

## MAKTAB O'QUVCHI QIZLARINING JISMONIY RIVOJLANGANLIK HUSUSIYATLARI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8077197>

**Sheraliyeva Adolatxon Avazbek qizi**

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport  
universiteti Farg'ona filiali*

### **Annotatsiya**

*Ushbu maqolada maktab o'quvchi qizlarining jismoniy rivojlanganlik hususiyatlari hamda onglilik va faollik prinsiplari, O'quvchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish yo'llari yoritib berilgan.*

### **Kalit so'zlar**

*sport, harakat, jismoniy tarbiya, chaqqonlik, tezlik, kuch imkoniyati.*

Maktab yoshi xarakterga o'rgatish uchun eng qulay yoshdir. Xuddi mana shu yillarda bolalar yuqori egiluvchanlikga, kuchli va tez nerv qo'zolishiga ega bo'ladilar va shunga ko'ra xarakterlarning shartli reflekslarini yengil xosil bo'lishi bilan ajralib turadilar. 14-15 yoshda xarakter analizatorlarining rivojlanganligi meyoriga yetadi. Maktabni tugallash davriga kelib o'quvchilar xilma-xil darajadagi xarakter malakalariga ega bo'ladigan. Bu o'z

navbatida jismoniy mashqlarni, mehnat faoliyatida va ijtimoiy xayotda turmushda, o'zlarining soligini mustaxkamlashga, jismoniy tayyorgarlikni oshirishga qo'llay oladilar. Xarakter o'rgatish shuullanuvchini jismoniy rivojlanganligi va jismoniy tayyorgarligi xamda jismoniy sifatlarini darajasiga qarab amalga oshiriladi. Katta, o'rta, kichik yoshdagi o'quvchilarni harakatga o'rgatishda umumiy metodik prinsiplarni qo'llashga aloxida eotibor beriladi.

Onglilik va faollilik prinsipiga muvofiq yildan yilga bolalar o'rgatilgan xarakter faoliyati xaqida bilimlarga ega bo'la borishlari, bajarilgan xarakter nimaga faqat aynan shunday bajarilishi kerakligi, boshqacha bajarilsa qanday

xatolar sodir bo'lishi mumkinligi xaqida fikr yurita oladigan bo'lishlari lozim. Bu bilan ularning fikrlash doirasi Kengayadi. Kichik yoshdagi jismlarni ko'rish orqali fikrlaydi-ganlarda xayotiy misollar bilan, jismoniy mashqning

axamiyati uni kundalik turmushda qo'llanilishi shuullanuvchini soligi uchun axamiyati va boshqalar xaqida xayotiy misollar keltirilsa bas.

V-IX sinf o'quvchilariga nisbatan qiyin xarakat malaka-lari beriladi. Bu jarayon o'rganilgan materiallarni ko'p marotaba qaytarish orqaligina amalga oshirilishi, shundagina yuqori natijalar uchun ko'p ter va oir mashaqqatlar

tortish kerakligi ularning ongiga singdiriladi. Bu yoshdagilar psixi-kasiga eotibor berish muxim axamiyatga ega. Ular o'rganilayotgan xarakat faoliyatini tezdagina egallab olishga urinadilar. Bu bilan ular xatolarga yo'l qo'yadilar.

Shuning uchun xarakat texnikasi ustida ishlash oir ekanligini aloxida tushuntirish muxim axamiyatga ega. Ularni xarakatlarni o'zlashtirishda bir-biridan xatolar topishga majbur qilish, xatolarni ko'ra bilish, taxlilga o'rgatish va bo'lajak xatolarni oldini olishga zamin yaratadi. Qolaversa o'qitilgan mavzularni qaytarishda ularni guruxchalarga raxbarlik qilishga o'rgatishni xayotiy axamiyati katta. Mustaqil fikrlashga eotibor berish muxim axamiyatga ega. Yuqori sinf o'quvchilariga yangi adabiyotlar, sport takti-kasi xaqida tushunchalar, mustaqil shuullanishlari uchun maslaxatlar berish maqsadga muvofiq bo'ladi. Bajarib ko'rsatish prinsipi o'quvchilarda o'sha xarakatlar xaqida aniq tushunchalar xosil qilishda muxim rolp o'ynaydi. Kichik va o'rta yoshdagilarda taqlid qilish refleksi jda rivojlangan bo'ladi. ular ko'rsatilgan xarakatlarni aynan o'zini, nusxasini, tezda va butunligiga qaytara oladilar. Shuning uchun bu prinsipiga rioya qilish o'qituvchidan aloxida eotiborni xamda o'quvchilar bajarayotgan mashqni axamiyatini mukammal tushuntirish lozimligi talabini qo'yadi. Yuqori sinf o'quvchilari turli xil tayyorgarliklarni o'tadilar, xarakatlarni o'zlari mustaqil kuzatib baxolay olib malakalariga ega bo'lib qoladilar. Mashqlarni yaxshi bajaradiganlarini, yaxshi namoyish qila oladiganlarini tarbiyalash maqsadga muvofiq bo'lib, ulardan o'qituvchilar mashulotlar paytida yordamchi sifatida foydalanishlari mumkin.

Xarakatni bo'laklarga ajratish bilan o'rgatish va o'qitishni individuallashtirish prinsipi - kichik maktab yoshdagilarga qo'llanganda ayrim xarakatlarni ajratib olish va uni aniq bajarishi qiyinroq kechadi. Ular tez

charchaydilar va tez tiklana oladilar. Ayniqsa bir xil xarakatlar tez charchashni tezashtiradi. Bulardan tashqari tananing ayrim muskullarini maolum muddatga ushlab turish (statik xolatdagi) mashqlari tez toldiradi va shuning

uchun bunday mashqlarni qo'llashdan qochish lozim. Birinchi sinfdan boshlaboq o'quvchilardan ayrim mashq-larni bajarish uchun bor imkoniyatlarni sarflashini talab qilish kerak bo'ladi. chunki ularning jismoniy tayyorgarligi va nerv faoliyatining tipologik xususiyatlariga katta e'tiborni talab qiladi.

Muntazamlilik prinsipi xarakatga o'rgatish rejalashtirilgan materialni qator mashulotlarda ko'proq qaytarish talabini qo'yadi. Mavzu o'zlashtirilgandan

so'ngina boshqa vazifaga o'tiladi. Kichik, o'rta va katta maktab yoshdagilar bir yoki bir necha darsni (yoki trenirovkani mashulotini) qo'yib yuborishi, ularda tizimli qatnashmasligi, taolim jarayoniga salbiy taosir ko'rsatadi va o'zlashtirish jarayonini cho'zilishiga sabab bo'ladi.

Talablarni asta-sekinlik bilan oshirish prinsipi xarakterga o'rgatishda bajarilayotgan mashqni asta-sekinlik bilan qiyinlashtirish, yuklama meoyoriga nisbatan kerak bo'lgan talablarni qo'yish, nerv-muskul jarayonida

koordinatsion o'zgarishlar sodir bo'lishi bilan boliq qoidalarga rioya qilishni taqazo etadi. I-III sinflarda bajariladigan xarakter turlarini tez-tez o'zgartirish maqsadga muvofiqdir. Mashq bajarayotganda zo'riqqan muskul navbatdagi

muskullarga nisbatan dam berishi amaliyotdan ma'lum. Muskullarni 5-8 sek oshiq zo'riqqan xolda tarang ushlab turish bu yoshdagilar uchun tavsiya etilmaydi. Mashqni bajarish va urinish oldidan o'quvchini ko'p kuttirish tavsiya

qilinmaydi. Navbat kutish tik turishdan iborat bo'lmay asosiy xarakterni bajarishda ishtirok etmay-digan boshqa muskul guruxlari uchun zo'riqish beradigan xarakterlar bilan almashtirilishi, qorin, ko'krak, bel muskul-larini

rivojlantiradigan, normal nafas olish malakasini shakllantiradigan mashqlarni bajarish tavsiya qilinishi xam mumkin. Mashq usuliyatini o'smirlarga qo'llar ekanmiz diqqatni gavdani to'ri tuta bilish, ratsional ritmda nafas olish

(ayniqsa yurish va yugurish mashqlari)ga qaratishimiz zarur. V-IX sinfdagilar ko'rganini ilib olish qobiliyatiga ega bo'ladilar. Xar bir xarakterini tez o'rganadilar. Ularda ayniqsa yengil atletika mashqlariga qiziqish katta bo'ladi.

Mashqlarni bajarishda aynan o'sha mashqni nimasiga kuch sarf qilish yoki mashqdan so'ng mashqni bajarish uchun zo'riqqan muskulni bo'shash-tirishni bilishga o'rgatish, chiroyli, yuqori darajali kuch sarf-lagandagidek xarakterlarni

bajarishga o'rgatish kerak bo'ladi. Yuqori sinfdagi bolalarda jismoniy mashqlarni ko'proq kuch talab qiluvchilarini, chidamlilik va boshqa jismoniy sifatlarni rivojlanishiga olib keladiganlarini berish tav-siya qilinadi.

Xarakterga o'rgatishning etaplari. Jismoniy tarbiya darsi-da jismoniy mashqlarga o'rgatish jarayoni xarakterga o'rgatish-ning asosini tashkil qiladi. Rasm, ashula va boshqa darslarda bolalar diqqati juda aktiv bo'ladi. Jismoniy

tarbiya dars-larida xam mashqlarni o'zlashtirishda bolalar diqqatini yuqo-rida qayd qilingan darslardagidek bo'lishiga erishish kerak.

O'rgatishning boshlanich etapi. Mashqni bajarilishini boshlanishi bilan oq tushuntirishga, diqqat bilan eshitishga erishish, bajarilayotganni to'la tasavvur qilish, ijroni taxlili va uni bajarishga zo'r ishtiyoqni, intilishni

paydo qilish lozimligi taolimning birlamchi etapini asosiy mazmunini tashkil etadi. Kichik yoshdagilarga iloji boricha o'yin tarzidagi xarakterlarni o'rgatishni yo'lga qo'yish o'qitishning boshlanich etapni asosiy vazifasidir. Bolalarda

o'sha faoliyatga kerak bo'lgan xarakterni bajarimaslikka olib keladigan sabablarni ko'ra bilish, o'rgatishning samarali boshlanishiga ijobiy taosir ko'rsatadi va o'qitishda yaxshi natija beradi. O'smirlarga mashulotlar paytida eng dastlabki bajarish ular uchun tanish sharoitda, tashqi qo'zatuvchisiz, chalituvchilarsiz amalga oshirilishi muxim. Professor Kasoyanovning yozishicha tajriba maktabining darsiga tajriba o'rgangani bir gurux nazoratchilar

kelgan. O'zi ko'rgan o'qituvchi, bolalar yaxshi ko'rgan sport jixozlarida, bolalar uchun tanish bo'lgan mashqlardan foydalanib mashulot o'tkazgan. Ajablanarlisi shu bo'lganki, o'quvchilar o'zlari duppa-durust avval bajargan mashqlarini bajarishda xam ancha qiyin-lashgan. Darsda qatnashayotgan nazoratchilar o'quvchilar uchun qo'shimcha qo'zatuvchi bo'lgan, bu bilan o'quvchilarning bosh miya yarim sharlari po'stloida yangi qo'zalish o'choi vujudga

kelib mavjud shartli xarakter reflekslarini normal o'tishiga to'siq yuzaga kelganligi kuzatilgan. Yuqori sinfdagilar xarakterlarni birinchi ko'rishdanoq yaxshi bajarishlari mumkin. Bunga sabab ularning jismoniy tayyorgarligining yuqoriligi va uddalash qobiliyatlarini yetarliligi sabab bo'lishi mumkin. Xarakterga o'rgatishda, o'rganilishi lozim bo'lgan mashqni dastlab muskul kuchni oz sarflab, xarakterlarni sekinlash-tirilib bajarish bilan o'rgatilsa material oson o'zlashtiri-ladi. Bir xil xarakterni uzoq takrorlash xarakterga o'rgatish samaradorligini pasaytiradi. Shuning uchun o'sha xarakterga monand, bajarish texnikasi o'zlashtirilayotgan mashqga yaqin jismoniy mashqlar yoki xarakterli o'yinlardan foydalanishning samarasi katta. Amaliy materiallarni o'zlashtirish o'z navba-tida yangisini o'zlashtirishni osonlashtiradi. Uzunlikga sak-rash, masofada tez yugurishni osonlashtiradi. Ammo mashulotlar davomida bir mashulotda, darsdan bir xil jismoniy sifatni rivojlantiruvchi mashqlarni tanlash bolalarda darsga qiziqishni so'ndiradi. Yuqori natijalarga erishish uchun ayrim mashqlarni ko'p marotalab takrorlash zarur. Amaliyot shuni isbotladiki 60 m ga IX sinf o'quvchisi 11,4 sek natijasidan 0,9 sekundga tushunturguncha 2 yilda maxsus mashqlar bilan qo'shganda 26 km yugurishi kerak ekan. Mustaxkamlash va takomillashtirish etapi xarakterga o'rga-tish jarayonida muxim axamiyatga ega va bu jarayon o'quvchilarning yoshi xususiyatlari bilan bolliq. O'zlashtirilgan xarakter mala-kasi yarim sharlar po'stloida xali chuqur iz qoldirmagan bo'ladi. Uni chuqurlashishi mustaxkamlash xamda takomillashtirish etapida meoyoriga yetadi. Xosil bo'lgan

«iz» maolum davr o'tgandan so'ng xam eski malakani qaytadan tiklanishiga sababchi bo'lishi mumkin.

O'quvchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish. Kichik maktab yoshidagilarda jismoniy sifatlarni rivojlanadi. Lekin bu rivojlanish maolum yillarda ayrim sifatlarni oldinlab, maolumotlarini esa kechroq rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Bunga yashash sharoiti, kun tartibi, jismoniy mexnat va qator boshqa ijtimoiy faktorlar sabab bo'ladi. Bundan tashqari yoshlar, o'smirlar va kichik yoshdagilarni jismoniy sifatlarni tarbiyalanishi tabiiy ravishda

o'zgarayotgan va rivojlanayotgan organizmning xususiyatlariga xam bolliq.

Eng muximi maqsadga muvofiq xolda uyushtirilgan Mash-ulotlar xarakat sifatlarni rivojlantirishda asosiy rolni o'ynaydi.

Xarakatga o'rgatish bilan bu jarayon o'zaro uzviy bolliq bo'lib quyidagilarga yo'naltirilgan:

1. Jismoniy sifatlarni, turli xil yoshdagilarda, xar xil rivojlangan bo'lib, xarakat malakalarini egallashda muxim ahamiyatga ega. Ularni rivojlanishi organizmning funksional qobiliyatini yaxshilaydi va kuchaytiradi.

2. Ayrim xollarda maolum yoshdagilarda uchraydigan jismoniy sifatlarni rivojlanmay qolishi yoki orqada qolishi o'zlashtirishni orqaga suradi.

3. Ayrim jismoniy sifatlarni esa normal rivojlanishini chetga burilishiga yo'l qo'ymaydi.

4. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun ortiqcha mexnat qilishga, energiya sarflashga yo'l bermaydi.

Sobiq Ittifoqning Fizkulptura ilmiy tadqiqot insti-tutlarining tadqiqotlari natijalariga qaraganda maktabda faqat jismoniy tarbiya darsida shuullanishi bilan cheklangan bolalar bilan, shu yoshdagi, o'sha sinfda yengil atletika

seksiyasida shuullangan bolalar orasida jismoniy sifatlarni rivojlanishida farq yuzaga keladi. 10 oylik mashqlar davomida seksiyaga borganlarning kaftini stanvoy kuchi 4-6 va 8-10 kg bo'lgan. Faqat darsda shuullanganlarniki esa

2-3 va 4-6 bo'lgan xolos. Demak, maxsus yo'naltirilgan mashulotlar jismoniy sifatlarni rivojlantirishda katta rol o'ynaydi. Kuch, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, tezlikni rivojlantirishda o'sha sifatlarni uchun mos, talabga javob

beradigan mashqlar tanlab olinib, uning meoyori, bolaning yoshi, jinsi xamda jismoniy tayyorgarligiga qarab berilsagina o'quvchilarni garmoniy tarbiyasini to'ri yo'lga qo'yish mumkin bo'lar ekan. Xarakatga o'rgatishda mashqlarni barcha jismoniy sifatlarga moslab tanlash va ulardan maqsadga muvofiq

foydalanish bilan jismoniy sifatlarni rivojlantirish mumkin. Ayrim mashqlar bilan aloxida jismoniy sifatlar ajratib rivojlantirilishi mumkin. Akrobatikadagi oldinga dumbaloq oshish mashqi chaqqonlik va tanini boshqara olishni

tarbiyalaydi, 30 metrga tez yugurish tezkorlikni va x.k. Shuning uchun biz ularni o'sha sifatini rivojlanishiga omil bo'ladi desak xato qilmagan bo'lamiz. Lekin jismoniy mashqlarni bajaritirish usuliyati orqali o'sha mashqni boshqa

qator jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun vosita qilib foydalansa xam bo'ladi. Tennis to'pini bir maromda yerga urib turishimiz oldniga chaqqonlikni tarbiyalasa, uni kuchliroq urib, so'ng ilib olishni mashq qilsak kuchni va xarakat

koordinatsiyasi tarbiyalanadi. Shu mashqni bajarish muxlatini 30-20 soniyaga cho'zsak (yerga urib tursak) chidamlilik tarbiyalanadi. Bu bilan jismoniy mashqlarni maqsadli bajaritirish metodikasi jismoniy sifatlarni rivojlantirishda asosiy

omil rolini o'ynaydi. Ayrim jismoniy sifatlarni tarbiyalashga eotibor beraylik:

Chaqqonlik I-IV sinf o'quvchilarida keyingi sinfdagi-larga nisbatan oson rivojlanadi. Bu nerv jarayonidagi qo'zalish bilan tormozlanishni tez o'rin almasha olishiga boliq. Bizga maolunki, bu yoshdagilarda nerv almashinuvi

tez kechadi. Shuning uchun asosiy omil qilib mayda gurux olinadi. Xarakatli o'yinlardagi bir xil reaksiyalar kutilmaganda boshqa bir xili bilan qisqa vaqt ichida o'rin almashadi. Masalan, «Kun va tun» o'yini chaqqonlik sifatini

yaxshi rivojlantiradi. O'smirlarda chaqqonlik boshqa xarakat sifatlariga nisbatan ancha rivojlangan bo'ladi. Chunki ularda organizmni rivojlanishi suroati o'ta yuqori, ularga oldingi yoshdagilarga nisbatan oirroq mashqlar tavsiya qilinadi.

To'pni iritib oyoqni ko'tarib uni ostida qarsak qilib ilib olish yoki 3600ga aylanib ilish, xilma-xil muvozanat saqlash mashqlari, tanish bo'lgan o'yinlarning qiyinlashtirilgan variantlari qo'llani-ladi. Chaqqonlikni tarbiyalashda sport o'yinlarining axamiyati katta. Katta yoshdagi maktab o'quvchilarida ko'proq gavnani bosh-qarish, to'siqlardan oshish, tayanish va osilishdek oir jismoniy mashqlar tanlanadi.

Tezlik. Kichik yoshdagilarda o'rta yoshdagilarga nisbatan yaxshi rivojlangan bo'ladi. O'g'il bolalarda 8-10 yoshdan boshlab yaxshi rivojlana boshlaydi. 10 yoshga borganda bu sifatning zaxirasi anchagina yuqori bo'ladi. Shu yillar mobaynida tezlik-ni o'rtacha ortishining meoyori boshqa yoshdagilarga nisbatan yuqori bo'ladi. Qizlarda bu qobiliyat bolalarnikiga nisbatan ozroqdir. Tezlikni rivojlanishi uchun ularga anchagina jismo-niy mashqlar berish kerakki, ularning bosh miya po'stloq qismida tezlik markazlari paydo bo'lsin. Tezlikni rivojlan-tirish uchun quyidagi mashqlar tavsiya qilinadi. 7-8 yoshdagi-larga ko'rish, ovoz signallariga o'z vaqtidayoq keskin javob beradigan, o'z o'rnini tez topib oladigan

xarakterli o'yinlar, erkin yugurish va xokazolar. Qaysiki o'sha o'yinlarni o'ynashda tezkorlikka yo'nalti-rilgan vazifalar qo'yiladi. 3-4 sinflarda esa 20-40m. Masofani tez vaqt ichida bosib o'tish kerak bo'lgan o'yinlar tanlanadi. O'smirlarda tezlik kichik yoshdagilarga nisbatan yaxshi rivojlanadi, qizlarda esa uni teskarisi, 12 yoshdan boshlab bolalarga nisbatan rivojlanishning qiya chizii pastga tomon ketadi. Sababi ularda organizm yo bosish jarayoniga beriladi, egiluvchanlik va moslanuvchanlik nisbatan susayadi. Nerv jara-yonlarining kuchi, taosirchanligi ortib ketadi. 14 yoshga kelib tezlikning rivojlanishi aytarli susayadi. Bular uchun tez bajariladigan jismoniy mashqlar tanlab olinadi. Tanlangan mashqlar o'ta yuqori tezlik bilan bajariladigan mashqlar bo'lishi shart. Lekin tezlik uchun mashqlarni xar doim bir maromda, ko'p marotabalab, takrorlayverish ular organizmida shu tezlik uchun shartli reflex xosil bo'lishiga olib kelishi mumkin. Unda tezlik rivojlanishi keskin susayadi. Shuning uchun mashqni turli xil sharoitda, xilma xil tarzda berish tavsiya qilinadi. Bunga eotiborsizlik tezlik refleksi xosil bo'lishiga, bir xil surotdagi tezlik namoyon qiladigan xolatni yuzaga keltiradi. Ularga beriladigan mashq tezlik-kuch talab qiladigan bo'lsin. 5-6 sinflarda 6-9 etapli estafetalar tanlanadi. Yoshlar va qizlar tezlikni rivojlantiradigan mashqlarga tez moslashadi. Qizlarda tezlik yoshlarnikiga nisbatan ancha past rivojlangan bo'ladi. Ular uchun xarakterli vosita qilib 80-100 metr ga yugurish, estafetalardan fodalanish lozim.

Kuch imkoniyati kichik yoshdagilarda unchalik baland emas. S.I. Galpperin tajribasi natijasi 7-8 yoshdagi bolalar qo'li bilan 2,5 kg kuchga ega ekanligini ko'rsatadi. Qizlarda esa bu sifat anchalik sust rivojlangandir. Ularni

tezlik sarf qiladigan mashqlar bilan ko'p band qilmaslik kerak. I-II sinflarda jismoniy mashqlar asosan jixozsiz bajariladi. III-IV sinflarda esa nisbatan ozgina yuk ko'tarib bajaradigan mashqlar tanlandi. Rezina to'plar,

gimnastika tayoqlari, yengil otish bilan bajariladigan mashqlar qo'llaniladi. I-II sinflarda asosan tanani to'ri tutish uchun qorin, ko'krak, bel yonbosh muskullarini rivojlantirishga asosiy eotiborni qaratish kerak, chunki ularda tanani to'ri tuta bilish malakasi yaxshi rivojlanmagan bo'ladi.

O'rta maktab yoshdagilarda kuchni yaxshi rivojlangan ekan-ligini ko'rish mumkin. Muskullar asta-sekinlik bilan statik ishlar bajarishga moslasha boshlaydi. Qo'l muskullari, yelka muskullari kuchi yaxshi rivojlana boshlaydi.

Sport jixozlarida bajariladigan mashqlar xam qo'l keladi.

14-15 yoshdagi qizlarda jismoniy rivojlanish xamda jismoniy sifatlardan kuchni rivojlanishi bolalarga nisbatan orqada qolishi kuzatiladi. Kuch uzoq vaqt davom etmaydigan, o'z kuchi bilan bajariladigan, tezlik-kuchi sarf qiluvchi intensiv mashqlar bilan, 5-6 sinflarda 1-2 kilogrammli charm to'plarni iritish, ilish, kanatga

tirmashib chiqish, oirligi 2-3 kg keladigan to'plarni uloqtirishdek mashqlar bilan rivojlantiriladi; 7-8 sinflarda shu mashqlar tezlik-kuch bilan bajarilishi orqali, individual xususiyatni xisobga olib, organizmga tushadigan jismoniy yukni ortishi orqali amalga oshiriladi. Yuqori sinf o'quvchilarida esa oir yuk tashish, ko'tarish, uzunlikka, balandlikga sakrash, uloqtirish,

tortishmachoq o'yin-lari, kurash elementlarini o'rganish va boshqa qator jismoniy mashqlar bilan rivojlantiriladi. Kuch sifatini rivojlan-tirish extiyotlikni talab qiladi. Chunki yosh organizmga xali baloatga yetmay turib bu mashqlarni yaxshi bajarish uchun imkoniyat kam bo'ladi.

Chidamlilik I-II sinf o'quvchilarida energiya sarf qilib bajariladigan jismoniy mashqlarni bajarishni uzoqroq davom ettirish orqali tarbiyalanadi. Xarakatli o'yinlarni o'ynash xam bundan mustasno emas. Yoshi ulaygan sari bu

sifat xam tabiiy rivojlanib boradi. Bolalarda qizlarga nisbatan bu sifat unchalik yaxshi rivojlanmaydi. O'smirlarda chidamlilik 300-400 metrga yugurishni yurish bilan almashtirib yoki o'sha masofani bir xil belgilangan suroatda

yugurish (belgilangan vaqt ichida maolum masofani bosib o'tish)lar yoki velosipedda yurish, suzish kabi mashqlar orqali rivojlantirish tavsiya qilinadi.

VII-IX sinflarda xam shu mashqlar tezlikni ortirib bajarish orqali bajariladi. Xarakatli o'yinlar, sport o'yinlari yuqori sinflarda bu sifatni rivojlantirish uchun vosita bo'ladi.

Egiluvchanlik. Bu sifatni rivojlantirishga eng qulay yosh kichik maktab yoshidir. Bunda muskullar, bo'inlar xarakati katta yoshdagilarga nisbatan yaxshi bo'ladi. Shuning uchun xam bu yoshdagilarda xarakatli o'yinlar orqali

egiluvchanlikni rivoj-lantirish mumkin. O'smirlarda bu xususiyat kichik yoshdagilarga nisbatan susaygan bo'ladi. Shuning uchun bularga jismoniy

tarbiya darslarida egiluvchanlikni rivojlantiruvchi jismoniy mashq-lar ko'proq berilishi kerak bo'ladi. Ularga mashqlar berishda extiyotlik zarur, chunki ular mashq axamiyatini bilmay muskul-larni keragidan ortiqcha zo'riqtirish orqali

ularni cho'zib qo'yishi mumkin. Bu esa jaroxatlanish va boshqalarga olib keladi.

Katta maktab yoshdagilarga iloji boricha ko'proq egiluv-chanlikni rivojlantiruvchi mashulotlar tashkillash lozim bo'ladi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Umumiy o'rta taolimning Davlat taolim standarti va o'quv dasturi, «Sharq» nashriyot-matbaa konserni bosh



- taxririyyati, Toshkent, 1999. Abdumalikov R., Yunusov T.T. va boshqalar. «O'zbekistonda jismoniy tarbiya taolimining rivojlanishi», metodik tavsiyanoma. T., O'zDJTI nash, 1992.
2. Sarkizov-Sirazini I.N. «Tansixatlik - tuman boylik», T., «Meditsina», 1966.
  3. Radjabov S.R., «Pedagogicheskie isledovaniya i propaganda pedagogicheskix znaniy», T., «O'qituvchi», 1977.
- Rixsueva O.A. «Abu Ali Ibn Sino o roli fizicheskix uprajneniy v soxranenii zdorovya cheloveka», T., «O'qituvchi», 1982.
4. Koshbaxtiey I.A. «Osnovq ozdorovitelnoy fizkulturq molodeji», T., 1994.
  5. Tursunov U., «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi», o'quv qo'kullanma, Qo'qon, 1992.
  6. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, darslik, tarjima, T., «O'qituvchi», 1967..
  7. F. Xo'jaev, T. Usmanxo'jaev. Boshlanich sinflarda jismo-niy tarbiya, o'quv qo'llanma. T., "O'qituvchi", 1996.
  8. A. Abdullaev. Jismoniy tarbiya vositalari. O'quv qo'llan-mas. Farona, 1999.
  9. Kerimov F.A. Sport soxasidagi ilmiy tadqiqotlar. T.. «Zar qalam». 2004