

**КИЧИК МАКТАБ ЁШИДАГИ БОЛАЛАР ОРГАНИЗМИГА ЖИСМОНИЙ
МАШҚЛАРНИ ТАЪСИР ҚИЛИШИНING ЁШГА ОИД ХУСУСИЯТЛАРИ****Пўлатов Лазиз Азамат ўғли**

Ориентал университети

Жисмоний маданият кафедраси доценти.

Шодиев Шохзод

Ориентал университети 2-босқич магистранти.

Тел +99891-966-41-25 shodievshahzod41@gmail.com<https://doi.org/10.5281/zenodo.20356661>

Аннотация. Ушбу мақолада кичик мактаб ёшидаги болалар организмига жисмоний машқларни таъсир қилишининг ёшга оид хусусиятлари, кичик мактаб ёшида умумий ишчанлик қобилияти, саломатлик, уйғун ривожланиш, организмнинг барча тизимларини мустаҳкам ва уйғун фаолият кўрсатишининг, яъни кейинчалик спорт маҳоратининг чўққиларига эришиш учун барча амалга ошириладиган ишларнинг асоси шакллантирилаши, ўқув- машғулотларни ва машғулотлар режасини умуман олганда болаларнинг физиологик, психологик хусусиятларини ва жисмоний имкониятларини ҳисобга олган ҳолда тузиш зарурлиги ҳақида фикр билдирилган.

Калит сўзлар: жисмоний тарбия, машғулот, восита, усуллар, ишчанлик қобилият, жисмоний тайёргарлик.

**ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
НА ОРГАНИЗМ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Аннотация. В статье рассмотрены возрастные особенности влияния физических упражнений на организм детей младшего школьного возраста, общая трудоспособность, здоровье, гармоничное развитие, прочное и гармоничное функционирование всех систем организма, т.е. формирование основы всей деятельности для достижения вершин спортивного мастерства в младшем школьном возрасте, предложено разрабатывать планы обучения и занятий с учетом физиологических, психологических особенностей и физических возможностей детей.

Ключевые слова: физическое воспитание, обучение, средства, методы, трудоспособность, физическая подготовка.

Муаммонинг долзарблиги: Болаларни борган сари эрта спорт фаолиятига жалб қилиниши, болаларнинг ривожланишини нафақат хусусиятларини, балки жисмоний юкламаларнинг ўзини ҳам организмга таъсирини ҳисобга оладиган жисмоний тарбиянинг воситалари ва усулларини синчиклаб танлаш талаб қилинади. Болаларнинг жисмоний тарбияси алоҳида эътиборни талаб қилади, чунки кичик мактаб ёшида умумий ишчанлик қобилияти, саломатлик, уйғун ривожланиш, организмнинг барча тизимларини мустаҳкам ва уйғун фаолият кўрсатишининг, яъни кейинчалик спорт маҳоратининг чўққиларига эришиш учун барча амалга ошириладиган ишларнинг асоси шакллантирилади. Бизнинг давримизда, ўқув-тренировка машғулотларини ва машғулотлари режимини умуман олганда болаларнинг физиологик, психологик хусусиятларини ва жисмоний имкониятларини ҳисобга олган ҳолда тузиш зарурлиги ҳеч кимда шубҳа уйғотмайди.

Кичик мактаб ёшидаги болалар организмнинг етарлича қаттиқ бўлмаган суяк тизими каби хусусиятлари эътиборга олинади. Болаларнинг скелетида тоғай тўқималари етарли эмас, бўғимлари жуда ҳаракатчан, боғловчи апарти осон чўзилади.

Машқларни, жумладан, бир томондан таэквондонинг техника талабларига мос келадиган, бошқа томондан эса – мушак тизимини мустаҳкамлашга, тўғри қад-қоматни шакллантиришга ва бошқаларга кўмаклашадиган махсус ўйин вазифаларини ҳам тўғри танлаш зарур.

Сакрашларда ерга кўниш вақтидаги кескин депсинишлар, ўнг ва чап оёққа юкламалар тушишининг нотекислиги каби организм учун ноқулай бўлган ҳаракат амаллари, тос суяклариди ва суякларнинг ўсиши зоналарида керак бўлмаган ўзгаришларни чақиритиши мумкин. Суякларнинг қотиши охирига етмаган пайтда оёқларга тушадиган ўта катта статик юкламалар, болаларда оёқ кафтининг яссилигига олиб келади.

Йирик мушак гуруҳлари майдаларига нисбатан тезроқ ривожланади, бунинг оқибатида, болалар майда ва аниқ ҳаракатларни бажаришга қийналишади, уларда координация етарлича ривожланмайди.

7-10 яшар болаларда организмни ташқи муҳитнинг турли таъсирларига катта кўникиш кузатилади. Бу, кичик ёшдаги ўқувчиларда юрак-томир ва нафас тизимлари ривожланишда ортда қолиши, мушаклари, айниқса, орқа ва қорин пресси мушаклари хали кучсизлиги билан боғлиқ.

Асаб тизимининг функционал кўрсаткичлари мукамалликдан хали орқада бўлади.

Асаб жараёнларининг кучи ва мувозанатланганлиги даражаси нисбатан катта эмас.

Кўзғалиш жараёнлари тормозланиш жараёнларига нисбатан устивор. Бунинг оқибатида – диққатнинг мустаҳкамлиги етарли бўлмайди ва толиқиш анча тез юзага келади.

Бола, мазкур моментда унга энг қизиқ бўлган ҳодисага эътибор қаратади. Ушбу ёшда кўникма ва малакани ўзлаштириш, ихтиёрий эслаб қолишга нисбатан беихтиёр эслаб қолиш даражасида самаралироқ ўтади. Болаларда, ўта кучли ёки монотонли ҳаракат кўзғатувчиларининг таъсири пайтида, чегараорти тормозланиш кескин ифодаланган бўлади. Шу билан бирга, кўзғалувчанлик ва реактивликнинг катта бўлиши ҳамда асаб тизимининг юқори пластиклиги ҳаракат кўникмаларини анча сифатли ва тезкор ўзлаштирилишига кўмаклашади.

Кичик мактаб ёшида ташқи объектларга нисбатан олдиндан ўйлаб қўйилган диққатни чақиритиш осон. Шунинг учун, 7-10 яшар болалар, ўзлари учун ташқи кўриниши жиҳатидан қизиқ бўлган кўзғатувчиларга осон эътибор қаратишади. Уларда, олдиндан ўйлаб қўйилган диққатнинг мустаҳкамлиги катта бўлмайди. Масалан, 7-10 яшар болалар уни атиги 10-15 минут ушлаб туриши мумкин. Маълумки, биринчи синф ўқувчиларига бажарилиши учун 8-10 минут вақт керак бўладиган машқлар берилса, унда бешинчи такрорлашдаёқ диққатини бузилиши кузатилади. Шунинг учун, ҳар қандай машқни бажаришни чўзиб юбормаслик зарур.

7-10 яшар болаларнинг диққатини иккита-учта объектга тақсимлаш ҳам катта бўлади. Бундай болалар диққатини шахсий фикрларида ва тасаввурларида концентрация қилиши қийин, яъни уларда, ички диққатнинг кучсизлиги кузатилади. Шунинг учун, уларни бажараётган машқларини таҳлил қилиши, бажаришдаги хатоларини топиши қийин, яъни ушбу ёшдаги болаларга ҳаракатларни ўзлари таҳлил қилишига қаратилган вазифаларни камроқ бериш керак ва хатоларини кўпроқ тушунтириш ва кўрсатиш зарур.

Махсус адабиётлардаги маълумотлар, 7 яшар болаларнинг ҳаракат сифатларини ривожланиши даражаси билан диққат хусусиятлари ўртасида ўзаро боғлиқлик мавжудлиги тўғрисида далолат беради: ҳаракатларнинг координацияси диққатни

концентрацияси билан боғлиқ; ҳаракат амалларининг тезкорлиги – диққатнинг барқарорлиги билан боғлиқ; жисмоний ишчанлик қобилияти – диққатнинг мустаҳкамлиги ва концентрацияси билан боғлиқ.

Дастлабки тайёргарлик босқичида танланган спорт турида техник ҳаракатларга ўргатиш самарадорлигининг муҳим компонентларидан бири – болани мойил қилиш, унинг ишқивозлиги ҳисобланади. Техникани ўзлаштириш жараёнининг ўзи – етарлича монотон иш ҳисобланади, бу, болаларда толиқишни чақиради. Монотонлик ҳамда психологик тўсиқ (янги нотаниш ҳолат, одатдаги бўлмаган юклама ва ҳ.к.) кўпинча болаларга ўз имкониятларини намоён қилиш имконини бермайди.

Монотонликнинг физиологик асоси – бирхилдаги кўзғатувчиларнинг тормозловчи таъсири ҳисобланади. Монотон кўзғатувчиларнинг тормозловчи таъсирини енгиш учун спорт амалиётида, ўқув-тренировка машғулотларининг хилма хил усулларини, шакллари ва воситаларини қўллаш тавсия қилинади. Машғулотларни шундай тарзда тузиш зарурки, улар шуғулланувчиларни тренировкаларга нисбатан ҳиссий муносабатини оширсин, уларни қизиқтирсин. Ижобий ҳиссийётлар, эришилган натижадан қониқиш, қийинчиликларни муваффақиятли енгиб ўтиш, машқларни тўғри бажаришдан хурсанд бўлиш, қўйилган мақсадга эришишга завқ билан интилиш – буларнинг барчаси, ўқитишнинг самарадорлигини ошириш имконини берадиган зарурий шартлар ҳисобланади. Ҳиссийётлар, нафақат ўқитиш пайтида, балки мусобақалар пайтида ҳам катта аҳамиятга эга, бу, спортчиларнинг кейинги такомиллашуви босқичида катта аҳамиятга эга.

Муваффақиятга, ғалабага эришишга интилиш билан боғлиқ бўлган ижобий ҳиссийётлар, қониқиш ҳисси, ўқитишнинг боришига ва мусобақалардаги натижаларга жуда яхши таъсир қилади.

Фақатгина оптимал ҳиссий кучланиш, самарали фаолиятга кўмалашади. Жуда паст ҳиссий кучланиш етарлича мобилизация қилувчи таъсир кўрсатмайди, аксинча, бузувчи таъсир кўрсатади. Яъни, ҳаракат амалларига ўргатишни, шуғулланувчиларнинг бирмунча оширилган ҳиссий кўзғалишлари ва ўрганилаётган ҳаракат амалига фаол муносабат, ушбу ҳаракатни англаш ва фаол бажаришга уринишлар туфайли юзага келадиган бирмунча ўртача кўзғалиш пайтида амалга ошириш самаралироқ бўлади.

Боланинг ҳаракат функцияларини рвиожлантиришнинг ёшга оид қонуниятларини билиш ва уни шакллантиришнинг самарали воситалари ва усулларини ишлаб чиқиш, кичик мактаб ёшидаги болаларнинг саломатлигини мустаҳкамлашга, ҳар томонлама жисмоний ривожлантиришга ва зарурий кўникмаларни эгаллашга йўналтирилган педагогик таъсирларни оптималлаштиришга кўмаклашади.

Адабиётлар ва интернет сайтлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябрдаги “Соғлом турмуш тарзини кенг тадбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чоратadbирлари тўғрисида”ги ПФ-6099-сонли Фармони.
2. Абдурасулова Г.Б., Нуритдинова Ш.Н., Тажибаев С.С., Рахматов Б.Ш., Таэквондо назарияси ва услубияти”. Дарслик. -. Тошкент-2018. - 359 бет.
3. Г.Б. Абдурасулова., Ш.Н. Нуритдинова., С.С. Тажибаев., “Таэквондо назарияси ва услубияти” Дарслик. Тошкент “Турон-Иқбол” 2015 у. 563 б.
4. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. - М.: Академия, 2009.

5. Филимонов В.И. Таэквондо. Спортивно-техническая и физическая подготовка /Филимонов В.И. - М.: Инсан, 2000.
6. wtuzbekistan@hotmail.com
7. <http://m.worldtaekwondo.org/rules-wt/rules.html>