



ISSN 2181-6833

# PEDAGOGIK MAHORAT

**3(1)**  
**2024**



# PEDAGOGIK MAHORAT

**Ilmiy-nazariy va metodik jurnal**

**3-son (2024-yil, mart)**

**Jurnal 2001-yildan chiqa boshlagan**

**Buxoro – 2024**

## PEDAGOGIK MAHORAT

### Ilmiy-nazariy va metodik jurnal

2024, № 3

Jurnal O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi OAK Rayosatining 2016-yil 29-dekabrda qarori bilan **pedagogika** va **psixologiya** fanlari bo‘yicha dissertatsiya ishlari natijalari yuzasidan ilmiy maqolalar chop etilishi lozim bo‘lgan zaruriy nashrlar ro‘yxatiga kiritilgan.

Jurnal 2001-yilda tashkil etilgan.

Jurnal 1 yilda 12 marta chiqadi.

Jurnal O‘zbekiston matbuot va axborot agentligi Buxoro viloyat matbuot va axborot boshqarmasi tomonidan 2016-yil 22-fevral № 05-072-sonli guvohnoma bilan ro‘yxatga olingan.

**Muassis: Buxoro davlat universiteti**

**Tahririyat manzili:** 200117, O‘zbekiston Respublikasi, Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko‘chasi, 11-uy  
Elektron manzil: nashriyot\_buxdu@buxdu.uz

#### TAHRIR HAY‘ATI:

**Bosh muharrir:** Adizov Baxtiyor Rahmonovich – pedagogika fanlari doktori, professor

**Mas’ul kotib:** Sayfullayeva Nigora Zakiraliyevna – pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

*Xamidov Obidjon Xafizovich, iqtisodiyot fanlari doktori, professor*

*Begimqulov Uzoqboy Shoyimqulovich, pedagogika fanlari doktori, professor*

*Navro‘z-zoda Baxtiyor Nigmatovich – iqtisodiyot fanlari doktori, professor*

*Ibragimov Xolboy Ibragimovich, pedagogika fanlari doktori, professor*

*Rasulov To‘lqin Husenovich, fizika-matematika fanlari doktori (DSc), professor*

*Yanakiyeva Yelka Kirilova, pedagogika fanlari doktori, professor (N. Rilski nomidagi Janubiy-G‘arbiy Universitet, Bolgariya)*

*Andriyenko Yelena Vasilyevna pedagogika fanlari doktori, professor (Novosibirsk davlat pedagogika universiteti Fizika, matematika, axborot va texnologiya ta‘limi instituti, Novosibirsk, Rossiya)*

*Romm Tatyana Aleksandrovna pedagogika fanlari doktori, professor (Novosibirsk davlat pedagogika universiteti Tarix, gumanitar va ijtimoiy ta‘lim instituti, Novosibirsk, Rossiya)*

*Chudakova Vera Petrovna, psixologiya fanlari nomzodi (Ukraina pedagogika fanlari milliy akademiyasi, Ukraina)*

*Hamroyev Alijon Ro‘ziqulovich – pedagogika fanlari doktori (DSc), professor*

*Qahhorov Siddiq Qahhorovich, pedagogika fanlari doktori, professor*

*Mahmudova Muyassar, pedagogika fanlari doktori, professor*

*Kozlov Vladimir Vasilyevich, psixologiya fanlari doktori, professor (Yaroslavl davlat universiteti, Rossiya)*

*Tadjixodjayev Zokirxo‘ja Abdusattorovich, texnika fanlari doktori, professor*

*Amonov Muxtor Raxmatovich, texnika fanlari doktori, professor*

*O‘rayeva Darmonoy Saidjonovna, filologiya fanlari doktori, professor*

*Durdiyev Durdimurod Qalandarovich, fizika-matematika fanlari doktori, professor*

*Mahmudov Nosir Mahmudovich, iqtisodiyot fanlari doktori, professor*

*Olimov Shirinboy Sharofovich, pedagogika fanlari doktori, professor*

*Chariyev Irgash To‘rayevich, pedagogika fanlari doktori, professor*

*Qiyamov Nishon Sodiqovich, pedagogika fanlari doktori (DSc), professor*

*Shomirzayev Maxmatmurod Xuramovich, pedagogika fanlari doktori, professor*

*Ro‘ziyeva Dilnoza Isomjonovna, pedagogika fanlari doktori, professor*

*Qurbonova Gulnoz Negmatovna, pedagogika fanlari doktori (DSc)*

*To‘xsanov Qahramon Rahimboyevich, filologiya fanlari doktori (DSc), professor*

*Nazarov Akmal Mardonovich, psixologiya fanlari doktori (DSc), professor*

*Dilova Nargiza Gaybullayevna, pedagogika fanlari doktori (DSc), professor*

*Jumayev Rustam G‘aniyevich, siyosiy fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent*

*Nurulloev Firuz No‘monjonovich, pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)*

*Navruz-Zoda Layli Baxtiyorovna, iqtisodiyot fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent*

*Xalikova Umida Mirovna, pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent*

## TA'LIM JARAYONIDA HARAKAT FAOLIYATINI TAKOMILLASHTIRISH SAMARADORLIGI

*Muratov Djaxongir Djurayevich,*

*Buxoro davlat universiteti “Sport faoliyati” kafedrasida v.b.dotsenti  
dj.dj.muratov@buxdu.uz*

*Jismoniy tarbiya nazariyasi jismoniy tarbiya vositalari va ulardan foydalanish formalari o'rganishga alohida e'tibor beradi. Bunda harakatlarni o'rganish va odamning asosiy harakat sifatlarini tarbiyalash prinsiplari hamda metodlari o'rganishga e'tibor beriladi. Jismoniy tarbiya nazariyasi sport mashg'ulotlarining mushtarak negizlarini ishlab chiqadi. U yasli yoshdagi, maktabgacha yoshdagi, maktab yoshidagi bolalar, kattalar va qariyalar jismoniy tarbiyasi vositalari, formalari va asosiy yo'nalishlarini ham o'rganadi.*

**Kalit so'zlar:** ta'lim jarayoni, ko'nikma va malaka, variatsiya, muammoli o'qitish, takrorlash, tanishtirish etapi, harakat texnikasi.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

*В теории физического воспитания особое внимание уделяется изучению средств физического воспитания и форм их использования. При этом внимание уделяется изучению принципов и методов изучения движений и тренировке основных двигательных качеств человека. Теория физического воспитания разрабатывает общие принципы спортивной тренировки. Также в статье изучаются средства, формы и основные направления физического воспитания детей ясельного, дошкольного, школьного возраста, взрослых и пожилых людей.*

**Ключевые слова:** учебный процесс, навыки и компетенции, вариация, проблемное обучение, повторение, вводный этап, техника движения.

## EFFECTIVENESS OF INCREASING MOTOR ACTIVITY IN THE EDUCATIONAL PROCESS

*In the theory of physical education, special attention is paid to the study of physical education means and forms of their use. At the same time, attention is paid to the study of the principles and methods of studying movements and training the basic motor qualities of a person. The theory of physical education develops general principles of sports training. He also studies the means, forms and main directions of physical education for children of senile, preschool, school age, adults and the elderly.*

**Keywords:** educational process, skills and competencies, variation, problem-based learning, repetition, introductory stage, movement technique.

**Kirish.** Mustaqil davlatimizning ertangi kuni, uning gullab yashnashi va rivojlanishi ko'p jihatdan o'sib kelayotgan avlodning sog'lom bo'lishiga bog'liq. Bu esa o'z navbatida, Vatanimizning kelajagi-farzandlarimizning jismoniy, aqliy va ma'naviy kamol topishi uchun qulay sharoitlar yaratishni taqozo etadi.

Jismoniy tarbiya sog'likni mustahkamlash, to'g'ri jismoniy rivojlanishga ko'maklashar ekan, insonning ijodiy imkoniyatlari ko'lamini kengaytiradi, shaxsning axloqiy-irodaviy sifatleri muvofiqligini shakllantiradi, turli mehnat faoliyatini amalga oshirishda organizmning harakatini muayyan izga solib takomillashtirishda tezlik va aniqlikni ta'minlaydi, yoshlarni mehnatsevarlikka, chidamlilikka o'rgatishga yordam beradi.

**Asosiy qism.** Ta'lim jarayonida harakat faoliyatini takomillashtirishning vazifasi - harakat malakasi shakllanishining ta'minlanishi bilan bog'liq bo'lib, uni oliy tartibda bajara olish darajasiga ko'tarishdir.

Vazifasidan kelib chiqib, bu etapning pedagogik jarayonini ikki stadiyaga ajratadilar:

- a) malakani vujudga keltirish;
- b) oliy tartibdagi harakat malakasini shakllantirish.

Harakat malakasi vujudga kelganligining xarakterli belgisi shunday bilim va harakat tajribasi bilan namoyon bo'ladiki, u bajara olish ko'nikmasiga aylanadi. Boshlanishida ko'nikma faqat asosiy variantda

shakllanadi. O'qituvchining vazifasi: harakat malakasini asosiy variantda shakllantirib, uni mustahkamlab, shuning asosida nisbatan yuqori darajadagi faoliyatini bajara olishga fundament yaratishdir.

Ta'limning shu bosqichida faoliyat ijrosining sifat darajasining takomili shunday zarurki, jismoniy mashqning texnikasi individuallashtirilsin. Asosiy faoliyatning turlicha ijro varianti o'zlashtirilgan bo'lsin va egallangan malakadan turli variantdagi yangi faoliyatlarning bajarilishida qo'llay olsin.

Takomillashtirish etapida ta'limning barcha metodlari kompleksli qo'llaniladi, lekin ko'proq faoliyatni biri butunligicha o'zlashtirilib, musobaqa va o'yin usullaridan yetakchi usul sifatida foydalaniladi.

Bir vaqtning o'zidan ko'rish va eshitish orqali mo'ljallashtirishdan foydalanish hajmining ozayishi hisobiga harakatni his qilish hissiyoti ortadi.

Yuqorida qayd etilganidek, ta'limning ikkinchi, uchinchi etaplarida harakat faoliyatini (yoki harakatni) ko'p marotalab takrorlash jarayoni yotadi. Lekin oxirgi etap uchun takrorlash muammosi alohida ahamiyatga ega: u ko'p marotalab qaytarilishi lozim, bunday takrorlayverish esa chegarasiz emas, ya'ni me'yorida oshmaslik, chegarani bilish taqozo etiladi.

Takrorlash (qaytarish) ikkita qarama-qarshi ko'rinishga ega:

Oddiy variatsiya qilish bilan takrorlash

Oddiy takrorlash bir xil, o'zgarmas sharoitda harakat malakasining asosiy variantini mustahkamlash imkonini beradi. Bunday takrorlash- ta'limning mohiyatiga ko'ra nusxa ko'chirish, taqlid qilishdir: o'qituvchi harakatning standart texnikasini tushuntirganda va uni ko'rsatganda, o'quvchi unga o'xshatishi, o'z harakatini ko'rgan harakatga yaqin o'xshatib bajarishga urinadi. Ta'limda oddiy takrorlashdan foydalanish zaruriyati mavjud, lekin u chegaralangan didaktik imkoniyatlarga ega.

Variativ takrorlash boshqacha vazifani ko'zda tutadi: u harakat malakasiga shunday moslanuvchanlik, egiluvchanlik berishi kerakki, undan turli sharoitlarda foydalanish mumkin bo'lsin. Shu maqsadda harakat faoliyatini takrorlash sistemali o'zgaruvchan variantlarda va sharoitlarda bajariladi. Variativ takrorlashdan ongli ravishda foydalanish katta samara beradi:

A) agarda variativ takrorlash o'quvchidan optimal darajadagi usulni topishni talab qiladigan qilib vazifa berish bilan amalga oshirilsa, bu muammoli o'qitishga asos bo'lib qolaveradi. Ma'lumki, muammoli o'qitish, harakat vazifasini hal etish, mustaqil fikr yuritish va unga ijodiy yondoshishga yordam beradi;

B) harakat faoliyatini turlicha o'zgaruvchan variant va sharoitda takrorlash malakani faqat o'zgaruvchan sport kurashi sharoitidagina emas, mehnat, harbiy amaliyoti va turmush sharoitida qo'llay olishga o'rgatadi;

C) ijroning turli variantlarda olib borilishi, mashg'ulotlarda o'quvchilarning qiziqishini oshiradi. Ma'lumki, bolalar bajarilishi qiyin bo'lgan harakat faoliyatini, yangicha vazifa qo'yilgan mashqni zo'r istak va intilish bilan bajarishga urinadilar. O'z navbatida, bu ularning iqtidorini, harakat tajribasi zahirasini orttiradi va boyitadi.

Maksimal pedagogik samaraga erishish uchun takrorlashlar soni optimal bo'lishi kerak. Mashq natijasining orttirishi uni takrorlashlar soniga bog'liq, lekin u to'g'ri proporsional emas, ko'p sonli qaytarishlar tezdagina mexanik bajarishga aylanib qolib, mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarning faolligi pasayadi.

Takrorlashlar ta'limning vazifasi, faoliyatning murakkabligi, o'quvchining tayyorgarlik darajasi va o'qitish metodikasining takomillashganligi omillariga ham bog'liq. Maktabda dastur materialini hajmi va murakkabligini to'g'ri aniqlash o'quv rejasi chegarasidan chiqmagan holda. Takrorlashlar sonini yetarli tarzda belgilashga imkon beradi. Agar shakllangan malaka yetarli darajada puxta, mustahkam bo'lib qolgan bo'lsa, harakat hissiyoti yangi materialni o'zlashtirishni qiyinlashtirmasa, takrorlashlar sonini faqat shundagina qisqartirish mumkin.

Qaytarishlar soni harakat faoliyatini birinchi marotaba to'g'ri takrorlash uchun keragidan ortiqroq sonda belgilanadi. Bu ortiqcha qaytarishlar malakasining mustahkamligini oshirishni nazarda tutib, mustahkamlik zaxirasini boyitishni nazarda tutadi.

Takrorlashlarni vaqtiga qarab taqsimlash ma'lum nizomga tayangan holda, o'zlashtirilganlarni esdan chiqarish sistemali takrorlashni to'xtatib qo'yilgan vaqtdan boshlanishini unutmaslikni nazarda tutish lozimligini taqozo etadi.

Metodik nuqtai nazardan o'qituvchi takrorlash davomida ikki vazifani hal qiladi:

- 1) o'zlashtirilgan faoliyatni takrorlashni bir dasrda va bir qator darslarda qanday joylashtirish;
- 2) ta'limning turli etaplarida uni qanday chastotada takrorlash kerakligi.

Buning uchun o'qitish jarayonidagi barcha omillarni aniq ravishda hisobga olish va takrorlashning usulini aniqlab, uni ilmiy asosda qo'llashi lozim. Bu usullar: cho'zib (uzoq muddat davomida) takrorlash va kontsentratsiya qilingan (o'sha mashq jarayoni siqilgan, yig'ishtirilgan tarzda) takrorlash.

Oʻz navbatida, optimal intervalda ommaviy oʻqitishning koʻp sonli psixologik va pedagogik eksperimentlardan aniqlanishicha, choʻzib-uzoq vaqt mobaynida takrorlashda oʻrganilgan (oʻqitilgan) materialni qayta takrorlash hajmi va sifati anchagina yuqori boʻlar ekan (ayniqsa, hajmiga koʻra koʻp miqdorda ega boʻlgan erkin gimnastika mashqlaridek).

Bu ikki sabab orqali tushuntiriladi: birinchidan, oʻzlashtirilayotgan faoliyatni (oʻz navbatida, uni oʻzlashtirish)ning mohiyatini tushuntirish faqat uni bajarish paytidagina roʻy bermay, dam olish intervalida ham sodir boʻlishi mumkin (obrazli tarzda ifodalashning didaktik maʼnosi ham shundan iboratdir):

-«oʻrganilgan xotirada bir oz tinib yetishi kerak»;

-ikkinchidan, faoliyatni oʻzlashtirish jarayoni organizmning muhim faoliyati, xizmati bilan moslashuviga (shugʻullanganlik samarasiga) bogʻliq boʻlib, u faqat faoliyatni bajarish vaqtidagina sodir boʻlmay, tiklanish davrida ham sodir boʻlishi kuzatiladi.

Dam olish intervali va uning uzunligini belgilashda ikkovining umumiy yigʻindisi teng boʻlsa, uzoq vaqt dam olib, nagruzka intervali siyrak boʻlganga qaraganda qisqa dam olish intervali koʻp boʻlsa, organizmning ish qobiliyati yuqori boʻladi. Shuning uchun jismoniy tarbiya darslarini maktabda ikki mashgʻulotni birlashtirib oʻtish ijobiy samara bermaydi.

Oʻqitishda tezlashtirish kontsentratsiya qilib takrorlash orqali amalga oshiriladi. Ommaviy oʻrgatishda u katta samara berishi kuzatilmaydi, lekin yuqori razryadli sportchilarni tayyorlashda taʼlim metodikasining asosini tashkil qiladi. Harakat malakasining shakllanishining boshlangʻich etapida qaytarishning bu usulidan foydalanib boʻlmaydi. U faoliyat texnikasini toʻgʻri tushunish hamda fikrlashga salbiy taʼsir etib, hosil boʻlgan malakaning puxtalashishiga toʻsiq boʻlishi, puxtalashishining choʻzilishiga olib kelishi mumkin.

Bundan tashqari, malakaning toʻgʻri shakllanishi lozim boʻlgan jismoniy sifatlarini muvofiq darajada rivojlanishiga bogʻliq, bu albatta, uzoq muddat davomida harakat faoliyatini takomillashtirishni taqozo etadi.

Takrorlashning ikki uslubiga xos tugal natijani belgilashda, yaʼni uning yaxshi-yomonligiga baho berishda ushbu holatni yodda tutmoq zarurki, uzoqroq choʻzib takrorlash qiyin oʻzlashtirilayotgan oʻquv materialini oʻzlashtirishda samaradorroq boʻladi. Osonroq material uchun kontsentratsiyalashtirib takrorlash maqsadga muvofiq.

Ikkala uslubda ham takrorlashning taqsimlashining xarakteri bir xil emasligi bilan ajralib turadi: oʻqitishning birinchi bosqichida takrorlashlar chastotasi maksimal darajada, mumkin qadar bajargisi kelsa, ijozat berish kerak boʻladi, keyinchalik xohish kamayadi va shugʻullanuvchining faolligi bir oz soʻnishi kuzatiladi, Buni yangi malaka hosil boʻlishda mustahkamlash, toʻldirishning koʻproq boʻlishi bilan tushuntirish mumkin. Bu aloqaning puxtaligi yetarli darajaga yetsa, hosil boʻlgan malakalarni saqlash uchun takrorlashlarga talabning kamayib ketishi bilan koʻrinadi.

Har qanday harakat faoliyati haqida taʼlim berish maʼlum vaqtni talab qiladi. Taʼlimning har bir etapi oʻzining xususiy va ayrim yetakchi tushunchalari bilan taʼriflanadi. Faqat vazifalar ketma-ket boʻlsagina oʻqituvchi taʼlim usuliyatini toʻgʻri yoʻlga qoʻyishi, shu qatorda taʼlim prinsiplarini, tayyorlov va yoʻllanma beruvchi mashqlardan foydalanishi, usullar va usuliyatlarni maqsadga muvofiq qoʻllay olishi mumkin. Taʼlim jarayonining tuzilishi — xususiy vazifalar, prinsiplar, vositalar va usuliyatlarning oʻqitish etaplaridagi oʻzaro nisbati turgʻun aloqalari orqali vujudga keladi. Harakat faoliyatini oʻrgatish jarayonida jismoniy tarbiya taʼlimining tuzilishida deb qaraladi. Oʻquv jarayonining barcha elementlari (xususiy vazifalar, yoʻllanma beruvchi va tayyorlov mashklari, usuliyatlar va boshqalar) harakat faoliyatini oʻrgatishning yakuniy vazifasi bilan bogʻliq. Agarda yakuniy vazifa harakat malakasi yoki oliy tartibdagi harakat malakasini shakllantirish deb qoʻyilsa, unda taʼlimning tuzilishi harakat faoliyatini tanishtirish, oʻzlashtirish, mustahkamlash degan shartli ravishdagi uchta etaplariga ajratiladi.

Taʼlimning uch etapga ajratilishi pedagoglar amaliyotida koʻproq qoʻllanib, harakat faoliyatini nisbatan takomillashgan darajada egallashga imkon yaratadi. Lekin umumiy jismoniy tayyorgarlikga oid ayrim pedagogik vazifalarini hal qilishda harakat faoliyatini koʻnikmaga aylantirish maqsad qilib qoʻyilmaydi va taʼlim jarayonining birinchi va ikkinchi etaplaridan foydalaniladi, xolos.

Ayrim hollarda taʼlimning etaplarini harakat malakasi fazalari bilan almashtirib qoʻyilishiga duch kelamiz. Faza — harakat malakasi shakllanishining (vujudga kelishining) shartli ravishdagi biologik qonuniyatlarini ifodalaydi. Etaplar pedagogik jarayonining shartli belgilari boʻlib jarayondagi pedagogik va biologik qonuniyatlarini aks ettiradi va unga tayanadi. Taʼlimning har bir etapining uzunligi, davomiyligi harakat malakasi fazalarini shakllanishidek qator faktorlarga: shugʻullanuvchining jismoniy tayyorgarligi, harakat faoliyatini n g qiyinligi va boshqalarga bogʻliq.

Taʼlim jarayonining tuzilishini oʻzgarmas deb boʻlmaydi. Bu jarayon faqat etaplar elementlarning tipik aloqasi boʻlib taʼlimning umumiy qonuniyatlarini ifodalaydi va aniq vazifalarga qarab almashinishi,

o'zgartilishi mumkin. Lekin ta'limning barcha etaplarida o'qituvchi o'zlashtirilayotgan faoliyatni talabalar bilan birga tahlil qiladi, baholaydi va xatolarni tuzatadi.

Jismoniy tarbiya ta'limining ushbu etapdagi vazifasi ~ shug'ullanuvchilarda o'zlashtirilayotgan harakat faoliyati haqida lozim bo'lgan birlamchi tasavvurni hosil qilish va o'zlashtirish jarayoniga ongli munosabatni shakllantirish bilan faollik (aktivlik)ni oshirish o'quv vazifasini to'la anglash va uni to'g'ri hal etish qoidalari va usullarilari haqidagi tushunchani yuzaga keltirish.

Tasavvurni shakllantirish jarayoni shartli ravishda o'zaro uzviy bog'langan uchta zvenoga bo'linadi:

a) ta'limning vazifalarini anglash;

b) uning hal etuvchi loyihasini tuzish;

c) harakat faoliyatining to'la, qanday bajarilishi lozim bo'lsa shundayligicha yoki uni ajratib olingan qismini bo'laginigina bajarishga urinib ko'rish.

Pedagogik jarayon shug'ullanuvchining jismoniy, nazariy tayyorgarligi darajasiga qarab, harakat faoliyatining nisbatan oson yoki qiyinligini e'tiborga olib uni zvenolarning o'zlashtirishning ketma-ketligi belgilashga yo'naltiriladi.

Talaba ta'limning vazifasini, aniq harakat akti yoki faoliyatini o'zlashtirish uchun qo'yilgan vazifalarning barchasini, ayniqsa, aynan shu dars uchun qo'yilgan vazifani (masalan, balandlikka sakrashda gavdaga tezlik berish va boshqalarni) tushunib yetish muhim ahamiyatga ega. Sportchi o'zlashtirilayotgan harakat faoliyatining texnikasining asosini va uning zvenolari tarkibidagi yetakchi harakatlarni ham anglab olgan bo'lishi shart. Harakat texnikasi detallarini bilish, ongiga yetkazish ta'limning boshqa etaplarida amalga oshiriladi.

Talaba tomonidan ta'limning vazifalarini hal etish loyihasi tuziladi va o'z ichiga o'qituvchining yo'l-yo'riqlarini, o'quvchi uchun qo'yiladigan vazifalarni va uni tushuntira bilish, shakllanadigan bilimlar va harakat tajribalaridan iborat pedagogik jarayon mazmuni kiritiladi. Ayrim hollarda asosiy loyihaga moslab zaxira variantidagi loyihalar ham tuziladi. Masalan, peshonaga yoki qo'lga tayanib tik turishni o'rgatishda talaba favqulodda muvozanatni yo'qotsa, yoki orqaga yiqilib ketsa nima qilishi lozimligini oldindan rejalashtirilgan bo'ladi. Loyihaning zahira variantlarini tayyorlash ham asosiy vazifalar tarkibiga kiradi, chunki ta'lim jarayoni ayrim holatlarda shug'ullanuvchining xavfsizligini ta'minlashi nuqtai nazardan ham ularni taqozo etadi.

**Muhokamalar va natijalar.** Harakat faoliyatini bajarishning birinchi urinishlarida boshlaboq foydalanayotgan loyiha to'ldirishlarni, ayrim xillarda esa to'la tuzatishlar (korrektiv o'zgartirishlar) kiritilishini talab qilishi mumkin. O'zlashtirilayotgan harakat faoliyatining texnikasini oson-qiyinligi va unda shikastlanish xavfi darajasiga qarab, harakat faoliyatini bajarishga urinish yoki birinchi marotaba bajarib ko'rish muhim ahamiyatga ega. Mashq texnikasi nisbatan oson bo'lsa, harakat faoliyati kanday bajarilsa shundayligicha bajarib o'rganish qo'llaniladi. Bu bilan o'zlashtirilayotgan harakat faoliyati haqida to'la umumiy tasavvur hosil qilish oson kechadi va tuzilgan loyihani to'g'ri, noto'g'riligi nazorat qilinadi. Harakatni o'rganish oson kechsa ta'lim jarayoniga o'zgartirish kiritilmaydi, faoliyatni o'zlashtirishni shu metod bilan amalga oshirish maqsadga muvofiqdir. Mabodo, harakat texnikasi tarkibidagi qandaydir detalga aniqlik kiritish kerak bo'lib qolsa, harakatni o'sha bo'lagini ajratib olib o'sha qismini o'zini o'rgatish (o'qitish) metodini qo'llashni samarasi yuqoriligi isbotlangan. Qiyin va xavfli mashqlarni o'rganishda, bo'laklarga (qismlarga) ajratib o'rganish-harakat haqida to'g'ri tasavvur hosil qilishni tezlashtiradi, o'qitishning samaradorligini oshiradi. Tasavvurni hosil qilish qiyin kechsa o'sha mashq texnikasining o'z ichiga olgan yo'llanma beruvchi mashqlar tanlanadi va ulardan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Ayrim hollarda talabada birlamchi tasavvur hosil qilish uchun mashqni bajarishda unga jismonan yordam beriladi. Yordam berish ancha samarali bo'lib, mashqni o'quvchi tomonidan chuqurroq his qilishga olib keladi. Amaliyotda shunday mashqlar yoki harakat faoliyatlarini o'rgatishga to'g'ri keladiki, mashq bajaruvchiga o'qituvchi tomonidan hech qanday yordam berib bo'lmaydi.

Tanishtirish etapida so'zdan foydalanish va ko'rgazmali his qilish usuliyatlari nisbatan xarakterlidir. Harakat faoliyatini to'la yoki bo'laklarga ajratib o'qitish usuliyatidan ham foydalanish mumkin (keyingi boblarda o'rganamiz).

Ta'lim jarayonining bu etapining asosiy vazifasi — harakatni bajara olish (o'rganish), uni takomillashtirish va ko'nikmani vujudga keltirishini o'z ichiga oladi.

Bu etapning asosida harakat faoliyati tarkibida ajratib olingan ayrim harakatlarni va harakat faoliyatini to'laligicha, ko'p marotalab takrorlash, mashq qilish jarayoni yotadi. Har bir takrorlash tashki tomondan bir xilday ko'rinsa-da, har safargisining mazmuni oldingisidan «takrorlash-takrorlashsiz», «mashq qilish-mashq qilishsiz» takrorlangandek bo'ladi. Aynan shundagina yangi harakat faoliyatining shakllanishi mezoni, poydevori yashiringandir.

Takrorlash jarayonini shartli ikki bosqichga ajratish maqsadga muvofiqdir:

a) harakatni bajara olishning malakasini vujudga keltirish;

b) harakatni bajara olishni takomillashtirish. Malakaning vujudga kelishi bosqichi malakaning asosiy variantining, birlamchi shakllanishni ta'minlash, faoliyatning bajarilishi esa harakat malakasi paydo bo'lishining texnikasining belgilari bilan bog'liq. Shu sababli o'qituvchini harakat texnikasining asosini va yetakchi harakatlarni o'rgatishi, bajarishda muskullarning ortiqcha taranglashishi, keraksiz harakatlarning paydo bo'lishini oldini olishi, ogohlantirishi lozim bo'ladi.

Agarda yangi harakat faoliyati oldin o'zlashtirilganlarga o'xshash bo'lsa, uni o'zlashtirish uchun bir yoki ikki urinishning o'zi kifoya. Chunki stabil, muhim koordinatsiyaviy mexanizmining fondi, boyligi qancha keng va ko'p bo'lsa, o'quvchining harakat tajribasi shuncha yuqori bo'ladi va osonlik bilan yangi harakat faoliyatini o'zlashtirib oladi.

Harakatni bajarishning takomillashtirish pallasini harakat malakasining asosiy variantlarini shakllanishi bilan xarakterlanadi va harakat malakasining ayrim xususiyatlari hisobiga ro'y beradi.

Nisbatan murakkablik (qiyinchilik) bilan bajariladi deb hisoblanadigan ayrim harakatlar, ularning fazodagi aniqligiga qarab va bajarish vaqtining davriga qarab bir oz buzilishi mumkin. Shuning uchun o'qitishning asosiy vazifasi harakat texnikasi asosini mustahkamlash bo'lib, uning ijrosida stabillikga erishishdan iboratdir.

Harakat faoliyatini o'zlashtirish etapida ta'limning barcha metodlaridan keng foydalaniladi:

- so'zdan foydalanish (tushuntirish, vazifa, ko'rsatma berish, buyruq kabi);

- ko'rgazmali his etish (vositali, vositasiz ko'rsatmalilik);

- amaliy metodlar: bo'laklarga ajratib yoki harakatni bir butunligicha o'rgatish bilan mashqlarni bajarish, o'yin va musobaka metodlari.

Bular orasida amaliy metodlar asosiy o'rinni egallaydi. Bu etapda asosan harakatlardagi hatolarni aniqlash va ularni tuzatish muhimdir. Ta'limning yutug'i ham ana shu muammoni hal etilishiga bog'liq.

Harakat faoliyatini o'zlashtirish xatolarsiz va harakatlarda xatolarni paydo bo'lishi (boshqariladigan ta'lim prinsipi, bajarib ko'rish va xatolar prinsipi) orqali amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiyani o'rganadigan barcha ilolangan. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining o'zi-bu ixtisoslashtirilgan pedagogika fani.

Har bir ilmiy fan tarmog'i jismoniy tarbiyaning biror tomonini, mazkur fanga xos tomonini o'rganadi. Lekin ayrim fanlar tomonidan olingan faktlar qanchalik chuqur va ahamiyatli bo'lmasin, ulardan birortasi jismoniy tarbiya ijtimoiy ideallarini muvaffaqiyatli amalga oshirish mumkin bo'lishi uchun pedagogik tasir o'tkazishini qadimiy fanlar tegishli umumiy fanlarning ichki qonuniyatlari tabaqalashuvi mahsuli sifatida paydo bo'ldi. Masalan, jismoniy mashqlar fiziologiyasi-umumiy fiziologiya shoxobchasi, biomexanika biofizikadan kurtaklanadi, fizkultura sotsiologiyasi tarixiy materializm bilan bevosita bahs qurish kerak, degan mukammal javob bera olmaydi. Bu vazifalarni ayrim fanlar bo'yicha olingan ma'lumotlarni to'plab, yaxlit bir fanga aylantiradigan pedagogika fanigina bajara oladi. Bu ilmiy fan jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bo'lib, u pedagogik fanlar sistemasida ularning tabaqalanishi natijasida vujudga keldi. U jismoniy tarbiya doirasida jismoniy tarbiya bilan bevosita yoki bilvosita bog'liq bo'lgan ayrim fanlar tomonidan qo'lga kiritilgan jamiki ma'lumotlarni umumlashtiruvchi va sintez qiluvchi integral fandır. Undagi ijtimoiy va biologik voqealar jismoniy tarbiyaning pedagogik qonuniyatlarini bilish uchun foydalaniladi. Demak, jismoniy tarbiya nazariyasi ko'pgina fanlar bilan tutashadigan joyda bo'lib, o'ziga xos xususiyatga, o'z predmetiga ega bo'ladiki, mazkur bobning keyingi bo'limi ham uning bayoniga bag'ishlangan.

Jismoniy tarbiya ta'limi-insonning jismoniy barkamolligining fizik jarayonini boshqarish mushtarak qonunlari to'g'risidagi ilmiy-amaliy fan bo'lib, jismoniy tarbiya ta'limi va uning xususiyatlarini o'zida aks ettiradi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi ilmiy fan sifatida jismoniy tarbiyaga aloqasi bor faktlarni izohlab beradi va umumlashtiradi.

Jismoniy tarbiya ta'limi amaliy fan sifatida inson jismoniy barkamolligining vositalari, formalari va metodlari to'g'risidagi bilim bilan qurollantiriladi.

Jismoniy tarbiya ta'limining ilmiy mavqei jismoniy tarbiyaning barcha konkret hollarda ilmiy pedagogikaning negizini tashkil etuvchi eng umumiy qonunlardan, prinsiplar va qoidalardan iborat, jumladan, barcha sport fanlari uchun ham bu qonunlar, prinsiplar va qoidalar to'g'ri keladi, bularda jismoniy tarbiya nazariyasining umumiy mavqeyi o'ziga xos ma'nosini o'zgartiradi.

**Xulosa.** Jismoniy tarbiya ta'limi jismoniy tarbiya praktikasiga binoan hamisha rivojlanadi va chuqurlashadi.



Jismoniy tarbiya ta’limi ijtimoiy, tabiiy va o’z pedagogika fani erishgan muvaffaqiyatlarga tayanadi. Jismoniy tarbiya ta’limi jismoniy tarbiya umumiy qonunlarini va bolalar, o’spirinlar, katta yoshdagi kishilarning va keksalarning jismoniy tarbiya nazariyasi hamda praktikasida ularning konkret ko’rinishini tadqiq etadi.

Jismoniy tarbiya jarayoni ichki mexanizmini ochib berish, jismoniy tarbiyaning turli holatlaridagi umumiylikni topish hamda uning boshqa, aralash voqealar va jarayonlar bilan bo’lgan aloqasini belgilash jismoniy tarbiya nazariyasi vazifalariga kiradi.

Jismoniy tarbiya doirasida fanlarning o’zaro aloqasi u yoki bu fanni singib ketishiga sabab bo’lmaydi, jismoniy tarbiya to’g’risidagi ilmiy bilimlarning yagona sistemasi sifatida ulardan har birini boyitadi va fanlarning jamini mustahkamlaydi.

Jismoniy tarbiya ta’limining mazmuni. Jismoniy tarbiya nazariyasi jismoniy tarbiya vositalari va ulardan foydalanish formalarini o’rganishga alohida e’tibor beradi. Bunda harakatlarni o’rganish va odamning asosiy harakat sifatlarini tarbiyalash prinsiplari hamda metodlarini o’rganishga e’tibor beriladi. Jismoniy tarbiya nazariyasi sport mashg’ulotlarining mushtarak negizlarini ishlab chiqadi. U yasli yoshdagi, maktabgacha yoshdagi, maktab yoshidagi bolalar, kattalar va qariyalar jismoniy tarbiyasi vositalari, formalari va asosiy yo’nalishlarini ham o’rganadi.

Oliy o’quv yurtlari talabalari jismoniy tarbiya o’quv jarayoni va ta’limi uning praktikasini aks ettirib, u bilan birgalikdagina rivojlana oladi.

### Adabiyotlar:

1. Abdumalikov R. va boshqa fizkultura harakatini kengaytirish yo’llari. Toshkent "Meditsina" 1988y
2. Abdullaev A. Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Farg’ona. 2001.
3. Nasriddinov F. Kamolot va ma’naviyat bosqichlari. Toshkent Ibn Sino. 1998.
4. Nasriddinov F.N. Shaternikov E.K. Inson olimini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sport. Toshkent-1999 yil.
5. Normurodov A.N. Jismoniy tarbiya. Toshkent "Uzbekiston ". 1996 yil. 191-bet.
6. Salimov G’.M. O’zbek xaloq harakatli o’yinlari. Buxoro, 2005.
7. Xo’jaev F. O’zbekistonda jismoniy tarbiya. Toshkent.» O’qituvchi «. 1997.
8. Haydarov K.S. O’qituvchining o’ziga xos hayot faoliyati tartibi bilan ajrashib turuvchi maktab-internat sharoitlarida o’qituvchilarni jismonan barkamollashtirish. Avtor.dis. na K.P.N. Toshkent 1998 yil.
9. Murodov, J. J. "Improving Boxer's Sports Skills." Web of Synergy: International Interdisciplinary Research Journal 2.4 (2023): 463-467.
10. Fatullayeva, Muazzam. "Modern methods of forming the speed of movement of young volleyball players along the field and the accuracy of the ball transfer." Центр научных публикаций (buxdu. uz) 33.33 (2023).
11. Фатуллаева, Муаззам Азимовна. "Халқ миллий ўйинлари баркамол авлод тарбиясининг муҳим омили сифатида." // Образование наука и инновационные идеи в мире 18.5 (2023): 125-130.
12. Fatullayeva, Muazzam. "O’quv-mashg’uloti jarayonida yengil atletikachilarning jismoniy tayyorgarlik qobiliyatlarini tarbiyalashning pedagogik shart-sharoitlari." // Образование наука и инновационные идеи в мире 18.5 (2023): 131-134.
13. Фатуллаева, Муаззам Азимовна. "Физическая подготовка спортсменов как важная часть их тренировок." образование наука и инновационные идеи в мире 18.5 (2023): 92-95.
14. Фатуллаева, Муаззам Азимовна, and Шавкат Ахтамович Хусенов. "Особенности эстетического воспитания студентов средствами физической культуры и спорта." // Образование наука и инновационные идеи в мире 18.5 (2023): 86-91.
15. Azimovna, Fatullayeva Muazzam. "Peculiarities of aesthetic education of students by means of physical culture and sports." // Web of Scholars: Multidimensional Research Journal 1.6 (2022): 212-215.
16. Azimovna, Fatullaeva Muazzam, and Ollaberganov Bakhrom Kuziboevich. "Unique ways of aesthetic education of students through physical education and sports training."
17. Muazzam, Azimovna Fatullayeva, and Ashrapovich Narzullayev Farrux. "Motivation of students to do sports as part of physical education classes. Academia. // An international multidisciplinary Research Journal. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 5. P: 1446-1450." Online ISSN 22497137.
18. Sattorov, A. E. "Didactic Foundations of Organizing the Process of Physical Education through National Traditions." // European journal of innovation in nonformal education 3.4 (2023): 113-115.
19. Sattorov, A. E., and M. Ibragimov. "Methods and tools for the formation of special skills in the process of conducting individual lessons for boxing coaches." Web of Scientist: International Scientific

Research Journal 3.02 (2022): 1302-1307.

20. Sattorov, A. E., and A. Rustamov. "Ways to improve the health of students through the organization of three-stage sports competitions in uzbekistan." Web of Scientist: International Scientific Research Journal 3.02 (2022): 1121-1127.

21. Murodov, Jahongir Jorayevich. "Talabalarni jismoniy tarbiya va sport darslarida harakatlarga o'rgatish jarayonlari: // " Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал 2 (2023): 256-260.

22. Murodov, J. J. "Improving Boxer's Sports Skills. // " Web of Synergy: International Interdisciplinary Research Journal 2.4 (2023): 463-467.

23. Murodov, J. J., and Khalloкова Charos. "Innovative approaches to physical education of school students." (2022).

24. Muratov, Djaxongir. "Women's sports is a key link of physical culture." // Центр научных публикаций (buxdu. uz) 8.8 (2021).

**“PEDAGOGIK MAHORAT” JURNALI UCHUN MAQOLALARNI  
RASMIYLASHTIRISH TALABLARI**

**“PEDAGOGIK MAHORAT” ilmiy jurnali mualliflari diqqatiga!**

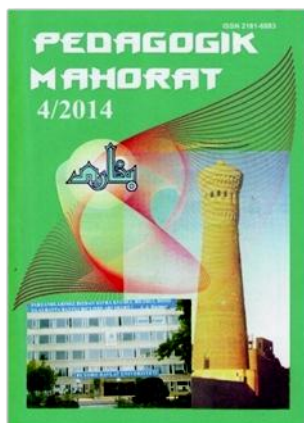
1. “PEDAGOGIK MAHORAT” ilmiy jurnali ilmiy maqolalarni o‘zbek, rus va ingliz tillarida chop etadi.
2. E‘lon qilinadigan maqolalarga bo‘lgan asosiy talablar:
  - ✓ ishning dolzarbligi va ilmiy yangiligi;
  - ✓ maqolaning hajmi: adabiyotlar ro‘yxati, chizma va jadvallar inobatga olingan holatda 4-8 betgacha;
  - ✓ maqola nomi, annotatsiya (80-90 ta so‘z) va tayanch so‘zlar (8-10 ta) ingliz, o‘zbek va rus tillarida keltiriladi.
3. Maqola boshida UDK (udc.online internet saytidan olishingiz mumkin), mavzu, muallifning F.I.O. (to‘liq yozilishi kerak), mualliflar bir nechta bo‘lsa, ularning har biri haqida to‘liq ma‘lumotlar berilishi shart, tashkilot, shahar, mamlakat, muallifning e-maili ko‘rsatiladi. Matnda kirish qismi, tadqiqot obyekti va qo‘llanilgan metodlar, olingan natijalar va ularning tahlili, xulosa, adabiyotlar ro‘yxati, albatta, keltiriladi. Maqolada keyingi 10-15 yilda e‘lon qilingan adabiyotlarga havola qilinishi tavsiya etiladi.
4. Matn uchun: Microsoft Word; Times New Roman, 11 shrift, maqola nomi bosh harflarda, interval 1,0; abzas 1,0 sm, yuqori va pastki tomon 2 sm, chap va o‘ng tomon 2 sm.
5. Agar maqolaga rasm, jadval, diagramma, sxema, chizma, turli grafik belgilar kiritilgan bo‘lsa, ular aniq va ravshan tasvirlanishi, qisqartmalarning to‘liq izohi yozilishi lozim. Formulalar matnga maxsus kompyuter dasturlarida kiritilishi kerak.
6. Iqtibos olingan yoki foydalanilgan adabiyot satr osti izohi tarzida emas, balki maqola oxirida asosiy matndagi ketma-ketligi asosida umumiy ro‘yxatda ko‘rsatiladi. Matn ichidagi ko‘chirmadan so‘ng iqtibos olingan asarning ro‘yxatdagi tartib raqami va sahifasi kvadrat qavs ichida beriladi. Bu o‘rinda kitob, to‘plam, monografiyalar uchun mualliflarning ism-familiyalari, manbaning to‘liq nomi, nashr ko‘rsatkichi (shahar, nashriyot va nashr yili) ko‘rsatiladi. Jurnal maqolalari va boshqa davriy nashrlar uchun mualliflarning ism-familiyalari, maqola nomi, jurnal nomi, yili va soni, sahifa nomeri ko‘rsatiladi.
7. Maqola matni kamida 70-80 % muallifning shaxsiy izlanishlari natijasiga asoslanishi lozim. Topshirilgan maqolalar “Antiplagiat” tizimi yordamida tekshiriladi.
8. Tahririyatga taqdim qilingan maqolalar tahririyat tomonidan taqrizga beriladi. Maqola taqrizdan qaytgach, agar zarur bo‘lsa, barcha savol va e‘tirozlar bo‘yicha muallifga qayta ishlash uchun taqdim etiladi. Maqola nusxalari qaytarilmaydi.
9. Tahririyat maqolani taqrizga yuboradi, taqriz ijobiy bo‘lsa maqola jurnalda chop etish uchun qabul qilinadi. Jurnalda anjuman tezislari va ma‘ruzalari chop etilmaydi. **E‘lon qilingan materiallarning haqqoniyligiga va ko‘chirilmaganligiga shaxsan muallif javobgardir.**
10. Tahririyat maqolaga ayrim kichik o‘zgartirishlarni kiritishi mumkin. Yuqoridagi talablarga javob bermaydigan maqolalar tahririyat tomonidan ko‘rib chiqilmaydi va muallifga qaytarilmaydi.
11. Ijobiy taqriz berilgan maqola tahririyat tomonidan qabul qilingan sanaladi. Jurnal tahririyati maqola matnini qisqartirish va unga tahririy o‘zgartirishlar kiritishga haqlidir.
12. Yuqoridagi talablarga javob bermaydigan maqolalar tahririyat tomonidan qabul qilinmaydi va ko‘rib chiqilmaydi.

**Manzil:** O‘zbekiston Respublikasi, Buxoro viloyati, 200117, Buxoro shahri, M.Iqbol ko‘chasi, 11-uy, bosh bino, 2-qavat, 219-xona.

**Web site:** www.buxdu.uz

**E-mail:** nashriyot\_buxdu@buxdu.uz

**Telegram raqami:** +998 (94) 837-18-38.



Buxoro davlat universiteti muassisligidagi  
“PEDAGOGIK MAHORAT”  
ilmiy-nazariy va metodik jurnali  
barcha ta’lim muassasalarini  
hamkorlikka chorlaydi.

Pedagoglarning sevimli nashriga aylanib ulgurgan “Pedagogik mahorat” jurnali maktab, kollej, institut va universitet pedagogik jamoasiga muhim qo‘llanma sifatida xizmat qilishi shubhasiz.

Mualliflar uchun eslatib o‘tamiz, maqola qo‘lyozmalari universitet tahririy-nashriyot bo‘limida qabul qilinadi.

Manzilimiz: Buxoro shahri, M.Iqbol ko‘chasi 11-uy  
Buxoro davlat universiteti, 1-bino 2-qavat, 219-xona

**Tahririyat rekvizitlari:**

Moliya vazirligi g‘aznachiligi  
23402000300100001010

MB BB XKKM Toshkent sh. MFO 00014 INN 201504275

**BuxDU** 400110860064017094100350005

*Pedagogik mahorat: rivojlanamiz va rivojlantiramiz!*

<p><b>PEDAGOGIK MAHORAT</b></p> <p><b>Ilmiy-nazariy va metodik jurnal</b></p> <p><b>2024-yil 3-son (102)</b></p> <p><b>2001-yil iyul oyidan chiqa boshlagan.</b></p> <p><b>OBUNA INDEKSI: 3070</b></p>	<p><b>Buxoro davlat universiteti nashri</b></p> <p>Jurnal oliy o‘quv yurtlarining professor-o‘qituvchilari, ilmiy tadqiqotchilar, ilmiy xodimlar, magistrantlar, talabalar, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari hamda maktab o‘qituvchilari, shuningdek, keng ommaga mo‘ljallangan.</p> <p>Jurnalda nazariy, ilmiy-metodik, muammoli maqolalar, fan va texnikaga oid yangiliklar, turli xabarlar chop etiladi.</p> <p><b>Nashr uchun mas‘ul:</b> <b>Nigora SAYFULLAYEVA</b> <b>Muharrir: Mexrigiyo SHIRINOVA</b> <b>Musahhih: Sarvinoz RAXIMOVA</b></p>	<p>Jurnal tahririyat kompyuterida sahifalandi. Chop etish sifati uchun bosmaxona javobgar.</p> <p>Bosishga ruxsat etildi 27.03.2024 Bosmaxonaga topshirish vaqti 28.03.2024 Qog‘oz bichimi: 60x84. 1/8 Tezkor bosma usulda bosildi. Shartli bosma tabog‘i – 20,6 Adadi – 100 nusxa Buyurtma № 21 Bahosi kelishilgan narxda.</p> <p>“BUKHARAHAMD PRINT” MCHJ bosmaxonasida chop etildi. Bosmaxona manzili: Buxoro shahri Q. Murtazoyev ko‘chasi 344-uy.</p>
--	--	--