

**TALABALARNI JISMONIY TARBIYA VA SPORT DARSLARIDA HARAKATLARGA O'RGATISH JARAYONLARI**

*Jahongir Jo'rayevich Murodov,  
Buxoro Davlat universiteti "Sport faoliyati" kafedrasida katta o'qituvchisi*

**ПРОЦЕССЫ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ДВИЖЕНИЮ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

*Муратов Джахонгир Джураевич,  
старший преподаватель кафедры «Спортивная деятельность»  
Бухарского государственного университета*

**PROCESSES OF TEACHING STUDENTS TO MOVEMENT IN THE LESSONS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

*Murodov Jahangir Dzhuraevich,  
senior lecturer of the department «Sports activity» of the Bukhara State  
University*

*Аннотация. Ушбу мақолада талабаларнинг jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida harakat malakalariga o'rgatish va shakllantirish usullari, ularni maqsad va vazifalari hamda shakllarini mazmuni o'rganib chiqilgan. Shuningdek jismoniy tarbiya va sport tadbirlarida talabalarni muntazam o'rgatish va yangi o'rganilgan mashg'larni murakkab birlashtirish, jismoniy harakatlari, ularning mohiyati, kuchini egallash. Tashqi sharoit ta'sirida hosil bo'ladigan tez harakat faoliyatini qayta tashkil qiladigan mashqlarni qo'llash, ya'ni (gimnastika, sport va harakatli o'yinlar elementlari, yengil atletika va xokazo) turlari turli xil mashqlarni ajoyib birikmalarini to'g'ri bajarish va ularning usulini o'zgartirishni kinematik va dinamik ta'rifi, harakatlarning mohirona bajarish va mahoratini oshirishni shakllantirish va takomillashtirish tahlil etilgan.*

*Калит so'zlar. Jismoniy tarbiya va sport tadbirlari, harakatlarga o'rgatish bosqichlari, jismoniy tayyorgarlik, harakat akti, dastlabki o'rganish bosqichi, dinamik stereotip, harakatli mashq texnikasi, koordinatsion qobiliyatlar.*

*Аннотация. В статье отражены цель и задачи обучения студентов двигательным действиям студентов включает себя подготовка к специализации то сеть будущей деятельности и к жизни, развитие физических качеств, оздоровление, обучение и совершенствование сложных и не сложных движениям и формирования у студентов двигательных качеств и способность. В статье отражены формы и методы формирования двигательной способности и действия студентов на занятиях по физическому воспитанию и их совершенствования. Для совершенствование и укрепления двигательных способности студентов на занятиях имеет большое значение, правильное организация учебно-тренировочных занятий, методический правильно организованние занятий, спортивной тренировки, спортивные соревнования и массовые физкультурно спортивные мероприятия.*

*Ключевые слова. Физкультурно-спортивные мероприятия, этапы двигательной подготовки, физическая подготовка, двигательный акт, начальный этап обучения, динамический стереотип, техника двигательной тренировки, координационные способности.*

*Abstract. The article reflects the goals and objectives of teaching students the motor actions of students, including preparation for specialization, the network of future activities and for life, the development of physical qualities, health improvement, training and improvement of complex and not complex movements and the formation*

*of students' motor qualities and abilities. The article reflects the forms and methods of the formation of the motor ability and the actions of students in the classroom for physical education and their improvement. To improve and strengthen the motor abilities of students in the classroom, it is of great importance that the correct organization of training sessions, methodically organized classes, sports training, sports competitions and mass physical culture and sports events*

*Keywords. Physical culture and sports events, stages of motor training, physical training, motor act, initial stage of training, dynamic stereotype, motor training technique, coordination abilities.*

**KIRISH.** Mamlakatimizda jismonan va ma'nan sog'lom, hech kimdan kam bo'lmagan avlodni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratilmoqda. Zero, yuksak ma'naviyatli, har tomonlama barkamol avlodni voyaga yetkazish Vatanimiz kelajagini ta'minlash va barcha ezgu maqsadlarimizni ro'yobga chiqarishning muhim omilidir. Bu olijanab maqsad yo'lida keng qamrovli ishlar amalga oshirilmoqda. Oila, onalik va bolalikni muhofaza qilish, bolalar sportini rivojlantirish, ta'lim tizimini takomillashtirish kabi yo'nalishlardagi izchil islohatlar o'zining yuksak samaralarini bermoqda.

Mamlakatimizning mustaqilligi va istiqboli buyuk kelajagimiz istiqbollarini ta'minlashni taqazo etadi. Bunda aholi salomatligini himoya qilish, ularning jismonan va ma'naviy barkamalligini doimo ta'minlab borish jamiyatimizning eng dolzarb vazifalaridan biridir. Shu asosda oila, maktab va ayniqsa mahalla, mehnat jamoalarida sog'liqni saqlash bilan bog'liq bo'lgan barcha tibbiy va jismoniy madaniyat tadbirlaridan maqsadli foydalanish ustivor turishini xayotning o'zi isbotlayapti.

Mamlakatimiz kelajagi bo'lgan yosh avlodni tarbiyalash jarayonida jismoniy tarbiya, sport va milliy xalq o'yinlarining beqiyosligini inobatga olib, yosh avlodni jismonan barkamol, ma'nan yetuk inson qilib tarbiyalash hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari bilan birgalikda barcha pedagogik jamoasining dolzarb vazifalaridan biri yosh soha mutaxassislarining bilim mahorati, malakalarini zamon talablari darajasiga ko'tarish, talabalarning yetuk mutaxassis bo'lib shakllanishida nazariy bilim va ko'nikmalar egallashda yoshlar bilan olib boriladigan ta'lim tarbiya jarayonlarini sifatini oshirish va tarbiyaviy ta'sirini yaxshilash maqsadiga qaratilganligidir.

Talabalarni jismoniy tarbiya va sport tadbirlarida harakatlarga o'rgatish jarayonlari. Jismoniy tarbiyada harakatlarga o'rgatish jarayonlari turli bosqichlar va qonuniyatlarga ega bo'ladi.

**METODLAR.** 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 jihati 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 yetarli 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 xar 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 (trener) ning 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 yetkazish 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 bema'lol 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 xarakterlanadi. O'rganuvchida ongliklik 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 harakat larni bajara olish va individuallashtirish birinchi navbatda topshiriqlarning izchilligi va xar 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 xarakterlanadiki, 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 xar xil sharoitlarda foydalana olish bilan bog'liqdir. O'rgatishning oxirgi bosqichi vazifasi olingan malakani ko'nikmaga aylantirish, o'rgatilgan harakatni xar xil sharoitlarda qo'llanishning qo'shimcha malaka va ko'nikmalarini hosil qilishdan iborat. Jismoniy tarbiya jarayonining umumiy yo'nalishga qarab bu bosqichga ajratilgan vaqt xar 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 xar xil variantlarga mos keluvchi harakat reaksiyasi 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 xar xil tashqi sharoitlarda va boshqa harakatlar bilan qqshilgan 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 onglilik va faollilik tamoyili muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Harakatli mashqlarni takomillashtirishda onglilik yetakchi ro'lni qynasa, 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 yetakchi ro'lni 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. Xar xil sharoitlarda harakat bajarishning tashqi ta'sirlari uni murakkablashtirganda, shug'ullanuvchilarning ahvoli o'zgariganda, boshqa xil harakatlar bilan uyg'unlashganda, jismoniy zo'r berish kuchaytirilganda harakatlar shakli o'zgarib boradi.

**XULOSA VA TAVSIYALAR.** 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. Siklli tarkibdagi harakatli mashqlarda ko'nikmalar mustahkamligiga oson erishiladi. U mashg'ulotlarni uzoq o'tkazish yo'li bilan tartibga solinadi. Bir aktli atsiklli harakatlar takrorlashni alohida usulda tashkil etishni talab etadi. Harakat malakalari va ko'nikmalarini takomillashtirish uchun shart-sharoit harakat vazifalarini muntazam ravishda yangilab, murakkablashtirib turish va jismoniy sifatlarni xar tomonlama rivojlantirishga qaratilgan funktsional yuklamani oshirish yo'li bilan yaratiladi. O'rgatishning uchinchi bosqichida o'rgatish jarayoni xarakterli tomonlardan biri jismoniy sifatlarni tarbiyalash bilan harakat larga o'rgatish vazifalarni birlashib ketishidir.

Harakatlarni takomillashtirish va mustahkamlash bosqichi xar 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.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Azimovna F. M. VOLEYBOLO'YINI JARAYONIDA SAKRABIJRO ETILADIGAN TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI: 10.53885/edinres. 2022.93. 93.072 Fatullayeva Muazzam Azimovna Buxoro davlat universiteti "Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport" kafedrasida o'qituvchisi //Научно-практическая конференция. – 2022. – С. 438-440.

2. Фатуллаева М. А. и др. VOLEYBOLCHILARNI SARALAB OLIH VA MALAKALI SPORTCHILARNI TAYYORLASHNING O'ZIGA XOS YO'LLARI: Fatullayeva Muazzam Azimovna, Buxoro davlat universiteti "Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport" kafedrasida o'qituvchisi Baqoyeva Dilnoza Baxtiyor qizi, Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti 3-kurs talabasi //Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал. – 2022. – №. 6. – С. 154-158.

3. Azimovna F. M., Kuziboevich O. B. UNIQUE WAYS OF AESTHETIC EDUCATION OF STUDENTS THROUGH PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 11. – С. 11-15.

4. Azimovna F. M. Peculiarities of Aesthetic Education of Students By Means of Physical Culture and Sports //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 212-215.

5. Djuraevich M. D., Madina M. THE RELATIONSHIP OF SPORTS AND SPORTS AND HEALTH TOURISM //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 11. – С. 25-29.

6. Jalolovich M. J. et al. Teaching Action Games that Develop Physical Qualities //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 166-171.

7. Utanov B. et al. Correlation Of The Interaction Of Agricultural Production With The Volume Of Dehkanproduction In Uzbekistan //Ilkogretim Online. – 2021. – Т. 20. – №. 3.

8. Muratov D. Women's sports is a key link of physical culture //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.

9. Fatullayeva M. Methods of Technical Improvement of the Football Player //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2022. – Т. 19. – №. 19.