

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BILAN
SHUG'ULLANUVCHILARDA, JISMONIY HARAKAT MALAKA VA
KO'NIKMALARNI SHAKILLANTIRISHNING BOSQICH VA
TALABLARI**

*A.T.Hasanov., Jizzax davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi
kafedrasio'qituvchisi
Z.Nomozov., Jizzax davlat pedagogika instituti
Sport turlarini o'qitish metodikasi
kafedراسi o'qituvchisi*

***Annotatsiya:** Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarda jismoniy harakat malaka va ko'nikmalarni shakllantirishning bosqich va talablari nazariya va amaliyotdagi jarayonlar taxlil qilinib yoritilgan.*

***Kalit so'zlar:** harakat malaka, ko'nikma, refleks, ijobiy ko'chirish, stereotip, texnik, taktik, nerv sistemasi, bajara olish qobiliyati.*

Harakatli mashqlarni harakat malakasi va harakat ko'nikmalari bo'lgan taqdirdagina bajarish mumkin. Bu malaka va ko'nikmalar harakatlarni boshqarish usullarini ifoda etadi.

Insonda harakat tajribasi va bilimlari to'planib, jismoniy jihatdan zarur darajada rivoj topgach, harakat vazifasini hal qilish imkoniyati yaratiladi.

Bilim va tajribalar asosida egallagan harakat malakalari-harakat faoliyati jarayonida harakatlarni ixtiyoriy bajarish qobiliyatidir.

Demak, harakatlarni bilish, ularni bajara olish qobiliyati harakat malakasi bo'la

oladi. Harakatli mashqlarni ko'p marotaba stereotip tarzda takrorlash ko'nikma hosil qilishga olib keladi.

Bunga takrorlash vaqtida harakat tuzilishiga jiddiy o'zgarishlar kiritilmagan va harakat bir xil sharoitlarda bajarilgan taqdirdagina erishiladi. Harakat ko'nikmasini bir butun harakat aktida harakatlarni boshqarishning avtomatlashgan usuli sifatida ta'riflash mumkin.

Harakatlarni har qanday sharoitda va texnik va taktik jihatdan samarali bajara olish qobiliyatini harakat ko'nikmasi deb atash mumkin.

Ko'nikma hosil bo'lishi bilan harakat aktining o'zi emas, balki harakat natijasi, bu harakat bajariladigan sharoit hamda vaziyat asosiy e'tibor berish ob'ekti bo'lib qoladi. Harakat amallarini avtomatlashtirish mashqlarnatijasiga e'tibor berish imkoinyatini kengaytiradi. Ko'nikma hosil bo'lganda ong harakatni boshlash, davom ettirishgagina ega bo'lmay harakatning har bir qismlarini

bajarilishini nazorat qilish birdan o'zgargan aktlarni to'g'ri bajarish kabi vazifalarni amalga oshiradi. Harakat avtomatlashuvi bilan ko'nikma barqaror va mustahkam bo'lib boradi.

Harakatni bajarish sifatini pasaytirmay ko'p takrorlash harakat ko'nikmasini mustahkamlanishini ta'minlaydi. Bu holat harakatlarni charchaganda, bedorlikda yoki ruhiy noqulay vaziyatda ham aniq bajarishni imkon beradi.

Ko'nikma hosil bo'lishi jarayonida alohida harakatlarning avtomatlashishi bilan birga vaqt va kuch sarflash xususiyati bilan bir butun harakatlarga birlashish yuzaga keladi. Bu harakatlarning yengil, ritmli, tejamli bo'lishini ta'minlaydi.

Ko'nikma o'sishining eng yuqori bosqichida suzishda "suvni his etish", o'yinda "koptokni his etish" singari ixtisoslashgan sohaga xos tasavvurlar paydo bo'ladi. Harakat ko'nikmasini barqarorligini harakat amali o'zgaruvchanligini ajratib olmaydi.

Ko'nikmani mustahkamlanishi bilan harakatning texnikasini saqlagan holda harakatlarni boshqa shakllari ko'rib chiqiladi va ma'qul usul mustahkamlanadi. Harakatlarning o'zgaruvchanligi yangi malakani va ko'nikmani bir butun faoliyatda qo'llash hamda har bir holat uchun ma'qul harakatlarni taminlash malakasini yuzaga keltiradi.

Ko'nikmani qaytadan tuzatish uchun bosh miya po'stining sistemaga tushib qolgan faoliyatini yo'q qilish, ba'zi gruppalar reflekslarning so'nishiga va ularning o'rnida yangi o'zgartirilgan guruh reflekslarni hosil qilishga erishish zarurdir.

Ko'nikmalarning o'zaro aloqasi va harakat ko'nikmalari tarkib topish va qo'llanish jarayonida ko'p vaqt bir-biriga ta'sir ko'rsatadi.

Ilgari hosil qilingan ko'nikmalar ko'chish deb ataluvchi mexanizm bo'yicha yangi ko'nikmaning tarkib topishini yoki namoyon bo'lishini osonlashtirishi yoki qiyinlashtirishi mumkin..

Kichik koptokni uloqtirish, granata uloqtirishni velosipedda yurish mototsiklda yurishni erkin suzish sport suzish usullarini kabi yangi elementlarni oson va tez o'rganishga olib keladi. Ko'nikmalarning bunday o'zaro aloqasi ijobiy samara beradi yoki "ijobiy ko'chirish" bo'ladi.

Harakatlarga o'rgatish jarayonida, "ijobiy ko'chirish" dan keng foydalaniladi. Ko'nikmalarning o'zaro ijobiy aloqasida o'rganilayotgan harakat akti bilan ilgari o'zlashtirilgan biror harakat akti tuzilishlari o'rtasida o'xshashlik qancha ko'p bo'lsa, yangi harakat aktini o'rganish shuncha yengil va tez bo'ladi.

Harakatlarni o'rganish izchilligini shunday rejalashtirish zarurki, bunda bir harakatni o'zlashtirish malaka va ko'nikmalarning boshqa harakatlarni o'rganishga "ijobiy ko'chishi" ga imkoniyat yaratsin. Ko'nikmaning salbiy ko'chishi o'rganilgan harakat malakalari yangi o'rganiladigan harakatlar egallashda to'sqinlik qilishida namoyon bo'ladi.

Ko'nikmaning o'zaro salbiy ta'sirida tuzilishi dastlabki fazalariga o'xshash va keyingilari o'rtasida katta farqlari bo'lgan harakat aktlarini o'zlashtirish jarayonida ko'nikmalarning o'zaro salbiy ta'siri tez-tez sezilib turadi. Nerv sistemasi o'z faoliyatini har doim ancha tejam bilan amalga oshirishga intiladi.