

BOLALAR JISMONIY TARBIYASIDA JISMONIY SIFATLARNI O'RNI VA ROLI

Allomov Erkinjon Ibragimovich

Farg'ona davlat universiteti

Annotatsiya: *O'smirlar jismoniy tarbiyasida jismoniy sifatlarni tarbiyalashga yuksak talablar qo'yiladi. Ushbu maqolada aynan shuni nazarda tutuvchi omillar to'g'risida sifati mashg'ulotlar ahamiyati ajratib ko'rsatilgan.*

Kalit so'zlar: *O'smirlar, jismoniy tayyorgarlik, kichik yoshdagi, sport mashg'ulotlari, dastlabki tayyorlov.*

O'smirlar jismoniy tarbiyasi, jismoniy tayyorgarligi sport mashg'ulotlarining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va albatta jismoniy sifatlari kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir. Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalarini quyidagicha ifodalash mumkin. O'smirlar jismoniy sog'ligi darajasi va ular organizmini turli tizimlarning funksional imkoniyatlarini oshirishida namoyon bo'ladi. Yosh sportchilarni tayyorlash tuzilmasi istiqbolli reja asosida sportchilarni tayyorlashning asosidir. Unga bog'liq holda sportchini takomillashtirish rejasi qator yillar oldiga to'g'ri belgilanganligi, mashg'ulotning vosita va metodlari, yuklanmalari, sinov nazorat me'yorlari ratsional rejalashtirilganligi, ko'pincha o'sish tempi uning yutuqlariga bog'liq bo'ladi. Istiqbolli rejalar har xil muddatlarga ishlab chiqilgan bo'lishi mumkin, yosh sportchilarning tayyorgarlik darajasi, yoshi, ularning sport stajiga bog'liq bo'ladi.

Kichik yoshdagi sportchilar uchun 2-3 yilga guruhli istiqbolli rejalar tuzish maqsadga muvofiqdir. Yosh sportchilar uchun nisbatan katta yoshdagilarga ham guruhli, ham individual rejalarini qator yillarga ishlab chiqish zarur, masalan, bolalar-o'smirlar sport maktabini bitirish davrigacha.

Sport mashg'ulotlarini 8-11 yoshdagi bolalar bilan maqsadga muvofiq ko'proq trenirovkaning shunday vositalaridan, ya'ni, harakatning jadalligi va tezligini oshiradigan bo'lishi kerak. 12-15 yoshli bolalarda tezlik-kuchi va muskul kuchini oshiruvchi vositalardan foydalanish tavsiya etiladi. Dastlabki tayyorlov davrida tezlik sifatini oshirish uchun samarali vositalardan biri harakatli va sport o'yinlaridan osonlashtirilgan qoidalari bo'yicha foydalanish tavsiya etiladi: masalan, qisqa masofalarga yugurish; estafetalar; sakrashlar; gimnastika va akrobatik mashqlar; tezlikni rivojlantirishning asosiy uslubi kompleks uslubi, ya'ni, uslubiyat majmuasi, uning mazmuni muntazamlilik bilan harakatli va sport o'yinlaridan, o'yinli mashqlar turli tezlik kuchi va tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar. Asosiy masala o'smirlarda harakatlar shiddatini maksimal oshirishdan iborat. Zamonaviy sport sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga yuksak talablar qo'yadi. Buni quyidagi omillar bilan isbotlash mumkin:

1. Sportdagi yutuqlarning o'sib borishi har doim sportchidan jismoniy qobiliyatlar rivojining yangi darajasini talab qiladi.

2. Jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasi mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining oshirishning zaruriy shartidir.

Yosh sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi (UJT) yuksak natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. Demak, insonning jismoniy sifatlarni uning harakat

imkoniyatlariga xos ba'zi xususiyatlar singari jismoniy qobiliyatlar namoyon bo'ladigan u yoki bu shakllarga nisbatan qo'llab tekshirish, ya'ni, ular to'g'risida amalga oshirib bo'lingan qobiliyatlar asosida fikr yuritish mumkin. Inson sifat jixatdan bir-biridan farq kiluvchi turli-tuman qobiliyatlar egasi bo'lishi mumkin. Aynan shu turli jismoniy qobiliyatlarning sifatiiy o'ziga xosligi uning jismoniy sifatleri to'g'risida guvohlik beradi. Turmushda, jismoniy tarbiya va sportda inson qobiliyatlarining sifatiga xos xususiyatlar — kuchlil, — tezkorl, — chaqqonl, — egiluvchanl degan iboralarda o'z aksini topgan. Bu sifatlarining hayotdagi ahamiyati ularni ajratib ko'rsatish mezoni hisoblangan. Aslida, jismoniy sifatlar alohida jismoniy qobiliyatlarning erishilgan darajasi, ularning aniqligi, o'ziga xosligi, ahamiyati ifodasi sanaladi. Shunday qilib, insonning jismoniy sifatleri jismoniy qobilyatlari bilan uzviy bog'liq bo'lib, turli harakat chog'ida ularning naoyon bo'lish xususiyatlari bilan belgilanadi, jismoniy qobilyatlarning rivojlanishi va namoyon bo'lish darajasiga bir tomondan atrof-muhit omillari (turmushning ijtimoiy-maishiiy sharoitlari, iqlimiiy va geografik sharoit mashg'ulot o'tkaziladigan joylarning moddiiy ta'minlanganligi, ularni rivojlantirish usuliiyati va hokazo), ikkinchi tomondan esa organizmning turli ta'sirlarga o'ziga xos reaksiyasi bilan bog'liq bo'lgan irsiy omillar (— motorl qobiliyat nishonalari) ta'sir o'tkazadi, jismoniy qobilyat nishonalari sifatida inson organizmidagi anatomik, fiziologik va ruhiy xususiyatlari yuzaga chiqadi.

Ta'kidlash zarurki, — motor nishonalarl ko'p funksiiyali bo'lib, mushak faoliyati sharoitlariga qarab u yoki bu yo'nalishda rivojlanishi va u yoki bu shaklda jismoniy qobiliyatlar rivojini ta'minlashi mumkin. Professor Y. V. Verxoshanskiyning fikricha, bunday shakllar harakat faoliyati turlari qancha bo'lsa, shuncha ko'p bo'lishi mumkin, chunki ularning har biriga o'ziga xos tuzilish, harakatning maqsadli yo'naltirilganligi, mushaklar muvofiqlashishi, organizm faoliyati rejimi hamda uning quvvat bilan ta'minlanishi kabi xususiyatlarga xosdir. Hozirgi vaqtda jismoniy qobiliyatlarni besh asosiiy turga ajratish qabul qilingan: kuch, tezkorlik va muvofiqlash qobilyatlari, chidamkorlik va egiluvchanlik qobilyatlari. Ularning har biri harakat faoliyatining har xil turlarida xilma-xil shakllarda namoyon bo'ladi. Barcha jismoniy qobiliyatlarning yo'naltirib rivojlantirilishiga xos qator qonuniyatlar mavjud.

Ular tarkibiga quyidagilar kiradi:

1. Harakat - jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining etakchi omili.

Qobilyatlarning shakllanishida ham tug'ma, ham atrof-muhit omillari katta ahamiyatga ega.

2. Qobiliyatlar rivojining harakat faoliyati rejimiga bog'liqligi. Rejim deganda, bir mashg'ulot yoki mashg'ulotlar tizimi doirasida qandaydir jismoniy mashqlarning bajarilishi va ular orasidagi dam olish tushuniladi.

3. Jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining bosqichliligi.

Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish dinamikasida - bir xil yuklamalarni uzoq muddat davomida, ko'p marotaba bajarish.

4. Qobiliyatlar rivojining notekis va geteroxronligi (turli vaqtga mansubligi)

Rivojlanishning notekisligi bir bosqichdan jismoniy qobilyat ko'rsatkichlarining o'sish darajasi boshqalardagiga qaraganda ancha jiddiiy bo'lishi mumkinligini bildiradi. 5. Qobiliyatlar rivojlanish ko'rsatkichlarining qaytariluvchanligi. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish natijasida erishiladigan funksional va tuzilishga xos o'zgarishlar qaytariluvchan bo'lib, ular teskari rivojlanishi ham mumkin.

6. Jismoniy qobiliyatlarning ko'chishi.

Turli jismoniy qobiliyatlar bir-birlari bilan chambarchas aloqada rivojlanadi. Bir qobiliyatning darajasidagi yo'naltirilgan o'zgarish boshqasining rivojlanishi darajasida o'zgarishlar sodir bo'lishiga olib keladi. Bu hodisa —Jismoniy qobiliyatlarning ko'chishi deb aytiladi.

7. Harakat malakalari va jismoniy qobiliyatlarning o'zaro aloqasi va birligi.

Insonning u yoki bu harakat faoliyatini qay darajada o'zlashtirib olganiga qarab tegishli jismoniy qobiliyatlarni yuzaga chiqarish darajasi ham o'zgaradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Ibragimovich E. A. INTRODUCTION OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN ATHLETICS IN THE CURRICULUM OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS //American Journal of Technology and Applied Sciences. - 2023. - T. 10. - C. 11-17.

2. Ibragimovich A. E. DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN ATHLETICS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS //Uzbek Scholar Journal. - 2022. - T. 11. - C. 122-128.

3. Ibragimovich A. E. Athletics at a Higher Educational Institution //American Journal of Social and Humanitarian Research. - 2022. - T. 3. - №. 10. - C. 83-88.

4. Tursinovich H. A., Ibrokhimovich A. E., Tavakkalovich A. D. Features of the interdependence of indicators of physical status of students of I-IV stages of military education faculties //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. - 2022. - T. 7. - C. 58-61.

5. Хасанов А. Т., Юсупов Т. Т., Алломов Э. И. ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ФАКУЛЬТЕТА ВОЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ //European Journal of Humanities and Social Sciences. - 2020. - №. 1. - C. 108-113.

6. Rejapovich K. G. Issues of formation of physical work ability and its functional components in young volleyball players //Zien Journal of Social Sciences and Humanities. - 2021. - T. 2. - C. 27-30.

7. Qurbonov G. Development of physical working capacity and its functional components in young volleyball players. - 2022.

8. Khasanov A. T., Kurbanov G. R., Mamatov U. E. Experimental substantiation of efficiency accented physical education classes students of the faculty of "Military education" //INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876. - 2022. - T. 16. - №. 10. - C. 157-164.

9. Kurbanov G., Qurbanali S., O'tkir R. VOLLEYBALL OUTDOOR GAMES //American Journal of Pedagogical and Educational Research. - 2023. - T. 12. - C. 62-71.

10. Qurbanali S., O'tkir R. SPECIAL PHYSICAL TRAINING FOR VOLLEYBALL PLAYERS AT THE FIRST STAGE OF TRAINING //Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development. - 2023. - T. 15. - C. 34-41.

11. Маматов У., Курбонов Ф. МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА НАЧИНАЮЩИХ САМБИСТОВ К БОРЬБЕ ЛЁЖА //International Bulletin of Applied Science and Technology. – 2023. – Т. 3. – №. 4. – С. 570-573.
12. Qurbonov G., Mamatov U. VOLLEYBALL GAME TECHNIQUE AND ITS RULES //International Bulletin of Applied Science and Technology. – 2023. – Т. 3. – №. 4. – С. 86-88.
13. Исломов, И. А. (2022). ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ АСОСИДА ЧАҚҚОНЛИК СИФАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ (КУРАШ МИСОЛИДА). *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODOLOGICAL JOURNAL*, 3(4), 7-11.
14. Islamov, I. A. (2021). Fundamentals of promotion of sports and competitions and physical training among school students. *Current research journal of pedagogics*, 2(06), 85-89.
15. Islomkhoja, I. (2020). Socio-pedagogical purposes of modern physical education. *Electronic journal of actual problems of modern science, education and training*.
16. Azimkhojaevich, I. I. (2022). PEDAGOGICAL FEATURES OF INCREASING STUDENT MOVEMENT ACTIVITY (ON THE EXAMPLE OF WRESTLING AND MOVING GAMES). *Science and innovation*, 1(B2), 295-299.
17. Islomkhoja, I. (2021). STUDY OF STUDENT LEVELS OF MOVEMENT ACTIVITY AND INTEREST IN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS TEACHER OF FACULTY OF PHYSICAL CULTURE. *Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities*, 1(1.5 Pedagogical sciences).
18. Azimkhujaevich I. I., Madaminovich D. E. SCIENTIFIC AND THEORETICAL APPROACHES TO THE USE OF THE GAME METHOD IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR SCHOOLCHILDREN (PECULIARITIES OF THE PHYSIOLOGICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN) //ЎЗБЕКИСТОН О'ҚИТУВЧИ. – 2022. – Т. 2. – №. 24. – С. 15-21.
19. Azimxo'jayevich I. I. Training of Personnel in the Field of Physical Education and Sports //Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching. – 2022. – Т. 15. – С. 156-160.
20. Исломова Н. Л. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ //ЎЗБЕКИСТОН О'ҚИТУВЧИ ЖУРНАЛИ. – 2022. – Т. 2. – №. 12. – С. 12-17.
21. Исломов И. А. ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ //ЎЗБЕКИСТОН О'ҚИТУВЧИ. – 2022. – Т. 3. – №. 25. – С. 80-85.
22. Исломов И. АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО, ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА //International Bulletin of Applied Science and Technology. – 2023. – Т. 3. – №. 4. – С. 596-600.
23. Islamov I. A., Parpiev O. A. SOME MODERN PEDAGOGICAL FEATURES OF THE PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING OF THE TEACHER OF

PHYSICAL CULTURE //Scientific Bulletin of Namangan State University. – 2020. – Т. 2. – №. 1. – С. 313-316.

24. Исломов, И. А., & Джураев, Э. М. (2023). РОЛЬ ЖЕНЩИН В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СЕМЬЕ. О'ЗБЕКISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(18), 1270-1275.

25. Джураев Э. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ФУТБОЛЕ //International Bulletin of Applied Science and Technology. – 2023. – Т. 3. – №. 4. – С. 626-630.

26. Джураев Э. М. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШНИНГ ЗАМОНАВИЙ ПЕДАГОГИК ШАРТ-ШАРОИТЛАРИ //INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL. – 2022. – Т. 3. – №. 4. – С. 18-22.

27. Rozmatovich U. S., Elyor D. TEACHING ATTACK TACTICS TO FOOTBALL PLAYERS //INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876. – 2022. – Т. 16. – №. 10. – С. 125-132.

28. Djuraev E. M., Akzamov S. D. SOME PEDAGOGICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF HEALTH CULTURE IN STUDENTS //Scientific Bulletin of Namangan State University. – 2020. – Т. 2. – №. 1. – С. 308-312.