

## BOLALARDA CHAQQONLIK VA CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISH USULLARI

Sotvoldiyeva Muazzamoy Abdumannob qizi

FarDU jismoniy madaniyat fakulteti

1- bosqich 25.149 guruh talabasi

**Annotatsiya:** mazkur maqolada bolalarda chaqqonlik va chidamlilik jismoniy sifatlarini rivojlantirishning samarali usullari tahlil qilingan. Tadqiqot davomida jismoniy mashqlar, harakatli o‘yinlar, sport mashg‘ulotlari hamda yosh xususiyatlariga mos pedagogik yondashuvlarning ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, muntazam jismoniy faollikning bolalar organizmiga ijobiy ta’siri, ularning sog‘lom rivojlanishi va funksional imkoniyatlarini oshirishdagi o‘rni ko‘rsatib berilgan.

**Kalit so‘zlar:** chaqqonlik, chidamlilik, jismoniy tarbiya, bolalar sporti, harakatli o‘yinlar, jismoniy mashqlar, sog‘lom turmush tarzi, pedagogik yondashuv, jismoniy rivojlanish, sport mashg‘ulotlari.

### Kirish

Bugungi kunda bolalar salomatligini mustahkamlash, ularning jismoniy rivojlanishini ta’minlash va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, jismoniy tarbiya jarayonida chaqqonlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki ushbu jismoniy sifatlar bolalarning harakat faoliyatini takomillashtirish, organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish hamda turli sport mashg‘ulotlarini samarali bajarishga xizmat qiladi. Chaqqonlik bolaning tezkor harakat qilish, vaziyatga moslashish va murakkab harakatlarni aniq bajarish qobiliyatini ifodalasa, chidamlilik uzoq vaqt davomida jismoniy yuklamalarni samarali bajarish imkonini beradi. Ushbu sifatlarning rivojlanganligi bolalarning nafaqat sportdagi muvaffaqiyatiga, balki kundalik hayotdagi faol harakatiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli maktab va maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini ilmiy asosda tashkil

etish muhim vazifa hisoblanadi. Hozirgi zamonaviy ta'lim tizimida bolalarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy mashqlarni tanlash, harakatli o'yinlardan foydalanish hamda innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo'llash orqali chaqqonlik va chidamlilikni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Muntazam tashkil etilgan jismoniy mashg'ulotlar bolalarning sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarligini oshirish va faol hayot tarzini shakllantirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

### **Adabiyotlar tahlili**

Bolalarda chaqqonlik va chidamlilikni rivojlantirish masalasi jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi sohasidagi olimlar tomonidan keng o'rganilgan. Tadqiqotlarda bolalar organizmining yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi muhim ahamiyat kasb etishi ta'kidlangan. Olimlarning fikricha, chaqqonlik va chidamlilik insonning asosiy jismoniy sifatlari bo'lib, ular bolaning umumiy jismoniy tayyorgarligi hamda sog'lom rivojlanishida muhim o'rin egallaydi. Jismoniy tarbiya nazariyasiga oid ilmiy manbalarda chaqqonlikni rivojlantirish uchun tezkor harakatli o'yinlar, estafetalar, koordinatsion mashqlar va sport elementlaridan foydalanish samarali ekanligi qayd etilgan. Tadqiqotchilar muntazam ravishda bajariladigan harakatli mashqlar bolalarda tez fikrlash, vaziyatga moslashish va murakkab harakatlarni aniq bajarish ko'nikmalarini shakllantirishini asoslab berganlar. Chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha olib borilgan ilmiy izlanishlarda esa yugurish, sakrash, umumrivojlantiruvchi mashqlar hamda uzoq davom etadigan jismoniy yuklamalarning ijobiy ta'siri ko'rsatib o'tilgan. Olimlarning ta'kidlashicha, yoshga mos ravishda tashkil etilgan jismoniy mashg'ulotlar yurak-qon tomir va nafas olish tizimining funksional imkoniyatlarini oshirib, bolalarning organizmini chiniqtiradi. Mahalliy va xorijiy olimlarning ilmiy ishlarida bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishda innovatsion pedagogik texnologiyalar hamda individual yondashuv muhimligi alohida ta'kidlanadi. Xususan, o'yin texnologiyalari, musobaqa usullari va interfaol mashg'ulotlar bolalarning jismoniy faolligini oshirish bilan birga ularning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini kuchaytirishi aniqlangan. Tahlil qilingan

ilmiy adabiyotlar shuni ko'rsatadiki, bolalarda chaqqonlik va chidamlilikni rivojlantirish jismoniy tarbiya tizimining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Shu bilan birga, mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish, yosh xususiyatlarini hisobga olish va zamonaviy metodlardan foydalanish yuqori samaradorlikka erishishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

### **Tadqiqot metodologiyasi**

Mazkur tadqiqotda bolalarda chaqqonlik va chidamlilikni rivojlantirishning samarali usullarini aniqlash hamda ularning jismoniy tayyorgarlikka ta'sirini o'rganish maqsad qilib olindi. Tadqiqot jarayonida ilmiy-pedagogik kuzatuv, taqqoslash, tahlil qilish va amaliy sinov metodlaridan foydalanildi. Tadqiqotning nazariy asosini jismoniy tarbiya va sport pedagogikasiga oid ilmiy adabiyotlar, mahalliy va xorijiy olimlarning ilmiy ishlari tashkil etdi. Adabiyotlarni tahlil qilish orqali bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning zamonaviy usullari va pedagogik yondashuvlari o'rganildi. Amaliy tadqiqot davomida maktab yoshidagi bolalar ishtirokida maxsus jismoniy mashg'ulotlar tashkil etildi. Mashg'ulotlar davomida harakatli o'yinlar, estafeta mashqlari, yugurish, sakrash va koordinatsion mashqlardan foydalanildi. Tadqiqot ishtirokchilarining chaqqonlik va chidamlilik darajasi mashg'ulotlar boshlanishidan oldin va tadqiqot yakunida maxsus testlar orqali baholandi. Chaqqonlikni aniqlashda qisqa masofaga yugurish, yo'nalishni tez o'zgartirish va estafeta mashqlari qo'llanilgan bo'lsa, chidamlilikni baholashda uzoq masofaga yugurish hamda davomiy jismoniy yuklamalarni bajarish ko'rsatkichlari hisobga olindi. Olingan natijalar statistik tahlil qilinib, mashg'ulotlarning samaradorlik darajasi aniqlandi. Tadqiqot davomida bolalarning yosh xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi va individual imkoniyatlari inobatga olindi. Mashg'ulotlar muntazam ravishda tashkil etilib, xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilindi.

### **Natija va muhokama**

Tadqiqot jarayonida bolalarda chaqqonlik va chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus jismoniy mashg'ulotlar muntazam ravishda olib borildi. Mashg'ulotlar davomida

harakatli o'yinlar, estafeta mashqlari, qisqa va uzoq masofaga yugurish hamda koordinatsion mashqlardan foydalanildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, muntazam tashkil etilgan jismoniy mashqlar bolalarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilagan. Tadqiqot yakunida chaqqonlikni aniqlash bo'yicha o'tkazilgan test natijalarida ishtirokchilarning tezkor harakat qilish, yo'nalishni tez o'zgartirish va murakkab harakatlarni bajarish qobiliyati oshgani kuzatildi. Estafeta va koordinatsion mashqlardan muntazam foydalanish bolalarda harakat aniqligi va tezkorligini rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Ayniqsa, o'yin asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar bolalarning mashqlarga qiziqishini oshirib, faol ishtirok etishiga yordam berdi. Chidamlilik bo'yicha olingan natijalar ham ijobiy ko'rsatkichlarni namoyon etdi. Tadqiqot davomida uzoq masofaga yugurish va davomiy jismoniy yuklamalarni bajarish natijalari yaxshilandi. Bu esa yurak-qon tomir va nafas olish tizimining funksional imkoniyatlari oshganini ko'rsatadi. Mashg'ulotlarning muntazam va bosqichma-bosqich tashkil etilishi bolalarning organizmini jismoniy yuklamalarga moslashtirishda muhim omil bo'ldi. Muhokama jarayonida aniqlanishicha, bolalarda chaqqonlik va chidamlilikni rivojlantirishda yosh xususiyatlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega. Harakatli o'yinlar va interfaol mashqlar bolalarning jismoniy faolligini oshirish bilan birga, ularda ijobiy emotsional holatni shakllantiradi. Shu bilan birga, mashg'ulotlarni individual yondashuv asosida tashkil etish yuqori samaradorlikka erishishga yordam beradi. Olingan natijalar ilmiy adabiyotlarda keltirilgan ma'lumotlarni tasdiqlab, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida zamonaviy pedagogik usullarni qo'llash bolalarning jismoniy sifatlarini samarali rivojlantirishini ko'rsatdi.

## **Xulosa**

Mazkur tadqiqot natijalari bolalarda chaqqonlik va chidamlilikni rivojlantirishda muntazam va ilmiy asosda tashkil etilgan jismoniy mashg'ulotlarning muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Tadqiqot davomida qo'llanilgan harakatli o'yinlar, estafeta mashqlari, yugurish va koordinatsion mashqlar bolalarning jismoniy tayyorgarligi hamda funksional imkoniyatlarini oshirishga samarali ta'sir ko'rsatdi. Natijalar shuni tasdiqladiki,

jismoniy mashg‘ulotlarni yosh va individual xususiyatlarga mos ravishda tashkil etish bolalarda chaqqonlik, tezkorlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishda yuqori samaradorlik beradi. Shuningdek, tadqiqot davomida o‘yin asosidagi mashg‘ulotlar bolalarning jismoniy faolligini oshirish, mashqlarga bo‘lgan qiziqishini kuchaytirish va ijobiy emotsional muhit yaratishda muhim omil ekanligi aniqlandi. Chaqqonlik va chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar bolalarning sog‘lig‘ini mustahkamlash, organizmning moslashuvchanligini oshirish hamda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2015.
2. O‘zbekiston Respublikasining “Xotin-qizlar va erkaklar uchun teng huquq hamda imkoniyatlar kafolatlari to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2019.
3. Mirziyoyev Sh.M. *Yangi O‘zbekiston strategiyasi*. – Toshkent: O‘zbekiston, 2021.
4. Abdullayev A. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
5. Salomov R.S. *Sport pedagogikasi asoslari*. – Toshkent: Fan, 2017.
6. Karimov U.K. Ayollar sportini rivojlantirishning ijtimoiy omillari // *Jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnali*. – 2021. – №3. – B. 45–49.
7. Ismoilova D. Gender tengligi va sport sohasidagi islohotlar // *Zamonaviy ta’lim*. – 2022. – №5. – B. 67–71.