

SPORTNING STOL TENNISI BILAN SHUG'ULLANUVCHI O'QUVCHILARNING MORFOFUNKSIONAL KO'RSATKICHLARI

Barchinoy Baqiyevna Akbarova

Andijon davlat universiteti

ANNOTATSIYA

O'quvchilarining jismoniy rivojlanish darajasida yoshga va jinsga bog'liq o'ziga xos xususiyatlarini aniqlash, ulardagi fiziologik o'zgarishlarni morfo-funksional tizim ko'rsatkichlari asosida baholash, hozirgi kunda olib borilayotgan tadqiqotlarning istiqbolli yo'nalishlari sifatida qaraladi. Shu sababli, maktab o'quvchilarining salomatligini aniqlashda jismoniy rivojlanganlik va tayyorgarlik ko'rsatkichlarini iqlim-geografik mintaqalar asosida tahlil qilish, tibbiy/pedagogik korrektsiya, profilaktika chora-tadbirlari kompleksini ishlab chiqish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: pedagogika, sport, fiziologiya, morfo-funksional tizim, jismoniy rivojlanganlik.

KIRISH

Bugungi kunda dunyoda bolalarning jismoniy, ruhiy-emotsional jihatdan sog'lom rivojlanishi uchun shart-sharoitlarni yaratish masalasi har bir jamiyat kelajagi uchun ustuvor masala hisoblanishiga katta e'tibor qaratilgan. Shuning uchun, ta'lim olish jarayonida maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanish darajasi va salomatligi holatini doimiy ravishda monitoring qilish maqsadida fiziometrik/antropometrik ilmiy tadqiqotlarni amalga oshirish ularning salomatligini mustahkamlash chora-tadbirlari kompleksini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish, o'z navbatida ehtimolli mavjud turli xil kasalliklarning oldini olish nuqtai nazaridan ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

Jahonda ko'pgina mamlakatlarda o'tkazilayotgan ilmiy tadqiqotlarda o'quvchilarining jismoniy faollik darajasining optimal rivojlanishiga jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil qilishda maktab o'quvchilarining fiziologik yoshiga bog'liq individual xususiyatlarini hisobga olishni taqozo etadi. Amalga oshirilgan tadqiqotlarda jismoniy faollik darajasining susayishi (gipokineziya) ta'sirida bolalar va o'smirlar organizmida tayanch-harakat apparatlari, organizmning asosiy funksional tizimlarining faolligi pasayishi va o'z navbatida turli xil kasalliklarga chalinishga moyillik darajasining ortishini aniqlash imkonini beradi.

Inson salomatligi uchun jismoniy ish va mashqlarning ahamiyati muhim omillardan biri bo'lib xizmat qiladi. Organizmning mashqlar orqali chiniqqanlik darajasi uning funksional rezerveflari ko'rsatkichi bilan belgilanadi. Jismoniy ishga qobiliyat va chiniqqanlikning optimal darajasi salomatlik uchun zarur bo'ladi. Yuqori darajadagi jismoniy ish qobiliyatiga katta sport mashqlari orqali erishiladi. Bu esa barcha organizmdagi funksional tizimlar normadan ko'ra zo'riqib ishlashini taqozo etadi.

Jismoniy mashqlar esa bunday yo'qotilishini oldini olib, muskullar funksiyasini va to'qima a'zolar harakatga kelishi qon ta'minotining aktivlantirishi paylar va bog'implarning rivojlanishiga yordam beradi.

Har qanday jismoniy yuklamalar muskullardagi bo'g'implarning funksional holatini yaxshilab, hozirgi vaqtda keng tarqalgan osteoxondroz tog'ay o'smasi suyaklarning deformatsiyasi (qiyshayishi) artroz kasalliklarini oldini olishga yordam beradi.[1] Organizmga jismoniy yuklamalarning ta'siri bir qancha funksiyalar ya'ni yurak qon tomir tizimiga qon aylanishining tezlashuviga va yurak muskullariga samarali ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy yuklamalar ta'sirida yurak orqali va qon tomirga qon o'tish hajmi ortishi kuzatiladi. Normada bu ko'rsatkich 1 minutda 50-60 ml hajmga ega bo'lsa, jismoniy ish vaqtida esa, bu ko'rsatkich 200 ml hajmga etishi aniqlangan. Jismoniy mashqlar orqali yurak chastotasini ozgarishiga etishishi aniqlangan, masalan yurak qisqarishlar soni normada 1-munutda 72-80 ta (50-60 ml) jismoniy mashq bilan chiniqqan insonlarda 1-munutda 55-60 ta (25-30 ml) tashkil etadi.

O'quvchilarining jismoniy rivojlanish darajasida yoshga, jinsga bog'liq o'ziga xos xususiyatlarini aniqlash, ulardagi fiziologik o'zgarishlarni morfo-funksional tizim ko'rsatkichlari asosida baholash, hozirgi kunda olib borilayotgan tadqiqotlarning istiqbolli yo'nalishlari sifatida qaraladi. Shu sababli, maktab o'quvchilarining salomatligini aniqlashda jismoniy rivojlanganlik va tayyorgarlik ko'rsatkichlarini iqlim-geografik mintaqalar asosida tahlil qilish, tibbiy/pedagogik korreksiya, profilaktika chora-tadbirlari kompleksini ishlab chiqish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

MATERIAL VA METODLAR

Tadqiqotlarda 6 sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasi quyidagi tadqiqotchilar ishlarida keltirilgan uslublar yordamida amalga oshirildi [1; 34–56-b.; 2; 176–206-b.; 3; 23–28-b.; 4; 23–32-b.; 5; 51–55-b.].

Jumladan, tadqiqotlarda jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlashda ob'ektiv ma'lumotlar olish imkonini beruvchi sportning stol tennisi bilan shugullanuvchi 6-sinf qiz va ogil bolalarida olib borildi.

Olingan natijalar OriginPro v. 8.5 SR1 (EULA, AQSH) maxsus dastur paketi yordamida statistik qayta ishlandi. Olingan natijalar quyidagi L.V.Denisova va boshq. (2008) tomonidan keltirilgan uslublar yordamida matematik–statistik qayta ishlandi [9; 250–459-b.; 10; 5–312-b.; 11; 7–127-b.; 12; 455–458-b.].

Natijalar n marta takroriylikda amalga oshirilgan tajribalar natijalarining $M \pm m$ shaklida keltirilgan bo'lib, M – o'rtacha arifmetik qiymat va m – standart xatolik qiymatini ifodalaydi.

Shuningdek, tajriba natijalari guruhlar o'rtasidagi qiymatlarning statistik ishonchlik darajasi St 'yudent t -mezoni asosida hisoblandi va $r < 0,05$, $r < 0,01$ qiymatlarda statistik ishonchli deb baholandi. Ikkita tajriba guruhi qiymatlari o'rtasidagi farqlanish ishonchlik darajasi St 'yudent mezoni bo'yicha, quyidagi formula yordamida hisoblandi

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

Tadqiqotlar Paxtaobod tumanidagi stol tennisiga ixtisoslashgan 13-maktab 6-sinf o'qivchilarining og'il va qiz bolalarida olib borildi.

Muskullarning ko'ndalang kesimini o'rganish orqali o'quvchilarni jismoniy rivojlanishiga baho berildi.

Olingan natijalarga ko'ra O'g'il bolalar yelka muskullarining diametrini o'rtacha ko'rsatkichi $21,7 \pm 0,3$ sm ga teng bo'ldi. Eng katta ko'rsatkich 24,0 sm ni, eng kichik ko'rsatkich 18,0 sm ni tashkil etdi. Yelka muskullarining diametrini o'rtacha ko'rsatkichi qizlarda $19,7 \pm 0,56$ sm ni tashkil etdi. Eng katta ko'rsatkich 21,0 sm ga, eng kichik ko'rsatkich 17,0 sm ga teng chiqdi.

O'g'il bolalar boldir muskullarining diametrini o'rtacha ko'rsatkichi esa $28,5 \pm 0,4$ sm ga teng bo'ldi. Eng yuqori ko'rsatkich 33,0 sm ni, eng quyi ko'rsatkich 26,0 sm ni tashkil qildi. Ushbu sinfdagi qizlarni boldir muskullarining diametrini o'rtacha qiymati $26,5 \pm 0,5$ sm ni ko'rsatib, eng baland ko'rsatkich 30,0sm ga, eng past ko'rsatkich 24,0 sm ga teng bo'ldi.

Olingan natijalardan ma'lum bo'ldiki, shu yoshdagi o'g'il-qizlarni yelka va boldir muskullarining diametrini o'rtacha ko'rsatkichlari orasida farq 2.sm.bu statistik jihatdan muqarrar ($P < 0,001$). Олинган натижалар таҳлили асосида

XULOSA

Xulosa qilib shun aytish mumkinki, kuzatuv yoshidagi o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini morfologik ko'rsatkichlarida jinsiy farq kuzatildi.

Jismoniy mashqlar insonlarning butun hayoti davomida uzluksiz davom etadigan jarayon bo'lishi kerak. Uni doimiy bajarib borish organizmning morfologik va funksional sistemariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Harakat sifatlarini tabiiy ravishda o'sishini ta'minlaydi. Umumiy chidamlilik darajasi esa salomatlikning asosiy mezonidan biri bo'lib, mehnatga qobilyatchanlik kasalliklarga chidamlilik stresslarga nisbatan barqarorlikni shakllantiradi. Go'yoki, bu barcha asosiy yurak qon tomir, nafas olish nerv va muskul sistemalarini funksional holatining integral ko'rsatkichi hisoblanadi. Jismoniy mashqlar orqali chiniqishning etarli darajada bo'lishi insonning jismoniy aqliy mehnat qobilyatini yaxshi saqlab qolishini ta'minlaydi va bundan tashqari insonlarni erta qarish jarayonini sekinlashtiradi. Hozirgi vaqtda birinchi o'rinda turgan ba'zi kasalliklar (arterioskleroz, gipertoniya, semirish, qandli diabet, nevroz va onkologik kasalliklar) rivojlanishiga to'sqinlik qiladi. Jismoniy mashqlar intensivligi yurak qon tomir tizimidagi funksiyalarini oshirib, yurak urushlar sonini zarbiga muvofiq har minutda 120-170 zarbga kelishini ta'minlaydi.

Bundan tashqari, bu ko'rsatkichlar xar bir kishining yoshi, jinsi va shaxsiy gigiena qoidalariga va individual fiziologik xususiyatiga ham bog'liq bo'ladi.

REFERENCES

1. Я.С.Вайнбаум. Jismoniy tarbiya gigienasi. Toshkent, O'qituvchi, 1988. В.13.
2. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте // – Москва. «Медицина». 1990. – С.34-56.
3. Богатырев В.С., Циркин В.И.. Антропометрические и физиометрические подходы к оценке репродуктивного здоровья девушек // – ВГПУ, 1999. – С.75-218.
4. Дворкина Н.И. Взаимосвязь силовых и психических качеств дошкольников 3–6 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – Волгоград, 2002. – №3. – С.23-28.
5. Головина Л.Г., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Сила мышц кисти детей 7-10 лет с различной длиной и массой тела // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – Тула, 2004. – №2. – С.23-32.
6. Циркин В.И., Свинар Е.В. Влияние образовательной деятельности различной интенсивности на развитие двигательных качеств у первоклассников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – Москва, 2007. – Вып. 6. – С.51-55.