

SCHOOL STUDENTS DAY, WEEK, MIDDLE OF THE YEAR STRUCTURE AND RATING

O. S. Jumanov

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Institute for Retraining and Advanced Training of Physical Education and Sports Tashkent, Uzbekistan.

ABSTRACT

Students should be able to accurately assess the workday with workouts that develop or support during physical education and sports, the workday without developmental workouts, and the days off. The annual cycle consists mainly of weekly blocks; with the change of seasons and the weather, physical education, health-improving physical education tools will change, but the loads will remain relatively stable.

Keywords: Exercise, exercise, development, wellness, norm, restorative exercise, load, cycle, pulse, blood pressure.

MAKTAB O'QUVCHILARINING KUN, XAFTA, YIL MOBAYNIDA YUKLAMALARNING TARKIBI VA ME'YORLANISHI

O. S. Jumanov

Pedagogika fanlari nomzodi, dotsent Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

ANNOTATSIYA

O'quvchilar jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish paytida rivojlantiradigan yoki quvvatlab turadigan yuklamalari bo'lgan ish kunini, rivojlantiruvchi yuklamalarsiz ish kunini va dam olish kunini to'g'ri baholay olishlari kerak. Yillik sikl asosan haftalik bloklardan tashkil topadi; yil fasli va ob-havo o'zgarishi bilan jismoniy tarbiyava, sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya vositalari o'zgaradi, biroq yuklamalar nisbatan barqarorligicha qoladi.

Tayanch so'zlar: Jismoniy mashq, jismoniy mashq, rivojlanish, sog'lomlashtirish, me'yor, tiklovchi mashqlar, yuklama, sikl, pul's, arterial bosim.

АННОТАЦИЯ

Учащиеся должны уметь точно оценивать рабочий день с развивающими или поддерживающими занятиями физической культурой и спортом, рабочий день без развивающих занятий и выходные дни. Годовой цикл состоит в основном из недельных блоков; со сменой времен года и погоды будут меняться средства физического воспитания, более здоровая физическая подготовка, но нагрузки останутся относительно стабильными. O'quvchilarning jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishida yuklamalarning kun mobaynida 3 variantini farq qilish mumkin.

Birinchi varianti. Rivojlantiradigan yoki quvvatlab turadigan yuklamalari bo'lgan ish kuni. Tayyorlov rag'batlantiruvchi yuklamalar ertalabki badantarbiya va darslardan oldingi mashg'ulotlarda (jami 15-20 minut) bajariladi; yuklamalar darslarda jismoniy daqiqalar

shaklida va mustaqil mashg'ulotlarda (15-30 minut), maktabdan so'ng sayr, sof havoda o'ynash (1-3 soat), serharakat tanaffus (30-60 minut), uxlashdan oldingi sayr qilish (20-30 minut).

Rivojlantiriladigan yoki quvvatlaydigan yuklamalar jismoniy tarbiya darslari, mustaqil mashqlar, sport to'garaklari va salomatlik guruhlari kabilar shaklida bajariladi (bitta mashg'ulot 45-90 min)

Maqsadga yo'naltirilgan jismoniy mashqlar (tayyorlov-rag'batlantiruvchi, tiklovchi va rivojlantiruvchi yuklamalar)dan tashqari jismoniy yuklamalar o'quv va maishiy faoliyat jarayonida ham bajariladi. Maishiy faoliyatning ayrim turlari, masalan tomorqada ishlash, tomoshalar, faol dam olish qatoriga kiritilishi mumkin.

Ikkinchi variant. Rivojlantiruvchi yuklamalarsiz ish kuni. Tayyorlov va tiklaydigan yuklamalar bunda birinchi variantdagi singari tartibda bajariladi.

Uchinchi varianti. Dam olish kuni. Tayyorlov rag'atlantiruvchi yuklamalar faqat ertalabki badantarbiya shaklida, tiklovchi yuklamalar shahar tashqarisidagi faol dam olish ko'rinishida, rivojlantiruvchi va quvvatlovchi yuklamalar mustaqil mashqlar, sport seksiyalari, salomatlik guruhlari, sport musobaqalari shaklida bajariladi.

Bir kun mobaynida rivojlantiruvchi yuklamalar bolalarga ikki shakldagi mashg'ulotlarda qatnashish tavsiya etilmaydi, masalan, jismoniy tarbiya darsiga sport seksiyasidagi mashqni qo'shish mumkin emas. Mashq ta'sirini tiklash va o'zlashtirish uchun yuklamalar o'rtasidagi oraliq yetarlicha uzun bolmaydi.

Rivojlantiruvchi va quvvatlovchi yuklamalarga umumiy vaqt sarfi 4-6 soatni; tiklovchi (dam olish kuni shaxardan chetga chiqmay), tayyorlov rag'batlantiruvchi va faollashtiruvchi yuklamalarga 12 soat vaqt ketadi.

	Charchash	<ul style="list-style-type: none"> • Yo'l qo'ysa boladigan • O'rtacha og'irlikdagi • Ro'y rost charchash
	Yuz terisining rang	<ul style="list-style-type: none"> • Qizarish • Anchagina qizarish • Kuchli qizarish (yoki ranglar)
	Mimika	<ul style="list-style-type: none"> • Tinch • Jiddiy • O'zgargan
	Terlash	<ul style="list-style-type: none"> • Oz-moz • Yaxshi ifodalangan • Kuchli
	Nafas	<ul style="list-style-type: none"> • Tezlashgan bir tekis • Keskin tezlashgan • Tez-tez, bir tekis
	Xarakatlar	<ul style="list-style-type: none"> • Tetik, aniq • Ishonchli emas, noaniq • Noaniq, qo'pol, sust

Charchash	Yuz terisining rang	Mimika	Terlash	Nafas	Xarakterlar
Yo'l qo'ysa boladigan	Qizarish	Tinch	Oz-moz	Tezlashgan bir tekis	Tetik, aniq
O'rtacha og'irlikdagi	Anchagina qizarish	Jiddiy	Yaxshi ifodalangan	Keskin tezlashgan	Ishonchli emas, noaniq
Ro'y rost charchash	Kuchli qizarish (yoki ranglar)	O'zgargan	Kuchli	Tez-tez, bir tekis	Noaniq, qo'pol, sust.

Bir yo'nalishdagi rivojlantiradigan yoki quvvatlovchi yuklamalar xaftasiga kamida ikki marta takrorlanishi kerak, sport trenirovkasi elementi (STE) normal (yetarli) bo'lgan xaftasiga 3-4 marta takrorlanadigan yo'naltirilgan yuklamada samaraga erishiladi. 2-3-4 martalik yuklamada oraliq (interval) taxminan bir xil bolishi kerak. Masalan, 3 martalik takrorlashda yuklama dushanba, jumada yoki seshanba, payshanba, shanbada bajarilishi lozim, Bu tiklanish davrlarining bir tekis bolishi uchun kerak, bu yuklamaga bioritmlar reaksiyasi ishlanishuga imkon beradi. Bioritmik reaksiya uchun shuningdek yuklamalarning doimo kunning muayyan vaqtida bajarilishi zarur. Bunda vaqtga nisbatan refleks paydo bo'ladi. Yuklama bilan aloqador bo'lgan biokimyoviy jarayonlar reflektor faollashadi. Organizm yuklamaga tayyorgarlik ko'radi, yaxshiroq ko'tariladi va uning mashq samarasi ko'tariladi. Buning boisi shundaki, yuklamaning bevosita ta'siri reflektor faollik bilan jamlanadi.

Yillik sikl asosan haftalik bloklardan tashkil topadi; yil fasli va ob-havo o'zgarishi bilan jismoniy tarbiya va sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya vositalari o'zgaradi, biroq yuklamalar nisbatan barqarorligicha qoladi.

Kasallik yoki boshqa sabablar bilan bog'lik jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlaridagi tanaffuslarda rivojlantiradigan yuklamalar hajmini kamaytirish lozim. Ularni asta sekin va vrach nazorati ostida amalga oshirish kerak.

Bolalarning jismoniy rivojlanishiga baho berish, shuningdek jismoniy yuklama normativlarining bajarishini va sport bilan shug'ullanish qobiliyatini baholash uchun ko'rsatmalar bo'yicha yurakni qisqarish chastotasi (YuQCh) va arterial bosim ko'rsatkichlari bo'yicha funksional sinamalardan foydalaniladi.

Demak, faqat yuklamalarning ratsional majmuigina salomatlikni mustahkamlash va qobiliyatini oshirishdek jismoniy tarbiyaning asosiy vazifasini ta'minlashi mumkin ekan.

Jismoniy tarbiya darslarida yuklama (nagruzkalarni) keraklicha me'yorlash

Yuklamalar tarkibi		Mashqlar	Yuklamalar me'yori				Bajarish uslubi	
Yo'nalganligi (sifati)	Mushaklar guruhlar		intensivligi	Xajmi				
				Rivojlantiradigan		Quvatlantiradigan		
				Seriyalar miqdori	Vaqt min	Seriyalar miqdori		Vaqt min
Kuchi	Yelka kamari va ko'llar Oyoqlar qorin pressi orqa	Asosiy gimnastik snaryad va akrobatikasi mashqlari	Maksimaldan 70-75% yoki MP 18-12, seriyalar orasidagi interval 40-90	3	4-5	2	2-3	Takroriy--seriyali
Nixoyatda tez portlash kuchi	Gavda, yelka kamari va qo'llar oyoqlar	Yadro otish, O'yinlar, sakrashlar	Maksimaldan 80-100%	3 (2-3 martadan takrorlash)dan	6	2	3	Takroriy--seriyali
Tezligi		Yugurish, o'yinlar	Maksimaldan 80-100%	3 (2-3 martadan takrorlash)dan	3	1	1	Takroriy--seriyali
Umumiy chidamlik		Yugurish, o'yinlar	Minutiga 150-160 uradi	15 min		15 min		Uzluksiz bir tekis va o'zgaruvchan

Bolalar va o'smirlar (7-9 yosh) uchun yurak qisqarishlari chastotasi va arterial bosim ko'rsatkichlari bo'yicha sport mashg'ulotlarida jismoniy rivojlanishga baho berishdagi funksional sinamalar va ko'rsatmalar.

Funksional sinamalar	Puls chastotasining maksimal o'sishi		Puls chastotasining taqsimlanish vaqti	Maksimal art, bosim AB o'sib borishi, sim.ust.xisobida mm.		AB tiklanish vaqti (min)	Minimal art, bosim AB o'sib borishi, sim.ust.xisobida mm.		AB tiklanish vaqti (min)
	Tiklanish davrining 1-min.da 10 sek ichida	Tiklanish davrining 2-min.da 10 sek ichida		Tiklanish davrining 1-min.da	Tiklanish davrining 2-min.da		Tiklanish davrining 1-min.da	Tiklanish davrining 2-min.da	
10 sek ichida qo'l kaftiga taralib poldan 10 marta ko'tarilish (otjim)	7-9	3-4	2-3	10-15	5-10	3	-10±10	-5±5	3
O'ta tez suratda Yugurish	10-13	4-5	2-3	10-15	10-15	3	-10±10	-5±5	3
1-15 min (minutiga 180 qadam) yurish	9-12	4-5	2-3	15-25	8-10	5	-15±15	-10±10	5

Bolalar va o'smirlar (10-15 yosh) uchun yurak qisqarishlari chastotasi va arterial bosim ko'rsatkichlari bo'yicha sport mashg'ulotlarida jismoniy rivojlanishga baho berishdagi funksional sinamalar va ko'rsatmalar.

Funksional sinamalar	Puls chastotasining maksimal o'sishi		Puls chastotasining taqsimlanish vaqti	Maksimal art, bosim AB o'sib borishi, sim.ust.xisobida mm.		AB tiklanish vaqti (min)	Minimal art, bosim AB o'sib borishi, sim.ust.xisobida mm.		AB tiklanish vaqti (min)
	Tiklanish davrining 1-min.da 10 sek ichida	Tiklanish davrining 2-min.da 10 sek ichida		Tiklanish davrining 1-min.da	Tiklanish davrining 2-min.da		Tiklanish davrining 1-min.da	Tiklanish davrining 2-min.da	
10 sek ichida qo'l kaftiga taralib poldan 10 marta ko'tarilish (otjim)	6-8	2-3	2-3	10-20	5-10	3	-10±10	-5±5	3
O'ta tez suratda Yugurish	9-11	3-4	2-3	10-15	10-15	3	-10±10	-5±5	3
1-15 min (minutiga 180 qadam) yurish	8-10	3-4	2-3	10-20	8-10	5	-20±20	-15±15	5

Bolalar va o'smirlar (16-18 yosh) uchun yurak qisqarishlari chastotasi va arterial bosim ko'rsatkichlari bo'yicha sport mashg'ulotlarida jismoniy rivojlanishga baho berishdagi funksional sinamalar va ko'rsatkichlar.

Funksional sinamalar	Puls chastotasining maksimal usishi		Puls chastotasining tiklanish vaqti (min)	Maksimal art bosim AB o'sib borishi, sim.ust.xisobida mm.		AB tiklanish vaqti (min)	Minimal AB o'sib borishi, sim.ust.xisobida mm.		AB tiklanish vaqti (min)
	Tiklanish davrining 1-min.da 10 sek. Ichida	Tiklanish davrining 2-min.da 10 sek. Ichida		Tiklanish davrining 1-min.da 10 sek.	Tiklanish davrining 2-min.da 10 sek.		Tiklanish davrining 1-min.da 10 sek.	Tiklanish davrining 2-min.da 10 sek.	
10 sek ichida qo'l kaftiga tiralib poldan 10 marta ko'tarilish (otjim)	6-8	2-3	2-3	10-20	5-10	3	-10±10	-5±5	3
O'ta tez suratda 10 sek Yugurish	9-11	3-4	2-3	10-20	10-15	3	-10±10	-5±5	3
1-1,5 min (minutiga 180 qadam) yugurish	8-10	3-4	2-3	20-30	10-20	5	-20±20	-15±15	5

Tavsiya qilinadigan sport turlari va ularning bolalar va o'smirlarning yoshi uchun ahamiyati. O'sib kelayotgan avlodni jismoniy takomillashtiradigan eng ta'sirchan vosita sport xisoblanadi. Sport mashg'ulotlarini 7-8 yoshdan boshlash mumkin. Lekin sportda jismoniy yuklama talab qilinganligi tufayli vrach o'quvchiga sport turini tanlashga yordam berishi va yoshini ko'rsatishi kerak. Shundan so'ng shug'ullana boshlash mumkin. Sport turini tug'ri tanlash kasallanishni profilaktika qiladigan omil sifatida va bir muncha yuqori sport natijalariga erishish vositasi sifatida muximdir. Tanlangan sport turi barqaror qiziqishning rivojlanishi uzoq vaqtgacha sportni takomillashtirish imkonini beradi. Har bir o'smir uchun sport turini tanlash sport yo'nalishining vazifasi va tur talablaridan kelib chiqib, eng yaroqli bolalarni tanlash sport tanlovining vazifasidir. Sport yo'nalishi muammosi va tanlash majmuiy muammodir. Bunda morfofunktional xususiyatlari, fiziologik ko'rsatkichlari, jismoniy sifatlari, oliy nerv faoliyatining xususiyatlari va bola va o'smirning shaxsiy xususiyatlarini hisobga olib, pedagogik, tibbiy-biologik va psixologik uslublardan foydalanish zarur. O'smirning individual xususiyatlari tanlangan sport turiga mos kelishi zarur.

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-ozdorovitel'naya fizicheskaya kultura studenta :uchebnoe posobie/A.A.Bishaeva.-M.:KNORUS,2013.-304s.-(Bakalavriat).
5. Kuznetsov V.S.Korreksiya sostoyanie zdorove shkolnikov sredstvami fizicheskoy kulturey/. - M.,2012.