



UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARIDA JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA JISMONIY YUKLAMALARNI TAHLIL QILISH VA TALAB ETILAYOTGAN JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASIGA MOSLIGI

Abdullayev Gayratbek Akbarali o'gli

Andijon davlat pedagogika instituti doktoranti.

Annotatsiya: Tezisdagi umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarida jismoniy yuklamalarni tahlil qilish va talab etilayotgan jismoniy tayyorgarlik darajasiga mosligi yoritildi.

Kalit so'zlari: Jismoniy tarbiya, jismoniy mashqlar, jismoniy yuklamalar, jismoniy tarbiya darslari, ko'nikmalar, sport, darsdan tashqari mashg'ulotlari.

Аннотация: В тезисе рассматривается анализ физических нагрузок на уроках физического воспитания в общеобразовательных школах и их соответствие требуемому уровню физической подготовленности.

Ключевые слова: Физическое воспитание, физические упражнения, физические нагрузки, уроки физкультуры, умения, спорт, внеклассная работа.

Abstract: The thesis deals with the analysis of physical loads in physical education classes in general secondary schools and their compliance with the required level of physical fitness.

Keywords: Physical education, physical exercises, physical loads, physical education classes, skills, sports, extracurricular activities.

KIRISH

Yangi O'zbekistonda ma'naviy jihatdan barkamol va jismonan baquvvat yoshlarni, kelgusida Vatanimiz ravnaqi uchun xizmat qiladigan vatanparvar avlodni tarbiyalash vazifasi, asosan, umumta'lim hamda oliy ta'lim muassasalari



pedagoglariga yuklatiladi. Ular faqat bilimli yoshlarni shakllantirish bilan cheklanib qolmay, aynan o'sha bilimni egallashni eng muhim burch sifatida biluvchi milliy kadrlar avlodini tarbiyalashlari lozim. Shu bois, milliy istiqlol mafkurasi tamoyillari asosida yoshlarimizni tarbiyalash Respublikadagi umumta'lim maktablari oldida turgan ustuvor vazifalardan biri sifatida ko'rilayotgani bejiz emas. Davlatimiz rahbarining fikrlariga ko'ra, yosh avlodni har tomonlama rivojlangan, jismoniy sog'lom etib voyaga yetkazishda jismoniy tarbiya va sport muhim ahamiyat kasb etadi. Jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan munosabat esa bugungi kunda yoshlar o'rtasida ikki asosiy maqsadda namoyon bo'layotgani kuzatilmoqda:

Jismoniy tarbiya va sport shaxsiy kamolot, tengdoshlar bilan samarali muloqot, bir-birini hurmat qilish kabi ijtimoiy ehtiyojlarni qondirish imkonini beradi.

Jismoniy tarbiya va sport tizimli tarzda yo'lga qo'yilsa, salomatlikni mustahkamlash, kasalliklar profilaktikasi va umumiy xastaliklarni kamaytirishda e'tiborli omil bo'lishi e'tirof etilgan.

MUHOKAMA

Biroq, maktablarda "Jismoniy tarbiya" fanini o'qitish jarayonida o'quvchilarni ongli ravishda bilim, ko'nikma va malakalarni egallashga yo'naltirish masalasi hamon dolzarbligicha qolmoqda. Jismoniy tayyorgarlik darajasi yoshlarning kasbiy rejalarini hayotga tadbqiq etish uchun muhim bo'lgan bazaviy ko'nikmalarni shakllantirishda integral ko'rsatkich sifatida e'tirof etiladi. Shu bilan birga, zamonaviy yoshlar orasida salomatlikni mustahkamlashni dolzarb muammo sifatida e'tirof etish mumkin, chunki bu masala ularning jismoniy hamda psixofiziologik holati bilan bevosita bog'liqdir.

Shuxratjon Muxammadjonovich Isabekov o'z maqolasida umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya darslarida yuklama berishda individual yondashuv tamoyili ahamiyatini alohida ta'kidlagan. Maktab yoshidagi bolalarda barqaror jismoniy faollikni shakllantirish uchun bolalar markaziy asab tizimi turlari va ular





rivojlanishining yoshga oid qonuniyatlarini puxta o'rganish lozimligini uqtiradi. Ushbu yondashuv pedagogga bolalarda qaysi temperament turi ustuvor ekanligini aniqlash, kerak bo'lganda bolalar bilan olib boriladigan psixologik metodlar sari yo'l ochish, shuningdek, zarur tavsiyalar berish imkonini yaratadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida bolalardagi tipologik xususiyatlar, shuningdek, mashg'ulotlar uchun qulay shart-sharoitlarni yaratish, chiniqtirish metodlari va harakat faolligini tashkil qilish kabi omillar bolaning emotsional holatida ijobiy samara berishi uchun hisobga olinishi lozim. Bolalar temperamenti turli bo'lgani kabi ularda jismoniy tayyorgarlik darajalari ham turlicha tus oladi. Shu jihatdan, umumta'lim maktablarida yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uchun maxsus darsdan tashqari mashg'ulotlarni tashkil etish, malakali va hayotiy tajribaga ega mutaxassislarni jalb qilish asosiy talablardan biri hisoblanadi.

Umuman olganda, har qanday jismoniy mashqlarni bajarish yoki jismoniy faollikka targ'ib qilish rejasini amalga oshirishdan oldin mutaxassislardan yetarli ilmiy bilim hamda ko'nikmalar talab etiladi, chunki bu xil bilimlar har qanday noxush vaziyatlar oldini olishda zarur ahamiyat kasb etadi. Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslari yoki darsdan tashqari mashg'ulotlar (sport to'garaklari, fakultativ mashg'ulotlar) ni tashkil etish uchun o'qituvchi yoki murabbiyda sport fiziologiyasi bo'yicha yetarlicha tushuncha bo'lishi lozim. Zero, mashg'ulotlar davomida yuklama va shiddatni boshqarish, o'quvchilar organizmining fiziologik qobiliyatini aniq bilish, yarashmagan yuklamalar sababli kelib chiqadigan jarohatlarni oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Organizm morfologik va funksional tomondan bolalik chog'idan boshlab uchta "kritik" davrni o'tab, ular 3 yoshgacha, 7 yoshgacha va 12-16 yoshgacha bo'lgan bosqichlardir. Rivojlanish kritik davrlariga chaqaloqlik bosqichini ham kiritish lozim, zero bir oylik davr bola hayotida asosiy ahamiyat kasb etadi, shu jumladan birinchi kunlarning o'zida yangi sharoitga moslashuv boshlanadi. "Kritik" davrda dars o'tash va mashg'ulotlarning samarasini oshirish uchun

ehtiyotkorlik zarur, ayniqsa, qiz bolalarda rivojlanishda kuzatiladigan sezilarli o'zgarishlar bu jarayonda yuklama yoki shiddatni kontrol qilishni har qachongidanda muhim qiladi.

“Kritik” davr deb e'tirof etilayotgan 12-16 yoshlarda gormonal o'sish, jinsiy balog'atga yetishish, aqliy hamda jismoniy rivojlanish tezlashishi kuzatiladi. Shunday ekan, organizm rivojlanish davrlarini sxemali tarzda taqsimlash amaliy jihatdan qulaylik yaratadi. Quyida 1-jadvalda N.P.Gundobin tasnifi asosida inson hayoti davrlari erkaklar va ayollar uchun taqdim etilgan:

1-

jadval

Hayot davrlari	Erkaklar	Ayollar
O'smirlik	17-21 yosh	15-20 yosh
Balog'at yoshi, birinchi davr	21-35 yosh	20-35 yosh
Balog'at yoshi, ikkinchi davr	35-60 yosh	35-55 yosh
Keksalik davri	60-75 yosh	55-75 yosh
Qarilik davri	75-90 yosh	75-90 yosh
Uzoq umr ko'ruvchilar	90 yoshdan yuqori	90 yoshdan yuqori

Maktablarda o'smirlik davri bilan bog'liq voyaga yetmaganlik muammosi – “retardatsiya” (yoshga mos ravishda rivojlanmaganlik) holatlari o'smirlar orasida 13-20% gacha bo'lishi mumkinligi olimlar tadqiqotlarida ilmiy qiziqish uyg'otayotgan masaladir. Retardatsiya mavjud bo'lgan o'quvchilarni maktab bo'sagasiga tayyorlashda ushbu holatni e'tiborsiz qoldirib bo'lmaydi; aks holda, jismoniy kam rivojlangan bolalarni to'g'ri guruhlariga ajratish va ular bilan maqsadli ish olib borish ko'zlangan natijaga olib kelmaydi. Ayrim holatlarda retardatsiyali bolalar sog'lig'ini asrash maqsadida ularning bir muddat maktabga bormasligi mumkinligi mutaxassislar tomonidan ta'kidlanmoqda.





Bolalar va o'smirlarning o'sishi hamda rivojlanishi jarayonida retardatsiyani keltirib chiqaradigan biologik mexanizmlar yetarlicha o'rganilmagan bo'lib, bu jarayonda endogen (irsiy, tug'ma yoki orttirilgan organik buzilishlar) va ekzogen (ijtimoiy, ya'ni sotsial) omillar muhim o'rin tutadi. Akseleratsiya muammosini hal qilish ham amaliy ahamiyat kasb etadi; chunki o'sish va rivojlanish jarayoni erta boshlangan bolalarda ta'lim metodlarini qayta ko'rib chiqish, jinsiy, jismoniy va estetik tarbiya shakllarini qulaylashtirish talab etiladi.

Mashg'ulotlarda jismoniy yuklamalarni taqsimlash masalasi o'qituvchi va murabbiylardan katta mas'uliyat hamda yuqori darajadagi malaka talab qiladi. Chunki mashg'ulot vaqtida yuklamalarni to'g'ri uyg'unlashtirish va o'quvchining jismoniy rivojlanishiga yo'naltirish juda muhim, aks holda esa yosh sportchi sog'lig'iga salbiy ta'sir bo'lishi mumkin. Hatto bundanda ayanchlirog'i, biz kelajakda jahon yoki Olimpiya chempioni bo'lishi mumkin bo'lgan iqtidorli yoshlarni yo'qotib qo'yishimiz ehtimoli ham mavjud.

Sport mashg'ulotlari paytida yurak urishi holatini (normal va maksimal ko'rsatkichlarini) kuzatish yaxlit pedagogik jarayonda muhim bir jabha hisoblanadi. Sport mashg'ulotlarining yurak-qon tomir tizimi uchun foydali ekanligi ma'lum bo'lsa-da, ba'zan haddan tashqari ortiqcha yuklamalar berilishining inson salomatligiga xavf solishi ham mumkin.

Kardiologlar va sport tibbiyoti mutaxassislari jismoniy mashqlar paytida yurak urishi tezligini o'lchash va unga e'tibor qaratishni insoniy salomatlikni saqlashda asosiy o'rinda turadi, deb hisoblashadi. Odatda, jismoniy mashqlardan so'ng yurak urishi me'yordan yuqori bo'lsa, yuklama haddan tashqari baland, aks holda yetarlicha emas, deb baholanadi. Biroq, har bir insonda yurak urishi tezligida anatomik-fiziologik xususiyatlar bo'lishi mumkinligi ham inobatga olinishi lozim.

Yurak urishi tezlashishi esa tirik organizm a'zolari va to'qimalarining doimiy ravishda kislorod bilan ta'minlanishi talabidan kelib chiqadi. Dam olishda yurak urishi sport bilan muntazam shug'ullangan kishilarda 40-80 marotaba



bo'lsa, jismoniy harakat paytida bu ko'rsatkich keskin ortadi. Turli ekstremal harakatlar yoki yuqori shiddatdagi mashqlar natijasida organizm kislorodga bo'lgan ehtiyojni yurak-qon tomir tizimi orqali ta'minlaydi, natijada yurak urishi avtomatik ravishda jadallashadi.

Yurak urishining normal holati sportchining jismoniy holati, yoshi va amaliy tajribasiga bog'liq tarzda ko'rib chiqiladi. Jismoniy mashqlardan keyingi yurak urishini o'lchash – bu inson organizmi ortiqcha yuklama bilan ishlay oladimi-yo'qmi, degan savolga qisman javob beradi. Agar bu ko'rsatkich e'tibordan chetda qoldirilsa, bo'lajak Olimpiya yoki jahon chempionini potensial imkoniyatdan mosuvo qilib qo'yishimiz mumkin.

Normativ qiymatlar shaxsiy jismoniy holatga bog'liq bo'lish bilan birga, yosh ko'rsatkichi ham katta rol o'ynaydi. Buni aniqlashda “Haskell Foks” deb nomlangan formuladan foydalaniladi: odamning yoshi 220 dan ayiriladi, qolgan qiymat – yurak urishining taxminiy maksimal ko'rsatkichi sifatida qabul qilinadi.

Piyoda yurish paytida yurak urishi tezligining normal diapazoni, odatda, maksimal qiymatning 50-60 foizini tashkil etadi. Masalan, 30 yoshli inson uchun $220-30=190$ desak, undan 50 foizni hisoblaganda 95 zarba/daqiqani, 60 foizni olganda esa 114 zarba/daqiqa chegarani ko'rsatadi.

Yugurish mashg'ulotlarida yurak urishi tezligini aniqlashda yengil yugurish yurak mushaklari uchun eng mukammal kuchlanish maqomi sifatida ko'rilishi mumkin. Masalan, 20 yoshli shaxs uchun $220-20=200$ bo'lsa, mashg'ulotda maqbul ko'rsatkich 70 foizda 140 zarba/daqiqa, eng yuqori ruxsat etilgani esa 80 foizda 160 zarba/daqiqa sifatida tavsiya etiladi.

Sportchilarda yurak urishi (YUUCH) normativlari birxil emas, chunki kasbiy sportchilar juda katta yuklamalar bilan ishlashi sababli ularda intensivlik paytida yurak urishi maksimal qiymatning 80-90 foizini tashkil etishi mumkin. Aynan maksimal darajadagi yuklamalar sportchining yurak qisqarishi 90-100 foizgacha chiqishi ehtimolini ham keltirib chiqaradi .



Jismoniy faoliyat turi va mashg'ulotlar intensivligi ahamiyatli o'rin tutadi . Masalan, uzoq masofaga yuguradigan sportchilarda yurak urishi ko'p kuch sarflaydigan sportchilarga nisbatan ancha farq qilishi mumkin.

Shuningdek, sport bilan shug'ullanuvchilarning umumiy fiziologik holati (miokard morfologiyasi, tana massasi) nazarda tutilishi, dam olish paytidagi yurak urishi shug'ullanmagan odamnikidan ancha past bo'lishi mumkinligi e'tirof etilgan .

Bu haqda hisoblangan qiymatlar 5-10 foiz atrofida farq qilishi mumkinligi qayd etilgan . Sport shifokorlari keyingi mashg'ulot boshlanishi oldidan yurak urishini aniq hisoblashni ko'proq afzal ko'rishadi. Chunki murakkab formulalar yordamida yosh, dam olish paytidagi yurak urishi tezligi va mashg'ulot intensivligini aniq %da ko'rsatish mumkin. Biroq, bu metodlar turli sharoit va o'zgaruvchan omillar sababli umumiy formulalardan ko'p farq qilmasligi mumkin .

Jismoniy yuklamani tanlashda to'rtta asosiy jihat – jismoniy yuklama turi, mashg'ulotlar shiddati, har bir mashg'ulot davomiyligi va intensivligi aniqlanadi.

Eng avvalo jismoniy yuklama hajmini optimal darajaga yetkazish lozim, chunki aerob imkoniyatlar oshishi uchun mashg'ulotlar maksimal davomiylilik, shiddat va intensivlikka ega bo'lishi talab etiladi. Shu bilan birga, mashg'ulotlar dasturiga bo'lgan individual reaksiya turli tebranishlar bilan izohlanishi mumkin.

Jismoniy yuklama hajmini aniqlashda har bir shaxsda aerob imkoniyatlar, mashg'ulotlar davomiyligi, takrorlanishi va intensivlik darajalari har xil bo'lishini inobatga olish lozim. Shu bois, barchaga bir xil ko'rinishdagi harakatlar yoki yurak-qon tomir tizimi chidamliligini oshiruvchi mashg'ulotlar metodikasi hamma uchun ideal bo'lib ketmaydi.

XULOSA

Mashg'ulotlar shiddati muhim ahamiyat kasb etsa-da, u mashg'ulotlar davomiyligidan keyingina ikkinchi darajada turgan faktor sifatida e'tirof etiladi. Masalan, 3-4-marta haftalik mashg'ulotda mushak faoliyati yaxshi tiklansa,



uni 5 marotabagacha orttirish mumkin. Biroq, ko'pchilik shoshilinch ravishda har kuni mashg'ulot qilishga kirishib, toliqish yoki jarohatlar olishi mumkin.

Mashg'ulotlar davomiyligi 30-60 daqiqa bo'lishi maqsadga muvofiq, albatta insonning umumiy holati va vaqt imkoniyatlariga qarab o'zgarishi mumkin.

Mushak faoliyatini hayotiy ehtiyoj sifatida qabul qilish zarur, zero mashg'ulotlar to'xtashi bilan erishilgan muvaffaqiyatlar tezda pasaya boshlaydi.

Jismoniy mashg'ulotlar umumiy dasturi quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- chigil yozish va cho'zilish mashqlari;
- chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar;
- mashg'ulot yakunida chigil yozish va cho'zilish mashqlari;
- epchillikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar;
- kuch imkoniyatlarini rivojlantiruvchi mashqlar;
- faoliyatning turli hordiq shakllari.

Birinchi uchta tarkibiy qismi odatda haftada 3-4 marotaba o'tkazilishi kutilsa, epchillikni rivojlantirish mashqlari chigil yozish va cho'zilish bilan bir vaqtda yoki alohida bajarilishi mumkin. Kuchni rivojlantirish mashqlari esa, odatda, chidamlilikni oshirish mashqlariga qiyoslangan holda o'tkaziladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Shuxratjon Muxammadjonovich Isabekov. "Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarni xususiyatlariga qarab yondoshish", Ilmiy maqola: 2021 y. Hosted from New York, USA: www.econferenceglobe.com.
2. R.M. Jo'rayev. Jismoniy tarbiya va sport fiziologiyasi. O'quv qo'llanma. – Samarqand, 2019. – 67-71 b., 107-119 b.
3. Jismoniy tarbiya va sport vazirligi Matbuot xizmati. – <https://minsport.uz>.
4. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. – Тошкент: ЎзДЖТИ нашр-матбаа бўлими, 2005. – 21-32 б.

