

DISTRIBUTION OF BODIES FOR SCHOOL STUDENTS

Jumanov O. S.

p.f.n., Docent, Physical Education and Sports

Retraining of Specialists and Advanced Training Institute

ANNOTATION

Most students do not play sports, so they need to take the necessary doses of developmental loads in physical education classes. Physical education in school is carried out in a system of interconnected forms. Pre-workout gymnastics is one of the healthiest activities and a way to make up for the lack of exercise in today's students.

Keywords: Physical education, exercise, development, fitness, norm, restorative exercise.

MAKTAB O'QUVCHILARI UCHUN JISMONIY YUKLAMA (NAGRUZKA)LARNI**TAQSIMLASH**

Jumanov O. S.

p.f.n., dotsent

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha

mutaxassislarni qayta tayyorlash

va malakasini oshirish institute

ANNOTATSIYA

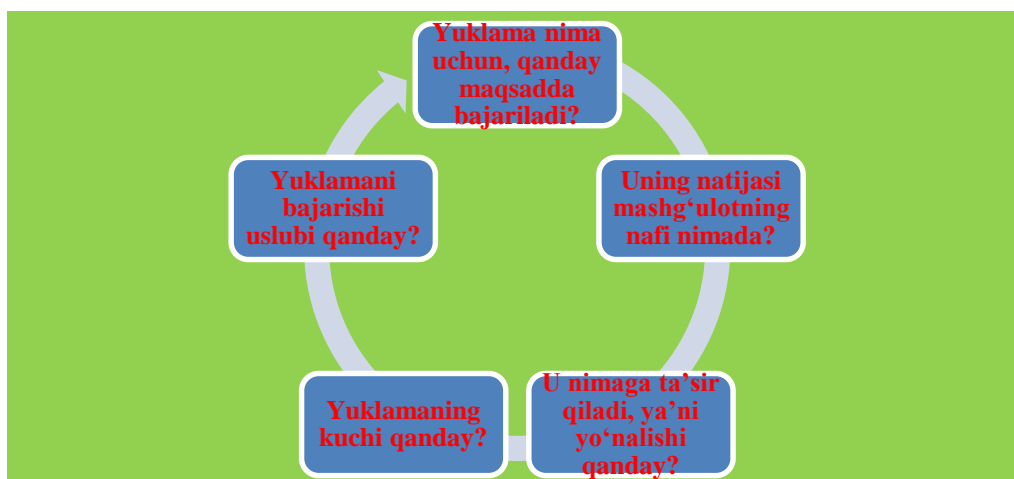
Ko'pchilik o'quvchilar sport bilan shug'ullanmaydilar, shuning uchun ular jismoniy tarbiya darslarida rivojlantiradigan yuklamalarning zarur dozalarini olishlari kerak. Maktabda jismoniy tarbiya bir-biri bilan o'zaro bog'langan shakllar tizimida amalga oshiriladi. Mashg'ulotlargacha gimnastika sog'lomlashtiruvchi tadbirlardan biri va hozirgi zamon o'quvchilarida harakatlarning kamligini to'ldiradigan chora hisoblanadi.

Tayanch so'zlar: Jismoniy tarbiya, jismoniy mashq, rivojlanish, sog'lomlashtirish, me'yor, tiklovchi mashqlar.

АННОТАЦИЯ

Большинство студентов не занимаются спортом, поэтому им необходимо принимать необходимые дозы развивающих нагрузок на занятиях по физической культуре. Физическое воспитание в школе осуществляется в системе взаимосвязанных форм. Гимнастика перед тренировкой — одно из самых полезных занятий и способ компенсировать недостаток физических упражнений у современных студентов.

Jismoniy yuklamalarning turlari. Jismoniy mashq mashg'ulotlaridan tegishli sog'lomlashtiruvchi effekt (naf) olish uchun tarkibi va dozasi qat'iy belgilangan jismoniy yuklamalarni bajarish zarur. Jismoniy tarbiya va sportda yuklama deganda jismoniy mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmiga ta'siri tushuniladi. Uni ta'riflash uchun quyidagi savollarga javob berish zarur



Jismoniy yuklamani bajarish uchun uchta asosiy maqsadni farq qilish mumkin.



Shu maqsadlarga binoan sportga oid sog'lomlashtiruvchi amaliy va yuklamani farq qilish mumkin. Ular tarkibi katta va kichikligiga ko'ra jiddiy farq qiladi (katta sport yuklamalari bilan sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya o'rtasidagi keyinchalik bo'linish oqimi qayd qilinadi). Yuklama qiymati uning intensivligi va xajmi parametrlar tavsiflari bilan yuklamalarni to'g'ri taqsimlash (dozalash)ning asosiy mezonlari yurak qisqarishlari chastotasi (YuQCh), mashqlarni maksimal takrorlashlar miqdori bo'yicha qarshiliklar qiymati (MT), minutlik nafas xajmi va h.k. hisoblanadi.

Effektiv jismoniy tarbiyada eng muhimi tiklaydigan, tayyorlab rag'batlantiradigan, faollantiradigan va o'rgatadigan yuklamalarni me'yorlash hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya va sportda tiklovchi yuklamalar sog'liqni mustahkamlash, charchashni pasaytirish, ish qobiliyatini oshirish uchun qo'llaniladi.

Tiklovchi yuklamalar jismoniy tarbiyaning har xil shakllarida qo'llaniladi, bular:



va shunga o'xshash faoliyatlar.

Shu tiklovchi yuklamalarni tabiatning sog'lomlashtiruvchi omillari (suv, havo, quyosh) bilan qo'shib olib borgan ma'qul.



Tayyorlab rag'batlantiradigan yuklamalar organizmni birmuncha yuksak funksional faoliyatga yoki uquv, yoki professional faoliyatga tayyorlash uchun qo'llaniladi, qator hollarda yuklamalarni hal qiladigan vazifalar mos keladi. Masalan: Jismoniy tarbiya daqiqalarida bundan oldingi ish tufayli kelib chiqqan charchoq kamayadi (tiklovchi effekt) va keyingi faoliyat rag'batlantiriladi (rag'batlantiruvchi effekt).

Rag'batlantiruvchi tayyorlov yuklamalari ertalabki badantarbiya va darslardan oldingi gimnastikada diqqatni aniq jalb etuvchi harakatlarni, aqliy mehnatni talab qiladigan maxsus professional faoliyat oldidan qo'llaniladi.

Tiklaydigan va ragbatlantiradigan yuklamalar normasini aniqlash qiyin, chunki shoshilinch, mashgulot effekti (ShTE) ning ta'rifi yo'q.

Tiklaydigan yuklamalar ta'sirining eng mos ko'rsatkichi bu ish qobiliyatining oshishi, kayfiyatning yaxshilanishi, charchoqning kamayishi yoki yo'qolishidir. Tiklaydigan yuklamalar muntazam kun, hafta, yil mobaynida qo'llanilishi kerak.

Faollashtiruvchi yuklamalar mushaklarda almashinuv jarayonlarini yetarli darajasini ta'minlab, organizmning hamma funksiyalarini (qon aylanishi, nafas, ruhiy faoliyat, hazm qilish) va oxir oqibatda trofik (qon ta'minoti) funksiyani rag'batlantiradi. Hamma yuklamalar (rivojlantiruvchi va qo'llab quvvatlovchi, tiklovchi, tayyorlab rag'batlantiruvchi) shuningdek faollashtiruvchi xisoblanadiyu. biroq ularning hajmi hamma vaqt ham zarur harakat faolligini ta'minlay olmadi.

Faollashtiruvchi yuklamalar charchoq bolmaganda ham (dam olishda) bajarilishi lozim. Maktab o'qituvchisining kundalik harakat faolligi normasini 15 va 30 ming qadam deb hisoblash rasm bo'lgan. Yosh va jinsga oid normalar jadvalda keltirilgan.

Maktab o'quvchisining sutkalik harakat faolligining gigiyenik me'yorlari

Yosh guruhlari, yosh	Lokomatsiyalar (qadamlar soni) ming	Energiya sarfi qiymati, sutkasiga/kkal	Davomliligi, soat
8-10 (ikkala jins)	15-20	2500-3000	3,0-3,6
11-14 (ikkala jins)	-20-25	3000-4000	3,6-4,8
15-17 (yigitlar)	25-30	3500-4300	4,8-5,8
15-17 (qizlar)	25-30	3000-4000	3,6-4,8

O'rgatuvchi yuklamalar me'yorlari shug'ullanuvchining individual qobiliyatlariga bogliq. O'rgatishning asosiy hajmi rivojlantiradigan, tiklaydigan, tayyorlab rag'batlantiradigan va faollashtiradigan yuklamalarni bajarish jarayonida o'tkaziladi. Jismoniy tarbiya darslarida, uyga berilgan topshiriqlarda bajariladigan o'rgatadigan maxsus yuklama o'rnatish samaradorligi mezoni bo'yicha va maktab o'quvchisining tegishli ko'nikmalarni egallaganidan keyin belgilanadi.

Mezonni YuQCh bolgan yuklamalarni intensivligi bo'yicha tasniflashga misol.

Yuklamalar intensivligining tasnifi

Intensivlik zonalari	Yuklama intensivligi	YuQCh ko'rsatkichi Minutiga urishi	
		Yigitlar	Qizlar
I	Past intensivlikdagi yuklama	130 gacha	135 gacha
II	O'rtacha intensivlikdagi yuklama	131-155	136-160
III	Katta intensivlikdagi yuklama	156-175	161-180
IV	Yuqori intensivlikdagi yuklama	176 va bundan yukori	181 va bundan yuqori
V	Maksimal intensivlikdagi yuklama	O'ta xavfli kuch	

Bu tasnif bo'yicha davomlilikgi faqat 3 minutdan ko'p yuklamalar intensivligini aniqlash mumkin, chunki inersiya tufayli YuQCh faqat uchinchi minutda yuklama darajasiga chiqadi. Bu tasnifga ko'ra kuch bilan bajariladigan yuklamalar (shtanga, gimnastika, akrobatika), tezlik-kuch bilan bajariladigan yuklamalar (disk otish, sakrash) intensivligini ta'riflash mumkin emas.

Kuch sifatining me'yorlari. Kuch darajasi organizmning harakat funksiyasidan tashqari, yana uchta hayotiy muhim funksiyasi korset (normal qomat umurtqa pog'onasi hamda orqa miya funksiyasini quvvatlab turish), almashinuv nasos funksiyasini ("mushak nasosi") ta'minlab turadigan sistemasining muayyan morfofunktsional holatini tavsiflaydi. Kuchni me'yorlash buyicha ko'rsatkichlar jadvalda keltirilgan.

Kuch meyorlari.

Nazorat mashqlari	Meyorlar					
	Yosh. (yil). jins					
	7-11		12-14		15-17	
	O'g'il	Qiz	O'g'il	Qiz	O'g'il	Qiz
Pastki to'sindan yotish xolatida ko'tarilishi, marta	-	7-10	-	12-15	-	12-15
Yuqori to'sindan ko'tarilish, marta	6-8	-	8-10	-	8-10	-
Qo'lga tiralib turib ko'tarilishi, marta	7-10	7-10	12-15	10-12	18-20	10-12
Osilib yoki tiralib turish, marta	2-4	2-4	4-6	4-6	8-10	4-6
"Qaldirg'och" xolatidagi mashq	2-4	2-4	2-6	2-6	8-10	6-8
Ikkinchi oyoqqa tiralib bir oyoqda turib o'tirish (chap+o'ng), marta	6-10	6-10	15-20	10-12	18-20	12-15

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullaev A..Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.,darslik., 3 to'ldirilgan nashri.Farg'ona.2021 y.
2. Abdullaev A..Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.,darslik., 3 to'ldirilgan nashri.Farg'ona.2021 y.
3. Xankeldiev SH.X, Abdullaev A. Va boshqalar. Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati, o'quv qo'l. "Farg'ona", 2010-228 b.
4. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi .Abdullaev A. Xankeldiev SH.X. taxriri ostida.,darslik, 2-to'ldirilgan nashri. T.,"Navruz" nashryoti 2019 416 s26. Bishaeva A.A.Professionalnogo-ozdorovitelnaya fizicheskaya kultura studenta :uchebnoe posobie/A.A.Bishaeva.-M.:KNORUS,2013.-304s.-(Bakalavriat).
5. Kuznetsov V.S.Korreksiya sostoyanie zdorove shkolnikov sredstvami fizicheskoy kultury/. - M.,2012.
6. Akhmedov, B. A. (2022). Analysis of the reliability of the test form of knowledge control in cluster education. Psychology and Education, 59(2), 403-418.