

MAKTAB YOSHIDAGILAR HARAKAT AKTIVLIGI (FAOLLIGI)NING ME'YORI

Yuldashev Ma'mirjon - katta o'qituvchi
Xaydarov Saminjon 1-kurs magistr
Farg'ona Davlat universiteti

Abstract: 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", "harakatlari me'yori", o'zining organizmi uchun "optimal harakatlanishning hajmi, miqdori"ni tanlay olish degan STT jismoniy madaniyati bilimlari va uning darajasi bilan bog'liq va ularni foydasini tushunishga borib taqaladi.

Kalit so'zlar: jismoniy madaniyat, harakatlar me'yori, gipodinamiya, ruhiy passivlik

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. Xalqning "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 STT jismoniy madaniyati 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 funktsiyasiga 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.

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'yori tavsia qildik [Bogdanov g.P. "Shkolnikom – zdorovii obraz jizni" – M.: Fizkultura i sport, 1989. – Str 13.] (1-jadvalga qaralsin).

1-jadval

Turli sinflarning o'quvchilari uchun tavsia 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

Xalq 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 tavsia qilingan:

a) 7-10 yoshdagi o'quvchilarga kamida 3 soat;

b) 11-14 yoshdagi o'smirlarga kamida 2.5 soat;

v) yoshlar va qizlarga kamida 2 soat vaqt norma qilib belgilangan.

O'quvchilarning kunlik harakat faolligi ularni ertalabki gigienik 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.

2-jadvalda maktab yoshidagilar uchun g.P.Bogdanov boshliq rus olimlari guruhi tavsia qilgan gigienik 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-jadvalga qaralsin).

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

Ertalabki gigienik gimnastika mashqlarini shug'ullanuvchining yoshiga qarab me'yorlash (M.Ya.Studenikin)[M.Ya.Studenikin. Bolalar salomatligi haqida kitob. "Meditsina" 1988.]

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

Ertalabgi gigienik 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 chastotasi kamida 2-3 martaga ortisagina ertalabki gigenik gimnastikadan organizmga foyda kutish mumkin. Quyida biz kichik maktab yoshidagilar uchun EGG mashqlar kompleksini tavsiya qildik.

STT jismoniy madaniyati amaliyoti YuQCh sini 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 YuQCh ni hisoblashdan erinmaslikni foydasi katta. Unga e'tiborlilik mashqlanishni besamara degan tushunchani paydo bo'lishini oldini oladi.

Adabiyotlar:

1. Sh, D. (2020). Monitoring of physical activity of junior schoolchildren at physical education lessons. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 8(10), 187-189.
2. Valievich, D. S. (2020, December). FEATURES OF MOTOR ACTIVITY AT PRIMARY SCHOOL AGE. In Конференции.
3. Jalolov, S. V. (2021). IMPROVEMENT OF MOTOR PREPARATION OF YOUNGER SCHOOLERS IN THE ANNUAL CYCLE OF LEARNING. In Приоритетные направления развития спорта, туризма, образования и науки (pp. 246-250).
4. Valievich, D. S. (2020, December). SYSTEM OF ORGANIZATION OF MOVEMENT ACTIVITIES IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS. In Конференции.
5. ДЖАЛАЛОВ, Ш. (2020). ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ (ТАРБИЯ) ДАРСЛАРИДА КИЧИК ЁШДАГИ МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИГА ЕНГИЛ АТЛЕТИКА МАШҒУЛОТЛАРИНИ ЎТИШ МЕТОДИКАСИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ. *Фан-Спортга*, (5), 48-50.
6. Джалолов, Ш. В. (2019). Анализ соматометрических показателей детей младшего школьного возраста. *Наука сегодня: проблемы и перспективы развития* [Текст]: ма, 87.
7. Джалолов, Ш. В. (2019). Возрастная динамика скоростно-силовых способностей у детей младшего школьного возраста. In НАУКА СЕГОДНЯ: ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ И ПРИКЛАДНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ (pp. 72-73).
8. Ubaydullaev, R. M. (2021). MONITORING THE PHYSICAL FITNESS OF GIRLS IN GRADES 8-9 OF RURAL SECONDARY SCHOOLS. *Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka*, 1(2).
9. Убайдуллаев, Р. М. (2020). Сопоставительный мониторинг показателей физической подготовленности девушек сельских школ с нормативами тестов здоровья "Барчиной". In *Наука сегодня: фундаментальные и прикладные исследования* (pp. 37-40).
10. Усманов, З. Н., & Ubaydullaev, R. М. ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.
11. Usmanov, Z. N., & Ubaidullaev, R. (2020, December). PROBLEMS OF PHYSICAL AND HEALTHY WORK IN SCHOOL EDUCATION SYSTEM. In Конференции.
12. Usmonov, Z. N. (2020). MONITORING OF PHYSICAL AND HEALTH WORKS IN RURAL COMPREHENSIVE SCHOOLS. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* Vol, 8(3).
13. Усманов, З. А. (2019). Гиподинамический фактор и физическое состояние школьников. *Наука сегодня: факты, тенденции, прогнозы* [Текст]: матери, 77.
14. Усманов, З. А. (2019). ИССЛЕДОВАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА». *Наука сегодня: фундаментальные и прикладные исследования*, 90.

15. Hamrakulov, R. (2021). THE IMPORTANCE OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURAL ACTIVITIES BASED ON ADVANCED PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES. CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS, 2(05), 114-119.
16. Hamrakulov, R. PEDAGOGICAL BASES OF FORMATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING IN HIGHER EDUCATION SYSTEM.
17. Yuldashev, M. (2021). INNOVATIVE ASPECTS FOR HEALTHY LIFESTYLE FORMATION AND DEVELOPMENT OF SPORTS. CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS, 2(05), 102-107.
18. Xaydaraliev, K. (2019). THE EXPERIENCE OF CHARGES AND FACULTIES USING THE NEW MODERN INFORMATION DISTRIBUTION SYSTEM IN TRAINING. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol, 7(6).
19. Хайдаралиев, Х. Х. (2019). МОТИВАЦИЯ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ПАТРИОТИЗМА СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ. In EUROPEAN RESEARCH: INNOVATION IN SCIENCE, EDUCATION AND TECHNOLOGY (pp. 50-52).
20. Сидикова, Г. С. (2022). ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. Таълим ва Ривожланиш Таҳлили онлайн илмий журнали, 2(1), 6-11.
21. Sidikova, G. S., & Ibrahimovich, T. A. (2021). FORMATION OF CHILDREN'S HEALTH CULTURE AS A SOCIAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM. Conferencea, 71-74.
22. 6. Sidikova, G. S., & Ibrahimovich, T. A. (2021). FORMATION OF CHILDREN'S HEALTH CULTURE AS A SOCIAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM. Conferencea, 71-74.
23. Sidikova, G. S., & Ibrahimovich, T. A. (2021). FORMATION OF CHILDREN'S HEALTH CULTURE AS A SOCIAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM. Conferencea, 71-74.
24. Patidinov Kamolidin. (2021). Physical Fitness and Development of School Students. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 2(2), 89–91. Retrieved from <https://zienjournals.com/index.php/jpip/article/view/330>
25. Patidinov Kamolidin. (2021). Physical Preparation and Development of School Students. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 3, 161–163. Retrieved from <https://zienjournals.com/index.php/jpip/article/view/517>
26. Yakubova, G. K. (2021). MONITORING OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN CONDITIONS OF HYPERTHERMIA. Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka, 1(2).
27. Xaydaraliev, K. (2019). THE EXPERIENCE OF CHARGES AND FACULTIES USING THE NEW MODERN INFORMATION DISTRIBUTION SYSTEM IN TRAINING. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol, 7(6).
28. Хайдаралиев, Х. Х. (2019). МОТИВАЦИЯ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ПАТРИОТИЗМА СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ. In EUROPEAN RESEARCH: INNOVATION IN SCIENCE, EDUCATION AND TECHNOLOGY (pp. 50-52).
29. Ismoilov, S. D. (2022). OILA VA QADRIYAT. Academic research in educational sciences, 3(1), 998-1003.