



TALABA QIZLARDA UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK SALOMATLIKNI YAXSHILASHNING ASOSIY VOSITASIDIR .

Nishonova Dilafruz Tojimatovna

Fargona Davlat Universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti o'qituvchisi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada jismoniy mashqlar zamirida mushak qisqarishlari yotishi, mushaklar rivojlanishida oziqlanish sharoiti yaxshilanishi, sog'lomlashtiruvchi yugurish bilan shug'ullanuvchilar kappilyarlarining zich tarmog'i yozilishi haqida so'z boradi.*

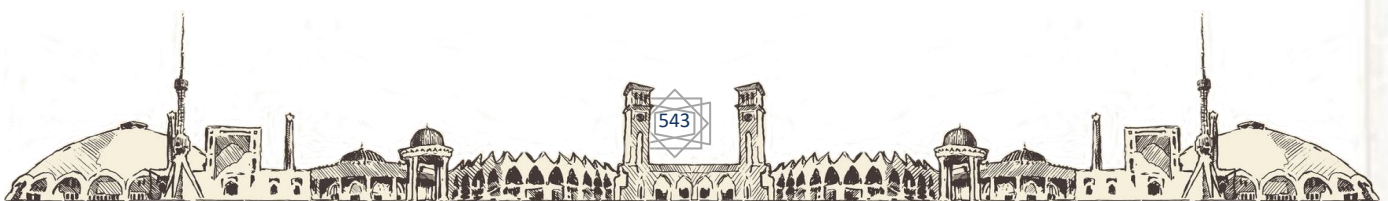
Kalit so'zlar: *jismoniy tarbiya, vosita, sog'lomlashtirish, talaba, tarbiyalash.*

Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari - bu sog'lomlashtirish mashqlari va tabiiy omillardir.

Ma'lumki, jismoniy mashg'ulotlar organizmning tashqi muhitdagi salbiy omillar ta'siriga chidamliligini oshiradi, moddalar almashinuvi, qon aylanishini yaxshilaydi, qayta tiklash jarayonlarini faollashtiradi va asab tizimini mustahkamlaydi.

Sog'lomlashtirish mashqlari ta'siri samaradorligini oshirish maqsadida turli kasalliklarning oldini oluvchi noan'anaviy vositalaridan foydalanish tavsiya etiladi. (Masalan, sog'lomlashtiruvchi yugurish, yurish, umurtqa pog'onasini sog'lomlashtiruvchi mashqlar).

Jismoniy mashqlar talabaning nafas olish organlariga va ruhiy holatiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Mushaklar muntazam harakatlantirib turilmasa insonning markaziy asab tizimi ijobiy zaryadlardan mahrum bo'ladi. Sustlashgan hayotiy tonus, tushkunlik holati jahldorlik va o'zini qo'lda tutib turolmaslik reaksiyalari bilan tutashib ketadi. Jismoniy mashqlar talabaning nafaqat jismoniy, balki ruhiy holatiga ham ijobiy ta'sir etadi, bu esa, o'z navbatida, ta'lim-tarbiyaviy va sog'lomlashtirish jarayoni samaradorligini oshiradi. Inson organizmi rivojlanishining qabul qiluvchi davri talabalik yoshida yakunlanadi. Talaba yoshlar bu davrda o'qish, o'rganish, ijtimoiy-siyosiy faoliyat yuritish uchun katta imkoniyatlarga ega bo'ladilar. Aynan shuning uchun jismoniy tarbiya va sport salomatlikni mustahkamlash uchun muhim vosita komil insonni tarbiyalash uchun tabiiy va biologik asos hisoblanadi, o'qish, fan bilan shug'ullanish va kasb egallashga bevosita yordam beradi. Jismoniy mashqlar inson organlari va tizimlari faoliyatiga ijobiy ta'sir etuvchi turli siljishlarni keltirib chiqaradi. Jismoniy mashqlar zamirida mushak qisqarishlari yotadi, mushaklar inson vaznining 3-4 qismini tashkil etadi. Mushaklar qisqarishi energiyasi ishlayotgan mushakka kislorod va turli oziqlantiruvchi moddalar oqimining ko'payishi hisobiga hosil bo'ladi, ayni paytda





yurak va o'pka faoliyati yaxshilanadi. Ishlab turgan mushakda ko'plab mayda kapillyar qon tomirlar paydo bo'ladi.

Shunday qilib, mushaklar rivojlanishida oziqlanish sharoiti yaxshilanadi, umumiy qon aylanishi yengillashadi. Talabalik davrida qon aylanishi, yosh bolanikiga nisbatan sustroq bo'ladi. Qon aylanishini jadallashtirish uchun yurak ishlashini faollashtirish kerak. Yurak faoliyati, o'z navbatida, mushaklar ishi ta'sirida yaxshilanadi. Mushaklar qisqarganda qon venalar orqali yurak tomon harakatlanadi, bo'shishi chog'ida esa kapillyarlardan venaga oqadi. Talabalarni sog'lomlashtirishning samarali vositalarini aniqlash uchun jismoniy rivojlanish, gavda tuzilishi, jismoniy va funktsional tayyorlik ko'rsatkichlarining korrelyatsion tobeligi belgilangan. Harakat sifatlari, jismoniy rivojlanish, gavda tuzilishi, jismoniy ahvol ko'rsatkichlarning darajasini baholash bo'yicha tadqiqotlar qizlarda 36, yigitlarda 47 testlar bo'yicha o'tkazildi. Bunday yondashuv, ya'ni, talabalarni jismonan yetiltirish uchun ilmiy asoslangan mashqlarni aniqlash sog'lomlashtirish - profilaktika ishini samarali rejalashtirish, sog'lomlashtirish jarayonini jadallashtiruv maqsadiga muvofiq vositalarni tanlash imkonini beradi.

Ma'lumki, qizlarda bo'y va og'irlik ko'rsatkichlari ($r=0,9$), o'pkaning hayotiy sig'imi va bo'yin aylanasi, bilak dinamometriyasi va tananing yog' og'irligi o'rtasida katta tobelik aniqlangan. Yigitlarda esa bo'y va og'irlik, bilak dinamometriyasi va tana kuchi ($r=0,9$) o'rtasida katta tobelik mavjud.

Yigitlar va qizlarning gavda tuzilishi va jismoniy rivojlanishi o'rtasida funktsional tobelik aniqlangan bo'lib, ular aloqaning uncha katta bo'lmagan sonini tashkil etadi. Gavda tuzilishi, jismoniy rivojlanishni yaxshilash - talabalarni jismoniy yetiltirishning asosiy shartlaridan biri bo'lib unga sog'lomlashtirish jarayonida kuchni rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlardan muntazam foydalanish yo'li bilan erishiladi. Gavda tuzilishini rivojlantirish umurtqa pog'onani normal ishlashini ta'minlovchi qomatni yaxshilash imkonini beradi.

Talabaning tipologik xususiyatlari ko'rsatkichlarining korrelyatsion tobeligi asab jarayonlarining uyg'onish va harakatchanligi o'rtasida ancha katta ($r=0,6$) tobelik borligini aniqladi.

Sog'lomlashtiruvchi yugurish bilan shug'ullanuvchilar kappilyarlarining zich tarmog'i yoziladi, yurak qon - tomir tizimining elastikligi ancha oshadi, mustahkamlanadi va yosharadi.

Sog'lomlashtiruvchi yugurish havaskorlari chuqur va tez-tez nafas oladilar, yurak urishi minutiga 50 - 60, ayrim hollarda 40- 50 martani tashkil etadi, o'pkalari sig'imi yugurmaydiganlar o'pkalari sig'imiga nisbatan 20- 30 %ga kattaroq bo'ladi.

O'quv jarayoni talabalardan maksimal e'tiborni, katta asabiy kuchlanishni talab etadi. Bu hol ayniqsa boshlang'ich kurslarda adaptatsiya qiyinchiliklari munosabati bilan yanada murakkablashadi.

Pedagogik sog'lomlashtirish tizimini boshqarish murakkab va ko'p qirrali jarayon. Jismoniy rivojlanishni nazorat qilish va zarur bo'lganda korrektsiya qilish,





shuningdek talaba shaxsi xarakteristikasini normativ ko'rsatkichlar bilan mutanosbligini taqqoslash uning asosiy elementlari hisoblanadi.

Boshqaruv talaba organizmi shakl va funktsiyalarini jismonan rivojlantirish bo'yicha maxsus tashkil etilgan, maqsadli, muntazam faoliyat sifatida ko'rib chiqiladi. Umuman olganda, boshqaruv pedagogik ta'sirni nazorat qilish bo'yicha bir - biri bilan chambarchas bog'liq xarakterlarning yopiq tsiklidir .

O'tkazgan tabiiy eksperimentlar natijasiga ko'ra shaxsning jismoniy rivojlanishini samarali boshqarish uchun talabaning (tipologik xususiyatlari hisobga olingan) har tomonlama tayyorligi to'g'risida, pedagogik nazorat yordamida jismoniy ahvoli haqida muntazam ravishda axborot olinishi va ishlanishi kerak .

Tadqiqotlar natijalarini ishlab chiqish asosida pedagogik ta'sirlar tanlanishi, valeologik tarbiyaning turli shakl , usul va vositalarini qo'llash haqida qarorlar qabul qilishi kerak. Bu faoliyatda pedagog etakchi rol o'ynaydi. Jismoniy rivojlantirish jarayonida boshqaruv pedagog tarafdin qator harakatlar qilinishini nazarda tutadi.

Birinchi harakat - talabaning har tomonlama tayyorligi haqida boshlang'ich kompleks axborotni olish; uning kuchi, zaif tomonlarini aniqlash;

Ikkinchi harakat - maqsadga yetishishini ta'minlovchi normativ ko'rsatkichlar bilan tanishish .

Talaba chiqish shart bo'lgan ko'rsatkichlarga orientatsiya qilish jismoniy yetuklikka erishish zaruriyati bilan tushuntiriladi. Shuning uchun jismoniy rivojlanish samarasi normativ talablar ko'rsatkichlarining normativ ko'rsatkichlarning olingan ma'lumotlari bilan qiyoslanganda aniqlanadi. Samaradorlik omiliga asoslanmagan jismoniy rivojlanish o'zining maqsadini, aniqligini, ta'sirchanligini yo'qotadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Tulenova. X., Xo'jaev.P, Xo'jaeva. Meliev.H Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.
2. "1001 o'yin" Usmonxujayev T. S., Xujayev F. "Meditsina", 1990-yil.
3. Ubaydullaev, R. M. (2021). MONITORING THE PHYSICAL FITNESS OF GIRLS IN GRADES 8-9 OF RURAL SECONDARY SCHOOLS. Herald pedagogiki. Nauka i Praktika, 1(2).
4. Усманов, З. Н., & Убайдуллаев, Р. М. ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.
5. Hamrakulov, R. (2021). THE IMPORTANCE OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURAL ACTIVITIES BASED ON ADVANCED PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES. CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS, 2(05), 114-119.
6. Xaydaraliev, K. (2019). THE EXPERIENCE OF CHARGES AND FACULTIES USING THE NEW MODERN INFORMATION DISTRIBUTION SYSTEM IN TRAINING. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol, 7(6).





7. Tojimatovna, N. D. (2021). Means Of Shaping the Health and Healthy Lifestyle of University Student Girls. Texas Journal of Medical Science, 2, 1-3.
8. Mamasoliyevich, S. S., Abdumalikovna, M. S., & Kholmatova, N. (2022). A Life Sacrificed in the Development of Social Life. Kresna Social Science and Humanities Research, 3, 152-156.
9. Valievich, D. S. (2020, December). SYSTEM OF ORGANIZATION OF MOVEMENT ACTIVITIES IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS. In Конференции.
10. Сидикова, Г. С. (2022). ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. Таълим ва Ривожланиш Таҳлили онлайн илмий журнали, 2(1), 6-11.

