini yo'lga qo'yish uchun imkoniyat yaratadi, darslar tizimini nisbatan talab darajasida tuzish, tayyorlov va yo'llanma beruvchi mashqlardan samarali foydalanib malakaning ijobiy va salbiy kuchini ta'minlaydi.

Ta'lim jarayonida Harakat faoliyatlarini rivojlantirish. Harakat faoliyatlarini o'qitish jarayonida tananing u yoki bu qismi (bo'lagi)da harakatni boshqarishning xarakteri o'zgaradi, natijada harakat faoliyatini egallashning darajasi ortadi. Sxema tarzida B.A. Ashmarin bu jarayonni quyidagicha ifodalagan;

Maxsus bilimlarga ega bo'lish: O'quvchi (shug'ullanuvchi) maxsus bilimlar bazasida va sistemali mashqlar natijasida harakat faoliyatini bajarish uchun chegaralangan imkoniyatlarga ega bo'la borib, takomillashtirish uchun chegaralanmagan ilgor (perespektiv) imkoniyatlarga ega bo'ladi (oliy tartibda harakat qila bilish). Harakat faoliyatini egallashning uch bosqichga bo'linishi shartlidir. Bosqichlarning stabil chegaralarini mavjudligi bilim berish vazafalarini belgilash va uni hal qilish uchun o'ta qulaydir.

Eski tajribalar, bilimlarga tayanib qila bilish (qila olish)ning shakllanishi harakat faoliyatini egallash jarayonidan boshlanadi.

Haraktni bajara olishlik (qila bilish) - bu harakat faoliyatining har bir bo'lagiga o'quvchining diqqat e'tiborini to'plash (konstentrastiyalash) sharti bilan o'rganilayotgan harakat faoliyatini bajara bilishdir.

Xarakterli alomatlari; - to'la bir butun harakat faoliyati tarkibidagi harakatlarni boshqarish avtomatlashmagan holda boradi. Natijada o'quvchining ongi harakatning har bir elementini qanday bajarilishi sintezi bilan o'ta band bo'lib, ish yukori darajadagi energiya sarflash hisobiga - iqtisod kilinmay, ahamiyatli darajadagi charchashga dosh berish hisobiga bajariladi;

-harakat vazifasini bajarish usuli stabil emas (takrorlashlarning maromi turlicha bo'ladi). Bu boskichda harakat vazifasining oson hal etish usuli izlanadi.

-harakatni qila bilish, harakat faoliyatini birinchi o'rganayotganlar chetlab o'tadigan xatolardan holi bo'lgan faoliyat emas. To'g'ri, malakagacha o'tish davrining uzunligi darajasi malakagacha turlicha va u o'quvchi qobiliyati, ta'lim uslubining takomillashganligi, harakat faoliyatining tula tarkibining oson yoki qiyinligiga va hokazolarga bog'liq.

Harakatni bajara olish asosan ijodiy izlanishlar orqali, taqqoslash, solishtirishlar, harakatni bajarish usullarini baholash, ularni bir butun harakat faoliyatiga birlashtirish bo'lib bilim berish uchun katta imkoniyatlarni ochadi. Harakatni qila bilish harakat faoliyatini egallashning shunday darajasiki, xarakteriga ko'ra u barcha yo'llanma beruvchi mashqlarga tenglashtiriladi. Agarda ular stabillashib qolsa, o'zlashtirilayotgan harakat faoliyati malakasining shakllanishida muammolar vujudga kelishiga sabab bo'ladi (ma'lumki to'la harakat tarkibidagi ajratilgan, izolyastiyalangan bo'lak o'rganilayotgan to'la harakat tarkibiga kirganda ma'lum o'zgarishlarga uchraydi.)

Harakatni qila bilishni ko'p martabalab ta'limning nisbatan doimiy sharoitda tizimli namoyon qilish qila bilishning malakaga aylanishiga olib keladi.

Harakat malakasi - bu faoliyatining shunday bajarish qobiliyatiki, unda diqqat faoliyatning natijasi va sharoitiga yo'naltirilib, uning tarkibiga kiradigan ayrim Harakatlarga nisbiy e'tibor bilan bajara olishdir.

Malakaning xarakterli belgilari:

1. Harakat faoliyati tarkibiga kiruvchi alohida harakatlarning bajarilishiga unchalar e'tibor bermay bajarish. Bunga harakatni bajarish jarayoni avtomatlashuvining boshlanish hisobiga erishiladi.

2. Harakatni avtomatlashgan darajada bajarish o'qitish - natijasi yoki xayotiy tajriba amaliyoti natijasidir.

3. Harakat faoliyatining avtomatlashgan holda bajarilishida ongning etakchi rolini inkor etib bo'lmaydi. Harakat malakasi shakllanishida faoliyat mazmuni avtomatlashmay ayrim harakatlarning ijrosi jarayoni, ayrim elementlar tuzilish

(masalan: nerv-muskul jarayonlarini koordinatsiya qilish munosabatlari, harakat va vegetativ komponentlarning o'zaro aloqasi) avtomatlashadi.

4. O'quvchining ongi asosan o'zak komponentlarga, sharoitning o'zgarishi hisobiga va harakat vazifasining ijodiy hal qilinishiga yo'naltiriladi.

Zaruriyatga karab o'quvchi, o'rganuvchi har bir harakatning bajarilishini nazorat qilishi mumkin, shuningdek, ijroga lozim bo'lgan o'zgartirishlar kiritishi yoki boshqa faoliyatni bajarishga o'tib ketishi mumkin (masalan: qo'lda yoki boshni erga qo'yib turishda muvozanatni yo'qatsa, o'quvchi "gruppalashgan"(yig'ishtirinish) qilib oldinga "perekat" qilishi mumkin).

5. Harakat malakasi yuqori turg'unlikka ega. Bu shuni ko'rsatadiki, boshqa sharoitda harakat faoliyati bajarilishining buzulishiga oz imkoniyat bo'ladi (masalan: boshqa sport zal, boshqa jihozlar va hokazolar), o'quvchilarga odatlanmagan qo'zg'atuvlarning ta'siri (tomashabinlar).

6. Harakat malakasi uchun harakatlardagi ma'lum tizimning mavjudligi va o'ziga xosligi. Bu alohida ajratilgan harakatlarning bir butun harakat faoliyatiga ortiqcha harakatlar ushlanishini yo'kotish bilan birlashtirishda ifodalanadi. Harakatlarning aniqligi ortadi, ularning ritmi takomillashadi, bir butun faoliyat ko'rsatishning vaqti qisqaradi.

7. Harakat malakasi shakllanishi analizatorlar funksiyasini qayta taqsimlash bilan kuzatiladi. Harakat analizatorining roli ortadi, harakat nazoratida muskul hissiyoti etakchi ahamiyat kasb etadi. Suzuvchining suvni, futbolchining to'pni xis qilishi va boshqalar.

Malakaning ahamiyati. Jismoniy tarbiyada bilim, ma'lumot berishning asosiy mazmuni harakat malakalari tizimini shakllantirish hisoblanadi. Maktab, hunar bilim yurti, talabalar jismoniy bilimlari dasturi harakatlar faoliyatining shunday tizimini o'qitishni nazarda tutadiki, ular hayotga, mehnatga, vatan mudofaasiga va sport faoliyatiga boshqa faktorlar kompleksi bilan tayyorlaydi. Shakllangan harakat malakalarining hajmini oshirish-kengaytirish jismoniy faoliyatni barcha turlarda muvaffakiyatni oshiradi. Inson ongining maydoni chegarasiz emas, shu sababli qator harakatlarni boshqarishning avtomatlashishi

darajasigacha olib borish ishni nisbatan engillashtiradi, ongni harakatning har bir elementini nazorat qilish lozimligi bilan o'ta band qilmaydi, aksincha, faoliyatni ijodiy bajarish uchun ongni ma'lum darajada bo'shatadi.

Malakaning fiziologik mexanizmi. I.M. Sechenov va I.P. Pavlovlarning ilmiy tadqiqotlari orkali erkin harakatlarni shakllanishining fiziologik mexanizmlari asoslangan. Harakat aktini muskullar bilan bajarishni boshqarish vaqtli aloqalarni vujudga kelishi ekanligidir. Ularning asosida birinchi tartibdagi shartli reflekslarning, oliy tartibdagi, manipulyastiyali reflekslar va boshqalarning vujudga kelishi yotadi. Oxirgi reflekslarning ahamiyatiga katta e'tibor beriladi, chunki ular meros bo'lib nasldan-naslga o'tmagan javob reakstiyalari bilan bog'liq.

Harakat malakasining shakllanishi jarayoni shartli ravishda uch fiziologik fazaga bo'linadi, bunda gap harakat faoliyatini qaytarish bilan aynan bog'liq bo'lgan fiziologik fazalar ustida boradi xolos.

I-faza shartli reflektor aloqalari markaziy nerv tizimi qo'zg'alish jarayonining keyingi radiatsiyasi bilan xarakterlanadi. Tashqaridan bu harakat faoliyatining tashki ko'rinishi (suratining) yaratilishi bilan ifodalanib anik bo'lmagan va ko'pincha keragi yo'k harakatlar ham qo'shilib bajarilishi orqali boradi.

II-faza shu bilan farqlanadiki, qo'zg'alishning ortiqchaliligi tormozlanish jarayoni rivojlanishi bilan chegaralanib markaziy nerv faoliyatlarining vaqt va fazoda aniqligiga erishish bilan kuzatiladi. Bunga harakat faoliyatini nisbatan to'g'riroq bajarish, ortiqcha harakatlarni yo'qotish muvofiq keladi. Ammo qo'zg'alish va tormozlanish jarayonining o'zaro takomillashmagan holdagi o'rin almashishlarining hali etarli darajada emasligi harakatlarda ortiqcha zo'riqish, muskullar tarangligini oshirib yuborish bilan kuzatiladi.

III-faza harakatning dinamik stereotipi shakllanishining tugallanishi bilan xarakterlanadi. Bu harakatlarni nisbatan takomillashgan darajada bajarilishiga imkon beradi. Malaka yuqorida aytilgan barcha belgilariga ega bo'lib boradi.

Demak, harakatning dinamik stereotipning vujudga kelishi bilan harakat malakasining shakllanishi tugallanadi, ya'ni nerv jarayonlari puxta, bir maromdagi

va aniq tizim asosida vujudga kelgan shartli reflekslarning mexanizimi asosida boradi.

Standart faoliyatlarning harakatlar tizimining fiziologik asosini dinamik steriotip deb qaraladi (yo'lkada yugurish), qachonki uning tarkibidagi barcha harakatlar steriotip tarzida o'sha bir xil ketma-ketlikda takrorlanaveradi. Agarda faoliyat nisbatan steriotip bo'lmagan sharoitda amalga oshirilsa, (notekis joyda yugurish) yoki kutilmagan o'zgarishlar faoliyatning samarasi asosiy steriotipni variyastiyalash orqali ta'minlanadi ("avariyali steriotiplar" nazariyasi tajriba oshishi bilan asosiyga rezerv bo'lgan steriotiplarning shakllanishini nazarda tutadi).

Harakat malakasining shakllanishining fiziologik fazasining harakat faoliyatining o'qitish bo'limlari bilan aralashtirib bo'lmaydi ("Ta'limning tuzilishi" mavzusiga qarang). Fiziologik fazalar biologik jarayonlar bo'lib, ular organizmda harakat faoliyati orqali sodir bo'ladi.

Ta'lim (o'qitish)ning bo'limlari bu pedagogik jarayon bo'lib, o'qituvchichi va o'quvchining harakatni o'zlashtirish, mustahkamlashdagi o'zaro faoliyatlaridir. Biologik qonuniyatlarni bilish bilan ta'limning shunday metodlari va vositalarini tanlash mumkinki, ular malakaning shakllanishini tezlashtiradi va osonlashtiradi.

Harakat malakasi shakllanishning

- I fazasi harakatni qila bilish (bajara bilish)ning belgilari bilan xarakterlansa,
- II faza-oliy tartibdagi qila bilishning belgilarini ko'rish imkonini berishi lozim .

- III fazada harakatning avtomatlashuvi sodir bo'ladi. Uning konuniyatlarini bilmaslik ta'lim jarayonini savodsizlarcha tuzish, uni amalda shunday shakllashga olib keladi.

Malakaning stabillashuvi va plastikligi.

Harakat malakasi shakllanib bo'lgandan so'ng uning rivojlanishi davom etadi. Agar rastional takrorlash davom ettirilsa, unda malakaning yana ham takomillashuvi sodir bo'ladi. Bunda stabillashuvi davom etayotgan malaka va uni nisbatan moslashuvchanrok qilish uchun urinish oralig'ida qarama-qarshilik

kuzatiladi. Shunday malakani hayotdagi afzal malaka deb qaraladiki, u agarda turli qarshiliklarga turg'unroq (o'quvchiga yuqori temperatura, shovqin va hokazolarning ta'siri), boshqa tomondan, etarli darajada moslashuvchan, kerak bo'lsa, o'zgaruvchan sharoitda qayta shakllantirish (gimnastika mashqlarini boshqa jihozlarda bajarish, chuqurlik ustidan sakrashdagidek va boshqalar) imkonini bersin.

Malaka shakllanishning asta-sekinligi va notekisligi. Harakat malakasining vujudga kelishi asta-sekinligi uning fazaliligida aks ettirilgan: nisbatan uzoqroq vaqt ichida malaka qator, mayda yangilanishlar orqali vujudga keladi.

Malakaning notekis shakllanishining to'rt turi mavjud:

1. Malakaning "salbiy tezlik" bilan shakllanishi. Bu degani, ta'limning boshlang'ich bo'limlarida Harakat faoliyatini o'zlashtirish ancha tez amalga oshadi, keyinchalik uning sifatini yaxshilash sust boradi. Bu yo'sindagi malaka shakllanishi engil harakat faoliyatlarini egallash uchun harakatli bo'lib, o'quvchi faoliyat asosini oson o'zlashtiradi, uning detallarini o'zlashtirish esa nisbatan uzoq davom etadi.

2. Malakani "ijobiy tezkorlik" bilan shakllanishi. Bu shuni ifodalaydiki ta'limning birinchi bo'limlarida malakaning sifat o'sishi ahamiyatli darajada emas. So'ng u keskin o'sadi. Malakaning shu ko'rinishidagi shakllanishi nisbatan qiyin harakat faoliyatini o'qitish uchun xarakterli bo'lib, ma'lum vaqt o'tishi bilan tashkaridan sezilmay to'planayotgan sifat o'zgarishlari to'plami o'zining Harakat faoliyatini yuqori darajada o'zlashtirilganligi ko'rinishida namayon qiladi.

3. Malaka rivojlanishining sekinlashuvi. Malaka belgilangan mahorat darajasiga etganda, ikkala ko'rinishdagi tezlik bilan malakaning shakllanishi sodir bo'lishi mumkin. Malaka qanchalar takomillashmagan bo'lsa, o'z navbatida, uni yanada yaxshilash uchun shunchalar katta pedagogik mahorat va kuch talab qiladi.

4. Malaka rivojlanishining ushlanishi ("plato"). Ushlanishning ikki sababi vujudga kelishi mumkin:

-vaqt o'tishi bilan malakaning sifat o'zgarishlariga olib keluvchi organizmdagi sezilmas darajada borayotgan moslashuv jarayonining borishi;

-ta'limning noto'g'ri metodikasi yoki yetarli darajada rivojlanmagan Harakat sifatlari orqali kelib chiqadigan sabablar.

Agarda sabab to'g'ri aniqlansa, unda ushlanishni yengish undan tezroq o'tish uchun faqat vaqt (birinchi sabab) yoki ta'limning vosita va metodlarini (ikkinchi sabab) keskin o'zgartirish talab qilinadi. Ushlanishning sabablari turlicha bo'lishi mumkin.

Malakaning so'nishi. Harakat malakasi barcha shartli reflekslar qatori, agarda mustahkamlanib turilmasa so'nadi. So'nish malakaning ketma-ketligiga o'xshash ketma-ketlikda yoki uning teskarisi tartibida sodir bo'ladi.

Boshlanishida malakani namoyon qila olish hali sifat jihatdan o'zgarishga olib kelmaydi, lekin o'quvchilar o'z kuchlariga ishonmay qo'ya boshlaydilar, ayrim paytlarda bu faoliyatni bajarishda o'zulishlarga olib kela boshlaydi. So'ng harakatlarni aniq diferentsiallashtirish qobiliyati yo'qola boshlaydi, harakatlar oraligidagi qiyin koordinatsion munosabatlar buzila boshlaydi, oldin ko'p vaqt sarflab erishilgan texnika ijrosidagi individuallik yo'qoladi. Tashqaridan bu harakat faoliyatining yomonlashuvi bilan kuzatiladi: O'quvchi ulotirishda yomon natija ko'rsatadi, gimnastika mashqlarining ijrosida xatolar sodir bo'ladi va boshqalar. Mashq qilishning to'xtatib qo'yilishi bu hodisani yanada sezilarli ko'rsata boshlaydi. Nihoyat, o'quvchi ayrim qiyin harakatlarni bajara olish qobiliyatini yo'qotadi.

O'z navbatida malakaning namoyon bo'lishining sifati (tez yugurush, balandroq sakrash va boshqalar) tizimsiz mashg'ulotlarsiz tezda yomonlashadi. Lekin harakat malakasi butunlay yo'q bo'lmaydi. Uning asosi juda uzoq saqlanishi mumkin va qator takrorlayverishlardan so'ng tezda tiklanadi. Mashq qilmay qo'yish orqali odam tez, erkin katta kuch sarflamay chiroyli suzish qobiliyatini yo'qotishi mumkin, lekin u hech qachon so'z ish qobiliyatini yo'qotmaydi. Maxsus izlanishlar orkali (V.V.Belino vich, 1958) aniqlanishicha, konkida uchishdek qiyin koordinatsiya talab qilinadigan mashqda 10-12 yil konkida turmagan, yurmaganlar bitta mashg'ulotning o'zidayoq o'zining eski malakasini tiklashlari mumkin ekan.

Harakat malakasi mashqni takrorlamay qo'yish orqaligina yomonlashmay,

harakat sifatlarining darajasini organizmning funksional imkoniyatlari pasayishi orqali ham sodir etishi mumkin. Masalan, Stayyorlarning yoshi kattaligi sababli kislorodni maksimal sarflashining yomonlashuvi hisobiga sport yutug'i kamayadi. Keyinchalik sportchi qachonlardir yuqori natija ko'rsatgan harakat malakasini to'la yo'qotish mumkin. Qari gimnastlar "max" bilan bajariladigan texnik jihatdan yengil mashqlarni juda osonlik bilan (perekladina, brus'yada) bajarsalar, halqada kuch bilan bajariladigan mashqlarni uddalay olmaydilar.

Malakani kuchayishi (o'tishi). Jismoniy tarbiyaning bilim berish vazifalaridan biri belgilangan harakat malakalari tizimini yaratishdir. Natijada bir vaqtning o'zida yoki birin-ketin bir necha harakat malakalari shakllanib, bir-biriga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Fiziologiya nuqtayi nazaridan malakalarning o'zaro ta'siri shunday jarayonki, bir vaqtning o'zida yoki birin-ketin koordinatsion strukturasining o'zgarishidir (bir vaqtning o'zida bir necha harakat faoliyatiga o'qitish, masalan: darslar seriyasida, bitta darsda yoki bitta faoliyatni o'rgatishda boshqasiga ham o'rgatadilar). Malakalarning o'zaro ta'siri bir necha turga ajratiladi:

Ijobiy kuchayishi malakaning o'zaro shunday munosabatiki, unda oldin hosil bo'lgan malaka keyingi yangisining shakllanishiga yordam beradi. Jumladan, tennis to'pini uloqtirish malakasi granata uloqtirish malakasini o'zlashtirishni osonlashtiradi. Yangi hosil bo'layotgan malakalar hayotiy tajriba va o'qitish natijasida va avval shakllanganlariga tayanadi. Bunda oldingi shakllanganlarining tuzilishi jihatidan o'xshash elementlari yangisini shakllantirishda foydalaniladi.

Salbiy kuchayishi bu oldin shakllangan malaka yangisining shakllanishi jarayonida kiyinchilik tug'dirishi bilan belgilanadi. Bu ta'lim jarayonining cho'zilishiga sabab bo'ladi, jismoniy sifatlarining rivojlanishini orqaga suradi. Masalan, suvga sakrovchidan, gimnastdan sprinter tayyorlash yoki kurashchidan tennischi tayyorlashdek og'ir jarayonni aytib o'tish mumkin. Jismoniy tarbiya dasturlarini ishlashda, o'quv jarayonini rejalashtirishda, yo'llanma beruvchi mashqlar tizimini tanlashda malakalarning o'zaro ta'siri munosabati xarakterini o'rganish va hisobga olish jismoniy mashqlarni klassifikastiyalashda qo'l keladi.

2.3. Harakatlarga o'rgatish bosqichlari.

Dastlabki o'rganish-bu o'rganish jarayonida harakatni umumiy tarzda bajarish malakasi tarkib topadi. O'rgatishning bu bosqichidagi maqsad harakat faoliyatini umumiy tarzda bajarish malakasini tarkib toptirishdir. O'rganuvchilar yangi harakat texnikasining negizini o'zlashtirib olishi kerak. bir xil holda bunday malakalar jismoniy tayyorgarlik jarayonida hosil qilinganda mustaqil ahamiyatga ega bo'lib texnika takomillashmagan sharoitda ham ko'nikmaga aylanish mumkin. Dastlabki malakani tarkib toptirish bosqichi fiziologiya mexanizmi jihatidan bu bosqich davomida miya po'stlog'idagi dinamik stereotipning asosi yaratiladi. Bunda yaroqli tug'ma va orttirilgan reflekslarni tanlash, shuningdek, o'rganuvchilarning harakatlarni bajarish tajribalarida bo'lmagan reflekslarning yangilarini barqaror etish sodir bo'ladi. Natijada bosqich oxirida o'rganiladigan faoliyat texnikasining asosiga mos keluvchi harakat reflekslari sistemasi tarkib topadi.

Bu bosqichning o'ziga xos xususiyatlari: harakatlarning fazo va vaqt jihatidan etarli darajada aniq bo'lmasligi, muskul harakatlarining aniq emasligi; harakat akti ritmining barqaror emasligi; keraksiz qo'shimcha harakatlarning mavjudligi; murakkab harakat fazalari o'rtasida yaqinlikning yo'qligidir.

O'rgatishning birinchi bosqichida quyidagi vazifalar qo'yiladi:

1. Harakat akti haqida bir butun tasavvur paydo qilish.
2. Yangi harakatlarini o'zlashtirish uchun kerak bo'lgan elementlar bilan to'ldirish.
3. Harakatlarni to'la bajarishga erishish.
4. Keraksiz harakatlarni yo'q qilish.

Harakatlarni o'rganishning boshlang'ich payti shu harakatlar bilan oldindan tanishib chiqish hisoblanadi. Bunga harakatlarning ahamiyati va xususiyatini so'zlab berish, namoyish etish, harakat texnikasining asosini qisqacha tushuntirib berish, shuningdek, amalda bajarib ko'rsatish orqali erishiladi. Harakatni dastlabki o'rganishda o'qitishning ko'rgazmali bo'lishi harakatning asosiy fazalari haqida

his va tasavvur qilish imkonini beruvchi xilma-xil uslub va usullar yordami bilan ta'minlanadi.

Dastlabki o'rganish bosqichida topshiriqni bajarib bo'lish yoki bo'lmaslik shug'ullanuvchilar harakat tajribasi qanchalik ko'pligi, o'rganiladigan harakat tarkibining qanchalik murakkabligi, harakat tarkibining o'rganuvchilar jismoniy imkoniyatlariga muvofiqligi bilan belgilanadi. Dastlabki malakaning tez hosil bo'lishi va sifati o'rganuvchining harakat tajribasining qanchalik boyligiga ko'p jihatdan bog'liqdir. Bu tajriba qanchalik har tomonlama bo'lsa, yangi harakatlar sistemasi shuncha tez va oson hosil bo'ladi.

Birinchi bosqichda o'qitishning sistemaliligi topshiriqning optimal miqdorda takrorlanishini va ular orasidagi intervalning qanchalik kattaligini aniqlash zarurligi bilan tavsiflanadi. O'rganuvchilar topshiriqni shunday intervallarga bir yo'la bir necha marta bajarish imkoniyatiga ega bo'lishi kerak, bu intervallar o'rganuvchilarning o'qituvchi murabbiyning ogohlantirishini yaxshi idrok etishga, bajarilishini bilish, navbatdagi vazifani va ijroni yaxshilash yo'lini tasavvur etishga, shuningdek, buning uchun zarur bo'lgan kuchini tiklashga imkon bersin.

Demak, dastlabki o'rganish shug'ullanuvchilarda mashq va harakatlar to'g'risida tushuncha tasavvur hosil qilish, harakatlar texnikasining dastlabki shakllarini amalda bajarishni o'rganishdir.

Chuqurroq-mukammal o'rganish, bunda harakatni zarur darajada aniq bajarish malakasi hosil bo'ladi. Bu o'rgatish bosqichi oldida turgan maqsad ilgari hosil qilingan malakani aniq, butun qismlargacha qayta ishlab chiqilgan malaka darajasiga etkazish iboratdir. Dastlabki o'rgatish ko'proq harakatni texnikasi asosini o'rganishdan iborat bo'lgan bo'lsa, ikkinchi bosqichda esa bu asos mukammal o'rganiladi va uning detallari aniqlanadi. Mukammal o'rganish bosqichi murakkab harakat aktini vaqtli, fazoviy kuch xususiyatlarini aniqlash bilan ta'riflanadi.

Harakat ko'nikmasini takomillashtirish natijasida harakat dinamik stereotipi vujudga keladi va bu stereotip bundan keyin mustahkamlanadi. Miya po'stlog'ida

yuzaga kelgan faoliyat haqida tushuncha harakat faoliyatini bemaolol bajarishni ta'minlaydi.

O'rganishning ikkinchi bosqichidagi vazifalar:

1) o'rganilayotgan harakatlarning qonuniyatlarini yanada chuqurroq tushunish:

2) o'rganilayotgan harakat texnikasining qismlarini bilib va aniqlab olishga erishish:

3) harakat amallarini to'raligicha aniq, erkin va bir-biridan uzmay bajarishga erishishdan iboratdir.

Mukammal o'rganish bosqichida o'rganish uslubiyoti quyidagi xususiyatlar bilan harakterlanadi. O'rganuvchida onglilik va faollilik ortadi. O'z faoliyatlarini baholash natijalarni tahlil qilish ishtiyoqi uyg'onadi. Mukammal o'rganish bosqichida ko'rgazmalilik ilgari idrok etilgan harakatlarni detallashtiruvchi shuningdek, umumiy tushunchalarni konkretlashtiruvchi usullarni tanlash bilan ta'minlanadi. Mukammal o'rganish bosqichida harakatlarni bajara olish va individuallashtirish birinchi navbatda topshiriqlarning izchilligi va har bir o'quvchining materialni o'zlashtirish xususiyatlarini hisobga olib, qo'shimcha mashqlar kiritish bilan ta'min etiladi. Mukammal o'rganish bosqichida sistemalilik tamoyilini amalga oshirish shu bilan harakterlanadiki, takrorlash soni bir seriyada ham, butun mashg'ulot davomida ham asta-sekin oshib boradi. Mukammal o'rganishda dastlabki o'rganishga qaraganda mashg'ulotlar orasida katta intervallar bo'lishi maqsadga muvofiq emas.

Bu o'quv jarayonini yangi material bilan boyitishga yordam beradi. Ba'zan harakatlarni aniqlash yuzasidan qilinadigan tanaffuslar harakatlarni o'rganish darajasi qanchaligini baholashga imkon beradi. Lekin bunday tanaffuslar uzoq vaqtga cho'zilmasligini ta'minlash kerak.

Chuqurroq yoki mukammal o'rganish jarayoni mashq yoki harakatlarni texnikasini to'liq egallash bilan birga ularni musobaqa va jismoniy tarbiya jarayonida bajara olish qobiliyatini ya'ni taktik mahoratlarni shakllantirish vazifalarni hal etadi.

Harakat malakalarini mustahkamlash va yanada takomillashtirish, bu harakat ko'nikmasining paydo bo'lishi, shuningdek, undan har xil sharoitlarda foydalana olish bilan bog'liqdir. O'rgatishning oxirgi bosqichi vazifasi olingan malakani ko'nikmaga aylantirish, o'rgatilgan harakatni har xil sharoitlarda qo'llanishning qo'shimcha malaka va ko'nikmalarini hosil qilishdan iborat. Jismoniy tarbiya jarayonining umumiy yo'nalishga qarab bu bosqichga ajratilgan vaqt har xildir.

Bu bosqichda o'rgatish jarayonlari harakat ko'nikmasini rivojlantirishning ko'nikmani mustahkamlash hamda qo'shimcha variantlarda malaka va ko'nikmalarni shakllantirish davrlarni o'z ichiga oladi. Birinchi davrda o'rganiladigan harakat texnikasining asosiy variantiga mos harakatlar mustahkamlanadi. Ikkinchi davrda bu stereotipga qo'shimcha ravishda harakat texnikasining har xil variantlarga mos keluvchi harakat reakstiyasi ishlab chiqadi va mustahkamlanadi.

O'rganishning bu bosqichidagi xususiy topshiriqlar:

- 1) harakatli mashq texnikasini mustahkamlash va qismlarini yana ham aniq bajarishga o'rgatish;
- 2) harakat texnikasi individual xususiyatlarining zarur darajada takomillashtirishga erishish;
- 3) o'zlashtirilgan harakatni har xil tashqi sharoitlarda va boshqa harakatlar bilan qo'shilgan holda maqsadga muvofiq ravishda qo'llashni ta'minlash;
- 4) harakatli mashqlarni maksimal darajada jismoniy kuch sarf etgan holda mukammal egallashni ta'minlashdan iboratdir.

Harakatlarni mustahkamlash va takomillashtirish bosqichida onglik va faollilik tamoyili muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Harakatli mashqlarni takomillashtirishda onglik etakchi rol o'ynasa, harakatlarni ketma-ket izchil o'rganib borishda faollilik asosiy omil bo'ladi. Harakat ko'nikmasini mustahkamlash jarayonida o'qitishning ko'rgazmaliligi oldingi bosqichlarga qaraganda boshqacha shakl oladi. Harakat ko'nikmasini mustahkamlanib borishiga muvofiq harakatlarni boshqarishda analizatorlar etakchi rol o'ynaydi. Ko'rish, eshitish kabi masofa analizatorlari harakatlar ustidan nazoratni boshqarib tashqi

sharoit ta'siriga imkon beriladi. O'rgatishning ko'rgazmali tomonida ko'rgazmali texnik vositalar yordamida mashg'ulotlar o'tish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Harakatlarga o'rgatishning mustahkamlash va takomillashtirish bosqichida sistemalilik tamoyili harakatlarni to'laligicha qayta takomillashtirish shu bilan birga ehtiyojga qarab bo'laklarga bo'lib o'rgatishni taqozo etadi. Ko'nikmani mustahkamlanishiga qarab asosiy o'rinni o'zgaruvchan mashqlar egallaydi. Bu jarayonda harakat ko'rinishi o'zgaradi. Har xil sharoitlarda harakat bajarishning tashqi ta'sirlari uni murakkablashtirganda, shug'ullanuvchilarning ahvoli o'zgarganda, boshqa xil harakatlar bilan uyg'unlashganda, jismoniy zo'r berish kuchaytirilganda harakatlar shakli o'zgarib boradi.

Harakat ko'nikmalarini takomillashtirish jarayonida bu ko'nikmani bajara olishni va individuallashtirishni ta'minlash, rivojlanishning har bir bosqichida biror - bir murakkablikdagi harakat vazifalarini hal qilishning o'z imkoniyati bo'ladi. Bir xil shug'ullanuvchilar harakatlarni bajarishda qo'yiladigan talablarga chidash bersalar boshqalar uchun bu og'irlik qiladi. Bu bilan ko'nikmaning buzilishi sodir bo'ladi. Shuning uchun bunday holatga sabab bo'lgan mashqlarni vaqtinchalikka to'xtatiladi. Koordinatsion qobiliyatlar umumiy darajasi tiklanishiga qarab mashqlar bilan shug'ullanish qayta tashkil etiladi. O'rgatishning bu bosqichida yuklama va dam olishni ketma-ketlashtirish takomillashtirish darajasiga bog'liq.

O'rgatishning bu bosqichida ko'nikmaning mustahkam bo'lishi va taraqqiy etishini talab etish muhim o'rin tutadi. Stikli tarkibdagi harakatli mashqlarda ko'nikmalar mustahkamligiga oson erishiladi. U mashg'ulotlarni uzoq o'tkazish yo'li bilan tartibga solinadi. Harakat malakalari va ko'nikmalarini takomillashtirish uchun shart-sharoit harakat vazifalarini muntazam ravishda yangilab, murakkablashtirib turish va jismoniy sifatlarni har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan funksional yuklamani oshirish yo'li bilan yaratiladi. O'rgatishning uchinchi bosqichida o'rgatish jarayoni harakterli tomonlardan biri jismoniy sifatlarni tarbiyalash bilan harakatlarga o'rgatish vazifalarni birlashib ketishidir.

Harakatlarni takomillashtirish va mustahkamlash bosqichi har qanday sharoitda harakatlarni texnik va taktik jihatdan samarali bajarish qobiliyatini shakllantiradi.

Shu bilan birga shug'ullanuvchilarda harakatlarni bajarishda zaruriy bo'lgan jismoniy va ahloqiy, ma'naviy iroda tayyorgarligini ham amalga oshiradi.



XULOSA

Ta'lim muassasalari o'quvchilarini jismoniy harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirishning bosqichlari va ularga qo'yiladigan talablarini to'g'ri tashkil etish, harakat malaka va ko'nikmalarini samarali shakllantirish jarayonlari tahlil etildi. Jismoniy harakatlarga o'rgatish bosqichlari dastlabki o'rgatish, mukammal o'rgatish hamda takomillashtirish bosqichlarini to'g'ri tashkil etilishi, jismoniy mashqlar va boshqa texnik vositalar, ko'rgazmali qurollar, jihoz va asboblardan samarali foydalanish jarayonlari o'rganildi. Voleybol sport turi bilan shug'ullanuvchi o'quvchilarni mashg'ulot jarayonlarida o'yin texnikasi bilan bog'liq harakat malakalari o'rganilib tahlil qilindi.

Harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish, ko'nikmalarni o'zaro aloqasi, salbiy va ijobiy ta'siri va ularni ko'chishi haqida nazariy tushunchalar berildi hamda amaliy mashg'ulotlar tashkil etildi. O'quvchilarni harakatlarga o'rganish qobiliyatlari, harakat malaka va ko'nikmalarini shakllangan darajalari maxsus nazorat me'yorlari orqali tekshirildi va baholandi.

Nazorat me'yorlari natijalariga muvofiq bajariladigan jismoniy mashqlar va jismoniy yuklamalar hajmi, rejasi va tarkibi ishlab chiqildi va tavsif etildi. Qilingan ishlar adabiyotlar taxlili o'rganilgan materiallar yuqoridagi fikr muloxazalar quyidagicha xulosa qilish imkonini beradi.

1. Harakat malaka va ko'nikmalarni ta'lim muassasalari talabalari o'rtasida tashkil etish, shakllantirish bilan bog'liq ishlarni ochib berish ishlari to'liq o'rganilmaganligi bilan og'liq ishlar borligi kuzatildi.

2. Ish jarayonida olib borilgan tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya bilan shug'ullanayotgan va sport turlari murabbiylari uchun harakatlarga o'rgatish malaka va ko'nikmalarni shakllantirish borasida etarli ish olib borilganligini etirof etish ham o'rinli deb topildi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. O'zbekiston Respublikasi prezidenti 2017 yil 3 iyundagi O'zbekiston Respublikasida "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PK-3031 son qarori
2. "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori 2018 yil 5-mart.
3. I.A.Karimov. Yuksak manaviyat engilmas kuch. 2008 Toshkent.
4. I.A.Karimov. Vatan tuyg'usi, Vatan tushunchasi biz uchun sajdagohday muqaddasdir. Toshkent. O'zbekiston 2007
5. I.A.Karimov. O'zbekiston demokratik taraqqiyotning yangi bosqichida. Toshkent. O'zbekiston 2005
6. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risidagi" qonuni. Toshkent 1997 yil.
7. O'zbekiston Respublikasining "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi to'g'risida"gi qonuni. Toshkent 1997 yil
8. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonuni" yangi tahrir 2015y
9. Tursunov.u. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti" Qo'qon 1992 yil.
10. "Jismoniy tarbiya va sport" Soliev.X. Andijon. 2001y.
11. Koshbaxtiyev I.A. "Valeologiya asoslari" . Darslik . 2001y.
12. Salomov R.S. Kerimov F.A. Jismoniy tarbiyada pedagogik texnologiyalar. O'quv qo'llanma. 2002y
13. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti" A.Abdullaev, Sh. Xonkeldiev. Toshkent. 2005.
14. O'zluksiz ta'limda ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. Axmatov M.S. Toshkent. 2005.
15. Bolalar va o'smirlar sporti mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyotlari. Usmonxadjayev.T.S. 2005y.
16. Jismoniy tarbiyadan to'garak mashg'ulotlari dasturi. T. 2000-2011y.

- 17.** Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O.V.Goncharova. Toshkent. 2005.
- 18.** Sport mashg'ulot nazariy asoslari R.S.Salomov. Toshkent. 2005.
- 19.** T.S.Usmonxo'jaev., M.B.Aliev., X.X.Sagdiev., F.K.Turdiev., J.A.Akromov., S.G.Usmonxo'jaev "Bolalar va o'smirlar sporti mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatlari" Toshkent 2006 yil
- 20.** Rambler.ru. Provayderdan internet materiallari. 2009-2011.

M U N D A R I J A

Kirish: ishning dolzarbligi, maqsad va vazifalari, ishning o'rganish darajasining qiyosiy tahlili, ilmiy yangiligi, predmeti va ob'ekti, ilmiy ahamiyati.....11-14bet

I. BOB. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya, sport tadbirlarining maqsadi va vazifalari.....15-32 bet

1.1 Ta'lim muassasasida o'quvchilar jismoniy tarbiyasining maqsadi.....16-19bet

1.2. Jismoniy harakatlarga o'rgatish jarayoni.....20 bet

1.3. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya, sport tadbirlarining shakllari va turlari.....21-32bet

II. BOB. Ta'lim muassalalarida jismoniy harakat malaka va ko'nikmalarni shakllantirishning bosqichlari.....33-64bet

2.1. Harakat ko'nikma va malakalar faoliyatning asosiy turlari.....37-50bet

2.2. Harakatlarni bajara olish qobiliyati va harakat malakasi.....51-58bet

2.3. Harakatlarga o'rgatish bosqichlari.....59-64bet

Xulosa.....65 bet

Foydalanilgan adabiyotlar.....66-67bet