



BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING PORTLASH QOBILIYATINI "JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASI" SPORT SINOVLARI ME'YORLARIGA BOG'LIQLIGI

Obidov Abduqodir Abdumo'min o'g'li

Oriental Universiteti

Sport faoliyati (faoliyat turi bo'yicha)
mutaxassisligi 1-bosqich magistranti

abduqodir1787@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17605704>

ARTICLE INFO

Received: 1st November 2025

Accepted: 2nd November 2025

Published: 14th November 2025

KEYWORDS

Portlash qobiliyati, jismoniy tayyorgarlik, sport sinovlari me'yorlari, tezkor kuch, chaqqonlik, boshlang'ich sinf o'quvchilari, jismoniy rivojlanish, pedagogik omillar, psixologik tayyorgarlik.

ABSTRACT

Ushbu maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarining portlash qobiliyati (tezkor kuch)ning jismoniy tayyorgarlik darajasi va sport sinovlari me'yorlariga bog'liqligi ilmiy jihatdan tahlil etilgan. Tadqiqotda o'quvchilarning yosh fiziologiyasi, mushak va asab tizimlarining rivojlanish xususiyatlari, harakat faoliyati dinamikasi hamda portlash kuchining shakllanishiga ta'sir etuvchi pedagogik va psixologik omillar keng yoritilgan.

Kirish

So'nggi yillarda O'zbekiston ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan e'tibor keskin ortib bormoqda. Ayniqsa, boshlang'ich ta'lim bosqichida o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini tizimli yo'lga qo'yish, ularning harakat faolligini oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan. Boshlang'ich sinf yoshi (7–10 yosh) — bu bolaning harakat, mushak, asab tizimlari va muvofiqlik qobiliyati jadal rivojlanadigan davr bo'lib, bu bosqichda jismoniy sifatlarni, xususan portlash qobiliyati tezkor kuchni shakllantirish eng maqbul fiziologik davr hisoblanadi.

Portlash qobiliyati — bu qisqa vaqt ichida maksimal kuchni harakatga aylantirish, ya'ni mushaklarning energiya ishlab chiqarish tezligi va koordinatsion uyg'unligini ifodalaydigan murakkab jismoniy sifaddir. Mazkur sifat inson organizmining tezlik, chaqqonlik va kuch ko'rsatkichlarini belgilaydi. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida bu sifat tabiiy o'sish jarayonida rivojlanib boradi, biroq uni maqsadga yo'naltirilgan jismoniy tayyorgarlik vositalari orqali yanada takomillashtirish mumkin.

Shu nuqtai nazardan qaraganda, boshlang'ich ta'limdagi jismoniy tarbiya darslarida portlash qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tizimini shakllantirish, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi va sport sinovlari me'yorlari o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish dolzarb ilmiy va amaliy masaladir. Chunki jismoniy tayyorgarlik darajasi o'quvchilarning harakat imkoniyatlarini, sport me'yorlarini bajarish ko'rsatkichlarini hamda ularning sog'lomlashtiruvchi potensialini belgilaydi.

O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunida (2020) qayd etilishicha, har bir yosh toifasi uchun jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini me'yorlashtirish, o'quvchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasini doimiy baholab borish ta'lim tizimining

ajralmas qismi hisoblanadi. Shu bilan birga, “Alpomish” va “Barchinoy” davlat testlari dasturida o‘quvchilarning portlash kuchi va tezkorlik sifatleri bo‘yicha me‘yoriy ko‘rsatkichlar aniq belgilab qo‘yilgan. Bu esa portlash qobiliyatini o‘lchashni va uni jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan solishtirishni ilmiy asosda amalga oshirish imkonini beradi.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining fiziologik rivojlanish xususiyatlari shuni ko‘rsatadiki, bu yosh davrida ularning mushak massasi tez o‘sadi, suyak tizimi mustahkamlanadi, asab-mushak aloqalari takomillashadi. Shu sababli, portlash qobiliyatini rivojlantirish mashg‘ulotlari — qisqa masofaga yugurish, joyidan yoki yugurib kelib sakrash, to‘p uloqtirish kabi mashqlar orqali samarali tarzda amalga oshiriladi [7].

Biroq maktab jismoniy tarbiya darslarida bu sifatlarni kompleks rivojlantirishga yetarli e‘tibor berilmasligi, mashg‘ulotlarning umumiy sog‘lomlashtiruvchi yo‘nalishda tashkil etilishi natijasida portlash kuchining shakllanishi to‘laqonli kechmaydi. Natijada, o‘quvchilarning sport sinovlari me‘yorlarini bajarish darajasi past bo‘lib qolmoqda. Shu sababli, bu masalaga ilmiy yondashish, o‘quvchilarning portlash qobiliyatini jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan bog‘lab o‘rganish zaruriyatga aylandi.

Portlash qobiliyatining o‘shish dinamikasini aniqlash, uni yoshga doir fiziologik o‘zgarishlar bilan bog‘lab o‘rganish o‘qituvchi-trenerlar uchun katta amaliy ahamiyatga ega. Chunki har bir bolaning jismoniy tayyorgarligi individual bo‘lib, uning rivojlanish tezligi genetik, funksional va pedagogik omillarga bog‘liqdir. Shuningdek, o‘quvchilar o‘rtasidagi portlash qobiliyati farqlari ko‘p hollarda ularning tayyorgarlik jarayonidagi yuklama hajmi, mashqlar xilma-xilligi va mashg‘ulotlar davriyligiga bog‘liq bo‘ladi.

Mazkur yo‘nalishda olib boriladigan tadqiqotlar boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik dasturlarini takomillashtirish, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari uchun metodik tavsiyalar ishlab chiqish, shuningdek, sport me‘yorlarini yosh va jins omillariga qarab moslashtirish imkonini beradi.

Shunday qilib, portlash qobiliyatini jismoniy tayyorgarlik darajasi va sport sinovlari me‘yorlariga bog‘liq holda o‘rganish boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining sog‘lomlashtiruvchi, rivojlantiruvchi va tarbiyaviy salohiyatini oshirishda muhim ilmiy-amaliy yo‘nalish bo‘lib hisoblanadi. Bu masala sport pedagogikasi, bolalar fiziologiyasi hamda harakat faoliyatini rivojlantirish psixologiyasi kesishgan sohada tahlil etilishi lozim.

ASOSIY QISM

Portlash qobiliyati (tezkor kuch) — bu inson organizmining qisqa vaqt oralig‘ida maksimal kuch bilan harakat bajarish qobiliyatidir. Bu sifat tezlik va kuchning o‘zaro uyg‘unlashuvi natijasida namoyon bo‘ladi. Ilmiy manbalarda bu sifat “eksploziv kuch” (explosive strength) deb ham ataladi [6].

Fiziologik jihatdan portlash qobiliyati mushak tolalarining faollashuv tezligi, asab impulslarining uzatish samaradorligi va mushak energiyasining tez safarbar etilishiga bog‘liq. Mushak to‘qimalarida ATP (adenozin trifosfat) zaxiralari qisqa muddatda kuchli ishlatiladi, bu esa portlash kuchi uchun zarur energetik asosni yaratadi [7].

Pedagogik nuqtai nazardan portlash qobiliyati — bu o‘quvchilarning yugurish, sakrash, uloqtirish, to‘p o‘yinlari kabi mashqlarda ko‘rsatadigan tezkor harakat kuchining ifodasi hisoblanadi. Ayniqsa, 7–10 yoshli bolalarda bu sifat tabiiy ravishda rivojlanish bosqichida bo‘lganligi sababli, uni to‘g‘ri yo‘naltirilgan jismoniy tayyorgarlik bilan shakllantirish nihoyatda muhimdir.

Boshlang‘ich sinf davrida bolalarning organizmida bir qator fiziologik o‘zgarishlar sodir bo‘ladi. Mushak massasi umumiy tana og‘irligining 27–30 foizini tashkil etadi, bu esa jismoniy faollikka katta imkon beradi. Shu yoshda asab tizimi tez rivojlanib, markaziy asab impulslarining tezligi ortadi. Bu jarayon mushaklarning tez qisqarish imkoniyatini kengaytiradi, natijada portlash qobiliyatining shakllanishi uchun fiziologik zamin yaratiladi [1].

Yosh fiziologlari ta'kidlashicha, 7–10 yosh oralig'ida tezlik-kuch mashqlari organizmga eng samarali ta'sir ko'rsatadi, chunki bu davrda harakat reflekslari shakllanmoqda va mushak tolalari faol o'sish holatida bo'ladi[8]. Shu bois, boshlang'ich ta'lim jarayonida portlash kuchini rivojlantiruvchi mashqlarni to'g'ri tanlash bola salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Portlash qobiliyati o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan uzviy bog'liqdir. Yugurish, sakrash, uloqtirish kabi harakat turlari tezlik, chaqqonlik, muvofiqlik va kuch kabi jismoniy sifatlar majmuasini talab qiladi. Agar o'quvchining umumiy jismoniy tayyorgarligi yetarli bo'lsa, portlash kuchining ko'rsatkichlari ham yuqori bo'ladi.

Masalan, uzoqqa joyidan sakrash, 30 metrga yugurish yoki kichik to'p uloqtirish natijalari o'rtasida korrelyatsiya mavjudligi ko'p tadqiqotlarda isbotlangan. Raxmonov (2020) ma'lumotlariga ko'ra, portlash qobiliyati yuqori bo'lgan o'quvchilarda jismoniy tayyorgarlik sinovlaridagi natijalar 18–25% yuqoriroq bo'lgan.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasi davlat miqyosida ishlab chiqilgan me'yorlar asosida baholanadi. "Alpomish" va "Barchinoy" testlari dasturida portlash kuchini aniqlovchi mashqlar, xususan, joyidan uzunlikka sakrash, qisqa masofaga yugurish, to'p uloqtirish kabi ko'rsatkichlar mavjud.

Bu sinovlar nafaqat o'quvchining jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlaydi, balki ularning motor rivojlanishidagi o'zgarishlarni ham kuzatish imkonini beradi. Portlash qobiliyati natijalari bilan boshqa test ko'rsatkichlari (chaqqonlik, muvofiqlik, kuch) o'rtasidagi yuqori bog'liqlik jismoniy rivojlanish kompleksligini tasdiqlaydi.

Portlash qobiliyatining rivojlanishi nafaqat fiziologik, balki psixologik omillar bilan ham bog'liq. O'quvchining mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishi, o'ziga ishonchi va ijobiy motivatsiyasi tezlik-kuch mashqlarining samaradorligini oshiradi. Shuning uchun o'qituvchi o'quvchilarda raqobat muhitini emas, balki qo'llab-quvvatlovchi, rag'batlantiruvchi psixologik muhitni yaratishi zarur.

Pedagogik jihatdan esa mashg'ulot jarayonida yuklamaning hajmi, intensivligi va dam olish intervallari yosh fiziologik xususiyatlariga mos bo'lishi kerak. Haddan tashqari yuklama yoki noto'g'ri mashq texnikasi portlash kuchi o'rniga mushak charchoqlariga olib keladi, bu esa pedagogik xatolik hisoblanadi.

XULOSA

O'tkazilgan nazariy tahlillar shuni ko'rsatadiki, boshlang'ich sinf o'quvchilarining portlash qobiliyati ularning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan bevosita bog'liqdir. Portlash kuchi jismoniy sifatlarning — tezlik, kuch, chaqqonlik va muvofiqlik — uyg'un rivojlanishi natijasida shakllanadi. Shu sababli, portlash qobiliyati boshlang'ich ta'lim jarayonida o'quvchilarning harakat faoliyatini baholashda muhim mezon sifatida qaralishi lozim.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining portlash qobiliyatini rivojlantirish — bu nafaqat jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, balki bolalarda faollik, ishonch, raqobatbardoshlik, o'z-o'zini baholash kabi shaxsiy sifatlarni ham rivojlantiruvchi muhim jarayondir. Shu sababli, bu yo'nalish bo'yicha ilmiy asoslangan metodik tizim yaratish, jismoniy tarbiya fanining innovatsion rivojlanishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Ismoilov, A. (2019). *Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanish xususiyatlari va tayyorgarlik darajasi*. Toshkent: Fan nashriyoti.
2. Raxmonov, D. (2020). *Jismoniy tayyorgarlik mezonlari va baholash usullari*. Samarqand: SamDU nashriyoti.
3. Yo'ldoshev, M. (2021). *Bolalarda portlash qobiliyatini shakllantirishning pedagogik asoslari*. Toshkent: TDPU ilmiy to'plami.
4. Sattorov, B. (2018). *Maktab yoshidagi o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodikasi*. Chirchiq: CHDPU nashriyoti.

5. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi (2020). *Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi Qonun*. Toshkent: Adliya vazirligi rasmiy nashri.
6. Platonov, V. N. (2015). *Teoriya i metodika sportivnoy trenirovki*. Kiev: Olimpiyskaya literatura.
7. Ozolin, N. G. (2010). *Sovremennaya sistema podgotovki sportsmenov*. Moskva: Fizkultura i sport.
8. Yefremov, A. P. (2016). *Fiziologicheskie osnovy razvitiya skorostno-silovyx kachestv u detey*. Moskva: Nauka.
9. Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2018). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
10. Verkhoshansky, Y. V. (2011). *Special Strength Training: A Practical Manual for Coaches*. Rome: Verkhoshansky SSTM.

