

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: 373.3

MAKTAB O'QUVCHILARI HARAKAT FAOLIYATINING YOSHGA XOS ME'YORLARI

ВОЗРАСТНЫЕ НОРМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

AGE NORMS OF PHYSICAL ACTIVITY OF SCHOOLCHILDREN

Allomov Erkin Ibragimovich Farg'ona davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport o'yinlarini o'qitish metodikasi
kafedrasida katta o'qituvchisi**Annotatsiya**

Maktab o'quvchilarining harakat faoliyatining yoshga xos me'yorlariga bag'ishlangan ushbu tadqiqot, turli yoshdagi bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanishi va harakat qobiliyatlarining o'ziga xos xususiyatlarini o'rganishga qaratilgan. Tadqiqotda harakat faoliyatining asosiy ko'rsatkichlari (tezlik, kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik, muvozanat va koordinatsiya) turli yosh guruhlari bo'yicha tahlil qilinadi va ularning yoshga bog'liq o'zgarishlari aniqlanadi. Olingan natijalar maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarini, shuningdek, sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Tadqiqot maktab o'quvchilarining jismoniy sog'lig'ini mustahkamlash va ularning harakat faoliyatini takomillashtirishga qaratilgan.

Аннотация

Данное исследование, посвященное возрастным нормам двигательной активности школьников, направлено на изучение особенностей физического развития и двигательных способностей детей и подростков разных возрастов. В исследовании анализируются основные показатели двигательной активности (скорость, сила, выносливость, гибкость, равновесие и координация) по различным возрастным группам, и выявляются их возрастные изменения. Полученные результаты служат основой для разработки практических рекомендаций по проведению уроков физической культуры в школах, а также по формированию здорового образа жизни. Исследование направлено на укрепление физического здоровья школьников и совершенствование их двигательной активности.

Abstract

This research dedicated to the age-specific norms of physical activity of school students focuses on studying the unique characteristics of physical development and motor skills of children and adolescents of different ages. The main indicators of physical activity (speed, strength, endurance, flexibility, balance, and coordination) are analyzed across various age groups, and their age-related changes are identified. The results obtained serve as a basis for developing practical recommendations for physical education classes for school students, as well as for promoting a healthy lifestyle. The research aims to strengthen the physical health of school students and improve their motor activity.

Kalit so'zlar: Harakat faoliyati, jismoniy mashq, pedagogik jarayon, harakat malakasi, jismoniy harakat sifatleri, sog'lom turmush tarzi, gipokeniziya, gipodinamiyaga emosional kechinmalar, muskullar zaifligi, salomatlik, harakatlanish me'yorlari, eksperiment, funksional holat, axborot texnologiyalari.

Ключевые слова: Двигательная активность, физические упражнения, педагогический процесс, двигательные навыки, качества физического движения, здоровый образ жизни, гипокинезия, гиподинамия, эмоциональные переживания, слабость мышц, здоровье, нормы активности, эксперимент, функциональное состояние, информационные технологии.

Key words: Physical activity, physical exercise, pedagogical process, motor skills, physical activity qualities, healthy lifestyle, hypokinesia, hypodynamia, emotional experiences, muscle weakness, health, movement norms, experiment, functional state, information technologies.

KIRISH

Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev 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 Mirziyoyevning joriy yilning 1-apreldagi ommaviy

PEDAGOGIKA

sportni rivojlantirishga bag'ishlangan mahsus yig'ilishida, 7 yoshdan 30 yoshgacha bo'lgan yoshlarni ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilar sonini 6 millionga yetkazish, 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 berildi. Mamlakatni 2023-yilgi taraqqiyot strategiyasi dasturida, jismoniy tarbiya va sportga nixoyatda keng o'rin berildi.

Jismoniy madaniyat ta'limi amaliyotida «harakat faoliyati ta'limi», «harakatga o'rgatish», «harakat malakasi», «harakat ko'nikmasi», «nazariy bilim», «qila bilish - uddalash», «tarbiyalash», «rivojlantirish» va hokazodek atamalardan foydalaniladi hamda yuqorida qayd qilinganidek, ijodiy mehnat va harbiy amaliyotga tayyorlashdek yagona umumiy maqsad xamda *bilim berish, tarbiyalash va sog'lomlashtirishdek umumiy vazifalar* mamlakatimiz jismoniy tarbiya tizimining xar bir zvenosida muvofiq holatda xal qilinadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Faol xarakatlanish, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning organizmga ta'siriga oid o'quvchi diqqatiga sazavor tavsiyalar, ko'rsatmalar faqat I.N.Sarkizov-Sirazini, G.I.Kukushkin, L.P.Matveyev va A.D.Novikov, B.A.Ashmarin, M.S.Tartakovskiy va boshqalarning darsliklari va qo'llanmalarida uchratdik.

Respublikamiz olimlari M.T.Tursunov, F.Nasriddinov, D.J.Sharipova, T.S.Usmonxodjayev va boshqalar xarakat faolligining ayrim organlarimizga ta'siri, sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatining ayrim elementlari – eng sodda xarakatlar: yurish, yugurish, sayohatlar, oddiy spot va harakatli o'yinlardan faol xarakatlanishda foydalanishning ijobiy tomonlarini ochishga urinishlar qilishgan.

Izlanishlarimiz davomidagi kuzatishlarimizning ayrim natijalari bizni lol qoldirdi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning organizmga ijobiy ta'siri haqida 9 yil umumiy ta'lim maktabida, yana 3 yil kollejlpr, akademik, lisey va kollejlarda, qolaversa, armiyada o'qitilsa, uqdirilsa ham suhbatlar, uchrashuvlar, intervyularda ko'pchilik yoshlarimiz iloji boricha kam xarakatlanishni "afzal" ko'rishlarini, go'yoki ortiqcha xarakatlar, passiv hayot tarzi organizmning funksional zahirasini uzoq umrining yashash muddati davomida "tejash" imkonini berishini dalillar bilan isbotlashga urinmoqdalar.

Ularning ixtiyoriy faol xarakatlanishning foydasiga oid hozirgi zamon bilimlari o'ta past, faol yashash organizmda yuzaga keltiradigan endrofinlardan, ularni shug'ullanuvchi organizmda yuzaga keltiradigan funksional uzgarishlar haqidagi tushunchalari aytarli darajada primitiv.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

«Harakat faoliyatini (jismoniy mashqni) o'zlashtirish» nisbatan qisqa pedagogik vazifadir. «Harakat faoliyatini o'zlashtirish(o'rganish)» - yoki "jismoniy mashqni o'qitish" atamasi aniq harakat faoliyatini o'rgatishda va uning nazariy bilimlari ham berilganda qo'llaniladi.

Harakat faoliyatini o'qitishda harakat malakasi shakllanadi, ko'nikma vujudga keladi, bir vaqtning o'zida muvofiq jismoniy harakat sifatleri - kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, muskullar egiluvchanligi va bo'g'inlar harakat chanligi rivojlanadi. Shu sababli pedagogik jarayon malakani shakllantirishga yoki harakat sifatlerini rivojlantirishga qaratilishi lozim.

Sog'lom odamni bir necha hafta harakat qilishga ruxsat bermay yashashga majbur qilingan (M.M.Krugliy, S.B.Lejneva). Ko'p o'tmay eksperiment o'tkazilayotgan shaxslarning vaznini kamayishi – tanasida "ozish", mushaklarini so'liy boshlashi, nafas (o'pka) va yurak ishini izdan chiqishi kuzatilgan. Lekin ular o'rnidan turib yurishga – harakatlanishga ruxsat etilgandan so'ng qisqa vaqt ichida tajriba ishtirokchilari organizmining funksional holatini tiklanishi sodir bo'lganligi kuzatilgan⁸(27).

Demak maqsadli faol xarakatlanish zaruriyat. Harakatlanishdan foyda olish uchun ularni bajarish me'yorini belgilashni bilish lozim. Shundagina jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning foydali ekanligiga ko'p o'tmay ishonch tez hosil bo'ladi

Axborot texnologiyalari, internet tizimi, turli xil tele o'yinlarga ajratilgan vaqtни ma'yoridan ortiqligi ham yetakchi sabablardandir.

Taxsil yillaridagi nosog'lom turmush tarzi, yuksak emosional kechinmalar, "sog'lomman", "har neki qilsam kuchim yetadi" degan va boshqa qator tushunchalar sus xarakatlanish bilan

⁸Krugliy M.M., Lejneva S.B., "Yana Appolon haqida". -T.: "Meditsina", 1985, 5-sahifadan.

yashash (gipokeniziya), gipodinamiyagaga(kam harakatlanish)dek 20 asrdan meros kassallikga sabab bo'lmoqda.

Harakat sustligi-asrimizning noxush nuqsoniga aylanib bo'ldi. Muskullar zaifligi inson salomatligi uchun havo yoki vitaminlar yetishmasligi kabi xavfligi ayniqsa yoshlar ongiga singdirilishi lozim.

O'quvchilar harakatlari sust yoki faol bo'lishi bilan farqlanadi. Kattalar yoshlarni "dadi", "chaqqon" harakatlanishiga, "shaxdli" – "shijoatli" bo'lishga da'vat. Insonning qiladilar. Mamlakatimiz aholisini turli tabaqalari, ayniqsa, ularning ko'pchiligini tashkil qiluvchi o'quvchi, talaba yoshlarni harakatlanishi uchun kunlik harakatlari me'yoriy normalari standartini yaratish va undan turmush tarzi tarkibida foydalanishga urinishlar bo'lgan (V.D.Chemyavskiy, Q.Q.Jabborov va boshqalar).

Bunday standartlarga rioya qilishni ahamiyati nimada ekanligini o'rgandik. Turmush tarzi tarkibida ortiqcha harakatlanish – o'tgan kun, hafta davomida yoki oylik yillik harakatlarning me'yorsizligining oqibati orqali organizmimiz organlari va tuzilmalari o'zining imkoniyatiga nisbatan ortiqcha, zo'r berib (kuchanib) ishlashiga to'g'ri keladi yoki uning aksi, shu kun, hafta, oy va h.k uchun sarflash lozim bo'lgan harakat energiyasini sarflash darajasida jismoniy ish bajarmaydi, harakatlanmaydi, quvvatni oz sarflaydi, oqibati "gipokineziya"- bu hozirgi kunda kasallik sanaladi.

Harakat faoliyati - bu organizmning biologik ehtiyoji bo'lib, uni qondirish bolalarning sog'lig'iga, ularning jismoniy va umumiy rivojlanishiga bog'liq. Motor faoliyati nafaqat bolalarning individual xususiyatlaridan, balki bolalar muassasasida va uyda o'atiladigan vosita rejimining hosilasidir. Maktab yoshda, bolalarning jadal o'sishi va rivojlanishi davrida, harakat qobiliyatlarini o'z vaqtida rivojlantirishga, eng muhim organlar va tizimlarning to'g'ri shakllanishiga yordam beradigan vosita faoliyatining optimal rejimini ta'minlash ayniqsa muhimdir. Maktab ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining maqsadi bolalarning jismoniy salomatligi uchun poydevor yaratishdan iborat bo'lib, u quyidagi vazifalarni qo'yish orqali amalga oshiriladi:

1. Bolalarda jismoniy mashqlar va o'yinlarga, qattiqlashuv jarayonlariga va tabiatning shifobaxsh kuchlarining ta'siriga, shaxsiy gigiena qoidalariga, kun tartibiga rioya qilishga hissiy ijobiy munosabatni rivojlantirish.

2. Umumiy rivojlanish xarakteridagi tabiiy harakatlar maktabining boshlang'ich ko'nikmalarini, musiqiy va ritmik savodxonlik asoslarini, to'g'ri turishni, kosmosda harakat qilish va muvozanatni saqlash, jamoaviy harakatlarda (o'yinlar, raqslar va bayramlar) ishtirok etish qobiliyatini rivojlantirish, xulq-atvor, mustaqillik, tashkilotchilik va intizom madaniyatini ko'rsatish.

3. O'z-o'ziga xizmat ko'rsatish va darslar uchun jihozlarga g'amxo'rlik qilish ko'nikmalarini shakllantirish.

Vazifalarni hal qilishda quyidagi qoidalarga tayanish kerak.

Sizning ishingizda siz bolaning dunyoni harakatlar orqali o'rganishni boshlaganidan kelib chiqishingiz kerak, ya'ni. hayotning birinchi yillarida jismoniy rivojlanish aqliy rivojlanishdan oldinda. Bolaning motorli faoliyati, paradoksal ravishda, ikkita funktsiyaga ta'sir qiladi: jismoniy va aqliy rivojlanish.

Agar birinchi funktsiya tabiiy bo'lsa, ikkinchisi, bir qarashda, bema'nidek tuyuladi va shunga qaramay, bizning tadqiqotlarimiz shuni ko'rsatadiki, agar bola yaxshi harakat qilsa, jismonan rivojlangan bo'lsa, demak u o'z tengdoshlaridan aqlan oldinda. Shuning uchun biz dasturning asosiy qismlarini o'quv materialini jismoniy mashqlar jarayonida yoki turli xil motorli faoliyat shakllarida o'zlashtirish kerak deb taxmin qildik.

Harakat faoliyati bolaning qiziqishiga asoslanishi kerak, bunga ijobiy his-tuyg'ularni chaqirish orqali erishish mumkin.

An'anaviy dasturda ko'zda tutilgan "tejamkorlik" rejimlaridan voz kechish orqali bolaning motor faolligini tashkil qilish tavsiya etiladi. Bolaning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda yukni dozalash.

Barcha o'quv materiallari amaliy va nazariy mashg'ulotlarni o'z ichiga olgan uchta bo'lim shaklida taqdim etilishi mumkin.

Yengil atletika. Chidamlilik, tezlik, tezlik-kuch sifatlari, aniqlik, ko'z rivojlanadi. Asosiy mashqlar: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish.

Gimnastika. Gimnastika yordamida kuch, egiluvchanlik, epchillik, fazoviy orientatsiya, muvozanatni rivojlantirish masalalari hal qilinadi. Shu bilan birga, harakatlarning go'zalligi, texnikligi va aniqligi elementlari ishlab chiqilgan.

PEDAGOGIKA

Asosiy mashqlar toqqa chiqish, akrobatika, apparatlar (gimnastika halqalari, bom, shved devori).

Sport va ochiq o'yinlar. Mashqlar va o'yinlar epchillikni, aqliy xususiyatlarni, oddiy va murakkab vosita reaksiyalarini rivojlantirishga qaratilgan. Asosiy mashqlar: bir va ikkita to'p bilan mashqlar (jonglyorlik), ochiq o'yinlar, badminton, basketbol, stol tennis.

Biz ushbu pedagogik tajribamizda o'quvchilarning yoshini, jinsini, garmonik imkoniyatlarini inobatga olgan holda ularni chidamlilik, chaqqonlik, tezkorlik, kuch, egiluvchaqonlik kabi jismoniy sifatlarni qay darajada rivojlanganligini tekshirib olishimiz zarur. O'quvchilarning jismoniy tarbiyasini doimiy monitoring qilish natijasida jismoniy tarbiya dasturi o'quv materiallar bo'yicha mavjud davlat ta'lim standartlariga muvofiq o'quvchilarning harakat tayyorgarligiga qo'yiladigan yagona me'yoriy talab yo'q.

Pedagogik nazoratni amalga oshirishda maktab yoshdagi bolalarda asosiy harakatlar rivojlanishining yoshga bog'liq xususiyatlarini hisobga olish kerak. Yurish. 3-4 yoshda bolalar hali ham chaqaloq yurishining ko'plab xususiyatlarini saqlab qolishadi: notekis sur'at va harakatlarning etarli darajada ravshanligi, bu yo'nalishga rioya qilishda qiyinchiliklar mavjud. Yordamchi harakatlar sifatida lateral tebranishlar, muvozanatni saqlash uchun qo'llarni yoyish, oyoqlar bilan aralashtirish, yurish paytida yarim egilgan oyoqlar kabi yordamchi harakatlar qoladi.

do'stona harakati allaqachon 25% hollarda qayd etilgan, 4 yoshga kelib u bolalarning yarmidan ko'pida kuzatiladi. Oyoqlarning o'rnatilishi parallel bo'lib qoladi.

5-6 yoshda harakatlarni muvofiqlashtirish yaxshilanadi, qo'l va oyoqlarning do'stona harakati bolalarning 70% dan ortig'ida qayd etiladi, qadam uzunligi oshadi, u bir xil bo'ladi. Ammo harakat tezligida hali ham notekislik mavjud 7 yoshga kelib, bolalarning deyarli 100% qo'l va oyoqlarning do'stona harakatiga ega bo'lib, qadam uzunligi oshadi va yurish tezligi sekinlashadi va masofani bosib o'tish tezligi oshadi. Ushbu yoshdagi bolalarning ko'pchiligida to'g'ri yurish holati qayd etilishi mumkin.

Yugurish. Yugurish paytida qo'l va oyoqlarning harakatlarini yaxshi muvofiqlashtirish bolalarda yurishga qaraganda tezroq rivojlanadi, shuning uchun 3 yoshli bolalarda bu 30% hollarda, 4 yoshli bolalarda esa 70-75% da kuzatiladi. 3-4 yoshda yugurish paytida tuproqdan ajralish ("uchish") alohida hollarda kuzatiladi va faqat 4-5 yoshda, ayniqsa mashg'ulot bilan, tuproqdan ko'rinadigan ajralish kuzatiladi. ko'z 20% hollarda uchraydi. 7 yoshga kelib, bolalarning 70% dan ortig'i yugurishda "uchish" ga ega; Ko'p narsa mashg'ulotlar bilan bog'liq. Xuddi shu yoshga kelib, bolalarning 90% dan ortig'i yugurish paytida qo'l va oyoqlarning harakatlarini yaxshi muvofiqlashtiradi, yugurish bir xil bo'ladi.

Asta-sekin, yosh o'tishi bilan qadam uzunligi oshadi va tezlik kamroq bo'ladi va yugurishning qattiqligi ortadi.

Sakrash. 3 yoshga kelib, ko'pchilik bolalar 15 sm balandlikdan sakrab, joyida sakrashlari mumkin, ammo oyoqlari erdan ozgina chiqib ketadi.

3-4 yoshli bolalar erga yotgan tayoq yoki shnur orqali ikki oyog'idagi joydan uzunlikka sakrashni nisbatan osonlik bilan engishadi. Yoshi bilan sakrash uzunligi tez oshadi. Deyarli 50% bolalar yarim egilgan oyoqlarda yaxshi surish va qo'nish qobiliyatiga ega, va erdan itarishning qolgan qismi zaif, ular butun oyoqqa, tekis oyoqlarga tushadilar. 3-4 yoshli bolalarda, qoida tariqasida, sakrashda qo'llarning tebranishi yo'q. Ular uchun qiyinchilik - bu joydan balandlikka sakrash. 4 yoshga kelib, bolalarning kichik bir qismi bir oyoqqa sakrashni mumkin.

5 yoshida bolalar allaqachon bir oyoqda sakrashni va oldinga siljishni yaxshi bilishadi. Bir joydan sakrash uzunligi ortadi, bolalar yugurishdan uzunlikka sakrashni o'zlashtiradilar. Bu yoshda, bolalar sakrashda hali ham qo'llarini etarli darajada tebranishmaydi, zaif suriladi, ba'zan butun oyog'iga va tekis oyoqlariga tushadi. Eng katta qiyinchilik - yugurish boshlanishidan balandlikka sakrash, bu sakrash bilan to'g'ri qo'nish kamroq uchraydi.

6-7 yoshda bolalar sakrash, joyida sakrash va ikki va bir oyoqda oldinga siljish, 50 sm chuqurlikka sakrashni erkin va yaxshi bajara oladilar. Bir joydan uzunlikka va yugurishdan, balandlikka sakrash bulardir. ular uchun juda qulay. Ular surish paytida qo'llarining to'lqinidan qanday qilib to'g'ri foydalanishni allaqachon bilishadi, 70% dan ortiq hollarda bolalar to'g'ri qo'nishadi (yarim egilgan oyoqlarda, osonlik bilan).

Yugurish. Yugurish paytida qo'l va oyoqlarning harakatlarini yaxshi muvofiqlashtirish bolalarda yurishga qaraganda tezroq rivojlanadi, shuning uchun 3 yoshli bolalarda bu 30%

hollarda, 4 yoshli bolalarda esa 70-75% da kuzatiladi. 3-4 yoshda yugurish paytida tuproqdan ajralish (" uchish ") alohida hollarda kuzatiladi va faqat 4-5 yoshda, ayniqsa mashg'ulot bilan, tuproqdan ko'rinadigan ajralish kuzatiladi. ko'z 20% hollarda uchraydi. 7 yoshga kelib, bolalarning 70% dan ortig'i yugurishda " uchish " ga ega; Ko'p narsa mashg'ulotlar bilan bog'liq. Xuddi shu yoshga kelib, bolalarning 90% dan ortig'i yugurish paytida qo'l va oyoqlarning harakatlarini yaxshi muvofiqlashtiradi, yugurish bir xil bo'ladi.

6-7 yoshda bolalar sakrash, joyida sakrash va ikki va bir oyoqda oldinga siljish, 50 sm chuqurlikka sakrashni erkin va yaxshi bajara oladilar. Bir joydan uzunlikka va yugurishdan, balandlikka sakrash bulardir. ular uchun juda qulay. Ular surish paytida qo'llarining to'lqinidan qanday qilib to'g'ri foydalanishni allaqachon bilishadi, 70% dan ortiq hollarda bolalar to'g'ri qo'nishadi (yarim egilgan oyoqlarda, osonlik bilan).

1-jadval

Turli yoshdagi maktab o'quvchilarining sutkalik harakat aktivligi

Yoshi	Ming qadam	Km	Sarflangan Vaqt, soat
8-10	15-20	7,5-10	3,0-3,5
11-14	20-25	12-17	3,6-4,8
15-17 o'g'il bolalar	18-23	18-23	4,8-5,6
15-17 qiz Bolalar	0-23	15-20	3,6-4,8

Masalan, sobiq ittifoq jismoniy madaniyat ilmiy- tadqiqot instituti olimlari turli yoshdagi o'quvchilar harakat faolligi me'yorini o'rganish bo'yicha olib borgan o'tgan asrning 80 yillarining oxiridagi tadqiqotlarda maktab yoshidagilarning haftalik harakat rejimining standartlarini tavsiya etganlar. Ular:

a) maktabgacha yoshdagi bolalar uchun 21 soatdan 28 soatgacha;

b) maktab o'quvchilari uchun – 14-12 soatgacha;

v) hozirgi kasb-hunar kollejlari, akademik liseylar (avval ular hunar texnika bilim yurtlari, o'rta maxsus o'quv yurtlari deb nomlangan)ning o'quvchilari 8-14 soat; g) talabalarga ishchilar va boshqa kasb egalarga 6-10 soatni harakatlanishning haftalik me'yoriy normasi deb belgilaganlar.

Qayd qilingan haftalik harakatlanish me'yorlari har kuni bajarish odati (stereotip)ga aylangan ertalabki gigiyenik gimnastika mashg'ulotlari, o'quvchilarni o'quv kuni tarkibidagi darsgacha gimnastika, akademik mashg'ulotlar – dars jadvali bo'yicha jismoniy tarbiya darsi, uyushtirilgan tanaffuslar, o'quv kunining ikkinchi yarimidagi darslarda o'tkaziladigan jismoniy madaniyat daqiqalari, sinfdan tashqari sog'lomlashtirish yoki maktab sport krujoklari, sport seksiyalari, oilada, mustaqil o'zi shug'ullanadigan mashg'ulotlar va boshqa harakatlanish bilan bog'liq tadbirlar (sayr, sayohat, ekskursiyalar va h.k.) orqali bajarilishi nazarda tutiladi.

2-jadval

**Bolalar sutkalik harakatini aktivligini quyidagicha
baholash qabul qilingan
O'quvchilarni sutkalik harakat aktivligi me'yori baholash**

Qadam	Baho
10 ming	Past
10-20 ming	O'rtacha
21-30 ming	Yuqori
31 ming va undan ortiq	Maksimal yuqori

Shunday qilib, 9-10 yoshdagi bolalar eng kamida sutkasiga 7ming qadamdan kam yumashliklari kerak.

Kunlik, haftalik harakat me'yorlari sifatida odatga aylangan harakatlarni bajarish individni shug'ullanuvchining organizmini faol funksional xizmat ko'rsatish uchun kerak bo'ladigan jismoniy tayyorgarligi darajasiga bog'liq.

O'quvchilar harakat aktivligi darajasini o'rganish maqsadida bir necha maktablarda o'tkazilgan sosiologik tadqiqotlarni ko'rsatishicha, o'quvchilar sutkaning 24 soatidan 9-10 soatini uyquga, 4-7 soatini maktab partasida o'tirish (o'qish uchun), 2-3 soatini uyda dars tayyorlash, 2-2,5 soatini uydagi ishlarga sarflar ekanlar. Qolgan taxminan 4-5 soat vaqtini televizor, kompyuter, bekorchilikga sarflab vaqtini o'zlarining xohishlariga ko'ra o'tkazishlari ma'lum bo'ldi. Bunday "bebaho boylikni" – ya'ni, vaqtini o'zi xohlagan ish bilan

PEDAGOGIKA

shug'ullanishga sarflash va undan unumli foydalanish "harakat faolligi", "harakatlari me'yori", o'zining organizmi uchun "optimal harakatlanishning hajmi, miqdori"ni tanlay olish degan STT jismoniy madaniyati bilimlari va uning darajasi bilan bog'liq va ularni foydasini tushunishga borib taqaladi.

Afsuski, asrimizning dominant xususiyatlaridan eng ko'zga ko'rinadigani o'quvchi-yoshlarning kundalik turmush tarzida harakatlanishni me'yoriga e'tiborsizligi yoki ayrim holatlarda harakat faolligini chegaralanib qolishi, o'ynagani, shug'ullanish uchun sharoitni yaxshi emasligidir.

Ular 100 yil avval mehnat jarayonida sarflanadigan energiyani (akademik I.A.Berg) 96% mushaklar quvvati, kuchi hisobiga bajarilganligini bilmaydilar. Hozirgi kunga kelib esa 99% insonning mehnat faoliyati mexanizmlar quvvatini hisobiga bajarilmoqda.

Gipodinamiya, gipokineziya, hajmi chegaralangan jismoniy yuklamalar, organizmning funksional holatini intensiv holda o'chishiga sabab bo'lmoqda, agar, unga ruhiy passivlik ham qo'shilsa bormi, bu jarayon yanada tezlashayotganligini ilmiy-tadqiqotlar isbotlab bo'ldi.

Tadqiqotlarning natijalari harakati cheklangan yoki kam harakatlanishni yoqtiradiganlarning mushaklari faol harakatlanib, yashovchilarning mushaklariga qaraganda ancha tez quriy boshlashini, chidamliligini esa keskin pasayishini, o'pka va yurak faoliyati ishida nuqsonlarni yuzaga kelayotganligi, organizmning kuch-quvvati, mushaklari tarangligi (tonusi)ning pasayishi, lanjlik, lohaslik va turli xildagi kasalliklarning alomatlari paydo bo'lishi, yuragining sanchishi va boshqa hurujlarni o'ta tez boshlanayotganligini ko'rsatmoqda. Xalqning "ko'p yurgan uzoq umr ko'radi" degan maqoli bejiz aytilmagan.

Amerikalik olim D.Volfning tadqiqotlari kam harakatlanish bilan hayot kechiruvchilar, ayniqsa, aqliy mehnat kasbi sohiblari jismoniy mehnat qiluvchilar yoki sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatiga egalariga nisbatan 10 marta ko'proq kasallikka yo'liqayotganliklarini aniqlagan. Shuningdek "yurak faoliyatingizning zahirasi" – uzoq sog'lom yashash chorasi mushaklarni mashqlantirishdadir. Rivojlangan mushak qonni nasos tarzida so'rib olishdek funksiyasiga ega bo'lib, yurakni organlarga qon haydash va uni so'rib olish faoliyatini osonlashtiradi.

Yo'naltirilgan tizimli mashg'ulotlar organizmning ish qobiliyatini qayta tez tiklanishiga yordam beradi, yurak mushaklarining oziqlanishini yaxshilaydi. Qayd qilinganlarning asosiy vositasi sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlari bo'lishi hozirgi kunda ham ilmiy-nazariy va amalda lomlashtirish jismoniy madaniyati isbotlangan.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, kunlik, haftalik, oylik harakat faolligini me'yorini aniqlash YUQCh sini hisoblash orqali aniqlanadi. Biz tajriba guruhimizga quyidagi sinamani tavsiya qildik.

Jismoniy yuklamalar YUQCh si orqali – 10 sek.dagi zarbani sanab 6 ga ko'paytiriladi. Masalan, 10 sek.da 15 marta yuragi qisqarayotgan bo'lsa, $15 \times 6 =$ minutiga = 90 marta deb hisoblanadi. Har bir urinish mashqlaridan so'ng YUQCh kamida 2 martaga ortsa ciz mashqingiz dozasini to'g'ri tanlagansiz.

Maksimal puls o'quvchilarning EGG mashg'ulotida YUQCh zarbi 150-160 tadan ortmasligi, maktabgacha yoshdagilarda 5-10 tadan ortiq kam urishi lozim. Biz o'tkazgan va boshqa tadqiqotlarning natijalariga asoslanib gigiyenik gimnastika davomida YUQCh minutiga taxminan 140 (± 10) atrofida bo'lsa, mashg'ulotdan lozim bo'lgan effektni kutish mumkinligi isbotlangan.

Mashqlar kompleksini bajarish to'xtatilgandan so'ng (bir minut o'tib) YUQCh zarbi 100-120 ta cha pasayishi, jismoniy tayyorgarligingizni holatiga ko'ra taxminan 8-15 minutdan so'ng esa YUQCh si o'zining normal holatiga qaytishi norma hisoblanadi.

Har kunlik, tizimli ertalabki gigiyenik gimnastika mashg'ulotlari yilning har qanday faslida doimiy bajarilishi odatga aylangan harakat faolligi minimumi bo'lishi maqsadga muvofiqdir. 1-rasmda tajriba guruhiga tavsiya qilgan mashqlar kompleksini e'iboringizga havola qildik.

Hozirgi kunga kelib ertalabki gigiyenik gimnastika mashg'ulotlari mahalla, guzarlar, maktab, bolalar sport maktablari sport bazalari, sport inshootlari, suv havzalari, anhorlar, soy bo'ylari, havosi toza park zonalarida maxsus qurilgan "sog'lomlashtirish yo'likalari"da "sog'lomlashtirish trenirovkalari" tarzida ommaviy tashkillanmoqda. Biz faqat EGG mashg'ulotidagi me'yorga to'xtaldik xolos.

XULOSA

Xulosa qilib shuni aytish lozimki, jismoniy yuklama me'yoriga moslashuv sodir bo'lishi, mashqlanishni odatga aylanib qolishi muhim. Agar ma'lum sabablarga ko'ra bajarilishi odatga aylanib

qolgan harakatlar to'xtatilsa yoki shu kun uchun jismoniy yuklama me'yori odatlangan hajmdagidan past yoki ortiq bo'lsa, organizm bu holatga o'zining reaksiyasi bilan javob qaytaradi. Shuning uchun o'quvchilik yillaridanoq o'z organizmini "eshitishni" o'rganish, kayfiyatni ixtiyriy faol xarakatlar orqali boshqarish malakasini berish jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida yo'lga qo'yilishi shart.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev bugun, 2024 yil 28 avgust kuni XXXIII yozgi Olimpiya o'yinlari g'olib va sovrindorlari bilan uchrashdi
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida. PF-5924-son. Toshkent sh., 2020 yil 24 yanvar. Lex.uz.
3. Abdullayev A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. OO'Yu larining jismoniy madaniyat bakalavrlari va magistrantlari uchun darslik. (3-to'ldirilgan nashri), "Poligraf Super Servis" Farg'ona 475 b.
4. Umarov D.X. «Teoriya i metodika fizicheskoy kultury, sporta». Uchebnoye posobiye. T-2021. 239 c.
5. Goncharova O.V. «Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish». - T.: 2005 y.
6. Sh.Xankeldiyev, A. Abdullayev va boshqalar. Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati. Farg'ona- 2009 y.
7. Sh.Xankeldiyev, A. Abdullayev, N. Azizov, B.Haydarov, A.Xasanov Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari. Farg'ona – 2011.
8. Yevseyev Yu.I. Fizicheskaya kultura, uch. pos., izd-ye 5-ye Rostov -na Donu, «Feniks» 2008 240 s.
9. Xankeldiyev Sh.X., Abdullayev A. Va boshqalar. "Umumiy ta'lim maktabi o'quvchilarining sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati", o'quv qo'llanma "Farg'ona" nashryoti, 2011 y.- 332 b.