

**KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARNING JISMONIY
RIVOJLANISHINI O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI
(7- 8 YOSH MISOLIDA)**

Karimov Nuriddin Muradovich

*Farg'ona davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari
nazariyasi va metodikasi yo'nalishi. 2 - bosqich magistranti*

Annotatsiya: Kichik maktab yoshidagi bolalar, ya'ni 7-8 yoshdagi bolalar, hayotlarining muhim bir bosqichida joylashgan. Ushbu davrda ularning jismoniy rivojlanishi, ruhiy holati va ijtimoiy ko'nikmalari o'zaro bog'liq ravishda rivojlanadi. Bolalar o'zlarining jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish jarayonida turli xil faoliyatlarga jalb etilishi, ularning umumiy sog'lig'i va salomatligi uchun katta ahamiyatga ega. Ushbu maqolada kichik maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishini o'ziga xos xususiyatlari haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy rivojlanish, jismoniy qobiliyatlar, ijtimoiy ko'nikmalar, bolalar; salomatlik, sport.

Kichik maktab yoshidagi bolalar o'zlarining harakat qilish qobiliyatlarini oshirishda juda faol bo'ladilar. Ular yugurish, sakrash, to'p o'ynash kabi jismoniy faoliyatlar orqali o'z mushaklarini rivojlantiradilar. Jismoniy faoliyat bolalarning mushak va suyak tizimining mustahkamlanishiga yordam beradi. Bu jarayon, o'z navbatida, ularning umumiy jismoniy holatini yaxshilaydi va energiya darajasini oshiradi. Bolalar ko'pincha o'yinlar o'ynash orqali o'z jismoniy qobiliyatlarini sinovdan o'tkazadilar. Bu o'yinlar nafaqat jismoniy rivojlanish, balki ruhiy rivojlanish uchun ham muhimdir. Jismoniy faoliyat bolalarning ruhiy holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy mashqlar va o'yinlar bolalar uchun stressni kamaytirish, kayfiyatni yaxshilash va o'z-o'zini baholashni oshirishga yordam beradi. Ushbu davrda bolalar o'z hissiyotlarini boshqarishni o'rganadilar. Jismoniy mashqlar davomida bolalar o'zlarini erkin his qiladilar va yangi tajribalar orttiradilar. Bu jarayon bolalarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Bolalar o'zaro munosabatlar o'rnatish jarayonida jamoaviy o'yinlar orqali bir-birlari bilan muloqot qilishni o'rganadilar. Jamoaviy o'yinlar bolalarga birgalikda ishlash, bir-birini qo'llab-quvvatlash va raqobatni qabul qilishni o'rgatadi. Ushbu ko'nikmalar kelajakda ularning ijtimoiy hayotida muhim rol o'ynaydi. Bolalar jamoaviy o'yinlarda o'zaro aloqalarni o'rnatish orqali do'stlik va hamkorlikni rivojlantiradilar. Bu jarayonlar bolalarning ijtimoiy ko'nikmalarini shakllantirishda katta ahamiyatga ega.[1]

Oziqlanish ham bolalarning jismoniy rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. 7-8 yoshdagi bolalar uchun to'g'ri va muvozanatli ovqatlanish zarur. Ularning organizmi

tez o'sib borayotganligi sababli, ular ko'p energiya va oziq moddalariga muhtoj. Oziqlanishda oqsil, vitaminlar, minerallar va uglevodlar muhim ahamiyatga ega. Bolalar uchun sog'lom ovqatlanish, ularning jismoniy rivojlanishiga va ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ota-onalar va tarbiyachilar bolalarga sog'lom ovqatlarni tanlashda yordam berishlari, ularni to'g'ri ovqatlanishga o'rgatishlari kerak. Ushbu yoshda bolalar o'zlarining jismoniy rivojlanishlariga e'tibor berishlari, jismoniy faoliyatni rag'batlantirishlari va sog'lom ovqatlanishga ahamiyat berishlari zarur. Jismoniy rivojlanish jarayoni bolalarning kelajakdagi muvaffaqiyatlariga tayyorgarlik ko'rishlariga yordam beradi. Ota-onalar va o'qituvchilar bolalarning jismoniy faoliyatini qo'llab-quvvatlash orqali ularning sog'lom va baxtli bo'lishlariga yordam berishlari mumkin. Shuningdek, bolalar o'z hissiy holatlarini boshqarishni o'rganishlari va raqobatni qabul qilishni o'rganishlari muhimdir. Bu jarayonlar ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va kelajakdagi muvaffaqiyatlariga tayyorgarlik ko'rishga yordam beradi. 7-8 yoshdagi bolalar o'zlarining jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishda ko'p vaqt sarflashlari, o'zaro munosabatlar o'rnatish va yangi tajribalar orttirishlari zarur.[2]

Bolalar o'zlarining jismoniy rivojlanishlarini kuzatish va baholashda ota-onalar va o'qituvchilar bilan birgalikda ishlashlari muhimdir. Ularning jismoniy faoliyatlarini rag'batlantirish, sog'lom ovqatlanishni ta'minlash va ijtimoiy muhitni rivojlantirish orqali bolalarning jismoniy rivojlanishiga e'tibor berish zarur. Bu jarayonlar bolalarning kelajakda sog'lom, baxtli va muvaffaqiyatli insonlar bo'lishlariga xizmat qiladi. Shunday qilib, 7-8 yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi, ijtimoiy va ruhiy salomatliklari bilan chambarchas bog'liqdir. Ushbu davrda bolalar o'zlarining jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirib, harakat qilish, o'yin o'ynash va sport bilan shug'ullanish orqali energiya darajasini oshiradilar. Jismoniy faoliyat nafaqat mushak va suyak tizimining mustahkamlanishiga, balki ruhiy holatning yaxshilanishiga ham yordam beradi.[3]

Xulosa:

Umuman olganda, kichik maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishi, ularning kelajagi uchun muhim bir asosni tashkil etadi. Ota-onalar, o'qituvchilar va jamiyatning boshqa a'zolari bolalarning jismoniy rivojlanishiga e'tibor berish orqali ularning kelajagi uchun mustahkam poydevor yaratadilar. Jismoniy faoliyat, sog'lom ovqatlanish va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish orqali bolalarning jismoniy va ruhiy salomatligini ta'minlash zarur. Bu, albatta, bolalarning kelajakda muvaffaqiyatli va baxtli insonlar bo'lishlariga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mamatqulov, A. (2020). "Bolalar jismoniy tarbiyasi: nazariya va amaliyot". Tashkent: O'qituvchi.

2. Xudoyberdiev, I. (2019). "Bolalar sporti va uning ahamiyati". Tashkent: Fan va texnologiya.
3. Rahmonov, S. (2021). "Yosh bolalar uchun jismoniy faoliyat va uning rivojlanishi". Tashkent: Ma'rifat.
4. Shodmonov, B. (2022). "Jismoniy tarbiya va sog'lom hayot tarzi". Tashkent: Yoshlar.
5. Abdullaeva, N. (2020). "Bolalar psixologiyasi va jismoniy rivojlanish". Tashkent: O'zbekiston davlat pedagogika universiteti.
6. Qodirov, M. (2021). "Sport va bolalar: jismoniy rivojlanishning asosiy omillari". Tashkent: O'zbekiston sport akademiyasi.
7. Nurmatova, D. (2023). "Bolalar jismoniy rivojlanishi va sog'lom ovqatlanish". Tashkent: O'zbekiston sog'liqni saqlash vazirligi.