IQRO JURNALI / 2023
GUVOHNOMA № 060680
E-ISSN : 2181-4341
https://wordlyknowledge.uz
IMPACT FACTOR(SJIF) : 3,934
IMPACT FACTOR (RESEARCH BIB) – 7,245
VOLUME 5, ISSUE 2, 2023

BOLALAR VA O'SMIRLAR SALOMATLIGINI JISMONIY USULLAR BILAN MUSTAHKAMLASH

Xasanova Shoiraxon Abdujabborovna

Ijtimoiy gigiyena va SSB kafedrasi katta o`qituvchisi,

Andijon Davlat Tibbiyot Instituti

Annotatsiya: Mazkur maqolada bugungi kunda amalga oshirilayotgan islohotlar zamirida O‘zbekiston halqining turmush sharoitini yaxshilash aholimizning barcha qatlamlarini jismoniy sog‘lom muhitini yaratish va salomatligini mustahkamlash g‘oyasi amalga oshirilayotganligi, bolalar va o‘smirlarning jismoniy rivojlanish darajasini belgilovchi ko‘rsatkichlar va ularni aniqlash usullari haqida so‘z yuritilgan.

Kalit so‘zlar: Antropometriya, somatometriya va somatoskopiya usullari.

KIRISH

Hozirgi kunda O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida" farmonida mamlakatimizda mustaqillik yillarida aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o‘z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik hamda vatanparvarlik, ona-Vatanga sadoqat tuyg‘ularini kamol toptirish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish va maqsadli tayyorlash ishlarini tizimli tashkil etish borasida keng ko‘lamli ishlar amalga oshirildi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI VA EMPIRIK TAHLIL

Jismoniy rivojlanish - har qanday yoshga bog‘liq har qanday bosqichda ma’lum anatomik va fiziologik xususiyatlar bilan tavsiflangan biologik jarayon hisoblanadi.

Jismoniy rivojlanish- bunada tananing xususiyatlari, jismoniy kuchlar va chidamlilik va chidamlilik darajalarni aniqlashga imkon beradi.

Jismoniy rivojlanishning shakllanishi bir necha biologik omillar (jinsi, yoshi, irsiyati va boshqalar) ta’sir qiladi;

Tabiiy iqlim (harorat, namlik, landshaft)va boshqa omillar

Ijtimoiy-iqtisodiy (jamiyatning iqtisodiy rivojlanishi darajasi, mehnat sharoitlari va hayot, moddiy va madaniy darajasi va boshqalar).

Jismoniy rivojlanish ma’lumotlari sanitariya-gigiena, sog‘lomlik faoliyatining samaradorligini baholash uchun ishlatiladi. Olimlarning ko‘rsatishlaricha, bolalar jismoniy rivojlanish darajasiga, shuningdek nasliy omillar, moddalar almashinuvi intensivligi, qon fermentlari va ovqat hazm qilish bezlari suyuqliklari va barcha fizologik jarayonlar faolligi ham ta’sir qiladi.

Hozirgi kunda jismoniy rivojlanishning ta’rifi quyidagicha ko‘rib chiqilishi kerak: "Jismoniy rivojlanish - bu har qanday vaqtda tananing yetukligi va jarayonini tavsiflovchi, ularning o‘zaro bog‘liqligi va atrof-muhit sharoitlariga bog‘liqligidagi morfologik va funktsional xususiyatlar to‘plami. Bunday ta’rif "Jismoniy rivojlanish" tushunchasining Antropometriya bu antropologik tadqiqotlar to‘plami bo‘lib, odam tanasini butun va alohida qismlarini o‘lchash, shuningdek. uning o‘zgarishini tavsiflaydi xisoblanadi.Antropometriya (somatometrik, somatoskopik va fiziometrik) orqali inson organizmni barcha ыismalrani jumladan skelet va kalla qutisi suyaklari tana yuzasi, skelet aylanalari, shuningdek, oyoq-qo‘llar uzunliklari, teri-yog‘ qatlamlarini tananing ma’lum bir qismlarining o‘lchamlari aniqlanadi . Birinchidan,

jismoniy rivojlanish organizdagi jarayonini va uning biologik yoshga mos kelishini, ikkinchi tomondan, har bir vaqt davri uchun morfo-funktsional holatni ta’minlash vazifasina bajaradi.

Jismoniy barkamollik insoni organizmni salomatlik garovi bo‘lib, u insonni xar tomonlama rivojlantirish va yoshlarni tarbiyalashga muxim vazifalari bajaradi.

Salomatlik inson hayotida, ayniksa yoshligida, muxim rol uynaydi. Salomatlik darajasi insonning kasbiy yetukligi va ijodiy o‘sishigaxar tarfalama rivojlanishga sabab bo‘ladi.

Antropometrik o‘lchovlar maxsus asboblar yordamida amalga oshirilib . asboblarga quyidagilar kiradi: Antropometr, yo‘g‘on va sirpanuvchi sirkul-kaliper, tasmalar yoradamida o`lchovlar olinadi.

O‘quvchilar jismoniy rivojlanishini antropometrik o‘lchovlar olishda tana proporsiyalarini aniqlash orqali va jismoniy rivojlanishini baholash usullari Antropometrik ko‘satkichlar somotoskopik, somotometrik va fiziometrik tekshirish usularida foydalailadi bundan tashqari Ketle indeksi, Menuvrie indeksi, vazn ideali, tana mustahkamligi, Lorens, Pine formulalaridan keng foydalaniladi.

Jismoniy tayyorlik baholanganda shu narsa ma’lum bo‘ldiki, inson ulg‘aygan sari yosh organizmlar kuch-kuvvati oshib boradi, chidamliligi va tezkorlik xususiyatlari esa pasayib boradi. Umuman olganda, jismoniy tayyorlik yigitlarning jismoniy tayyorligi qizlarnikiga qaraganda ancha yuqori bo‘ladi.

Hozirgi kunda yoshlar salomatligining yomonlashib ketayotgani sabablaridan biri sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasini tuliq ishlab chiqilmagandigidadir.Shu sababli yoshlar salomatligining ob’ektiv ko‘rsatkichlarini o‘ziga asos qilib olgan ilmiy-pedagogik konsepsiyasini shakllantirish zaruriyati paydo bo`ldi.

Jismoniy rivojlanishda inson tanasining funksional va jismoniy tayyorligi, shaxsiy ruxiy xususiyatlar hakidagi ma'lumotlar inson salomatligining tarkibiy elementlari hisoblanadi.

Inosn organizmining soglomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning maqsadi jismoniy yetuklikka erishish uchun quyidagi vazifalarni bajarish lozim:

- Kontingentning birlamchi holatini antropometrik tadqiqot usullari yordamida aniqlash (jismoniy rivojlanish, tananing jismoniy va funksional tayyorligi);
- jismoniy trenirovka vositasi yordamida insonlar salomatligi darajasini ko'tarish;
- jismoniy ahvolni yaxshilash o'z-o'zini baxolash va nazorat qilishning samarali usul va shakllari bilan tanishtirish.

Ishlab chiqilgan konsepsiya, o'z navbatida, jismoniy mashqlar bilan muntazam ravishda shug'ullanishga ehtiyojni oshirish, jismoniy tarbiyaga noan'anaviy yondashuvni ta'minlash, salomatlikni asrash va mustahkamlash, insoni har tomonlama rivojlantirish yordam beradi.

XULOSA VA MUNOZARA

Xozirgi kunda sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning ilmiy konsepsiyasi maksadli usuliga asoslanadi. O'kuv materialini rejalashtirish asosida salomatlik ahvoli (jismoniy rivojlanish, tananing funksional va jismoniy tayyorligi) boshlangich ko'rsatkich sifatida foydalaniladi.

ADABIYOTLAR RO`YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni, 05.03.2018 yildagi PF-5368-son.

2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori, 16.07.2018 yildagi 542-son.

3. Tuychievich, H. I. . (2022). Paralympic Sports Competitions - A Field of Courage and Courage!. International Journal of Culture and Modernity, 17, 474–477.

4. www.arxiv.uz

5. www.aim.uz

6. www.lex.uz

WORDLY
KNOWLEDGE