

ISSN: 2545-0573

JISMONIY MADANIYAT YO'NALISHIDA TAXSIL OLATGAN TALABA QIZLARING JISMONIY RIVOJLANGANLIGINI MORFOLOGIK KO'RSATKICHLARI

Maxsudova Malika Xolmatjanovna

Andijon davlat pedagogika institute Jismoniy madaniyat kafedrasida o'qituvchisi

ARTICLE INFO.

Kalit so'zlar:

Koronavirus, turmush tarzi, Sog'lom ayol, nafas olish yo'llari, Odamlar salomatligi, funksional ko'rsatkichlar, talaba, moslashuvchan.

Annotatsiya

Odamlar salomatligini mustaxkamlash va muxofaza qilishni nazariy va amaliy asoslarini o'rganish odam fiziologiyasi, tibbiyot, ekologiya va shu mavzuga aloqador fanlarning dolzarb muammosi xisoblanadi.

Maqolada Jismoniy madaniyat yo'nalishida taxsil olatgan talaba qizlarning jismoniy rivojlanganligini morfologik ko'rsatkichlari yoritilgan.

<http://www.gospodarkainnowacje.pl/> © 2022 LWAB.

Kirish.

Ma'lumki COVID-19 koronavirus infeksiyasi avvalo yurak-qon tomir va nafas olish yo'llari hamda semizlik (ortiqcha vazn) kasalligiga chalingan fuqarolarimizning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatdi. Natijada, bugungi pandemiya oramizdan ko'plab fuqarolarimizni bevaqt dunyodan ko'z yumishiga sabab bo'ldi.

Barchamiz bundan jiddiy xulosa qilgan holda zararli odatlardan voz kechib, ommaviy sport bilan doimiy shug'ullanish, bir so'z bilan aytganda, sog'lom turmush tarzini kundalik hayotimizga aylantirishimiz zarur ekanligini bugungi davrning o'zi taqozo etmoqda.

Asosiy qism.

«Sog'lom ayol — buyuk kelajak» g'oyasini o'zida mujassam etgan xotin-qizlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini mustahkamlash, ularni jismoniy tarbiya va sport bilan ommaviy tarzda shug'ullanishga jalb qilishga qaratilgan chora-tadbirlar dasturlarini tasdiqlash to'g'risida Hukumat qarorlarini qabul qilindi.

Odamlar salomatligini mustaxkamlash va muxofaza qilishni nazariy va amaliy asoslarini o'rganish odam fiziologiyasi, tibbiyot, ekologiya va shu mavzuga aloqador fanlarning dolzarb muammosi xisoblanadi. Talabalarni jismoniy rivojlanganligining morfologik ko'rsatkichlari katta yoshdagi odamlarni ko'rsatkichlariga deyarli tenglashib qolishiga qaramasdan, funksional ko'rsatkichlarida sezilarli farq kuzatiladi. Bu organizmda bir yosh davridan ikkinchi yosh davriga o'tish jarayonlari ketayotganligidan dalolat beradi. Shuning uchun talaba yoshidagi shaxslarni jismoniy rivojlanishini

morfofunktsional ko'rsatkichlarini boshqarish mexanizmlarini o'rganish nazariy va amaliy fiziologiyaning eng dolzarb yo'nalishlari xisoblanadi.

Talabalarga o'quv yuklamalarini ta'sirini o'rganish, iloji boricha ularni salbiy ta'sirini yumshatish chora-tadbirlarini ishlab chiqish talab qilinadi. Shu sababli, talaba yoshdagi shaxslar organizmini moslashuvchan rivojlanish qobiliyatlari va ularning salbiy ta'sirlar bilan aloqalarini ko'rsatuvchi morfologik va funktsional ko'rsatkichlarning o'zaro bog'liqligini aniqlash juda muximdir. Shuni ta'kidlash joizki, tashqi ko'rinishdan sog'lom talabalarining morfologik ko'rsatkichlari, ularni jismoniy tayyorgariligini va ayniqsa funktsional xolatini baxolashga imkon bermaydi.

Tadqiqotlarda sutka davomida organizmning xarakteristik faolligi uning biologik extiyoji darajasidagi qiymatga ega bo'lishi rivojlanish, salomatlik xolatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi tasdiqlangan [101; 3-272-b.].

Jismoniy faollik darajasini susayishi (gipokineziya) ta'sirida talabalar organizmida tayanch-xarakteristik organlari, organizmning asosiy funktsional tizimlarining faolligini pasayishi va o'z navbatida turli xil kasalliklarga chalinishga moyillik darajasining ortishi aniqlangan [111; 3-407-b.].

Xozirgi vaqtda dunyo miqyosida ortiqcha tana vazni (semirish) dolzarb muammolardan biri xisoblanib iqtisodiy rivojlangan davlatlarda taxminan 50% voyaga yetgan axoli o'rtasida qayd qilingan. Semirish sharoitida organizmda metabolik-energetik, gormonal tizimning buzilishi kuzatiladi [47; 3-26-b.].

Tadqiqotlarning dastlabki bosqichida tajribalar birinchi bosqich talaba qizlarida olib borildi va asosiy antropometrik ko'rsatkichlari – tana vazni (kg), bo'y uzunligi (sm) va ko'krak qafasining aylanasini (sm) qiymatlari asosida jismoniy rivojlanish darajasini solishtirma tavsiflash amalga oshirildi.

Odamning bo'y uzunligi va tana vazni jismoniy rivojlanganlikni asosiy ko'rsatkichlari xisoblanadi. Shu sababli, jismoniy rivojlanishni o'rganish kuzatuvlarida bu ko'rsatkichlar albatta o'rganiladi.

Odamning bo'y uzunligi irsiy axborot tomonidan kuchli nazorat qilinadi. Shu sababli odamning bo'y uzunligiga turli omillarni ta'siri chegaralangan bo'ladi, ixtiyoriy ravishda inson xoxishiga ko'ra o'zgartirish imkoniyati mavjud emas. Kuzatuvdagi jismoniy madaniyat yo'nalishida o'qiyotgan 1 bosqich talaba qizlarning bo'y uzunligi o'rtacha ko'rsatkichi $161,0 \pm 1,3$ sm tashkil qildi. Bo'y uzunligining absolyut qiymatlari 174,0-151,0 sm chegarada tebranib turishi qayd qilindi.

Biologiya yo'nalishida taxsil olayotgan 1 bosqich talabalarining bo'y uzunligini o'rtacha ko'rsatkichi $161,5 \pm 1,4$ sm chiqdi. Eng uzun bo'yli talaba qizning bo'yi 169,0 sm, eng past bo'yli talaba qizning bo'yi esa 152,0 sm ga teng chiqdi.

Kuzatuvdagi va nazorat guruxlarining o'rtacha ko'rsatkichlari o'zaro taqqoslanganda statistik jihatdan ishonarli farq kuzatilmadi ($p > 0,05$).

Xulosa qilib, shuni aytish mumkinki birinchi bosqichda jismoniy madaniyat yo'nalishida o'qiyotgan talaba qizlarga berilayotgan jismoniy yuklamalar ularning bo'y uzunligi ko'rsatkichiga, genetik jihatdan kuchli nazorat qilinganligi sababli deyarli ta'sir ko'rsatmas ekan.

Odamning ayrim jismoniy sifatlarini namoyon bo'lishi muskul massasining ortishi davriga bog'liq. Kuch sifatini namoyon bo'lishi 14 – 17 yosh davriga to'g'ri keladi, shu vaqtda muskul massasini ortishi ham kuzatiladi.

Xulosa.

Kuzatuvdagi jismoniy madaniyat yo'nalishida tahsil olayotgan birinchi bosqich talaba qizlari tana vaznining o'rtacha ko'rsatkichi $57,0 \pm 1,7$ kg teng. Talaba qizlarning tana vaznining absolyut ko'rsatkichlari 67,0-46,0 kg spektrda to'liqlanishi qayd qilindi.

Nazoratdagi biologiya yo'nalishi 1 bosqich talabalarining tana vaznining o'rtacha ko'rsatkichi $54,1 \pm 2,1$ kg tengligi qayd qilindi. Eng katta vaznli talaba qizning tana og'irligi 68,0 kg, eng kichik vaznli talaba

qizning og'irligi 48,0 kg ekanligi qayd qilindi.

Talabalarning muskul massasi va bo' uzunligining bir yilda ortishi ular organizmining funksional ko'rsatkichlarini ortishini asosini tashkil qiladi.

Adabiyotlar

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг фармони Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида
2. Зотова Ю.А. Разработка обучающих программ для проведения «школ управления весом» детям различного возраста с ожирением // Автореферат дисс. ... к.мед.н. (14.00.09-педиатрия).-Саратов, 2008.-С.3-26.
3. Чумаков Б.Н. Валеология: Учеб. пособие // Москва.- Изд-во «Педагогическое общество России», 2000.-407 с.
4. Соколов А.Я., Заводчикова Ю.В. Уровень физического развития и типы телосложения девочек и мальчиков Магадана 7-10 лет // Гигиена и санитария. -2009.-№(3).-С.86-88.