NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI
ILMIY AXBOROTNOMASI, [2026-8]
ISSN:2181-1458
ISSN:2181-0427

13.00.00-PEDAGOGIKA
journal.namdu.uz
PEDAGOGICAL

JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG‘ ULOTLARIDA HARAKAT KUNIKMA VA MALAKALARINING SHAKLLANISH XUSUSIYATLARI

Boyboboev Baxodir G‘ ulamovich
Namangan davlat universiteti dosenti, p.f.n.
E-mail:boyboboyev@gmail.com

Annotatsiya: *Xarakat ko‘ nikma va malakalarining shakllanishi yuzasidan adabiyotlar tahlili, ularni mashg‘ ulot jarayonida shakllanishining muhim jihatlari va sifatli tamonlari, ijobiy va salbiy ko‘ chish sabablari, jismoniy tarbiya va sportda samarali shakllantirish yullari yoritib berilgan.*

Kalit so‘ zlar: *mashq, mashg‘ ulot, kunikma, malaka, ko‘ chish, samara.*

ОСОБЕНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ И УМЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация: *В статье освещается анализ литературы по формированию двигательных навыков и умений, важные и качественные аспекты их формирования в процессе занятий, причины положительного и отрицательного переноса навыка, а также пути эффективного формирования в физическом воспитании и спорте.*

Ключевые слова: *упражнение, занятия, умение, навык, перенос, эффективность*

CHARACTERISTICS OF THE DEVELOPMENT OF MOTOR SKILLS AND ABILITIES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Abstract*: This article analyzes the literature on the development of motor skills and abilities, highlighting the important and qualitative aspects of their development during classes, the causes of positive and negative skill transfer, and ways to effectively develop them in physical education and sports.*

Keywords: *exercise, classes, ability, skill, transfer, effectiveness.*

KIRISH.

O‘ zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘ g‘ risida”gi qonunida “Maktabgacha yoshdagi bolalar, umumta’ lim maktablari va kasb-hunar kollej o‘ quvchilari salomatligini asrash va mustahkamlash, ularda jismoniy barkamollik extiyojini shakllantirish, ta’ lim tashkilotlarining asosiy vazifasi hisoblanadi” deyilgan [1].

Jamiyatimizda sog‘ lom turmush tarzini shakllantirish , axolining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, jismoniy tarbiya va sport orqali yoshlarda o‘ z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo‘ lgan ishonchni mustaxkamlash , mardlik va vatanparvarlik, Vatanga sadoqat tuyg‘ ularini kamol toptirishga, yo‘ naltirilgan keng ko‘ lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Bolalar va o‘ smirlar jismoniy tarbiyasiga konseptual yondoshib, uzluksiz ta’ lim tizimida Respublika aholisining ko‘ p millatliligiga tayangan holda, har bir mamlakatning madaniy-ma’ rifiy, ijtimoiy- iqtisodiy talablari hisobga olingan [5; 7]

ADABIYOTLAR TAHLILI.

Jismoniy tarbiya va sport jarayonida o‘ ziga xos bo‘ lgan vazifalarning barchasi harakat ko‘ nikma va malakalarining shakllanishiga bog‘ liqdir. Bu jarayon qonuniyatlarini bilish harakat faoliyatlariga o‘ rgatishning barcha bosqichlarida mazmunni to‘ g‘ ri va ratsional tanlash, harakat faoliyatlarini egalashdagi notekisliklarga barham beradi va ta’ limni to‘ g‘ ri yo‘ lga qo‘ yish uchun imkoniyat yaratadi, darslar rejasini talab darajasida tuzish, tayyorlov va yo‘ llanma beruvchi mashqlardan samarali foydalanish malakaning ijobiy va salbiy ko‘ chishini ta’ minlaydi[2; 3; 4]

Harakat faoliyatlariga o‘ rgatish jarayonida tananing u yoki bu qismida harakatni boshkarishning xarakteri o‘ zgaradi, natijada harakat faoliyatini egallashning darajasi ortadi. Olimlar bu jarayonni quyidagicha ifodalagan: O‘ quvchilar maxsus bilimlar bazasida va tizimli mashqlar natijasida harakat faoliyatini bajarish uchun belgilangan

imkoniyatlar chegarasida yetadi, takomillashtirish uchun esa chegarasiz imkoniyatlarga ega bo‘ ladi. Harakat faoliyatini egallashning uch bosqichga bo‘ linishi shartlidir. Bosqichlarning barqaror chegaralarini mavjudligi bilim berish vazifalarini belgilash va uni hal qilish uchun kulaydir [6; 7 ; 8].

Harakat malakasining shakllanganlik belgisi bilim va harakat tajribasi bilan namoyon bo‘ ladi va u bajara olishga aylanadi. Boshlanishida ko‘ nikma fakat asosiy variantda shakllanadi. O‘ kituvchining vazifasi: harakat ko‘ nikmasini asosiy variantda shakllantirib, uni mustahkamlab, shu asosida nisbatan yuqori maqomdagi faoliyatni bajara olishga fundament yaratishdir. Ta’ limning shu bosqichida faoliyat ijrosining sifat darajasining takomillashganligi shunday zarurki, ish bilan jismoniy mashqni texnikasi individuallashsin, asosiy faoliyatni turlicha ijro varianti o‘ zlashtirilgan bo‘ lsin, egallangan malaka turli variantdagi yangi faoliyatlarning bajarishda ko‘ llay olinadigan bo‘ lsin.

TADQIQOT METODOLGIYASI:

mashg‘ ulotlarda avvalgi tajriba va bilimlarga tayanib xarakat kila bilishning shakllanishi harakat faoliyatini egallash jarayonidan boshlanadi.

Harakatni ko‘ nikmasi – bu harakat faoliyatining har bir qismiga o‘ quvchining diqqat e’ tiborini to‘ plash sharti asosida o‘ rganilayotgan faoliyatidir.

Tavsifli tomonlari – harakatlar avtomatlashmagan holda bajariladi. Natijada o‘ quvchining ongi harakatning har bir unsurini bajarishni sintez qilish bilan band bo‘ lib, ish yukori darajadagi energiya sarflash hisobiga, charchaqqa bardosh berib bajaradi. Bu boskichda harakatni qulay, kam energiya sarflab hal etish usulini izlaydi.

Jismoniy tarbiya darslarida o‘ rganilgan harakatni muntazam bajarish asta sekinlik bilan malakani shakllanishiga olib keladi.

Harakat malakasining shakllanishi jarayoni shartli ravishda quyidagi fiziologik fazaga namayon bo‘ ladi .

Harakat malakasi shakllanib , uning rivojlanishi davom etadi. Qayta qayta ratsional takrorlash davom ettirilsa, malakaning takomillashuvi sodir bo‘ lib, barqarorlashuvi davom egadi. Jismoniy tarbiya dasturlarini ishlashda, o‘ quv jarayonini rejalashtirishda, yo‘ llanma beruvchi mashqlarni tanlashda malakalarning o‘ zaro munosabatlari o‘ rganish va hisobga olish jismoniy mashqlarni tasniflashda ko‘ l keladi. Bu bilan malakaning ijobiy ko‘ chishning samarasidan iloji boricha foydalanish va salbiy ko‘ chish unsurlaridan ogoh bo‘ lish ,malakaning shakllanish jarayonini osonlashatiradi.

Harakat malakasini takomilashtirishning eng oxirgi chegarasi harakatni bajarishning oliy maqomi oliy tartibdagi malaka shakllanadi. Uning asosiy vazifasi har qanday sharoitda shug‘ ullanuvchi malakani egallashga va uni takomillashtirishga odatlantirish va o‘ rgatishdir. Fakat shu holdagina malaka o‘ zining amaliy qimmatiga ega bo‘ ladi. Shug‘ ullanuvchi ishonch bilan sport maydonda balandlikdan sakrab o‘ ta olsayu, lekin o‘ sha malakani tabiiy to‘ siklardan o‘ tishda amaliyotda hayotda qo‘ llay olmasa, bunday malakaning qadri maqsadga muvofiq emas.

TAHLILLAR VA NATIJALAR.

Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ ulotlarida harakat ko‘ nikmasining shakllanishi, o‘ rgatishning dastlabki bosqichlarida xatolardan holi bo‘ lmaydi. Malakaning shakllanish muddati turlicha bo‘ lib, u o‘ quvchi qobiliyati, ta’ lim uslubining samaradorligi, harakat faoliyatining oddiy yoki murakkabligi, shart sharoit va jixozlar bilan ta’ minlanganligiga bog‘ liq.

Harakat ko‘ nikmasi asosan ijodiy izlanishlar orkali, taqqoslash, solishtirish, harakatni bajarish usullarini baholash, ularni bir butun harakat faoliyatiga birlashtirish orqali bilim berish uchun imkoniyatlarni ochadi.

Malakani shakllanishida asta-sekinlik va notekislik mavjud bo‘ lib,u quyidagicha sodir bo‘ ladi.

O‘ rgatishning birlamchi bosqichida jismoniy mashqlar texnikasini o‘ zlashtirish ancha tez amalga oshadi, keyinchalik uning sifatini yaxshilash nisbatan sustlashadi. Bu malakani shakllanishida mashq texnikasini egallash uchun mansubdir. Jismoniy tarbiya darslarida o‘ quvchilar mashq texnikasini oson o‘ zlashtiradilar , chunki maktab jismoniy tarbiya dasturiga oddiy mashqlar kiritilgan, uning detallarini o‘ zlashtirish esa nisbatan vaqt talab qiladi. Bunday holatda malakaning "salbiy tezlik" bilan shakllanishi sodir bo‘ ladi.

Malakani “ijobiy va tez” shakllanishi shuni ifodalaydiki o‘ rgatishning dastlabki boskichida malakaning sifatli o‘ sishi ahamiyatli darajada bo‘ lmaydi, u keskin o‘ sadi. Harakat malakasining bu ko‘ rinishidagi shakllanishi nisbatan qiyin bo‘ lgan jismoniy mashqlarni o‘ rgatish uchun xarakterli, vaqt o‘ tishi bilan tashqaridan sezilmagan holda sifat o‘ zgarishlari sodir bo‘ lib, yukori darajada mashqlarni o‘ zlashtirilganligi namayon bo‘ ladi.

Xarakat malakasi mahorat darajasiga ijobiy va salbiy tezlik bilan yetishi mumkin. Biroq malaka qancha takomillashmagan bo‘ lsa, uni yaxshilash uchun pedagogik mahorat kerak bo‘ ladi.

Ba’ zan malaka rivojlanishida to‘ siq paydo bo‘ lishi mumkin buning ikki sababi bor:

- o‘ rgatish usuliyatini noto‘ g‘ riligi yoki jismoniy sifatlarini yetarli darajada rivojlanmaganligi ;
- vaqt o‘ tishi bilan malakaning sifat o‘ zgarishlariga olib keluvchi organizmdagi sezilmas darajadagi moslashuvi;

Malakaning to‘ sig‘ ini sababini to‘ g‘ ri aniqlab, uni bartaraf etish uchun vaqtdan unumli foydalanish va o‘ rgatishning vosita va uslublarini almashtirish lozim.

Jismoniy mashqlarga o‘ rgatish jarayonida shakllangan malaka takror ktakror bajarib turilmasa barcha shartli reflekslar qatori so‘ nadi.

Mashg‘ ulot boshida malakaning shakllanishida tez sifat o‘ zgarishlar sodir bo‘ lmaydi. Bu darslarda o‘ quvchilarni o‘ z kuchlariga ishonch yo‘ qolishiga sabab bo‘ lishi mumkin, ayrim holatlarda bu faoliyatni bajarishdagi uzulishlarga olib kelishi mumkin. So‘ ng harakatlarni anik tabakllashgan qobiliyati yo‘ qola boshlaydi, harakatlar oralig‘ idagi qiyin koordinatsion aloqalar buzila boshlaydi, oldin ko‘ p vaqt sarflab erishilgan texnika ijrosidagi individuallik yo‘ qoladi. Tashqaridan bu harakat faoliyatining yomonlashuvi bilan kuzatiladi.Mashqlarni bajarishda tipik va notipik xatolar sodir bo‘ ladi.

Mashg‘ ulotni to‘ xtatib ko‘ yish bu hodisani yanada tezlashtiradi va shug‘ ullanuvchi ayrim kiyin harakatlarni bajara olish kobiliyatini yo‘ kotadi. Tizimsiz mashg‘ ulotlar malakaning namoyon bo‘ lishining sifati ga salbiy ta’ sir etadi va ijro texnikasi tezda yomonlashadi. Lekin harakat malakasi butunlay yuk bo‘ lmaydi. Uning asosi juda uzoq saqlanishi mumkin va qator takrorlayverishlardan so‘ ng tez tiklanadi.

Mashqlarni takrorlamay qo‘ yish orqaligina harakat malakasi yomonlashmay,ba’ lki organizmning funksional imkoniyatlarini va jismoniy sifatlarning pasayishi orqali ham sodir bo‘ ladi.

Jismoniy tarbiyaning ta’ lim berish vazifalaridan biri rejadagi harakat malakalari tizimini shakllantirishdir. Natijada bir vaqtning o‘ zida yoki birin ketin bir necha harakat malakalari shakllanib, bir-biriga ta’ sir ko‘ rsatishi mumkin.

Fiziologiya nuqtai nazaridan malakalarning o‘ zaro ta’ siri aloqalari shunday jarayonki, bir vaqtning o‘ zida yoki birin ketin koordinatsion tuzilishlar o‘ zgarishi yuzaga kelaveradi. Bir vaqtning o‘ zida bir necha harakat faoliyatiga o‘ rgatishda malakaning ijobiy ko‘ chishi sodir bo‘ ladi.

Shakllangan malakalar va yangisining shakllanish jarayonida kiyinchiliklarni yuzaga kelgiradi. Bu o‘ rgatish jarayonining cho‘ zilishiga sabab bo‘ ladi, jismoniy sifatlarning rivojlanishini orkaga suradi, bunda malakaning salbiy ko‘ chishi bo‘ ladi.

O‘ zlashtirilgan harakatlarni oz kuch sarflab, sarflanadigan energiyani o‘ ta iqtisod qilib turmushda aniq ko‘ llay olsa , oliy tartibdagi malaka xosil bo‘ ladi.

Xarakatlarni bunday ijro etish yuqori darajadagi maxsus bilimlarni egallash o‘ rgatish uslublari ,bosqichlari va tamoyillariga qatt’ iy amal qilish evaziga erishiladi .

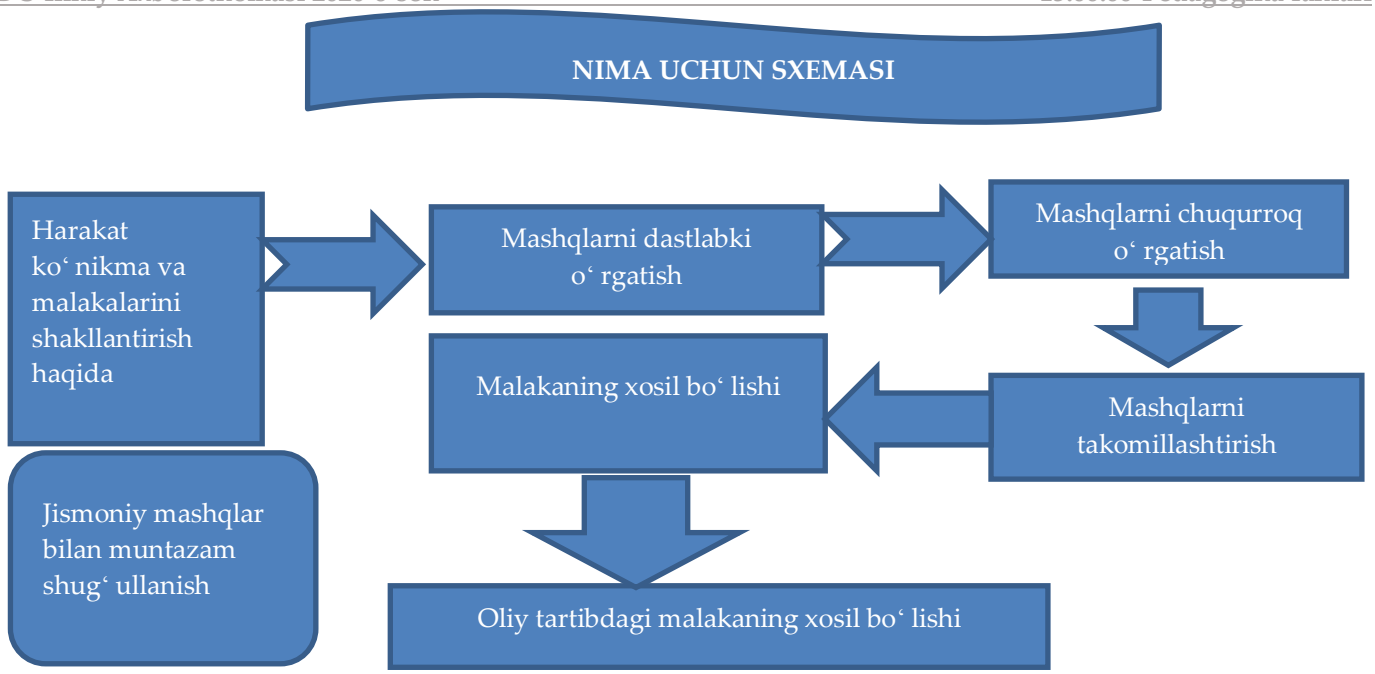
Oliy tartibdagi malaka quyidagi belgilari bilan namayon bo‘ ladi;

Bunday xolatda oliy tartibdagi malaka ongning yuqori darajadagi faoliyati va vaziyatni obyektiv tahlil kilib, vaqtdan unumli foydalanib yuqori samaraga olib keladi.

Jismoniy mashqlar ongning nazorati ostida xar xil sharoitda va vaziyatda avtomatlashgan holda bajariladi.

Harakatni oliy tartibda namoyon bo‘ lishi , faqat bir butun bajarish bilan erishiladi. Malakaning oliy tartibda shakllanishi jismoniy tarbiyaning amaliy ahamiyatini ifodalaydi. Harakat malakasining shakllanishi va takomillashishi qonuniyatlari harakat faoliyatlari o‘ rgatishning har bir bosqichida namoyon bo‘ ladi. Lekin uning shakllanishi, takomillashishi va so‘ nishining davomiyligi juda ham turlicha bo‘ lib, o‘ quvchining qobiliyatiga, ayniqsa, malakaning o‘ ziga xos xususiyatlariga, o‘ qituvchining shaxsi va o‘ rgatish metodikasining takomillashuviga, ortib borayotgan harakat tajribasiga bog‘ likdir.

Jismoniy tarbiya darslarida harakat ko‘ nikma va malakalarini shakllanishida “NIMA UCHUN SXEMASI”dan quyidagicha foydalanildi:



XULOSA.

Jismoniy tarbiya darslari jarayonida ko‘ nikma va malakalarini shakllantirish dars vazifalarini amalga oshirishda tanlangan uslub va vositalarni to‘ g‘ ri qo‘ llash katta ahamiyat kasb etadi. Harakaga o‘ rgatish vaqtni talab qiladi. O‘ rgatishning xar bir bosqichi o‘ zining xususiy va yetakchi tushunchalari bilan ta’ riflanadi. Faqat vazifalar ketma-ket bo‘ lsa, o‘ qituvchi o‘ rgatish usuliyatini to‘ g‘ ri yo‘ lga qo‘ yishi, shu qatorda o‘ rgatish tamoyillari, tayyorlov va yo‘ llanma beruvchi mashqlardan foydalanishi, va uslublarni maqsadga muvofik qo‘ llay olishi lozim. O‘ rgatish jarayonining tuzilishi — xususiy vazifalar, tamoyillar, vositalar va usuliyatlarning o‘ kitish bosqichlaridagi o‘ zaro nisbati va aloqalari orkali vujudga keladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘ YXATI

1. Ўзбекистон Республикасининг қонуни Жисмоний тария ва спорт тўғрисида.Т.2026 й. 24 март.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида” ги 2017 йил 3 июндаги ПҚ -3031-сонли қарори.
3. Мирзиёев Ш. М. Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз./Ш.М. Мирзиёев.-Т. :Ўзбекистон, 2017.-592 б.
4. Абдуллаев.А.,Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Т.2018.
5.Aripov Y.Y.Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati T.2023
6. Boyboboyev B.G‘ .Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi N.2025.
7. Саламов Р. С .Жисмоний тарбия назарияси услубияти Т.2014
8. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С.Теория и методика физического воспитания и спорта M.ACADEMA 2000
9. http://www.ziyonet.uz