

MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARNI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

Jakbarova Durdona Abdusamad qizi

Fargʻona Davlat universiteti Sport faoliyati fakulteti oʻqituvchisi

Rustamova Maftuna

Fargʻona Davlat universiteti Sport faoliyati fakulteti 1-kurs 08-24 guruh stol tennisi
yoʻnalishi talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15572519>

Annotatsiya. Mazkur maqolada maktab yoshidagi bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning nazariy va amaliy jihatlari yoritilgan. Bolalarning kuch, tezlik, chaqqonlik, bardoshlilik va moslashuvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatleri har tomonlama tahlil qilinib, ularni rivojlantirishning samarali usullari, pedagogik yondashuvlar, sport oʻyinlari va texnologiyalar asosida tashkil etish yoʻllari bayon etilgan. Shuningdek, ota-onalar va pedagoglarning hamkorligi, psixologik va ijtimoiy omillarning ahamiyati, jismoniy faollikning bolalar sogʻligʻi va oʻquv muvaffaqiyatiga taʼsiri ilmiy asoslangan holda koʻrib chiqilgan. Maqola umumiy oʻrta taʼlim maktablarida jismoniy tarbiya jarayonini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Kalit soʻzlar: maktab yoshidagi bolalar, jismoniy sifatlar, kuch, tezlik, chaqqonlik, moslashuvchanlik, bardoshlilik, jismoniy tarbiya, sogʻlom turmush tarzi, sport oʻyinlari, pedagogik yondashuv, rivojlantirish usullari.

Bugungi kunda yosh avlodni har tomonlama rivojlantirish, ayniqsa, ularning sogʻlom va jismonan barkamol boʻlib ulgʻayishlarini taʼminlash davlat siyosatining ustuvor yoʻnalishlaridan biri hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sport orqali maktab yoshidagi bolalarni sogʻlomlashtirish, ularning harakat faoliyatini yaxshilash va asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish pedagogik jarayonning ajralmas qismidir. Maktab yoshidagi bolalarda jismoniy sifatlarini shakllantirish ularning sogʻlom oʻsishini, harakat koordinatsiyasini, diqqat-eʼtiborini, ijtimoiy moslashuvchanligini va oʻquv faoliyatini oshirishda muhim rol oʻynaydi. Aynan shu yoshda bola organizmi faol rivojlanish bosqichida boʻlganligi sababli, bu davrda toʻgʻri yondashuv bilan jismoniy mashqlarni tashkil qilish katta ahamiyatga ega.

Ushbu maqolada maktab yoshidagi bolalarning jismoniy sifatlarini aniqlash, ularni rivojlantirish usullari, taʼlim-tarbiya jarayonida jismoniy tarbiya darslarining tutgan oʻrni, sport oʻyinlari va texnologiyalar yordamida salomatlikni mustahkamlash yoʻllari keng yoritiladi.

Maktab yoshidagi davr – bu bolaning hayotidagi muhim bosqich boʻlib, organizmning jadal oʻsishi, nerv tizimining takomillashuvi va harakat koʻnikmalarining shakllanishi bilan ajralib turadi. Bu davr asosan 6 yoshdan 12–13 yoshgacha boʻlgan oraliqni qamrab oladi va bu bosqichda bolalarning jismoniy faolligi yuqori boʻladi.

Ushbu yoshdagi bolalar quyidagi jismoniy rivojlanish xususiyatlariga ega:

- Suyak va mushak tizimi faol rivojlanadi. Bu davrda suyaklar tez oʻsadi, ammo hali moʻrt boʻlib, yuklamalarni toʻgʻri taqsimlash talab qilinadi.
- Mushaklar kuchi ortadi, lekin mushak massasi hali toʻliq shakllanmagan boʻladi.
- Koordinatsiya va muvozanat hislari rivojlanadi. Harakatlar aniqroq, ritmli va maqsadga yoʻnaltirilgan boʻladi.

• Asab tizimi sezgir, ya'ni jismoniy yuklamalarga nisbatan bolalar tez charchaydi, ammo tez tiklanadi.

• Psixologik o'sish ham jismoniy rivojlanish bilan chambarchas bog'liq. O'ziga bo'lgan ishonch, ijtimoiy faollik va o'rganishga bo'lgan motivatsiya jismoniy faollik orqali mustahkamlanadi.

Bu yoshda bolaning to'g'ri jismoniy rivojlanishi uchun quyidagi omillar muhim hisoblanadi:

- Har kuni yetarlicha harakat faoliyati (kamida 60 daqiqa)
- Sog'lom ovqatlanish
- Yaxshi uyqu rejimi
- Muntazam jismoniy tarbiya mashg'ulotlari
- Pedagog va ota-onalarning doimiy nazorati

Ushbu omillar maktab yoshidagi bolalarda har xil jismoniy sifatlarning rivojlanishiga zamin yaratadi.

Jismoniy sifatlarni — bu insonning harakat faoliyatidagi asosiy komponentlar bo'lib, ular orqali organizmning tayyorlik darajasi aniqlanadi. Pedagogik nazariyada jismoniy sifatlarni quyidagilarga bo'linadi:

1. Kuch – mushaklarning qarshilikni yengib o'tish yoki qarshilik ko'rsatish qobiliyati.
2. Tezlik – harakatni iloji boricha qisqa vaqt ichida bajarish qobiliyati.
3. Chiqqonlik – harakatlarni tez va aniq bajarish, yo'nalishni o'zgartirish qobiliyati.
4. Moslashuvchanlik – tana bo'g'imlarining harakat amplitudasini kengaytirish qobiliyati.
5. Bardoshlilik – jismoniy yuklamalarga uzoq vaqt bardosh bera olish qobiliyati.

Har bir jismoniy sifat bolaning umumiy jismoniy holatiga bevosita ta'sir qiladi. Bu sifatlarni o'zaro uzviy bog'liq bo'lib, ularni birgalikda va tizimli ravishda rivojlantirish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Kuch – bu mushaklarning qisqarishi natijasida yuzaga keladigan harakat energiyasidir. Maktab yoshidagi bolalarda kuch sifatini ortiqcha yuklamalarsiz, asta-sekinlik bilan rivojlantirish zarur.

Rivojlantirish usullari:

• Oddiy og'irliklarsiz bajariladigan mashqlar: o'z tana vaznida bajariladigan mashqlar (otish-tushish, cho'zilish, sakrash).

- To'siqlardan o'tish, og'irliklarsiz tosh ko'tarish o'yinlari.
- Juftlikda bajariladigan mashqlar (itargancha yurish, arqon tortish).
- Sport o'yinlarida faol ishtirok (futbol, voleybol, gimnastika elementlari).

Kuch mashqlari haftasiga 2–3 marta, tana harorati ko'tarilmagan holatda bajarilishi lozim. Har bir mashq qisqa muddatli bo'lib, bola charchamaydi, lekin natija seziladi.

Tezlik bu harakatni iloji boricha qisqa vaqt ichida amalga oshirish qobiliyatidir. Bu sifat ayniqsa yosh bolalarda tabiiy rivojlanadi, lekin uni maxsus mashqlar bilan yanada takomillashtirish mumkin.

Mashq turlari:

- Qisqa masofaga yugurish (10–30 metr).
- Signal bo'yicha sakrash va yugurish.

- Tezlikni talab qiladigan estafeta o'yinlari.
- Ritmik harakatlar: masalan, "tez-asta-tez" kabi.

Tezlik mashqlari bolalarning harakatchanligini oshiradi, ularda tez fikrlash va harakat muvofiqligi rivojlanadi. Bu mashqlar juda qisqa, ammo yuqori intensivlikda bo'lishi kerak.

Chaqqonlik – bu harakat yo'nalishini va turini tezda o'zgartirish qobiliyatidir. Maktab yoshidagi bolalar uchun chaqqonlikni rivojlantirish o'yin orqali amalga oshiriladi.

Mashq turlari:

- To'siqlar orasida yugurib o'tish.
- To'p bilan harakatlar (ushlab olish, uloqtirish, sakratish).
- O'yinlar: "quvlashmachoq", "kim tez yashirina oladi?", "bo'rilar va quyonlar".
- Slalom yugurish, harakat yo'nalishini tez o'zgartirish.

Chaqqonlik harakatni muvofiqlashtirish, reaksiya tezligini oshirishga yordam beradi.

Moslashuvchanlik (harakatchanlik) – bo'g'imlar va mushaklarning erkin harakatlanish qobiliyatidir. Bu sifat odatda gimnastika elementlari bilan rivojlantiriladi.

Mashq turlari:

- Har xil cho'zilish mashqlari.
- Yoga elementlari (asosiy va soddalashtirilgan variantlar).
- Qorin va orqa mushaklari uchun mashqlar.
- Ko'proq bo'g'im harakatini talab qiladigan o'yinlar.

Moslashuvchanlik skelet-mushak tizimi salomatligini saqlash, holsizlik va jarohlardan himoyalash uchun muhim hisoblanadi.

Bardoshlilik – bu jismoniy faoliyatni uzoq vaqt davomida samarali bajarish qobiliyatidir. Bu sifat bolalarda yurak-qon tomir tizimining mustahkamlanishiga xizmat qiladi.

Mashq turlari:

- Uzoq masofaga o'rtacha sur'atda yugurish (300–600 m).
- Veloergometr mashqlari yoki velosiped minish.
- Davomiyli 10–15 daqiqalik jismoniy o'yinlar.
- Harakatli estafeta va marsh yurish mashqlari.

Bardoshlilik mashqlari bolalarni charchoqqa bardoshliroq qiladi, nafas olish va yurak urish ritmini barqarorlashtiradi.

REFERENCES

1. Xasanboeva, N. R. (2019). Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi. Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi nashriyoti.
2. To'xtasinov, B. T. (2021). Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent: "Fan va texnologiya" nashriyoti.
3. Mahmudov, A. va boshqalar. (2020). Maktabda jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish usullari. Samarqand: Samarqand Davlat Universiteti.
4. Хайрутдинов, Р. М. (2018). Теория и методика физического воспитания детей школьного возраста. Москва: Академия.
5. Назаров, Б. Б. (2022). Bola va sport: yoshga xos jismoniy mashg'ulotlar. Buxoro: Ilm Ziyo.