

**LOADING AND ITS NORM IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS****X.Haydaraliev**

Department of theory and methodology of Physical Culture, (PhD)

**I.Malikov**

1-course Master

Fergana State University

Индивидуалнинг ҳар қандай ҳаракат фаолияти унинг организмни маълум даражадаги қувват (энергия)ни сарфлашга сабаб бўлади. Чунки, ҳаракатни бажариш учун унинг белги ланган органлари иш бажаради. Оқибати организм маълум даражадаги жисмоний юкланди, иш бажарди деб тушинилади.

**Keywords:** movement, physical education, organism, power, energy, training

Бажарилган иш учун сарфланган қувватни миқдорига қараб организмга тушган *жисмоний юк миқдорига баҳо берилади ёки юкламанинг ҳажми ҳақида фикр билдирилади*. Ҳаракатни, жисмоний машқни бажариш учун шуғулланувчи организм сарфлайдиган энергия ҳажми дарс, машғулот ларда олдиндан белгиланади. Буни *юклама меъёри деб аташ қабул қилинган*. Юклама - белгиланган миқдори, ҳажми ва интенсивлигининг параметри билан ўлчанади.

*Юкламанинг ҳажми* – бажарилган машқларнинг сони, машғулот учун сарфланган вақт, босиб ўтилган масофани километражи ва бошқа кўрсаткичлари билан белгиланади.

*Интенсивлик* – ҳаракатнинг суръати (темпи), тезлиги кўрсаткичлари, юрак қисқаришининг частотаси билан тавсифланади.

Жисмоний машқларни бажаришдаги ўзаро муносабат тес қари пропорционалликка эга: юкламани ҳажми қанча катта бўлса, уни интенсивлиги шунчалик паст бўлади ёки уни тесқариси.

Мускул иши (*юклама*) характерига кўра *стандарт ва ўзгарувчан* бўлиши мумкин.

Юкламанинг таъсири организмни бажарилган ишга реакцияси тарзида намаён бўлади. Уни кўрсаткичлари – юрак қисқариши частотаси ва ўқувчиларнинг чарчаши, толишининг ташқи аломатларидир.

Юқорида қайд қилинган барча аломатлар турли даражада ва турли ҳолатда жисмоний юкни шуғулланувчилар органи змига таъсири доирасини ифодалайди. Бу билан машғулотлар жараёнида юкламани меъёрини аниқлаш ва бошқариш мумкин бўлади.

Жисмоний маданият дарсида *жисмоний юкламани аниқлаш ва бошқариш* қуйидагича амалга оширилади.

Хронометрловчи танлаган типга кирувчи ўқувчи дарснинг бошланишида танлаб олиниб унинг ЮҚЧ си организмга юклама тушмай туриб саналади. Сўнг ҳар 2-3 минут оралиғида танланган ўқувчининг ЮҚЧ сани саноғини олиш давом эттирилади (ЮҚЧ сани қайд қилиш баённомаси илова қилинган 3-илова). Баённоманинг қайди жадвал тарзида (В.В. Янсон, 1966) ЮҚЧнинг физиологик қия чизиғи тарзида алоҳида варақга чизилиб, дарсида жисмоний юкламанинг меъёри ва унинг бошқарилиши ҳақида фикр билдириш мумкин бўлади.

Дарснинг *тайёрлов, асосий, якунлов қисмларида юрак қисқаришининг энг юқори нуқтаси аниқланиб* уларни мақсадга мувофиқлиги, бошқачасига айтганда ўқувчилар организмни, уларнинг жисмоний тайёргарлиги даражасига мос ёки мос эмаслигига – оптималлигига баҳо берилади.

Юкламани оптимал меъёрлашнинг назарий, усулбий асослари ҳақидаги билимларга эгалик мутахасиснинг касбий билимлари сирасига киради. Опти мал юкламалар “организмни жисмоний машқлар таъсирига мослашиш “қонуният” асосида шуғулланганликнинг ортиши билан кузатилади.

Оптимал юкламалар шакланган ва илмий асосланган қуйидаги услу бий ҳолатлар тарзида намоён бўлишлиги мақсадга мувофиқ:

а) *юкламаларни организмни индивидуал функционал имкониятларига мувофиқ бўлишлиги (адекватлиги);*

б) юкламани оширишининг аста-секинлиги;

в) функционал имкониятларни ортишини, ривожланишини таъминловчи юкламаларнинг тизимлилиги;

г) уларнинг кетма - кетинлиги ва мунтазамлилиги. Юкламаларнинг қайд қилинган жиҳатларини таълим жараёнида ҳисобга олиш уни индивид учун оптималини танлаш имконини беради.

Жисмоний юк ҳар қандай аниқ ҳолатда ўзининг параметри (ҳажми, интенсивлиги, дам олиш интервали)га кўра оптимал бўлиши дарсни, трениров кани ва бошқа машғулотларининг эффеқтини таъминловчи шуғулланиш омили ролини ўйнайди.

Юкламанинг даражаси(миқдори, интенсивлиги ва бошқалар)ни етарли эмаслиги ўқув вақтини бесамар, бефойда йўқотишга сабаб бўлади, унинг ортиқроғи эса организмга зиён етказди.

Агарда юклама миқдори олдинги ҳолатидагича қолаверса, ўзгартир илмаса, унинг таъсирига организм ўрганиб қолади (рефлекс ҳосил бўлади) ва жисмони юкламанинг ривожлантирувчи эффеқти йўқолади. Қайд қилинган сабабга кўра жис моний юкни аста-секинлик билан ошириб бориш зарурий талаб ҳисобланади.

Нисбатан ахборий нормага айланган, объектив ва амалиётда кенг қўллани ладиган организмни жисмоний юкга реакциясининг амалий кўрсат гици юрак қисқаришининг частотаси (ЮҚЧ) миқдоридир. Уни ортириш ёки камайтириш орқали оптимллиқни бошқариш амалиётда қабул қилинган.

Юқоридагилардан келиб чиқиб, соғломлаштиришнинг умумий самарадорлиги ўсмирлар ва ёшларнинг машғулот ларида ўрта ва катта интенсивликдаги, аэроб йўналишдаги машқлар (ҳаракатли ўйинлар, эстафеталар, спорт ўйинлари, сузиш, югу риш, велосипедда юриш) орқали эришилади.

Ўртача интенсивликдаги юкламани диапазонни ЮҚЧ минутига 130-160 марта гача ва катта интенсивликдагиники эса минутига 160-171 мартагача деб қаралмоқда.<sup>1</sup>

Жисмоний юкламани қатъиян бошқариш ва уни дам олиш билан алмашиб туришини йўлга қўйиш мактаб ёшидаги болалар организмнинг органлари ва уларнинг тузилишини функционал фаоллигига жисмоний машқлар орқали йўналти рилган таъсир этишини таъминлайди.

Жисмоний маданият дарсида юкламанинг параметрини бошқаришга турли хилдаги усуллари ва услубиётлар орқали эришилади. Нисбатан самарадор ва қўллашнинг осон усуллари қуйидагилардир:

- бажарилаётган машқни такрорлашлар сонини ўзгар тириш;
- машқларнинг умумий сонини ўзгартириш;
- бажарилаётган бир хил машқни такрорлаш билан уни бажариш тезлигини ошириш;
- ҳаракат амплитудасини қўшиш ёки камайтириш;
- ташқи қаршилиқни миқдорини вариантлаш(ўзгартириш);
- машқни бажариш шароитини осонлаштириш ёки қийинлаштириш (масалан, баландга қараб ёки пастга югуриш, кумли йўлка ёки стадион йўлкасида югуриш ва бошқалар);
- дастлабки ҳолатни ўзгартириш (масалан, ярим ёки тўла ўтириш ҳолатидан юқорига сакрашлар, қўлни тирсақдан букиб тўғрилашни полда, оёқни стул устига қўйиб, гимнастика девори рейкасига тираб ва х.к.);
- масофани (югуриш, сузиш ва бошқаларда) узайтириш ёки камайтиришлар;
- машғулотларни одатдаги ёки кенгайтирилган, кичрайтирилган майдон ларда ўтказиш;
- қўлланилаётган услубиётларни вариантлаш (бир маромда, ўйин, мусобақа тарзида ва х.к.лар тарзида);
- машқларни бажариш вақтини кўпайтириш ва озайтириш ёки машқлар орасида дам олишнинг характерини ўзгартириш.

## Adabiyotlar

1. Kuchkarovna, Y. G. Y. (2022). Bolalarda Bronxid Kasalligini Davolash Jismoniy Tarbiyasi. Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities, 4, 1-4.
2. 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.

<sup>1</sup> Керимов Ф.А. “Спорт назарияси”, ўқув қўлланма (жисмоний тарбия институти талабалари учун), ЎзДЖТИ нашрёт-матбаа бўлими, 2005, 114 саҳифа



3. Bobojonov, N. N. (2021, August). Pedagogical problems of forming a sense of loyalty to the national army in students. In *Archive of Conferences* (pp. 104-109).
4. BOBOJONOV, N., & MADORIPOV, O. BO 'LAJAK MUTAXASSISLARNING KASBIY-AMALIY JISMONIY TAYYORGARLIGI. *СТУДЕНЧЕСКИЙ ВЕСТНИК Учредители: Общество с ограниченной ответственностью "Интернаука"*, 74-75.
5. Usmanov, Z. N., & Ubaidullaev, R. (2020, December). PROBLEMS OF PHYSICAL AND HEALTHY WORK IN SCHOOL EDUCATION SYSTEM. In Конференции.
6. Усманов, З. Н., & Убайдуллаев, Р. М. ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.
7. Қосимов, А. Н. (2021). ФОРМИРОВАНИЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СОМАТОТИПОВ МЫШЦ У СТУДЕНТОВ 13-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ. *Scientific progress*, 2(8), 849-853.
8. Kholmiraevich, A. J. (2021). Innovations In Fitness Works and Physical Education. *Texas Journal of Medical Science*, 2, 4-5.
9. Нишонова, Д. (2021). Болаларда гипертермик синдромни даволашда антипиретиклар танлашнинг асосий мезонлари. *Общество и инновации*, 2(3/S), 430-436.
10. Kamolidin, P. (2021). Physical Preparation and Development of School Students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 3, 161-163.
11. Ma'mirjon, Y., & Saminjon, X. (2022). МАКТАВ YOSHIDAGILAR HARAKAT AKTIVLIGI (FAOLLIGI) NING ME'YORI. *Conferencea*, 75-78.
12. Valievich, D. S. (2020, December). FEATURES OF MOTOR ACTIVITY AT PRIMARY SCHOOL AGE. In Конференции.
13. 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).
14. Namrakulov, R. PEDAGOGICAL BASES OF FORMATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING IN HIGHER EDUCATION SYSTEM.
15. Ismoilov, S. (2021). PEDAGOGICAL PSYCHOLOGICAL OPPORTUNITIES FOR THE DEVELOPMENT OF STUDENT THINKING ACTIVITY IN SCHOOL AND FAMILY COOPERATION. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 9(12), 1209-1212.
16. Mamadzhonov, N. M. (2020). RELATIONSHIP OF AGE AND DYNAMICS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PREPAREDNESS OF 6-7 YEARS OLD CHILDREN IN FERGANA. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, 8(12).
17. Yakubova, G. K. (2021). MONITORING OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN CONDITIONS OF HYPERTHERMIA. *Herald pedagogiki. Nauka i Praktika*, 1(2).
18. Mamadzhonov, N. M. (2020). RELATIONSHIP OF AGE AND DYNAMICS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PREPAREDNESS OF 6-7 YEARS OLD CHILDREN IN FERGANA. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, 8(12).
19. Namrakulov, R. PEDAGOGICAL BASES OF FORMATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING IN HIGHER EDUCATION SYSTEM.
20. Усманов, З. Н., & Убайдуллаев, Р. М. ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.
21. Қосимов, А. Н. (2021). ФОРМИРОВАНИЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СОМАТОТИПОВ МЫШЦ У СТУДЕНТОВ 13-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ. *Scientific progress*, 2(8), 849-853.
22. Косимов, А. (2021). Исследование физкультурно-оздоровительной работы в системе школьного образования. *Наука сегодня: реальность и перспективы [Текст]: материя*, 77.
23. Kholmiraevich, A. J. (2021). Innovations In Fitness Works and Physical Education. *Texas Journal of Medical Science*, 2, 4-5.
24. Ismoilov, S. D. (2022). OILA VA QADRIYAT. *Academic research in educational sciences*, 3(1), 998-1003.

25. Tojimatovna, N. D. (2021). Means Of Shaping the Health and Healthy Lifestyle of University Student Girls. *Texas Journal of Medical Science*, 2, 1-3.
26. 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).
27. Усманов, З. Н., & Убайдуллаев, Р. М. ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.
28. Namrakulov, 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.
29. Yuldashev, M. (2021). INNOVATIVE ASPECTS FOR HEALTHY LIFESTYLE FORMATION AND DEVELOPMENT OF SPORTS. *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS*, 2(05), 102-107.
30. Хайдаралиев, Х. Х. (2019). МОТИВАЦИЯ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ПАТРИОТИЗМА СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ. In *EUROPEAN RESEARCH: INNOVATION IN SCIENCE, EDUCATION AND TECHNOLOGY* (pp. 50-52).
31. Сидикова, Г. С. (2022). ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. *Таълим ва Ривожланиш Таҳлили онлайн илмий журнали*, 2(1), 6-11.
32. 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>
33. Yakubova, G. K. (2021). MONITORING OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN CONDITIONS OF HYPERTHERMIA. *Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka*, 1(2).
34. Tojimatovna, N. D. (2021). Means Of Shaping the Health and Healthy Lifestyle of University Student Girls. *Texas Journal of Medical Science*, 2, 1-3.