

# JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARI JARAYONIDA BOLALARNI HARAKAT FAOLIYATIGA O'RGATISH

10.53885/edinres.2021.36.49.019

*Mansurov Sherzod Shuxratovich*  
*Buxoro davlat universiteti*

*Maqolada jismoniy tarbiya jarayonida bolalarni harakat faoliyatiga o'rgatishning metodik 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.*

*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.*

*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 birikuvini 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 uchrab turadi) ko'rsatish mashqlarni 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.

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 sjojetli harakatli o'yinlar obrazlari

haqidagi tasavvurning 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.

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

O'quvchi harakatlar izchilligini eslar ekan, masalan, shunday deydi: "Avval tayoqchani yuqoriga ko'tarib, unga qaraladi, so'ng uni ko'tarilgan o'ng tizzaga tushiriladi, keyin esa yana yuqoriga ko'tariladi va pastgu 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 tasavvurning vujudga kelishiga yordam beradi. Bu tasavvur harakatlarning o'quvchilar tomonidan to'g'ri bajarilishi, ularning ishtiyiqi, 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. Uzlüksiz 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 yuritish

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.

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'yinchilarga nisbatan qabul qiladigan qarorlarini, o'zini qanday tutish va qanday hatti-harakat qilishni ko'rsatadi. 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, bundiq 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.