

## JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA HARAKATGA O'RGATISH JARAYONINING TUZILISHINI LOYIHALASH

*Turayev Asadbek Anvarovich*  
*Buxoro davlat pedagogika instituti,*  
*1-kurs magistranti*

**Annotatsiya:** Ushbu quyida berilgan maqolada jismoniy tarbiya darslarida harakatga o'rgatishning pedagogik asoslarini nazariy va amaliy jihatdan shug'ullanuvchilar uchun muhim ahamiyatga ega ekanligi va amaliyotga keng tadbiq etish kerakligi, sportchi mutaxassislarni tayyorlash jarayonining ijtimoiy va biologik jihatlari bilan sport-texnika natijalarining o'sish sur'ati orasidagi o'zaro ta'sir tamoyillari haqida fikr yuritilgan.

**Kalit so'zlar:** harakatga o'rgatish, jismoniy tarbiya, mashg'ulot, sport, o'qitish etaplari, sportchi, pedagogik asoslari.

Bugungi kunga kelib yurtimizda, jismoniy tarbiya va sport sohasida har qanday harakat faoliyati haqida bilim, malaka va ko'nikmalarni o'quvchilar ongiga singdirish mutaxassis o'qituvchi yoki trenerdan ma'lum bir vaqtni talab qiladi. Ta'limning qaysi bosqichida bo'lmasin o'zining xususiy va ayrim yetakchi tushunchalari bilan ta'riflanadi. Faqat o'qituvchi tomonidan shug'ullanuvchilarga beriladigan vazifalar ketma-ket bo'lsagina, trener ta'lim jarayonida qo'llaniladigan usuliyatni to'g'ri yo'lga qo'yishi, shu qatorda ta'lim prinsiplarini, tayyorlov va yo'llanma beruvchi mashqlardan foydalanishi, usullar va usuliyatlarni maqsadga muvofiq qo'llay olishi mumkin.

O'quv-ta'lim jarayonining tuzilishi - xususiy vazifalar, uslublar, vositalar va usuliyatlarning o'qitish etaplaridagi o'zaro nisbati hamda muntazam aloqalari orqali vujudga keladi. Mashg'ulot jarayonining barcha elementlari, ya'ni xususiy vazifalar, shug'ullanuvchilarga yo'llanma beruvchi va tayyorlov mashqlari, usuliyatlar harakat faoliyatini o'rgatishning yakuniy vazifasi bilan bog'liq bo'ladi. Bordi-yu, yakuniy vazifa harakat malakasini o'rgatish yoki oliy tartibdagi harakat malakasini shakllantirish deb qo'yilsa, unda ta'limning tuzilishi harakat faoliyatini tanishtirish, o'zlashtirish, mustakamlash degan shartli ravishdagi uchta bosqichga ajratiladi.

Ta'lim jarayonida ushbu jarayonning uch bosqichga ajratilishi asosan o'qituvchi-pedagoglar amaliyotida ko'proq qo'llanib, harakat faoliyatini nisbatan takomillashgan darajada egallashga imkon yaratadi. Ammo, umumiy jismoniy tayyorgarlikka oid ayrim pedagogik vazifalarini hal qilishda harakat faoliyatini ko'nikmaga aylantirish maqsad qilib olinmaydi va ta'lim jarayonining birinchi va ikkinchi bosqichlaridan foydalaniladi xolos.

Ba'zi vaqtlarda, ta'limning etaplarini harakat malakasi fazalari bilan almashtirib qo'yilishi kabi holatlarga duch kelamiz.

Harakat malakasining fazasi - harakat malakasi shakllanishining, ya'ni vujudga kelishining shartli ravishdagi biologik qonuniyatlarini ifodalaydi.

Ta'limning etaplari pedagogik jarayonining shartli belgilari bo'lib, ta'lim jarayonidagi pedagogik va biologik qonuniyatlarini aks ettiradi va unga tayanadi. Ta'limning har bir bosqichining uzunligi va davomiyligi harakat malakasi fazalarini shakllanishidek qator omillarga: mashg'ulot jarayonida shug'ullanuvchining jismoniy tayyorgarligi, harakat faoliyatining qiyinligi va boshqalarga bog'liq bo'ladi.

Hech bir ta'lim jarayonining tuzilishini o'zgarimas deb bo'lmaydi. Bu jarayon faqat etaplar elementlarning tipik aloqasi bo'lib ta'limning umumiy qonuniyatlarini ifodalaydi va aniq vazifalarga qarab almashinishi, o'zgartilishi mumkin. Lekin ta'limning barcha etaplarida o'qituvchi o'zlashtirilayotgan faoliyatni o'quvchilar bilan pedagogic asoslangan holda birga tahlil qiladi, baholaydi, rag'batlantiradi va xatolarni tuzatadi.

Ta'lim jarayonida harakatga o'rgatishning pedagogik asoslari jismoniy mashg'ulotlarni to'g'ri o'tkazish, mustaqil ishning muvaffaqiyatini ta'minlash hamda o'qituvchining o'rgatib boradigan mashqlardan olinadigan malaka va ko'nikmalarni takomillashtirish bilan bog'liq bo'lgan turli topshiriqlarini o'quvchilar tomonidan bajarishlarini ta'minlaydi. Bu topshiriqlarni o'quvchilar uyda yoki mashg'ulot jarayonlarida mustaqil ravishda bajaradilar. SHunday qilib, mashg'ulotlarlar o'quvchilarning shaxsan mustaqil yoki guruh mashg'ulotlarining asosi bo'lib hisoblanadi. Odatda, dars jarayonining asosiy qismi boshlangunga qadar o'qituvchi yoki murabbiy o'quvchilarni o'tkaziladigan mashg'ulot materiallari bilan tanishtiradilar.

Bundan tashqari gigiyena qoidalariga rioya qilish ham harakatlarga o'rgatishning pedagogik asoslarini bir bo'lagi bo'lib hisoblanadi. Gigiyenik omillar deganda, insonlarning o'zini turli iflosliklar, kir, chang-to'zonlardan saqlanishdagi asosiy tadbirlari tushuniladi. Turli mehnat, jismoniy harakatlar, sport mashg'ulotlari, issiqlik va boshqa sabablarga ko'ra odamlar terlaydi. Bunda ter orqali turli keraksiz moddalar tashqariga chiqadi va tashqi tomondan esa ko'rinmas mikroblar, chang va turli zararli moddalar teriga yopishadi. Ularni o'z vaqtida yuvib-tozalab turmasa yoqimsiz hidlar, qatlam kir-changlar yuzaga kelib, bu kabi holatlar amaliyotda ba'zi kasalliklarning vujudga kelishiga ham sabab bo'lishi mumkin. Shu tufayli odamlar har kuni ertalab tish, og'iz bo'shligi, qo'l, yuz, bo'yinlarni yuvib turishi, har 4-5 kunda vannada cho'milib olishlariga to'g'ri keladi. Shu bilan bir qatorda, o'tirish, yotish, uxlash joylarini toza tutish, kiyimlarning iflos bo'lishiga yo'l qo'ymaslik lozim.

O'quvchi-yoshlarning shaxsiy gigiyenasi haqida ota-onalar, maktab o'qituvchilari, tibbiy hodimlar g'amxo'rlik qilishlari kerak.

Umumiy gigiyena deganda, yashash, o'qish va mehnat joylaridagi tozalik-larga rioya qilish, ularni talab darajasida amalda bajarish kabi ijtimoiy-madaniy faoliyatlar tushuniladi.

Yurtimizda fasllarning tez-tez almashinib turishi qishda ham chang, to'zon bo'lishi natijasida ko'cha, uy atroflari, ish joylaridagi ochiq maydonlarda chang, turli xil iflosliklar qog'oz, barg, shox va boshqalar yig'ilib qoladi. Shahar sharoitlarida ko'cha yuzi va uylarning atroflarida turli xil chiqindilarni to'kib ketish holatlari juda ko'p uchrab turadi. Bunday joylarda, ayniqsa, yoz va havoning iliq paytlarida chivin, pashsha, yovvoyi itlar, mushuklar, parrandalar yig'ilib yuqumli kasallik tarqatuvchi mikroblar, bakteriyalarni ko'paytiradi. Bunday hollarga keltirmaslik uchun sanitariya-tibbiyot hodimlari, uy-joy boshqarmalari, mahalla kengashlari va boshqa jamoat tashkilotlari ma'suldir. Lekin bunday salbiy holatlarni butunlay yo'q qilish juda qiyin. Kuzgi xazon barglari, maktablar, idoralar oldida, to'kilib, yig'ilib qoladi va ular o'z vaqtida olinmaydi, yoki o'sha joyning o'zida yig'ib yoqib yuboriladi. Natijada atrof tutunga aylanadi, ekologik muvozanatlar buziladi. Bunday hollar ham kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo'lishi muqarrardir.

Atrof-muhitning tozaligi uchun barcha birdek javobgar bo'lishi, unga vijdonan amal qilishi, yoshlarda ma'suliyatini tarbiyalashni yaxshi yo'lga qo'yish ham pedagogic jarayonning bir bo'laki hisoblanadi. Bunday ijtimoiy faoliyatlarni o'quvchi-yoshlar barcha darslarda, ayniqsa, jismoniy madaniyat darslarida puxta o'rganishlari, ularni amalda bajarishni odatlanishlari davr talabi hisoblanadi.

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida sportchi o'quvchilarni harakatga o'rgatishning pedagogik jarayonida o'quvchi-yoshlar yuqorida keltirilgan tartib va qoidalarni bilish bilan birgalikda, ularni amaliy faoliyatlarida ham to'la qo'llashlari lozim bo'ladi.

Bola organizmining o'sish tezligi rivojlanishidagi o'zgarishlar va bola yoshini inobatga olib pediatriya yosh davrlari qayd qilinadi.

7 yosh ilk bolalik davri, 8-11yosh qizlar va 8-12yosh o'g'il bolalar bolalik davri, 12-15 yosh qizlar va 13-16 yosh o'g'il bolalar o'smirlik davri 16 yoshda esa o'spirinlik davri boshlanadi. Aytib o'tilgan yosh davrlari, o'quvchilarning jinsi va jismoniy sifatlarning qaay darajada rivojlanganligini bilish harakatlarga o'rgatish jarayonida katta ahamiyatga bo'lib xizmat qiladi.

Bu kabi ehtiyojlar o'quvchilarda har xil bo'ladi. Ya'ni yuqoridagi ehtiyojlardan ayrimlari ba'zi o'quvchilar uchun eng muhimi, qolganlari esa ikkinchi darajali hisoblanadi. Bunday holatni ko'proq o'quvchilar o'rtasida uchratish mumkin. Masalan ayrim o'quvchilar aniq bir sport turi bilan emas balki jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishni afzal ko'radi. Ayrimlari esa o'zlari sevib tanlagan sport turi bilan shug'ullanishni tanlaydilar. Boshlang'ich sinf o'quvchilaridan qiz bolalar ko'proq harakatli o'yinlarni, o'g'il bolalar esa sport o'yinlarini yoqtiradilar. Jismoniy tarbiya darslariga qatnashishlari ham turlicha, Ya'ni ayrim o'quvchilar jismoniy

tayyorgarliklarini oshirish va sog'liqlarini mustahkamlash uchun darsdan qoniqish qilmayotganlari esa darsda bo'lish uchungina qatnashadilar. Darsga qatnashishning yana quydagicha sabablari bor. Masalan, qaddi-qomatning to'g'ri shakllanishi, jismoniy sifatlarni o'stirish va sog'liqni mustahkamlash hamda ma'naviy ehtiyojlarni qondirish va boshqalarni sabab keltirsak bo'ladi.

**Adabiyotlar ro'yhati:**

1. Tulenova X.B. Malinina N.N., Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish metodikasi, o'quv qo'llanma TDPU, 2005 y.
2. Abdullayev A., Xonkeldiyev SH. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. o'quv qo'llanma Toshkent., O'zDJTI, 2005 yil
3. Thomas H. Sawyer, Lawrence W. Judge The Management of fitness, Physikal Activity, Recreation, and Sport © 2012 Sagamore Publishing LLC All rights reserved.