



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАЪЛИМИ, УНИНГ ВАЗИФАЛАРИ ВА ХУСУСИЯТЛАРИ

Ҳамраев Элдорбек Шомурод ўғли

Республика олимпия ва паралимпия спорт турларига

тайёрлаш маркази ўқитувчиси

hamrayeveldorbek@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.13959264>

АННОТАЦИЯ

Ушбу мақолада жисмоний тарбия таълимиб унинг вазифалари ва хусусиятлари ҳаракат фаолиятини ўқитишда ҳаракат малакаси шакллантириш, кўникма вужудга келиши ҳақида маълумот берилди.

Калит сўзлар: ҳаракат фаолияти таълими, ҳаракатга ўргатиш, ҳаракат малакаси, ҳаракат кўникмаси, назарий билим, қила билиш, тарбиялаш, ривожлантириш.

АННОТАЦИЯ

В данной статье представлена информация о формировании физического воспитания, его задачах и особенностях, формировании двигательных навыков, формировании навыков.

Ключевые слова: обучение двигательной активности, двигательная тренировка, двигательные навыки, двигательные навыки, теоретические знания, умение действовать, обучение, развитие.

Ўқувчига билим беришда жисмоний тарбия таълими муҳим уринни эгаллайди. Бу жараёнда ҳаракат фаолиятини ёки унинг маълум бўлагини бажаришга ўргатилади, жараён машқ килиш такрорлаш орқали амлга оширилади ва шуғулланувчида шу ҳаракат ҳақида назарий билимнинг шаклланишига, жисмоний сифатларни ривожлантириш тарбиялашга олиб келади. Демак, жисмоний тарбия жараёнида таълим махсус билимларни ва ҳаракатни бажара олишни ўзлаштириш ва уни ўқувчига, шуғулланувчига узатишни уюштирилишини йўлга қўйишдан иборатдир. Ўқитиш практикасида «ҳаракат фаолияти таълими», «ҳаракатга ўргатиш», «ҳаракат малакаси», «ҳаракат кўникмаси», «назарий билим», «қила билиш», «тарбиялаш», «ривожлантириш» ва хоказодек атамалардан фойдаланилади ҳамда юқорида кайд килинганидек жисмоний маълумот беришдек мақсадни амалга оширади. «Ҳаракат фаолиятини (ёки жисмоний машқни) ўрганиш», нисбатан киска педагогик вазифадир. «Ҳаракат фаолиятини ўрганиш» (ёки жисмоний машқни ўқитиш) атамаси ҳаракат фаолияти аниқ бўлиб унинг назарий билими ҳам берилганда



қўлланилади. Ҳаракат фаолиятини ўқитишда ҳаракат малакаси шаклланади, кўникма вужудга келади, бир вақтнинг ўзида жисмоний ҳаракат сифатлари: куч, тезлик, чидамлик, чаққонлик, мусқўллар эгилувчанлиги ва бўғинлар ҳаракатчанлиги ривожланади. Шу сабабли педагогик жараёнда эътибор малакани шакллантиришга ёки аниқ бир нарсага, таълимга ҳаракат сифатларини ривожлантиришга қаратилиши лозим. Ҳаракат фаолиятини ўқитишнинг хусусиятлари. Ҳаракат фаолиятини ўқитиш жараёнида фақатгина билим бериш ва тарбиялаш вазифалари қўшиб ҳал қилинмай, соғломлатириш хусусиятига оид вазифалар ҳам ҳал қилинади. Ҳеч қайси умумтаълим предметида бунчалар яққол намоён бўлмайдиган соғломлаштириш вазифаси ҳаракат фаолиятини ўқитишда ёрқин намоён бўлади. Ҳаракат фаолиятини ўқитишда билим бериш вазифалари ҳам ўзини хусусиятларига эга. Ўқув материалларини эгаллаш жараёнининг етакчи компоненти ўқувчиларнинг актив ҳаракат фаолиятидир. Уларнинг ўқув- меҳнат фаолияти ҳаммадан аввал иш потенциал жисмоний куч сарфлашни талаб қилади. Ўқувчининг ўқув фаолиятининг айрим қонуниятларини билиш, инсоннинг қобилиятининг умумий қонуниятларини ҳисобга олиш кераклигини таъкидлаш мумкин. Индивиднинг иш қобилияти бир неча факторларга боғлиқ: авлоддан (ота-онасидан) мерос қобилиятлар, ҳаётий жараёнда тўпланган тажрибалар ва маълум белгиланган шароитда аниқ фаолиятни бошқара олиш. Бу факторлар қанчалар яхши ривожланган бўлса, инсон ишчанлик (қобилияти)ни намоён қила олади.

Одатдаги шароитда инсон ўзининг иш қобилиятининг бир қисмидангина фойдалана олади холос. Заҳирасидаги деб ҳисобланган бошқа қисми фақат ошириб қўйилган максимал талабларга жавоб беришда намоён бўлиши мумкин. Одатдагидан ташқари ташқи шароит муҳим резерв иш қобилиятининг намоён бўлишига имконият яратишга қолмай, одамнинг қобилиятни максимал мобилизация қила билишни тарбиялайди. Максимал мобилизация ўз навбатида, қобилиятини ривожлантириш, шароитга боғлиқ, иккинчи хусусияти ҳаракат фаолиятини ўқитишнинг ҳаракат малакалари тизимини шакллантириш ҳисобланади. Фақат ҳаракат фаолияти тизимигина ўқувчи жисмоний тайёргарлигининг характерини белгилайди. Мактаб ўқувчилари жисмоний тарбия дастуридаги ҳаракат фаолиятлари тизими ҳаётий- амалийлиги принциpigа амал қилинган ҳолда шундай танлаб ажратил- ганки, уларнинг кўпчилигини кундалик турмуш амалиётда қўллаганлар ёки уларни кейинроқ қўллашлари мумкин.





Тизимнинг амалиётда кўлланилиши учун ундан бир-бирини такрорлайдиган ёки иккинчи даражали бўлган фаолиятлар чиқариб ташланган. Бу жараёни объективлаштириш учун ҳозирги кунда математик ҳисоблаш (статистика) услубиятидан фойдаланил-моқда. Улар ёрдамида ҳаракат фаолиятлари таркибидаги ўзаро боғлиқ бўлган ва бир-бирига ўхшаш элементлар микдорининг характери ўрганилмоқда. Ўхшаш элементлар микдори ўқувчилар ёши ва жинсий хусусиятларининг чегарасини эътиборга олинмоқда. Масалан, 30 метрга югуриш 60 метрга югуриш билан солиштирилганда уни бошқа ҳаракат фаолиятлари билан кўп мартаба боғланишларга эга эканлиги ва шунинг учун у боланинг ривожланиши локомацияси даражасининг умумлаштирилган кўрсаткичи сифатида қаралиши мумкин экан. Тирмашиб чиқиш ва мувозанат саклаш машқлари эса бошқа ҳаракатлар фаолиятлари тизимига нисбатан қарам эмас. Бошқача қилиб айтганда, бу фаолиятларнинг таъсири натижаси бошқа фаолиятларникидан юқори ёки паст бўлиши мумкин. Учинчи хусусияти таълимни икки йуналишда амалга оширишда ҳаракат сифатларини комплекс ривожлантириш билан алоқадорлиги.

а) ҳаракат малакаси ҳарат сифатларини ривожланиши билан боғлиқдир. Энг аввало ўша ҳаракат малакасига оид ҳаракат сифатлари ривожланади.

б) ҳаракат малакаси учун махсус хусусиятга эга бўлган ҳаракат сифатини ривожлантириш бир вақтнинг ўзида бошқа сифатларни ривожлантиришдан самаралироқ кечади. Масалан: қисқа масофага югуришни ўқитишда тезлик ривожланади, лекин тезлик кучни, чидамликни ва бошқаларни оптимал ривожлантиргандагина эффектлюроқ ривожланади. Ҳаракат фаолиятларини ўқитишнинг самарадорлиги жисмоний билим ва жисмоний ривожланганлик даражаси кўрсаткичлари билан аниқланади. Билимлар тизими ҳаракат фаолиятларини эгалланишини тўғри ташкилланган педагогик жараён албатта жисмоний ривожланганлик кўрсаткичларнинг ошишига олиб келади. Билим бериш вазифаларининг ҳал қилиниши тарбиявий вазифаларнинг амалга оширилиши билан органиқ бирликдадир. Таълимнинг тарбиявий характери ҳақидаги тушунча жисмоний тарбиянинг асосий қонуниятларидан бири тарзида юзага чиқмоқда. Махсус ташкилланмаган жараён сифатида жисмоний машқлардан фойдаланиш жараёни ҳеч қандай педагогик қимматга эга эмас, уларнинг тарбиявий таъсири тўлалигича педагогик жараённинг сифатига боғлиқ.



Ўз давридаёк П.Ф. Лесгафт мушқўлларни машклантиришга инсон психикасига унинг интелектига таъсир этувчи кучли восита деб қараган. Барча фанларнинг ўқитувчилари қатори жисмоний маданият ўқитувчиси ҳам тарбия жараёнида тарбиянинг барча элементлари комплексини ўз тизгинида ушлаб туришга одатланиши лозим. Тарбиянинг умумий вазифалари ҳал қилинишига ўқув фани ўз таъсирини ўтказмай қолмаслиги мутахассисларга аёнлигига қарамадан, жисмоний тарбия учун характерли бўлган айрим хусусий вазифаларни ҳам олдинга суради: жисмоний машқлар билан шуғулланишга одатлатириш. Бу одат, айниқса, ҳозирги замондошимиз учун зарур. Кам ҳаракат килиш, организмга жисмоний юкнинг камлиги, ҳаракат фаоллигининг сусайишини енгиш муаммосини ҳал қилади, мустақил жисмоний машқ билан шуғулланиш машғулоти учун вақт топишга ўргатади;

- жисмоний қийинчиликларни енгишни ва мардонаворликни тарбиялайди. Кўпчилик ҳаракат фаолиятини узлуксизлик билан даражалаги хавф, таваккалчиликни, максимал жисмоний ва психик зўриқишни талаб қилади, аҳамиятли даражадаги нагрукани организм сарфлаган энергияни тикланиб ўлгурмаган фонда баққа олмишга ўргатади;

- гигиеник малака ва одатларни тарбиялаш. Жисмоний машқларнинг самарадорлиги асосан гигиеник омиллардан тўғри фойдаланиш билан боғлиқ. Ҳаракат фаолиятларини ўқитишнинг жараёни иш режимига риоя қилишни тарбиялаш, овқатланиш, уйқу, тана ва баданни парваришлаш, кийим-бош ва бошқаларни ўз ичига олади;

- ўқувчилар орасида ўзаро муносабатларни тўғри шакллантиришга эришиш. Чунки ҳаракат фаолиятларини узлуксизлик такомиллаштириш коллективчиликка таяниб муносабатларни ташкиллаш эмоционаллик билан алоқадор. Шуғулланувчиларнинг, айниқса, турли жинсдагиларнинг юқори даражадаги ўзаро ёрдам ёки рақоблик орқали алоқаси, дўстлик, ўғил болалар ва қизлар орасидаги юқори ахлоқий муносабатларнинг шаклланишида бебаҳо воситадир;

- ҳаракат фаолиятлари давомида мустақилликни тарбиялаш. Ўқувчиларнинг спорт зали ёки спорт майдонида ҳаракатланишига нисбатан мустақиллик бериш, бир томондан, ўқувчиларнинг ўз-ўзлар фаоллигининг сустлигини енгиш муаммосини ҳал қилади, мустақил жисмоний машқ билан шуғулланиш машғулоти учун вақт топишга ўргатади ; жисмоний қийинчиликларни енгишни ва мардонаворликни



тарбиялаш. Кўпчилик ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш маълум даражадаги хавф, таваккалчиликни, максимал жисмоний психик зуриқишни талаб килади, аҳамиятли даражадаги нагрукани организм сарфлаган энергияси тикланиб улгурмаган фонда бажара олишга чидашга ўргатади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1 "Халқ сўзи", 2015 йил 5 сентябрь

2 "Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами", 2015 йил 14 сентябрь, 36-сон, 473-модда

3 "Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси палаталарининг Ахборотномаси", 2015 йил, 9-сон, 340-модда

