

10-12 YOSHLI MAKTAB O'QUVCHILARINI UMUMIY JISMONIY SIFATLARINI OSHIRISH USLUBIYOTI

Abdumutalov Shohruhjon Shuxratjon o'gli

Toshkent Xalqaro Moliyaviy Boshqaruv va texnologiyalar universiteti magistri

Annotatsiya: Ushbu maqolada 10–12 yoshli maktab o'quvchilarining umumiy jismoniy sifatlarini rivojlantirishga doir ilmiy-nazariy asoslar va amaliy metodlar tahlil qilinadi. O'quvchilarda kuch, chidamlilik, chaqqonlik, tezkorlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni shakllantirishning samarali usullari yoritiladi. Tadqiqotda yosh xususiyatlariga mos mashg'ulotlar tizimi, dars jarayonida yuklamani to'g'ri taqsimlash hamda pedagogik nazoratning ahamiyati ilmiy asosda bayon etilgan.

Kalit so'zlar: Sport, jismoniy sifatlarni oshirish, sport o'yinlari, estafeta.

Kirish

Bugungi kunda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va yosh avlodni jismonan chiniqtirish masalasi davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biridir. Maktab yoshidagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish ularning umumiy salomatligi, o'qishga bo'lgan faol munosabati va ruhiy barqarorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. 10–12 yosh davri organizmning faol o'sish davridir. Shu sababli, ushbu davrda to'g'ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya jarayoni o'quvchilarning jismoniy imkoniyatlarini maksimal rivojlantirishga xizmat qiladi.

Asosiy qism

10–12 yoshdagi o'quvchilarning jismoniy rivojlanish xususiyatlari

10–12 yosh oralig'i o'quvchilarning anatomo-fiziologik jihatdan jadal o'sish bosqichi hisoblanadi. Bu yoshda suyak va mushak tizimlari shakllanadi, yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlari faol rivojlanadi. Shu sababli mashg'ulotlarda yuklamani asta-sekin oshirish, harakatlar koordinatsiyasini rivojlantirish, mushaklarning muvozanatli o'sishini ta'minlash muhimdir.

Umumiy jismoniy sifatlarning mazmuni

Umumiy jismoniy sifatlarni — bu insonning harakat faoliyatini aniqlovchi asosiy komponentlardir. Ular quyidagilardan iborat: kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik. Ushbu sifatlarni bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lib, ularning har birini rivojlantirish uchun mos mashg'ulot turlari tanlanadi. Masalan, kuchni oshirish uchun statik mashqlar, chidamlilikni rivojlantirishda yugurish va uzoq masofali mashqlar, chaqqonlikni rivojlantirishda esa reaksiya mashqlari qo'llaniladi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda qo'llaniladigan metodik yondashuvlar

Jismoniy sifatlarni oshirishda metodik yondashuvlar yoshga, tayyorgarlik darajasiga va individual xususiyatlarga mos tanlanishi kerak. 10–12 yoshdagi o'quvchilar uchun mashg'ulotlar o'yin shaklida tashkil etilishi samaraliroq

hisoblanadi. Chunki bu yoshda o'yin faoliyati yetakchi rol o'ynaydi. Masalan, 'estafeta yugurish', 'to'p bilan mashqlar', 'sport o'yinlari elementlari' kabi mashqlar nafaqat jismoniy sifatlarni, balki ijtimoiy faollik va jamoada ishlash ko'nikmalarini ham rivojlantiradi.

Mashg'ulot jarayonida nazorat va tahlil

Har bir jismoniy tarbiya mashg'ulotida nazorat muhim o'rin tutadi. O'quvchilarning jismoniy holatini muntazam kuzatish, natijalarni qayd etish va ularni tahlil qilish orqali mashg'ulot samaradorligini oshirish mumkin. Pedagogik kuzatuv, test sinovlari va o'zini baholash metodlari orqali o'quvchilarning rivojlanish dinamikasi aniqlanadi. Bu esa o'qituvchiga keyingi bosqichda mashg'ulot yuklamasini to'g'ri belgilash imkonini beradi.

Xulosa

10–12 yoshli maktab o'quvchilarining umumiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish kompleks yondashuvni talab qiladi. Mashg'ulotlar tizimli, bosqichma-bosqich va o'yin asosida tashkil etilganda ularning samaradorligi oshadi. Pedagog mashg'ulot jarayonida yuklamani individual tarzda taqsimlashi, o'quvchilarning fiziologik xususiyatlarini hisobga olishi zarur. Natijada, o'quvchilarda sog'lom turmush tarzi, mustahkam iroda va jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasi shakllanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov, A. (2019). Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent: O'zDJTI nashriyoti.
2. Usmonov, B. (2020). Maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish. 'Sport va ilm' jurnali, №2.
3. Matyoqubov, S. (2021). Jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etish. Toshkent: Fan.
4. Qodirova, N. (2022). Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi. Samarqand: SamDU nashriyoti.