INNOVATIONS IN TECHNOLOGY AND SCIENCE EDUCATION
ISSN 2181-371X
https://science-research.org.uz/index.php/ITSE

10–12 YOSHDAGI BOLALARNING JISMONIY VA PSIXOLOGIK RIVOJLANISH XUSUSIYATLARI VA ULARNING BASKETBOL MASHG‘ULOTLARIDAGI AHAMIYATI

Orziqulova Malikaxon Iskandar qizi
NavDU San’at va sport fakulteti
2-bosqich magistranti

Annotatsiya. Mazkur maqolada 10–12 yoshdagi bolalarning jismoniy va psixologik rivojlanish xususiyatlari hamda ushbu yosh davrida basketbol mashg‘ulotlarini tashkil etishning ilmiy-metodik asoslari yoritilgan. Bu yosh oraliqni o‘smirlik davriga o‘tish bosqichi sifatida tavsiflab, bola organizmida mushak-skelet, asab, yurak-qon tomir, nafas olish va gormonal tizimlarda faol o‘zgarishlar kechishini ta’kidlaydi. Maqolada suyak va mushak tizimining o‘sish xususiyatlari, harakat koordinatsiyasi, tezlik, reaksiya, chidamlilik kabi jismoniy sifatlarning rivojlanish holati tahlil qilinadi. Psixologik rivojlanish jihatidan esa bolalarda diqqat, xotira, fikrlash, qaror qabul qilish va emotsional barqarorlikning shakllanish jarayoni ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: basketbol, Suyak-mushak tizimi, Mushak kuchi va chidamlilik, Tezlik va reaksiya, Psixologik va emotsional rivojlanish xususiyatlari, Xotira va fikrlash, Emotsional o‘zgaruvchanlik.

10–12 yosh oralig‘i bolalar rivojlanishida muhim bosqich hisoblanadi. Bu davr o‘rta maktab yoshi deb yuritilib, o‘smirlik davriga o‘tish jarayoni boshlanadigan bosqichdir. Mazkur yoshda organizmda mushak-skelet, asab, yurak-qon tomir, nafas olish hamda gormonal tizimlarda sezilarli o‘zgarishlar ro‘y beradi. Aynan shu holatlar tufayli bu yosh davri sport bilan muntazam shug‘ullanish, xususan, koordinatsiyani, tezlikni va fikrlashni talab qiluvchi basketbol kabi o‘yin turlarini o‘rganish uchun eng qulay hisoblanadi.

Jismoniy rivojlanish xususiyatlari

Suyak-mushak tizimi

10–12 yoshdagi bolalarda suyak to‘qimalari hali to‘liq zichlashmagan bo‘lib, ular elastik va egiluvchan holatda bo‘ladi. Shu sababli mashg‘ulotlar jarayonida yuklama me’yorida taqsimlanishi zarur. Haddan tashqari statik yoki zarbali mashqlar suyaklarning deformatsiyasiga sabab bo‘lishi mumkin. Basketbol mashg‘ulotlarida shuning uchun moslashtirilgan texnik harakatlar, sakrash va yugurish mashqlari bosqichma-bosqich o‘rgatilishi maqsadga muvofiqdir.

Mushak kuchi va chidamlilik

Bu yosh davrida mushak to‘qimalarining o‘sish sur’ati yuqori bo‘lsa-da, ularning kuchi hali to‘liq shakllanmagan bo‘ladi. Shu bois, uzoq davom etadigan kuchli mashqlardan ko‘ra, qisqa muddatli va intensiv harakatlar samaraliroq natija beradi. Basketbol mashg‘ulotlarida qisqa yugurishlar, tez harakatlanish, pozitsiyani tez almashtirish, to‘p bilan ishlash kabi elementlar aynan shu yosh uchun eng qulay mashqlardir.

Harakat koordinatsiyasi

10–12 yoshli bolalarda harakatlar tobora aniq, ritmik va muvofiqlashgan holatga o‘tadi. Bu yoshda koordinatsion qobiliyatlar juda faol rivojlanadi. Shu sababdan sport mashg‘ulotlariga koordinatsiyani yaxshilashga yo‘naltirilgan mashqlarni ko‘proq kiritish lozim. Basketbol o‘yinidagi murakkab texnik elementlar — dribbling, uzatma, zarba berish kabi harakatlar aynan shu davrda osonroq shakllanadi.

Tezlik va reaksiya qobiliyati

Bu yoshdagi bolalarda harakat tezligi, start tezligi (harakatni boshlash va to‘xtatish tezligi) hamda tashqi ta’sirga javob berish (reaksiya) qobiliyatlari faol rivojlanadi. Ularning nerv-mushak tizimi yangi harakatlarga tez moslasha oladi, shuning uchun tezkorlikni oshiruvchi mashqlar aynan shu bosqichda eng samarali bo‘ladi. Mashg‘ulotlarda qisqa masofaga yugurishlar, yo‘nalishni tez o‘zgartirish va to‘satdan harakatni boshlash yoki to‘xtatish mashqlari orqali bu ko‘nikmalarni yanada mustahkamlash mumkin.

Yurak-qon tomir va nafas olish tizimi

10–12 yosh oralig‘ida yurak hajmi asta-sekin kattalashadi, qon aylanish tizimi faol ishlay boshlaydi. Biroq yurak mushaklari hali to‘liq kuchga ega emasligi sababli mashg‘ulotlarning davomiyligi va intensivligi qat’iy nazoratda bo‘lishi kerak. Yosh sportchilar charchashga moyil bo‘lib, tiklanish jarayoni nisbatan sekin kechadi. Shu bois mashg‘ulotlar nafas olish ritmiga moslashtirilgan, yuklamalar esa bosqichma-bosqich oshiriladigan shaklda tashkil etilishi maqsadga muvofiqdir.

Psixologik va emotsional rivojlanish xususiyatlari

Diqqat va idrok

10–12 yoshli bolalarda diqqatning shakllanish jarayoni davom etmoqda. Ularning diqqat barqarorligi hali past bo‘lib, tez chalg‘ish ehtimoli yuqori. Shu sababli basketbol mashg‘ulotlari o‘yin elementlariga asoslangan, tez-tez o‘zgaradigan faoliyat shaklida olib borilishi lozim. Interaktiv mashqlar va o‘yin topshiriqlari diqqatni jamlash, reaktsiyani tezlashtirish hamda texnik harakatlarni samarali o‘zlashtirishga yordam beradi.

Xotira va fikrlash

Ushbu yoshda xotira, ayniqsa, harakat (motorik) xotirasi faollashadi. Basketbol kabi dinamik sport turlari bolalarda murakkab harakat ketma-ketliklarini yodda saqlash va avtomatik tarzda bajarish malakasini rivojlantiradi. Shu sababli murabbiylar texnik harakatlarni kichik qismlarga bo‘lib o‘rgatishlari, mashqlarni takrorlash orqali ularni mustahkamlashlari zarur.

Qaror qabul qilish va o‘yin fikrlashi

Bu yoshdagi sportchilarda vaziyatni tez baholash va to‘g‘ri qaror qabul qilish qobiliyati endigina shakllana boshlaydi. To‘g‘ri tashkil etilgan mashg‘ulotlar bu salohiyatni yanada rivojlantiradi. Basketbol o‘yinida hamkasbga to‘p uzatish, raqib harakatiga javob berish yoki to‘pni himoya qilish kabi tezkor qarorlar orqali o‘yin fikrlashi (game intelligence) takomillashadi.

Emotsional o‘zgaruvchanlik

10–12 yoshli bolalar hissiy jihatdan o‘ta sezgir va emotsional jihatdan o‘zgaruvchan bo‘ladilar. Ular muvaffaqiyatdan tez ruhlanadi, ammo kichik xatolikdan tushkunlikka tushishi ham mumkin. Shu sababli murabbiylar ularning psixologik holatini inobatga olib, rag‘batlantirish va ijobiy turtki berish usullaridan foydalanishlari lozim. Qattiq tanqid, haddan ortiq yuklama yoki bir xil mashg‘ulotlar emotsional charchashga sabab bo‘lishi mumkin.

Jamoaviylik va ijtimoiylashuv

Mazkur yosh davrida tengdoshlar bilan muloqot qilish ehtiyoji kuchayadi. Bu esa sportdagi jamoaviy harakatlarni shakllantirish uchun eng qulay palladir. Basketbol mashg‘ulotlari davomida o‘zaro yordam, liderlik, intizom va jamoaviy mas’uliyatni rivojlantirish orqali bolalarning ijtimoiylashuv darajasi oshadi.

Pedagogik va metodik tavsiyalar

10–12 yoshli bolalar bilan olib boriladigan sport mashg‘ulotlarida ularning jismoniy va psixologik rivojlanish xususiyatlarini chuqur hisobga olish zarur. Shu nuqtai nazardan quyidagi metodik yondashuvlar eng samarali hisoblanadi:

- **O‘yin shaklida o‘qitish.** Basketbol mashg‘ulotlari jarayonida texnik va taktik elementlarni o‘yin tarzida o‘rgatish bolalarda qiziqish va faollikni oshiradi. O‘yin asosidagi topshiriqlar diqqatni jamlashni, tez fikrlashni hamda harakat koordinatsiyasini rivojlantiradi.
- **Ko‘rgazmali va interaktiv metodlar.** Harakatlar dastlab murabbiy tomonidan ko‘rsatiladi, so‘ngra bolalar tomonidan takrorlanadi. Bu usul ularning vizual idroki va motorik xotirasini faollashtiradi.

- **Individual yondashuv.** Har bir bolaning jismoniy tayyorgarligi, psixologik holati va motivatsiya darajasi farqli bo‘lishi mumkin. Shu sababli yuklamalar differensial tarzda — ya’ni har bir ishtirokchining imkoniyatiga mos holda berilishi lozim.
- **Ijobiy rag‘batlantirish.** Murabbiy tomonidan beriladigan maqtov, mini-turnirlar, sovrinli o‘yinlar va ijobiy baholash bolalarda sportga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantiradi.
- **Tizimlilik va izchillik.** Mashg‘ulot jarayoni ketma-ketlik asosida tashkil etilib, yuklamaning qiyinchilik darajasi bosqichma-bosqich oshiriladi. Bu yondashuv organizmning moslashuv imkoniyatlarini mustahkamlaydi va jarohatlanish xavfini kamaytiradi.

10–12 yosh oralig‘i bolalar rivojlanishida o‘ta muhim bosqich bo‘lib, bu davr sport faoliyati uchun eng maqbul hisoblanadi. Ayniqsa, basketbol kabi koordinatsiya, tezkorlik, jamoaviylik va fikrlashni talab qiluvchi sport turlari bolalarning jismoniy hamda psixologik yetukligiga katta hissa qo‘shadi. Mazkur yoshda suyak-mushak tizimi, yurak-qon tomir va asab tizimlarining faol o‘sishi, shuningdek, diqqat, xotira va qaror qabul qilish qobiliyatlarining shakllanishi kuzatiladi. Shu bois, mashg‘ulotlar ilmiy asoslangan metodika asosida, bolaning yosh xususiyatlari va individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilishi zarur. To‘g‘ri metodik yondashuv nafaqat jismoniy rivojlanish, balki sportga nisbatan ijobiy munosabat, o‘ziga ishonch va jamoaviylikni ham rivojlantiradi. Bu esa kelgusida yuqori sport natijalariga erishish uchun mustahkam zamin yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Abdurahmonov, R. (2018). *Bolalar va o‘smirlarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi asoslari.* Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti.
2. Bompa, T. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training.* Champaign, IL: Human Kinetics.
3. Davletov, R., & Ismoilova, M. (2022). *Sport psixologiyasi: nazariya va amaliyot.* Toshkent: Innovatsion rivojlanish nashriyoti.
4. Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2012). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults.* New York, NY: McGraw-Hill.
5. Haydarov, S. (2021). *Sport fiziologiyasi.* Toshkent: TDPU nashriyoti.
6. Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation, and physical activity.* Champaign, IL: Human Kinetics.
7. Matyoqubov, B. (2019). *Basketbol o‘yinini o‘qitish metodikasi.* Toshkent: O‘qituvchi nashriyoti.
8. O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi. (2023). *10–12 yoshli bolalar uchun sport mashg‘ulotlarini tashkil etish bo‘yicha metodik tavsiyalar.* Toshkent.
9. Qodirov, A., & Karimova, D. (2020). *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.* Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.
10. World Health Organization. (2020). *Physical activity and young people: Recommended levels of physical activity for children aged 5–17 years.* Geneva, Switzerland: WHO Press.