

ISSN: 2545-0573

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

Maxsudova Malika Xolmatjanovna

Andijon davlat pedagogika institute Jismoniy madaniyat kafedrasida o'qituvchisi

ARTICLE INFO.

Kalit so'zlar:

Jismoniy rivojlanish, Jismoniy madaniyat, yurak-qon tomir, nafas yo'llari, jismoniy rivojlanganlik, ilmiy tadqiqot ishlar, bukuvchi muskullar, o'pka, qo'l barmoqlari.

Annotatsiya

Talabalarning morfologik va funksional xolatlarini o'ziga xos xususiyatlarini o'rganishga qaratilgan ko'plab ilmiy tadqiqot ishlari ma'lumotlariga qaramasdan, jismoniy tayyorgarlik xolatlarini baxolashga qaratilgan ishlar yetarli emas. Maqolada Jismoniy madaniyat yo'nalishida taxsil olatgan talaba qizlarning jismoniy rivojlanganligini funksional ko'rsatkichlari yoritilgan.

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

Kirish.

Bugungi kunda aholimizning bor-yo'g'i 19 foizi jismoniy tarbiya va sport bilan qamrab olingan. Koronavirus infeksiyasi, avvalo, yurak-qon tomir, nafas yo'llari kasalligiga chalingan, ortiqcha vaznli fuqarolarda og'ir kechgani hammaga ma'lum. Bu ham sog'lom turmush tarzi va sportning ahamiyatini yana bir bor yaqqol ko'rsatdi.

Asosiy qism.

Davlatimiz rahbarining joriy yil 30 oktabrdagi farmonida sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish bo'yicha juda muhim chora-tadbirlar belgilangan.

Talabalarning jismoniy rivojlanganlik-tayyorgarlik darajasini o'rganishga qaratilgan ilmiy tadqiqot ishlar dunyoning deyarli barcha davlatlarida amalga oshirilmoqda. Bir qator mualliflarning o'tkazgan ilmiy tadqiqot ishlari natijalariga ko'ra oxirgi yillarda talaba qizlarni salomatligining pasayishi va surinkali kasalliklarni tarqalishini yuqori darajasi kuzatilmoqda (Lyaxovich A.V., 2004; Ushakov I.B., 2007; Ayzman R.I., 2009; Artyuxov I.P., 2006; Belov V.B., 2007). O'rtacha 20 – 40 % talabalarda turli xil surunkali kasalliklar, asosan, asab-ruxiy, yurak-qon tomir, nafas tizimi a'zolari kasalliklarining belgilari uchraydi (Быков Е.В. соавт., 2006; Огрызко Е.В. 2008; Жуков М.В., 2009).

Talabalarning morfologik va funksional xolatlarini o'ziga xos xususiyatlarini o'rganishga qaratilgan ko'plab ilmiy tadqiqot ishlari ma'lumotlariga qaramasdan, jismoniy tayyorgarlik xolatlarini baxolashga qaratilgan ishlar yetarli emas. Shu sababli, talabalardagi *funksional chahalik* xolatlari ularda uchrayotgan turli xil surinkali kasalliklarni rivojlanishini asosi bo'lishi mumkin. Shuni ta'kidlash joizki,

tashqi ko'rinishdan sog'lom talabalarning morfologik ko'rsatkichlari, ularni jismoniy tayyorgariligini va ayniqsa funksional xolatini baxolashga imkon bermaydi.

Jismoniy rivojlanish darajasi antropometrik ko'rsatkichlarni mutanosibligi va uyg'unligini belgilaydigan o'zaro ta'siri, shuningdek tana struktura komponentlarining xayotiy funksiyalarining namoyon bo'lishidagi funksional ko'rsatkilariga bog'liq bo'ladi [50; 74-77-b.; 98; 72-73-b.]. Jismoniy rivojlanishi nomutanosib bo'lgan bolalar va o'spirinlarda funksional o'zgarishlar va salomatligida buzilishlar kuzatiladi. Atrof muxitning antropogen ifloslanish zonalarida jismoniy rivojlanishda og'ishlarning ko'payishi kuzatilmoqda [3; 134-186-b.].

Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishida tahsil olayotgan talaba qizlar biologiya ta'lim yo'nalishida o'qiyotgan qizlarga nisbatan haftalik jismoniy yuklamalarini sezilarli darajada ko'pligi (ya'ni haftasiga 24 soat) va muntazamligi natijasida kuzatilgan jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini ijobiy tomonga o'zgarganligi organizmni salomatligi mustaxkamlanib borayotganligini ko'rsatdi. Na'muna va tajriba uchun olingan talabalar guruxlaridagi natijalar, nomutaxassis yo'nalishlarda taxsil olayotgan talabalarning ham jismoniy tarbiya darslarini ko'paytirish, ularning salomatligida ijobiy o'zgarishlar yuzaga kelishini asoslab berdi.

Kuzatuv ishlarida asosiy funksional ko'rsatkichlar – qo'l kuchi dinamometriyasi (kg/m), o'pkalarning tiriklik xajmi (ml), yurak urishlar soni (daqqa/marta) qiymatlari asosida ikkinchi bosqich talaba qizlarning jismoniy rivojlanish darajasini solishtirma tavsiflash amalga oshirildi.

Jismoniy madaniyat yo'nalishida o'qiyotgan ikkinchi bosqich talaba qizlarning o'ng qo'l barmoqlarini bukuvchi muskullarni maksimal qisqarish kuchining eng kattasi 36,0 kg/m, eng kichigi esa 24,0 kg/tengligi aniqlandi. Talaba qizlarning o'ng qo'l barmoqlarini bukuvchi muskullarni o'rtacha qiymati $35,4 \pm 1,5$ kg/m tashkil qildi.

Biologiya yo'nalishida tahsil olayotgan ikkinchi bosqich talaba qizlarning o'ng qo'l barmoqlarini bukuvchi muskullarni maksimal qisqarish kuchining o'rtacha ko'rsatkichi $28,1 \pm 0,8$ kg/m tengligi aniqlandi. O'ng qo'l barmoqlarini bukuvchi muskullarni maksimal qisqarish kuchi quyidagi 20,0-32,0 kg/m spektrda tebranib turishi kuzatildi.

Kuzatilayotgan guruxlarning o'rtacha ko'rsatkichlari o'zaro taqqoslanganda oradagi farq 7,3 kg/m teng chiqdi. Bu farq statistik jixatdan muqarrar ($p < 0,01$).

Jismoniy madaniyat yo'nalishining ikkinchi bosqichida o'qiyotgan talaba qizlarning chap qo'l barmoqlarini bukuvchi muskullarni maksimal qisqarish kuchini o'rtacha qiymati $33,8 \pm 1,6$ kg/m aniqlandi. Muskullarni maksimal qisqarish kuchining eng katta ko'rsatkichi 38,0 kg/m, eng kichik ko'rsatkichi esa 22,0 kg/m teng.

Biologiya yo'nalishining birinchi bosqichida taxsil olayotgan talaba qizlarning chap qo'l barmoqlarini bukuvchi muskullarni maksimal qisqarish kuchining o'rtacha ko'rsatkichi $26,9 \pm 0,7$ kg/m teng. Eng katta ko'rsatkich qiymati 30,0 kg/m, eng kichik ko'rsatkich qiymati esa 18,0 kg/m tengligi qayd qilindi.

Kuzatuv guruxlarining o'rtacha qiymatlari o'zaro taqqoslanganda oradagi farq 8,9 kg/m tengligi aniqlandi. Bu farq statistik jixatdan muqarradir ($p < 0,01$).

O'pkalarning tiriklik hajmining kattaligi yoshga, jinsga, jismoniy chiniqqanlikka, tananing kattaligiga va boshqa bir qator omillarga bog'liq bo'ladi. O'pkalarning tiriklik xajmining kattaligi qizlarda 2500 – 3500 ml teng. Sportchi qizlarda uning kattaligi 4500 ml ko'tarilishi mumkin.

Jismoniy madaniyat fakultetining ikkinchi bosqichida taxsil olayotgan talaba qizlarda o'pkalarining tiriklik hajmini o'rtacha qiymati $3275,0 \pm 82,3$ ml tengligi aniqlandi. O'pkalarning tiriklik hajmining absolyut ko'rsatkichlari 2500,0-3800,0 ml chegarada tebranib turishi kuzatildi.

Biologiya ta'lim yo'nalishining birinchi bosqichida tahsil olayotgan talaba qizlarning o'pkalarini tiriklik xajmini o'rtacha qiymati 2710,0 ml tashkil qildi. O'pkalarning tiriklik xajmini eng katta ko'rsatkichi

2900,0 ml, eng kichik ko'rsatkichi esa 2000,0 ml tengligi aniqlandi.

Ikkala guruxlarning o'rtacha ko'rsatkichlari o'zaro taqqoslanganda oradagi farq 565,0 ml tashkil qildi. Bu farq statistik jixatdan muqarrardir ($p < 0,05$). Tadqiqotlarning navbatdagi bosqichida talaba qizlarning kardiovaskulyar tizimi funksional faolligi ko'rsatkichlari – jumladan, yurakning qisqarish chastotasi (zarba/daqqa), sistolik/diastolik arterial qon bosimi (mm.s.u.) qiymatlarini solishtirish asosida o'rganildi.

Jismoniy madaniyat fakultetining ikkinchi bosqich talaba qizlarida yurak urishlar chastotasining o'rtacha ko'rsatkichi $65,7 \pm 1,5$ zarba/minutni tashkil qildi. Yurak urishlar chastotasining absalyut ko'rsatkichlari 74,0-86,0 zarba/daqqa spektrda tebranib turishi kuzatildi.

Biologiya yo'nalishining ikkinchi bosqichida o'qiyotgan talaba qizlarning yurak urishlar chastotasining o'rtacha ko'rsatkichi $76,8 \pm 1,8$ zarba/daqqaga tengligi aniqlandi. Eng yuqori ko'rsatkich 88,0 zarba/daqqa, eng past ko'rsatkich 73,0 zarba/daqqaga tengligi qayd qilindi.

Jismoniy madaniyat va biologiya yo'nalishida o'qiyotgan talaba qizlarning yurak urishlar chastotasining o'rtacha ko'rsatkichlari o'zaro taqqoslanganda oradagi farq 6,1 zarba/daqqa ekanligi aniqlandi. Bu farq statistik jixatdan muqarrardir ($p < 0,01$).

Xulosa.

Jismoniy madaniyat yo'nalishida taxsil olayotgan talaba qizlarga o'qish davomida berilayotgan jismoniy yuklamalar arteriya qon bosimi ko'rsatkichlarida ijobiy ta'sir qilib, ularda yurak urishlar chastotasini kamayishi va ishchi gipotoniyani keltirib chiqaradi. Bundan tashqari jismoniy yuklamalarning ta'siri bir qator tekshuruv natjalariga ko'ra, tekshirilgan tana a'zolari faoliyatida yuqori ko'rsatkichni yuzaga keltirgani ma'lum bo'ldi.

Adabiyotlar

1. Вазирлар маҳкамасининг йиғилишидан. 09.12.2020 йил туризмни ривожлантириш ва спортни оммалаштириш масалалари.
2. Абдиров Ч.А., Агаджанян Н.А., Северин А.Е. Экология и здоровье человека.- Нукус, 1993.- 184 с.
3. Казакова Т. В., Николаев В. Г. Физический статус и структура вегетативного тонуса юношей разных соматотипов // Сиб. мед. обозрение. 2006. - № 4.- С. 74-77.
4. Севрюкова, Г. А. Адаптивные изменения функционального состояния и работоспособность студентов в процессе обучения // Гигиена и санитария. 2006. - №1. - С. 72-73.