



BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA JISMONIY SIFATLARNI TAKSONOMIK MODELLASHTIRISH VA RIVOJLANTIRISH

Habibullayev Ozodbek Hayitali o'g'li

Farg'ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi

1.Gmail: oerkaboyev@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-8519-5043>

Annotatsiya: Ushbu maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish tizimi zamonaviy sport taksonomiyasi va modellash tirish yondashuvi asosida tahlil qilingan. Mavjud an'anaviy metodikalarning kamchiliklari ko'rib chiqilib, kichik maktab yoshidagi bolalarning psixofiziologik xususiyatlariga mos keladigan yangicha tizimli model taklif etilgan. Kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va muvofiqlash (chaqqonlik) sifatlarining sensor davrlardagi o'zaro integratsiyasi hamda ularni baholash mezonlari ko'rsatib o'tilgan.

Kalit so'zlar: taksonomik model, sensor davr, jismoniy tayyorgarlik, propriosepsiya, kinestetik idrok.

Kirish

Zamonaviy uzluksiz ta'lim tizimining eng muhim vazifalaridan biri — intellektual salohiyatli va jismonan sog'lom avlodni shakllantirishdir. Inson ontogenezing (shaxsiy rivojlanish jarayonining) eng dinamik davri hisoblangan boshlang'ich ta'lim yoshida jismoniy tarbiya darslarini faqatgina mexanik mashqlar majmuasi sifatida emas, balki ilmiy asoslangan tizim sifatida tashkil etish talab etiladi.

Kichik maktab yoshidagi bolalarda jismoniy sifatlarini rivojlantirish o'ziga xos "ildiz otish" davri hisoblanadi. Bu davrda yo'l qo'yilgan metodik xatoliklarni o'smirlik yoki yoshlik davrida tuzatish qiyin kechadi. Shu sababli, jismoniy sifatlar tasnifini an'anaviy yondashuvdan zamonaviy taksonomik va modulli tizimga o'tkazish sport pedagogikasining dolzarb muammolaridan biridir.

Tadqiqot metodologiyasi va tizimli yondashuv

Jismoniy sifatlar to'g'risidagi nazariy tushunchalar uzoq yillar davomida bir-biridan ajralgan (izolyatsiyalangan) holda o'rganib kelindi. Biroq zamonaviy sport fani va neyrofiziologiya barcha jismoniy sifatlar markaziy asab tizimi (MAT) boshqaruvidagi yagona integrallashgan tizim ekanligini isbotlamoqda.



Biz taklif etayotgan **Taksonomik Model** jismoniy qobiliyatlarni shunchaki ro'yxat shaklida emas, balki boshlang'ich sinf o'quvchisining yosh xususiyatlariga mos iyerarxik (pog'onali) tizim sifatida tahlil qiladi:

[MUVOFIQLASH (CHAKQONLIK)] <-- Boshqaruvchi cho'qqi

/ \

/ \

[TEZKORLIK] <=====> [EGILUVCHANLIK]

|

|

|

|

[KUCH] <=====> [CHIDAMLILIK] <-- Energetik baza

Grafik tushuntirish: Tizimning asosi hisoblangan Kuch va Chidamlilik funksional bazani yaratsa, uning eng yuqori cho'qqisida harakatlarni aniq va samarali boshqarishga javob beruvchi Muvofiqlash (chaqqonlik) qobiliyati turadi.

Ilmiy tahlil va natijalar

Boshlang'ich sinf (7-10 yosh) davrida bolaning suyak-mushak tizimi va sensor analizatorlari jadal rivojlanadi. Quyidagi jadvalda jismoniy sifatlarning mazkur yoshdagi namoyon bo'lish xususiyatlari va ularni rivojlantirishning eng samarali metodlari tizimlashtirilgan.

Jismoniy sifat	Yoshga doir xususiyati (7-10 yosh)	Asosiy yo'naltirilgan metod	Rivojlanish ko'rsatkichi
Muvofiqlash	Eng sezgir (sensitiv) davr. MAT plastikligi yuqori.	O'yin va harakatli topshiriqlar	Harakat aniqligi va fazoviy mo'ljal
Tezkorlik	Reaksiya vaqti qisqaradi, harakat chastotasi ortadi.	Takroriy , qisqa muddatli spurtlar	Minimal vaqtdagi harakat sur'ati
Egiluvchanlik	Bo'g'imlar elastik, eng yuqori tabiiy ko'rsatkichlar.	Dinamik va aktiv cho'zilishlar	Harakat amplitudasi (kattaligi)



BRIDGING THE GAP: EDUCATION AND SCIENCE FOR A SUSTAINABLE FUTURE



Jismoniy sifat	Yoshga doir xususiyati (7-10 yosh)	Asosiy yoʻnaltirilgan metod	Rivojlanish koʻrsatkichi
Kuch	Mushak massasi kam, "portlovchi" xarakter ustun.	Shaxsiy tana vazni bilan ishlash	Nisbiy kuch va sakruvchanlik
Chidamlilik	Aerob imkoniyatlar rivojlanadi, tez charchash kuzatiladi.	Moʻtadil tezlikdagi davomiy oʻyinlar	Charchoqqa chidamlilik darajasi

Jismoniy sifatlarning ixtisoslashgan idroki (Psixofiziologik jihat)

Jismoniy tarbiya jarayonida oʻquvchi nafaqat jismoniy yuklama oladi, balki oʻz organizmidagi oʻzgarishlarni subyektiv ravishda idrok etishni ham oʻrganadi. Bu jarayon kichik maktab yoshida proprioseptiv (mushak va boʻgʻimlardan chiquvchi) hamda kinestetik sezgilar orqali kechadi.

Oʻquvchilarda jismoniy sifatlarni tizimli rivojlantirish quyidagi zanjir asosida shakllanadi:

[Ilmiy tushuncha] → [Sensomotor tajriba] → [Mushak zoʻriqishi

hissi] → [Kompetensiya]

Muntazam va toʻgʻri rejalashtirilgan mashgʻulotlar natijasida bolada **"kuch hissi"**, **"harakat surʼati hissi"** va **"muvozanat hissi"** kabi ixtisoslashgan psixofizik hissiyotlar takomillashadi. Bu esa harakatlarni minimal energiya sarfi (tejamkorlik) bilan bajarish koʻnikmasini, yaʼni amaliy kompetensiyani shakllantiradi.

Xulosa va amaliy tavsiyalar

Oʻtkazilgan ilmiy-uslubiy tahlillar asosida boshlangʻich taʼlim tizimida jismoniy tarbiya darslarini optimallashtirish boʻyicha quyidagi xulosalarga kelindi:

1. **Kompleks yondashuv:** Boshlangʻich sinflarda jismoniy sifatlarni alohida-alohida emas, balki ularning oʻzaro integratsiyasini (masalan, tezkorlik-chaqqonlik, kuch-tezkorlik) hisobga olgan holda rivojlantirish lozim.

2. **Individualizatsiya:** Mashgʻulotlar yuklamasini belgilashda bolalarning biologik yoshi va funksional tayyorgarlik darajasi hisobga olinishi shart.



3. **O‘yin metodining ustunligi:** 7-10 yoshli bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning eng samarali vositasi — qat’iy qoidali va syujetli harakatli o‘yinlar hisoblanadi.

Tadqiqot natijasida taklif etilgan taksonomik model boshlang‘ich ta’lim jismoniy tarbiya dasturlarini yangi ilmiy bosqichga olib chiqishga va o‘quvchilarning salomatlik ko‘rsatkichlarini tizimli monitoring qilishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. – T.: O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi, 2005.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
3. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – Т., 2005.
4. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие. – Т.: "Iqtisod-Moliya", 2007.
5. Erkaboyev Oybek (2025) *HARBIY XIZMATGA TAYYORGARLIK BOSQICHIDA O‘QUVCHILARNING JISMONIY SALOHİYATINI SHAKLLANTIRISHDA INTEGRATSIYALASHGAN YONDASHUVLAR: JISMONIY TARBIYA VA CHAQIRUVGA QADAR TAYYORGARLIK ASOSIDA*. Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук Actual Problems of Humanities and Social Sciences., 5 (6s). pp. 217-221. ISSN 2181-1342
6. Erkaboyev Oybek. *BOSHQARUV TAYYORGARLIK BOSQICHIDA YOSH AKROBATLARNING KUCH TAYYORGARLIGINI TASHKIL ETISH METODIKASI*