

# XALQ TA'LIMI

ISSN 2181-7839

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGINING  
ILMIY-METODIK JURNALI

Muassis:

O'zbekiston Respublikasi maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi

## PUBLIC EDUCATION

SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL  
MINISTRY OF PRESCHOOL AND SCHOOL EDUCATION  
OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN

**2024**

**1-son**

(Yanvar-Fevral)

Jurnal 1918-yil dekabr oyidan chiqa boshlagan  
O'zMAA tomonidan 2013-yil 4-martda qaytadan ro'yxatga olinib, 0104-raqamli guvohnoma berilgan.

TOSHKENT

	<b>MADANIYAT, SAN'AT VA MUSIQA TA'LIMI</b>	
<b>M. Murodov</b>	87	Musiqa ta'limida fanlararo integratsiyani amalga oshirish imkoniyatlari
	<b>MAKTABGACHA TA'LIM</b>	
<b>J. Isakov</b>	91	Maktabgacha ta'lim tashkilotlarining boshqaruv jarayonini takomillashtirishda pedagogik mahorat ko'nikmalarini rivojlantirish
<b>N. Mo'minova</b>	94	Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ta'lim sifatini oshirishning zamonaviy yondashuvlar
<b>Sh. Kattaxodjaeva</b>	98	Maktabgacha 5 yoshli bolalarni fonemik tasavvurlarni rivojlantirishga qaratilgan ta'lim mazmuni va usullari
<b>X. Mamatova</b>	101	Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktab ta'limiga tayyorlashda arttexnologiyalardan foydalanish metodikasini takomillashtirish
<b>D. Amanova</b>	104	Maktabgacha ta'lim tashkiloti musiqa rahbarlarining kasbiy kompetensiyasini rivojlantirish jarayonining metodik modeli
<b>N. Fozilova</b>	109	Maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyachilarini mediasavodxonligini rivojlantirish
	<b>TA'LIMDA SIHAT-SALOMATLIK VA XAYOTIY FAOLIYAT XAVSIZLIGI</b>	
<b>K. Davkarov</b>	111	Zilzila oqibatida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan vaziyat
	<b>PSIXALOGIYA</b>	
<b>S. Tuychiyeva</b>	114	Maxsus psixologik xizmat faoliyatidagi psixologlar professionalizmining psixologik kontseptsiyasi
<b>L. Parmonova</b>	119	Shaxs sensomotorikasining psixologik strukturasi
<b>F. Ibraimova</b>	122	Bo'lajak o'qituvchilarni kognitiv ta'lim-tarbiya jarayonini loyihalashtirishga tayyorlashning pedagogik jihatlari
<b>S. Hajiyeva</b>	126	Bolalarda kreativlik sifatini rivojlantirish
	<b>QIYOSIY PEDAGOGIKA</b>	
<b>I. Adxamova</b>	129	Ijtimoiy sheriklik asosida bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining tadbirkorlik kompetensiyalarini rivojlantirishda xorijiy va mahalliy tajribasini taqqoslash
	<b>ТЕОРИЯ ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ</b>	
<b>Г. Хайдарова</b>	132	Анализ медийного контента как метод исследования в педагогике
<b>М. Jo'rayeva</b>	136	An integrated approach to the development of speech competence
	<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ</b>	
<b>С. Усманходжаев, Т. Усманходжаев, Т. Зуфаров</b>	140	Этноспортивные народные игры – эффективные средства, методы и формы организации двигательной активности детей, юношей и студенческой молодежи

**С.Т. УСМАНХОДЖАЕВ,**

и.о.доц.каф.теории и методики таэквондо, фехтования

**Т.С. УСМАНХОДЖАЕВ,**

доктор. пед. наук профессор УзКУФКС

**Т. ЗУФАРОВ,**

преподаватель каф. ТМФВ Чирчик ГПУ

## **ЭТНОСПОРТИВНЫЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ – ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ, ЮНОШЕЙ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

### **Annotatsiya**

Tavsiya etilgan maqolada xalq o'yinlaridan foydalangan holda bolalar, o'smirlar va yoshlarning motor faolligiga e'tibor qaratilgan. O'yinlar bolalar va yoshlarni o'ziga jalb qiladi ularni uzoq vaqt davomida unga ergashishga majbur qiladi. Tadqiqot natijalari vosita faoliyatida yuqori individual o'zgaruvchanlikni ko'rsatdi.

**Kalit so'zlar.** Jismoniy faollik, qadam chastotasining umumiy faolligi, turli yosh guruhlarining maqbul darajasi.

В предлагаемой статье сделан акцент на двигательную активность детей, подростков и молодежи с использованием народных игр. Игры захватывают детей и молодежи заставляет их подолгу следовать ему. Результаты исследований показали высокую индивидуальную изменчивость двигательной активности.

**Ключевые слова.** Двигательная активность, суммарная активность частоты шагов, оптимальный уровень разных возрастных групп.

The proposed article focuses on the physical activity of preschool and primary school children using folk games. Games capture children and makes them follow it for a long time. The research results showed a high individual variability of children's motor activity.

**Key words.** Motor activity, the total activity of the frequency of steps, the optimal level of different age groups.

**О**дним из эффективных факторов физического совершенствования детей, подростков и молодежи является двигательная активность, которая как установлено нами и другими специалистами (Сухарев, Лебедева и др.) определяется двумя основными факторами: биологическим и социальным. Образ жизни современных детей и подростков, к сожалению, характеризуется резко ограниченной двигательной активностью. Особенно заметно она снижается с поступлением детей в школу (не менее 50 %). Эта тенденция сохраняется и в последующие годы обучения.

Сравнительное изучение хронометражных данных рабочего времени старшеклассников показывают, что в течении учебного года в суточном режиме жизни учащихся на физический труд, подвижные игры, физические упражнения приходится более 6-8 % всего времени, на сон - до 40 %, на умственную работу -

---

33-35%, на остальные виды деятельности – 17-20% времени. Особенно резкое уменьшение двигательной деятельности в режиме детей и подростков наблюдается в школах с углубленным изучением, какого либо предмета.

В таких школах 26% учащихся начальных классов, 28% средней и 62% старших классов фактически не получают никакой физической нагрузки, кроме уроков физической культуры. Школьники – не спортсмены, даже во время бодрствования 85% времени проводят в стандартных статических положениях поз. Аналогичные данные наблюдаются и в режиме дня студентов. Ограничение мышечной деятельности отрицательно сказывается на физическом развитии школьников, создавая предпосылки для чрезмерного увеличения тела, затормаживает рост тела в длину, не благоприятно влияет на здоровье и развитие организма. Получены фактические данные о том, что почти 20% детей и учащихся разных типов учебных заведений имеют избыточный вес, а около 60% -отклонение в развитии опорно -двигательного аппарата. При низкой двигательной активности диапазон приспособительных реакций организма сужается, работоспособность не восстанавливается. Малоподвижный образ жизни отрицательно сказывается на работоспособности детского организма; у учащихся с малой подвижностью, умственная работоспособность снижена, а ухудшении функционального состояния детского организма, его здоровья, снижения работоспособности успеваемости, замедлении физического развития и физической подготовленности важное место среди других факторов занимает недостаточная мышечная активность в режиме дня.

У детей дошкольного возраста двигательная активность снижается к зиме на 30%, повышается весной на 70-75% и вновь снижается летом на 16-20%. Объем среднесуточных двигательных действий у дошкольников составляет 7-17 тысяч шагов.

У учащихся младших классов двигательная активность наиболее низка осенью, повышается зимой весной и летом (соответственно на 1 12 45 20 %) и составляет в среднем 7-15 тысяч шагов в день (у девочек ниже в среднем на 20%).

У учащихся 5-9 классов двигательная активность наиболее низка в зимнее время, повышается на 45% весной, снижается летом на 25% и повышается к осени на 15% объем среднесуточных двигательных действий составляет от 8 до 20 тысяч шагов в день (у девочек ниже в среднем на 32%).

У учащихся 10-11 классов не обнаружено колебания двигательной активности: среднесуточная сезонная двигательная активность колеблется от 5 до 14 тысяч шагов (у девочек ниже в среднем на 20%).

Результаты наших исследований показали высокую индивидуальную изменчивость двигательной активности у детей. Так, у отдельных детей 6 лет в весенний период было отмечено 25120 шагов в день, а наименьшее число таких движений 8650 шагов в зимнее время. У 10 летних школьников отмечается разброс числа шагов движений от 2644 до 3760, а у 15 летних соответственно, 21710 и 3540.

На основании определенных нами функциональных (физиологических) величин двигательной активности можно определить уровни оптимальной и гигиенической активности, которая составляет соответственно 70 и 50 процентов от первых.

Результаты наших исследований и литературные данные позволили прийти к выводу, что физиологической допустимой нормой для детей 6 лет можно считать: девочки 33 тысяч шагов, мальчики -35 тысяч шагов, для 16 лет-соответственно 24 и 27 тысяч шагов в день.

Полученные нами экспериментальные данные позволили определить опти-

мальный уровень двигательной активности детей дошкольного и школьного возрастов:

- дошкольники 5-6 лет около 21-22 тысяч шагов в день;
- учащихся 1-2 классов 25-27 тысяч шагов в день;
- учащихся 3-4 классов около 25 тысяч шагов в день;
- учащихся 5-9 классов 20-23 тысяч шагов в день.

Вышеперечисленные полученные нами данные согласуются с результатами других ученых. Однако для повышения двигательной активности были использованы игры, которые способствуют реализации различных потребностей школьников от биологических (потребность в движениях) до социальных (общение, самоутверждение и самосовершенствование); их быстрая оценка результатов деятельности вызывает положительные эмоции и способствует формированию устойчивого интереса детей к занятиям физической культуры.

В качестве последних могут быть подвижные игры, игровые упражнения, содержание которых позволяет оказывать целенаправленные воздействия на развитие специальных, прежде всего координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота и точность реакции и перестроения двигательных действий, способность точно деформировать пространственные, силовые и временные параметры движений, чувство ритма.

Рядом авторов экспериментально установлено, что включение в уроки классов подвижные игры направленности в объеме 25-30% ведет к повышению темпов развития различных физических способностей примерно на 8-30% (К.Рубаш, 1983 и др).

Другие исследователи выявили положительный эффект влияния подвижных игр на развитие психомоторных способностей детей и юных спортсменов. (В.И.Лях, 1980 и др).

Перечисляя и обосновывая средства и методы развития двигательных способностей младших школьников, большинство авторов особо выделяют подвижные игры. (Б.Н.Пивоваров, 1979; Ю.Д.Железняк, 1967; В.И.Лях, 1997 и др).

Использование подвижных игр разной направленности на уроках физической культуры обеспечивает прирост основных двигательных качеств.

В развитии выносливости наибольший сдвиг обнаружен в экспериментальной группе школьников, где применялись подвижные игры скоростно-силовой направленности (С.Л.Рубаш, 1983) выявлены наибольшие сдвиги в скорости бега - 8,2%, в силовых показателях -34,7%, в скоростно-силовых способностях -18%, в общей физической подготовленности -52,1%.

В развитии выносливости наибольший сдвиг обнаружен в экспериментальной группе, с использованием подвижных игр преимущественной на развитие этого качества 13,2% (К.Рубаш, 1983).

Выявлена оптимальная структура комплексов подвижные игры для повышения скорости бега у мальчиков 9-11 лет при решении задач всесторонней физической подготовки начинающих легкоатлетов: 40% подвижные игры, направленные на совершенствование скоростно-силовых способностей, 20% -на развитие скорости, 10% на развитие ловкости, 10% на развитие скорости реакции.

Включение в уроки физической культуры для школьников в возрасте 9-11 лет комплексов подвижные игры в объеме 25% от общего времени занятий, позволили существенно ( $p < 0.01$ ) повысить уровень всесторонней физической подготовленности, и прежде всего, скорости бега, по сравнению с эффектом общепринятой программы, в которой подвижным играм отводилось всего 7% времени уроков.

Характеризуя игры как средство и метод физического воспитания младших школьников, авторы указывают на важные особенности их формы, структуры и

---

содержания (В.П.Пелипак, 1971; М.С.Бриль, 1976 и др).

Наиболее часто указывается на следующие особенности: в ходе подвижных игр значимы короткие перерывы для отдыха. Этому отвечают игры типа пробежек, которые широко представлены в программе, так как у школьников в этом возрасте преобладает предметно-образное мышление, игры носят, в основном, сюжетный характер, участником важно предоставлять возможность драматизации игры в проявлении творческой активности.

**Использованная литература:**

1. Усманходжаев Т.С. и др. Двигательный режим в старшей группе детского сада. Т.:2014-90с.
2. Усманходжаев Т.С., Байтураев Э.И.: Педагогические аспекты физического совершенствования детей и молодежи в связи с их двигательной активностью, Фан-спортга, 2017 г., №4, с.3-6.
3. Лях В.И., Развитие координационных способностей у дошкольников М.: Спорт, 2019, 128 с.
4. Лебедева Н.Т. Двигательная активность в процессе обучения младших школьников. Минск.2000-7 с.

**Bosh muharrir:**

Mahmudov Sarvar Yuldashevich

**Mas'ul kotib:**

Suyarova Lutfiya Muxiddinovna

**Bosh dizayner – badiiy muharrir:**

Mamasoliyev Akbarali Hamzayevich

**TAHRIR HAY'ATI:**

XXilola UMAROVA, Risboy JO'RAYEV, Xolboy IBRAGIMOV, G'ayrat SHOUMAROV, Ulug'bek INOYATOV, Oynisa MUSURMONOVA, Shukurullo MARDONOV, Saidaxbor BULATOV, Ulfat MAHKAMOV, Barno ABDULLAYEVA, Dilyara SHARIPOVA, Lola MO'MINOVA, Maqsudjon YULDASHEV, Mirodiljon BARATOV, Muhabbat MIRSALIYEVA, Bahodir MA'MUROV, Yashin ISMANDIYAROV, Sharibboy ERGASHEV, Alisher UMAROV, Shaxnoza XALILOVA, Muhayyo UMARALIYEVA

**JAMOATCHILIK KENGASHI:**

Sobitxon TURG'UNOV, Nargiza RAXMANKULOVA, Kamola RISKULOVA, Islom ZOKIROV

**Tahririyat manzili:**

Toshkent shahar Shayhontoxur tumani Navoiy ko'chasi, 30-uy.  
E-mail: xalq\_talimi@xtv.uz Tel: (0 371) 231-16-51, Faks: 231-16-52  
t.me/xalqtalimi\_jurnali. [http://t.me/xalq\\_talimi\\_jurnali](http://t.me/xalq_talimi_jurnali).

Jurnalga yuborilgan maqolalarga javob qaytarilmaydi, jurnalda e'lon qilingan maqolalardan olingan matnlar "Xalq ta'limi" ilmiy-metodik jurnalidan olindi, deb ko'rsatilishi shart.

Jurnal 2015-yil 20-martdagi 214/2-sonli qarori bilan OAK ilmiy nashrlari ro'yxatiga kiritilgan.

"TAFAKKUR NASHRIYOTI" MCHJ bosmaxonasida chop etildi.  
Toshkent shahri, Shayhontoxur tumani, Navoiy ko'chasi, 30-uy

Bosishga ruxsat etildi: \_\_.\_\_.\_\_\_\_-y. Qog'oz bichimi 70x100 1/16. Ofset bosma usuli.  
Shartli b.t. 12,0. Adadi \_\_ \_\_ nusxa. – buyurtma.  
Bahosi kelishilgan narxda.

Ushbu songa mas'ul –

Jurnalga taqdim etilgan barcha materiallar <https://rustxt.ru/antiplagiati> sayti hamda [https://t.me/check\\_antiplagiati\\_bot](https://t.me/check_antiplagiati_bot) da monitoring qilinadi.

© "Xalq ta'limi" jurnali, 2024.