

Date: 9th January-2026

TALABALARDA CHAQQONLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH.

Berdiyev Farxod Ochilovich

Toshkent amaliy fanlar universiteti

Maktabgacha ta'lim metodikasi kafedrası katta o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada talaba-yoshlarning jismoniy tarbiya jarayonida chaqqonlik sifatini rivojlantirishning ahamiyati, qo'llaniladigan zamonaviy metodlar va mashqlar majmuasi yoritilgan. Chaqqonlikning nafaqat sportda, balki kundalik hayotdagi samaradorlikka ta'siri tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: talaba, chaqqonlik, jismoniy tarbiya, koordinatsiya, reaksiya, harakatli o'yinlar.

Kirish. Hozirgi shiddatli axborot asrida talabalardan nafaqat chuqur bilim, balki yuqori jismoniy faollik va tezkor reaksiya talab etiladi. Jismoniy sifatlar ichida chaqqonlik (epchillik) alohida o'rin tutadi. Chaqqonlik - bu harakatni kutilmaganda o'zgaruvchan vaziyatlarga mos ravishda tez va aniq qayta qurish qobiliyatidir.

Oliy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya nafaqat salomatlikni mustahkamlash, balki talabalarning intellektual va psixofiziologik qobiliyatlarini rivojlantirishda ham muhim rol o'ynaydi. Jismoniy sifatlar orasida chaqqonlik (epchillik) talabalarning o'zgaruvchan vaziyatlarga tez moslashishi, harakatlarni aniq va qisqa vaqtda bajarishi uchun o'ta muhimdir.

Chaqqonlikni rivojlantirishning ahamiyati

Talabalik davri organizmning funksional imkoniyatlari cho'qqiga chiqqan davr hisoblanadi. Chaqqonlikni rivojlantirish quyidagi foydalarni beradi:

Koordinatsiyani yaxshilash: Murakkab harakatlarni oson bajarish imkonini beradi.

Reaksiya tezligi: Kutilmagan vaziyatlarda (masalan, transportda yoki favqulodda holatlarda) tez qaror qabul qilishga yordam beradi.

Markaziy asab tizimi faolligi: Chaqqonlik mashqlari miya va mushaklar orasidagi aloqani mustahkamlaydi.

Chaqqonlik nima va u nima uchun muhim?

Chaqqonlik - bu murakkab harakatlarni tez va aniq bajarish, shuningdek, kutilmagan vaziyatlarda tana holatini zudlik bilan o'zgartira olish qobiliyatidir. Talaba uchun chaqqonlik faqat sport zalida emas, balki kundalik hayotda ham asqotadi:

- Diqqat va konsentratsiyani oshiradi.
- Miya va mushaklar orasidagi koordinatsiyani yaxshilaydi.
- Charchoqni kamaytiradi va ish qobiliyatini oshiradi.

Rivojlantirish usullari va mashqlar kompleksi

Chaqqonlikni rivojlantirishda asosan koordinatsion mashqlar va o'yin uslubidan foydalaniladi. Quyida talabalar uchun eng samarali metodlar keltirilgan:

1. Maxsus "Zinapoya" mashqlari

Bu mashqlar oyoqlar tezligi va harakat aniqligini oshiradi.



Date: 9th January-2026

- Bir qadamli yugurish: Har bir katakka faqat bir marta qadam bosib o'tish.
- Yonlama harakatlar: Zinapoya bo'ylab yon tomonga qarab tezkor qadam tashlash.

2. Akrobatik elementlar

Gimnastika va akrobatika elementlari tana boshqaruvini mukammallashtiradi:

- Oldinga va orqaga dumalash (kuvalloq).
- Muvozanatni saqlash mashqlari (bir oyoqda turish, turnikda osilish).

3. Harakatli o'yinlar va estafetalar

Talabalarni guruhlarga bo'lgan holda o'tkaziladigan musobaqalar hissiy ko'tarinkilik bag'ishlaydi va chaqqonlikni oshiradi:

- To'siqlar osha yugurish: Masofaga qo'yilgan to'siqlarni aylanib o'tish yoki ustidan sakrash.

- Sport o'yinlari: Basketbol, voleybol va stol tennisi kabi o'yinlar qaror qabul qilish tezligini charxlaydi.

Asosiy metodlar va mashqlar.

Talabalar bilan mashg'ulot o'tkazishda zerikishning oldini olish va qiziqishni orttirish uchun o'yin metodi va musobaqa usulidan foydalanish tavsiya etiladi.

1. Maxsus jismoniy mashqlar.

- Mokisimon yugurish (3x10 metr): Yo'nalishni keskin o'zgartirgan holda tezlikni saqlashni o'rgatadi. Bunda asosiy e'tibor burilish nuqtasida tana muvozanatini saqlab, maksimal tezlikda yo'nalishni o'zgartirishga qaratiladi.

- To'siqlar osha o'tish: Turli balandlikdagi to'siqlardan sakrab o'tish yoki ostidan o'tish harakat aniqligini oshiradi.

- Sakrash mashqlari: Skakalka (argamchi) bilan turli usullarda sakrash muvozanat va chaqqonlikni shakllantiradi.

2. Harakatli va sport o'yinlari.

- Basketbol va futbol: Bu o'yinlar doimiy ravishda vaziyatning o'zgarishi va tezkor qaror qabul qilishni talab qiladi.

- Badminton va Stol tennisi: Ko'z bilan ko'rish va qo'l harakati koordinatsiyasini rivojlantirishda eng yaxshi vositadir.

3. Akrobatik Elementlar.

Oldinga va orqaga dumalash, muvozanat saqlash mashqlari talabalarda o'z tanasini fazoda boshqarish ko'nikmasini hosil qiladi.

Amaliy tavsiyalar.

Chaqqonlik sifatini samarali rivojlantirish uchun quyidagi tamoyillarga amal qilish lozim:

Yangilik tamoyili: Mashqlar talabalar uchun yangi va murakkabroq bo'lishi kerak. Bir xil takrorlanadigan mashq epchillikni rivojlantirmaydi.

Dam olish va yuklama balansi: Chaqqonlik mashqlari charchoq bo'lmagan holatda, mashg'ulotning birinchi yarmi (qizib olgandan so'ng) bajarilishi shart.

Psixologik tayyorgarlik: Diqqatni jamlash va kutilmagan signallarga tayyor turish mashqlari bilan uyg'unlashtirish.



Date: 9th January-2026

Xulosa. Talabalarda chaqqonlikni rivojlantirish ularning nafaqat jismoniy tayyorgarligini, balki asab tizimining plastikligini ham oshiradi. Doimiy va tizimli ravishda olib boriladigan mashg'ulotlar kelajakdagi mutaxassislarning ishchanlik qobiliyatini yuqori darajada saqlashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Барчукова Г.В., Богущас В.М.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса: под ред. Г. В. Барчуковой. — М. : Издательский центр «Академия», 2006. — 528 с.
2. Berdiyev F. O. 15-16 YOSHLI ERKIN KURASHCHILARNING “YELKALARDAN OSHIRIB TASHLASH” TEXNIK USULINI BAJARISHDAGI KINEMATIKSINING INDIVIDUAL KO‘RSATKICHLARI //Экономика и социум. – 2025. – №. 6-2 (133). – С. 184-190.
3. Goncharova O.V., Qipchoqov B.B., Boltayev Z.B. Basketbol. –Т.: “lider Press”, 2008. –33 b.
4. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. –М.: ТерраСпорт, 2006. – 272 с.
5. Narziqulov I., Berdiyev F. BASKETBOL O‘YININI TASHKIL ETISH VA UNING TEXNIK USULLARI //Journal of universal science research. – 2025. – Т. 3. – №. 6 (SPECIAL ISSUE). – С. 299-304.

