

HARAKAT TUSHUNCHASI**Rajabova Xolida Ulug'bek qizi****Chirchiq davlat pedagogika universiteti****Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim fakulteti****Boshlang'ich ta'lim yo'nalishi 1-kurs talabasi****xolidarajapova123@gmail.com****Chirchiq davlat pedagogika universiteti****Psixologiya kafedrası o'qituvchisi****Ilmiy rahbar: Ozodqulov Olimjon Bahodir o'g'li****olimjonozodqulov30@gmail.com****<https://doi.org/10.5281/zenodo.17893932>****Annotatsiya**

Ushbu tezisdá harakat tushunchasi psixologik va pedagogik nuqtai nazardan yoritiladi. Harakatning maqsadga yo'naltirilganligi, tarkibiy tuzilishi, ichki va tashqi tomonlari, motivatsion va psixologik roli, shuningdek pedagogik ahamiyati tahlil qilinadi. Tezis harakat tushunchasining shaxs faoliyati va ijtimoiy moslashuvdagi ahamiyatini ko'rsatadi va yoritadi.

Kalit so'zlar: harakat, maqsadga yo'naltirilganlik, motivatsiya, ichki va tashqi faoliyat, psixologik barqarorlik, pedagogik ahamiyat, hissiy va jismoniy jarayonlar.

Annotation: in this thesis, the concept of action is covered from a psychological and pedagogical point of view. The goal orientation, structural structure, internal and external aspects of the movement, motivational and psychological role, as well as pedagogical significance are analyzed. The thesis shows and illuminates the importance of the concept of action in individual activity and social adaptation.

Keywords: action, goal orientation, motivation, internal and external activity, psychological stability, pedagogical significance, emotional and physical processes.

KIRISH:

Harakat tushunchasi psixologiya va pedagogika fanlarida markaziy o'rin tutadi. Harakat – shaxsning faoliyati va jismoniy harakatlari orqali maqsadga erishish jarayonini ifodalovchi murakkab fenomen hisoblanadi. Harakat shaxsning ichki motivatsiyasi, hissiy holati, qaror qabul qilish qobiliyati va atrof-muhit bilan munosabatini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Shu sababli harakat tushunchasini o'rganish pedagogik va psixologik jarayonlarni samarali tashkil etish, o'quvchining individual imkoniyatlarini rivojlantirish va shaxsning ijtimoiy moslashuvini oshirish uchun zarur ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi. Harakat tushunchasi insonning faoliyatini yanada samarali va maqsadga yo'naltirilgan tarzda amalga oshirishga yordam beradi. Shaxs harakat orqali o'z qobiliyatlarini namoyon qiladi, maqsadlar sari intiladi va atrof-muhit bilan samarali munosabat o'rnatadi. Shu bilan birga, harakat shaxsning hissiy va ruhiy jarayonlari bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ularni nazorat qilish va boshqarishda muhim ahamiyatga ega. Psixologik nuqtai nazardan harakat shaxsning ichki motivatsiyasi, qaror qabul qilish jarayoni, ijodiy faolligi va ijtimoiy moslashuvi bilan chambarchas bog'liq.

Harakatning ichki va tashqi komponentlari bir-biri bilan uzviy bog'langan. Ichki komponent - bu shaxsning ruhiy jarayonlari, xulq-atvori va ichki motivatsiyasi bo'lsa, tashqi komponent - jismoniy harakatlarni va amaliy faoliyatni ifodalaydi. Ichki va tashqi komponentlarning uyg'unligi harakatning muvaffaqiyatli va samarali bo'lishini ta'minlaydi. Shu bois harakatni o'rganish nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy jihatlarini ham hisobga olishni talab qiladi. Harakat gtendensiyalari ushbu holatni yanayam yoritib bera oladi. Harakat tendensiyasi - emotsional

ta'sirlarga javoban shaxsning maqsadga yo'naltirilgan xulq-atvorga boshlang'ich ichki intilishi (majburiy harakatga undovchi dastlabki impuls)ni anglatadi. Masalan, o'quvchi topshiriqni bajarishda harakatlarini rejalashtiradi, resurslarini samarali ishlatadi va natijaga erishishga intiladi. Shu tarzda, harakat shaxsning individual xususiyatlarini namoyon qiladi va ijtimoiy muhitga moslashuvini ta'minlaydi. Harakat tarkibiy qism va tartibga ega bo'lib, u qismlarga bo'linadi va ketma-ketlikda amalga oshiriladi. Qismlarning o'zaro uyg'unligi harakatning samaradorligini belgilaydi. Shu bilan birga, harakatning ichki va tashqi tomonlari mavjud. Tashqi harakat jismoniy faoliyatni ifodalaydi, ichki harakat esa shaxsning ruhiy jarayonlari, hissiy reaksiyalari va motivatsiyasini boshqaradi. Ichki motivatsiya tashqi harakatlarni yo'naltiradi va topshiriqni muvaffaqiyatli bajarishga yordam beradi.

Pedagogik nuqtai nazardan, harakat o'quvchining motorik qobiliyatlari, diqqatni jamlash, eslash va ijodiy faoliyatini rivojlantiradi. Shu orqali shaxs o'z imkoniyatlarini namoyon qiladi, maqsadlariga erishadi va atrof-muhit bilan samarali munosabat o'rnatadi. Harakat o'quv jarayonini qiziqarli va samarali qiladi, o'quvchining faolligini oshiradi va uning shaxsiy rivojlanishiga xizmat qiladi. Shuningdek, harakat tushunchasi psixofiziologik, motivatsion va ijtimoiy jihatlarni birlashtiradi. Hissiy va ruhiy holat harakatning sifatiga ta'sir qiladi, shuningdek, harakat shaxsning atrof-muhitga moslashuvini, stressga chidamliligini va ijtimoiy faolligini oshiradi. Shu bilan harakat tushunchasi shaxs faoliyati va rivojlanishidagi muhim omil sifatida qaraladi. Harakat ixtiyoriy va ixtiyorsiz shakllarda bo'lishi mumkin. Ixtiyoriy harakatlar - shaxsning ongli qarorlaridan kelib chiqadigan, maqsadli va rejalashtirilgan harakatlardir. Masalan, kitob o'qish, mashq qilish yoki topshiriq bajarish kabi faoliyatlar ixtiyoriy harakatlar sifatida namoyon bo'ladi. Bunday harakatlar shaxsning motivatsiyasiga, maqsadlariga va ichki intilishlariga bog'liq. Ixtiyorsiz harakatlar esa ongli boshqaruvsiz, reflekslar yoki organizmning tabiiy javoblari orqali yuzaga keladi. Masalan, qo'lning tezda tortilishi, achchiq ta'mni sezganda yuzning qisilishi yoki stress paytida yurak urishining tezlashishi ixtiyorsiz harakatlardir. Ixtiyorsiz harakatlar -shaxsning xavfsizligi va hayotiy jarayonlarini ta'minlaydi, organizmni tashqi muhitga tezkor moslashishga yordam beradi.

XULOSA:

Shunday qilib, harakat tushunchasi shaxsning psixologik, fiziologik va ijtimoiy faoliyatini birlashtiruvchi muhim elementdir. Ixtiyoriy harakatlar ongli qarorlar va rejalashtirilgan faoliyat bilan bog'liq bo'lsa, ixtiyorsiz harakatlar organizmning tabiiy javoblari orqali yuzaga keladi. Harakatning psixofiziologik asoslari - gormonlar, neyrotransmitterlar va nerv tizimi - shaxsning ruhiy barqarorligi va faoliyat samaradorligini belgilaydi. Pedagogik nuqtai nazardan, harakatni hisobga olish o'quvchining individual xususiyatlariga mos ta'lim-tarbiya berish va uning imkoniyatlarini to'liq namoyon qilishga yordam beradi. Shu tarzda, harakat shaxsning rivojlanishi va ijtimoiy moslashuvida hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Anokhin P.K. Biologiya va nevrologiyada funktsional tizimlar nazariyasi. Moskva: Nauka, 1973.
2. Schmidt R.A., Lee T.D. Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis. Human Kinetics, 2011.
3. Leontyev A.N. Faoliyat. Ong. Shaxs. Moskva: Smysl, 1977.

4. Maslow A. A Theory of Human Motivation. Psychological Review, 50(4), 1943, 370–396. [https://www.omothemadon.gr/maslow abraham h a theory of human motivation 1943.pdf](https://www.omothemadon.gr/maslow%20abraham%20h%20a%20theory%20of%20human%20motivation%201943.pdf)
5. Grezes J., Decety J. Functional Anatomy of Execution, Mental Simulation, Observation, and Verb Generation of Actions. Human Brain Mapping, 12(1), 1–19, 2001. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11198101/>
6. O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim vazirligi. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi. Toshkent, 2019.
7. Kandel E.R., Schwartz J.H, Jessell T.M. Principles of Neural Science. McGraw-Hill, 2013.