

MAKTAB YOSHIDAGI QIZLARNING HARAKAT FUNKSIYALARINI RIVOJLANISHINING BOSQICHLARI

Umidjon Rakhmonalievich Abdullaev

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti preventiv tibbiyot asoslari, jamoat salomatligi,
jismoniy tarbiya va sport kafedrası assistenti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15120872>

Annotatsiya. Maktab yoshidagi qizlarning harakat funksiyalarini rivojlanish bosqichlari o'rganiladi. Maktab davrida qizlarning jismoniy va harakat faoliyati o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Qizlarning yosh xususiyatlariga qarab harakat faoliyatining rivojlanishi tahlil qilinadi hamda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari orqali ularning koordinatsiya, tezlik, chidamlilik va moslashuvchanlik kabi jismoniy sifatlarini rivojlantirish yo'llari ko'rsatiladi.

Kirish so'zlar: Harakat funksiyasi, Jismoniy sifatlar, Koordinatsiya, Chidamlilik, Moslashuvchanlik, Tezlik, Motivatsiya.

STAGES OF DEVELOPMENT OF MOVEMENT FUNCTIONS IN SCHOOL-AGE GIRLS

Abstract. The stages of development of motor functions of school-age girls are studied. During the school period, the physical and motor activity of girls has its own characteristics and plays an important role in the formation of their healthy lifestyle. The development of motor activity is analyzed depending on the age characteristics of girls, and ways of developing their physical qualities such as coordination, speed, endurance and flexibility through physical education classes are shown.

Keywords: Motor function, Physical qualities, Coordination, Endurance, Flexibility, Speed, Motivation.

Kirish

Maktab yoshidagi qizlarning harakat funksiyalarini rivojlanishi murakkab va bosqichma-bosqich amalga oshiriladigan jarayondir. Bu jarayon o'quvchilarning yoshiga, jismoniy va psixologik rivojlanishiga qarab farqlanadi. Har bir bosqichda harakat faoliyati va jismoniy sifatlarining rivojlanishi o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'ladi.

Boshlang'ich sinf (7-10 yosh) bosqichi

Ushbu davrda qizlarning jismoniy faoliyati asosan o'yinlar va oddiy mashqlardan iborat bo'ladi.

Bu yoshda muskullar hali to'liq rivojlanmagan, shuning uchun kuch yuklamasi kam bo'lgan mashqlar tavsiya etiladi. Harakat koordinatsiyasi va muvozanat qobiliyatlari shakllanadi, yugurish, sakrash, burilish, muvozanat saqlash kabi oddiy harakatlar bajariladi. Harakatlarni bajarishda aniqlik va tezlikka e'tibor beriladi. Ushbu bosqichda o'quvchilarning chaqqonligi, moslashuvchanligi va tezligi rivojlanadi. Muntazam mashg'ulotlar qizlarning faolligini oshirib, ular o'rtasida sportga bo'lgan qiziqishni uyg'otadi.

O'rta maktab (11-14 yosh) bosqichi

Bu davr qizlarning jismoniy rivojlanishi uchun eng faol bosqich hisoblanadi. O'sish sur'ati tezlashadi, mushaklar rivojlanadi va chidamlilik ortadi. Harakatlar yanada aniq va muvofiqlashgan bo'ladi. Ushbu davrda qizlar murakkab harakatlarni bajarishga qodir bo'lib, sport o'yinlari, jamoaviy mashg'ulotlar va turli musobaqalarda qatnashadi. Jismoniy mashqlar yordamida kuch, chidamlilik, tezlik, moslashuvchanlik va koordinatsiya sifatleri takomillashtiriladi. Shu davrda jismoniy yuklama darajasi asta-sekin oshiriladi. Maxsus sport mashg'ulotlari orqali qizlarning ma'lum sport turlariga qiziqishini shakllantirish mumkin.

Yuqori maktab (15-18 yosh) bosqichi:

Bu bosqich qizlarning jismoniy va psixologik rivojlanishining yuqori darajasi bilan ajralib turadi. Harakat funksiyalari to'liq shakllanadi va kuch, tezlik, chidamlilik, moslashuvchanlik kabi jismoniy sifatlar yuksak darajaga yetadi. Murakkab harakatlar va yuqori yuklama talab qiluvchi mashqlar bajariladi. Ushbu davrda musobaqalar, sport yig'inlari va jamoaviy mashg'ulotlar orqali qizlarning jismoniy tayyorgarligi sinovdan o'tkaziladi. Maxsus sport turlariga oid mahorat shakllanib, qizlar o'z qobiliyatlariga ko'ra ixtisoslashishi mumkin.

Maktab yoshidagi qizlarning harakat funksiyalarini rivojlantirish usullari ularning jismoniy va psixologik rivojlanishini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan bo'lib, har bir bosqichda turli yondashuvlar qo'llaniladi.

Gimnastika Mashqlari

Gimnastika mashqlari qizlarning moslashuvchanligini, muvozanatini va koordinatsiyasini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Bu usul orqali tana egiluvchanligi, kuchi va muvozanat qobiliyati yaxshilanadi. Gimnastika mashqlari bolalarni harakatlarni aniq bajarishga o'rgatadi va mushaklar mustahkamlanishiga yordam beradi.

Harakatli O'yinlar

Harakatli o'yinlar qizlarning chaqqonlik, tezlik va koordinatsiyasini rivojlantirishda samarali hisoblanadi.

Jamoaviy o'yinlar orqali jamoaviy ishlash ko'nikmasi va ijtimoiy munosabatlar shakllanadi. Yugurish, sakrash, quvlashmachoq kabi o'yinlar orqali qizlar o'z jismoniy imkoniyatlarini sinab ko'rishadi va ularni rivojlantiradi.

Sport Mashg'ulotlari

Sport mashg'ulotlari orqali qizlarning jismoniy sifatlari, kuch, chidamlilik, tezlik va koordinatsiya rivojlantiriladi. Maxsus sport turlari (gimnastika, atletika, suzish, voleybol va boshqalar) orqali harakatlarni nazorat qilish va aniqlik qobiliyatlari mustahkamlanadi. Sport mashg'ulotlari intizom, qat'iyatlilik va o'ziga ishonchni shakllantiradi.

Individual Yondashuv

Har bir qizning jismoniy holati va qobiliyatiga mos ravishda individual trening dasturlari tuziladi. Bu yondashuv orqali har bir ishtirokchining ehtiyojlari inobatga olinadi va rivojlanish uchun samarali sharoit yaratiladi. Bosqichma-bosqich yuklama berish orqali mashg'ulotlar asta-sekin murakkablashtiriladi.

Motivatsion Usullar

Harakat funksiyalarini rivojlantirishda motivatsion yondashuvlar muhim ahamiyatga ega.

O'yin tarzida tashkil etilgan mashg'ulotlar, bellashuv va musobaqalar orqali qizlarning faolligi va qiziqishi oshiriladi. Yutuqlarini baholash va mukofotlash orqali ular rag'batlantiriladi va o'z-o'ziga ishonch kuchayadi. Ushbu usullar maktab yoshidagi qizlarning harakat funksiyalarini samarali rivojlantirishga xizmat qiladi. To'g'ri yondashuv orqali ular kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik va koordinatsiyani rivojlantirib, sog'lom va faol hayot tarziga ega bo'ladilar.

Xulosa:

Maktab yoshidagi qizlarning harakat funksiyalarini rivojlantirishda gimnastika, harakatli o'yinlar, sport mashg'ulotlari va maxsus mashqlar muhim ahamiyatga ega. Individual yondashuv va motivatsion usullar orqali qizlarning jismoniy sifatlari, chaqqonlik, kuch, chidamlilik va koordinatsiya rivojlantiriladi. Ushbu yondashuvlar sog'lom va faol hayot tarzini shakllantirishga yordam beradi.

REFERENCES

1. Aripova, V. B. (2024). "Maktabgacha yoshdagi bolalarni harakatli o'yinlar orqali jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish". *PPSUTLSC-2024 Practical Problems and Solutions to the Use of Theoretical Laws in the Sciences of the 21st Century*, Toshkent.

2. Isoqov, J. Z. (2022). "Boshlang'ich sinf o'quvchilarini jismoniy va shaxsiy sifatlarini harakatli o'yinlar orqali rivojlantirish". *Academic Research in Educational Sciences*.
3. Masharipova, M. I. (2021). "Maktabgacha ta'lim muassasalari sharoitida bolalarning harakat potentsialini maqsadli rivojlantirish texnologiyasi". *Academic Research in Educational Sciences*.
4. Sobirova, L. X., & Xamroyeva, M. T. Q. (2022). "Kichik maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasini rivojlantirish uslubiyati". *Academic Research in Educational Sciences*.
5. Masharipova, M. I., & Adilova, F. O. (2022). "Maktabda jismoniy tarbiya vositalari yordamida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi samaradorligini oshirish texnologiyasi". *Academic Research in Educational Sciences*.