

BOSHLANG'ICH MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARNING JISMONIY VA FUNKSIONAL SHAKLLANTIRISHDA HARAKAT KO'NIKMALARI VA JISMONIY SIFATLARNING O'RNI

Agzamov Sobirxon Jaxbaraliyevich

Farg'ona davlat universiteti

Annotatsiya: *Maqolada jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog'lig'ini mustahkamlashga, yoshlarni sportga qiziqtirish, bolalar tarkibidan yuksak mahoratli, sog'lom sportchi yetishtirish uchun birinchi navbatda uni jismoniy va funksional jihatdan har tomonlama meyorlangan mashg'ulotlar asosida tayyorlash, ularda jismoniy tarbiyaga moyillikni kuchaytirishning, jismoniy qobiliyatini rivojlantirish va taraqqiy ettirishning vositalari tahlil qilingan.*

Kalit so'zlar: *sport, jismoniy sifatlari, jismoniy mashqlar, jismoniy harakatlar.*

Yoshlarga oid davlat siyosatini takomillashtirishda ularni jismonan sog'lom, ruhiy va intellektual rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, qat'iy hayotiy nuqtai-nazariga ega, Vatanga sodiq yoshlarni tarbiyalash, demokratik islohotlarni chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish jarayonida ularning ijtimoiy faolligini oshirish yosh avlodning ijodiy va intellektual salohiyatini qo'llab-quvvatlash hamda amalga oshirish, bolalar va yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish belgilab qo'yilgan.

Ma'lumki, iste'dodli yosh sport zahiralarini tayyorlash masalasida kichik yoki katta muammo tushunchalari bo'lmasligi darkor. "Ko'zga ko'rinmaydigan" eng kichik muammolar ham sekin-asta yig'ilib, katta muammoga muhtalo qiladi. So'z avvalambor bolalar tarkibidan yuksak mahoratli, sog'lom sportchi yetishtirish uchun birinchi navbatda uni jismoniy va funksional jihatdan har tomonlama meyorlangan mashg'ulotlar asosida tayyorlamoq lozim. Faqat yetarli energetik zahiraga ega jismoniy va funksional sportchilar potensial sport mahoratini yengillik bilan o'zlashtirish imkoniyatlarni yaratadi.

Vizual kuzatuvlar va xolisona suhbatlar shundan darak beradiki, sport to'garaklari va umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'tkazilayotgan mashg'ulotlarga aksariyat bir tomonlama prinspsda yondashiladi, ayniqsa sport ko'nikmalariga dastlabki o'rgatish jarayonida qo'llanilayotgan jismoniy yoki texnik-taktik mashqlar uzviyligi, serqirraligi va mutanosibligi ta'minlanmasligi ko'zga tashlanadi. Ma'lumki, bir xil turdagi katta hajmli va o'ta shiddatli mashqlarni shug'ullanuvchilar yoshi, jinsi va imkoniyatlariga qaramay zo'rma-zo'raki qo'llayverish oxir-oqibat psixofunksional organlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi, natijada chuqur toliqish, zo'riqish holatlari yuzaga keladi. i. Bolalarda sportga bo'lgan мотивация, кизиқиш сўна бошлайди, шу сабаб бундай болалар sportni tark etishi mumkin. Ushbu masalaning yana bir muhim joyi shundaki, agar dastlabki o'rgatish jarayonida jismoniy va texnik-taktik mashqlarning o'zaro uzviyligi ta'minlanmasa, salomatlik ham, qaddi-qomat ham, mahort ham garmonik tartibda shakllanmaydi va amaliy tavsiyalar mavjud manbalar ko'lamidan joy olmaganligi aniqlandi.

Bugungi kunda aniq isbotlanganki, biroq bir sport turiga xos harakat texnikasi misolida harakat texnikasi tezlik (ijro etish tezligi) oshira borilgan sari, uning koordinatsion “nusxasi buzila boshlaydi”, aniqligi pasayib ketadi. Bunday holat ayniqsa vaziyatli sport turlarida yaqqol ko'zga tashlanadi. Binobarin, harakatni texnik, tezlik va yoniqlik jihatlaridan yuksak mahorat bilan ijro etish, shu harakat texnikasi, aniqligi va tezligini o'zaro bog'liq holda shakllantirish zaruriyati tug'ildi. Agar dastlabki o'rgatish jarayonida harakat texnikasi, aniqligi va tezligi alohida ajralgan holda shakllantirilib borilsa, ushbu ko'nikmani tabiiy vaziyatda ijro etilish nusxasi noto'g'ri o'zlashtiriladi. Shartli refleksni (harakat refleksni ham) hosil qilish va uni mukammallashtirish qonuniyatlariga ko'ra, bunday harakat ko'nikmasi foydali natija bermaydi. Faraz qilindiki, favqulodli vaziyatda maksimal tezlik bilan aniq maqsad sari ijro etiladigan texnik mashqlar majmuasini ishlab chiqish va ularni integral uslubda qo'llash sport turiga xos harakat ko'nikmasini musobaqa talablariga mos ravishda shakllanishiga imkon yaratadi.

Harakat ko'nikmalari yoki manbalarda ifodalanishicha “hayotiy zarur harakat ko'nikmalari” (o'tirish, turish, emaklash, yurish, yugurish, to'xtash, sakrash va h.k.) nasliy omillarga bog'liq bo'lib, ontogenetik taraqqiyotning turli bosqichlarida shakllanib boradi. Bunday ko'nikmalar bola tug'ilishidan boshlab, ota-onalari, bog'cha murabbiylari, turli ta'lim muassasalari, sport to'garaklari mutaxassis o'qituvchilari yordamida tarbiyalanadi.

Odanzot uzoq o'tmishdan boshlab o'z oilasi, qabilasi va el-yurtini himoyalash, qiz bolalarni uy-ro'zg'or ishlariga, o'g'il bolalarni ovga, mehnatga, jang qilishga xos harakat ko'nikmalariga o'rgatib kelgan.

Bunday ko'nikmalar xalq bayramlari, an'analari, rasm-rusmlari va udumlarda qo'llaniladigan milliy harakatli o'yinlarda merganlik, kasb-mehnat, uy-ro'zg'or ishlari, dorda muvozanat saqlab yurish va boshqa shu kabi harakat ko'nikmalari mashqlantirilgan.

Har qanday harakat ham ongsiz va bemaqsad bajarilmaydi. Hatto chaqaloq yoshidagi bolalarda ham bir qarashda ongsiz bajarilayotgan harakatlar (kulish, sarak-sarak qilish, biror narsani ushlab va h.k.) bosh miya yarimsharlarida joylashgan analizator markazlar (harakat, ko'rish, eshitish va h.k.) “rahbarligida” afferent va efferent nerv yo'llari orqali boshqariladi. Nerv-mushak tolalari, to'qima va hujayralarida esa ushbu harakatlar izlari xotira apparatida qisqa yoki uzoq muddat davomida saqlanadi. Fiziologik organlar funksiyalari yetilgan sari va xotira, ong, diqqat, tafakkur, tasavvur, idrok shakllangan sari foydali va ustivor maqsadga qaratilgan asosiy haraktlar bosh miyaning integral funksiyasi orqali nazorat qilinadi va boshqariladi, qolgan ikkinchi darajali harakatlar esa qobig' osti funksional bo'limlar (orqa miya, uzunchoq miya, o'rta miya va miyacha va h.k.) ishtirokida nazorat qilinadi.

Asosiy harakatlar deganda muayyan vaziyatda dominant motivatsiyaga asoslangan aniq maqsadli foydali natijaga erishish va ehtiyojni qondirish uchun ijro etiladigan harakatlar tushuniladi.

Qo'shimcha yoki ikkinchi darajali, ixtiyorsiz yoki ixtiyorli harakatlar ham o'z o'rnida muhim amaliy ahamiyat kasb etadi. Ehtiyojni qondiruvchi asosiy harakatlar zanjiri tarkibidan tashqari bajariladigan (bunday harakatlar mahorat hali shakllanmaganda ro'y beradi) maqsadli harakat faoliyatiga, shu jumladan foydali natijaga erishish imkoniyatiga salbiy) maqsadli harakat faoliyatiga, shu jumladan foydali natijaga erishish imkoniyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Jismoniy sifatlar – bu psixobiologik energoresurslarga asoslangan va u yoki bu ko'rinishda namoyish etiladigan hamda muayyan natija bilan yakunlanuvchi “tashqi” jarayondir.

Jismoniy sifatning namoyish etilishi (tashqi qiyofasi) va uni qanday natija bilan tugallanishi organizmda faoliyat ko'rsatuvchi barcha morfo-fiziologik organlarning bioenergetik imkoniyatlar bilan belgilanadi. Morfofunktsional organlar mashqlangan sari ular shakllanib boradi, bioenergetik imkoniyatlar zahirasi orta boradi. Binobarin, mazkur morfofunktsional jarayon jismoniy sifatning “ichki” mexanizmini ifodalaydi. Aynan shu “ichki” mexanizm jismoniy sifatning “tashqi” natijasini ta'minlaydi.

Jismoniy sifatlarini rivojlantirish va ularni takomillashtirish jismoniy tayyorgarlik jarayoni deb ataladi. Jismoniy tayyorgarlik natijasi jismoniy sifatlar ko'rsatkichlari bilan ifodalanadi.

Jismoniy tayyorgarlik ikki turga bo'linadi: umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy sifatlarini (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) rivojlantirish va ularni takomillashtirish jarayonini tashkil qilishga qaratiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik esa tanlangan sport turi xususiyatlariga mos maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirish funksiyasini bajaradi.

Qanday texnik-taktik ko'nikma ijro etilmasini uning samaradorligi har bir sifatning muayyan ulushi bilan belgilanadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik salohiyatini ifodalovchi umumiy jismoniy sifatlar maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun ham, texnik-taktik tayyorgarlik uchun ham, hatto ruhiy tayyorgarlik uchun ham fundamental asos bo'lib xizmat qiladi. Agar umumiy jismoniy sifatlar zaif shakllangan bo'lsa, yuksak texnika-taktika ham, iroda ham yordam bermaydi. Binobarin, praporsional shakllantirilgan jismoniy sifatlar maxsus ish qobiliyati (texnik-taktik harakatlar)ni uzoq muddat davomida sifatli saqlash chorasini beradi.

Muhokama etilayotgan muammolar asosida umumiy jismoniy sifatlarini maxsus jismoniy sifatlariga ko'chirish masalasini tahlil qilish va har bir jismoniy sifatning o'ziga xos turlarini o'rganish muhim ahamiyat kasb etadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Djuraev, E. M., & Akzamov, S. D. (2020). SOME PEDAGOGICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF HEALTH CULTURE IN STUDENTS. Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology, 2(1), 308-312.

2. Hasanov, A. T., Akzamov, S. D., & Abduraimov, D. T. (2022). Pedagogical technology in professional-practical physical training of 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, 16(10), 148-156.

3. Юсупов, Т., & Акзамов, С. (2022). ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 12-14 ЛЕТ. IJODKOR O'QITUVCHI, 2(23), 45-49.

4. Abulfayz, J. (2023). PEDAGOGICAL CHARACTERISTICS OF EDUCATION OF PHYSICAL SKILLS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS. INTERNATIONAL

JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(02), 34-38.

5. Jakhbarovich, A. S., & Alijonovich, E. T. ANALYSIS OF INDICATORS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS OF SECONDARY SPECIAL EDUCATION INSTITUTIONS.

6. Жахбаралиевич, А. С. (2023). Мотивация На Начальном Этапе Обучения Футбола.

7. Agzamovich, M. A. (2021). Monitoring of the Motor Readiness of the Students of the National Guard Courses. *European Journal of Research Development and Sustainability*, 2(12), 108-110.

8. Avazbek, M. (2022, October). МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМ МУАССАСАЛАРИДА НАРАКАТЛИ О'ЙНЛАРНИ ТАШКИЛЛАШНИНГ ДИДАКТИК ПРИНЦИПЛАРИ. In *E Conference Zone* (pp. 32-44).

9. Mekhmonov, R. (2022). MONITORING OF THE INFLUENCE OF HYPODYNAMIC FACTORS AND PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS. *Журнал иностранных языков и лингвистики*, 6(6), 11-20.

10. Маматов, А. А. (2023). ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. *Gospodarka i Innowacje.*, 32, 40-43.

11. Aagzamovich, M. A. (2023). О 'QUVCHILAR SALOMATLIGIDA MILLIY НАРАКАТЛИ О 'YINLARNING O 'RNI. *ЎЗБЕК О'ҚИТУВЧИ*, 3(31), 8-13.

12. Агзамович, М. А. (2023). ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

13. Маматов, А. (2023). ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(7), 379-384.

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. (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).

16. Islomkhoja, I. (2020). Socio-pedagogical purposes of modern physical education. *Electronic journal of actual problems of modern science, education and training*.

17. 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.

18. Исломов, И. А. (2022). ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ АСОСИДА ЧАҚҚОНЛИК СИФАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ (КУРАШ МИСОЛИДА). *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL*, 3(4), 7-11.

19. Azimkhujaevich, I. I., & Madaminovich, D. E. (2022). SCIENTIFIC AND THEORETICAL APPROACHES TO THE USE OF THE GAME METHOD IN

PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR SCHOOLCHILDREN (PECULIARITIES OF THE PHYSIOLOGICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN). IJODKOR O'QITUVCHI, 2(24), 15-21.

20. Azimxo'jayevich, I. I. J. (2022). Training of Personnel in the Field of Physical Education and Sports. Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching, 15, 156-160.

21. Исломов, И. (2023). АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО, ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА. International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(4), 596-600.

22. Исломов, И. А. (2022). ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(25), 80-85.

23. Islamov, I. A. J., & Parpiev, O. A. (2020). SOME MODERN PEDAGOGICAL FEATURES OF THE PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING OF THE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE. Scientific Bulletin of Namangan State University, 2(1), 313-316.

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

25. Исломова, Н. Л. (2022). ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ. IJTIMOIIY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMIY JURNALI, 2(12), 12-17.

26. Исломов, И. (2023). НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ИГРОВОГО МЕТОДА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.(ОСОБЕННОСТИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА). Центральноазиатский журнал образования и инноваций, 2(6 Part 3), 176-183.

27. Исломов, И. (2023). ДИНАМИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ. International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(6), 723-728.

28. Islomxo, I., & Madaminovich, D. E. (2023). 10-12 YOSHLI SPORTCHILARDA TEZKORLIK SIFATLARINI TARBİYALASHNING NAZARIY VA AMALIY USLUBLARI. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(31), 33-38.

29. Исломов, И. А., & Джураев, Э. М. (2023). ВЛИЯНИЕ ФУТБОЛА НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(21), 405-410.

30. Azimxo'jayevich, I. I. J., & Madaminovich, D. E. (2023). O 'RTA MAKTAB O 'QUVCHILARINI JISMONIY TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK XUSUSIYATLARI. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(21), 225-231.