

JISMONIY TARBIYA MASHG‘ULOTLARINING BOLALAR SALOMATLIK HOLATI VA JISMONIY RIVOJLANISHIGA TA’SIRI

Kurbanova Xurliman Amangeldiyevna

Samarqand davlat tibbiyot universiteti, Gigiyena kafedrası assistenti

19810310kha@gmail.com

Almamadova Sakinabonu

Samarqand davlat tibbiyot universiteti 3-kurs talabasi

ANNOTATSIYA

Maqolada bolalar va o‘smirlar organizmining funksional holatiga jismoniy tarbiya va sportning tizimiy mashg‘ulotlarining ta’siri haqidagi masalalar ko‘rsatilgan. Bundan tashqari jismoniy tarbiya va chiniqtirish mashqlari jismoniy tarbiyaning asosiy qismlari, jismoniy tarbiyalash tizimi turlari aytib o‘tilgan.

***Tayanch so‘zlar:** jismoniy tarbiya, sport, salomatlik holati, bolalar va o‘smirlar, jismoniy yuklama, charchash.*

Bolalar va o‘smirlar aholisining salomatligi ularda kasalliklarning bor yoki yo‘qligi bilan aniqlanibgina qolmasdan, balki yoshiga mos ravishda uyg‘un (garmonik) rivojlanganligi, shuningdek organizmning asosiy ko‘rsatkichlarining meyoriy darajadagi holati bilan belgilanadi. Bu ko‘rsatkichlar asosida bolalar va o‘smirlar salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan profilaktik chora-tadbirlar ishlab chiqiladi va hayotga tatbiq etiladi.

Jismoniy madaniyat - jismoniy tarbiyaning mahsuli bo‘lib, inson umumiy madaniyatining bir qismidir. Bolalar va o‘smirlar jamoasini barkamol va yetuk garmonik ravishga mos qilib tarbiyalashda barcha ekologik va ijtimoiy tadbirlar turkumiga kiradigan jismoniy tarbiya hamda sportning ahamiyati beqiyosdir.

Bolalar va o'smirlar uchun jismoniy tarbiya va chiniqtirish mashqlari jismoniy tarbiyaning asosiy qismlari bo'lib, ularning keyingi mehnat faoliyatiga tayyorgarlik darajasi hisoblanadi. Jismoniy tarbiya - bolalarning har tomonlama barkamol va sog'lom yetilishiga yaratiladigan zamindir.

Respublikamizda jismoniy tarbiya ilmiy asoslangan holda olib boriladi, bunda eng avvalo bolalar organizmini morfo-funksional imkoniyatlari, bolalar va o'smirlar kontingentining yoshi va jinsiy xususiyatlarini inobatga olish kerak.

Bolalar va o'smirlar salomatlik holati ko'rsatkichlarining taxlili shuni ko'rsatadiki, unda ijtimoiy-gigiyenik omillar ichida optimal xarakter tartibining o'rnini beqiyosdir. Jismoniy tarbiya va uning vositalari salomatlik holatini mustaxkamlash, surunkali kasalliklarning nospetsifik darajada oldini olishida katta o'rin tutadi. Bu o'z o'rnida sog'lomlashtirish chora-tadbirlarini ilmiy asoslash va o'suvchi organizmning jismoniy tarbiyalashni to'g'ri tashkillashtirishni talab qiladi. Bolalar va o'smirlar organizmining funksional holatiga jismoniy tarbiya va sportning tizimiy mashg'ulotlari ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy yuklamalar organizmning nafas olish va yurak-qon tomir tizimi faoliyatini jadallashtiradi, asosiy almashinuv jarayonlari faolligini oshiradi, shuningdek jismoniy rivojlanishni garmoniklik holatini ta'minlaydi.

Jismoniy tarbiya darslarini ochiq havo sharoitida o'tkazish, xonani kislorod bilan ta'minlanishini tezlashtirib, aqliy ish samaradorligini ta'minlaydi. Bolalar va o'smirlarni jismoniy tarbiyalash tizimi 4 ta kichik bo'limlar yoki ta'lim turidan iborat: asosiy, qo'shimcha fakultativ va mustaqil ta'lim. Birinchi uchta ta'lim turi davlat dasturi bo'yicha tashkillashtiriladi.

Asosiy ta'lim turi - o'z ichiga jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va darslarini oladi. **Qo'shimcha ta'lim** turi jismoniy sog'lomlashtiruvchi va jismoniy sport chora-tadbirlarini o'z ichiga oladi: bunda gigiyenik badantarbiya, jismoniy mashqlar, tanaffusdagi o'yinlar, kuni uzaytirilgan guruxlar, kun tartibidagi sport soatlari, sport bayramlari va salomatlik kunlari kiradi.

Ta'lim-tarbiya muassasalarida tarbiyalanayotgan bolalar va o'smirlar kun tartibida asosiy va qo'shimcha jismoniy tarbiya turini bajarish va o'zlashtirish majburiydir. U

bolaning salomatlik holati va jismoniy tayyorgarligini inobatga olgan holda ketma-ket tarzda qo'llaniladi. **Fakultativ ta'lim** turi ta'lim va tarbiya muassasalarining ish faoliyatida majburiy bulmasada biroq sport tayyorgarligiga, salomatlik xolati organizmdagi nuksonlarni bartaraf etishda va harakat faolligini oshirishda asosiy hisoblanadi. Ushbu ta'lim turi maktab va sinfdan tashkari mashg'ulotlarda, maxsus dastur asosida sport to'garaklarida, davolovchi jismoniy tarbiya va shaxsiy uslub asosida davolash-sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarda qo'llaniladi. Mustaqil ta'lim jismoniy tarbiyaning turli vositalarini qo'llash bilan birgalikda sport va sog'lomlashtirish markazlarida shaxsiy va ommaviy tarzda tashkillashtiriladi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotining umumiy zichligini aniqlashda foydali vaqt xamda asosiy harakatlarni bajarishga ketgan vaqtlar inobatga olinadi, tarbiyachining ko'rsatmalarn va tushuntirishiga, saf tortish va tarkibiy tuzilishi, sport jihozlarini tozalash, harakat qilmaydigan vaqtlar inobatga olinmaydi. Umumiy zichlik deb-darsning foydali vaqtini darsning umumiy vaqtiga nisbatining % lardagi ifodasiga aytiladi. Ushbu ko'rsatkich 80-90% dan kam bo'lmasligi kerak. Motor zichlik - bu darsda bolalar tomonidan mashg'ulotning asosiy xarakatlarini bajarnshga ketgan vaqtining umumiy vaqtga nisbatining % lardaga ifodasiga aytiladi. Yetarli darajadagi xarakat faolligida bu ko'rsatkich 60-85% lar oralig'ida bo'lishi kerak.

Jismoniy yuklamaga nisbatan organizmning eng asosiy belgilaridan biri bo'lib, puls soni hisoblanadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida puls sonining o'zgarish va tiklanish darajasi organizmning yuklamaga nisbatan funksional imkoniyatiga va mashg'ulot tarkibiy qismining tuzilishiga bog'liq bo'ladi. Bola organizmining puls soni mashg'ulot boshlanguncha 10 soniyali daqiqalar oralig'ida, kirish qismidan keyin, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, asosiy harakatlar, harakatli o'yinlar, xulosa qismida va tiklanguncha 3-5 daqiqa ichida aniqlanadi.

Olingan ma'lumotlarga asoslanib, mashg'ulotning fiziologik egriligi tuziladi, fiziologik egrilikdagi gorizonta yo'nalish bo'yicha dars davomiyililigining tarkibiy qismi ko'rsatilgan holatda vaqt daqiqalarida ko'rsatiladi, vertikal yo'nalishda puls soni,

100 deb qabul qilingan dastlabki holatdagidan ko'tarilish soni ko'rsatiladi. Mashg'ulot to'g'ri tashkillashtirilgan vaqtda fiziologik egrilik dars boshiga nisbatan darsning asosiy qismida ko'tariladi. Maksimal puls soni harakatli o'yinlar vaqtida qayd qilinadi, bu esa yuklamaning oshirilganligi, bolalarni emotsional zo'riqqanligini ko'rsatadi. Odatda mashg'ulotning kirish qismida puls 15-20 %ga, asosiy qismida 50-60%, harakatli o'yinlar davomida 70-90% ga oshadi. Xulosa qismida puls soni pasayadi, dastlabki holatda atigi 5-10% ga oshadi, dars tugagandan, 2-3 daqiqalardan keyin dastlabki darajaga qaytadi.

Jismoniy tarbiya mashtulotlarida shug'ullanshi samaradorligida puls sonining o'rtacha darajasining oshishi 5-7 yoshda daqiqasiga 140-150 tagacha, 3-4 yoshda - 130-140 tagacha yetadi. Puls sonining o'rtacha darajasi mashg'ulotning har bir 5 ta tarkibiy qismida olingan ma'lumotlar yig'indisining 5 ga bo'linmasi nisbati bilan baholanadi.

Charchashning tashqi belgilari, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining turli vositalarni o'tkazishda yuklamalar darajasini oshirilganligini ko'rsatadi. Charchashning 3 ta darajasi ajratiladi: eng yuqori, sezilarli, kuchli eng yuqori darajadagi charchashda - jismoniy yuklamaga organizmning to'liq javob ta'siri ko'rsatiladi. Sezilarli darajadagi charchash belgilari kuzatilganda, bolada tarbiyachi yuklamalarni chegaralab qo'yishi kerak qaytadan bajaradigan mashqlarni kamaytirishi kerak, dam olshini uzaytirish kerak. Agar bolada kuchli charchash belgilari kuzatilsa, bu esa tavsiya etilgan yuklamani bola organizmining jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos kelmasligini ko'rsatadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. *Власов Евгений Анатольевич, Лебединский Владислав Юрьевич Влияние занятий физической культурой оздоровительной направленности на показатели физического развития студентов вузов // Вестник ИрГТУ. 2011. №11 (58).*

2. Курбашев А.Х. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЖАРАЁНИДА ТАЪЛИМ ВА ТАРБИЯНИНГ РИВОЖЛАНИШ АСОСЛАРИ. СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ 2014, 6

3. Якимова Елена Алексеевна, Киржаев Вячеслав Николаевич ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ, РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ // *Science Time*. 2017. №5 (41).

4. Kurbanova Hurliman Amangeldievna. (2023). Assessment of the Sanitary and Hygienic Well-Being of Preschool Institutions. *International Journal of Studies in Natural and Medical Sciences*, 2(3), 18–22. Retrieved from

5. Kurbanova Hurliman Amangeldievna. (2023). The Role and Importance of the Nutritional Factor in Maintaining and Strengthening the Health of Children and Adolescents. *International Journal of Studies in Natural and Medical Sciences*, 2(3), 28–32.

6. Kurbanova Hurliman Amangeldievna, & Shopurova Gulibona. (2023). Hygienic Foundations of the Educational Process in Preschool Institutions. *International Journal of Studies in Natural and Medical Sciences*, 2(3), 23–27

7. Kurbanova Hurliman Amangeldievna. (2023). Healthy Nutrition is the Basis for the Prevention of Iron Deficiency Anemia in Children. *Eurasian Research Bulletin*, 17, 260–263.

8. Kurbanova H. A. ASSESSMENT OF PARENTS' AWARENESS OF HEALTHY EATING, EATING HABITS AND FREQUENCY OF CONSUMPTION OF INDIVIDUAL FOODS // *Scientific progress*. – 2023. – Т. 4. – №. 2. – С. 287-291.