

**KIChIK MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILARNING JISMONIY
TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHDA NAMOËN BÛLIШИДА
ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИНГ ЎРНИ**

N. Mamajonov

dotsent,

Hamidov Shahbozbek

magistr, Farg'ona davlat universiteti

Турли хилдаги жисмоний машқлар организмга турлича таъсир қилади ва улар жисмимиз ҳаракат қобилиятларини лозим бўлган ёки имкон даражасида намоён қилишга маълум талабларни қўяди. Одатда биз жисмоний машқларни таъсир даражасига қараб куч талаб қилувчи жисмоний машқлар ёки тезлик намоён қилишни талаб қилувчи машқлар ва бошқалар деб фарқлаймиз. Шундай ҳолатлар бўладики, бажарган ҳаракатимизни нима учун айнан кўрсатилганидек қилиб бажариш лозимлигини ёқтирмайроқ қабул қиламиз. Чунки бу қатор факторларга боғлиқ. Улар жисмоний юклама, кайфият, қоринни оч ёки тўқлиги, анжомлар, жиҳозлар, шароит ва ҳ.к.лар. Агарда жисмоний машқ орқали организмга тушадиган жисмоний юклама меъёри организмимиз тайёргарлигига мавофиқ бўлиб бажариш қийинчилик туғдирмаса, машғулотдан сўнг уни таъсирини тезда ҳис қиламиз.

Навбатдаги факторлардан бири руҳиятимиз. Машғулотларга киришишда кайфиятимизни яхши эмаслигини сезсак, дарҳол юкламамизни меъёри ва унинг машғулотдаги умумий ҳажмига эътиборни қаратишимиз зарур. Юкломани ҳаддан ортиқлиги кайфиятга салбий таъсир кўрсатади. Мажбурлаб, кўрkitиб ёки хаёли бошқа қўзғатувчи билан банд бўлганда шуғулланиш ёки шуғуллантириш самара бермайди.

Югуриш ва бошқа машқлар билан **оч қоринга** ёки тўйиб овқатланишдан сўнг шуғулланиш жисмоний имкониятларимиз ёки айрим бошқа қобилиятларимизга салбий таъсир қилишини унутмаслигимиз лозим.

Организмни иш бажариш учун **қизитишимиз (разминка)** зарурий даражада бўлмаса, мушакларимизда оғриқ сезилади. Разминка органларни ишга тайёрлаш бўлиб, у икки хил бўлади. Умумий ва махсус разминка. Умумийси барча аъзоларни ишга тайёрлайди. Махсус разминка айнан бажарилиши лозим бўлган ҳаракат, машқни бажаришда иштирок этадиган мушаклар фаолиятини иш бажаришга тайёрлаш жараёнидир.

Қобилиятларимизни намоён қилишга таъсир қиладиган факторлардан бири **машқларни бажариш** учун яратилган ёки танланган **шарт шароит** билан ҳам узвий боғлиқ. Масалан, югуриш учун танланган йўлка, ёки кўтариш учун танланган жисм (штанга, гир, гантел, қум тўлдирилган қоп ва бошқалар) ёки спорт анжоми шуғулланувчи учун қулай бўлмаслиги, турли хилдаги салбий оқибатлар, ҳиссиётлар сабабчиси бўлиши мумкин.

Югуриш машқи товон олди, оёқ кафтида оғриқни юзага келтиради ва бу билан шуғулланувчининг жисмидаги ҳаракат қобилиятларини намоён қилишга путур етказиши мумкин. Унга сабаб эса югуриш йўлкасининг қаттиқлиги, асфальтланганлиги, шағал ётқизилганлиги, ҳавонинг иссиқ (совуқ) лиги ва бошқалар бўлиши мумкин.

Бажарилаётган жисмоний машқлар қандай ҳаракат сифатларини қайси бирини ривожлантириш ҳақидаги бошланғич билимларимиз ҳам жисмимиз ҳаракати қобилиятини намоён қилишга таъсир кўрсатади.

Жисмоний машқлар жисмоний қобилиятларни намоён қилиш орқали организмни ишчанлигини шакллантиришга таъсир қилади. Узоқ вақтли (ақлийми ёки жисмоний) маълум интенсивликда жисмоний иш бажариш давомида организм маълум даражадаги ишчанликни намоён қилиши зарур. Ишчанликнинг юқори даражасига эришиш учун зарурий тайёргарлик – нафас, юрак-томир тизими, қон айланиши ва бошқа функционал жараёнларни организмда кучайтирмай туриб жисмоний машқларни бажариш учун жисмимиз қобилиятларидан фойдаланишимиз қийин кечади. Қуйида биз турли мактаб ёшидалик даврингизда жисмингиз қобилиятларини шаклланишининг тавсифига тўхталдик.

Кичик мактаб ёши. Умрингизни 6-7 ёшидаги даври жисмоний қобилиятларингизни актив ривожланишини – куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамлик, эгилувчанлик ва мушакларни эгилувчанлиги ва олдин ўзлаштирилган ҳаракат малакаларингизни такомиллаштирилиши жараёнини ўз ичига олади. Бу ёшда асосан оёқ, қўл, танамизнинг катта мушаклар гуруҳига кўпроқ жисмоний юкламалар бериш билан жисмоний қобилиятларни ривожланишига таъсир қилишимиз мумкин бўлади. Бу ёшингиз даврида куч талаб қиладиган машқларни бажариш эҳтиёткорликни талаб қилади. Мушакларингизни куч сарфлаш учун узоқ вақт зўриқиб туришига йўл қўйиб бўлмайди. Асосан, қаршилиқни енгиш машқларидан кўпроқ фойдаланишни фойдаси катта. 6-7 ёшингизда улоқтириш машқлари сизга кўп фойда келтирмайди, уларни бажаришингиз учун кўп вақт сарфламанг, мушакларингиз бундай юкламаларга ҳали тайёр эмас. Мабодо ундан фойдаланишни истасангиз улоқтирувчи жиҳозларнинг массаси 100-150 гр.дан ошмаслиги лозим. Тезкорлик, тезкорлик–кучини машқ қилишингизда асосий эътиборни ҳаракат частотасига қаратишингиз керак бўлади. Чаққонликни ривожлантиришда бажарилаётган ҳаракат амплитудаси, тез реакция қилиш билан бажариладиган машқлардан кўпроқ фойдаланишни самарадорлиги юқорилиги амалда исботланган.

Чидамлик қобилиятини ривожлантиришда нисбатан бажариш вақти, масофани, қайтаришлар сонини кўпайтириш, чўзиш билан бажариладиган машқлар орқали узоқ муддатли сайрлар давомида трусдой 5-7 минутли югу-ришлардан фойдаланилади. Фақат эгилувчанлик ҳаракат сифатинигина ёш ўтиши билан даражаси пасая бошлайди. Лекин 6-7 ёш бундан мустасно. 5-жадвалда 6-7 ёшдаглар жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларининг тахми-ний меъёрий нормаларини эътиборингизга ҳавола қилдик.

Умрингизни иккинчи болалик даври (7–10 ёш). 7–10 ёшдалик даврингиз жисмоний қобилиятларингизни шакллантириш ва ривожлантириш учун вақтни бой бермайдиган даври ҳисобланади. Бу ёшингизда ҳаракат маданиятига пойдевор-асос яратилади. Янги ҳаракатларни мувофақиятли ўзлаштирасиз, жисмоний маданиятга оид билимларингиз бойийди.

Кичик мактаб ёшидаги (6-7 ёш) болалар жисмоний тайёргарлигининг кўрсаткичлари

№	Кўрсаткичлар	Норма тарзидаги кўрсаткичлар	
		Болалар	Қизлар
1	Жойидан узунликга сакраш, см.да	100	90
2	Гимнастика ўриндиғига таяниб етиб қўлларни тирсакдан букиш ва тўғрилаш, сони	10 марта	8 марта
3	Хохлаган усулда вақтни ҳисобламай сузиш	50 м.	50 м.
4	Тез юриш билан пиёда 5 км.ли масофани ўтиш	70 минут	70 минут
5	1000 м.га вақтга югуриш.	5 м. 20 сек.	5 м. 40 сек.
6	Кросс 3 км.га, минут	35	40
7	Велосипедда 10 км.га пойга, минутда	60	60
8	Теннис тўпини улоктириш, метр	18	18

Мактабга қатнашингиз муносабати билан ўзгарган турмуш тарзингиз ҳам ҳали мукаммаллашмаган ҳаракат аппаратингиз (қўлларингиз ва оёқларингиз) га куч ва чидамлилиқ учун юкламаларни режалаштиришда эҳтиёткорроқ бўлишингиз талаби қўйилади. Чунки бу даврингизда жисмоний машқларга индивидуал муносабатингиз ўзгара бошлайди. Ҳаракатларни нима учун айнан устоз кўрсатгандай такрорлаш зарурлиги ҳақида қатор саволларингиз пайдо бўлади, уларни “мотиви”(боиси)ни, сабабини ўрганишга уринишингиз кучаяди.

Кичик мактаб ёшидалигингизда янги ҳаракатлар, уларни техникасини ўзлаштириш билан ҳаракат диапазонингиз кенгаяди.

Ҳаракатларингиз захирасининг хилма-хиллиги ортади. Ҳаракат координациянги ривожлантириш машғулотлардаги асосий вазифангизга айланади. Ёшингизни 7-10 далик даврининг охирида ҳаракат қобилият-ларингизни даражаси, уларни қандай спорт турларида қўллаш мумкинлиги ёки жисмоний тайёргарлик жараёнида фойдаланиш орқали қандай самарага эришиш мумкинлигини билиб оласиз. Ўз жисмингиз қобилиятлари ҳақида тўлиқ тушунчага эга бўлмаслик қатор йиллар давомида мустақил шуғулланиш учун спортнинг ёки жисмоний машқларни бирор турини ёки ёқтирган жисмоний машқни танлашингизда хатога сабаб бўлиши мумкин. Сузиш, гимнастика, акробатика ва бошқа сизни ёшингизда шуғулланишингиз лозим бўлган спорт турларини тайёрлов гуруҳида шуғулланишига рухсат берилади, холос. Шуғулланишни бошлаш учун зарурий, қулай даврни, вақтни ўтказиб юбормасангиз бўлди.

Бу даврининг муҳим томони шундаки, ҳаракат активлигини намоён қилиш учун аҳамияти катта саналган организмнингизни органлари ва тузилмаларини анатомио-физиологик шаклланиши

тезлашади. Улар хали зарур даражада ривожланиб улгурмасада интенсив ўсиши, мустаҳкамланиши юқори даражада давом этади.

Адабиётлар

1. ABDUSATTAROVICH, K. R., & ALISHER, K. (2022, May). PLANNING OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF YOUNG ATHLETES DURING EXTRACURRICULAR ACTIVITIES. In E Conference Zone (pp. 27-31).
2. Gennadevna, K. G. (2021). Athletics in the System of Physical Education of Student Youth. European Journal of Life Safety and Stability (2660-9630), 250-252.
3. Gennadevna, K. G. (2021). Athletics in the System of Physical Education of Student Youth. European Journal of Life Safety and Stability (2660-9630), 250-252.
4. Gennadevna, K. G. (2021). Athletics in the System of Physical Education of Student Youth. European Journal of Life Safety and Stability (2660-9630), 250-252.
5. Gennadevna, K. G. (2021). Athletics in the System of Physical Education of Student Youth. European Journal of Life Safety and Stability (2660-9630), 250-252.
6. Gennadevna, K. G. (2021). Athletics in the System of Physical Education of Student Youth. European Journal of Life Safety and Stability (2660-9630), 250-252.
7. Gennadevna, K. G. (2021). Athletics in the System of Physical Education of Student Youth. European Journal of Life Safety and Stability (2660-9630), 250-252.
8. Kuchkarovna, Y. G. Y. (2022). Bolalarda Bronxid Kasalligini Davolash Jismoniy Tarbiyasi. Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities, 4, 1-4.
9. Gennadevna, K. G. (2021). Athletics in the System of Physical Education of Student Youth. European Journal of Life Safety and Stability (2660-9630), 250-252.
10. Khamrakulov, R., & Abduzhalilova, K. (2022). FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION IN GRADES 5-6 OF SECONDARY SCHOOL. Academicia Globe: Inderscience Research, 3(05), 82-90.
11. Р.Хамроқулов, & Н.Мухаммадов. (2022). ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ ВА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР РИВОЖЛАНТИРИШ . World Scientific Research Journal, 2(2), 185–192. Retrieved from
12. Kuchkarovna, Y. G. Y. (2022). Bolalarda Bronxid Kasalligini Davolash Jismoniy Tarbiyasi. Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities, 4, 1-4.
13. Gennadevna, K. G. (2021). Athletics in the System of Physical Education of Student Youth. European Journal of Life Safety and Stability (2660-9630), 250-252.
14. Hamroqulov, R., & Nishonov, S. (2022). Methods of increasing physical faiths during the training of football players. Texas Journal of Multidisciplinary Studies, 8, 130-132.

15. Hamroqulov, R., & Nishonov, S. (2022). Methods of increasing physical fitness during the training of football players. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 8, 130-132.
16. Khamrakulov, R., Karakulov, K., & Jabbarov, A. (2019). TECHNOLOGY TO IMPROVE THE DURABILITY OF CONCRETE IN THE DRY HOT CLIMATE OF UZBEKISTAN. *Problems of Architecture and Construction*, 2(1), 74-77.
17. Ma'mirjon, Y., & Saminjon, X. (2022). МАКТАВ YOSHIDAGILAR HARAKAT AKTIVLIGI (FAOLLIGI) NING ME'YORI. *Conferencea*, 75-78.
18. Усманов, З. Н., & Убайдуллаев, Р. М. ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ 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)*.
19. Ismoilov, S. D. (2022). О 'SMIR YOSHDAGI О 'QUVCHILARDA OILAVIY QADRIYATLARNI RIVOJLANTIRISHNING О 'ZIGA XOS MUХИМ JIXATLARI. INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. *SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL*, 3(5), 96-100.
20. Kuchkarovna, Y. G. Y. (2022). Bolalarda Bronxid Kasalligini Davolash Jismoniy Tarbiyasi. *Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities*, 4, 1-4.
21. Р.Хамроқулов, & Н.Мухаммадов. (2022). ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ ВА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР РИВОЖЛАНТИРИШ . *World Scientific Research Journal*, 2(2), 185–192. Retrieved from
22. Ma'mirjon, Y., & Saminjon, X. (2022). МАКТАВ YOSHIDAGILAR HARAKAT AKTIVLIGI (FAOLLIGI) NING ME'YORI. *Conferencea*, 75-78.
23. Gennadevna, K. G. (2021). Athletics in the System of Physical Education of Student Youth. *European Journal of Life Safety and Stability (2660-9630)*, 250-252.
24. Khamrakulov R., & Abduzhalilova K. (2022). FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION IN GRADES 5-6 OF SECONDARY SCHOOL. *Academicia Globe: Inderscience Research*, 3(05), 82–90.
25. Usmanov, Z. N., & Ubaidullaev, R. (2020, December). PROBLEMS OF PHYSICAL AND HEALTHY WORK IN SCHOOL EDUCATION SYSTEM. In *Конференции*.
26. 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)*.
27. Yakubova, G. K. (2021). MONITORING OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN CONDITIONS OF HYPERTHERMIA. *Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka*, 1(2).

28. Усманов, З. Н., & Убайдуллаев, Р. М. ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.
29. Yuldashev, M. (2021). INNOVATIVE ASPECTS FOR HEALTHY LIFESTYLE FORMATION AND DEVELOPMENT OF SPORTS. CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS, 2(05), 102-107.
30. Сидикова, Г. С. (2022). ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. Таълим ва Ривожланиш Таҳлили онлайн илмий журнали, 2(1), 6-11.
31. Patidinov Kamolidin. (2021). Physical Fitness and Development of School Students. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 2(2), 89–91. Retrieved from <https://zienjournals.com/index.php/jpip/article/view/330>
32. Хайдаралиев, Х. Х. (2022). РОЛЬ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ. Academic research in educational sciences, 3(3), 591-599.
33. Гуйчиев, А. И., & Сидикова, Г. С. (2022). ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. JURNALI, 178.
34. Patidinov Kamolidin. (2021). Physical Fitness and Development of School Students. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 2(2), 89–91. Retrieved from <https://zienjournals.com/index.php/jpip/article/view/330>
35. Абдуллаев, А., & Хонкелдиев, Ш. Х. (2007). Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Олий ўқув юртлари учун дарслик. Т. ЎзДЖТИ наш. бўл.
36. Holmirzaevich, A. J. (2022). Improving Theoretical Fundamentals of Physical Culture Classes. Texas Journal of Engineering and Technology, 9, 88-91.
37. Gennadevna, K. G. (2021). Athletics in the System of Physical Education of Student Youth. European Journal of Life Safety and Stability (2660-9630), 250-252.