

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR**

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

**2024/6-SON
ILOVA TO'PLAM**

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

A.M.Maxmutaliyev	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining kuch jismoniy sifati va uni tarbiyalash uslublari	111
G.S.Sidiqova	
Hozirgi kun jismoniy madaniyat yo'riqchilarining klassifikatsiyasi	118
X.X.Xaydaraliyev	
O'quv mashg'ulotlari davomida talabalarda vatanparvarlik fazilatlarini rivojlantirish metodikasini takomillshatirish	123
R.A.Hamroqulov	
Salomatlik testi talab va me'yorlarini topshirish bo'yicha mashg'ulotlarni tashkillash	128
E.I.Allomov	
Maktab o'quvchilari harakat faoliyatining yoshga xos me'yorlari	134
T.A.Eshimov	
Kasb - hunar maktablari o'quvchilarining jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari tahlili	141
Sh.M.Robilova	
O'quvchi-qizlarni oilaviy hayotga tayyorlash samaradorligi	147
Q.M.Xakimov	
Yosh voleybolchilarda jismoniy ish qobiliyati va uning funksional komponentlarini shakllantirish masalalari	150
Sh.V.Djalalov	
O'rta yoshdagi qizlarda egiluvchanlikni rivojlantirish metodikasi (5–9-sinflar) jismoniy tayyorgarlikning tabaqalashtirilgan tizim asosida	155
X.M.Sotvaldiyeva	
Ingliz tili darslarida og'zaki nutq ko'nikmalarini rivojlantirish usullari	159
S.I.Quziyev	
Ingliz tilini o'qitishda smart ta'lim texnologiyalari orqali virtual turizmni takomillashtirishning pedagogik usullari	162
N.K.Ergasheva	
Methodology and outcomes of english language teaching	168
M.Axmedova	
Maxsus yo'nalish talabalarining eshitish ko'nikmalarini rivojlantirishda autentik materiallarning roli	172
G.Astonova	
Germaniyada ta'lim tizimini boshqarishning hududiy xususiyatlari	176
G.R.Astonova, M.M.Kaharova	
Germaniya va O'zbekiston ta'lim tizimida o'xshash va farqli jihatlar	179
N.A.Abduvaliyeva, U.Sh.Abduvoxidova	
Nutq o'stirishning metodik usullari	183
M.S.Ro'ziboyeva	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida bag'rikenglik dunyoqarashini tarbiyalash: nazariy va amaliy yondashuvlar	188
N.N.Nabiyeva	
Triz texnologiyasi vositasida ta'lim oluvchilarning ijodiy tafakkurini rivojlantirish mazmun va mohiyati	193
D.I.Asqarova	
Oliy ta'lim tizimidagi islohotlar yangicha yondashuvlar	197
D.T.Yuldasheva	
Maktabgacha yoshdagi bolalar kognitiv faoliyatini rivojlantirishda neyropedagogikaning imkoniyatlari	202
Y.A.Mirzaboyev	
Nostandart masalalar orqali bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida matematik kompetentlikni rivojlantirish metodikasi	206
R.Sh.Sharofutdinova	
Ko'zi ojiz o'quvchilarning mantiqiy fikrlashini rivojlantirishning pedagogik-psixologik, ijtimoiy xususiyatlari	210
Sh.T.Mavlonova	
Inklyuziv ta'lim o'quvchilariga ingliz tilini o'rgatishning pedagogik-psixologik,	



UO'K: 613.71

**BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING KUCH JISMONIY SIFATI VA UNI
TARBIYALASH USHLUBLARI****ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА СИЛЫ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАС МЕТОДЫ ИХ
ВОСПИТАНИЯ****PHYSICAL QUALITY OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS AND METHODS OF THEIR
DEVELOPMENT****Maxmutaliyev Adxamjon Meliboyevich** Farg'ona davlat universiteti, Jismoniy tarbiya va sport o'yinlarini o'qitish metodikasi
kafedrası katta o'qituvchisi**Annotatsiya**

Ushbu maqola boshlang'ich sinf o'quvchilarining kuch-quvvat va jismoniy sifatlarini rivojlantirish masalalariga bag'ishlangan. Tadqiqotda bolalarning yoshga xos jismoniy rivojlanish xususiyatlari, kuch-quvvat sifatlarini shakllantirish metodologiyasi va pedagogik yondashuvlar chuqur tahlil qilinadi.

Аннотация

Данная статья посвящена развитию силы и физических качеств учащихся младших классов. В исследовании дан глубокий анализ возрастных особенностей физического развития детей, методик формирования силовых качеств и педагогических подходов.

Abstract

This article is dedicated to the issues of developing strength and physical qualities of primary school students. The research provides an in-depth analysis of children's age-specific physical development characteristics, methodology for forming strength qualities, and pedagogical approaches.

This article is dedicated to the issues of developing physical strength and physical qualities of primary school students. The study provides an in-depth analysis of children's age-specific physical development characteristics, methodology.

Kalit so'zlar: Boshlang'ich sinf o'quvchilari, jismoniy tarbiya, kuch sifati, jismoniy rivojlanish, motorika, jismoniy tarbiya metodikasi, sog'lom turmush, fizik tayyorgarlik, o'smir organizmi, jismoniy mashqlar.

Ключевые слова: Ученики начальных классов, физическое воспитание, физические качества, физическое развитие, моторика, методика физического воспитания, здоровый образ жизни, физическая подготовка, организм подростка, физические упражнения.

Key words: Primary school students, physical education, physical qualities, physical development, motor skills, physical education methodology, healthy lifestyle, physical training, adolescent organism, physical exercises.

KIRISH

Jismonan barkamol avlodni shakllantiruvchi jismoniy madaniyat mutaxassisini tayyorlash ta'lim tizimiga zaruriy talablarni qo'yadi. Uning tagzamini esa umumiy o'rta ta'lim tizimida qo'yiladi. Xalqimiz azal – azaldan farzandlarining jismoniy va ma'naviy jihatdan sog'lom bo'lib, jamiyatda munosib o'rin egallashini oliy maqsad deb biladi. Ana shu ezgu niyat tom ma'noda o'zining ijobatini topdi.

Prezidentimiz Shavkat Mirziyoev tashabbusi bilan, Yangi O'zbekiston taraqqiyotining strategiyasi ishlab chiqildi. Unda, "Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish aholi salomatligini taminlashda muhim omildir" deb baho berilgan. Shu bilan bir qatorda 2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasining 67-maqsadida; "Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanadigan fuqarolarining sonini oshirish" ko'rsatilib, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanadigan aholi sonini 2026 – yilda 33 foizga chiqarish belgilangan. Ayniqsa prezident Shavkat Mirziyoevning joriy yilning 1-apreldagi ommaviy sportni rivojlantirishga bag'ishlangan mahsus yig'ilishida, 7 yoshdan 30 yoshgacha bo'lgan yoshlarni ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilar sonini 6 milonga etkazish, 2022-yil 20-dekabrda

O'zbekiston xalqiga, Oliy majlis deputatlariga, Senatorlarga murojatida: "Turli yoshdagi kishilar uchun jismoniy mashqlarni o'rgatish ishlari yo'q"ligi to'g'risida alohida ko'rsatmalar berilda. Mamlakatni 2023 yilgi taraqqiyot strategiyasi dasturida, jismoniy tarbiya va sportga nixoyatda keng o'rin berildi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Sungi yillarda ta'lim tizimida o'quvchi-yoshlarni jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish masalalarini hamda aholini jismoniy tarbiyasi bo'yicha bir qator muammolarni O'zbekiston Respublikasining etakchi mutaxassisleri, xorijiy ko'zga kuringan tajribali pedagoglar, ko'pchilik olimlar tomonidan (V.K.Balsevich, O.V.Veroxshanskiy, A.A.Gujalovski, L.P.Matveev, F.A.Kerimov, Sh.X.Xankeldiev, L.R.Ayrapetyans, R.Salamov, T.S.Usmonxo'jaev, K.Maxkamjonov, F.Xodjaev, K.D.Yarashev va boshkalar) nazariy jihatdan o'rgangan.

Ba'zi tadqiqotchilar (D.D.Sharipova, G.V.Goshupkin, N.B.Bernshteyn, R.S.Salamov, A.T.Sodikov, B.G.Boyboboev, V.V.Semenov, T.S.Usmonxo'jaev, G.Y.Fokin, Sh.X.Xankeldiev, V.P.Filin, V.I.Platnov va boshkalar)ning ilmiy izlanishlarida turli xil sport mashklari umumiy texnika asoslariga o'rgatishning maksadga muvofikligi va uning imkoniyatlari masalasi tadqiq qilingan hamda ular jismoniy tarbiya va sportni turli qirralarini ochishga harakat qilganlar.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Maktab ta'lim davri (7-10 yosh)da salomatlik va to'laqonli jismoniy rivojlanishning poydevori qo'yiladi, odatlar, fe'l-atvor xususiyatlari shakllana boshlaydi. Bu davr zarur harakat ko'nikmalarini egallash hamda ularni mustahkamlash uchun ayniqsa qulay vaqtdir. Tabiiyki, bolaning rivojlanishi atrof muhitdagi shart-sharoitlar, ularning butun hayoti, tarbiyasi, xususan, jismoniy tarbiyasining qanday tashkil etilishiga bog'liq.

Maktab yoshidagi bolalar tez o'suvchi, ularning harakat imkoniyatlari cheklangan bo'ladi. Tana o'lchamlari nisbati sezilarli o'zgarib boradi. Organizmning chidamliligi ortadi. Asab tizimining rivojlanishi yasli yoshidagi bolalarnikiga qaraganda ancha yuqori darajada bo'ladi. Shunisi diqqatga sazovorki, qo'zg'atish jarayonlari tormozlanish jarayonlaridan ustunlik qiladi. Kichik maktab yoshdagi bolalar bir xil harakatlardan tez charchaydilar, ularning diqqati nihoyatda beqaror, chalg'ishlari oson bo'ladi. Shuning uchun mashg'ulotlar davomida ularga uzoq muddatli, bir maromli, kuchiga mos kelmaydigan yuklamalar bermaslik kerak, chunki bu ularning haddan ortiq charchashiga olib keladi. Bu yoshda xususiyati turlicha o'yin va mashqlarni navbatlab qo'llashning ko'zda tutilishi juda muhimdir. Shovqin-suron bilan kechadigan harakatli o'yinlarning o'rnini tinch, osoyishta o'yinlar egallashi lozim. Tayanch-mushak apparatining nisbatan zaifligi, mushaklarning tez charchashga moyilligi tufayli maktab yoshdagi bolalar mushaklarini uzoq muddat zo'rliqtirishga hali qodir emaslar. Yurak-qon tomir tizimi bolalarda o'sayotgan organizmning talablariga yaxshi moslashgan bo'ladi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining uzoq vaqt davomida o'tirish holatida bo'lishi, darslar oralig'idagi faol dam olishning qisqaligi, qisqa vaqt ichida toza havoda bo'lishlari, yildan-yil sayin harakat faolligini pasayishi, kam uxlashi – mana shularning hammasi bolalarning jismoniy rivojlanishiga, jismoniy tayyorgarligiga va aqliy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ba'zi bir qishloq maktablarida jismoniy madaniyatning darslari Boshlang'ich sinflarda yuqori usuliy darajada tashkil qilinmaydi va o'tkazilmaydi. Buning ta'sirida o'quvchilar o'zlariga etarli darajada bilish, ko'nikma va malakalarni egallay olmaydi.

Bunday o'tkazilgan darslarning amaliyot uchun hech qanday samarasi yo'qdir. Demak, bolalar muhim vaqtlarini bekorga sarflaydi va natijada ularning sog'lig'ini mustahkamlashga sust ta'sir etadi.

Respublikamiz mustaqillikka erishganidan so'ng ta'lim tizimi isloh qilindi va yurtimizni mustaqil va mustahkam oyoqqa turib olishi uchun hamma soha bo'yicha birgalikda hamdard, hamnafas, hamfikir bo'lib ishlashni talab qiladi.

Bu esa bizlardan, ya'ni jismoniy tarbiya va sport sohasida ishlovchi mutaxassislardan ulkan jihati bilan mehnat qilishimizni taqozo etadi.

Ilmiy ma'lumotlarga qaraganda hafta mobaynida o'tkazilayotgan 2 soatlik jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarning harakat faolligini 11% inigina rivojlantira olishi mumkin ekan.

Hozirgi kunda maktabdagi sog'lom degan bolalarning ko'pchiligi o'qish davomida turli kasalliklarga chalinadilar. Shulardan 40% idan ziyodrog'i asoratli, 63% idan ortiqrog'i qaddi-qomat rivojlanishida oqsamoqda, taxminan 12% o'quvchi kamqonlik kasalliklariga duchor bo'lmoqdalar.

PEDAGOGIKA

Ammo sog'lom avlod tarbiyasini keng jamoatchilikning ishtirokisiz amalga oshirib bo'lmaydi. Olimlarning tasdiqlashlaricha, kelajak avlodning sog'lom bo'lishi 50% turmush tarzida sog'lomlashtirish turmush tarziga, 15-20% ijtimoiy va tibbiy sharoitlarga, irsiy va shularga o'xshash omillarga bog'liq ekan.

Inson kuchi tashqi qarshiliklarni kuchlanish orqali engish qobiliyati tushuniladi. Maktablar uchun jismoniy tarbiya dasturida, birinchi sinflardan boshlab bolalarning kuch tayyorgarligi ko'zda tutilgan.

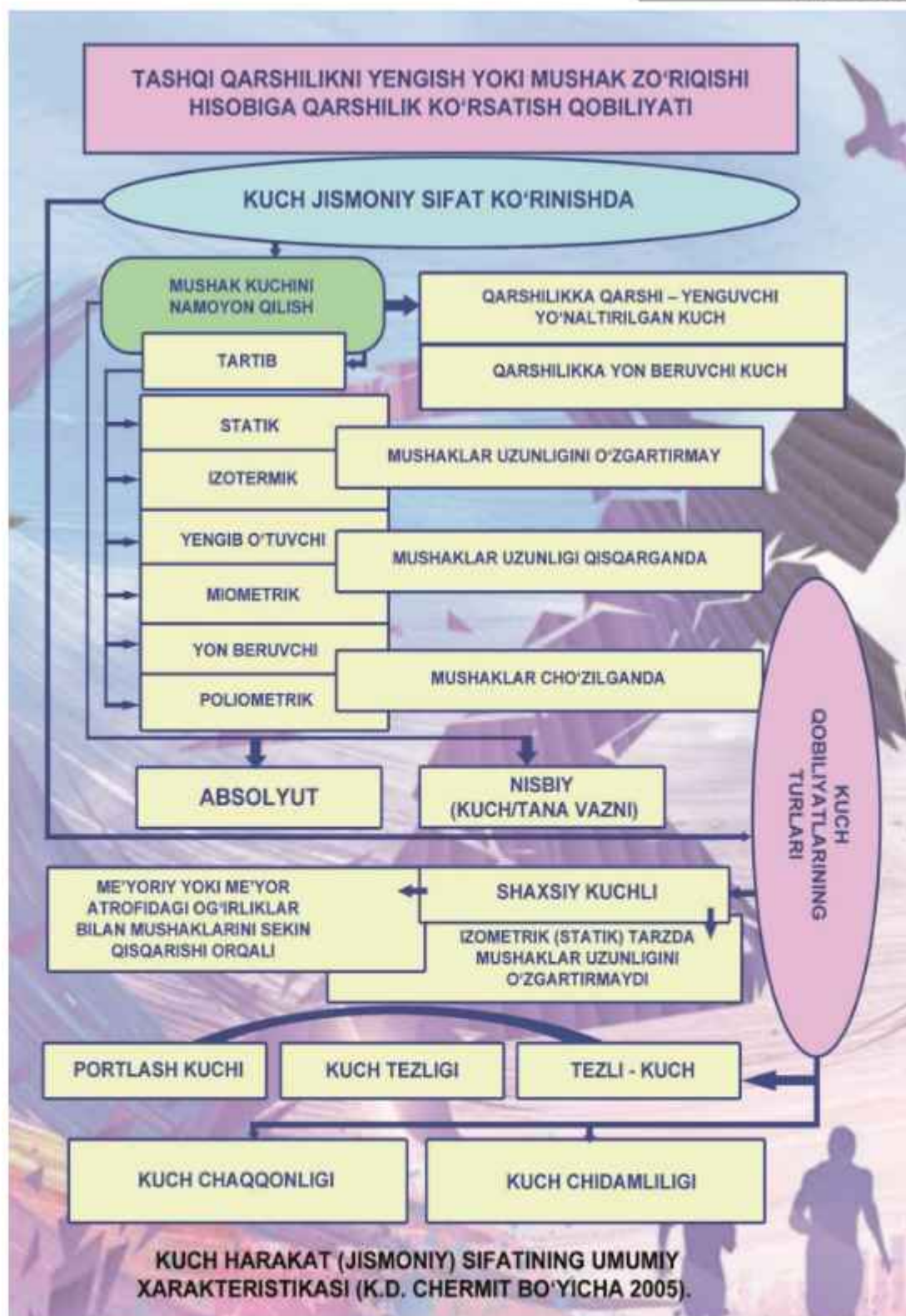
Mehnat va sport faoliyati jarayonida, turmushda kuch chidamliligi va portlash kuchi eng ko'p ahamiyatga ega. Kuchning bu turlari ro'yobga chiqishi bilan inson har qadamda to'qnash keladi (masalan: og'ir atletikada, sport gimnastikasida, kurashda va boshqalar) maksimal kuchni mushaklar qisqa-rishlarining yuqori tezligi bilan birga qo'shib olib borishda (uloqtirish, greble va boshqalar) bajarilishi vaqtida foydalaniladi. Insonni absolyut nisbiy kuchni farqlash kerak. Ya'ni shaxsiy og'irligining 1 kg ga to'g'ri keladigan kuchni miqdori u tayyorgarligi bir xilda bo'lgan, ammo har xil og'irlikdagi atletikachilarning kuchlarini taqqoslash uchun aniqlanadi.

Kuch mashqlarini bajarish vaqtida mushaklar uch xil tartibda ishlashi mumkin:

1. O'z uzunliklarini (statistik izometrik) o'zgartirmaydigan rejim.
2. O'z uzunliklarini qisqartirib (pryudolevayushiy, miometrik) rejim.
3. Uzayib yon beruvchi (pliometrik) rejim.

Chunonchi, masalan oyoqlar to'g'ri ko'tarilgan vaqtda og'irlikda to'g'ri burchakgacha mushaklar faoliyatining barcha uchala tartibi uchrashadilar. Mushak ishini uzunligini qisqartirishda – oyoqlarni ko'tarish, statistik ish – oyoqlarni 90° burchak ostida ushlab turish; Mushaklarni uzayishi – dastlabki holatga qatish oyoqlarni tushirish. O'quvchilar jismoniy tarbiyasida umumiy va maxsus kuch tayyorgarligi amalga oshiriladi.

Umumiy kuch tayyorgarligi insonning mehnat faoliyatiga tayyorligi va jismoniy rivojlanishi uchun ahamiyatga ega bo'luvchi barcha asosiy mushaklar guruxlarining garmonik rivojlanishiga qaratilgan.



1-rasm

Maxsus kuch tayyorgarligining maqsadi faoliyatining tanlangan turiga tadbiqan musobaqalashuvchi harakatning texnikasi bilan mushakning muvofiq guruxlari kuchining birga qo'shib olib borilishining yuzaga chiqishi jismoniy sifatlarning rivojlanishidir.

Inson kuchini o'lchash uchun har xil konstruksiyalardagi dinamometrlar qo'llaniladi. Eng ko'p qo'llanishni panja va (gavda) bel umurtqa dinamometri bilan aniqlanadi. Bu ko'rsatkichlar o'lchamlar majmuasiga kiradi, ular bo'yicha o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi to'g'risida mulohaza yuritadilar (1-jadval).

1-Jadval

O'quvchilarda panja va gavda dinamometrining ko'rsatkichlari (V.M.Bistrov va V.P.Kiselev bo'yicha)

Yoshi	Panja kuchi (kg da)		Gavda kuchi (kg da)	
	bolalar	qizlar	erkaklar	ayollar
7	11	-	28	23
8	12	12	29	25
9	16	13	32	30
10	16	14	43	40

Biroq bu ikkita ko'rsatkich ayrim mushak guruxlarining kuchi to'g'risida zaruriy axborot bermaydi.

Maktab o'quvchilarida ayrim mushak guruxlarining kuchini aniqlash uchun gavda dinamometrining ayrim unsurlari moslamalardan taglik uchun sirtmoqlar bilan to'ldirib foydalaniladi. Masalan: gavdaning mushak o'quvchilar kuchini aniqlash vaqtida o'quvchilar gimnastika devoriga undan 1 m masofada orqa bilan erga o'tiradilar. Oyoqlar va bel mustahkamlanadi. Ko'krakka sirtmoqli kamar kiyiladi, unga dinamometr biriktiriladi. Ayni vaqtda taranglashilishlarni sezmasligi, osilib turmasligi uchun gimnastika devoriga barcha tizim bog'lab qo'yiladi.

Taklif qilingan uslub bilan son, boldir, tovonlar, elka oldi va elkaning yozuvchi va o'quvchini aniqlash mumkin. Maktab o'quvchilarida ayrim mushak guruxlarning kuchi bo'yicha yoshi – jinsiga qarab o'rtacha ma'lumotlar 1 va 2-jadvallarda keltirilgan.

2-jadval

Sport bilan shug'ullanmaydigan bolalarda mushak guruxlarining absolyut kuchining ko'rsatkichlari (F.G.Kazaryan bo'yicha)

oshi	Muskul kuchi (kg da)				
	yelk	gavda	son	boldirl	tovonlar
	a			ar	
	Bukil; Yozi	Bukil.; Yozi	Bukil.; Yozi	Bukil.; Yozi	bukilish
	7,0, 9,7	18,6,42,6	7,2,32,7	5,1,12,9	20,1
	8,5, 12,4	21,9-51,1	8,4-38,9	6,4,17,1	24,7
	8,8-13,0	23,5-55,9	9,2,48,6	7,6,18,4	28,8
1	12,0 -18,1	35,4-72,9	14,6,58,8	10,3,25,3	38,1
2	13,1, 18,7	33,2,74,3	13,2,64,3	8,9,24,9	39,9
3	14,4, 23,0	39,1,90,4	14,8,73,9	11,0,31,1	45,1
4	21,3, 31,8	51,1,11,2,7	22,7,94,1	15,3,48,5	59,4
5	20,7, 33,2	56,1,12,4,3	28,1,10,7,7	18,4,47,6	65,4
6	25,4, 41,6	49,6,14,1,2	34,2,12,0,9	23,1,66,2	77,9
7	34,4, 46,3	77,5,16,1,0	43,6,13,9,0	28,8,85,0	91,5

Kuchning dinamik va portlash, shuningdek kuch chidamliligini o'lchash uchun amaliyotda xilma-xil nazarat mashqlaridan foydalaniladi. Tezkorlik – kuch sifatlarini aniqlash uchun uzoqlikka har xil og'irlikdagi (tosh, chiralalar, yadro va to'ldirilgan to'plarni uloqtirish) kabildardan foydalaniladi.

➤ Har xil Boshlang'ich holatlarda (turib, yotib) qadoq toshlar, shtangalarni ko'tarish, tortilish, tayanib yotishda siqish yoki qo'l bilan to'ldirilgan qopchani;

➤ Kuch chidamliligini aniqlash uchun topshirilgan balandlikka sakrash bo'yicha joyida sakrash;

➤ Maksimal kuchni aniqlash uchun oxirgi og'irlikni ko'tarish;

Maktab o'quvchilarini kuchini tayyorlash maqsadida umuman barcha mushak tizimlarining yoki ayrim mushak guruxlarining kuchi rivojlanishiga ko'maklashuvchi maxsus mashqlardan foydalaniladi.

Sport bilan shug'ullanmaydigan qizlarda har xil mushak guruxlarining absolyut kuchining ko'rsatkichlari (V.T.Chichikin bo'yicha)

yoshi	Mushakning kuchi (kg da)								
	Yelka		gavda		son		boldirlar		tovonlar
	bukish	yozish	bukish	yozish	bukish	yozish	bukish	yozish	
8	7,2	7,8	9,3	38,5	7,0	31,0	6,0	1,9	16,9
9	8,0	9,0	10,0	40,3	7,4	34,8	5,8	15,6	22,9
10	8,0	10,9	11,9	47,3	9,5	40,8	7,3	18,8	30,6
11	10,3	14,0	14,6	57,2	10,8	49,6	7,4	24,4	42,5
12	12,5	15,6	16,1	66,2	13,7	58,4	9,3	30,0	42,6
13	13,0	18,4	20,3	74,4	12,1	66,5	10,4	30,0	45,0
14	17,7	21,2	21,8	81,1	18,0	68,7	13,8	39,2	51,1
15	16,9	22,3	19,9	84,2	19,6	72,6	14,3	40,8	56,0
16	17,3	21,7	21,3	88,1	19,9	78,9	15,9	43,2	62,3
17	18,8	22,0	24,1	96,9	32,5	87,1	16,7	44,5	68,7

Portlovchi va maksimal kuchni rivojlanishining asosiy vositalari har xil turdagi og'irlikdagi inventar va buyulardan gantellar, to'ldirilgan koptoklar, qum bilan to'ldirilgan qopchalar, shtangalar, amortizatorlar bilan, blokli uskunalar) bilan bajariladigan mashqlardir.

Maloliksiz, barcha shaxsiy tanasidan foydalanayotib sherigining qarshiligi bilan (tortilish, tayanishda siqish, cho'nqayib o'tirish, qup marta sakrash va boshqalar) qo'llaniladi.

Har xil kuch imkoniyatlarining rivojlanishiga ta'sir o'tkazishning samaradorligi kuch yuklamalarini rejalashtirish bilan. Chunonchi, masalan, katta bo'lmagan og'irlik bilan (20 dan to 60: gacha maksimal mumkinligi) va takrorlashlarning katta miqdori bilan cho'qqayib o'tirish amalga oshirilsa, asosan kuch chidamliligi rivojlanadi; agarda bu mashq tezlik tempda bajarilsa, u holda "portlovchi kuch"ning rivojlanishi ro'y beradi. O'sha mashqni oxirgi va qariyb oxirgi yuklamalar bilan takrorlashlarning kam miqdori bilan bajarilsa, asosan mutloq kuchning rivojlanishiga ko'maklashadi. Shuning uchun bolalarning kuch tayyorgarligi vaqtida uning u yoki bu uslublardan to'g'ri foydalanish juda muhimdir.

Jismoniy tarbiyaning amaliyotida mushak kuchi rivojlanishining quyidagi uslublari eng ko'p tarqalgan:

Maksimal kuchlanish maksimal qarshilik ko'rsatishni bartaraf etish zaruriyati bilan bog'langan topshiriqlarni bajarishdan iborat: oxirgi og'irlikdagi shtangani ko'tarish cho'zilgan qo'llardan og'irlashtirilganni ushlab olish og'irlashtirilgan yukni tortish va boshqalar.

Qarshilik ko'rsatish miqdorini o'lchash uchun TM (takroriy maksimum) ko'rsatkichidan foydalaniladi. Chunonchi, masalan, 8 TM og'irlashtirilgan miqdor deyilganda mashqlantiruvchi og'irlashtirishni tushunmoq kerak, ular bilan shug'ullanuvchilar bir yondashuvda 8 tadan ko'p bo'lmagan takrorlashlarni bajarishlari mumkin.

Malollik keltirmaydigan barcha shaxsiy tanasidan foydalanayotib (sherigining qarshiligi bilan tortilish, tayanishda siqish, cho'nqayib o'tirish, ko'p marta sakrash va boshqalar). Mushak massasining o'sishsiz mushak kuchining rivojlanishi dam olishning intervallari 20-30 s dan to 2-3 daqiqagacha bo'lishni talab qiladigan, bajariladigan mashqning xarakteri bilan (maxalliy yoki umumiy ta'sir o'tkazish) va qarshilik ko'rsatishning miqdori bilan aniqlanadi. Og'irlashtirish bilan barcha mashqlar to'la amplituda bilan bajarilishi kerak. Har bir yangi kuch mashqining boshlanishidan oldin ishlovchi muskul bilan tortilish mashqini bajarish maqsadga muvofiqdir.

Mashqlantirilganligining darajasiga qarab sportchining kuch yuklamalariga moslashishi ro'y beradi; shuning uchun kuch ishining dasturini almashtirish kerak. Aks holda natijalar o'sishi bo'lmaydi. Kuch yuklamalari dasturini qo'llash vaqtida quyidagi metodik usullardan foydalaniladi: Ayni bir xil mushak guruxlarini kuchning rivojlanishi uchun xilma-xil mashqlarni qo'llash; qarshilik ko'rsatishning miqdori o'zgarishi, mashqlar va seriyalar miqdori, ayrim yondashuvlar o'rtasida dam olishning intervali, bajariladigan mashqlar izchilligi, maktabda fizkultura darslarida kuch tayyorgarligining davom etishi 10-12 daqiqagacha etishi mumkin, uydagi mashg'ulotlar sharoitida 20-30 daqiga.

XULOSA

1-4- sinf o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash tizimida milliy harakatli o'yinlardan foydalanish, yosh va jinsni hisobga olgan holda jismoniy sifatlarini ustuvor rivojlantirish tamoyili bo'yicha ularni aniq tabaqalashtirilmay amalga oshirilmoqda.

2.1-4- sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlanish darajasini tavsiflovchi ko'rsatkichlarning yosh o'zgarishlariga xos xususiyatlarni tahlil etish natijasida quyidagi qonuniyatlar aniqlandi:

PEDAGOGIKA

- jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari bo'yicha 7 yoshli o'g'il va qiz bolalarda 3x10 mokkisimon yugurishda tana uzunligi, 150 gr.li tennis koptogini nishonga urishda o'pkaning tiriklik sig'imi, o'ng va chap qo'l kuchlari oralarida katta bog'lanish borligi ma'lum bo'ldi.

- 10 yoshli o'g'il va qiz bolalarda arg'amchidan sakrash, turgan joydan uzunlikka sakrash, 150 gr.li tennis koptogini nishonga urish, 150 gr.li tennis koptogini uloqtirish, o'pkaning tiriklik sig'imi, o'ng va chap qo'l kuchlari rivojlanganligini kuzatildi. Bu esa tadqiqot natijalarining samaradorligi, bolalar sog'ligiga katta ta'sir o'tkazishini ko'rsatdi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

5. "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlar to'g'risida"gi PF-5924. 24.01.2020. 1.2.3.4.5.-ilovalar.

6. "Sog'lom turmush tarzini keng tadbiriq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099 son. 30.10.2020.

7. Xankeldiyev Sh.X., Abdullayev va boshqala. "Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari". Uslubiy qo'llanma."Farg'ona" nashryoti, 2011.257 s.

8. Abdullayev A., Rasulov R., Xasanov A., Umumiy o'rta va kasb-xunar ta'limi tizimlarida jismoniy tarbiyada sinfdan tashqari ishlar.T. 2009 y.

9. Xonkeldiyev Sh, Abdullayev A. va boshqalar. Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati o'quv qo'llanmasi. "Farg'ona" nashryoti, 2010.

10.Xonkeldiyev Sh,Abdullayev A. va boshqalar. Kasb-hunar kollej lari o'quvchi yoshlarining sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati "Farg'ona" nashryoti, 2011.

11.Abdullayev A.,Xankeldiyev Sh. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Oliy o'quv yurtlari uchun darslik (3-to'ldirilgan nashri). Farg'ona -2021. "Poligraf Super Servis" MCHJ nashryot matbaa bo'limi" sah. 476.