

MAKTAB O'QUVCHILARINING KUN DAVOMIDAGI HARAKAT FAOLLIGINING ME'YORI**НОРМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ****THE NORM OF PHYSICAL ACTIVITY OF SCHOOLCHILDREN DURING THE DAY****Xakimov Saydullo Tulanboyevich¹**¹Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasida o'qituvchisi**Xudoyqulov Shaxboz Qobuljon o'g'li²**²Farg'ona davlat universiteti, Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabasi**Annotatsiya**

Maqolada maktab o'quvchilarining kun davomidagi harakat faolligining me'yoriga amal qilish orqali Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish yoritib berilgan. Shuningdek, maktab o'quvchilarining harakatlanish faolligi sur'atlari, organizmni katta jismoniy yuklama ko'rmaganligi oqibatida yurak muskul tolalarining bir qismini yog' va biriktiruvchi to'qimalar qoplab olishi mushaklarining qisqarishi qobiliyatini susayishi, yurak-qon tomiri tizimidagi asosiy qon tomirlari devorlarini egiluvchanligini kamayishi, oqibati esa arterial bosimni ko'tarilishiga sabablari keltirilgan.

Аннотация

В статье освещается широкое внедрение здорового образа жизни и дальнейшее развитие массового спорта путем соблюдения норм активности школьников в течение дня. Также из-за высокой двигательной активности школьников, отсутствия физической нагрузки на организм жировая и соединительная ткань покрывают часть волокон сердечной мышцы, снижая способность мышц сокращаться, снижая эластичность стенок сердечной мышцы. магистральные сосуды сердечно-сосудистой системы, последствия которых являются причинами повышения артериального давления.

Abstract

The article highlights the widespread implementation of a healthy lifestyle and the further development of mass sports by following the norms of schoolchildren's activity during the day. Also, due to the rate of movement activity of schoolchildren, the lack of physical load on the body, fat and connective tissue cover part of the heart muscle fibers, reducing the ability of the muscles to contract, reducing the elasticity of the walls of the main blood vessels in the cardiovascular system. , the consequences of which are the reasons for the increase in arterial pressure.

Kalit so'zlar: Harakat aktivligi, harakat aktivligi, Gipodinamiya, Gipokineziya, ertalabki gigiyenik gimnastika (EGG), chastotasi, yurak qisqarish soni (YUQS), yog' bosish, vazn ortishi.

Ключевые слова: Двигательная активность, двигательная активность, гиподинамия, гипокinezия, утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ), частота сердечных сокращений, жировая супрессия, прибавка массы тела.

Key words: Movement activity, movement activity, hypodynamia, hypokinesia, morning hygienic gymnastics (EGG), frequency, heart rate (HIGH), fat suppression, weight gain.

KIRISH

Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrdagi PF-6099-son Farmonida ommaviy sport bilan doimiy shug'ullanish, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga rioya qilish, xususan tarkibida tuz, qand va yog' miqdori ko'p bo'lgan hamda xamirli taom va shirinliklarni, non mahsulotlarini me'yoridan ortiq iste'mol qilmaslikni, bir so'z bilan aytganda, sog'lom turmush tarzini kundalik hayotimizga aylantirishimiz zarur ekanligini bugungi davrning o'zi taqozo etmoqda.

Jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanish hamda sog'lom turmush tarzi bo'yicha hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish orqali har bir fuqaroda kasallikka qarshi kuchli immun tizimi paydo bo'lishini ta'minlash, zararli odatlardan voz kechish, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, tiklash va rehabilitatsiya ishlari hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infratuzilma va boshqa zarur shart-sharoitlarni yaratish lozimligi alohida takidlangan.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

So'nggi yillarda ta'lim tizimida o'quvchi-yoshlarni jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish masalalarini hamda aholini jismoniy tarbiyasi bo'yicha bir qator muammolarni O'zbekiston Respublikasining yetakchi mutaxassislari, xorijiy ko'zga ko'ringan tajribali pedagoglar, ko'pchilik olimlar

tomonidan (V.K.Balsevich, O.V.Verxoshanskiy, A.A.Gujalovskiy, L.P.Matveyev, F.A.Kerimov, Sh.X.Xankeldiyev, L.R.Ayrapetyans, R.Salamov, T.S.Usmonxo'jayev, K.Maxkamjonov, F.Xodjayev, K.D.Yarashev va boshqalar) nazariy jihatdan o'rgangan.

Ba'zi tadqiqotchilar (D.D.Sharipova, G.V.Goshupkin, N.B.Bernshteyn, R.S.Salamov, A.T.Sodikov, B.G.Boyboboyev, V.V.Semenov, T.S.Usmonxo'jayev, G.Y.Fokin, Sh.X.Xankeldiyev, V.P.Filin, V.I.Platnov va boshqalar)ning ilmiy izlanishlarida turli xil sport mashqlari umumiy texnika asoslariga o'rgatishning maqsadga muvofiqligi va uning imkoniyatlari masalasi tadqiq qilingan hamda ular jismoniy tarbiya va sportni turli qirralarini ochishga harakat qilganlar.

O'quvchilar harakat aktivligi darajasini o'rganish maqsadida Farg'ona vodiysi umumiy ta'lim maktablarida o'tkazilgan sotsiologik tadqiqotlarni ko'rsatishicha, o'quvchilar sutkaning 24 soatidan 9-10 soatini uyquga, 4-7 soatini maktab partasida o'tirish (o'qish uchun), 2-3 soatini uyda dars tayyorlash, 2-2,5 soatini uydagi ishlarga sarflar ekanlar. Qolgan taxminan 4-5 soat vaqtini televizor, kompyuter, bekorchilikga sarflab vaqtni o'zlarining xohishlariga ko'ra o'tkazishlari ma'lum bo'ldi. Bunday "bebaho boylikni" – ya'ni, vaqtni o'zi xohlagan ish bilan shug'ullanishga sarflash va undan unumli foydalanish "harakat faolligi", "harakat aktivligi", o'zining organizmi uchun "optimal harakatlanishning hajmi, miqdori"ni tanlay olish degan sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati bilimlari va uning darajasi bilan bog'liq va ularni foydasini tushunishga borib taqaladi.

Afsuski, asrimizning dominant xususiyatlaridan eng ko'zga ko'rinadigani o'quvchi-yoshlarning kundalik turmush tarzida harakatlanishni me'yoriga e'tiborsizligi yoki ayrim holatlarda harakat faolligini chegaralanib qolishi, o'ynagani, shug'ullanish uchun sharoitni yaxshi emasligidadir. Ular 100 yil avval mehnat jarayonida sarflanadigan energiyani (akademik I.A.Berg) 96% mushaklar quvvati, kuchi hisobiga bajarilganligini bilmaydilar. Hozirgi kunga kelib esa 99% insonning mehnat faoliyati mexanizmlar quvvatini hisobiga bajarilmoqda. Gipodinamiya, gipokineziya, hajmi chegaralangan jismoniy yuklamalar, organizmning funksional holatini intensiv holda o'chishiga sabab bo'lmoqda, agar, unga ruhiy passivlik ham qo'shilsa bormi, bu jarayon yanada tezlashayotganligini ilmiy-tadqiqotlar isbotlab bo'ldi.

"Gipodinamiya"-kam harakatlanish, "Gipokineziya"-sust harakatlanish kasallik hisoblanishi hozirgi kunda hammaga ma'lum va ular XX asrdan biz uchun meros bo'lib qoldi. Ularni salbiy tomonlari hozirgi kunga kelib ko'zga yaqqol tashlanmoqda. Tadqiqotlarning natijalari harakati cheklangan yoki kam harakatlanishni yoqtiradiganlarning mushaklari faol harakatlanib, yashovchilarning mushaklariga qaraganda ancha tez quriy boshlashini, chidamliligini esa keskin pasayishini, o'pka va yurak faoliyati ishida nuqsonlarni yuzaga kelayotganligi, organizmining kuch-quvvati, mushaklari tarangligi (tonusi)ning pasayishi, lanjlik, lohaslik va turli xildagi kasalliklarning alomatlari paydo bo'lishi, yuragining sanchishi va boshqa hurujlarni o'ta tez boshlanayotganligini ko'rsatmoqda. Halqning "ko'p yurgan uzoq umr ko'radi" degan maqoli bejiz aytilmagan.

Harakatlanish faolligi sustlar 40 yoshga yaqinlashmay turib organizmi katta jismoniy yuklama ko'rmaganligi oqibatida yurak muskul tolalarining bir qismini yog' va biriktiruvchi to'qimalar qoplab olishi mushaklarining qisqarishi qobiliyatini susayishi, yurak-qon tomiri tizimidagi asosiy qon tomirlari devorlarini egiluvchanligini kamayishi, oqibati esa arterial bosimni ko'tarilishiga sabab bo'lmoqda.

Tomirlar tizimi xizmatidagi salbiy o'zgarishlar to'qimalarni qon (tarkibida ozuqa modda va kislorod) bilan ta'minlanishini buzilishi, organizmning umumiy tonusining pasayishi, yog' bosish (vazn ortishi) va boshqa qator ko'ngilsizliklarni yuzaga keltirmoqda. Shuning uchu ham har bir individ hozirgi kunda o'zining kamida minimal harakatlanish me'yoriga ega bo'lishi va uni yo'lga qo'yish jismoniy madaniyat mashg'ulotlari zimmasiga yuklatilmoqda.

Amerikalik olim D.Volfning (1986) tadqiqotlari kam harakatlanish bilan hayot kechiruvchilar, ayniqsa, aqliy mehnat kasbi sohiblari jismoniy mehnat qiluvchilar yoki sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatiga egalariga nisbatan 10 marta ko'proq kasallikka yo'liqayotganliklarini aniqlagan. Shuningdek, "yurak faoliyatingizning zahirasi" – uzoq sog'lom yashash chorasi mushaklarni mashqlantirishdadir. Rivojlangan mushak qonni nasos tarzida so'rib olishdek funksiyasiga ega bo'lib, yurakni organlarga qon haydash va uni so'rib olish faoliyatini osonlashtiradi.

Yo'naltirilgan tizimli mashg'ulotlar organizmning ish qobiliyatini qayta tez tiklanishiga yordam beradi, yurak mushaklarining oziqlanishini yaxshilaydi. Qayd qilinganlarning asosiy vositasi sog'lomlashtirish jismoniy madaniyati mashg'ulotlari bo'lishi hozirgi kunda ham ilmiy-nazariy va amalda isbotlangan.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Adabiyotlar, ilmiy-tadqiqotlarning natijalarini umumlashtirish asosida maktab yoshidagilar uchun sutka davomida o'quvchilarni sinfdan tashqari, maktabdan tashqari vaqtlarda faol dam olish uchun sarflaydigan taxminiy vaqtining me'yorini tavsiya qildik (1-jadval).

1-jadval

**Turli sinflarning o'quvchilari uchun tavsiya qilinadigan
"faol dam olish"ning taxminiy vaqti me'yori
(soat hisobida)**

Faol dam olishning shakllari	I-II	III-IV	V-VI	VII-VIII	IX
Ochiq havoda dam olish (harakatli o'yinlar va turli xildagi ko'ngil ochish mashg'ulotlari)	3.30	4.00	3.30	3.00	2.30
Darsdan tashqari mashg'ulotlar (mehnatni qo'shgan holda)	2.00	2.30	2.00	2.00	2.30
Jami	5.30	6.30	5.30	5.00	5.00

Halq ta'lim vazirligi va ta'lim muassasalarining ish tajribalari, mamlakatimizda olib borilgan ilmiy-tadqiqotlarning natijalariga asoslanib maktab o'quvchilarining ochiq havoda bo'lishga quyidagicha vaqt sarflashi tavsiya qilingan:

- 7-10 yoshdagi o'quvchilarga kamida 3 soat;
- 11-14 yoshdagi o'smirlarga kamida 2.5 soat;
- yoshlar va qizlarga kamida 2 soat vaqt meyyor qilib belgilangan.

O'quvchilarning kunlik harakat faolligi ularni ertalabki gigiyenik gimnastika (EGG) mashg'ulotini bajarishi bilan boshlanadi. Ularning sutkalik kun tartibi tarkibidagi EGG mashqlari va ularni bajarishda yuzaga keladigan jismoniy yuklamalarni tanlashga oid bilimlari bizni qiziqtiradi. Uni o'rganish maqsadida 700 dan ortiq maktab o'quvchilari bilan o'tkazgan sosiologik tadqiqotlarimiz o'quvchilarni jismoniy yuklamalarni tanlash, me'yorini belgilashga oid nazariy tayyorgarliklari juda sayoz ekanligini ko'rsatdi.

Quyida maktab yoshidagilar uchun G.P.Bogdanov boshliq rus olimlari guruhi tavsiya qilgan gigiyenik gimnastika mashqlarini bajarish mashg'ulotlarining davom etishini taxminiy vaqti, tanlangan mashqlar soni, ularni takrorlashlarning me'yoriga oid maktab yoshidagilar uchun sinamalar, yuklamalar me'yorini taxminiy jadvalini berdik (2-jadval).

Jadvalda qayd qilingan mashqlarni takroriy bajarish ustunining "a" sida xududimiz o'quvchilarini bajarish dozasi, "b" sida esa Rossiyaning markaziy rayonlari o'quvchilari uchun tavsiya qilingan "takrorlash"lar soni berilgan.

2-jadval

**Ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlarini shug'ullanuvchining yoshiga qarab
me'yorlash (M.Ya.Studenikin)**

Yoshi	Mashg'ulotning davomiyligi, minut	Soni	
		Mashqlar	Har bir mashqni takrorlanishi
7-9	"a" 8-10 "b"	"a" 5-6 "b"	"a" 5-10 "b"
10-11	10-12	6-8	8-15
12-13	12-15	6-8	10-20
14-15	15-17	8-10	15-25
16-17	20 min.gacha	10-12	20-30

Ertalabki gigiyenik gimnastika organizmni asta-sekinlik bilan kunlik faoliyatiga tortadigan mashqlar bo'lishi lozim. Ularni tanlab bajarish orqali o'quvchini o'quv kuniga tez moslashishiga qulaylik tug'ilishi lozim. Tanlangan mashqlar to'plami bajarishda qiyinchilik tug'dirmay katta jismoniy yuklamani yuzaga keltirmaydigan komplekslardan iborat bo'lishi, ularni chiniqtiruvchi ta'sir beradigan faktorlar – havo, suv, quyosh nuridan foydalanish bilan bajarishni foydasi beqiyosdir. Mashqlanish paytida yuklama me'yori har bir mashqdan so'ng yurak qisqarishi soni kamida 2-3 martaga ortasagina ertalabki gigenik gimnastikadan organizmga foyda kutish mumkin. Quyida biz kichik maktab yoshidagilar uchun EGG mashqlar kompleksini tavsiya qildik (1-rasm).

Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati amaliyoti yurak qisqarish soni (YUQS) ni faqat mashg'ulot boshlanishida emas har bir mashqdan so'ng hisoblash bilan tashkillash va o'tkazishni taqozo etadi. Shundagina mashg'ulotdagi yuklamani me'yori haqida fikr aytish mumkin. Mashg'ulot davomida YUQSni hisoblashdan erinmaslikni foydasi katta. Unga e'tiborlilik mashqlanishni besamara degan tushunchani paydo bo'lishini oldini oladi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, o'quvchilarni kunlik, haftalik, oylik harakat faolligini me'yorini aniqlash YUQS sini hisoblash orqali aniqlanadi.

Jismoniy yuklamalar YUQS si orqali – 10 sek.dagi zarbani sanab 6 ga ko'paytiriladi. Masalan, 10 sek.da 15 marta yuragi qisqarayotgan bo'lsa, $15 \times 6 =$ minutiga = 90 marta deb hisoblanadi. Har bir urinish mashqlaridan so'ng YUQS kamida 2 martaga ortsa ciz mashqingiz dozasini to'g'ri tanlagansiz.

Maksimal puls o'quvchilarning EGG mashg'ulotida YUQS zarbi 150-160 tadan ortmasligi, maktabgacha yoshdagilarda 5-10 tadan ortiq, kattalarda esa 10-20 martaga kam urishi lozim. Biz o'tkazgan va boshqa tadqiqotlarning natijalariga asosanib gigiyenik gimnastika davomida YUQS minutiga taxminan 140 (± 10) atrofida bo'lsa, mashg'ulotdan lozim bo'lgan effektini kutish mumkinligi isbotlangan. Mashqlar kompleksini bajarish to'xtatilgandan so'ng (bir minut o'tib) YUQS zarbi 100-120 tacha pasayishi, jismoniy tayyorgarligingizni holatiga ko'ra taxminan 8-15 minutdan so'ng esa YUQS si o'zining normal holatiga qaytishi norma hisoblanadi.

Har kunlik, tizimli ertalabki gigiyenik gimnastika mashg'ulotlari yilning har qanday faslida doimiy bajarilishi odatga aylangan harakat faolligi minimumi bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

XULOSA

Hozirgi kunga kelib ertalabki gigiyenik gimnastika mashg'ulotlari mahalla, guzarlar, maktab, bolalar sport maktablari sport bazalari, sport inshootlari, suv havzalari, anhorlar, soy bo'ylari, havosi toza park zonalarida maxsus qurilgan "sog'lomlashtirish yo'lkalari" da "sog'lomlashtirish trenirovkalari" tarzida ommaviy tashkillanmoqda. Biz faqat EGG mashg'ulotidagi me'yorga to'xtalik xolos. Xulosa qilib shuni aytish lozimki, jismoniy yuklama me'yoriga moslashuv sodir bo'lishi, mashqlanishni odatga aylanib qolishi muhim. Agar ma'lum sabablarga ko'ra bajarilishi odatga aylanib qolgan harakatlar to'xtatilsa yoki shu kun uchun jismoniy yuklama me'yori odatlangan hajmdagidan past yoki ortiq bo'lsa, organizmimiz bu holatga o'zining reaksiyasi bilan javob beradi. Shuning uchun o'quvchilik yillarimizdanoq o'z organizmimizni "eshitishni" o'rganishimiz, o'zimizning kayfiyatimizni tushib ketishi yoki uning aksi ko'tarinkilik holatining sabablariga loqayd bo'lmaslik sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati sohibining nazariy tayyorgarligi sanaladi.

Me'yor, ayniqsa, jismoniy imkoniyatlarimiz haqidagi me'yor tushunchasining mazmuni keng. Jismoniy imkoniyatlarimiz me'yori yashab turgan kunimiz, uning har bir soatidagisi ham turlicha. Shunga ko'ra jismoniy zo'riqlashlarni qilishdan avval aqliy tahlil, fikr yuritish zaruriyat bo'lishi lozim.

O'sish davrimizda sekin-asta oshib borayotgan kuch-quvvat, chidamlilik, chaqqonlik, tezkorlik va tananing pishiqligini ortishi kundan kunga yangi bilimlar va amaliy harakat malakalarining zahirasini boyishi bilan borishi lozim.

Har qanday jismoniy akt, faoliyat o'z me'yorida bo'lishi, yuqori natija ko'rsataman yoki hammani "qoyil qoldiraman", degan fikrga qul bo'lish me'yorni unutish bilan yakun topadi. Organizmni "moslashuvi" ni shoshirib bo'lmaydi. Tengdoshingiz oson bajarayotgan jismoniy yuklama siz uchun me'yordan ortiq bo'lishi yoki uning aksi bo'lishi mumkin. Bajargan harakatlaringiz, ular o'yinlar yoki jismoniy mashqlar tarzida bo'ladimi, sizda ruhiy ko'tarinkilik yoki jismingizni yayratsagina – xushhollik keltirsagina me'yorli harakatlar bajardim, deb xulosa qiling. Me'yoridan ortiq harakatlanishdan so'ng ma'lum vaqt o'tib organlaringiz va tuzilmalaringiz "faryod" ko'tarsa, og'rib sizdan "o'ch olsa" yuklamalar me'yorini tanlashda xato qilgan bo'lasiz.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2020-yil 30-oktyabr, PF-6099-son Farmoni.
2. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati.-T.O'zDJTI nash. 2007 y.- 231s.
3. Xankeldiyev Sh., Abdullayev A. va boshqalar "Sog'lom turmush tarzining jismoniy madaniyati" O'quv-qo'llanmasi "Farg'ona" nashriyoti, 2010 y.
4. Salomov R.S., Aripov Yu.Yu. Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi metodikasi asoslari.-T. "Moliya". 2011.