

## YOSH O'GIL QIZLARNING JISMONIY SIFATLARI NAMOYON BO'LISHIDA JISMONIY MASHQLARNING RO'LI.

*I.B.Matmuratova*

*Jizzax davlat pedagogika universiteti o'qituvchisi*

*S.E.Abdurahimova*

*Jizzax davlat pedagogika universiteti talabasi*

**Annotasiya** Inson organizmining qator sifatleri orasida jismoniy sifatleri farqlash, uni rivojlanganligi darajasini bilish va uni aniqlashga oid malakalarga ega bo'lish muhim ahamiyatga ega. Shundagina o'ziga mos jismoniy mashqlar yoki shug'ullanish uchun sport turlaridan birini yoki kasb-hunar tanlashda yo'l qo'yishingiz mumkin bo'lgan xatolarni oldini olish mumkin bo'ladi. Ushbu maqolada yosh o'g'il qizlarning jismoniy sifatleri namoyon bo'lishida jismoniy mashqlarning o'rni tadqiq etilgan.

**Kalit so'zlar:** jismoniy tarbiya, sport, jismoniy mashq, harakat, jismoniy sifatlar.

**KIRISH.** Turli xildagi jismoniy mashqlar organizmga turlicha ta'sir qiladi va ular jismimiz harakat sifatlarini 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 lozimligini yoqtirmayroq qabul qilamiz. Chunki bu qator faktorlarga bog'liq. Ular jismoniy yuklama, kayfiyat, qorinni och yoki to'qligi, anjomlar, jihozlar, sharoit va h.k.lar. Agarda jismoniy mashq orqali organizmga tushadigan jismoniy yuklama me'yori organizmimiz tayyorgarligiga mavofiq bo'lib bajarish qiyinchilik tug'dirmasa, mashg'ulotdan so'ng uni ta'sirini tezda his qilamiz. "Jismoniy madaniyat va sport hamisha jamiyat taraqqiyotining ajralmas bir qismi bo'lib kelgan. Bizgacha mavjud bo'lgan ijtimoiy jamoalar ham o'z rivojlanishida jismoniy tarbiya va sportga katta ahamiyat bergan. Jismoniy madaniyat va sport jamiyatdagi hukmron sinflarning manfaatini ifodalashga xizmat qilib uni himoya qilgan va ularga yo'l ko'rsatgan"[1].

### ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA.

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

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

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 yosh qizlarni imkoniyatlarini yoki ayrim boshqa sifatlariga salbiy ta'sir qilishini unutmashimiz 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. Umumiy barcha a'zolari ishga tayyorlaydi. Maxsus razminka aynan bajarilishi lozim bo'lgan harakat, mashqni bajarishda ishtirok etadigan mushaklar faoliyatini ish bajarishga tayyorlash jarayonidir. Sifatlarimizni 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, gir, 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.

**NATIJALAR.** Yugurish mashqi tovon oldi, oyoq kaftida og'riqni yuzaga keltiradi va bu bilan shug'ullanuvchining jismidagi harakat sifatlarini namoyon qilishga putur etkazishi 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 sifatini namoyon qilishga ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy mashqlar jismoniy sifatlarni 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 sifatlaridan foydalanishimiz qiyin kechadi. Quyida biz turli maktab yoshidalik davringizda jisingiz sifatlarini shakllanishining tavsifiga to'xtaldik. O'quvchi yoshlar jismoniy sifatlarini shakllanishi va uni takomillashuvi organizmini biologik etilishi bilan bir vaqtini o'zida tugallanadi. Bu yoshda katta yoshdagilar uchun xos bo'lgan harakatlarda individuallik shakllanib bo'ladi. O'smirlik davri tezkorlik, tezlik-kuchini intensiv rivojlanishiga qarshi o'laroq harakatkoordinasiyasini bir oz 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'smirlik davrimiz jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, jismoniy sifatlarni namoyon qilish bilan o'z shaxsimizni e'tiborga

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

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 sifatlarini namoyon qilishda ularning organizmining morfo funksional xususiyatlari hisobga olinadi. Tadqiqotlar, o'smirlar suyaklarining shakllanishi jarayonini tezlashtiruvchi faktor sanaladigan me'yordan ortiq jismoniy yuklamalar bolaning bo'yini o'sishidagi ritmini balansda ushlovchi truba (nov) simon suyaklarni uzuniga o'sishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligini ko'rsatadi"[2]. Jismoniy mashqlar ayniqsa, qomatini rasoligiga ta'sir etuvchi, korreksiyalovchi mashqlarni maxsus yo'naltirib qo'llashning amaliy ahamiyatiga e'tiborni qaratish muhim rol o'ynaydi. Qaddi-qomatdagi nuqsonlar esa qator ichki organlar funksiyasiga salbiy ta'sir qilishi oqibatida jismoniy sifatlarni namoyon qilishga ziyon keltiradi. O'smirni qaddi-qomatini to'g'ri ushlashi uchun xizmat qiladigan mushaklarni mashq qildirishdan, ko'zga tushadigan-qiyshayib o'tirish, bukchayib yozish va boshqa nuqsonlarni tuzatish uchun ogohlantirishlar qilishdan zerikmasligimiz, kattalar va tarbiyachilarning asosiy vazifamiz bo'lishi lozim. Masalan, oddiygina elkani to'g'ri ushlamaslik ko'krak qafasini ekskursiyasiga salbiy ta'sir qiladi. Ko'krak qafasi ekskursiyasining lozim bo'lgan darajasiga erishmaslik oqibati organlar uchun energiya manbai bo'lgan kislorodni kam yutilishiga olib keladi. Kislorodni oz yutilishi hosil bo'lishi lozim bo'lgan energiya miqdoriga ta'sir ko'rsatadi. Qomatni to'g'ri tutmaslikning o'zi ichki organlarimizni o'z o'rnida joylashishiga ham salbiy ta'sir qiladi.

MUHOKAMA. Biz quyida o'smirlar uchun qaddi-qomatni shakllantirishga oid mashqlar kompleksini keyingi sahifada e'tiboringizga xavola qildik. O'ta kuchli va uzoq vaqt davomida bir xildagi dominant (turg'un) qo'zg'atuvchilar- (mashqlar yoki mashg'ulotlarning mazmunidan) o'smirlarda me'yoridan ortiq tormozlanishni keskin ifodalanishi bilan namoyon bo'ladi. Shunga ko'ra o'smirlar shug'ullanishda chidamlilik namoyon qilish bilan bog'liq yuklamalar orqali mashqlanishda yuklamani turli tumanligiga e'tibor berish, zarur bo'lgan natijaga erishishga imkon beradi. O'smirlik davrining jismoniy sifati potensionali tarki-bida tezlik va tezlik-kuchi sifati nasbatan muvaffaqiyat bilan riv ojlanadi, tarbiyalanadi. Hozirgi kun amaliyotida o'smirning jismoniy faolligi ko'proq uyushtirilgan mashg'ulotlarning an'anaviy shakllari orqali o'zlash tiriladigan mashqlardan foydalanishi bilan muvaffaqiyatli kechayot-ganligini isbotlandi. Bu mashg'ulotlar: jismoniy tarbiya darslari, jismoniy tarbiya pauzalari, aktiv dam olish maqsadidagi uyush-tirilgan tanaffuslardagi mashg'ulotlar, maktab musobaqalari, sport bayramlari, kechalar, sayrlar,

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

ekskursiyalar, sayohatlar, sport seksiyalaridagi mashg'ulotlar, uyda o'zlarini sport natijasiga erishish uchun mustaqil trenirovkalari, ikki uch marotabali sog'lomlashtirish trenirovkalari va boshqalar bo'lishi mumkin. Mashg'ulotlarning davomiyligi 70-90 daqiqani tashkil qilsa, samaradorlik yuqori bo'lishi kuzatilmoqda. Qayd qilingan mashg'ulot-larning foydasini oshirish uchun musobaqa tarzidagi yuklamalardan unumli foydalanishning ahamiyati katta. Bu o'z navbatida o'smirlar jismoniy sifatlarini namoyon qilish uchun etakchi vosita sanaladi. Turli xil ko'riklar, bellashuvlar, kuch sinashuvlarni, muso-baqalarni ko'rgan, ishtirok etgan o'smir g'alaba, mag'lubiyat paytida o'zini qanday tutish, boshqarish, muomala, munosabat va boshqa qator hayotiy ko'nikmalariga ega bo'ladi, o'rganadi, o'rgatadi, tahlil qilib kerakli xulosalar qilishga odatlanadi. O'rta maktab yoshidagilarni musobaqalarda o'zini ko'satish uchun talabini qondirishni tarbiyaviy ahamiyati beqiyosligini unutmasligimiz lozim. Musobaqalarning ko'pligi, turli-tumanligi, ularni jismoniy sifatlarini ko'proq harakat turlarida sinash imkonini beradi. Bu yoshdagilarning sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati o'z ichiga quyidagi nazorat sifat ko'rsatkichlarini oladi:

1. Trenirovkaning asosiy qoidalarini bilish va jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanishda, tashkillashda ulardan foydalanish;
2. O'zini o'zi nazorat qilishni asosiy qoidalarini, usullari va usuliyotlarini qo'llashni bilish, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarida ulardan amalda foydalanish;
3. Yoshi uchun lozim bo'lgan darajadagi har tomonlama jismoniy tayyorgarlikga ega bo'lish;
4. Tizimli jismoniy faollikni kun tartibiga kiritish;
5. Turli shakldagi har kunlik jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlariga turg'un odatni shakllantirish;
6. Shahar (tuman), viloyat, respublika va chet eldagi sport hodisa va voqealaridan xabardorlik
7. Tezlik va tezlik-kuchi xarakteridagi kamida 200 ga yaqin mashq (yuklama turlari)ni bilish.

Yuqoridagilardan kelib chiqib shuni aytish joyizki, qayd qilingan jismoniy madaniyatlilik bilimlarining sifati maktab yoshidagilarda aytarli darajada past. Jismoniy sifatlar, uning potensionali bu yoshda o'ta jadal va keskin rivojlanish davri tarzida xarakterlanadi. Asosan chidamlilik sifati, so'ng kuch va harakat koordinasiyasining ko'rsatkichlari o'ta intensiv tarzda ortadi. Ulg'ayishi va balog'atga etish jarayoni o'z shaxsini asoslash, muloqotdagilar bilan munosabatlarni o'rnatishlar

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

orqali kechadi. O‘zining ko‘rinishi va jismoniy kamolotiga erishish uchun alohida e‘tibori, yangi qiziqishlarni yuzaga kelishi kuchayadi. O‘spirinlar, qizlarning qo‘shimcha jismoniy faolligi, shug‘ullanish mashg‘ulotlari uyga vazifalarni bajarishdangina iborat bo‘lib qolishi maqsadga muvofiq emas. Voleybol, qo‘l to‘pi, basketbol, futbol, stol tennisi, tennis, chim ustida xokkey, mini-futbol va boshqa qator sport o‘yinlari o‘spirinlar va qizlarning harakatlanish zahirasini oshirish uchun etakchi vosita deb qaraladi hamda ularning harakat sifatlarini rivojlantirishni osonlashtiradi. Ritmik gimnastika, milliy xalq raqslari, sharq yakka kurashlari – ushu, kumfu, kik-boksing, “turon” va boshqa individual sport turlarini yoshlar, qizlar harakatchangligini orttirishda eng samarali vositalar ekanligi hozirgi kunda ham nazariy ham amaliy isbotini topgan. Sportdagi jismoniy tayyorgarlikdan yuqori natijalar, rekordlar hamma uchun emas. Unga intilish oliy maqsad, lekin o‘z sifati darajasini bilmay sportning o‘zi uchun mosini tanlay olmasdan qator yillar davomidagi tizimli mehnatni besamar ketishini oldindan bilish, imkoniyatlari va sifatleri darajasiga baho berishda adashmaslikni ahamiyatini tushunish, maktab yoshidagilarning jismoniy madaniyati va sportga nisbatan negativ holatni yuzaga kelishini oldini oladi.

**XULOSA.** Xulosa qilib shuni aytish lozimki maktab yoshi inson organizmining qator sifatleri tarkibidagi jismoniy sifatleri, ayniqsa harakat yoki jismi sifati tarzidagi sifatleri farqlashi, ularni rivojlantiradigan jismoniy mashqlarni, o‘yinlar va boshqa jismi tayyorgarligining ko‘rsatkichlari–kuchi, tezligi, chidamliligi, chaqqonligi, egiluvchanligini darajasini bilishi, ularni rivojlantirish, tarbiyalash uchun jismoniy mashqlarni tanlay olish, ulardan turmush tarzida foydalanish uzoq, sog‘lom umr ko‘rishga zaminligini chuqur his qilishi mamlakatimizda amalga oshirilayotgan davlat siyosati talablari ekanligini anglashga zamin yaratadi.

### ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Ibragimovich, Sulonov Usmon. "DYNAMICS OF MORPHOLOGICAL INDICATORS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF LONG-DISTANCE RUNNING." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.01 (2022): 129-132.
2. Abdukhomidovich, Moydinov Iqboljon. "PHYSICAL AND MENTAL ACTIVITY OF STUDENTS AND IT EFFECTS OF DIFFERENT HORSES." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.4 (2023): 219-224.
3. Ibragimovich, Sultanov Usmon. "DYNAMICS OF FORMATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL TRAINING OF LONG

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

DISTANCE RUNNERS." European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol 7.6 (2019)

4. Ismailovna, Y. F. (2024). The importance of new technologies in forming healthy life style of students at physical training lessons. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 13(01), 34-37.

5. Шокиров Ш. Ф., Нажмиддинов А.И. (2023). Техничко-тактические приемы защиты и нападения в игре в настольный теннис. International scientific conference" innovative trends in science, practice and education 2(9), 41-47

6. Abdupattayevich, P. A., & G'ayratovich, S. S. (2023). Improving the effectiveness of the training process of students. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(09), 50-52.

7. Шодиев, Э., Ирматов, Ш., & Якубжонова, Ф. (2021). Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalardan foydalanish. Общество и инновации, 2(2/S), 683-687.

8. G'ayratovich, S. S. (2022). Development of volleyball sport, world championship olympic games. Asia pacific journal of marketing & management review issn: 2319-2836 Impact Factor: 7.603, 11(12), 51-54.

9. Якубжонова, Ф. И., & кизи Асқарова, М. У. (2023, November). Взаимосвязи физической и технической подготовки волейболистов. In international scientific conference" innovative trends in science, practice and education" (Vol. 2, No. 9, pp. 48-54).