

**JISMONIY TARBIYA DARSLARI JARAYONIDA O'QUVCHILARNI  
HARAKAT FAOLIYATIGA O'RGATISH USULLARI**

<https://doi.org/10.53885/edinres.2022.5.5.037>

*Ибрагимов Алишер Кароматович,  
Buxoro davlat universiteti dotsenti*

*Maqolada jismoniy tarbiya jarayonida bolalarni harakat faoliyatiga o'rgatishning usullari va bolalarni harakat faoliyatiga o'rgatishda qo'llaniladigan metodik usullar haqida fikr yuritilgan.*

*Tayanch tushunchalar: Jismoniy tarbiya, ta'lim, tarbiya, metod, bola, mashg'ulot, harakat, usul.*

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПОДВИЖНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ВОСПИТАНИЕМ**

*Ибрагимов Алишер Кароматович,  
Доцент Бухарского государственного университета.*

*В статье рассматриваются методические приемы обучения детей физической активности в процессе физического воспитания и методические приемы, применяемые при обучении детей физической активности.*

*Ключевые слова: Физическое воспитание, образование, воспитание, метод, ребенок, упражнения, движение, метод.*

**METHODS OF TEACHING STUDENTS FOR MOVEMENT  
ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES**

*Ibragimov Alisher Karomatovich,  
Associate Professor of Bukhara State University*

*The article discusses the methodological methods of teaching children physical activity in the process of physical education and the methodological methods used in teaching children physical activity.*

*Key words: Physical education, education, upbringing, method, child, exercise, movement, method.*

Har bir alohida metod vazifasi va uni hal etishga bir xil yondashish jihatdan birlashadigan xilma-xil usullarning butun bir kompleksi.

Usul-metodning bir qismi, uni to'ldiruvchi va konkretlashtiruvchi detal. O'qituvchining xilma-xil usullarni qo'yilgan vazifalarga muvofiq kompleks, ijodiy qo'llanishining ta'lim jarayonini boyitadi, uni individuallashtiradi, bir xillikka barham beradi.

Bolalarni harakat faoliyatiga o'rgatish jarayonida metodik usullar har bir alohida holatda harakat materialining vazifalari va mazmuni, uni o'quvchilar tomonidan o'zlashtirish darajasi, ularning umumiy rivojlanishi, jismoniy holati, har bir bolaning yosh va tipologik xususiyatlariga ko'ra tanlanadi.

Shu ma'noda ta'lim usullari bir tomondan o'quvchilar vazifalarni idrok qilayotganda barcha analizatorlarga har tomonlama ta'sir etishni, ikkinchi tomondan o'quvchining harakat vazifalarini ongli va mustaqil bajarishini ta'minlovchi turli birikmalarda kombinatsiyalanadi. O'quvchilarni harakatlarga o'rgatishda usullarning



birikuvi ularning o‘zaro harakati bilan belgilanadi. O‘qituvchi tomonidan ko‘proq ko‘rgazmali metodga oid usullarning qo‘llanilishi, masalan harakat namunasini ta‘limning barcha bosqichlarida va turli yosh gruppalarida (bu ba‘zi praktikada uchraydigan turadi) ko‘rsatish mashqlarini o‘quvchilar tomonidan mexanik tarzda, tushunmasdan taqlidan bajarishga olib kelishi mumkin.

Bunday holda ko‘proq o‘quvchining idrok organlariga ta‘sir etish uning idrokini boyitadi, ayni paytda zarur aqliy jarayonni susaytiradi, muayyan mashqning barcha elementlarini mantiqiy izchillikda ongli tarzda eslab qolishga yordam bermaydi, ba‘zan o‘quvchini keyinchalik mashqni ixtiyoriy bajarish imkoniyatidan mahrum etadi.

Biroq o‘quvchining yosh imkoniyatlarini hisobga olmagan holda ko‘proq faqat og‘zaki usuldan foydalanish ham uni harakatlarni obrazli idrok etishdan, sezgilarning ishonchliligidan, konkret obrazli tafakkur protsessidan mahrum etadi. Shuning uchun o‘qituvchi o‘quvchilarni to‘g‘ri harakatlarga o‘rgatishda ta‘limning yuqori darajasiga erishishga intilib ta‘limning turli usullari: ko‘rgazmali, og‘zaki va amaliy usullaridan o‘zaro aloqadorlikda foydalanadi. Shunday qilib, u bolalarning har tomonlama rivojlanishiga, mashqlarning ular tomonidan ongli o‘zlashtirilishiga, muayyan sharoitlarda ularni mustaqil va ijodiy qo‘llashga yordam beradi. O‘quvchilarni harakatlarga o‘rgatishda ko‘rgazmalilikning turli usullaridan foydalaniladi. Yaqqol ko‘rish usullari harakat yoki ayrim harakat elementlarining tarbiyachi tomonidan to‘g‘ri va aniq namoyish etilishidan; tevarak-atrofdagi hayot ko‘rinishlariga taqlid qilishdan; masofani bosib o‘tishda mo‘ljal olishdan foydalanish; ko‘rgazmali qo‘llanmalar-kinofilmlar, kinogrammalar, teleeshittirishlar, suratlar va hokazolardan foydalanishdan iboratdir. Taktil- muskul ko‘rgazmaliligi o‘quvchilarning harakat faoliyatiga jismoniy tarbiya qo‘llanmalarini kiritish bilan ta‘minlanadi.

Masalan, tizzani baland ko‘tarib yugurish ko‘nikmasini hosil qilish maqsadida ketma-ket qo‘yilgan yoy shaklidagi darvaozachalar qo‘llaniladi. Yugurish paytida oyoqni bu to‘siqlar osha ko‘tarib o‘tish o‘quvchining tizzani baland ko‘tarish ko‘nikmasini egallashiga yordam beradi. Bundan tashqari predmetlar o‘quvchiga yo‘l qo‘yilgan xatosini his qilish va tushunish imkonini beradi. O‘quvchi ongida o‘qituvchining “darvaozachaga tegib ketmaslik” haqidagi topshirig‘ining saqlanib qolishi xato qilayotgan paytda teri muskul sezgisi bilan bog‘lanadi va bola o‘z harakatining noto‘g‘riligini o‘zi aniqlay oladi.

Taktil-muskul ko‘rgazmaliligi o‘quvchi gavdasining alohida qismlarini boshqaruvchi o‘qituvchining bevosita yordamida ham ifodalanadi (masalan, qad-qomatni to‘g‘ri muskul tonusi sezgisini uyg‘otadigan yo‘l tekkazish orqali rostlash). Biroq, o‘qituvchining bunday yordami qisqa muddatli bo‘lishi lozim. Aks holda muayyan dinamik stereotipni hosil qilishga xizmat qiluvchi doimiy qo‘zg‘atuvchilar sistemasidagi signal ahamiyatiga ega bo‘lib qolishi mumkin. Keyinchalik ko‘nikma og‘zaki ko‘rsatmalar yordamida mustahkamlanadi.

Yaqqol eshitish usullari harakatlarni ovoz orqali boshqarishga asoslanadi. Cholg‘u musiqasi va ashula eng yaxshi eshitish ko‘rgazmasi hisoblanadi. Ular o‘quvchilarda estetik his va emotsional ko‘tarinkilik uyg‘otadi, harakat xarakterini belgilaydi, uning sur‘ati va ritmini boshqaradi [2].

Shunday qilib, ko‘rgazmalilik usullari o‘quvchining harakatlarni to‘g‘ri idrok qilishi va tasavvur etishi, hissiy ongining kengayishiga, harakatlarni bajarishda o‘z-o‘zini nazorat qilishning vujudga kelishiga, harakatlar sur‘ati va ritmini eshitish orqali boshqarishga, sensor qobiliyatining rivojlanishiga xizmat qiladi.

Harakatlarga o‘rgatishdagi og‘zaki usullar quyidagilarda ifodalanadi:

o'quvchilarga ulardagi mavjud hayotiy tajriba va tasavvurga tayangan holda yangi harakatlarni aniq, qisqa bir vaqtda bayon etish va tushuntirishda; harakatlarni konkret ko'rsatish yoki uning ayrim elementlarini aniqlash asnosidagi sharhda; o'qituvchi tomonidan ko'rsatilgan harakatlarni qayta bajarishda yoki mashqlarni o'quvchilar mustaqil bajarishlarida zarur bo'ladigan ko'rsatmalarda; yangi jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlarni joriy qilish yoki harakatlarni o'rgatishda ularni tushuntirish, harakatli o'yin sjojeti va hokazolarni aniqlashtirish talab etilganda oldindan o'tkaziladigan suhbatda; o'qituvchi jismoniy mashqlarning bajarilishidan oldin harakatlarni bajarish izchilligini anglash darajasini aniqlash yoki syujetli harakatli o'yinlar obrazlari haqidagi tasavurning bor-yo'qligini tekshirish, qoidalarni, o'yin harakatlari va hokazolarni aniqlashtirish maqsadida o'quvchilarga beradigan savollarida.

Bundan tashqari ko'rsatib o'tilgan usullar turli komandalar, farmoyish va signallarni aniq, emotsional va ta'sirchan tarzda berishda ham ifodalanadi. Qofiyali tekstlarning musiqiyliigi va ritmliligi o'quvchilarda emotsional ruh uyg'otadi, natijada bu qofiyalar ular tomonidan oson o'zlashtiriladi va keyinchalik mustaqil o'yinlarda foydalaniladi.

Psixolog va pedagoglarning tadqiqotlari 4,5 va ayniqsa 6 yoshli bolalar o'zlariga mos turli harakat faoliyatining vazifa va shartlarini tushunib olishda etarli tayyorgarlikka ega ekanliklarini ko'rsatmoqda. Bu harakat ko'nikmalarini shakllantirishda og'zaki ta'sir etish usullaridan keng foydalanish imkonini beradi. Ular faqat ko'nikmalarni egallash sur'atini emas, balki sifatini ham oshiradi.

“Bola rivojlanishining keyingi bosqichlarida og'zaki ta'sir etish tizimi yordamida avvalgi taassurotlar izlarining yangi birikma va kombinatsiyalarda jonlanishi yoz beradi. Bundan asosan birinchi bor sof og'zaki ko'rsatma va tushuntirishlar yordamida yangi muvaffaqiyat aloqa o'rnatish, yangi bilim va ko'nikmalar hosil qilish imkoni tug'iladi”.

Maktab yoshida harakat ko'nikmalarini shakllantirish ko'p jihatdan bolaning mashq mazmuni va strukturasi, ya'ni uning barcha elementlarini qaysi izchillikda va qanday bajarish kerakligini anglash darajasiga bog'liq bo'ladi.

Shunday ekan, o'qituvchi tomonidan berilgan namunaga quruq taqlid qilishga yo'l qo'yib bo'lmaydi. Bunda harakat ko'nikmalarining o'quvchilar tomonidan o'zlashtirilishi jarayoni ko'pincha mexanik tarzda kechadi. Ana shunday hollarda o'quvchilar yozaki qaraganda mashqlarni durust bajaradilar. Biroq mashq tugagandan so'ng o'quvchidan qanday harakat qilish kerakligi so'ralganda ko'pchilik hollarda u bu savolga aniq javob bera olmaydi. To'g'rirog'i, o'quvchi javob berish o'rniga harakatni qayta bajara boshlaydi.

P.F.Lesgaft: “Agar o'quvchi biror bir mexanik metodni uning ayrim usullarining ma'nosini mutlaqo tushunmay o'zlashtirar ekan, u mexanik tarzda harakat qiladi-u mazkur metodni muayyan bir vaziyatga tatbiq eta olmaydi”, deb yozgan edi. P.F.Lesgaft ta'rificha, “harakat haqidagi tasavvur” gavdaning harakatlanuvchi qismlari, harakat amplitudasi, yo'nalishi, tezligi, tarangligi va boshqa harakat komponentlari haqidagi tasavvurdan kelib chiqadi. Shunday ekan, bunday hollarda o'quvchida gavdaning harakatlanuvchi qismlarining o'zi his etadigan barcha tarkibiy qismlari bilan mujassamlashgan obrazi vujudga keladi.

O'quvchilar mashqlarni og'zaki topshiriqqa asosan bajarib bo'lishgach, o'qituvchi uning alohida elementlarining to'g'ri bajarilgani mazkur holat uchun zarur bo'lgan ko'rsatma, ko'rgazmali namoyish, tushuntirish kabi usullarning istalgan bittasi orqali aniqlaydi. Bu bolalar tomonidan anglab olingan topshiriqni amaliy tekshirish orqali

aniqlashga xizmat qiladi.

Harakat faoliyatiga o'rgatishning yoqorida keltirilgan metodikasi professor A.I.Puni tadqiqotlariga tayanadi. Unda tasavurning harakat ko'nikmalarini shakllantirish va harakatning mashq qildiruvchi ta'sirining roli ochib berilgan. Bu psixologiyada "ideomotor reaksiyasi" deb ataladigan o'ziga xos jarayonda ifodalanadi.

Ideomotor reaksiyalar o'z asosida I.P.Pavlovning mashhur qonuni bilan quyidagicha ta'riflanadi: "Agar muayyan bir harakat haqida o'yladingizmi, Siz uni beixtiyor, o'zingiz sezmaganda holda bajarasiz". Kishi o'zicha harakatni tasavur qilganda uning bosh miya pqtlog'ida kinestezik hujayralarning markaziy qo'zg'olish jarayoni vujudga keladi. Bu shuni ko'rsatadiki, mazkur harakatni amalda bajarish paytida paydo bo'lgan va mustahkamlangan muvaqqat nerv bog'lanishlari tizimining jonlanishi yuz beradi.

Tashqi qo'zg'otuvchi rolini o'ynovchi so'z markaziy qo'zg'olishning sababi bo'lishi mumkin. Harakat topshirig'ini berish paytida aytilgan so'z harakat mazmuni va strukturasi tasavur qilishga yordam beradi. Boshqa paytda bu so'z kishining mazkur harakatni bajarish haqidagi o'z fikrini ifodalasa ahamiyatsiz bo'lishi mumkin. U ham kinestezik hujayralarning qo'zg'olishini vujudga keltiradi. Kishida bu harakatni bajarishga doir paydo bo'ladigan tasavur ana shuning natijasidir.

Mashqlarni egallashda aloqalar hosil qilinadi, har qanday, jumladan, mashqlarni xayolan takrorlaganda ham bu aloqalar sayqalashadi, natijada mashqlarni amaliy bajarish ham yaxshilanadi (A.TS.Puni) [1].

O'qituvchi bularning barchasini hisobga olib, o'quvchilarda harakat faoliyatining turli usullari ko'nikmalarini shakllantirish jarayonida foydalanadi.

Chunonchi, o'quvchilarni harakatlarga o'rgatish jarayonida ko'nikmalarining shakllanishi stabil darajaga etganda va bolalar turli harakatlarni mustaqil bajarishlari kerak bo'lganda o'qituvchi ulardan biriga bu harakatni ayni paytda bajarmagan holda uning izchilligini eslab so'zlab berishni taklif qiladi.

O'quvchi harakatlar izchilligini eslar ekan, masalan, shunday deydi: "Avval tayoqchani yoqoriga ko'tarib, unga qaraladi, so'ng uni ko'tarilgan o'ng tizzaga tushiriladi, keyin esa yana yoqoriga ko'tariladi va pastga tushiriladi". Dastlab bolalar odatda o'z hikoyalarini muayyan harakatlari bilan birga olib boradilar. Bunday hollarda so'z va bir vaqtdagi harakat xotiraning ko'rish-harakat tasavvuri ifodasi hisoblanadi va o'quvchining bu tasavvurga nisbatan javob reaksiyasini osonlashtiradi. Ba'zan o'qituvchi barcha o'quvchilarga harakatlarni eslashni, ya'ni nima qilishlarini o'zlaricha tasavvur etishni taklif qiladi.

Ta'limning bunday usullari harakatlar haqidagi tasavurning vujudga kelishiga yordam beradi. Bu tasavur harakatlarning o'quvchilar tomonidan to'g'ri bajarilishi, ularning ishtiyoqi, emotsional holati, diqqatining jamlanganligi va barqarorligi bilan mustahkamlanadi.

Mazkur usullardan muntazam foydalanilganda bolalar o'qituvchining harakatlarni albatta bajarib ko'rsatib berishini kutmaydilar: ular diqqatlarini topshiriqni tushuntirishga qaratadilar, so'ng mashqni to'g'ri, ishonch bilan mustaqil bajaradilar.

O'qituvchi keyinchalik og'zaki usullardan yangi mashqlarni o'rganishda foydalanishi mumkin. Har qanday yangi harakatda bolalarga avvaldan tanish elementlar mavjud bo'ladi, shuning uchun u mohiyatan faqatgina tanish elementlarning yangi kombinatsiyasi hisoblanadi.

Uzluksiz shug'ullanish natijasida barcha o'quvchilar o'qituvchining talablarini muvaffaqiyatli o'zlashtiradilar, bu talabalarga amaliy harakatlar bilan to'g'ri, ongli tarzda javob qaytaradilar. Bolalar og'zaki topshiriqlarni yaxshi tushunadilar va ularni harakatga aniq tatbiq etadilar.

Keyinchalik bolalar biror-bir harakatning murakkab bo‘lmagan variantini taklif etishlari va o‘zlariga tanish harakat elementlaridan yangi kombinatsiya tuzishlari mumkin.

O‘quvchilarning javob reaksiyasi doimo turli individual xususiyatlarga molik bo‘lib, u o‘quvchining umumiy rivojlanishi, uning nerv tizimi xususiyatlari, diqqatini jamlash darajasiga bog‘liq bo‘ladi.

O‘quvchilarda harakat ko‘nikmalarini shakllantirishning bayon etilgan jarayoni o‘quvchining psixik va jismoniy tayyorgarligiga mos keladi.

O‘quvchilarda harakat ko‘nikmalarini shakllantirishning boshlang‘ich bosqichida o‘qituvchi tomonidan beriladigan og‘zaki topshiriqlarning juda aniq, lo‘nda bo‘lishi hal qiluvchi rol o‘ynaydi.

Harakat haqidagi tasavvurni shakllantirish jarayonida bu tasavvurlarning to‘g‘riligini kuzatib borish zarur. Bu haqida harakat faoliyatini og‘zaki bayon etish va konkret harakatlarga qarab fikr yoritish mumkin. Tasavvurning mashq qildiruvchi ta’siri boladagi o‘z harakatlarini mustaqil boshqarish qobiliyatida va ularni bajarish sifatining yaxshilanishida ko‘rinadi.

O‘quvchilar tomonidan harakat (butun harakat faoliyati) mazmunining anglanishi uning harakat ko‘nikmalarini to‘g‘ri va birmuncha tez shakllantirishga, ijodiy aktivlikning rivojlanishiga, harakatlarni yangi vaziyatlarda muvaffaqiyatli qo‘llashga yordam beradi.

O‘quvchilarni o‘rgatishda ko‘rgazmali va og‘zaki usullarning maqsadga muvofiq qo‘shib olib borilishi, ularning o‘zaro bog‘liqligi bir tomondan harakatlarni idrok etish va qayta bajarishning konkretligi va obrazlilikini, ikkinchi tomondan bolalar bajaradigan harakatli topshiriqlar-ular mazmuni va har bir harakat faoliyatining barcha elementlari izchilligini ongli tushunilishini ta‘minlaydi. “Faqat tushunarli narsani qayta bajarish mumkin. Bunda eshitilgan narsa bosh rol o‘ynaydi”, - deb ta’kidlagan edi I.M.Sechenov [1].

Bolalarni harakatga o‘rgatishda ko‘rgazmali va og‘zaki usullar bilan o‘zaro bog‘liq turli amaliy usullar kompleksidan foydalanadi. U mashqlarni, harakatli o‘yinlardagi ayrim rollarni, boshqaruvchi rolini bajarib ko‘rsatadi, o‘quvchilarni topshiriqlarga jalb qilib va namuna ko‘rsatib ularni musobaqalarda qatnashishga rag‘batlantiradi: masalan, kim harakatli topshiriqni tezroq, yaxshiroq, to‘g‘rirog‘ bajaradi; u musobaqa hakami, jamoa kapitani rollarini bajarib, ularning o‘yinlarga nisbatan qabul qiladigan qarorlarini, o‘zini qanday tutish va qanday hatti-harakat qilishni ko‘rsatadi.

Amaliy faoliyatni tashkil etayotib, butun ta‘lim jarayonini mashg‘ulotning vazifalari, mazmuni, strukturasi muvofiq rejalab oladi. U o‘quvchilarga frontal ta‘lim beradi; tanish harakatlarni takomillashtirish maqsadida ularni gruppalariga bo‘ladi, mustaqil harakat qilishni taklif etadi; o‘quvchilarga mashqlarni o‘rgatayotib, uni bir necha marta takrorlaydi va butun mashq jarayonini rejalagan holda o‘zgartiradi; bolalarni ijodiy izlanishga rag‘batlantirib, mashqlarni, harakatli o‘yinni o‘zgartirish, ularning variantlarini tuzish, yangisini o‘ylab topish kabi topshiriqlarni beradi [2].

O‘quvchi ta‘lim jarayonida har bir yosh bosqichida katta bilim va amaliy ko‘nikmalarni egallab boradi. Shuning natijasida harakatlarning mustaqilligi, egallangan ko‘nikmalarni o‘yin va hayotda qo‘llanishdagi topqirlik kuchaya boradi.

O‘qituvchi o‘quvchilarning amaliy faoliyatiga rahbarlik qilar ekan, bola aqliy kamolotida ta‘limiy vazifalarni amalga oshirishni ham unutmaydi. U o‘quvchilarda ularga beriladigan harakatli topshiriqlarga nisbatan juda barqaror qiziqish va emotsional munosabatning vujudga kelishi hamda saqlanishi haqida g‘amxo‘rlik qiladi. Bu topshiriqlar bajarilishi uchun zarur qarorni izlashga yo‘naltirilgan



tafakkur aktivligini talab qiladi. (Masalan, yurish, yugurish va sakrashlarni navbati bilan bajarishda quyidagi topshiriq beriladi: harakatlarni almashtirish uchun signal formasini o'ylab topish, ularni almashtirib turish tartibini taklif etish va nega undiq emas, bundoq bajarish sabablarini keltirish va boshqalar).

Tajriba shuni ko'rsatadiki, o'quvchilarga bunday mashqlar (elementlar va bajarilishi oson mashqlar), shuningdek ularni egallangan bilim va harakat ko'nikmalari (harakatlar texnikasi va ularni bajarish usullari, fazoda mo'ljal olish, mashg'ulotlarda harakatlarning almashinib turishi va hokazo) asosida qiziqarli hal qilish taklif etilganda ular aktivlik va ishtiyoq namoyon qilishlarini ko'rsatmoqda. Ko'rsatib o'tilgan topshiriqlar aqliy va ijodiy aktivlikning rivojlanishiga, tashkilotchilik ko'nikmalarini ko'zlab, maqsadli harakat qilishga, topqirlik va atrof-muhitda mo'ljal ola bilishni tarbiyalashga xizmat qiladi [5].

Adabiyotlar

1. Колобов В.А. /Лёгкоатлетическое десуатиборье, – Т.: 2013 г.
2. Шакиржанова К.Т., Тухтабоев Н.Т., /Основы техники, методики обучения в беге на короткие дистанции, – Т.: 2012 г.150 с
3. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – С. 333-338.
4. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION // Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 242-249.
5. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. 10.5958/2249-7137.2020.01410. X.