

**BOLANING MUKAMMAL RIVOJLANISHI UCHUN JISMONIY
SIFATLARNING AHAMIYATI RO`LI****Kuziyev Ulug'bek Begaliyevich***Jizzax Viloyati Baxmal tumani**1-maktab jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi*

Annotatsiya: Mazkur maqolada bolalarning mukammal rivojlanishida jismoniy sifatlarning tutgan o'rni va ahamiyati ilmiy-pedagogik jihatdan tahlil qilinadi. Jismoniy rivojlanish bolaning nafaqat sog'lig'i, balki aqliy, ijtimoiy-emotsional va shaxsiy kamolotiga bevosita ta'sir ko'rsatishi asoslab beriladi. Tadqiqot davomida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va moslashuvchanlik kabi jismoniy sifatlarning bolaning umumiy rivojlanish jarayonidagi integrativ xususiyatlari ochib beriladi. Shuningdek, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining pedagogik samaradorligi, ularni yosh xususiyatlariga mos holda tashkil etish masalalari yoritiladi.

Kalit so'zlar: jismoniy rivojlanish, jismoniy sifatlarning, bolalar tarbiyasi, sog'lom turmush tarzi, harakat faolligi, jismoniy tarbiya, psixofiziologik rivojlanish.

Zamonaviy ta'lim-tarbiya jarayonida bolani har tomonlama rivojlantirish masalasi dolzarb hisoblanadi. Bola shaxsining mukammal shakllanishi uning jismoniy, aqliy, axloqiy va ijtimoiy jihatdan uyg'un rivojlanishiga bog'liqdir. Ayniqsa, jismoniy rivojlanish bolalik davrida poydevor vazifasini bajarib, keyingi bosqichlarda shaxs kamolotining barqarorligini ta'minlaydi.

Jismoniy sifatlarning bolaning sog'lom bo'lib ulg'ayishida, organizmning tashqi muhitga moslashuvida, mehnat va o'qish faoliyatida yuqori natijalarga erishishida muhim rol o'ynaydi. Harakat faoliyati orqali bola atrof-muhitni anglaydi, o'z tanasini boshqarishni o'rganadi va psixik jarayonlar rivojlanadi. Shu sababli jismoniy sifatlarni rivojlantirish masalasi pedagogika va jismoniy tarbiya nazariyasining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Bolaning mukammal (har tomonlama) rivojlanishi deganda uning jismoniy, aqliy-intellektual, ruhiy-emotsional, ijtimoiy va axloqiy jihatdan to'laqonli kamol topishi tushuniladi. Bu jarayonda jismoniy sifatlarning – kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik, muvozanat va harakatlar koordinatsiyasi – asosiy poydevor hisoblanadi. Jismoniy sifatlarning faqat tanani mustahkamlab qolmay, balki miya faoliyatiga, psixikaga, ijtimoiy munosabatlarga va hatto axloqiy tarbiyaga ham chuqur ta'sir ko'rsatadi. Quyida bu mavzuni batafsil yoritamiz.

Jismoniy sifatlarning jismoniy rivojlanishdagi roli

Bola tug'ilgandan boshlab harakat orqali dunyoni kashf etadi. Jismoniy sifatlarning rivojlanishi organizmning barcha tizimlarining to'g'ri shakllanishiga zamin yaratadi:

- Mushak-suyak tizimi: Muntazam harakat mushaklarni kuchaytiradi, suyaklarni mustahkamlaydi, bo'y o'sishiga yordam beradi. Masalan, sakrash va yugurish suyak zichligini oshiradi, bu kelajakda osteoporoz xavfini kamaytiradi.

- Yurak-qon tomir va nafas olish tizimi: Chidamlilik mashqlari (yugurish, velosiped haydash) yurak mushag'ini kuchaytiradi, o'pka hajmini oshiradi, qon aylanishini yaxshilaydi.

- Asab tizimi: Nozik motorika (qo'l barmoqlari harakati) va qo'pol motorika (butun tana harakati) rivojlanishi miya yarim sharlari o'rtasidagi aloqalarni mustahkamlaydi.

- Immunitet: Faol bolalarda immun tizimi kuchliroq bo'ladi, ular tez-tez kasallanmaydi.

Jismoniy faollik yetishmasa, semirish, postura buzilishi (skolioz), mushaklar zaifligi, yurak-qon tomir kasalliklari xavfi ortadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, hozirgi bolalarning 80% dan ortig'i kuniga tavsiya etilgan 60 daqiqa jismoniy faollikka erishmayapti, bu esa kelajak avlod salomatligiga jiddiy tahdid solmoqda.

Jismoniy sifatlarning aqliy va kognitiv rivojlanishga ta'siri

Jismoniy faollik miyaga bevosita ta'sir qiladi:

- Harakat paytida miyaga qon oqimi kuchayadi, kislorod va ozuqa moddalari yetkazib berilishi tezlashadi.

- Endorfin, dopamin, serotonin kabi "baxt gormonlari" ajralib chiqadi, bu esa o'rganish qobiliyatini oshiradi.

- Neyrogenez (yangi neyronlar hosil bo'lishi) faollashadi, ayniqsa hipokampus (xotira uchun mas'ul hudud)da.

- Tadqiqotlar (Harvard universiteti, 2020-yillar) shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy mashqlar qiladigan bolalar matematika, o'qish va muammo hal qilish bo'yicha yuqori natija ko'rsatadi.

- Harakatli o'yinlar ijodkorlikni, tasavvurni, mantiqiy fikrlashni rivojlantiradi. Masalan, to'p o'ynashda bola masofani, tezlikni, traektoriyani hisoblashni o'rganadi – bu tabiiy fizika va matematika darsidir.

Jismoniy faoliyat kam bo'lgan bolalarda diqqat tarqoqligi (DEHB), o'rganishda qiyinchiliklar ko'proq kuzatiladi.

Jismoniy sifatlarning ruhiy va emotsional rivojlanishga ta'siri

Jismoniy mashqlar psixikaga eng kuchli tabiiy "dori" hisoblanadi:

- Stress gormoni (kortizol) darajasi pasayadi, tashvish va qo'rquv kamayadi.

- O'ziga ishonch ortadi: bola yangi harakatlarni o'rganib, "men qila olaman" degan tuyg'uni his qiladi.

- Emotsional barqarorlik paydo bo'ladi: g'azab, asabiylashishni boshqarish osonlashadi.

- Uyqu sifati yaxshilanadi, bu esa kun davomida energiya va ijobiy kayfiyatni ta'minlaydi.

- Sport va guruhli o'yinlar orqali bola muvaffaqiyat va mag'lubiyatni qabul qilishni, sabr-toqatni o'rganadi.

Jismoniy faollik yetishmovchiligi bolalarda depressiya, tashvish, o'ziga past baho berish kabi muammolarga olib kelishi mumkin.

Jismoniy sifatlarning ijtimoiy rivojlanishga ta'siri

Bola jamiyatda yashaydi va ijtimoiy ko'nikmalar harakat orqali shakllanadi:

- Guruhli o'yinlar (futbol, estafeta, yashirinmachoq) hamkorlik, jamoada ishlash, qoidalarga rioya qilishni o'rgatadi.

- Raqobat orqali adolat, hurmat, rahmdillik kabi axloqiy qadriyatlar singdiriladi.

- Bola rahbarlik qilishni yoki itoat etishni, konfliktlarni tinch yo'l bilan hal qilishni o'rganadi.

- Sport orqali do'stlik, sadoqat, bir-biriga yordam berish kabi ijtimoiy bog'lanishlar mustahkamlanadi.

Jismoniy faollik kam bo'lgan bolalar ko'pincha yolg'iz o'ynaydi, ijtimoiy ko'nikmalari zaif bo'ladi, bu esa kelajakda muloqot muammolariga olib keladi.

Yosh bosqichlariga ko'ra jismoniy sifatlarni rivojlantirish

- 0–3 yosh: Asosiy harakatlar (emaklash, turish, yurish). Ota-ona bilan oddiy o'yinlar, gimnastika.

- 3–6 yosh (maktabgacha yosh): Eng muhim davr – "oltin yosh". Harakatli o'yinlar, ritmik gimnastika, suzish, oddiy sport elementlari. Bu yoshda asosiy motorika shakllanadi.

- 7–12 yosh: Sport turlari bilan tanishish (futbol, basketbol, gimnastika, yengil atletika). Kuch, tezlik, chidamlilik rivojlanadi.

- 13–17 yosh: Mutaxassislik tanlash, professional sport yoki faol dam olish. Mushak massasi o'sishi, chidamlilik yuqori darajaga chiqadi.

Amaliy tavsiyalar

- Kuniga kamida 60 daqiqa o'rtacha va yuqori intensivlikdagi jismoniy faollik (JSST tavsiyasi).

- Ochiq havoda o'ynashni ustun qo'ying – tabiat bola psixikasiga ijobiy ta'sir qiladi.

- Gadgetlar vaqtini cheklang (2 yoshgacha umuman bermang, 5 yoshgacha kuniga 1 soatdan ko'p emas).

- Ota-onalar o'zlari faol hayot kechirsin – bola ularga taqlid qiladi.

- Maktab va bog'chalarda jismoniy tarbiya darslarini sifatli o'tishga e'tibor bering.

- Har bir bola individual – majburlamasdan, qiziqishini hisobga olgan holda mashq tanlang.

Jismoniy sifatlar bolaning mukammal rivojlanishining asosi va kalitidir. Ular sog'lom tana bilan birga kuchli aql, barqaror ruhiyat, boy ijtimoiy ko'nikmalar va axloqiy qadriyatlar beradi. Abu Ali Ibn Sino o'zining "Tib qonunlari" asarida shunday yozgan edi: "Jismoniy mashqlar bilan shug'ullangan odam kamdan-kam hollarda dori-darmon va shifokorga muhtoj bo'ladi". Bu dono so'z bugungi kunda ham, ayniqsa, texnologiya asrida yashayotgan bolalar uchun o'ta dolzarbdir. Jismoniy faollikka e'tibor bersak, biz nafaqat sog'lom, balki baxtli va muvaffaqiyatli avlodni tarbiyalaymiz.

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, jismoniy sifatlarni rivojlantirishni faqat sog'lomlashtirish vositasi sifatida emas, balki tarbiyaviy va rivojlantiruvchi omil sifatida baholash lozim. Ba'zi hollarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga yetarli e'tibor berilmasligi bolalarning umumiy rivojlanishida nomutanosiblikka olib keladi.

Shu sababli ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyani boshqa fanlar bilan integratsiyalashgan holda tashkil etish, harakatli o'yinlar va faol mashg'ulotlarni ko'paytirish zarur.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, bolalarning mukammal rivojlanishida jismoniy sifatlar muhim va ajralmas omil hisoblanadi. Jismoniy rivojlanish bolaning sog'lom, faol, mustaqil va ijtimoiy moslashgan shaxs bo'lib shakllanishiga xizmat qiladi.

Maktabgacha va maktab ta'limida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini yosh xususiyatlariga mos holda tashkil etish.

Harakatli o'yinlar va faol mashg'ulotlar ulushini oshirish.

Ota-onalar o'rtasida sog'lom turmush tarzi va jismoniy faollik bo'yicha targ'ibot ishlarini kuchaytirish.

Jismoniy tarbiya jarayonini psixologik va aqliy rivojlanish bilan uyg'unlashtirish.

Adabiyotlar.

1. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi. – Toshkent: Fan, 2016. – 240 b.
2. Zunnunov A.A. Bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi. – Toshkent: O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi, 2021. – 210 b.
3. Matkarimov D.T. Jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish texnologiyalari. – Toshkent: Innovatsiya, 2020. – 225 b.
4. G'afforov O.A. Bolalar fiziologiyasi va jismoniy rivojlanish. – Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2018. – 300 b.

5. Nazarov R.Sh. Harakat faoliyati va psixofiziologik rivojlanish. – Toshkent: Fan va ta’lim, 2019. – 190 b.
6. WHO (World Health Organization). Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children. – Geneva, 2020. – 104 p.
7. UNESCO. Physical Education, Physical Activity and Sport Policy. – Paris, 2015. – 86 p.
8. Bauman A., Reis R. Physical activity and health in children and adolescents. – Journal of Physical Activity and Health, 2019, Vol. 16, No. 2, pp. 95–102.

