

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI

OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR-**

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

3-2025
PEDAGOGIKA

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

Р.З.Хайров	
Интеграция Adobe Photoshop и платформ Google Arts & Culture в образовательный процесс будущих педагогов изобразительного искусства	106
X.A.Madaminov	
Turli yosh toifasidagi yunon-rum kurashchilarini morfofunktsional ko'rsatkichlarini o'rganish tahlili	114
S.T.Xakimov, M.N.Murodova	
10–12 yoshli qizlar orasida chim ustida xokkey bo'yicha jismoniy chidamlilikni oshirish metodikasi.....	120
A.N.Qosimov	
Sport vositasida milliy identiklikni shakllantirish: ijtimoiy-pedagogik asoslar va zamonaviy yondashuvlar.....	125
S.T.Xakimov, K.M.Uktamova	
Gimnastika darslari misolida nodavlat ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini o'tkazishda innovatsion metodlarni tatbiq qilish	130
B.B.Xaitbayeva	
Ritmik gimnastikani maktab jismoniy tarbiya tizimiga joriy etishning zamonaviy usullarini ishlab chiqish	134
Z.N.Usmonov	
Ixtiyoriy harakatlar va ularning fiziologik mexanizmi	140
A.I.Tuychiyev	
Maktab yoshidagi o'quvchilar organizmida funksional faollikni ta'minlovchi asosiy omillar.....	145
Sh.D.Ismoilov	
Jismoniy harakatlarning mazmuni va strukturasining nazariy asoslari	151
T.T. Yusupov	
Inson jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarligining o'lchamlari tahlili	156
M.G'.Zaylobidinova	
Nodavlat ta'lim muassasalarida ta'lim oluvchilarning hayotiy ko'nikmalarini oshirish kasbiy muvaffaqiyat asosidir.....	162
M.X.Komilova	
G'arb ilmiy tadqiqotlarida onomastikasining pedagogik ahamiyati	168
N.R. Mansurova	
Milliy musiqiy merosni asrab-avaylashning ijtimoiy ahamiyati va tarbiyaviy xususiyatlari.....	172
A.K.Yusupova N.A.Aliyev	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchisining o'z-o'zini rivojlantirish kompetentligini rivojlanishning ba'zi masalalari	180
G.Sh. Latipova	
Malaka oshirish tizimi tinglovchilarning shaxsiy-kreativ salohiyatini rivojlantirishning metodologik asoslari	184
N.O. Xaydarova	
Tibbiyot OTMLari o'quv jarayonida bo'lajak shifokorlarning reflektiv madaniyatini rivojlantirishning nazariy asoslari.....	191
М.М.Боркошев	
Влияние тренерского стиля на социализацию юных спортсменов в командных видах спорта.....	195
S.S.Ubaydullayev	
Talabalarni ilmiy-pedagogik faoliyatga tayyorlash metodikasini takomillashtirish.....	199
Z.N.Ortiqova	
Kichik yoshdagi o'quvchilarning psixologik xususiyatlari va ularning assotsiativ fikrlashga ta'siri	203
М.М.Умаралиева	
Развитие самостоятельного обучения в высшем образовании с помощью интерактивных мультимедийных инструментов	207
Z.N.Ortiqova, Sh.M.Yigitaliyeva	
Boshlang'ich sinflarda umumlashtiruvchi dars tushunchasi va uning maqsadlari	211
H.A.Saipova, X.I.Obidova	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining nutqiy kompetentligini rivojlantirishda hikoyaning o'rni.....	215



UO'K: 796.01:612.7+37.013

JISMONIY HARAKATLARNING MAZMUNI VA STRUKTURASINING NAZARIY ASOSLARI**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОДЕРЖАНИЯ И СТРУКТУРЫ ФИЗИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ****THEORETICAL FOUNDATIONS OF THE CONTENT AND STRUCTURE OF PHYSICAL MOVEMENTS****Ismoilov Sherzod Dilshodovich** 

Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent v.b

Annotatsiya

Ushbu maqolada jismoniy harakatlar mazmuni va ularning strukturasi tashkil etuvchi nazariy asoslar tahlil qilinadi. Jismoniy harakat – inson organizmining harakat faoliyatining asosiy shakli sifatida qaraladi. Maqolada harakatlarning funksiyalari, ularning psixomotor, biomexanik va fiziologik xususiyatlari, shuningdek, jismoniy tarbiya va sportdagi ahamiyati yoritilgan. Harakatlar strukturasi – ularning fazoviy, vaqtinchalik va kuchli jihatlar bilan birgalikda tashkil etilgan tizim sifatida ko'rib chiqiladi. Shunga muvofiq, maqolada jismoniy harakatlarning o'rgatilishi va takomillashtirilishi jarayonida nazariy bilimlarning o'rni ham alohida ta'kidlangan.

Аннотация

В данной статье анализируются теоретические основы, составляющие содержание и структуру физических движений. Физическое движение рассматривается как основная форма двигательной активности человеческого организма. В статье раскрываются функции движений, их психомоторные, биомеханические и физиологические характеристики, а также значение в физическом воспитании и спорте. Структура движений рассматривается как система, включающая пространственные, временные и силовые аспекты. Соответственно, подчёркивается роль теоретических знаний в процессе обучения и совершенствования физических движений.

Abstract

This article analyzes the theoretical foundations that define the content and structure of physical movements. Physical movement is considered the primary form of motor activity of the human body. The article highlights the functions of movements, their psychomotor, biomechanical, and physiological characteristics, as well as their significance in physical education and sports. The structure of movements is viewed as a system comprising spatial, temporal, and force-related components. Accordingly, the article emphasizes the importance of theoretical knowledge in the process of teaching and improving physical movements.

Kalit so'zlar: jismoniy harakat, struktura, mazmun, nazariy asoslar, jismoniy tarbiya, sport, biomexanika, psixomotorika, harakat faoliyati.

Ключевые слова: физическое движение, структура, содержание, теоретические основы, физическое воспитание, спорт, биомеханика, психомоторика, двигательная активность.

Key words: physical movement, structure, content, theoretical foundations, physical education, sport, biomechanics, psychomotor skills, motor activity.

KIRISH

Mamlakat, millatning jismoniy madaniyati va sporti, shuningdek, sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatining rivojlanganligi, sog'lomlashtirish sporti va boshqa turmush tarzidagi ixtiyoriy harakatlar tabiat biz uchun inom etgan harakatlar zahirasiga tayanadi.

“Borliqdagi harakatlarning barchasi tugallanmas, xilma-xilligining ta'siri miya faoliyati orqali yuzaga kelib, oqibati yagona hodisa - mushaklarning harakatlari bilan tugaydi” degan mashhur Rus fiziologi akademik I.M.Sechenov[1]. Mushaklarning faoliyati o'z navbatida insoni organlari va tuzilmalarida zarur bo'lgan harakatlar tarzida namoyon bo'ladi. Akademikning fikri, shu kunga kelib, inson harakat faoliyatlari orqali o'zining qator hayotiy harakat talablari (kunlik, haftalik, oylik, birnecha oylik, yillik va h.k.) ni qondirish va asta sekinlik bilan vujudining tuzilishi va shaklini

PEDAGOGIKA

o'zgartirishi mumkinligini ham diniy, ham dunyoviy ilmlari orqali isbotlashga urinishi asosiz emas. [2. 332 s.]

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Harakatlar, ularni insoniyat turmush tarzi sharoitida shakllanishi, jamiyat a'zosi uchun beradigan foydasi, harakat faoliyatini tarkibini taxlili qilabilish malakasi, uni mazmunida nima yotishi, ulardan maqsadli foydalanish uchun guruhlariga ajratilishiga mansub ilmiy tadqiqotlar o'ziga munosib tarixiga ega. Harakatga o'rgatish, uni taxlili insonga, jamiyat a'zosiga nima berishi muammolari, asosan, rusiy-abon olimlarning tadqiqotlari va darslik va o'quv adabiyotlarida e'tiborga loyiq darajada o'rganilgan (A.D.Novikov, L.P.Matveyev, J.K.Xolodov Ye.Ya Bondarevskiy, V.I. Kozlov, B.S. Alyakrinskiy, N.S.Abramov, S I. Stepanova. E. Kalisanova, L.Lemberg, V.A.Vinnik, B.A.Ashmarin va boshqalar).

Har qanday harakat akti va harakat faoliyatlaridan maqsadli foydalanish, rejalashtirilgan harakat faoliyatini yuzaga keltirish uchun xizmat qiladi. Harakat faoliyatlari harakat aktlarining hosilasi. Ular insonning mehnat faoliyati, turmush tarzi, u ishtirok etadigan, maqsadli, manzilli mashg'ulotlarida shug'ullanuvchi organizmda katta zo'riqishlarni nazarda tutmasa ular sog'lomlashtirish vazifalarini hal qiladigan yoki jismoniy sifatlarini rivojlantirsa, yuqori natijani nazarda tutsa bunday harakatlar, harakat faoliyatlari musobaqalarga tayyorlaydigan maxsus mashqlar sifatida namoyon bo'ladi. Harakat faoliyatlari beqiyos, o'ta xilmahil va turli tuman. Bu harakatlarni bir butun qilib faoliyat tarzida yuzaga keltirish fazo - makon, vaqt birligi ichida yuzaga keladigan harakatlarga aylanadi va oxir oqibat insonni borliqqa nisbatan aktiv harakat faolligini namoyon qilishiga sabab bo'ladi.

"Borliqning barcha tugallanmas xilma-xilligining ta'siri miya faoliyati orqali yuzaga kelib, oqibati yagona hodisa - mushaklarning harakatlari bilan tugaydi", - deb yozadi mashhur Rus fiziologi akademik I.M.Sechenov [3. 71 s.].

TAHLIL VA NATIJA

Mushaklar faoliyati organ va tuzilmalarimizni hayotiy zaruriy faoliyatlarida foydalanish uchun quvvat ishlab berishdek ahamiyatiga ko'ra katta ish bajaradi. Undan ham e'tiborga loyiq'i mushak faoliyati sarflangan energiyani tiklashdagi xizmatlari bu biologik qonuniyatdir [4. 18-19 s.]. Harakat faoliyatlari orqali inson o'zining qator talablarini qondiradi va asta sekinlik organizmini shakli (formasi va funksiyasi)ni o'zgartirishi sodir bo'ladi. Bu ham tan tarbiyasining umumiy yetakchi qonuniyatlaridan biri bo'lib, qayd qilingan qonuniyatni, shu kungacha "ontogonez"ning turli davri davomida qanday kechishi, uning ketma-ketligi mansub inson harakatlari hozirgacha to'liq o'rganilmaganligiga maxsus adabiyotlar guvohlik bermoqda.

Shuning uchun ham ajdodlarimiz ruhiy va moddiy hayot narvonini ikki zinapoyaga o'xshatishib, "ikki taraf - aqliy va jismoniy, ruhiy va moddiy tomonlarni barobar - teng bo'lolmasligi"ni uqtirganlar.

Ular teng bo'lgan tarzda, "*azaliy orzu*" - jamiyat a'zosining etiqodi kuchli, mustahkamgina bo'lib qolmay, jismi ham sog', chiniquqan, harqanday mashaqqatlarga bardosh beraoladigan, sabrli, jismoniy faoliyatni me'yoridagidek ijro etib harakat faoliyatini katta zo'riqishlarsiz yaxshilik bilan tugallanishiga ishonadigan jismonan yetuk, kamolotga erishgan, oxir oqibat jismonan barkamol insonni tarbiyalash orzusini amalga oshirish maqsadi amalga oshadi. [5. 112-116 s.] Shuning uchun ham "*azaliy orzu*" mamlakatimizda davlat siyosati darajasigacha ko'tarildi.

Akademik L.P.Matveyev "har qanday harakat, avvalo, harakat aktlari(harakat faoliyatining alohida bo'lagi, parchalari)dan, ularning yig'indisi - bir nechasi esa to'plami harakat faoliyatini yuzaga keltiradi", deb yozadi. [4. 79 s.]

Ular jismimiz a'zolarini mashqlantirish vositasi, hozirgi kunda jismoniy madaniyat ta'limi vositasi - "jismoniy mashqlar" yoki "ongli ravishda maqsadli bajariladigan harakat

Demak, har qanday harakat faoliyati harakat faolligini namoyon qilish uchun jismoniy mashq vazifasini bajarishi mumkin, degan xulosaga kelishimiz noto'g'ri. Akademikning fikricha faqat jismoniy tarbiya jarayoni qonuniyatlariga to'liq javob beradigan harakat faoliyatlarigina jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasining asosiy vositasi, ya'ni jismoniy mashq bo'la oladi [5.].

Ayrim mualliflar (B.A.Ashmarin, 1991; A.Abdullayev, Sh.X.Xankeldiyev, 2005; Yu.M.Yunusova, 2005; A.A.Vasilkov,2008; A.M.Maksimenko, 2009; J.K.Xolodov, V.S Kuznesov, 2014.) va boshqalarning Oliy o'quv yurtlari bakalavriyati talabalari uchun yozilgan jismoniy

madaniyat nazariyasi va metodikasiga mansub darsliklari va qo'llanmalarida: “... *ongli ravishda, ixtiyoriy qilib bajariladigan, jismoniy madaniyat va jismoniy tarbiya jarayonining umumiy qonuniyatlariga javob beradigan maqsadli va manzilli harakat faoliyatlari jismoniy mashqlardir*, - deb berilgan ta'rif maxsus adabiyotlardan nisbatan ko'proq uchraydi.

Qayd qilingan ta'rif jismoniy “mashq atamasi” uchun berilgan oxirgi ta'rif emas. Harakat faolligida namoyon qilinadigan “jismoniy mashq” tushunchasini hozirgi kunda turli xildagi ta'riflari mavjud. Lekin ularning eng asosiysi “*jismoniy tarbiya qonuniyatlariga javob beruvchi ixtiyoriy, ongli ravishda maqsadli, manzilli bajariladigan ixtiyoriy harakatlar*” deb berilgan ta'rif maxsus adabiyotlarda hozirgi kunda nisbatan ko'proq qo'llanilmoqda.

Shuning uchun ham jismoniy mashqlar boshqa harakat faoliyatlaridan jismoniy tarbiya qonuniyatlariga javob berishi, harakat faoliyatlarini mazmuni, mohiyati, shakli, hal qiladigan vazifalariga mansub maxsus bilimlari bilan farqlanadi. Demak, har qanday harakat faoliyati yoki jismoniy mashq ko'rinishidagi harakatlar jismimiz tarbiyasida vosita rolini bajara olmasligining sababi ham shunda.

Pedagog, vrach, anatom, jismoniy tarbiya nazariyasining sobiq Ittifoq davrida otasi deb nom olgan Ulug' rus olimi P.F. Lesgaftning “... har bir shaxs bolaligidan boshlab o'zining harakatlarini taxlil qilishni bilishi zarur”, - degan fikri mohiyatiga ko'ra hozirgacha ham o'zining ahamiyatini yo'qotgani yo'q.

Jismoniy madaniyat nazariyasi, jismoniy madaniyat ta'limi, jismoniy tarbiya fani, sport mutaxassislari, qolaversa, jamiyatimiz a'zolarining barchasi kundalik turmush tarzida amalda foydalanayotgan barcha harakat aktlari yoki harakat faoliyatlarini tahlil qilish malaksiga ega bo'lishlari turmush tarzining, inson hayotining barcha davrining doimiy talabi ekanligini nazarda tutilishi shart. Sobiq Ittifoq davri jismoniy madaniyati tizimining otasi P.F.Lesgaftning XIX asrning ikkinchi yarimidagi bu fikri dolzarb va yana qator yillar o'zining ahamiyatini yo'qotmagan.

Har qanday jismoniy harakat jarayonida tana turishining turli holatlari muhim ahamiyat kasb etadi. Bu holatlar uzluksiz o'zgarib borishi natijasida harakat faoliyatida ishtirok etayotgan tana a'zolari yoki uning alohida qismlariga ma'lum darajadagi jismoniy yuklama tushadi. Ushbu yuklamalar miqdori va intensivligi holatning murakkabligi yoki soddaligiga qarab farqlanadi. Harakatni boshqarish malakasiga ega bo'lish esa bu jarayonda muhim omil hisoblanadi.

Tanadagi harakatlarning sifatli bajarilishi, xususan, tana holatini belgilangan shaklda ushlab turish, bo'g'imlarning muvofiqligi, harakat elementlarining aniqligi kabi jihatlar fazodagi muvozanat va harakat texnikasining asosiy ko'rsatkichlaridandir. Masalan, tananing egilishi, bukilishi, cho'zilishi, aylanishi kabi holatlar akrobatika, badiiy gimnastika, sport raqslari, figura uchish va boshqa sport turlarida fazoda aniq ifoda topadi. Bu esa tana qismlarining koordinatsiyasini, harakatlar oralig'ida uzviylikni talab etadi.

Shu asosda xulosa qilish mumkinki, har qanday yoshdagi shaxs o'zining yoki boshqalarning harakat faoliyati haqida tasavvurga ega bo'lishi, bu harakatlarni baholay olishi ularning jismoniy madaniyati va shu sohaga oid bilimlarga ega ekanligidan darak beradi. Natijada esa, harakat faoliyatining holati inson salomatligining darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Buyuk rus pedagogi V.A. Suxomlinskiy ta'kidlaganidek: **“Salomatlikni saqlash – harakat orqali amalga oshiriladigan og'ir mehnatdir.”**

Tananing vertikal holati ko'pchilik jismoniy mashqlar tarkibida uchraydi. Masalan, turli xil osilishlar, tayanishlar, muvozanat holatlari, bukilishlar, oldinga yoki orqaga qadam tashlash, “vypad”lar, egilishlar harakat davomiyligini ta'minlovchi muhim bosqichlardir. Ushbu holatlar mashqning keyingi bosqichini osonlashtirib, harakatlar oralig'ida qulaylik yaratadi.

Tana bo'g'imlarining harakati esa inson jismoniy holatining ajralmas qismi bo'lib, ikki biologik bo'g'in orasidagi fazodagi o'zgarishni anglatadi. Bu esa soddaharakatlardan tortib murakkab motor vazifalarni bajarishgacha bo'lgan harakatlar zanjirini tashkil etadi. Harakatlar bir vaqtning o'zida, ketma-ketlikda yoki bosqichma-bosqich bajarilishi mumkin. Ularning uyg'unligi orqali esa murakkab jismoniy topshiriqlarni bajarish imkoniyati yaratiladi.

Harakat koordinatalari to'g'ri chiziqli va burchak o'lchovlarida aniqlanadi. Masalan, yugurishda tana qiyaligining darajasi, startdagi holat, sport anjomlariga nisbatan tananing joylashuvi harakat texnikasining muhim elementlari hisoblanadi.

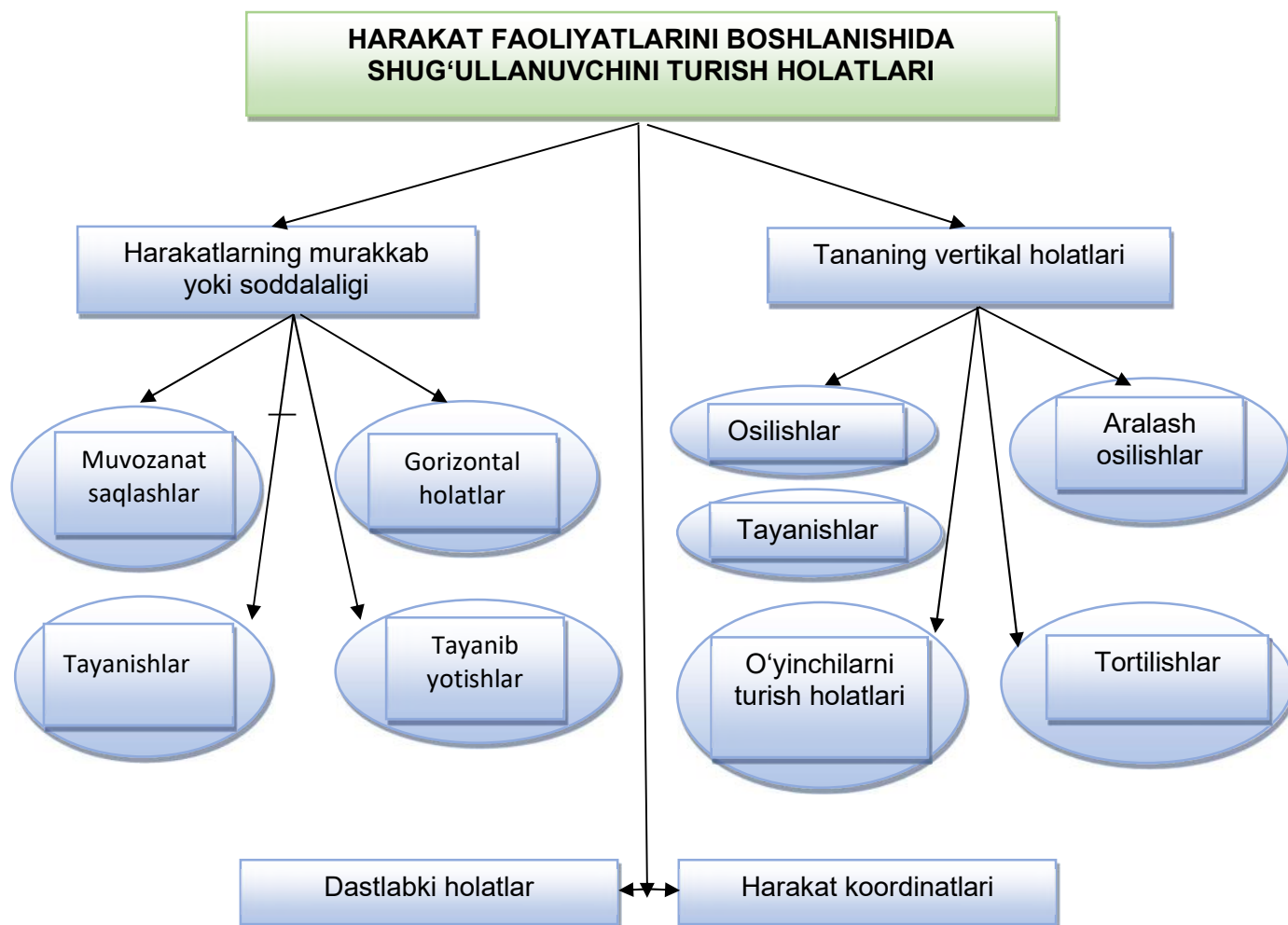
Dastlabki holat (DH) — har qanday mashqni bajarishdan avvalgi tana pozitsiyasi bo'lib, u mashqni muvaffaqiyatli bajarish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi. Bu holat anatomik va fiziologik jihatdan optimal bo'lishi bilan birga, harakatning aniq va to'g'ri ijro etilishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Masalan, sprinterlar uchun "past start", sport o'yinlarida darvozabonning yoki o'yinchining kutish pozitsiyasi ana shunday holatlardir. Akademik Uxtomskiy bu kabi pozitsiyalarni **"optimal holat"** deb atagan.

Ko'rinishidan oddiy tuyulgan dastlabki holat aslida organizmda kuchli fiziologik jarayonlarning boshlanishiga tayyorgarlikdir. Mushaklar harakatga tayyorlanadi, yurak-qon tomir tizimi, nafas olish hamda moddalar almashinuvi faollashadi.

Mashq davomida ham tananing umumiy va alohida qismlarining holati muhim rol o'ynaydi. Masalan, sprinter, marafonchi yoki chang'ichi sportchilarning tanasining vertikal holatiga ma'lum darajada egilishi mashqning natijasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Ayrim sport turlarida esa (badiiy gimnastika, figura uchish, suvga sakrash, akrobatika va boshqalar) tananing umumiy va lokal holatlari nafaqat biomekanik, balki estetik maqsadga ham xizmat qiladi. Bunday mashqlarni kuzatgan tomoshabinlar, shuningdek, ularni bajarayotgan sportchilarning o'zida ham estetik zavq, ijobiy hissiyotlar, harakatlarni ongli ravishda boshqarish qobiliyati shakllanadi. Bu esa jismoniy madaniyatning mazmunan boy va har tomonlama rivojlangan bo'lishini ta'minlaydi.

1-chizma



Harakatlarning ravonligi, ketma-ketligi, erkinligi, katta zo'riqlashlarsiz, bajarilishi inson jismining harakat holatini shug'ullanganligi darajasi va organlari va tuzilmalarini qanday holatdiligiga bog'liq. Bular jismoniy mashqlar texnikasini egallashda, harakatni to'liq o'zlashtirish jarayonida, xatolarni aniqlash va ularni tuzatishda belgilangan darajada amaliy ahamiyatga ega bo'ladi.

Harakatlar ijro texnikasiga ko'ra murakkab va sodda harakat faoliyatlari deb klassifikatsiya qilinadi. Ikkinchi chizmada harqanday harakat faoliyatini boshlashdan oldingi "dastlabki holatlar"ni alohida guruhlarini e'tiboringizga havola qildik. Ularning fiziologik mehanizmi tavsifini keyingi boblarda e'tiboringizga havola qildik.

XULOSA

Harakat faoliyat, harakat akti, uni o'qitishning nazariy asoslariga oid bilimlarning mazmuni ifodalangan o'quv qo'llanmalari, darsliklar va boshqa adabiyotlar bankining mukammal emasligi oxir oqibat o'quvchi talaba yoshlarning harakat faolligida foydalaniladigan vositalardan yuzaki foydalanishlariga sabab bo'layotganligini taxlillarimiz davomida guvohi bo'ldik. Anketa savollariga olgan javoblarimiz ham fikrimizga dalil bo'la oladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Брехман В.И. Наука о здоровье. Физкультура и спорт-1997 г.
2. Abdullayev A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. OO'Y uchun darslik. "Poligraf Super Servis" MCHJ, Farg'ona, 2024, 332.b
3. Сеченов И.М. Избр. философ. и психологические произведения. ГИПЛ. 1947, стр. 71.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев, - изд. 5-е. - Ростов. Д: Феникс, 2008. - 79 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов. физ. культуры. М. ФиС, 1991 г. 644.