

Oriental Journal of Education [SJIF for 2022:6](#)**SYSTEM OF SKILLS TO BE ABLE TO ACT****Shovkat M. Mukhamedjanov***Head of the department**Uzbekistan State University of World Languages**Tashkent, Uzbekistan***ABOUT ARTICLE**

Key words: Teaching movement activities, ability to move, movement signs, important signs, movement skills.

Received: 11.05.23**Accepted:** 13.05.23**Published:** 15.05.23

Abstract: The multifaceted tasks of physical education include the ability to act and the embodiment of the skill system. Knowing the laws of this process increases the efficiency of the stages of training in movement activities, evaluates the teaching conditions, allows for more and deeper organization of the lesson system, giving auxiliary exercises, and effectively using the transfer of skills.

HARAKAT QILA BILISHGA OID MALAKALAR TIZIMI**Shovkat M. Muxamedjanov***Kafedra mudiri**O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti**Toshkent, O'zbekiston***MAQOLA HAQIDA**

Kalit so'zlar: Harakat faoliyatlariga o'rgatish, harakat qila bilish, harakat belgilari, muhim belgilar, harakat malakasi.

Annotatsiya: Jismoniy tarbiyaning ko'p obrazli vazifalarida harakat qila bilishlik va malaka sistemasini mujassamlashtirish yotadi. Bu jarayon qonuniyatlarini bilish, harakat faoliyatlarga o'rgatish bosqichlarining samaradorligini oshiradi, o'rgatish sharoitini baholash, darslar sistemasini ko'proq, chuqurroq tashkil etishni, yordamchi mashqlarini berish, malakalar ko'chishini samaradorlik bilan foydalanish imkonini beradi.

СИСТЕМА НАВЫКОВ СВЯЗАННЫХ СО СПОСОБНОСТЬЮ ДЕЙСТВОВАТЬ

Шовкат М. Мухамеджанов

Глава департамента

Узбекский государственный университет мировых языков

Ташкент, Узбекистан

О СТАТЬЕ

Ключевые слова: Обучение двигательной активности, признаки движения, признаки, двигательные навыки.

Аннотация: К многогранным задачам физического воспитания относятся умение действовать и воплощение системы навыков. Знание закономерностей этого процесса повышает эффективность этапов обучения двигательной деятельности, дает оценку условий обучения, позволяет более и более глубоко организовать систему занятий, давая вспомогательные упражнения, эффективно используя передачу навыков.

KIRISH

O'rgatish jarayonida harakat faoliyatlarini rivojlantirish. Harakat faoliyatlariga o'rgatish jarayonida tana yoki tana a'zolari qismlarining harakatni boshqarish tarzi o'zgaradi. Natijada harakat faoliyatlarini o'zlashtirib olish darajasi ortadi. Bu jarayon chizmada quyidagicha tasvirlanishi mumkin.

Harakat faoliyatlariga o'rgatish		
Harakat qila bilishni shakllantirish	Harakat malakasini shakllantirish	Yuqori tartiba harakat qila bilishni shakllantirish

Harakat faoliyatlariga o'rgatish harakat qila bilishni, harakat malakasini yuqori tartibda shakllantirishni, harakat qila bilishlikni shakllantirishni talab etadi. Maxsus bilimlarni o'zlashtirish bilimlar asosida va sistemali mashqlar bajarish natijasida o'quvchi harakat faoliyatlarini bajarish uchun cheklangan imkoniyatni o'zlashtirib (harakat qila bilish) kelgusida cheklanmagan (yuqori tartibda harakat qila bilish) takomillashuviga ega bo'ladi. Harakat faoliyatlarining shartli ravishda uchga bo'linishini stabil (doimiy) chegaralanish deb bo'lmaydi. Faqat ta'lim vazifasini aniqlashda favqulodda foydali deyish mumkin.

ASOSIY QISM

Harakat qila bilish

Harakat faoliyatlarini o'zlashtirib olishlik jarayoni, avvalo, taxminiy olingan va erta o'zlashtirib olingan tajribalarga tayangan holda bajariladi. Harakat qila bilishlik bu - harakat faoliyatlarini bajara bilishlik qobiliyatidir.

Harakat belgilari. 1. Bir butun harakat faoliyatlarini tashkil etuvchi, harakatning boshqarilishi avtomatlashmagan holda o'tadi. Natijada o'quvchilar yangi, har bir harakatni nazorat qilish bilan band bo'lib, harakatlar tejamli bo'lmaydi, tolsh tezroq yuz beradi.

2. Harakat vazifalarni hal etish usuli sababsiz boladi: boshqa usul bilan hal etish yo'li izlanadi.

3. Harakat qila bilish, harakat faoliyatlarni o'zlashtirib olishning birinchi bosqichi bo'lib, biror o'rganuvchi buni bosib o'tmasdan iloji yo'q. Ahamiyati. Harakat qila bilishning asosi ijodiy izlanish, taqqoslash, harakatni bajarish usulini baholash, ularni bir butun harakat faoliyatlariga qo'shish, bularning hammasi o'zida katta ta'lim imkoniyatini mujassamlashtiradi.

Harakat malakasi

Harakat qila bilishning sistemali, ko'p marotaba vujudga kelishi o'rgatishni muntazam sharoitda o'tkaza bilishni, harakat malakasiga aylantirib yuborish zarurligini taqozo etadi.

Harakat malakasi bu - harakat faoliyatini bajarish qobiliyati, diqqatni to'plashga imkon beruvchi harakat natijasi, unga kiruvchi alohida harakatlar emas.

Muhim belgilar

1. O'quvchi diqqatini to'plamasdan, harakat faoliyatlariga kiruvchi alohida mashqlarni bajarish. Bu harakatni bajarish jarayoniga avtomatlashtirishning kirishi orqali bajariladi.

2. Harakat bajarishni (avtomatlash), o'z-o'zidan bo'lishiga o'rgatish hayotiy amaliyot natijasida hosil qilinadi.

3. Harakat faoliyatlarni bajarishda avtomatlashtirishning lashning yetakchi o'rnini inkor etolmaydi, ba'zi bir harakatlar, ba'zi bir unsurlar, ularning tuzilish jarayoni avtomatlashadi (masalan, nerv-muscul jarayonining koordinatsion aloqasi, harakat va vegetativ komponentlarning o'zaro bog'liqligi). Shuning uchun ongli harakatni avtomatlashganlikka qarama-qarshi qo'yish mumkin emas. Harakat malakalarida onglilik va avtomatlashganlik dialektik birlikdan iborat.

4. O'quvchilar ongi, asosan, faoliyatning tutashgan komponenti, vaziyatni o'zgartirishga va harakat vazifalarini ijodiy hal qilishga yo'naltirilgan. Zaruriyat tug'lganda o'rgatuvchi va o'rganuvchi har bir harakatni nazoratga oladi, unga zaruriy tuzatishlarni kiritadi.

5. Harakat malakasi yuqori turg'unlikka ega. Bu, demak, harakat - faoliyatlar boshqa sharoitlarda ozgina xato bilan bajarilishi mumkin (boshqa sport zalida, maydonida, anjomida), o'quvchilar ko'nikmagan qo'zg'atuvchilar (tomoshabinlar, kuchli to'polon, yuqori yoki past harorat).

6. Harakat malakasi uchun harakatda ma'lum sistemalik o'ziga xos xususiyatga ega. Bu ushlab qolishlik, oshiqcha harakatlarni tuzatish bilan alohida harakatlarni bir butun harakatlar bilan birlashtirish, qo'shib bajarish bilan izohlanadi. Harakatning aniqligi ortadi, bir tekislik takomillashadi, bajarish uchun vaqt oz sarflanadi.

7. Harakat malakasining shakllanish analizatorlar vazifasining ishi qayta taqsimlanishi kuzatilsa, harakat analizatorining roli ortadi, harakatni nazorat qilish uchun muskul sezgisi boshqaruvchi ahamiyatni egallaydi, bu nia'noda ko'rish analizatorining vazifasi qisman aralashadi.

Ko'rish analizatori vaziyatni va faoliyat natijasini nazorat qilishga o'tadi. Sportchisuzuvchi bunda suvni his qilishi, futbolchi to'pni his qilishi tushuniladi. Ahamiyati. Jismoniy tarbiya asosiy ta'lim vazifasining mazmuni harakat, malakalar sistemasini shakllantirishdan iborat. Fiziologik asosi. I. M.

Seclienov va I. P. Pavlov ishlarida erkin harakatlarni shakllantirishning asosiy fiziologik mexanizmi aniqlab berilgan. Vaqtincha aloqalarning tashkil bo'lishi yordamida, maxsus harakataktining bajarilishi boshqariladi. Ularning asosida birinchi tartibda shartli reflekslar tashkil bo'lishi yotishi mumkin. Harakat malakasini shakllantirish jarayoni shartli ravishda uchta li/iologik bosqichga bo'inadi. (Harakat faoliyatlarning bevosita qaytalanishi bilan bog'liq bo'lgan fiziologik bosqichlar listicla so'z ketyapti.) Demak, bu yerda harakat faoliyatlar oldingi amaliy bajarilishining motivatsiyasi (sabablari) Ko'rib chiqilmaydi.

1- bosqich markaziy nerv sistemasida qo'zg'atish jarayonining keng irradiatsiyasida shartli reflekslar aloqalarining kelishi bilan xarakterlanadi.

2- bosqich tormoz jarayonining rivojlanishi, ortiqcha qo'zg'alish irradiatsiyasining cheklanishi bilan farq qiladi. Ortiqcha harakatlarni yo'qotib, harakat faoliyatlarni biroz to'g'ri bajarish bunga taalluqli.

3- bosqich dinamik stereotip harakatning vujudga kelishini ta'minlash, to'g'ri shartlashgan, takomillashgan harakat faoliyatlarni bajarish bilan xarakterlanadi. Dinamik stereotip bir xil (standart) faoliyatlarda asosiy fiziologik harakat sistemasidan iborat (masalan, yo'lak bo'ylab yugurish), uning harakatini tashkil etuvchi izchillik stereotipik qaytalanadi.

Biologik qonuniyatlarni bilish orqali malaka shakllanishini yengillashtiradigan, tezlatadigan o'rgatish metodi va manbalarini tanlab olish m um kin. Fiziologik harakat malakasining uchta komponentini shartli ravishda ajratish qabul qilingan: afferentli, markaziy (programmalashtiradigan) va afferentli. Afferentli komponent - harakat malakasi, harakat javobini talab etuvchi qo'zg'atuvchilardan iborat. Qo'zg'atuvchi murakkab bo'lganda (masalan, sport o'yinlarida murakkab bo'lib qoladi) afferent sintez murakkablashadi. Afferent sintezda qayla aloqa katta ahamiyatga ega. Harakatlarni sekin bajarishda qayta aloqa ma'lum harakatni yoki uning bosqichini tuzatish imkonini beradi. Tez amalga oshiriladigan qayta harakatlarda (masalan, yugurishda) tuzatish kiritish juda murakkab, bunga asosiy sabab vaqtning tanqisligidir. Nihoyat, qisqa vaqtli bir aktli harakatlar, masalan, disk - lappakni uloqtirish qayta bajarilganda tuzatish kiritilishi mumkin. Markaziy komponent malaka axborotlar ishlashini va bajariladigan harakatni programmalashtiradi. Bajaruvchi tez qarorga kelmoqchi bo'lganda, bu jarayonni amalga oshirish vaqt tanqisligi bilan bog'liq. Afferentli komponent programmalashtirilgan harakatlarning bajarilishini ta'minlaydi. Bajarish natijasi, organizm funksional imkoniyatining mavjudligi ishlab chiqilgan programmaga bog'liq.

Agar qo'zg'alish darajasi shartli ostona chegarasidan ortib ketsa, bu holda malakani qayta tiklash samaradorligi tezda pastlab ketadi. Bunga asosiy sabab programmalashtirilgan harakat, amaliy bajarilayotgan harakat bilan kelishilmasa, o'quvchida toliqish tez yuz beradi. Shuning uchun texnik jihatdan yaxshi tayyorlangan futbolchi bo'sh bo'lgan darvozaga 3-5 m dan to'pni kirita olmaydi, basketbolchi jarima tashlashni bajara olmaydi. Malakaning barqarorligi va nafisligi.

Harakat malakasi vujudga kelgandan so'ng, uning rivojlanishi tugallanmaydi. Agar maqsadga muvofiq, qaytalanish davom etsa, bu holda malakaning keyingi takomillashuvi davom etadi. Ammo davom etayotgan malakaning barqarorligi va malakaning bukiluvchanligi, o'zgarayotgan sharoitga ko'nikish qobiliyati o'rtasida qarama-qarshiliklar kuzatiladi.

Harakat malakasini asta-sekinlik bilan shakllantirish uning bosqichliligida aks ettirilgan: malaka ma'lum cho'zilgan muddat borasida, qator, ayrim tubdan o'zgartirilgan harakatlar davomida vujudga keladi. Ular to'rt xilda bo'lishi mumkin.

1. Malakani „salbiy jadallash“ bilan shakllantirish. Bu o'rgatishning birinchi etapida harakat malakalarini tez o'zlashtirib olish, so'ng malaka sifatining o'sishi sekinlashishini anglatadi. Malakaning bunday turini shakllantirish, yengil harakat faoliyatlariga o'rgatish uchun xarakterli, o'quvchi faoliyatning asosini tez ushlab qolib, uning detalini uzoq o'zlashtiradi.

2. Malakani „ijobiy jadallash“ bilan shakllantirish. Bu o'rgatishning birinchi bosqichida malakaning biroz o'sish sifatini anglatadi. So'ng u tez o'sa boradi. Malakani bunday shakllantirish turi ma'lum murakkab harakat faoliyatlariga o'rgatish uchun xarakterlidir.

3. Malakani rivojlantirishda sekinlashish. Bu holat jadallashning ikkala turida malakaning ma'lum takomiliga yetganda yuz beradi. Malaka qancha takomillashgan bo'lsa, uning kelgusidagi yaxshilanishi uchun pedagogik mahoratni kuchaytirish talab etiladi.

4. Malakani rivojlantirishda ushlanib qolishlik. („Plato“) Ushlanib qolishlikning ikkita sababi bo'lishi mumkin: ichki, organizmda sezilmagan o'rganishlarning o'tishi, vaqt bilan malakaning yaxshilanish sifati: tashqi o'rgatishning noto'g'ri metodikasi yoki harakat sifatlarni rivojlantirish darajasining yetarli bo'lmaganligi. Ushlanib qolishlikning davom etishi har xil bo'lishi mumkin.

XULOSA

Harakat malakalarining vujudga kelish jarayoni hamma sport turlarida bir sportchida bir xilda borishi mumkin, boshqasida uning aksi bo'lishi mumkin. Bu ushlanib qolishlikni plato deyiladi. Shug'ullanuvchi salbiy ko'rsatkich berganda, u yo trenirovka metodini o'zgartirishi kerak, yoki jism oniy tarbiya sifatidagi kamchiliklarni anglab, uni tuzatishi zarur. Harakat malakasi mustahkamlanmasa u buzilishi, o'zidan so'ng biror iz qoldirishi mumkin. Sportda bu qoldirilgan izlarni protarey yo'llari deyiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Ibn Sino. Salomatlikni saqlash haqida risolalar. „Ibn Sino“. T., 1977.
2. O'zbekiston Respublikasi umum ta'lim maktablarining № 2 11 sinf o'quvchilari uchun jism oniy tarbiya dasturi. Toshkent, 1993.
3. Usmonxojayev T.S., Sheyxova L.N., Imomxojayev A.R. Boshlang'ich sinflarda harakatli o'yinlar., O'qituvchi“. T., 1976.

4. Усмонхужаев Т. С., Арзуманов С.Г. идр. Физическое воспитание в школе. Изд. „Медицина“, Т., 1987.
5. Хо‘jayev F.X., Usmonxojayev T.S. Boshlang‘ich sinflarda jism oniy tarbiya darslari. O‘qituvchi“. T., 1996.
6. Usmonxojayev T.S., Meliyev X.A. Milliy harakatli o‘yinlar. „O‘qituvchi“. T., 2000.
7. Usmonxojayev T.S., Nomurodov A.N. va boshqalar „210 harakatli o‘yinlar“ . T. DJI. 2001.
8. Usmonxojayev T. S. va boshqalar. Bolalar va o‘smirlar sport nazariyasi va uslubiyati. Ilm - Ziyo. 2007- y.
9. Aliyev M.B., Usmonxojayev T.S., Sagdiyev X.X. Sport o'yinlari - Futbol. Ilm -Ziyo. 2007.
10. Karimov M., Usmonxojayev T.S. Xoreografiya mashqlari, badiiy gim nastika va harakatli o'yinlar. Ilm -Ziyo. 2005.
11. Usmonxojayev T.S. va boshqalar. (Kasb-hunar kollejlari uchun o‘quv qo‘llanma). “O‘qituvchi“. 2005.