



MAKTAB O'QUVCHILARINING YOSH DAVRIGA MOS RIVOJLANISHIDA JISMONIY SIFATLARNI TO'G'RI SHAKLLANTIRISH

Dovulova Munajatxon Sadullayevna

Toshkent shahar Yashnobod tumani 282-umumiy o'rta

ta'lim maktab direktori

Uzbekistan, Toshkent

Annotatsiya

Maqolada boshlang'ich maktab yoshidagilarning yosh davriga mos rivojlanishida jismoniy sifatlarni to'g'ri shakllantirish bo'yicha fikr va muolhazalar keltirilgan.

Annonation

The article presents ideas and considerations on the correct formation of physical qualities in the age-appropriate development of primary school children.

Kalit so'zlar

Boshlang'ich maktab, metodik yondashuv, kichik maktab yoshi, jismoniy sifatlari, namunaviy mashqlar.

Keywords

Primary school, methodological approach, junior school age, physical qualities, model exercises.

Dolzarbligi: Maktab o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi ularning yosh davri xususiyatlariga mos holda tashkil etilishi zarur. Har bir yosh bosqichida organizmning anatomik va fiziologik imkoniyatlari turlicha bo'lib, jismoniy mashqlar yuklamasi shunga mos tanlanishi kerak. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida chaqqonlik, harakatchanlik va koordinatsiya sifatlarini rivojlantirish ustuvor ahamiyatga ega. O'rta sinf davrida kuch, tezkorlik va



chidamlilik sifatlarini bosqichma-bosqich shakllantirish maqsadga muvofiqdir. Yuqori sinf o'quvchilarida jismoniy sifatlarni takomillashtirish bilan birga, mustaqil mashg'ulot olib borish ko'nikmalarini shakllantirish muhim hisoblanadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash, to'g'ri qomatni shakllantirish va harakat faoliyatini rivojlantirishga xizmat qilishi lozim. Yuklamaning me'yoridan ortib ketishi o'quvchilar salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligi sababli, individual yondashuv muhim ahamiyatga ega.

Yosh davriga mos jismoniy sifatlarni to'g'ri shakllantirish kelajakda sog'lom, jismonan barkamol va faol shaxsni tarbiyalashga zamin yaratadi. Bugungi kunda yosh avlodning sog'lom va barkamol bo'lib voyaga yetishi davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishi ularning salomatligi, aqliy faolligi hamda mehnat qobiliyatini belgilovchi muhim omillardan biridir. Shu sababli jismoniy sifatlarni yosh davriga mos holda to'g'ri shakllantirish jismoniy tarbiya jarayonining asosiy vazifalaridan sanaladi.

Maktab yoshidagi o'quvchilar jismoniy rivojlanishiga ko'ra bir necha bosqichlarga bo'linadi: kichik maktab yoshi (7–10 yosh), o'rta maktab yoshi (11–14 yosh) va katta maktab yoshi (15–17 yosh). Har bir davrda organizmning rivojlanish darajasi, mushak tizimi, yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlarining imkoniyatlari turlicha bo'ladi. Kichik maktab yoshida suyak-mushak tizimi hali to'liq shakllanmagan bo'lib, harakatlar tez-tez almashib turishini talab qiladi. Shu davrda o'yinlar asosida olib boriladigan mashqlar bolalarning jismoniy faolligini oshiradi.

Kichik maktab yoshi (7–10 yosh) dagilar uchun:

Rivojlantiriladigan sifatlar: chaqqonlik, koordinatsiya, egiluvchanlik

Metodik yondashuv

1. Harakatli va milliy o'yinlardan keng foydalanish
2. Mashqlarni qisqa vaqt oralig'ida va tez-tez almashtirib borish



3. Musiqa ostida bajariladigan mashqlardan foydalanish

Namunaviy mashqlar:

- “Kim tezroq” o‘yini
- Arqon bilan sakrash
- To‘siqlardan yugurib o‘tish
- Umumrivojlantiruvchi mashqlar

O‘rta maktab yoshi (11–14 yosh)

Rivojlantiriladigan sifatlar: tezkorlik, kuch, chidamlilik

Metodik yondashuv:

1. Mashqlarni murakkablashtirib borish
2. Juftlik va guruhda bajariladigan mashqlar
3. O‘yin va mashq uyg‘unligini ta’minlash

Namunaviy mashqlar:

- Qisqa masofaga yugurish (30–60 m)
- O‘tirib-turish mashqlari
- Turnikda tortilish (yengil variantlar)
- Estafeta mashqlari

Katta maktab yoshi (15–17 yosh)

Rivojlantiriladigan sifatlar: kuch, chidamlilik, tezkor-kuch

Metodik yondashuv:

1. Yuklamani individuallashtirish
2. Aylanma (krugovoy) mashg‘ulotlar
3. Mustaqil mashq bajarish elementlarini kiritish

Namunaviy mashqlar:

- 800–1500 m yugurish
- Og‘irliksiz kuch mashqlari
- Planka, press mashqlari
- Sport o‘yinlari (futbol, voleybol)



Xulosa qilib aytganda, maktab o'quvchilarining yosh davriga mos jismoniy sifatlarini to'g'ri shakllantirish ularning sog'lom rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining ilmiy asosda, yosh va individual xususiyatlarni hisobga olgan holda tashkil etilishi kelajakda jismonan barkamol, sog'lom va faol avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Alimjanov S.I. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya. Toshkent. «Fan sportga». 2022. – B.84-88.
2. Архипова Ю.А. Базовая подготовка юных гимнасток в упражнениях с предметами // автореф. дисс. канд. пед. наук. СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта. – СПб. 2001. – В. 24-32.
3. Raxmatova D.I., Xolmurodov L.Z., Sobirova L.B. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi: o'quv qo'llanma. T. 2020. – 228 b.
4. Rossella.S., Andrea.C., Andrea.G, Andrea.M, Giuseppe.P, Patrizia.B, Erica.L Physical fitness of primary school children in relation to overweight prevalence and physical activity habits, Journal of Sports Sciences. 2012. – P.637-640.