

KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARNING JISMONIY SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY SIFATLARNING O'RNI**Allomov Erkinjon Ibragimovich***Farg'ona davlat universiteti*

Annotatsiya: *Maqolada aholi sog'lig'ini jismoniy tarbiya va sport sohasida 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 sifatlar, jismoniy mashqlar, jismoniy harakatlar.*

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.

Odamzot 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 ushlash 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. Morfofunktional organlar mashqlangan sari ular shakllanib boradi, bioenergetik imkoniyatlar zahirasi orta boradi. Binobarin, mazkur morfofunktional jarayon jismoniy sifatning "ichki" mexanizmini ifodalaydi. Aynan shu "ichki" mexanizm jismoniy sifatning "tashqi" natijasini ta'minlaydi.

Jismoniy sifatlarni 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 sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) rivojlantirish va ularni takomillashtirish jarayonini tashkil qilishga qaratiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik esa tanlangan sport turi xususiyatlariga mos maxsus jismoniy sifatlarni 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 sifatlarni maxsus jismoniy sifatlarga ko'chirish masalasini tahlil qilish va har bir jismoniy sifatning o'ziga xos turlarini o'rganish muhim ahamiyat kasb etadi.

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.