

*Sheraliyeva Adolatxon Avazbek qizi - O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti Farg'ona filiali o'qituvchisi*

Annotatsiya: *Mazkur maqola 9 yoshli bolalar uchun jismoniy mashqlarni tabaqali meyorlashtirish mavzusiga bag'ishlangan. Bolalarning sog'lom rivojlanishi uchun jismoniy mashqlar muhim ahamiyatga ega bo'lib, ular nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ijtimoiy rivojlanishga ham yordam beradi. Maqolada jismoniy faollikning ahamiyati va uning bolalar salomatligi uchun foydalari batafsil yoritilgan. Shuningdek, bolalar uchun jismoniy mashqlarni uch bosqichda — boshlang'ich, o'rta va ilg'or bosqichlarda tabaqali meyorlashtirish usullari bayon qilingan. Har bir bosqichda qanday mashqlarni bajarish tavsiya etilishi, ularning davomiyligi va muntazamligi haqida ma'lumot berilgan. Ushbu maqola ota-onalar va pedagoglarga bolalarning jismoniy faolligini tashkil etishda ko'mak beradi va ularning sog'lom rivojlanishiga hissa qo'shadi.*

Abstract: *This article is devoted to the topic of stratified standardization of physical exercises for 9-year-old children. Physical exercise is important for the healthy development of children, not only physical, but also mental and social development. The article details the importance of physical activity and its benefits for children's health. Also, the methods of stratified standardization of physical exercises for children in three stages - elementary, middle and advanced stages are described. Information about what exercises are recommended for each stage, their duration and regularity is provided. This article will help parents and educators to organize children's physical activity and contribute to their healthy development.*

Аннотация: *Данная статья посвящена теме стратифицированной стандартизации физических упражнений для детей 9 лет. Физические упражнения важны для здорового развития детей, причем не только физического, но также умственного и социального*

развития. В статье подробно рассмотрено значение физической активности и ее польза для здоровья детей. Также описаны методы послойной стандартизации физических упражнений детей по трем этапам - элементарному, среднему и продвинутому этапам. Приведена информация о том, какие упражнения рекомендованы для каждого этапа, их продолжительность и регулярность. Данная статья поможет родителям и педагогам организовать физическую активность детей и способствовать их здоровому развитию.

Kalit so'zlar: Jismoniy mashqlar, 9 yoshli bolalar, tabaqali meyorlashtirish, bosqichma-bosqich yuklama, jismoniy rivojlanish, ruhiy rivojlanish, ijtimoiy rivojlanish, o'rta bosqich, ilg'or bosqich, mushaklar, suyaklar, stressni kamaytirish, jamoaviy o'yinlar, chidamlilik, mushaklarni rivojlantirish, intensive mashqlar, o'yinlar va faoliyatlar.

Key words: Physical exercise, 9-year-old children, graded conditioning, gradual loading, physical development, mental development, social development, intermediate stage, advanced stage, muscles, bones, stress reduction, team games, endurance, muscle development, intensive exercises, games and activities.

Ключевые слова: Физические упражнения, дети 9 лет, ступенчатая физическая подготовка, постепенная нагрузка, физическое развитие, умственное развитие, социальное развитие, промежуточный этап, продвинутый этап, мышцы, кости, снижение напряжения, командные игры, выносливость, развитие мышц, интенсив. упражнения, игры и занятия.

Jismoniy mashqlar bolalar rivojlanishi uchun muhim omil hisoblanadi. Bu nafaqat ularning jismoniy salomatligini, balki ruhiy va ijtimoiy rivojlanishini ham ta'minlaydi. Ayniqsa, 9 yoshli bolalar uchun jismoniy mashqlarni tabaqali meyorlashtirish (ya'ni, bosqichma-bosqich o'sib boruvchi yuklamalar berish) muhimdir. Bolalarning sog'lom rivojlanishi uchun jismoniy mashqlar muhim ahamiyatga ega. Ular nafaqat bolalarning jismoniy salomatligini, balki ruhiy va ijtimoiy rivojlanishini ham ta'minlaydi. 9 yoshli bolalar uchun jismoniy

mashqlarni tabaqali meyorlashtirish, ya'ni bosqichma-bosqich o'sib boruvchi yuklamalar bilan tashkil etish juda muhimdir. Jismoniy faollikning ahamiyati: Jismoniy faollik bolalarning sog'lom rivojlanishi uchun zarur:

1.Salomatlikni saqlash: Yurak-qon tomir tizimini mustaxkamlash,mushaklarni rivojlantirish va suyaklarni mustahkamlash.

2.Psixologik foyda: Stressni kamaytirish, kayfiyatni ko'tarish va ozi-o'zini baholashni yaxshilash.

3.Ijtimoiy rivojlanish: Jamoaviy o'yinlar orqali hamkorlik, muloqot va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish.

9 yoshli bolalar uchun mashqlarni tabaqali meyorlashtirish.

1.Boshlang'ich bosqich.

Bu bosqichda bolalar o'yin orqali jismoniy faoliyatga jalb qilinadi: Oddiy o'yinlar: Tag,to'p o'yinlari,sakrash va yugurish faoliyatlari. Qiziqarli va oson mashqlar: Skakalka sakrash,raqs va yengil aerobika. Mashg'ulot vaqti: haftada 3-4 marta,20-3- daqiqadan.

2.O'rta bosqich:

Bu bosqichda jismoniy mashqlar biroz murakkablashadi: Murakkabroq mashqlar:Basketbol,futbol,tennis kabi sport turlari. Mushaklarni rivojlantirish: yengil vaznli mashqlar,gimnastika elementlari. Mashg'ulot vaqti:haftada 4-5 marta, 30-45 daqiqadan.

3.Ilg'or bosqich:

Bu bosqichda bolalar jismoniy yuklamalarni ko'tarishlari mumkin: Yuqori intensive mashqlar:Sprint yugurish,o'rmonlar bo'ylab yugurish Mushaklar va chidamlilikni oshirish: Plyometrik mashqlar, chidamlilik,yugurish.

Mashg'ulot vaqti:Haftada 5-6 marta,45-60 daqiqadan.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.American Academy of Pediatrics.(2018).Physical Activity in children and Adolescents.Pediatrics,142(3)
2. Yoga for Women: Gain Strength and Flexibility, Ease PMS Symptoms, Relieve

ISSN:3060-4567 Modern education and development

Stress, Stay Fit Through Pregnancy, Age Gracefully" - Karin Björkegren
4. Oilada sogʻlom bola tarbiyasi” B.B.Maʼmurov oʻquv qoʻllanma Toshkent
2014y 33- 49 betlar. 5. Qodirova Sh.Sh., Uraimov S.R. Content of Professional
and Practical physical training of students of Higher Education Institutions //Best
journal of innovation in science, research and development// ISSN:2835-3579
Voleme:2 Issue:5, 2023. 205-217 P.