



UMUMTAL'IM MAKTAB O'QUVCHILARINI JISMONIY RIVOJLANISHINING SHAKILLANISH DINAMIKASI.

Qoraqalpog'iston qishloq xo'jaligi va agrotexnologiyalar instituti
o'qituvchisi

Kannazarov A.G.

Nukus shahri, O'zbekiston

Muallif bilan bog'lanish uchun:

E-mail: kannazarovA@.com.

Tel: +998974748883

Annotatsiya: Maqolada umumta'lim maktab o'quvchilarini jismoniy rivojlanish darajalarini aniqlash, baholash hamda ularning o'sish dinamikasini tahlil qilish masalalari o'rganilgan. Tadqiqotning asosiy maqsadi — umumta'lim maktab o'quvchilarini jismoniy rivojlanishining individual salohiyatini hisobga olgan holda, ularning tayyorgarlik jarayonini ilmiy asosda baholash va samaradorligini oshirishdan iborat.

Kalit so'zlar: maktab o'quvchilari, jismoniy rivojlanish, tajriba guruhi, nazorat guruhi, dinamikasi, yosh.

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы определения, оценки уровня физического развития учащихся общеобразовательных школ и анализа динамики их роста. Основная цель исследования заключается в научной оценке и повышении эффективности процесса подготовки учащихся общеобразовательных школ с учетом их индивидуального потенциала физического развития.

Ключевые слова: школьники, физическое развитие, экспериментальная группа, контрольная группа, динамика, возраст.

Abstract: The article examines the issues of determining and assessing the level of physical development of secondary school students and analyzing the dynamics of their growth. The main goal of the research is to scientifically assess and improve the effectiveness of the training process of secondary school students, taking into account their individual potential for physical development.

Keywords: school students, physical development, experimental group, control group, dynamics, age.

Dolzarbliigi. Bugungi kunda O'zbekistonda yuksak ma'naviyatni yanada rivojlantirish, mavjud tal'im tizimini takomillashtirish, uning milliy asoslarini mustahkamlash, hamda zamon talablariga mos holda yuqori darajaga ko'tarish jismoniy



tarbiya sohasida katta ahamiyatga ega bo'lmoqda. Bu borada, kadrlar tayyorlash bo'yicha milliy dastur va maktab tal'imini rivojlantirishga doir davlat dasturi ham qabul qilingan. Chunonchi, umumiy o'rta tal'imning mustaqil va majburiy bosqichlariga o'tish kadrlar tayyorlash milliy modelining alohida ajralib turadigan xususiyatidir.

Bu davr inson hayotida muhim rol o'ynashi bilan bir qatorda jismoniy va ruhiy rivojlanishning asosiy jarayonlari namoyon bo'la boshlaydi va balog'atga yetish davri sodir bo'lib, ushbu davr bundan keyin katta hayotga, mehnat faoliyati, oila qurishga tayorgarlikning asosi sifatida xizmat qiladi, Yuqorida ta'kidlab o'tilgan vazifalarni muvaffaqiyatli bajarishga tayyorgarlik maktab bitiruvchilarining katta hayot ostonasidagi jismoniy, ruhiy va ma'naviy salomatligiga bog'lik buladi.

Tadqiqot maqsadi: - Umumta'lim maktab o'quvchilarini jismoniy rivojlanganlik darajasini aniqlash.

Tadqiqot vazifasi: - Umumta'lim maktab o'quvchilarini jismoniy rivojlannishi bo'yicha ilmiy uslubiy adabiyotlarni o'rganish va taxlil asosida umumlashtirish.

Umumta'lim maktab o'quvchilarini jismoniy rivojlanishini maxsus testlar yordamida aniqlash.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. O'quvchilarning rivojlanish jarayonida ichki a'zolar hamda tizimlarning faoliyati takomillashadi. Bosh miyaning anatomik tuzilmalari, asosan 8-9 yoshlarda shakllanib bo'ladi, biroq tana a'zolarining funksional rivojlanishi maktab davrining boshidan oxirigacha davom yetadi. Gavda o'lchamlarining kattalashuvi va tayanch harakat apparatining takomillashuvga yetishi nafas hamda yurak tomir-tizimlarining rivojlanishi bilan chambarchas bog'langan. 7-14 yoshli o'quvchilarda yurak va o'pkaning hajmi ikki baravarga oshadi. Yurak qisqarishi yesa kamayadi, biroq yurak qisqarishidagi ajraladigan qon hajmi ko'payadi. Nafas chuqurligi va hajmi oshishi hisobiga, uning tezligi kamayadi. [1. 14 b]

Maktab yoshidagi o'quvchilarda jinsiy etilish jarayoni ro'y beradi. U bir necha yil: qiz bolalarda o'rta hisobda 10-16 yoshgacha, o'g'il bolalarda 11 dan 17 yoshgacha davom yetadi. Hamma bolalarda o'sish va voyaga etish sur'atlari bir xil bo'lavermaydi. Ayrim bolalar (10-15%) ko'pchilik tengdoshlariga qaraganda tezroq o'sadilar va rivojlanadilar. Taxminan xuddi shuncha bola o'zining yosh me'yoridan orqada qoladi. Ya'ni bolalarning ayrim qismida «biologik» yoshi kalendar («pasport») yoshidan o'zib ketishi yoki orqada qolishi, yoki kechikishi ham mumkin ekan.[2. 11-12 b]

Maktab o'quvchisining o'sish va rivojlanish jarayonida yurak vazni hamda hajimining oshishi bilan bir qatorda uning bo'limlari nisbati, shuningdek ko'krak qafasidagi holati o'zgaradi, yurak mushaklari va tomirlarining gistologik tuzilmasi



tabaqalandi, qon aylanishining asab boshqaruvi takomillashadi. 10-yoshga kelib yurak vazni, tug'ilgandagiga nisbatan 6 barobarga kattalashadi. 14 yoshga borganda, yurak devorlarining qalinligi 2 barobarga oshadi. Yurakning kattalashuvi yesa, asosan chap qorincha vaznining ko'payishi hisobiga ro'y beradi. Yurak-tomirlari tizimining yoshiga oid xususiyatlari, qon aylanishi apparatiga katta talablar qo'yadigan funksional yuklamalar qiymatini chegaralashni taqozo qiladi. 7-10 yoshda yurak, mushagi, yendokard va asab to'qimasining gisto tarkibining tabaqalanishi yakunlanib, yurak o'zining tarkibiy ko'rsatkichlari bo'yicha katta yoshdagi odam yuragini yeslatadi. Biroq yurakning to'liq morfologik va funksional takomillashuvi 20 yoshlarga kelib o'sishdan to'xtaydi.[4. 87 b]

Yoshi ulg'aygan sari yurakning daqiqada qisqarish soni kamayadi; 7-8 yoshda u o'rta hisobda daqiqasiga 80-92, 9-10 yoshda – 76-86, 11 yoshda daqiqasiga 72-80ni tashkil yetadi. Kichik maktab yoshidagi bolalarning yuragi jismoniy harakatlarga tez moslashib, dam olishda dastlabki darajasiga tez qaytsa-da, uning faoliyati aksariyat hollarda beqaror bo'ladi. Shuning uchun yurak ritmining buzilishi va arterial bosimning birdaniga o'zgarishi vujudga kelishi mumkin. Organizm nechog'liq yosh bo'lsa, jismoniy harakatlarda sistolik qon otilish hajmi shunchalar oz darajada ko'payishi mumkun, bu-yurak hajmining kichikligi, uning funksional xususiyalari bilan bog'lik. Hatto, jadal bo'lmagan harakatlarda ham o'quvchilardagi yurak qisqarishining soni kattalarga qaraganda ko'payadi.[3. 16-18b]

O'g'il bolalarning maksimal rivojlanish surati 13-14 yoshda qayd qilinadi, bunda tana uzunligi bir yilda 7-9 sm. ga o'sadi, qizlarda yesa 11-12 yoshlarda bo'yning o'rta hisobda 7, 2 sm. ga o'sishi ro'y beradi. Qizlarda o'sishning tezlashgan davri o'g'il bolalarga nisbatan yerta boshlangani sababli, qiz bolalar tanasining o'lchamlari 11dan 13 yoshgacha kattaroq bo'ladi. 13 yoshda og'irlik bo'yicha farq 3,3 kg, bo'y bo'yicha 1,8 sm, ko'krak qafasi aylanasi bo'yicha 2 sm.ni tashkil qilishini A.I.Ikromov ko'rsatib o'tgan. 14-15 yoshdan keyin qizlarning o'sishi sekinlashadi va o'g'il bolalar ulardan yana o'zib ketishi kuzatiladi.

Bu davrda tana harakat a'zolarining bir tekisda o'smaslik alomatlari ro'yirost ko'rinadi. Oyoq-qo'llarning o'sishi gavdaning o'sishidan ustunlik qiladi, oyoq va qo'llarning bir tekis o'smayotganligi qayd qilinadi, bu tana nisbatlarining o'zgarishiga olib keladi. Ko'krak qafasi suyaklarining o'sishi tananing umumiy o'sishidan orqada qoladi. Qiz bolalarda o'g'il bolalarga qaraganda, gavdaning bir muncha uzunligi va oyoqlarning kaltaligi kuzatiladi.



Pubertat davrida mushak tizimi tez sur'atlar bilan rivojlanadi. 14-15 yoshlarga kelib, bo'g'im-boylam apparati, mushaklar va paylar hamda skelet suyaklaridagi to'qima tabaqalashuvi yuqori darajada rivojlanishiga olib keladi. Ayniqsa, bu davrda mushaklar jadal o'sadi, 13 yoshdan boshlab, mushaklarning umumiy og'irligi ortib boradi. Agar 8 yashar bolada mushaklar butun tana og'irligining qariyb 27 foizini tashkil qilsa, 12 yashar bolada taxminan 29 foiz, 15 yoshdagi o'smirda yesa taxminan 33 foizni tashkil yetadi. Mushak to'qimasining og'irligi va hajmining mutlaq ko'payishi bilan bir vaqtda, mushaklarning kuchi ham ko'payadi. Mushak kuchining yeng oshgan davri-bolalarning 13-14 yoshiga to'g'ri kelishi mumkin yekan.[1. 19 b]

Biz tomonimizdan tajriba va nazorat guruhiga jalb yetilgan sinaluvchilarni jismoniy rivojlanishini beshta ko'rsatkich bilan aniqlashga ye'tibor qaratdik. Bunda tana uzunligi, vazni, bo'y va vazn indeksi, qo'l kuchi dinamometriyasi, ko'krak qafasi aylanasi aniqlashga ye'tibor qaratildi. Tajriba boshida 9-sinf nazorat guruhi sinaluvchilarini tana uzunligi $163,9 \pm 9,2$ sm ni tashkil yetgan bo'lsa, tajriba guruhida bo'y uzunligi $162,4 \pm 8,9$ smni tashkil qildi. Vazn og'irligini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan sinovimizda nazorat guruhi sinaluvchilari tadqiqot boshida $54,3 \pm 5,5$ kg/m² ni tashkil yetganligini ko'rishimiz mumkin. Tajriba guruhida yesa ushbu ko'rsatgich $332,1 \pm 28,4$ kg/m² ni tashkil yetdi. Navbatdagi qo'l kuchini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan testimizda o'ng qo'l kuchi dinamometriyasi yesa $24 \pm 2,1$ kg ni tashkil yetdi. Ushbu ko'rsatkich tajriba guruhida quyidagicha ifodalandi, ya'ni o'ng qo'l kuchi ushbu guruhda $27 \pm 1,6$ kg tashkil yetdi. Chap qo'l kuchi yesa $23 \pm 1,4$ kg teng bo'ldi. Ko'krak qafasi aylanasi nazorat guruhida tinch holatda $75 \pm 1,6$ sm ni tashkil yetgan bo'lsa, nafas olganda $79 \pm 1,0$ smni ko'rsatdi. Nafas chiqarganda $69,8 \pm 2,9$ sm gacha, ko'krak aylanasi torayganligini ko'rishimiz mumkin. Ushbu ko'krak qafasi aylanasi aniqlash bo'yicha tajriba guruhida o'tkazilgan tadqiqot natijasi quyidagicha shakllandi. Ya'ni tinch holatda ko'krak qafasini holatini o'rganganimizda $74 \pm 2,9$ sm ni ko'rsatdi. Nafas chiqarganda ko'krak qafas aylanasi $69,0 \pm 3,2$ sm ga teng bo'lganligini ko'rishimiz mumkin. O'tkazilgan pedagogik tajribadan olingan natijalardan ko'rishimiz mumkinki, har ikkala guruhda jismoniy rivojlanish bir xilda shakllanganligini ko'rsatadi. Demak, olingan natijalar ular bilan pedagogik tajribani davom yettirish imkonini beradi. Olingan natijalar qo'yidagi 1 - 2-jadvalda berildi.



1-jadval

Nazorat guruxiga mansub 9-sinf o'quvchilarini tadqiqot boshida jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari(n-15)

№	F.I.Sh	Boʻyi (sm)	Vazn (sm)	Boʻy vazn indeks i	Qoʻl kuchi		Koʻkrak qafasi aylanasi		
					Oʻng qoʻl (kg)	Chap qoʻl (kg)	Tinch holatda (sm)	Nafas olganda (sm)	Nafas chiqargan da (sm)
Oʻrtacha		163,9	54,3	334,0	26	24	75	79	69,8
σ		9,2	5,5	10,4	1,9	2,1	1,6	1	2,9
V%		5,6	10,1	3,1	7,2	8,9	2,1	1,3	4,1

2 -jadval

Tajriba guruhiga mansub 9-sinf o'quvchilarini tadqiqot boshida jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari(n-15)

№	F.I.Sh	Bo‘yi (sm)	Vazn (sm)	Bo‘y vazn indeks i	Qo‘l kuchi		Ko‘krak qafasi aylanasi		
					O‘ng qo‘l (kg)	Chap qo‘l (kg)	Tinch holatda (sm)	Nafas olganda (sm)	Nafas chiqargan da (sm)
O‘rtacha		162,4	53,3	332.1	27	23	74	78	69,0
σ		8,9	4,6	28,4	1,6	1,4	2,6	2,9	3,2
V%		5,5	8,7	8,5	6,1	6,3	3,5	3,7	4,7

Ushbu tajriba boshida 10-sinf nazorat guruhi sinaluvchilarini tana uzunligi $167,9 \pm 8,8$ sm ni tashkil yetgan bo'lsa, tajriba guruhida bo'y uzunligi $168,2 \pm 7,0$ smni tashkil qildi. Vazn og'irligini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan sinovimizda nazorat guruhi sinaluvchilari tadqiqot boshida $58 \pm 3,8$ kg/m $6,4$ kg/m² ni tashkil yetganligini ko'rishimiz mumkin. Tajriba guruhida yesa ushbu ko'rsatgich $56,9 \pm 3,3$ natijani ko'rsatgan, nazorat guruxining vazin va bo'y indeksi $334,0 \pm 10,4$ kg/m $3,1$ kg/m² ni tashkil yetgan bo'lsa tajriba guruxinda bu ko'rsatgish $351,2 \pm 16,1$ kg/m $4,5$ kg/m² tashkil yetdi. Qo'l kuchini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan tajribalarda o'ng qo'l kuchi dinamometriyasi yesa $30 \pm 2,3$ kgni tashkil yetdi. Ushbu ko'rsakich tajriba guruhida quyidagicha ifodalandi, ya'ni o'ng



qo'l kuchi ushbu guruhda $29 \pm 1,9$ kg tashkil yetdi. Chap qo'l kuchi yesa $27 \pm 1,8$ kg teng bo'ldi. Ko'krak qafasi aylanasi nazorat guruhida tinch holatda $74,8 \pm 4,0$ sm ni tashkil yetgan bo'lsa, nafas olganda $77,4 \pm 4,0$ smni ko'rsatdi. Nafas chiqarganda $71,4 \pm 3,9$ sm gacha, ko'krak aylanasi torayganligini ko'rishimiz mumkin. Ushbu ko'krak qafasi aylanasi aniqlash bo'yicha tajriba guruhida o'tkazilgan tadqiqot natijasi quyidagicha shakllandi. Ya'ni tinch holatda ko'krak qafasini holatini o'rganganimizda $74,8 \pm 4,0$ sm ni ko'rsatdi. Shuningdeg ko'krak qafasining nafas olgan holati $76,8 \pm 3,3$ sm tashkil qildi. Nafas chiqarganda ko'krak qafas aylanasi $72,4 \pm 2,7$ sm ga teng bo'lganligini ko'rishimiz mumkin. O'tkazilgan pedagogik tajribadan olingan natijalardan ko'rishimiz mumkin. Demak, olingan natijalar ular bilan pedagogik tajribani davom yettirish imkonini beradi.

3 -jadval

Nazorat guruxiga mansub 10-sinf o'quvchilarini tadqiqot boshida jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari(n-15)

№	F.I.Sh	Bo‘yi (sm)	Vaz n (sm)	Bo‘y vazn indeksi	Qo‘l kuchi		Ko‘krak qafasi aylanasi		
					O‘ng qo‘l (kg)	Chap qo‘l (kg)	Tinch holatda (sm)	Nafas olganda (sm)	Nafas chiqarga nda (sm)
O‘rtacha		167.0	58	348.1	30	26	74.8	77.4	74
σ		8.8	3.8	15.4	2.3	2,5	4.0	4.0	3.9
V%		5.2	6.4	4.4	7.5	9.8	5.4	5.2	5.5

4 -jadval

Tajriba guruhiga mansub 10-sinf o'quvchilarini tadqiqot boshida jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari(n-15)

№	F.I.Sh	Boʻyi (sm)	Vaz n (sm)	Boʻy vazn indeksi	Qoʻl kuchi (kg)		Koʻkrak qafasi aylanasi		
					Oʻng qoʻl (kg)	Chap qoʻl (kg)	Tinch holatda (sm)	Nafas olganda (sm)	Nafas chiqargan da (sm)
Oʻrtacha		168.2	56.9	351.2	29	27	74.2	76.8	72.4



6	7.0	3.3	16.1	1.9	1.8	3.4	3.3	2.7
V%	4.2	5.8	4.5	6.6	6.8	4.6	4.3	3.7

Biz tomonimizdan o'tkazilgan tadqiqotda tajriba boshida 11-sinf nazorat guruhi o'quvchilarning bo'y uzunligi o'rtacha ko'rsatkichi $172.7 \pm 5,5$ sm ni tashkil qilgan bo'lsa, tajriba guruhida tana uzunligi $170,8 \pm 6,7$ smni tashkil qildi. Vaznining o'rtacha og'irligini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan sinovimizda nazorat guruhi sinaluvchilari tadqiqot boshida $60,1 \pm 3,5$ kg/m $5,8$ kg/m² ni tashkil yetganligini ko'rishimiz mumkin. Tajriba guruhida yesa ushbu ko'rsatkich $60,7 \pm 2,8$ natijani ko'rsatgan, nazorat guruxining vazin va bo'y indeksi o'rtacha ko'rsatkichi $356,6 \pm 14,2$ kg/m $3,9$ kg/m² ni tashkil yetgan bo'lsa tajriba guruxida bu ko'rsatkish $354,9 \pm 9,2$ kg/m $2,6$ kg/m² tashkil yetdi. Qo'llar kuchini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan tajribalarda o'ng qo'l kuchi dinamometriyasi o'rtacha $32 \pm 1,7$ kgni tashkil yetdi. Ushbu ko'rsatkich tajriba guruhida quyidagicha aks yetidi, ya'ni o'ng qo'l kuchi ushbu guruhda $32,9 \pm 2,1$ kg tashkil yetdi. Chap qo'l kuchi nazorat guruxida o'tacha ko'rsatkichi $29,3 \pm 1,8$ kg teng, shu ko'rsatkich tajriba guruxida $30 \pm 1,6$ natijaga teng bo'ldi. Ko'krak qafasi aylanasi nazorat guruhida tinch holatda o'rtacha $77,2 \pm 2,8$ sm ni bo'lsa, nafas olganda $78,8 \pm 5,0$ smni ko'rsatdi. Nafas chiqarganda $73,2 \pm 1,8$ smga teng, ko'krak aylanasi torayganligini ko'rishimiz mumkin. Tajriba guruhida o'tkazilgan tadqiqot natijasiga ko'ra ko'krak qafasi aylanasi aniqlash bo'yicha quyidagicha shakllandi. Tinch holatda ko'krak qafasini holatini o'rganganimizda $78,3 \pm 2,7$ sm ni ko'rsatdi. Shuningdeg ko'krak qafasining nafas olgan holati $80,1 \pm 5,1$ sm tashkil qildi. Nafas chiqarganda ko'krak qafas aylanasi $73,8 \pm 1,9$ sm ga teng bo'lganligini ko'rishimiz mumkin. Pedagogik tadqiqotda tajribadan olingan natijalardan ko'rishimiz mumkin. Demak, olingan natijalar ular bilan pedagogik tajribani davom yettirish imkonini beradi.

5 -jadval

Nazorat guruxiga mansub 11-sinf o'quvchilarini tadqiqot boshida jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari(n-15)

T/r	F.I.Sh	Bo'yi (sm)	Vazn (sm)	Bo'y vazn indeksi	Qo'l kuchi (kg)		Ko'krak qafasi aylanasi		
					O'ng qo'l (kg)	Chap qo'l (kg)	Tinch holatda (sm)	Nafas olganda (sm)	Nafas chiqarganda (sm)



O'rtacha	172,7	60,1	356,6	32	29,3	77,2	78,8	73,2
С	5,5	3,5	14,2	1,7	1,5	2,8	5,0	1,8
V%	3,2	5,8	3,9	5,4	5,2	3,7	6,4	2,5

6-жадвал

Tajriba guruhiga mansub 11-sinf o'quvchilarini tadqiqot boshida jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari(n-15)

№	F.I.Sh	Bo'yi (sm)	Vazn (sm)	Bo'y vazn indeksi	Qo'l kuchi (kg)		Ko'krak qafasi aylanasi		
					O'ng qo'l (kg)	Chap qo'l (kg)	Tinch holatda (sm)	Nafas olganda (sm)	Nafas chiqarganda (sm)
O'rtacha		170,8	60,7	354,9	32,9	30	78,3	80,1	73,8
С		6,7	2,8	9,2	2,1	1,6	2,7	5,1	1,9
V%		3,9	4,7	2,6	6,5	5,3	3,5	6,3	2,6

Olingan jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichlarni xar gurux bo'yicha qiyosiy taxlil etadigan bo'lsak tajriba boshida ularning o'rtasida sezilarli farqlar yo'qligi sinflar kesimida bir xilda shakillanganligini ko'rsatdi. Ammo yosh bo'yicha 9-10-11 sinflarda tana uzunligi, tana vazni bo'yicha farqlar borligi aniqlandi. Lekin xar bir sinaluvchi tajriba va nazorat guruxlarida xam jismoniy rivojlanishi bir xilda ekanligi pedagogik tajribada aniqlandi. Ammo yetakchi olimlar bergan ma'lumotlari bilan qiyosiy taxlil etganda ular o'rtasida bo'y uzunligi va vanida farqlar borligi aniqlandi. Olingan ma'lumotlarni qiyosiy taxlil etgan bo'lsak, yetakchi olimlar tomonidan berilgan ma'lumotlar xorijiy mamlakatlar uchun berilgan me'yorlar xisoblanadi. Ammo mahaliy olimlar tomonidan jismoniy rivojlanish bo'yicha ishlanmalar yetarli darajada berilmagani. shu bois ushbu yoshdagi maktab o'quvchilari bilan yosh guruxi va sinflar kesimini inobatga olib ilmiy tadqiqot ishlarni olib borish lozimligini ko'rsatadi.

Xulosalar. - Xulosa qilib aytish mumkinki 9-10-11 sinf o'quvchi yoshlarni jismoniy rivojlanishi tajriba va nazorat guruxlarida xom va bir xilda shakillanganligini ko'rsatdi. Ammo xorijiy olimlar tomonidan berilgan ma'lumotlar bilan qiyosiy taxlil etilganda ular o'rtasida bo'y uzunligi va vaznida farqlar borligi pedagogik tajriada aniqlangan.



- Maktab o'quvchilarini jismoniy rivojlanishi bo'yicha berilgan ma'lumotlar xorijiy maktablar uchun ishlab chiqilgan talab me'yorlari xisoblanadi. Shu ois biz o'zimizni xududimiz bo'yicha ilmiy asoslangan jismoniy rivojlanshi talab me'yorlarini ishlab chiqishimiz lozim.

- Maktab o'quvchilarini jismoniy rivojlanganligini inobatga olib, o'quvchilarni yoshiga xos vosita usullarni qo'llash, ularni jismoniy rivojlanishi baroborida gormanal xar tomonlama shakillanishini taminlashga zamin yaratamiz.

Adabiyotlar ro'yxati

1. A.I. Ikromov Barkamol avlodni shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning tibbiy asoslari. Uslubiy qo'llanma. "O'zbekiston" NMIU-2011 y. 286 bet.

2. Azimov I. G'. Jismoniy tarbiyaning yosh fiziologiyasi. O'quv qo'llanma. T.: O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining nashriyot bo'limi. 1994y.

3. Aliyev M. Jismoniy tarbiya haqidagi ilmiy uslubiy bilimlarni bolalarga singdirish kelajak sog'lom turmush tarzining asosidir. Sog'lom avlod tarbiyasining buyuk davlat qurish zaminidir, ilmiy amaliy anjuman materiallari. 2-qism. Toshkent – 1994-yil, 16-18 bet.

4. Атаев А.К. Развитие быстроты, ловкости и силы у детей. – Тошкент “Ўқитувчи” 1973 ст. 120

5. Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни. – М: Физкультура и спорт 1989 г ст 192.