



O‘SISH VA RIVOJLANISHDA JISMONIY YUKLAMANI O‘RNI
(8 sinf o‘quvchilar misolida)

Maxkamov G‘ulomjon Ma‘murovich

Qo‘qon davlat pedagogika instituti, v.b.dotsent

Annotatsiya: Ushbu maqolada organizm uchun jismoniy yuklamaning inson turli kasalliklarining oldini olish, immunitet tizimini mustahkamlash, qon aylanishini yaxshilash, yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytirishga, vaznni nazorat qilish va umumiy jismoniy holatni yaxshilashga qaratilgan ma‘lumotlar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: mashg‘ulot, sog‘liq, rag‘batlantirish, kasallik, jismoniy, faoliyat, salomatlik.

Kirish. Bugungi kunda organizmlarning normal o‘shish va rivojlanish jarayonlarida tirik materiyaning umumbiologik xususiyatlari muhim hisoblanadi. Tuxum hujayrasining urug‘lanishidan boshlanadigan odamning o‘shish va rivojlanishi, uning butun umri davomida kechadigan uzluksiz bajaraluvchi jarayonni namoyon qiladi. Rivojlanish jarayoni poygasimon holatda kechib, uning hayotini bosqichlari yoki davrlari orasidagi farqlar faqatgina miqdoriy jihatdangina emas, balki sifatiy jihatdan ham o‘zgarishlarga olib boradi.

U yoki bu fiziologik tizimlarni tuzilishi yoki faoliyatidagi yoshga oid xususiyatlarning mavjudligi yoshlik davrining ayrim bosqichlaridagi bola organizmining to‘la qimmatli yoki qimmatli emasligi haqidagi, bashorat yoki aniq ma‘lumot bo‘lib hisoblanmaydi.[1] Aynan shu xildagi kompleks xususiyatlarga u yoki bu yoshni tavsiflab beradi.

Rivojlanish deganda, tom ma‘noda odam organizmida kuzatiladigan, uning barcha tizimlarining tashkillanish darajalarini murakkablashishini oshishini chaqiruvchi miqdoriy va sifatiy o‘zgarish jarayonlari tushuniladi. [4] Rivojlanish o‘z ichiga uchta asosiy omilni qamrab oladi; o‘shish organ va to‘qimalarning tabaqalanishi, shakllanish (organizmga xos va monand bo‘lgan shaklni olishi). Ushbu omillar bir-biri bilan uzviy bog‘liq va bir-birini to‘ldirib turadi[4].

Bola organizmining voyaga yetgan organizmidan farq qiluvchi rivojlanish jarayonining asosiy fiziologik xususiyatlaridan biri organizm vaznining tinimsiz ortishi va uning hujayralari sonini yoki ularning o‘lchamlarini o‘zgarishi bilan birgalikda kechuvchi miqdoriy jarayon ya‘ni o‘shish hisoblanadi.[5]

Tadqiqot obyekti va metodi. Farg‘ona viloyati, Dang‘ara tumani 2- umumiy o‘rta ta‘lim maktabi 8-sinf o‘quvchilari xamda o‘smirlarning jismoniy rivojlanishini va morfologik ko‘rsatkichlarni baholash.

Tadqiqot natijalari. Maktab 8-sinf o‘quvchilarida antropometrik ko‘rsatkichlari orqali o‘smirlarning tashqi ko‘rinishini shakli va o‘lchamlarini baholashga xizmat qiladi. Shuningdek, o‘quvchilar jismoniy rivojlanishini o‘rganishda muhim xisobkanib, bu o‘lchovlar o‘quvchilar organizmining morfologik xususiyatlarini tahlil qilindi.

Tajribada o‘quvchilarni o‘rganishda asosiy antropometrik ko‘rsatkichlar orqali amalga oshirildi. Bo‘y uzunligini aniqlashda o‘quvchining vertikal o‘lchami tik turgan holda aniqlanadi. Bunda o‘quvchilarning yilma-yil yoki navbatdagi bosqichlarda o‘lchanib, o‘sish dinamikasini kuzatish imkoniyati aniqlanadi. Tana vazni tanadagi umumiy vazn miqdori kg o‘lchanadi. Bunda o‘quvchining ovqatlanishi, jismoniy faolligi va sog‘lig‘i inobatga olinadi.

Ko‘krak qafasi aylanasi tana muskulaturasining rivojlanish darajasini baholashda tinch holatda, chuqur nafas olish va nafas chiqarish jarayonlarida ham o‘lchash orqali aniqlanadi. Tana massasi indeksida tana vazni (kg) bo‘y (m) kvadratiga bo‘linib aniqlanadi. Bunda o‘quvchining vazniga nisbatan bo‘yning mutanosibligi haqida ma‘lumot beradi. Ortib ketgan yoki yetarli darajada bo‘lmagan massani aniqlashda qo‘llanildi.

Bolalar va o‘smirlarning sog‘lig‘ini, jismoniy holatini, ovqatlanish balansini baholashga yordam beradi. Jismoniy mashg‘ulotlar, sport turlari, sog‘lom turmush tarzini rejalashtirishda yo‘nalish beradi. Rivojlanishda ortda qolish yoki ortiqcha vazn kabi muammolarni erta bosqichda aniqlab, chora ko‘rishga imkon yaratadi. Shunday qilib, antropometrik ko‘rsatkichlar o‘quvchilar jismoniy rivojlanishini ko‘rsatadigan asosiy mezonlardan biri bo‘lib, ularni o‘z vaqtida muntazam ravishda kuzatish vasvasasiz tahlil qilish sog‘liqni profilaktika qilish, to‘g‘ri ovqatlanishni tashkil etish hamda sport mashg‘ulotlarini rejalashtirishda muhim manba bo‘lib xizmat qiladi.

1-Jadval

Dang‘ara tumani 2- umumiy o‘rta ta‘lim maktabi 8-sinf o‘quvchilarida o‘tkazilgan tajriba natijalari

F.I.Sh.	Yoshi	Bo‘yi sm		Og‘irligi (kg) vazni	
		Qizlar	O‘g‘il bolalar	Qizlar	O‘g‘il bolalar
Akbarov Muhammadjon	14		130		39
Almatov Akromjon	14		135		40
Foziljonov Shohjahon	14		138		38

Hasanov Ibroxim	14		137		40
Abdumo‘minova Dildora	14	145		38	
Foziljonova Shahlo	14	145		35	
Bahtiyorjonova Marjona	14	143		34	
Bekmurodova Dilnura	14	146		35	

O‘tkazilgan tajribada bo‘yning o‘lchamini olish uchun bo‘yning balandligi rostomer - bo‘y o‘lchash asbobi yordamida o‘chandi. Tekshiriluvchi orqasi bilan rostomerga turib, bunda tekshiriluvchining kuraklari, dumbasi va tavoni rostomerga tegib turgan xolda amalga oshirildi. Tik turganda bo‘y rostomer shkalasining chap qismidan aniqlandi.

Ko‘krak qafasi aylanasi. Ko‘krak qafasining aylanasi uchta holatda – maksimal nafas olganda, maksimal nafas chiqarganda va pauzada o‘lchanadi. Bunda tekshiriluvchi qo‘llarini yonga ochib turadi. Erkaklarda ko‘krak aylanasi o‘lchanganda santimetr lenta kurakning pastki uchiga va ko‘krak bezini o‘rtasiga qo‘yiladi. Ayollarda santimetr lenta yordamida ko‘krakning yuqori qismidan aylantirib o‘lchandi.

Xulosa. O‘sish va rivojlanish jarayonida jismoniy yuklamalar o‘smirlar organizmining barcha tizimlari faoliyatini yaxshilashda muhim o‘rin tutadi. Muntazam jismoniy faollik organizmdagi qon aylanishi, nafas olish, asab tizimi hamda mushak va skelet tizimining mustahkamlanishiga yordam beradi. Shuningdek, ular yosh avlodda sog‘lom turmush tarziga motivatsiya paydo qilib, immunitetni mustahkamlash, har xil kasalliklarga chidamlilikni oshirish va ruhiy holatni barqaror tutish kabi ijobiy ta’sirlar ko‘rsatishi aniqlandi.

Jismoniy yuklamalarni yoshga, individual xususiyatlarga va umumiy sog‘liq holatiga mos ravishda rejalashtirish bolaning gavdasi to‘g‘ri rivojlanishi hamda kelajakda sport yoki mehnat faoliyatida yuqori samaradorlikka erishishiga zamin yaratadi. Doimiy jismoniy rivojlanish va yuksak darajadagi jismoniy tayyorgarlik -14 sog‘lom jamiyat asoslaridan biri sanaladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI.

1. Қодиров У.З., Абдумажидов А.А., Аскарянц В.П. Болалар физиологияси. Тошкент. «Ибн Сино». 1999.
2. Клемешева Л.М., Алматов К.Т., Матчонов А. Возрастная физиология. - Ташкент: НУУЗ., 2002. - 123с.
3. Қ.С. Содиков Ўқувчилар физиологияси ва гигиенаси. Тошкент «Ўқитувчи» 1992.
4. Almatov X.T. Ulg‘ayish fiziologiyasi. M.Ulug‘bek nomidagi O‘zMU bosmoxonasi. T. – 2004-y.
5. A. Aripov, N. Shaxmurova. Yosh fiziologiyasi va gigienasi. Toshkent. “Yangi asr avlodi” 2009.
6. Sodiqov B., Suchkarova L. Bolalar va o‘smirlar fiziolognyasi va gigienasi.O‘zbekiston milliy entsiklopediyasi davlat nashriyoti. T. - 2005-y.