

# JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARI JARAYONIDA BOLALARNI HARAKAT FAOLIYATIGA O'RGATISHNING METODIK USULLARI

**Ochilov Navro'zbek O'roqboy o'g'li Jizzax davlat pedagogika instituti maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya kafedrası.**

[navruz97ochil@gmail.com](mailto:navruz97ochil@gmail.com)

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

***Kalit so'zlar:** 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.*

**Kirish.** Har bir alohida metod vazifasi va uni hal etishga bir xil yondashish jihatdan birlashadigan xilmaxil 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.

**Asosiy qism.** 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 uchray turadi) ko'rsatish mashqlarini o'quvchilardan 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 izchilikda 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 - kinofilm, kinogramma, teleeshittirish, surat 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 darvozachalar 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 "darvozachaga tegib ketmaslik" haqidagi topshirig'ining saqlanib qolishi xato qilayotgan paytida 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 qo'ltekkazish 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.

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 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 matnlarning musiqiyliги va ritmliligi o'quvchilarda emotsional ruh uyg'otadi, natijada bu qofiyalar ular tomonidan oson o'zlashtiriladi va keyinchalik mustaqil o'yinlarda foydalaniladi.

**Muhokamalar va natijalar.** Psixolog va pedagoglarning tadqiqotlari 4-5 va ayniqsa 6 yoshli bolalar o'zlariga mos turli harakat faoliyatining vazifa va shartlarini tushunib olishda yetarli 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 roz 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 yuzaki 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 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.

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 sezmagan holda bajarasiz”. Kishi o‘zicha harakatni tassavur qilganda uning bosh miya po‘stlog‘ida kinestezik hujayralarning markaziy qo‘zg‘alish 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‘atuvchi 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 tasavvur 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‘alishini vujudga keltiradi. Kishida bu harakatni bajarishga doir paydo bo‘ladigan tasavvur ana shuning natijasidir. Mashqlarni egallashda aloqalar hosil qilinadi, har qanday, jumladan, mashqlarni hayolan takrorlaganda ham bu aloqalar sayqallashadi, natijada mashqlarni amaliy bajarish ham yaxshilanadi (A.TS.Puni).

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 yetganda 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 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 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 biron-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. Tasavurning 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'riroq bajaradi; u musobaqa hakami, jamoa kapitani rollarini bajarib, ularning o'yinchilarga nisbatan qabul qiladigan qarorlarini, o'zini qanday tutish va qanday xatti-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.

### **Adabiyotlar**

Usmonxo'jaev T.S., Rahimov M.M., Adiev A.N. O'zbek xalq o'yinlari. -T.: "O'qituvchi", 2004.

Usmonxo'jaev T.S. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. - T., "O'qituvchi", 2005.

Yo'ldoshev X.K., Salomov R. Jismoniy tarbiya. - T.: "O'qituvchi", 2005.

Abduraximov T. O'zbek xalq o'yinlari va tomoshari. - T.: NDA, 1997.

Qorabaev U.H. O'zbekona o'yinlar // Guliston №9; 1991