

MAKTAB O'QUVCHILARNING ME'YORIY RIVOJLANISHIDA JISMONIY MASHQLARNING O'RNI.

Mulkanov Y M.

Qarshi davlat universiteti

Kalit so'zlar. Gipokineziya, fiziometrik-antropometrik, rezervlari.

Bugungi kunda dunyoda bolalarning jismoniy, ruhiy-emotsional jihatdan sog'lom rivojlanishi uchun shart-sharoitlarni yaratish masalasi har bir jamiyat kelajagi uchun ustuvor masala hisoblanishiga katta e'tibor qaratilgan. Shuning uchun, ta'lim olish jarayonida maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanish darajasi va salomatligi holatini doimiy ravishda monitoring qilish maqsadida fiziometrik-antropometrik ilmiy tadqiqotlarni amalga oshirish ularning salomatligini mustahkamlash chora-tadbirlari kompleksini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish, o'z navbatida ehtimolligi mavjud turli xil kasalliklarning oldini olish nuqtai nazaridan ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

Jahonda ko'pgina mamlakatlarda o'tkazilayotgan ilmiy tadqiqotlarda o'quvchilarining jismoniy faollik darajasining optimal rivojlanishiga jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil qilishda maktab o'quvchilarining fiziologik yoshiga bog'liq individual xususiyatlarini hisobga olishni taqozo etadi. Amalga oshirilgan tadqiqotlarda jismoniy faollik darajasining susayishi (gipokineziya) ta'sirida bolalar va o'smirlar organizmida tayanch-harakat apparatlari, organizmning asosiy funktsional tizimlarining faolligi pasayishi va o'z navbatida turli xil kasalliklarga chalinishga moyillik darajasining ortishini aniqlash imkonini beradi [2-4].

Inson salomatligi uchun jismoniy ish va mashqlarning ahamiyati muhim omillardan biri bo'lib xizmat qiladi. Organizmning mashqlar orqali chiniqqanlik darajasi uning funktsional rezervlari ko'rsatkichi bilan belgilanadi. Jismoniy ishga qobiliyat va chiniqqanlikning optimal darajasi salomatlik uchun zarur bo'ladi. Yuqori darajadagi jismoniy ish qobiliyatiga katta sport mashqlari orqali erishiladi. Bu esa barcha organizmdagi funktsional tizimlar normadan ko'ra zo'riqib ishlashini taqozo etadi.

Jismoniy mashqlar esa bunday yo'qotilishini oldini olib, muskullar funksiyasini va to'qima a'zolar harakatga kelishi qon ta'minotining aktivlantirishi paylar va bog'implarning rivojlanishiga yordam beradi.

Har qanday jismoniy yuklamalar muskullardagi bo'g'implarning funktsional holatini yaxshilab, hozirgi vaqtda keng tarqalgan osteoxondroz tog'ay o'smasi suyaklarning deformatsiyasi (qiyshayishi) artroz kasalliklarini oldini olishga yordam beradi [1]. Organizmga jismoniy yuklamalarning ta'siri bir qancha funksiyalar ya'ni yurak qon tomir tizimiga qon aylanishining tezlashuviga va yurak muskullariga samarali ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy yuklamalar ta'sirida yurak

orqali va qon tomirga qon o'tish hajmi ortishi kuzatiladi. Normada bu ko'rsatkich 1 minutda 50-60 ml hajmga ega bo'lsa, jismoniy ish vaqtida esa, bu ko'rsatkich 200 ml hajmga etishi aniqlangan. Jismoniy mashqlar orqali yurak chastotasini ozgarishiga etishishi aniqlangan, masalan yurak qisqarishlar soni normada 1-munutta 72-80 ta (50-60 ml) jismoniy mashq bilan chiniqqan insonlarda 1-munutta 55-60 ta (25-30 ml) tashkil etadi

O'quvchilarining jismoniy rivojlanish darajasida yoshga, jinsga bog'liq o'ziga xos xususiyatlarini aniqlash, ulardagi fiziologik o'zgarishlarni morfo-funksional tizim ko'rsatkichlari asosida baholash, hozirgi kunda olib borilayotgan tadqiqotlarning istiqbolli yo'nalishlari sifatida qaraladi. Shu sababli, maktab o'quvchilarining salomatligini aniqlashda jismoniy rivojlanganlik va tayyorgarlik ko'rsatkichlarini iqlim-geografik mintaqalar asosida tahlil qilish, tibbiy/pedagogik korrektsiya, profilaktika chora-tadbirlari kompleksini ishlab chiqish muhim ilmiy amaliy ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Y.S.Vaynbaum. Jismoniy tarbiya gigienasi. Toshkent, O'qituvchi, 1988yil. 13-b
2. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте // – Москва. «Медицина». 1990г. – С.34-56.
3. Головина Л.Г., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Сила мышц кисти детей 7-10 лет с различной длиной и массой тела // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – Тула, 2004. – №2. – С.23-32. ГПУ, 1999.г. – С.75-218.
1. Xayrullayeva L.M. Ochlikni neyroendokrin tartibga solish orqali semizlikni davolashda o'simlik birikmalaridan foydalanish.Xorazm Mamun Akademiyasi,2023.-14 b
2. Rahmatullayev Y. Sh, Avliyoqulova M. B, Hakimova M. A, O'zbekiston respublikasining janubiy viloyatlari sharoitida maktab o'quvchilarining amaldagi ovqatlanishi va jismoniy taraqqiyoti.Xorazm Ma'mun Akademiyasi- 2023.
3. Avliyoqulova M.B, Rahmatullayev Y.Sh, "Qarshi shahri sharoitida maktab o'quvchilarining antropometrik ko'rsatkichlari" Ma'mun akademiyasi-2024.
4. Rakhmatullayev Y., Kurbanov A.Sh., Hazratova H.N. Physical Development of Rural and Urban School Children and its Comparative Characteristics. Annals of R.S.C.B., ISSN:1583-6258, Vjl.25, Issue 4, 2021, Pages.7603-7608 Received 05 March 2021; Accepted 01 April 2021.
5. Hazratova H.N., Kurbanov Sh.K., Rahmatullayev Y.Sh., Buranova G.B. Physical Development of Primary Class Students. CENTRAL ASIAN JOURNAL OF MEDICAL AND NATURAL SCIENCES. Vol:04 Issue:05. Sep-Oct. 2023 ISSN: 2660-4159. 330-331 p.