

Date: 3rd November-2025

JISMONIY SIFATLAR, ULARNING TURLARI VA RIVOJLANTIRISH METODLARI

Ergashev Azizbek Adxamjon o'g'li

Farg'ona tuman xizmat ko'rsatish va servis texnikumi

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy sifatlarning mohiyati, ularning turlari hamda rivojlantirish metodlari ilmiy-nazariy asosda tahlil qilingan. Inson organizmidagi fiziologik jarayonlar bilan jismoniy sifatlarning uzviy bog'liqligi, ularni shakllantirishda zamonaviy pedagogik yondashuvlar va sport mashg'ulotlarining o'rni yoritilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy sifat, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, moslashuvchanlik, metodika, jismoniy tarbiya.

Аннотация: В данной статье на научно-теоретической основе проанализирована сущность физических качеств, их виды, а также методы их развития. Освещается неразрывная связь физических качеств с физиологическими процессами в организме человека, роль современных педагогических подходов и спортивной подготовки в их формировании.

Ключевые слова: физическое качество, сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, методичность, физическая подготовка.

Abstract: This article analyzes the essence of physical qualities, their types, and methods of their development on a scientific and theoretical basis. The article highlights the inextricable link between physical qualities and physiological processes in the human body, the role of modern pedagogical approaches and sports training in their formation.

Keywords: physical quality, strength, speed, endurance, agility, flexibility, methodic approach, physical fitness.

Kirish

Jismoniy sifatlarning insonning harakat faoliyatini belgilovchi eng muhim ko'rsatkichlardan biridir. Ular organizmning morfo-funksional holatini, energiya almashinuvini va mushak faoliyatini ifodalaydi. Jismoniy sifatlarning deganda insonning harakat faoliyatini samarali bajarish qobiliyatini ta'minlovchi tabiiy va ijtimoiy shakllangan imkoniyatlar yig'indisi tushuniladi.

O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-sonli "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmonida sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, yosh avlodning jismoniy rivojlanishini ta'minlash hamda har bir fuqaroning sport bilan shug'ullanishiga sharoit yaratish vazifalari belgilangan [1].

Jismoniy sifatlarning nafaqat sportchilar, balki har bir insonning mehnat faoliyati, sog'lom hayot kechirishi va ijtimoiy faoliyatida muhim ahamiyatga ega. Shu bois jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasini ilmiy asosda o'rganish jismoniy tarbiya tizimining



Date: 3rd November-2025

dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi. Ushbu maqolada jismoniy sifatlarning turlari, ularni rivojlantirishga doir ilmiy-nazariy qarashlar hamda amaliy metodlar tahlil qilinadi.

Jismoniy tayyorgarlik: Jismoniy tayyorgarlikning asosiy maqsadi - o'quvchi (shug'ullanuvchi)ni har tomonlama rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish va salomatligini mustahkamlashdir. O'yinchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantiruvchi quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan:

- > organizmning funksional tayyorgarlik darajasini oshirish va uning imkoniyatlarini kengaytirish (funksional tayyorgarlik);

- > mashg'ulot faoliyati samaradorligini ta'minlab beradigan jismoniy sifatlar: kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik bilan bevosita bog'liq jismoniy qobiliyatlar: sakrash, yugurish va uloqtirish harakatlarining quvvati, samaradorligini oshirish.

Jismoniy tayyorgarlik, asosan, quyidagilarga bo'linadi:

- > Umumiy jismoniy tayyorgarlik.

- > Maxsus jismoniy tayyorgarlik.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) - jismonan, salomatlikni yaxshilashning asosiy vositasi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik, asosan, quyidagi vazifalarni yechishga imkon beradi:

- > Inson organizmining har tomonlama rivojlanishini ta'minlash, chidamlilik, kuch, tezlik, egiluvchanlik, chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirish, shu sifatlarni rivojlantirish asosida o'quvchilarni jismoniy rivojlantirish uchun zarur bo'lgan umumiy xarakterdagi funksional bazani yaratish.

- > Salomatlikni mustahkamlash, tashqi muhitning zararli omillariga qarshi ta'sir ko'rsatish.

- > O'quv va mehnat faoliyati jarayonida ishlash qobiliyati pasaygan davrda faol hordiq chiqarish uchun sharoit yaratish.

Qo'shimcha tug'dirilgan qiyinchiliklarni yengish jarayonida iroda kuchini mustahkamlash. Jismonan yetuklik o'quvchining jismoniy rivojlanishi, uning harakat bilim va ko'nikmalarining barcha ijodiy imkoniyatlarini to'liq namoyon etishga imkon beruvchi darajasidir. Shuni e'tiborga olish kerakki, insonning jismoniy sifatlari bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, mashqlarni muayyan bir sifatni rivojlantirish uchun qo'llash noto'g'ri. Ayni paytda jismoniy mashqlar o'quvchining jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari o'rtasida to'sinlarda, brusslarda, turli xil gantellar bilan bajariladigan mashqlar jismoniy rivojlantirish uchun samaraliroqdir. Bu mashqlar tana uyg'unligini ta'minlaydi. Mushaklar massasi, chiroyli qomatni yaratish, tashqi nafas olishni yaxshilashga yo'naltirilgan jismoniy mashqlar majmuasi yoshlar salomatligini asraydi va mustahkamlaydi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash uchun kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar sonini ko'paytirish zarur. Masalan, ko'krak qafasi aylanasi oshirish uchun bajarishda tortilish, aylanib ko'tarilish, osilgan quyi oyoqlarni to'singa tekkizish va h.k. mashqlar bajariladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik o'quvchining jismoniy tayyorgarligini oshirishda amaliy mashg'ulotlarning muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Bunda jismoniy sifatlari -



Date: 3rd November-2025

kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayon bo'lishi zarur. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari yuqori darajada bo'lishi o'quv jarayonlarning samaradorligi ortishi uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to'plamini o'z ichiga oladi. Jumladan, sport anjomlari va ular bilan bajariladigan mashqlar hamda boshqa sport turlari (akrobatika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish va h.k.) dan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar asosida bajarilishidir. Umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi shundan iboratki, o'quvchilarning har qanday mehnatga jismonan yaroqliligi (sifatlarning rivojlanganligi) bo'lishida faol harakatlardir. Bunday amaliy faoliyatlar faqat jismoniy mashqlarni bajarish yo'li bilan vujudga keladi va shu orqali mustahkamlanadi. Jismoniy sifatlarga ega bo'lish uchun esa har doim jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanib borish zarur. O'quvchilar jismoniy sifatlarga ega bo'lishlari uchun umumiy o'rta ta'lim maktablari jismoniy tarbiya (haftada 2 soat) darslari butun hafta davomida saqlashini ta'minlay olmaydi. Shu boisdan o'quvchilarga jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishlari uchun esa har kuni ertalab va kechki paytda jismoniy tarbiya bilan astoydil shug'ullanish zarur ekanligini o'rgatishimiz kerak. O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligining asosiy yo'li darsdan tashqari (haftada 2-3 marta) olib boriladigan sport to'garaklariga jalb etish hisoblanadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mustaqil mashg'ulot

Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mustaqil shug'ullanishda (UJT) jismoniy ish qobiliyatini oshirish, jismoniy rivojlanishini yaxshilash uchun foydalaniladi. Mashg'ulotga jismoniy sifatlarni rivojlantirish (kuch, tezlik, egiluvchanlik, epchillik, chidamlilik), shuningdek almashish jarayonlarini yaxshilash, qon aylanish, nafas olish sistemalarining imkoniyatlarini oshirishga oid mashqlar kiritiladi. Kuchni rivojlantirish uchun mashqni ikki turidan foydalaniladi.

Birinchi turi bu o'zining shaxsiy og'irligini cho'zish bilan bajariladigan mashq, masalan, baland turnikda tortilish, qo'llarga tayanib yotgan holda bukish va yozish, cho'qqayib o'tirish, sakrash.

Ikkinchi turi har xil mushak guruhlarini rivojlantirishda qo'shimcha cho'zilish bilan bajariladigan mashqlar, masalan, cho'qqayib o'tirish, engashish va yelkada shtangani ko'tarish bilan burilishlar. Tezlikni rivojlantirish uchun imkoni boricha maksimal tezlik bilan bajariladigan mashqlar qo'llaniladi, masalan, qisqa masofaga yugurish, tez me'yorda koptokni otish va olib kelish mashqlari bo'ladi. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun bo'g'imlardagi har xil harakatlar, mushak va bog'lamlar cho'zishni talab qiladigan mashqlardan foydalaniladi; oldinga chuqurroq engashish, qo'l va oyoqlar bilan keng harakat qilish, siltash, osilish va x.k. Odamda chidamlilikni rivojlantirish uchun unga katta tezlikda bo'lmagan, biroq uzoq vaqt davomida bajariladigan mashqlar qo'llaniladi, masalan, bir me'yorda yugurish yoki 2-3 km.ga kross hamda chang'ida harakatlanish bo'lishi mumkin. Epchillik sifatini kompleks rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar qoida bo'yicha yuqorida qayd qilingan sifatlarni nomoyon qilishni talab qiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik: Maxsus jismoniy tayyorgarlik tarixi.

Hozirgi davrdan uch ming yil avval yashagan zardushtiylar (hozirgi Xorazm vohasi va uning atroflari) hayoti haqida "Avesto" (Zardushtiylar qomusi) kitobida yozilishicha,

Date: 3rd November-2025

bolalarni ma'naviy yuksak darajada mehnat qilish, jismonan chiniqtirish uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari bilan shug'ullantirib borishgan. Yana shu kabi misollar "Alpomish" dostoni va "To'maris afsonasi"da o'z ifodasini topgan. Ayniqsa, harbiy jasorat ko'rsatish kabi maxsus tayyorgarlik jarayonlari buyuk sarkarda Amir Temur va uning sulolalari (Mirzo Ulug'bek, Bobur va h.k.) hayotida amaliy jihatdan o'z mazmuniga ega bo'lgan. Umuman olganda, jangovarlik, qahramonlik, kasb-hunar va oriyat yo'lida maxsus xizmatlar, faoliyatlar cheksiz ko'p va keng bo'lganligi haqida tarixiy manbalar, badiiy asarlar, tasvirlarda ularni uchratish mumkin.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning afzalliklari

MJT jismoniy sifatlar bilan tutash holda inson tanasining ma'lum bir qismi (qo'llar, oyoqlar, bel va h.k.) jismonan mustahkamlash va rivojlantirishga qaratiladi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari MJT mashqlari jarayonlari quyidagi yo'nalishlarda olib borilishi maqsadga muvofiqdir:

- Tez yugurish (60, 100 t.).
- Yugurib kelib balandlikka, uzunlikka sakrash.
- To'siqlardan sakrab o'tish.
- To'pni uzoqqa va mo'ljalga uloqtirish.
- Turnikda tortilish.
- Kurashni o'rgatishda akrobatika mashqlarini bajarish;
- Sport o'yinlarining elementlarini bajarish.

Maxsus jismoniy tayyorgarliklarning ijobiy ta'sirini aniqlashda berilgan topshiriq va vazifalarning bajarilishi orqali kuzatiladi. Ko'rsatkichlar va natijalar ijobiy, o'sish darajalari yaxshi bo'lganda ularga qo'shimcha mashqlar vazifa qilib berilishi mumkin. O'quvchilar dars mashg'ulotlarida egallagan malakalarini doimo takomillashtirib borishlari, keyingi jarayonlarda bundan maqsadli foydalanishga va yuqorida ta'kidlangan jismoniy sifatlar (tezlik, chaqqonlik, epchillik, kuchlilik, chidamlilik), qo'llaniladigan usullarni mukammallashtirishga yo'l ochib beradi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish

O'quvchilarda maxsus jismoniy tayyorgarlik, asosan, o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantiruvchi mashqlardan iborat bo'lib, mushak va bo'g'inlarni qizitishga hamda cho'ziluvchanligini orttirishga yo'naltirilgan mashqlarga egadir. Bunda o'quvchining harakatlanish sifatlarini mashg'ulot faoliyati xususiyatlari tomonidan qo'yiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. O'quvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi, asosan, kurash gilami ustida o'tkazilishi va eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi uchun turli murakkabliklardan iborat mashqlar qo'llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar o'quvchi organizmiga bo'lgan ta'sirini kuchaytiradi. Maxsus jismoniy tayyorgarliklarning ijobiy ta'siri, topshiriqlar va vazifalarning bajarilishini o'qituvchilar sinov-tajribalar orqali kuzatadi. Ko'rsatkichlar va natijalar ijobiy, o'sish darajalari yaxshi bo'lganda ularga qo'shimcha mashqlar vazifa qilib berilishi mumkin. O'quvchi-yoshlar va talabalar bilan maxsus ishlash jarayonlari ularni sportga jalb etish va jamoalar tuzishga bevosita yordam beradi. O'quvchi-yoshlar va talabalar o'quv va sport mashg'ulotlari hamda musobaqalarda



Date: 3rd November-2025



egallagan malakalarini doimo takomillashtirib borishlari, keyingi ish jarayonlarida bundan maqsadli foydalanishlari lozim. Yuqorida ta'kidlangan jismoniy tarbiya vositalari qo'llaniladigan usullar jismoniy tayyorgarlikka asos bo'la oladi. Ya'ni tezlik, chaqqonlik, epchillik, kuchlilik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlarning ilk bor shakllanishi va ularni mukammallashtirishga nazariy va amaliy jihatdan yo'l ochib beradi.

Xulosa: Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash lozimki, jismoniy tayyorgarlik jarayonida, jismoniy va funksional tayyorgarlikning boshqa sohalaridagidek maqsadga yo'naltirilgan faoliyat orqali rejalashtirilgan natijaga har doim ham erishib bo'lmaydi. Bu jarayonida erishiladigan natija yosh shug'ullanuvchi yoki jismoniy madaniyat sohibining mashg'ulot jarayoni uchun rejalashtirilgan jismoniy mashqlar va ularni shug'ullanuvchi organizmiga ta'siri natijasi bilan uzviy bog'liqligini ham nazariy, ham amaliy bilishning o'ziga xos ahamiyati katta. Shuning uchun soha mutaxassisi oldindan uzoqni ko'ra biluvchi, bashorat qila oluvchi, vazifani aniq belgilash va hal qilishga oid puxta bilimlarga ega, o'qimishli, o'z ishini biladigan, sevadigan, ta'limning innovatsion texnologiyalaridan xabardor, qadriyatlarimizni shug'ullanuvchi ongiga singdira oladigan bo'lishi va ularni tayyorlash talabi qo'yilmoqda. Albatta, bu soha mutaxassisini tayyorlaydigan, takomillashgan jismoniy tarbiya tizimi faoliyatiga bog'liq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Юнусова Ф.Ю. Теория и методика физической воспитания. Учебное пособие. Ташкент. УзГосУФК. 2007 г.
2. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari -Toshkent., O'quv qo'llanma O'zDJTI, 2005-yil .
3. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., darslik "Iqtisod - moliya" 2008-yil .
4. Матвеев Л.Р. Теория и методика физической воспитания. Учебник. Москва «Физическая культура и спорт» 2005 г.
5. David C. Watt Sports management and administration © 1998 David C. Wat
6. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. o'quv qo'llanma, Toshkent., O'z DJTI, 2005-yil