

ISSN:2181-0427 ISSN:2181-1458

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**НАМАНГАН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ИЛМИЙ АХБОРОТНОМАСИ**

**НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК НАМАНГАНСКОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА**



2021 йил 8-сон



Бош муҳаррир: Наманган давлат университети ректори С.Т.Тургунов

Масъул муҳаррир: Илмий ишлар ва инновациялар бўйича проректор М.Р.Қодирхонов

Масъул муҳаррир ўринбосари: Илмий тадқиқот ва илмий педагогик кадрлар тайёрлаш бўлими бошлиги Р.Жалалов

ТАҲРИРҲАЙЪАТИ

Физика-математика фанлари: акад. С.Зайнобиддинов, акад. А.Аъзамов, ф-м.ф.д., доц. М.Тўхтасинов, ф-м.ф.д., проф. Б.Саматов. ф-м.ф.д., доц. Р.Хақимов, ф-м.ф.д. М.Раҳматуллаев.

Кимё фанлари: акад.С.Рашидова, акад. А.Тўраев, акад. С.Нигматов, к.ф.д., проф.Ш.Абдуллаев, к.ф.д., проф. Т.Азизов.

Биология фанлари: акад. К.Тожибаев, акад. Р.Собиров, б.ф.д. доц.А.Баташов, б.ф.н.

Техника фанлари: - т.ф.д., проф. А.Умаров, т.ф.д., проф. С.Юнусов.

Қишлоқ хўжалиги фанлари: – г.ф.д., доц. Б.Камалов, қ-х.ф.н., доц. А.Қазақов.

Тарих фанлари: – акад. А.Асқаров, с.ф.д., проф. Т.Файзуллаев, тар.ф.д, проф. А.Расулов, тар.ф.д., проф. У.Абдуллаев.

Иқтисодиёт фанлари: – и.ф.д., проф.Н.Махмудов, и.ф.д., проф.О.Одилов.

Фалсафа фанлари: – акад., Ж.Бозорбоев, ф.ф.д., проф. М.Исмоилов, ф.ф.н., О.Маматов, PhD Р.Замилова.

Филология фанлари: – акад. Н.Каримов, фил.ф.д., проф.С.Аширбоев, фил.ф.д., проф. Н.Улуқов, фил.ф.д., проф. Ҳ.Усманова. фил.ф.д.,проф. Б.Тухлиев, фил.ф.н, доц.М. Сулаймонов. фил.ф.д, Саримсоқов Ҳ,А

География фанлари: - г.ф.д., доц. Б.Камалов, г.ф.д., проф.А.Нигматов.

Педагогика фанлари: - п.ф.д., проф. У.Иноятгов, п.ф.д., проф. Б.Ходжаев, п.ф.д., п.ф.д., проф. Н.Эркабоева, п.ф.д., проф.Ш.Хонкелдиев, PhD П.Лутфуллаев.

Тиббиёт фанлари: – б.ф.д. Ғ.Абдуллаев, тиб.ф.н., доц. С.Болтабоев.

Психология фанлари – п.ф.д.,проф З.Нишанова, п.ф.н., доц. М.Махсудова

Техник муҳаррирлар: **Н.Юсунов, Г.Акмалжонова**

Таҳририят манзили: Наманган шаҳри, Уйчи кўчаси, 316-уй.

Тел: (0369)227-01-44, 227-06-12 **Факс:** (0369)227-07-61 **e-mail:** ilmiy@inbox.uz

Ушбу журнал 2019 йилдан бошлаб Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссияси Раёсати қарори билан физика-математика, кимё, биология, фалсафа, филология ва педагогика фанлари бўйича Олий аттестация комиссиясининг диссертациялар асосий илмий натижаларини чоп этиш тавсия этилган илмий нашрлар рўйхатида киритилган.

“НамДУ илмий ахборотномаси–Научный вестник НамГУ” журнали Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигининг 17.05.2016 йилдаги 08-0075 рақамли гувоҳномаси ҳамда Ўзбекистон Республикаси Президенти Администрацияси ҳузуридаги Ахборот ва оммавий коммуникациялар агентлиги (АОКА) томонидан 2020 йил 29 август куни 1106-сонли гувоҳнома га биноан чоп этилади. “НамДУ Илмий Ахборотномаси” электрон нашр сифатида ҳалқаро стандарт туркум рақами (ISSN-2181-1458)га эга НамДУ Илмий-техникавий Кенгашининг 10.08.2021 йилдаги кенгайтирилган йиғилишида муҳокама қилиниб, илмий тўплам сифатида чоп этишга рухсат этилган (**Баённома № 8**). Мақолаларнинг илмий савияси ва келтирилган маълумотлар учун муаллифлар жавобгар ҳисобланади.

НАМАНГАН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ-2021



13. Furdui FI_ Stressning fiziologik mexanizmlari va stress omillarining keskin ta'sirida moslashish. Kishinyov: Shtiintsa nashriyoti, 1986 y.
14. Shagiev R.M. Sportdagi stressga chidamlilikning strukturaviy va funktsional xususiyatlari: dis. ... Cand. aqldan ozgan. fanlar. Yaroslavl, 2009 yil.
15. Gusak V. V. Autogenne trenuvannya ta yogo vpliv na protsesi vishnovlennya sportsmeshv //Shsник Kam'yanets-Podnorskogo natsyunalnogo ushversitetu imeni Ivana Ogienka. Fizichne vixovannya, sport i zdo-rov'ya lyudini / M.S. Solopchuk (vidp. red.) ta sh. Kam,yanets-Podilskiy: Kam,yanets-Podilskiy natsionalniy ushversitet imeni Ivana Ogienka, 2015. Vipusk 8. 424 s. S. 122-127.
16. Dohrenvend Bryus P. Stressning ijtimoiy psixologik tabiati: sabab-so'rov uchun asos. Journal Anormal Social Psychology, 1966, jild. 62.
17. Dorner P. O'z-o'zini aks ettirish va muammolarni hal qilish. In: Inson va sun'iy intellekt. - Berlin, 1978 yil.
18. Parsons P. A. Xulq-atvor, stress va o'zgaruvchanlik. Behavior Genetics, 1988, jild. o'n sakkiz.

O'QUVCHILAR SOG'LOM TURMUSH TARZI JISMONIY MADANIYATI

MASHG'ULOTLARI JISMONIY YUKLAMALARINING NAZARIY ASOSLARI

Farg'ona davlat universitetipedagogika fanlari nomzodi dotsent Abdullaev Abduvali,
Namangan davlat niversiteti dotsenti Boltaboev Hamidullo Xabibullaevich

Annotatsiya: *Maqolada o'quvchilar sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati mashg'ulotlarida jismoniy yuklamalar, ularni organizmga tahsiri, o'quvchilar o'zlashtirishi lozim bo'lgan jismoniy yuklamalarning klassifikatsiyasiga oid mamlakatimiz va xorijiy tajribalar va o'quv materiallarining mazmuni umumlashtirilgan. Jismoniy madaniyat fani o'qituvchilari, bolalar sporti trenerlari va ko'p sonli sog'lom turmush tarzi jimoniy madaniyati sohibiga aylanish niyatidagi o'rta va katta maktab yoshidagi o'quvchilar uchun mo'ljallangan.*

Kalit so'zlar: *Sog'lomlashtirish jimoniy madaniyati, jismoniy yuklama, sport yuklamasi, yuklama kattaligi, yuklamaning hajmi, yuklamaning intensiologiyasi, stimullovchi yuklama, faollashtiruvchi yuklama, quvvatini tiklovchi yuklama, amaliy yuklama, yuklama samarasi, qaddi - qomat, Jismining sifatleri, YuQCh, jishmoniy qarish, biologik qarish, jismoniy status va boshqalar.*

СТУДЕНТЫ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Кандидат педагогических наук Ферганского государственного университета, доцент
Абдуллаев Абдували,

Доцент Наманганского государственного университета Болтабоев Хамидулло
Хабидуллаевич

Аннотации: *В статье обобщено содержание отечественного и зарубежного опыта и дидактических материалов по классификации физической активности, ее влиянию на организм, классификации физических нагрузок, которыми должны овладеть студенты. Педагоги, детские спортивные тренеры, учащиеся среднего и старшего школьного возраста, которые намерены стать обладателями большого количества здорового образа жизни и физической культуры.*



Ключевые слова: Оздоровительная физическая культура, физическая нагрузка, спортивная нагрузка, величина нагрузки, объём нагрузки, интенсивность нагрузки, стимулирующая нагрузка, активизирующая нагрузка, энерго восстановительная нагрузка, практическая нагрузка.

STUDENTS HEALTHY LIFESTYLE PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES THEORETICAL BASIS OF PHYSICAL EXERCISE

Candidate of Pedagogical Sciences of Fergana State University, Associate Professor Abdullaev Abduvali, Associate Professor of Namangan State University Boltaboev Khamidullo Khabibullaevich

Annotation: *The article summarizes the content of domestic and foreign experience and didactic materials on the classification of physical activity, its effect on the body, classification of physical activity that students must master. Educators, children's sports trainers, middle and senior schoolchildren. who intend to become the owners of a large number of healthy lifestyles and physical education.*

Keywords: *Improving physical culture, physical load, sports load, load value, load volume, load intensity, stimulating load, activating load, energy recovery load, practical load.*

Jamiyatimiz ahzosining madaniyati, ayniqsa, jismoniy madaniyati uning turmush tarzi bilan belgilanadi. Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatiga ega ekanligi - salomatligini ko'zga yaqqol ko'rinib turadigan tashqi belgilari - jismining xush bichimligi (semiz yoki miqti-to'ladan kelmaganligi), qaddi qomatining kelishganligi, uni ushlashi (rassoligi), yurishi, harakatlarini o'ziga munosibligi bilan namayon bo'ladi.

Akademik A.A.Mikulinning "Aktiv uzoq umir ko'rish" nomli o'tgan asrning 90-yillarida o'ta shov-shuvga sabab bo'lgan kitobida berilgan tahrifidagidek, turmush tarzi - " ... kishi hayotida tarkib topgan ichki tartib va maishiy turmush tarzi mehyorining tashqi tomondan namoyon etilishi, shartli ravishdagi umumiy jismoniy garmoniyani (kamolotni) - insonning jismoniy va mahnaviy sifatleri, fazilatlarining bir-biriga mosligi, muvofiqligidan tashkil topgan uyg'unlikdir" deb yozgan

Bu sifatlar, fazilatlariga - jismoniy garmoniyaga jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish mashg'ulotlari, undagi maqsadli harakatlar (mashqlar)ni bajarishda yuzaga keladigan yuklamani organizmga tahsiri bilan erishiladi. Maqsadimiz shu tahsirga oid nazariy bilimlarni mamlakatimiz o'quvchi yoshlarida shakllanganligini monitoringidir. Mavzuning dolzarbligi ham shunda.

Birinchi Prezidentimiz Islom Abdug'anievich Karimov turmush tarzini belgilashda "... hozirgi davrda jamiyat uchun inson, uning hayoti, ish sharoitlari, ma'lumot olish imkoniyatlari, salomatligi, jismoniy va mahnaviy yetukligi, ahloqiy pok yosh avlodni tarbiyalashda asosiy o'rin tutadi" deb bejiz yozmagan. Chunki SHarq falsafasidagi hayot tarzida jismoniy, ruhiy birlik masalasi ustivorligini bilgan.

Respublikamiz Prezidenti SH.M.Mirziyoev 2019yilning 4 sentyabrg' kunidagi video selektor yig'ilishida mamlakatimiz jismoniy tarbiya va sportini rivojlantirish, halqaro musobaqalarga tayyorgarlik, maktab o'quvchilari jismoniy tarbiyasi, ular orasidan layoqatli sportchilar seleksiyasi, ayniqsa, olimpiada rezervini tanlash, tayyorlashni takidlab, o'quvchi yoshlar sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati mashg'ulotlari (ommaviy yoshlar sog'lomlashtirish jismoniy madaniyati)ni ham chetlab o'tmadi, mavjud muammolari uchun aniq vazifalarni belgiladi.



SHuning uchun ham maqolamizda mamlakatimiz o'quvchi yoshlarini hamda xorijlik tengqurlari jismoniy statusi - jismoniy tayyorgarligi, jismoniy rivojlanganligini qiyosiy tahlili orqali mashg'ulotlardagi "jismoniy yuklamalar"ga oid nazariy bilim va innovatsion vositalariga oid nazariy bilimlarini nazarda tutganmiz. Mahoratini oshirish, sog'lomlashtirish mashqlarini mashq qilishda harakatni qancha va qanday takrorlash, yuklama tanlashni bilmaslik, organizmning energiyasini besamar sarflash, qimmatli vaqtni bekor o'tkazish demakdir.

Mashg'ulotlardagi mashqning yuklamasi uning mehyori, intinsivligi(bajarish surati) shug'ullanuvchi o'quvchi yoshlar organizmga tahsir darajasi bilan baholanadi. Kuzatishlarimiz, sohaning tajribali mutaxasislari bilan suhbatlar, interg'vyular davra suhbatlarining xulosalari orqali: yuklamani belgilangan hajmini *qanday maqsadni ko'zlab* bajarilayotganligi; mashq qilinayotgan yuklamani mehyori, uning *bajarish suratidan* kutiladigan samarani hamda uni nimaga *yo'naltirilganli*; yuklamaning *kattaligi hajmi va qanday metodlardan* foydalanishidek maxsus nazariy bilimlar nafaqat o'quvchi yoshlar, hatto soha mutahasislari jismoniy tarbiya o'qituvchilarida ham yetarli emasligini anketa savollari orqali so'rovlarga olgan javoblarimiz orqali aniqladik. Respublikamiz jismoniy tarbiya va sport Vazirligi huzuridagi jismoniy tarbiya va sport bo'yicha sport mutaxasislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi Farg'ona filialining ish stajiga 10-15 yildan ortgan 70dan ortiq tinglovchilari hamda Namangan shahrining 1,31,34,64 umumiytahlim maktablaridagi 83 nafardan ortiq o'rta, katta maktab yoshidagi o'quvchilari (ularning 63,2% maktab sporti sportchilari) bilan jismoniy yuklamalar nazariyasining "alifbosi" sanalmish eng oddiy tushunchalar: **sport yuklamalari(1); sog'lomlashtirish yuklamalari(2); amaliy yuklamalar (3) ning** mazmuniga oid nazariy bilimlari (muvofig holda **1-yuklama** haqida o'qituvchilarning 49,1% da; o'quvchilarning esa 87,3% da; **2-yuklama** haqida 43% - 62%; **3-yuklama** haqida 57% -68% respondentlarda) hozirgi kun uchun qo'yilgan talablar darajasida emasligini ko'rsatdi.

Anketa savollaridagi "jismoniy yuklamaning kattaligi", "jismoniy yuklamaning hajmi", "jismoniy yuklamaning intensivligi", "sarflangan energiyani mehyoridagidek qilib tiklovchi yuklamalar", "organizmni tayyorlab - rag'batlantiruvchi", "faollashtiruvchi va o'rgatuvchi(xarakatga o'rgatish tahlimini beruvchi) yuklamalar" va x.k.lardek eng zaruriy tushuncha va atamalarga oid anketa savollarimizning javoblari ham bizni qoniqtirmadi(*maqolamiz hajmini chegaralanganligini hisobga olib respondentlarimizning nazariy savollarga bergan javoblari foyizlarni bermadik*).

Ayniqsa, "yuklamani to'g'ri mehyorlanganligining asosiy kriteriyasini belgilang" deb bergan savolimizni umuman javobsiz qolishi soha mutaxasislarining kasbiy nazariy tayyorgarligiga oid nazariy bilimlarini beruvchi Oliy tahlim o'quv muassasalari kasbiy nazariy va kasbiy amaliy tayyorlash dasturlarini yangi avlodini yaratishni taqazo etishi davr talabidir. CHunki jismoniy yuklamalar haqidagi har bir shug'ullanuvchining, jumladan o'quvchilarning nazariy bilimlari ularni umri davomidagi (qaysi yoshda bo'lishidan qathiy nazar) uzoq, sog'lom, kasalliklarsiz, jismoniy emas, biologik qarish bilan hayot kechirishlarida muhim ahamiyat kasb etadi. Demak, maktab yoshidalik davridanoq mashg'ulotlarda individual "optimal jismoniy yuklama", uning "kattaligi"ni tanlashni bilishga o'rgatish, yuklama bajarish uchun sarflanadigan energiya haqidagi nazariy bilim va amaliy malakalarga ega qilish, mashqni organizmga tahsir darajasi haqida chuqurroq bilimlar berish, mashg'ulotlardan so'ng sarflangan quvvatni tiklash jarayoni mexanizmi haqidagi bilimlar muhim ahamiyatga ega.



I.A.Arshavskiyning "Skelet mushaklarining energiya sarflash qoidasi" deb nomlangan kitobida jismoniy yuklamalarga energiya sarflash haqida yozganidek "... har bir inson o'zining turli yoshi davrida *"o'ziga xos sarflar"*- qilishga mahkum etilgan" ligini takidlagan.

O'quvchilik yoshi davri - kichik, o'rta, katta maktab yoshida ular harakatlarga ehtiyoji yuqori bo'lishi va shu ehtiyojlarga munosib "ortiqcha potentsiali" ham mavjudligini Rossiya fanlar akademiyasining akademigi M.R Magendovich "kinezofiliya" deb atab, har qanday mashg'ulotlarda u aqliymi yoki jismoniyymi shu potentsialni hisobga olinishi zarur"ligini uqtirmoqda.

Yuqoridagilardan kelib chiqib mamlakatimiz va xorijiy mamlakatlar (Rossiya, Olmoniya)ning o'quvchilar uchun tajribada sinalgan sog'lomlashtirish jismoniy madaniyati mashg'ulotlari jismoniy yuklamalariga oid nazariy bilimlarni umumlashtirgan eksperimental dasturni tuzib, undan Namangan shahrining 1,31,34,64 maktablarida jamoatchi jismoniy madaniyat yo'riqchilari, jamoatchi hakamlarni tayyorlash seminarlarida foydalandik. Dastur uch bo'limdan iborat bo'lib jismoniy yuklamalarning mehyorini aniqlash, tanlash, boshqarishga oid nazariy mavzularni: **I bo'limda** mamlakatimiz maktablarida qo'llaniladigan - yurak qisqarishining chastotasi (YuQCH); nafasning minutli hajmi; qarshilik kattaligining takrorlashning maksimal sonini qaytarish bilan mashq qilish; "yuklamaning to'g'ri mehyorlanganligining asosiy kriteriyasi"dek o'quvchining umri davomida foydalanishiga to'g'ri keladigan mavzularni kiritdik. **II bulimida- tahsir doirasi yuqori** bo'ladigan jismoniy yuklamalar; nomigagina tahsir etuvchi (*sezilarli bo'lmagan, foydasi yo'q*) jismoniy yuklamalar; *o'rtacha tahsir* ko'rsatuvchi (*rivojlanishga mahlum darajada foyda beradigan yoki unga fundament yaratadigan*) jismoniy yuklamalar; *to'liq tahsir* etadigan (*katta zo'riqishlar qilishga majburlaydigan*) yuklamalar haqidagi mavzularni kiritdik. **III- bulimda** - Rusiya, Olmoniya maktablarida shu kunlarda qo'llanilayotgan yuklamalar: *mehyoriga yetkazib organizmni tiklovchi, tayyorlab-stimullovchi, faollashtiruvchi va urgatuvchi* yuklamalarni kiritib nazorat – sinov maktablarida sinovdan o'tkazdik.

Eksperimental sinflarimizda mashg'ulot davomida "mashqni necha marotaba takrorlash kerak?, qachon, qaysi vaqtda shug'ullanish lozim?, YuQCH sini sanash nimani beradi?, nafas chastotasi, uning chuqrligini bilishdan maqsad nima?" va boshqa qator o'quvchilarning eng oddiy savollarni berishlari 97% ga kamaydi va nihoyat "jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish" amaldagi maktab jismoniy tarbiya dasturlarida qayd qilinganidek tana ahzolarini, yoki uning alohida qismini egish, aylantirish, bukish, cho'zish va boshqa harakatlar emasligini tushintrish imkoniyati yuzaga keldi.

Xorij tajribalari - Rusiya maktablarining sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati mashg'ulotlarida samarali va eng muhim innovatsion jismoniy yuklamalar deb: *mehyoriga yetkazib tiklovchi, tayyorlab-stimullovchi, faollashtiruvchi va o'rgatuvchi jismoniy* yuklamalarni samaradorligi (J.K.Xolodov, V.S.Kuznetsov, 2014, V.I.Lyax, 1997; 1998) yuqori deb hisoblamodalar.

Rusiya maktablarida "**tiklovchi yuklamalar** salomatlikni mustaxkamlash, charchoqni pasaytirish, o'quvchilarni ish qobiliyatini oshirish uchun-sayrlar, turistik poxodlar, jismoniy madaniyat pauzalari, harakatli o'yinlar, qayiqda, velosipedda sayrlar va boshqa mashg'ulot shakllari tarzida qo'llanilmoqda. Sarflangan energiyani tiklovchi yuklamalarga tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari (suv havo, quyosh nuri)ni qo'shib foydalanish tavsiya qilinmoqda.

Tayyorlash bilan stimullovchi jismoniy yuklamalar organizmni funktsional faoliyatini umumiy darajasini nisbatan yuqori bo'lgan tayyorgarlikni yo'lga qo'yish uchun qo'llanilmoqda.



Ayrim holatlarda yuklama orqali hal qilinadigan vazifalar mos tushmoqda. Masalan, jismoniy madaniyat pauzalarida oldingi ishdan yuzaga kelgan charchoq pasayib (*tiklovchi effekt*) va navbatdagi faoliyat effektini stimullamoqda (*stimullovchi effekt*).

Stimullovchi - tayyorlov yuklamalari ertalabki gigienik gimnastika, darsgacha gimnastika, maxsus kasbiy faoliyatdan avvalgi diqqatni zo'riqtiruvchi, aqliy ish, faoliyat uchun aniq koordinatsiya talab qiladigan harakatlarni bajarishda qo'llaniladi.

Tiklovchi - stimullovchi yuklamalar uchun mehyor belgilash qiyin, chunki bunday yuklamalardan samara trenirovkadan so'ng tezda yuzaga kelmaydi (samara kechikadi yoki kuzatilmaydi). Tiklovchi yuklamalar yuzaga keltiradigan o'xshash faoliyat ko'rsatkichlari – bular, o'quvchilarni ish qobiliyatini oshishi, kayfiyatlarini yaxshilanishi, charchoqni pasayishi yoki umuman yo'qolishidir. Tiklovchi yuklamalar kun, hafta, yil davomida tizimli qo'llanishi tavsiya qilinadi.

Faollashtiruvchi (aktivlashtiruvchi) yuklamalar – organizmni barcha jarayonlari (qon aylanishi, nafas, ruhiy-asab faoliyati, hazm qilish) ni, oxir oqibat trofik ovqatlanishni stimullaydi va mushaklarda yetarli darajadagi modda almashinuvini tahminlaydi.

Yuklama (rivojlantiruvchi, tiklovchi, tayyorlab-stimullovchi, erishgan natijani turg'un ushlovchi) larning barchasi faollashtiruvchi yuklamalar hisoblanadi. Lekin, ularning hajmi har doim ham kerakli harakat aktivligini tahminlamaydi. Faollashtiruvchi yuklamalar charchash kuzatilmagan (dam olish) paytda bajarilishi lozim. Harakat aktivligining 15-30 ming qadami bir kunlik norma deb belgilangan. 1- tablitsada jinsi va yoshiga qarab mehyoriy normalarni tavsiya qildik:

1-tablitsa

O'quvchini sutkalik harakat aktivligining mehyoriy normalari

Yosh guruhlari	Qadamlar lokomatsiyasi (ming)	Sarflanadigan quvvatning kattaligi (sutkalik/kkal)	Davom etish vaqti (soatda)
8-10 (o'smirlar, qizlar)	15-20	2500-3000	3,0-3,6
11-14 (o'smirlar, qizlar)	20-25	3000-4000	3,6-4,8
15-17 yoshlar qizlar	25-30 25-30	3500-4300 3000-4000	4,8-5,8 3,6-4,8

Yuklama intensivligining klassifikatsiyasi (2-tablitsa)

Intensivlik zonalari	Yuklamaning intensivligi	YuQCH ning ko'rsatkichlari, min.qisq soni	
		Yoshlar (15-18)	qizlar (15-18)
I	past	130 gacha	Do 135 gacha
II	o'rtacha	131-155 gacha	136-160 gacha
III	katta	156-175 gacha	161-180 gacha
IV	yuqori	176 va undan yuqori	181 va undan yuqori
V	maksimal	Kritik kuchlanishdan yuqori	



Xulosa tarzida: a) mashg'ulot jismoniy yuklamasi haqidagi nazariy bilimlarsiz ko'zlangan maqsadga erishib bo'lmasligi hozirgi kunda isbotini topib ulgurdi ;

b) manzilli, maqsadli, tizimli taxlillarimiz, jimoni tarbiya fan dasturlari asosan amaliy o'quv materialini o'qitishni(92,2%) nazarda tutayotganligi, mashg'ulotlar(darslar)da faqat mashq texnikasini o'rgatishni ustivorligi, hozirgi zamon o'quvchisini sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati sohibiga aylanishiga salbiy tahsir ko'rsatayotganligi eksperimental dasturimizning tajriba – sinovlarida isbotlandi;

v) mamlakatimiz o'quv muassasalari fan dasturlariga jismoniy yuklama, uning maqsadi, samaradorligi darajasi, yakuniy natijasi, organizmga tahsiri, yo'naltirilganligi, kattaligi, foydalanish metodlari va boshqa uquv mavzularini kiritilishi, o'quvchilarni sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatiga oid nazariy bilimlari zahirasini oshiradi;

g) o'quvchining sutkalik harakat faolligining mehyoriy normalari va jimoni yuklamalarining ilmiy asoslangan standartlarini xorijiy tajribalarga tayanib qayta ishlash mamlakatimiz o'quvchi yoshlari sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatining nazariy bilimlarini boyitadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Tartakovskiy M.S. Jismoniy kamolot sirlari. "Meditsina" 1989, 152 sah.
2. Karimov I.A. Bizning bosh maqsadimiz-jamiyatni demokratlash va yangilash, mamlakatni modernizatsiya va isloh etishdir. – T.: O'zbekiston, 2005, 76 b.
3. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo'yicha qo'shimcha vazifalar. SH. Mirziyoev raisligida sentyabrg' oyining 4 kuni jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, halqaro musobaqalarga tayyorgarlikni kuchaytirish masalalariga bag'ishlangan video selektor yig'ilishidagi nutqi. Halq so'zi, 2019 y. 5 sentyabrg', №184, 1 sah.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура/-Изд.5-е.-Ростов Н/Д:Феникс,2008.-378.
5. Лукьянов В.С., Турсунов М.Т. Здоровье и долголетие человека. Т., "Фан", 1976. 55 с.
6. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов.(2014), Теория и методика физической культуры. Учебник, 12 изд. испр., гл. 24, 441 ст.
7. Xan kelg'diev SH.X., Abdullaev A. va boshq. Sog'lom turmush tarzining jismoniy madaniyati. O'quv qo'llanma, "FARG'ONA" nashryoti, 2010 yil-228 b.

ОЛИЙ ТАЪЛИМДА “ТИББИЁТ ФИЗИКАСИ” ФАНИНИ ЎҚИТИШДА ИНТЕРФАОЛ УСУЛЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ УСЛУБЛАРИ

Эркин Хожиевич Бозоров^{1,2}, Мирзаахмад Курбонов²,

Жахонгир Исроилжонович Хомиджонов^{1,2,3}

1. Ўз РФА Ядро физикаси институти Тошкент

2. ЎзМУ Физика факултети, Тошкент.

3. ФарПИ “Физика” Кафедраси ассистенти, Фаргона.

Тел: 91 498-57-57 e-mail: j_xomidjonov@mail.ru

Аннотация: Олий ўқув юртларида тиббиёт физикасини ўқитишда таълим беришнинг интерфаол усулларини қўлланилишига доир масалалар таҳлил қилинади. Маъруза, амалий ва семинар машгулотларида талабаларнинг интерфаол ўқув фаолияти ҳақида умумий маълумот берилган. Хусусан, талабаларнинг ўқув фаолияти “талаба – ўқитувчи” илмий-тадқиқот муносабати каби фундаментал концептуал ёндашиш тамойилларига асосланган. Олий таълимда бўлажак педагог кадрлар тайёрлаш жараёнини самарали ташкил этишда замонавий



	математического анализа	
	АЗИМОВ К	
105	Auditoriyadan tashqari mashg'ulotlarda talabalarga dasturlashni o'rgatish metodikasi	
	Abdukarimov S.S	559
106	Stressning tibbiy-psixologi tavsiflari va sportchilarni sport musobaqalarida streslarni engib o'tish usullari	
	Satiev Sh.K, Azizov S.V	563
107	O'quvchilar sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati mashg'ulotlari jismoniy yuklamalarining nazariy asoslari	
	Abdullaev A, Boltaboev H.X	572
108	Олий таълимда "Тиббиёт физикаси" фанини ўқитишда интерфаол усуллардан фойдаланиш услублари	
	Бозоров Э.Х, Қурбонов М, ХомиджоновЖ. И	577
109	Мактабгача та'лим муассасаларида кичик yoshdagi bolalar nutqini o'stirishda xalq og'zaki ijodi namunalaridan foydalanish yo'llari	
	Qurbonova D.Sh.	584
110	Бошланғич синф ўқувчиларида мантикий фикрлашни ривожлантиришда мантикий масалаларнинг ўрни	
	Хурсанова З	588
111	Ўспиринлар ўртасида низолар билан жамоадаги конфликт ва уни ечимга олиб келиш йўллари	
	Мамаюсупова И. Х	592
112	Техника oliy ta'lim muassasalarida talabalarni kasbga yo'naltirishda matematik kompetensiyalardan foydalanish yo'llari	
	Sharipov S. S	596
113	Шарқ мутафаккирларининг мусиқани эшитишларига оид қарашлари	
	Таджибаев Э.М, Иноятгов У.И	602
114	Касбий компетентликка асосланган малакавий амалиёт: мазмун ва шакл	
	Қаршиева Д	607
115	Internationalization process in higher educational institutions in Uzbekistan	
	Pulatkhon Lutfullayev	614
116	Развитие информационно-управленческих компетенций магистратов, в качестве социальной востребованности	
	Абдуллаева О.С	617