

PHYSICAL INDICATORS OF SCHOOLCHILDREN

X.Abdurakhmonov

teacher

M.Rakhmonova

1-course Master

Annotation: exercises performed with the performance of purposeful active movements, or directed movement activity, improve the functioning of the central nervous system. The process of professional labor is the process of doing work with diligence, patience and, in other respects, educates rapid adaptability to changing conditions. Vibrant movements are characterized by the fact that those who "live longer and healthier than those who do not like to move."

Keywords: physiology, nervous system, physical labor, cardiovascular.

Одатда инсоннинг организмининг функционал фаоллиги қараб унинг саломатлигига баҳо берилади. Организмнинг функционал фаоллиги физиологик жараён бўлиб ўз ичига унинг органлари ва тузилмаларини – асаб тизими, нафас, қон айланиш, юрак томир, модда алмашинуви, ҳазм қилиш органлари, суяк, мушак ва бошқаларни қўллик ҳаётимиз давомидаги жисмоний (ақлий) меҳнат фаолиятига тайёрлиги даражасига тушунилади. Бундай фаоллик кун давомида бажариш учун режалаштирилган ишларни – ўқиш, жисмоний фаолиятларни самарали ёки самарасиз кечишига сабаб бўлади. “Ишим юрди” ёки “ишим юришмаяпти”, “қўлим ишга бормаётир” деган иборалар вужудимизнинг функционал фаоллигига боғлиқ.

Ҳозирги кунда давлатимиз сиёсатига айланган ва турмушимизга сингдирилаётган “соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти”нинг асосий мақсади ҳам жамиятимиз аъзолари ҳар бирининг организмининг функционал фаоллигини юқори даражада ушлашга қаратилган ва бу жараён фаол, мақсадли ҳаракатлар орқали шахсни жисмоний машқлар билан машқ қилишини, шуғулланишини одатга айлантиришдан иборат.

Организмнинг функционал заифлиги уни меъёрли ҳаракатланишига салбий таъсир қилади. Мушакларнинг ривожланмаганлиги ҳаётий жараёнларни кечишида салбий оқибатларга сабаб бўлиши ҳақида сиз ўқувчилар махсус адабиётлардан ҳали ўқиб улгурмагансиз. Узоқ умр кўриб, осуда, касал бўлмай яшаганлар билан суҳбатлар давомида биз уларнинг кўпчилиги тиниб-тинчимас, ҳаракатчан, бекор ўтиришни кўпам ёқтирмайдиган бўлганларини, телевизор, компьютерлар олдида соатлаб ўтириб, фойдасиз ўйинларга вақт сарфламаганлиги, бировни хатосини устидан қўлмай, бировдан хато охтармай яшаганлигини, қайд қилинганлар учун сарфланадиган организмининг қуввати ва вақтини ўзининг мавжуд камчиликларини тузатиш учун банд қилганликлари аниқланган. Аслида функционал фаолликни юзага келтирадиган ҳаракатланиш, бу ҳаракатлар орқали мушакларни фаоллаштириш нима учун зарурият эканлигини кўпчилигимиз билмаймиз. Оптимал жисмоний ҳаракатларни саломатликка ижобий таъсири XIX аср охири XX аср бошларида чуқурроқ тадқиқ қилинди. Россия фанлар академиясининг академиги Ю.И.Евсеев томонидан - “Ишлаётган мушаклар импульслар потогини юзага келтириши назарияси”га асос солинди. Бу назария юзага келгунгача организмнинг мушаклари қуввати - импульслар инсоннинг фақат мускул фаолияти учун сарфланади деб тушунилган. Лекин қайд қилинган назарияни чуқурроқ ўрганиш натижаси ҳаракатлар орқали юзага келадиган энергия организмда модда алмашинуви, нерв тизими ва бошқа барча органлар фаолиятини стимуллаши, тўқималарни эса кислороддан фойдаланиш ҳолатини яхшилаши, вужудимизда ортиқча ёғ ҳосил бўлиши ва тўпланишига йўл қўймаслиги ҳамда организмни ташқи муҳитнинг зарарли таъсирларидан ҳимояланишдек функционал хусусиятларини кучайтириши билан организмга ижобий таъсир қилишини кўрсатди.

Қуйида биз ҳаракатларни бажариш хусусиятларига кўра вужудимиз аъзоларининг функционал фаолиятларига алоҳида тўхталишни лозим топдик. Чунки СТТ жисмоний маданияти соҳиби ўз организми аъзоларининг хизматига оид билимларга эга бўлиши лозим.

Жисмининг камолотига бефарқлар, ҳаракатланишни хуш кўрмайдиган турмуш тарзи билан ҳаёт кечирувчилар ёки “суст ҳаракат” фаоллиги соҳибларининг мушакларини фаол ҳаракатлардан юзага келадиган импульсларни паст таъсир кучи энг аввало бош мия, сўнг бошқа ички органлар ишига салбий таъсир қилиши аниқланган. Қолаверса, бу ҳолат давом этиб *нерв ҳужайраларининг қуввати* захираси, уларнинг иммуниал ҳимоя даражасини кескин пасайиши, ошқозон-ичак тракти, остеохандроз, радикулит ва бошқа қатор касалликларга чалиниш хавфини кучайишига, модда алмашинуви бузилиши оқибатида ёғ ҳужайраларининг кўпайиши, тана массасини ортиши билан тугалланади. Оқибати қўшимча вазн, уни кўтариб юриш учун ҳаракат-таянч аппарати (оёқ, қўл), бўғинлар, юрак, қон-томир тизими, нафас ва бошқа аъзоларимизнинг хизмати учун қувватни етишмаслик (кам қувватлик)- касалвандлик, организмнинг ҳаётий заҳираларини тез ва бесамар сарфланиши демакдир.

Организмнинг функционал тайёргарлигининг юқори даражаси ҳаракат фаоллиги учун заминдир. Лекин ҳаракат фаоллиги органларимизнинг функционал тайёргарлигигагина боғлиқ бўлмай, суткада, ҳафтада, бир ойда ва бошқа пайтда кечадиган организмимизнинг биоритмлари билан боғлиқ. Айниқса, суткалик биологикритмлар руҳиятимиз, кайфиятимиз, ишчанлигимиз ва бошқалар билан боғлиқ бўлиб, унинг кун давомида кечишига ижобий ёки салбий таъсир кўрсатади.

Одатда организмнинг функционал фаоллиги кўпинча сутканинг кундузги вақтига тўғри келди ва у ўз ичига: эрта тонгдан эндокрин безлар деб номланадиган буйрак устидаги безлар функцияси натижасида – қонга адреналин ва норадреналин гармонларини ажратиб қўшиб юбориши орқали нерв тизимимизнинг фаоллигига таъсир қилиб, уни оширади ёки пасайтиради, юракнинг ишини жадаллаштиради, мушаклар қисқаришини самарадорлиги, ошқозон-ичак тракти, тана ҳарорати, юрак қисқариши частотаси, артериал босим ва бошқаларни зарурий даражада ушлайди, кислород истеъмол қилишнинг максимал ҳажмига таъсир қилади. Организмнинг функционал ҳолати соат 15-17 ларга бориб минимал даражага тушади. Биологик ритмлар кун давомида ақлий ва жисмоний иш қобилятимизга икки маҳал ижобий таъсир кўрсатади. Биринчи марта соат 9-13 лар орасида, иккинчи марта соат эса 16-18 лар орасида ишимиз унумлироқ бўлади, бу асаб тизимимизнинг фаоллигини нисбатан ошиши билан кузатилади. Фаолият учун ҳохишни пасайиши, номақбул кайфият, шуғулланувчида мураббий топшириқларига бефарқлик ҳолатининг юзага келиши юқорида қайд қилинган биоритмларга боғлиқ.

Баъзи олимлар 23 кунлик жисмоний циклни, айримлари – 28 кунлик эмоционал циклни, яна бошқалари – 33 кунлик интеллектуал циклни мавжудлигини ва ҳар бир циклнинг тенг ярими “плюс” (иш қобиляти ошган) белги остида, иккинчи ярми эса “минус” белгиси остида ўтади деб ҳисоблайдилар.

Организмнинг функцияси юрак фаолияти билан боғлиқ.

Юраги минутига 70-72 марта урадиган, чиниқмаган одамнинг юраги 60 йиллик умри мобайнида дам олиш учун 20 йил сарфлар экан. Бир суткада юрак бўлмаси 16 соат, юрак қоринчаси 12 соат, юракнинг ўзи – 4 соат дам олиши ҳисоблаб чиқилган¹ (С.Б.Лежнев, 1985). Юрак мушакларини машқланиши орқали қанчалик даражада юклама кўрган бўлса шунчалик секин (тежамли) қисқаради ва бу билан юракнинг дам олиши учун кўп вақт тежалади. Марафон югуриши билан шуғулланувчиларнинг юраги минутига 40-50 мартагина қисқариши кузатилган.

Ҳаракат фаоллиги *нафас олиш, қон айланишини* таъминланишига ижобий таъсир қилади. Жисмоний машқлар, ҳаракатларни бажаришда иштирок этаётган мушакларда кўплаб майда қон томирларни очилишига сабаб бўлади. Ҳаракатлар пайтида уларнинг йўллари кенгайиб қон оқиши тезлашади. Ҳаракат натижасида мушакларни бир маромда қисқариши ва бўшашиши юзага келади ва ўз навбатида вена қон томирларидаги қонни юракка оқиб келишини яхшилайти, унга шароит яратади.

Ташқи муҳит таъсири, турмуш тарзи таркибидаги – *уйқуни уйғониш билан, жисмоний юкламани* – дам олиш билан тўғри навбатлашуви, ҳаво ҳарорати, атмосфера босимининг ўзгаришига мослашув, гармонлар (ички секреция безларидан ажралиб қонга қўшиладиган моддалар) организмнинг модда алмашинуви жараёнига ижобий таъсир кўрсатади.

¹ Круглий М.М., Лежнева С.Б.. “Яна Аполлон ҳақида”. Тошкент, “Медицина” 1985 й.

Ички, ташқи секреция безларининг функциясидаги энг кичик ўзгаришлар турли нохушликларни юзага келтиради. Масалан, мушаклар қуввати, уни тонусини пасайиши ва тез толишига буйрак усти безларининг сусайганлиги сабабли меъда ости беzi, қалқонсимон без фаолиятидаги камчилик иш қобилятининг пасайишига сабаб бўлиши мумкинлиги аниқланган.

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, функционал тайёргарликнинг пастлиги табиий равишда фақат мускул ишига эмас барча ички аъзолар фаолиятига ҳам салбий таъсир қилишини эътиборга олиб, инсонга сув, ҳаво, овқатланиш зарурият бўлганидек, СТТ жисмоний маданияти мушғулотлари ва уларга оид назарий билимлар ҳам шунчалик зарур. Шунинг учун ҳар бир мактаб ёши учун зарур бўлган ҳаракат фаоллиги ва уни амалга оширадиган мушакларнинг ривожланганлигига эришиш қоидага айланиши лозим.

Организмингизни функционал фаоллигини оширишини мақсад қилиб қуйида биз тавсия қилган айрим мушаклар гуруҳи учун машқлардан эрталабки гигиеник гимнастика, мактаб ўқув куни таркибидаги соғломлаштириш машғулоти, (дарсгача гимнастика, танаффуслардаги ўйинлар, жисмоний тарбия дақиқалари, паузалар) жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланиш пайтида ҳам соғломлаштириш тренировкаларидан фойдаланишни билишимиз жисмоний маданият соҳиби учун аҳамияти муҳим деб ҳисоблаймиз.

Қорин мушаклари учун машқларни бажаришдан асосий мақсад энг аввало танамизнинг ички аъзоларини ўз жойида, масалан, жигарни қорин бўшлиғида, ошқозон-ичакни чаноғимизда ва ҳ.к. туришини таъминлашгина бўлмай, пресс мушаклари, ҳазм қилиши органлари, турли хилдаги безларимиз, жигар, талок (қора жигар), буйрак, ўт ва бошқа кўкрак қафасидан пастда жойлашган аъзоларни ташқи зарбалардан сақлайди, ҳимоя қилади. Қорин пресс мушакларини қуйидаги машқлар билан машқлантириш мумкин:

ўтириб туришлар;

тепаликка чиқиш;

нарвонда, гимнастика деворидаги кўтарилишлар;

турган жойида сон (тиззани)ни баланд кўтариб юриш, югуриш, сакрашлар;

оёқни қоринга тортиш, бурчак ҳосил қилиб ўтириш ва бошқалар

1-расм



Осилишлар, қорин бўшлиғи, жигарнинг йирик вена томирларига таъсир кўрсатиб, уларда қон оқишини, қоринни дам бўлишидан асрайди. Вазни камайишига олиб келади, диафрагма орқали нафас олишни яхшилайдиган ва бу билан қоракка тушадиган юкнамаларни пасайтиради. Ўқув қўлланмаимизнинг иловаларида тана скелети мушакларини ривожлантириш учун машқларни илова қилдик (иловага қаралсин).



Меъёрли юкламалар танлаб узоққа секин бир маромда югуриш, гантеллар, резина тасмалар, тўлдирма тўплар билан бажариладиган машқлардан фойдаланиш, сузиш, велосипедда сайр қилиш буйрак усти безлари фаолиятига ижобий таъсир қилиши аниқланган. Жамоа бўлиб, дўстлар даврасидаги суҳбатлар, кўнгил очишлар, оила аъзолари билан эмоционал ҳолатни кўтарадиган оддий ўйинлар, рақслар, эстафеталардан фойдаланиш буйрак усти пўстлоғи гармонлари (кортикостероидлар)ни юзага келтириб, организмни функционал фаолиятига ижобий таъсир қилиши кузатилган.

Адабиётлар

1. Джалолов, Ш. В. (2019). Анализ соматометрических показателей детей младшего школьного возраста. Наука сегодня: проблемы и перспективы развития [Текст]: ма, 87.
2. Убайдуллаев, Р. М. (2020). Сопоставительный мониторинг показателей физической подготовленности девушек сельских школ с нормативами тестов здоровья “Барчиной”. In Наука сегодня: фундаментальные и прикладные исследования (pp. 37-40).
3. Усманов, З. Н., & Убайдуллаев, Р. М. ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.
4. Namrakulov, 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.
5. Yuldashev, M. (2021). INNOVATIVE ASPECTS FOR HEALTHY LIFESTYLE FORMATION AND DEVELOPMENT OF SPORTS. CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS, 2(05), 102-107.
6. Хайдаралиев, Х. Х. (2019). МОТИВАЦИЯ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ПАТРИОТИЗМА СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ. In EUROPEAN RESEARCH: INNOVATION IN SCIENCE, EDUCATION AND TECHNOLOGY (pp. 50-52).
7. Сидикова, Г. С. (2022). ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. Таълим ва Ривожланиш Таҳлили онлайн илмий журнали, 2(1), 6-11.
8. Patidinov Kamolidin. (2021). Physical Fitness and Development of School Students. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 2(2), 89–91. Retrieved from <https://zienjournals.com/index.php/jpip/article/view/330>
9. Yakubova, G. K. (2021). MONITORING OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN CONDITIONS OF HYPERTHERMIA. Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka, 1(2).
10. Хайдаралиев, Х. Х. (2019). МОТИВАЦИЯ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ПАТРИОТИЗМА СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ. In EUROPEAN RESEARCH: INNOVATION IN SCIENCE, EDUCATION AND TECHNOLOGY (pp. 50-52).