

**5-6 SINIF O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIKLARINI
TAKOMILLASHTIRISHDA JISMONIY MASHQLARNING O'RNI****Uktamova Kamolaxon Madaminxon qizi***Jismoniy madaniyat fakulteti Jismoniy madaniyat yo'nalishi**21.123 guruh talabasi*

Annotatsiya: *Turli xildagi jismoniy mashqlar organizmga turlicha ta'sir qiladi va ular jismimiz harakat qobiliyatlarini lozim bo'lgan yoki imkon darajasida namoyon qilishga ma'lum talablarni qo'yadi. Odatda biz jismoniy mashqlarni ta'sir darajasiga qarab kuch talab qiluvchi jismoniy mashqlar yoki tezlik namoyon qilishni talab qiluvchi mashqlar va boshqalar deb farqlaymiz. Shunday holatlar bo'ladiki, bajargan harakatimizni nima uchun aynan ko'rsatilganidek qilib bajarish lozirligini yoqtirmayroq qabul qilamiz. Chunki bu qator faktorlarga bog'liq.*

Kalit so'zlar: *jismoniy yuklama, kayfiyat, qorinni och yoki to'qligi, anjomlar, jhozlar, sharoit, organism, jismoniy qobiliyat.*

Jismoniy yuklama, kayfiyat, qorinni och yoki to'qligi, anjomlar, jhozlar va sharoitlar. Agarda jismoniy mashq orqali organizmga tushadigan jismoniy yuklama me'yori organizmimiz tayyorgarligiga mavofiq bo'lib bajarish qiyinchilik tug'dirma, mashg'ulotdan so'ng uni ta'sirini tezda his qilamiz. Navbatdagi faktorlardan biri ruhiyatimiz. Mashg'ulotlarga kirishishda kayfiyatimizni yaxshi emasligini sezsak, darhol yuklamamizni me'yori va uning mashg'ulotdagi umumiy hajmiga e'tiborni qaratishimiz zarur. Yuklamani haddan ortiqliqi kayfiyatga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Majburlab, qo'rqitib yoki xayoli boshqa qo'zg'atuvchi bilan band bo'lganda shug'ullanish yoki shug'ullantirish samara bermaydi. Yugurish va boshqa mashqlar bilan och qoringa yoki to'yib ovqatlanishdan so'ng shug'ullanish jismoniy imkoniyatlarimiz yoki ayrim boshqa qobiliyatlarimizga salbiy ta'sir qilishini unutmasligimiz lozim. Organizmni ish bajarish uchun qizitishimiz (razminka) zaruriy darajada bo'lmasa, mushaklarimizda og'riq seziladi. Razminka organlarni ishga tayyorlash bo'lib, u ikki xil bo'ladi. Umumiy va maxsus razminka. Umumiysi barcha a'zolari ishga tayyorlaydi. Maxsus razminka aynan bajarilishi lozim bo'lgan harakat, mashqni bajarishda ishtirok etadigan mushaklar faoliyatini ish bajarishga tayyorlash jarayonidir. Qobiliyatlarimizni namoyon qilishga ta'sir qiladigan faktorlardan biri mashqlarni bajarish uchun yaratilgan yoki tanlangan shart sharoit bilan ham uzviy bog'liq. Masalan, yugurish uchun tanlangan yo'lka, yoki ko'tarish uchun tanlangan jism (shtanga, gira, gantel, qum to'ldirilgan qop va boshqalar) yoki sport anjomi shug'ullanuvchi uchun qulay bo'lmasligi, turli xildagi salbiy oqibatlar, hissiyotlar sababchisi bo'lishi mumkin. Yugurish mashqi tovon oldi, oyoq kaftida og'riqni yuzaga keltiradi va bu bilan shug'ullanuvchining jismidagi harakat qobiliyatlarini namoyon

qilishga putur yetkazishi mumkin. Unga sabab esa yugurish yo'lkasining qattiqligi, asfaltlanganligi, shag'al yotqizilganligi, havoning issiq (sovuq) ligi va boshqalar bo'lishi mumkin. Bajarilayotgan jismoniy mashqlar qanday harakat sifatlarini qaysi birini rivojlantirish haqidagi boshlang'ich bilimlarimiz ham jismimiz harakati qobiliyatini namoyon qilishga ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy mashqlar jismoniy qobiliyatlarni namoyon qilish orqali organizmni ishchanligini shakllantirishga ta'sir qiladi. Uzoq vaqtli (aqliymi yoki jismoniy) ma'lum intensivlikda jismoniy ish bajarish davomida organizm ma'lum darajadagi ishchanlikni namoyon qilishi zarur. Ishchanlikning yuqori darajasiga erishish uchun zaruriy tayyorgarlik – nafas, yurak-tomir tizimi, qon aylanishi va boshqa funksional jarayonlarni organizmda kuchaytirmay turib jismoniy mashqlarni bajarish uchun jismimiz qobiliyatlaridan foydalanishimiz qiyin kechadi. Quyida biz turli maktab yoshidalik davringizda jismingiz qobiliyatlarini shakllanishining tavsifiga to'xtaldik. Insonning 6-7 yoshidagi davri jismoniy qobiliyatlaringizni aktiv rivojlanishini – kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik va mushaklarni egiluvchanligi va oldin o'zlashtirilgan harakat malakalaringizni takomillashtirilishi jarayonini o'z ichiga oladi. Bu yoshda asosan oyoq, qo'l, tanamizning katta mushaklar guruhiga ko'proq jismoniy yuklamalar berish bilan jismoniy qobiliyatlarni rivojlanishiga ta'sir qilishimiz mumkin bo'ladi. Bu yoshingiz davrida kuch talab qiladigan mashqlarni bajarish ehtiyotkorlikni talab qiladi. Mushaklaringizni kuch sarflash uchun uzoq vaqt zo'riqib turishiga yo'l qo'yib bo'lmaydi. Asosan, qarshilikni yengish mashqlaridan ko'proq foydalanishni foydasi katta. 6-7 yoshingizda uloqtirish mashqlari sizga ko'p foyda keltirmaydi, ularni bajarishingiz uchun ko'p vaqt sarflamang, mushaklaringiz bunday yuklamalarga hali tayyor emas. Maboda undan foydalanishni istasangiz uloqtiruvchi jihozlarning massasi 100-150 gr.dan oshmasligi lozim. Tezkorlik, tezkorlik–kuchini mashq qilishingizda asosiy e'tiborni harakat chastotasiga qaratishingiz kerak bo'ladi. Chaqqonlikni rivojlantirishda bajarilayotgan harakat amplitudasi, tez reaksiya qilish bilan bajariladigan mashqlardan ko'proq foydalanishni samaradorligi yuqoriligi amalda isbotlangan. Chidamlilik qobiliyatini rivojlantirishda nisbatan bajarish vaqti, masofani, qaytarishlar sonini ko'paytirish, cho'zish bilan bajariladigan mashqlar orqali uzoq muddatli sayrlar davomida trussoy 5- 7 minutli yugu-rishlardan foydalaniladi. Faqat egiluvchanlik harakat sifatinigina yosh o'tishi bilan darajasi pasaya boshlaydi. Lekin 6-7 yosh bundan mustasno. 6-7 yoshdaglar jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarining taxmi-niy me'yoriy normalarini e'tiboringizga havola qildik. 7–10 yoshdalik davringiz jismoniy qobiliyatlaringizni shakllantirish va rivojlantirish uchun vaqtni boy bermaydigan davri hisoblanadi. Bu yoshingizda harakat madaniyatiga poydevor-asos yaratiladi. Yangi harakatlarni muvofaqiyatli o'zlashtirasiz, jismoniy madaniyatga oid bilimlaringiz boyiydi.

Maktabga qatnashingiz munosabati bilan o'zgargan turmush tarzingiz ham hali mukammallashmagan harakat apparatingiz (qo'llaringiz va oyoqlaringiz) ga kuch va chidamlilik uchun yuklamalarni rejalashtirishda ehtiyotkorroq bo'lishingiz talabi

qo'yiladi. Chunki bu davringizda jismoniy mashqlarga individual munosabatingiz o'zgarib boshlaydi. Harakatlarni nima uchun aynan ustoz ko'rsatganday takrorlash zarurligi haqida qator savollaringiz paydo bo'ladi, ularni "motivi"(boisi)ni, sababini o'rganishga urinishingiz kuchayadi. Kichik maktab yoshidaligingizda yangi harakatlar, ularni texnikasini o'zlashtirish bilan harakat diapazoningiz kengayadi. Harakatlaringiz zahirasining xilma-xilligi ortadi. Harakat koordinasiyangizni rivojlantirish mashg'ulotlardagi asosiy vazifangizga aylanadi. Yoshingizni 7-10 dalik davrining oxirida harakat qobiliyat-laringizni darajasi, ularni qanday sport turlarida qo'llash mumkinligi yoki jismoniy tayyorgarlik jarayonida foydalanish orqali qanday samaraga erishish mumkinligini bilib olasiz. O'z jismingiz qobiliyatlari haqida to'liq tushunchaga ega bo'lmaslik qator yillar davomida mustaqil shug'ullanish uchun sportning yoki jismoniy mashqlarni biror turini yoki yoqtirgan jismoniy mashqni tanlashingizda xatoga sabab bo'lishi mumkin. Suzish, gimnastika, akrobatika va boshqa sizni yoshingizda shug'ullanishingiz lozim bo'lgan sport turlarini tayyorlov guruhida shug'ullanishiga ruxsat beriladi, xolos. Shug'ullanishni boshlash uchun zaruriy, qulay davrni, vaqtni o'tkazib yubormasangiz bo'ldi. Bu davrning muhim tomoni shundaki, harakat aktivligini namoyon qilish uchun ahamiyati katta sanalgan organizmingizni organlari va tuzilmalarini anatomo-fiziologik shakllanishi tezlashadi. Ular hali zarur darajada rivojlanib ulgurmasada intensiv o'sishi, mustahkamlanishi yuqori darajada davom etadi. Yoshingizni bu davrida harakat texnikasining o'zlashtirishga ishtiyoqingiz shunday yuqori bo'ladiki, qator harakat malakalaringiz maxsus ko'rsatmalar, tayyorgarliklarsiz ham tez shakllanadi. Harakat texnikasini o'zlashtirilishiga ko'ra qiyin mashqlarni o'smirlar va yoshlarga nisbatan oson o'zlashtira olish qobiliyatingiz yuqori bo'ladi. Harakat ritmi amplitudasi yoki kuch sarflanishi talab qilinadigan harakatlarni, hissiyotlaringizni umumlashtirish natijasida o'sha harakat texnikasini detallarigacha o'zlashtirib olishingiz bilan murabbiy – ustozlaringizni hayratlantirasiz. Bu "fenomen"dan foydalanishni harakatlarni o'zlashtirishda foydalanish, o'qitish uslubiyotlarini amaliyotga qo'llashda mashqlarni "bo'lak – bo'laklarga ajratib o'rgatish" usulidan ko'ra uni qismlarga ajratmay to'laligicha "bir butun" holatda o'qitish, o'rgatishda foydasi katta. Shuning uchun ham 7-10 yoshda mustaqil kuzatish orqali velosipedda yurish, rolikli konkida yugurish, to'p bilan raketkalar va boshqa sport o'yinlari uchun zarur bo'lgan qobiliyatlarni namoyish qilish, ularni o'zlashtirish va mustahkamlashda qiyinchilikga duch kelmayotganligingizni sababi ham shunda. Bu yoshda harakatingiz biodinamikasi va eng avvalo harakat koordina-siyasi komponentlari gurkirab rivojlanadi. Ularning 7-10 yoshdalik davrida inson harakat faoliyatining bazasi sanalgan barcha jismoniy sifat-lari, koordinasiyaviy qobiliyatlarining shakllanishi amalga oshishini yuqori darajadali davri deb qarash ilmiy-tadqiqotlar orqali isbotlangan. Agar shu davrda lozim bo'lgan fiziologik potensialning aso-sini yaratilmay qolinsa, harakat faolligining rivojlanishi qonuniyatlaridan yuzaga keladigan garmoniyani buzilishi sodir bo'ladi. Kichik maktab yoshidalik

davringiz jismoniy qobiliyatlaringiz darajasiga ko'ra STT jismoniy madaniyatining son va sifat ko'rsatkichlariga oid quyidagilarni bilishingizni taqozo etadi.

1. Shaxsiy gigiyena qoidalari;
2. Kattalar yordamida ertalabki gimnastikani bajarish;
3. Organizmingizni chiniqtirish, haqidagi boshlang'ich bilimlaringizni egallash;
4. Kun tartibini kattalar yordamida tuzish va undan foydalana olish;
5. Boshlang'ich harakat malakalari va ko'nikmalarni egallash, qaddi-qomatni to'g'ri tutish, yurish, yugurish, sakrashlar, uloqtirish, tirmashib chiqish, suzish, to'pni ilib olish va uzatish, rolikli konkida yurish, qish paytida chang'ida uchish va boshqalar.
6. Jismoniy tayyorgarligingizga oid nazorat normalarini bajarishga tayyorlanishni bilish.
7. Soddalashtirilgan qoidalarga rioya qilgan holda harakatli o'yinlar va kichik sport o'yinlaridan (kichik futbol, kichik voleybol, kichik qo'l to'pi, kichik basketbol) birining qoidasini bilish.
8. O'zining jismoniy tayyorgarligi darajasini baholariga qiziqish.
9. Sport haqida voqea hodisalarga qiziqish, oilada jismoniy madaniyat, sport mavzusiga oid suhbatlar, yetakchi sportchilar, ularning natijalarini oiladagi muhokamasida qatnashish.
10. Ertalabki gimnastikani mustaqil bajarishga o'tish, fizkultura pauzasi, individual trenirovkalar qilishga odatlanish.
11. Sport hayotiga oid kechayotgan kunlik hodisa va voqealardan xabardor bo'lishi uning STT jismoniy madaniyatli bo'lib o'sishiga yetakchi vosita bo'ladi.

O'RTA maktab yoshidagilarning jismoniy qobiliyatlarini shakllanishi va uni takomillashuvi organizmini biologik yetilishi bilan bir vaqtni o'zida tugallanadi. Bu yoshda katta yoshdagilar uchun xos bo'lgan harakatlarda individuallik shakllanib bo'ladi. O'smirlilik davri tezkorlik, tezlik-kuchini intensiv rivojlanishiga qarshi o'laroq harakat koordinasiyasini biroz buzilishi bilan kechadi. Ruhiyat, xarakterni shakllanishi, to'xtamga kelishi og'ir jarayon bo'lib, xususiy tomonlari bilan aniq yo'nalish olib, didni shakllanishi bilan to'xtaydi. O'smirlilik davrimiz jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, jismoniy qobiliyatlarni namoyon qilish bilan o'z shaxsimizni e'tiborga tushishini o'ta yoqtiradigan davrimiz bo'lib, tizimli mashg'ulotlar, ularni foydasini, bilishingiz sportning biror turini aniq tanlab astoydil shug'ullanishni boshlagan bo'lishingiz lozim. Agarda shu yoshgacha boshlamagan bo'lsangiz, uni ertasi yoki kechi yo'q. Zudlik bilan sportning biror turi bilan shug'ullanishni boshlang. Jismoniy qobiliyatingizni namoyon bo'lishi uchun zaminni organizmingizning funksional faolligi yuzaga keltiradi. Organizmning funksional faolligi ko'proq sutkaning kunduzgi kuniga to'g'ri keladi. Ertalabdanoq endokrin deb nomlanadigan buyrak usti bezlari – qonga adrenalin va noadrenalin ajratib nerv tizimini faolligini oshiradi va bu bilan yurakni ishini jadallashtiradi. Mushaklar qisqarishining samaradorligiga ijobiy ta'sir qiladi. Oshqozon-ichak trakti ishini yaxshilaydi, tana harorati, yurak qisqarishi chastotasini oshiradi,

arterial bosimni kerakli darajada ushlaydi, kislorod iste'mol qilishning maksimal hajmini ko'paytiradi va oqibatda funksional holatini soat 15-17 larga borib minimum darajaga tushishiga olib keladi.

FOYDALANILGAN DABIYOTLAR:

1. Абдуллаев, А., & Ханкельдиев, Ш. Х. (2017). Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. О'Ю учун дарслик,(I-жилд)/Тошкент/" НАВРЎЗ" нашрети.
2. Абдуллаев, А., & Хонкелдиев, Ш. (2016). Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти: учеб. пособие. Ташкент: Изд-во Гулистон давлат университети.
3. Xolmirzaevich, A. J. (2022). Improving Theoretical Fundamentals of Physical Culture Classes. *Texas Journal of Engineering and Technology*, 9, 88-91.
4. Egamberdiev, S. S., Salahutdinov, I. B., Abdullaev, A. A., Ulloa, M., Saha, S., Radjarov, F., ... & Abdurakhmonov, I. Y. (2014). Detection of *Fusarium oxysporum* f. sp. v *vasinfectum* race 3 by single-base extension method and allele-specific polymerase chain reaction. *Canadian Journal of Plant Pathology*, 36(2), 216-223.
5. Abdullaev, A., Salahutdinov, I., Kuryazov, Z., Egamberdiev, S., Rizaeva, S., Ulloa, M., & Abdurakhmonov, I. (2011). Study on *Fusarium* wilt disease (*F. oxysporum vasinfectum*) in Upland cotton (*G. hirsutum*). *World*, 5.
6. Xolmirzaevich, A. J. (2022). Improving Theoretical Fundamentals of Physical Culture Classes. *Texas Journal of Engineering and Technology*, 9, 88-91.
7. Абдуллаев, А., & Хонкелдиев, Ш. Х. (2007). Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Олий ўқув юртлари учун дарслик. Т. ЎзДЖТИ наш. Бўл.
8. Убайдуллаев, Р. М. (2020). Сопоставительный мониторинг показателей физической подготовленности девушек сельских школ с нормативами тестов здоровья "Барчиной". In *Наука сегодня: фундаментальные и прикладные исследования* (pp. 37-40).
9. Усманов, З. Н., & Убайдуллаев, Р. М. ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНООЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.
11. Usmanov, ZN, & Ubaidullaev, R. (2020, December). PROBLEMS OF PHYSICAL AND HEALTHY WORK IN SCHOOL EDUCATION SYSTEM. In *Конференции* (Vol. 12, pp. 114-119).
10. Usmonov, Z. N. (2020). Monitoring OF physical and health works IN rural comprehensive schools. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* Vol, 8(3).