

ЖИСМОНИЙ ИМКОНИАТИ ЧЕКЛАНГАН ТАЛАБАЛАР ОРГАНИЗМИНИНГ ФУНКЦИОНАЛ ҲОЛАТИНИ БАҲОЛАШ УСУЛИ

Ч. А. Бердиева

ЎзДЖТСУ

АННОТАЦИЯ

Мақолада таянч-ҳаракат аппаратида нуқсонли бор ўқувчиларда юрак-қон томир ва нафас тизимлари функционал захиралари кўрсаткичларини аниқлаш, жисмоний тарбия машғулотларида юкламаларни тақсимлаш ва машғулотларга воситаларни танлаш ҳамда махсус машқлар кетма-кетлигини ва ўтказиш меёрларини ишлаб чиқиш кўрсатилган.

Калит сўзлар: Скибинский индекс, ЎТС, НУТ, ЮҚС, Индексная единица, Гипоксия, аппарат поддержки движения, спирометр, спирограф.

METHOD OF ASSESSMENT OF THE FUNCTIONAL STATUS OF STUDENTS WITH DISABILITIES

C. A. Berdiyeva

UzSUPCS

ABSTRACT

The article shows that the movement functions in the apparatus, shows what disadvantages students with cardiovascular diseases have, in order to give them easier exercise in the classroom. The alternation of special exercises is shown.

Ҳозирги кунда бутун дунё таракқиёт босқичини ўтаётган бир вақтда, туғма ногиронлар ёки ортирилган ногиронликлар сони ҳам ортиб бормоқда. Халқаро соғлиқни сақлаш ташкилотларининг маълумотларига қараганда 2-3-мингйиллик жараёнида жаҳоннинг ҳар 10-оилада бундай инсон мавжуд, бу кўрсаткич бутунжаҳон аҳолисининг салкам 10% ни ташкил этади (500 млн. атрофида, улардан 3 млн.га яқини болалардир). Ногиронлик сабаблари – экологик ҳалокат, урушлар, криминоген ҳолатлар, ирсийлик, юқумлик касалликлар, жароҳатлар, ишлаб чиқаришда ҳамда кундалик шароитда ортирилган бўлиши мумкин. Уларни даволашга, йўқотилган функционал имкониятларини қайта тиклашга қаратилган тадбирлар ҳам турлича кўриниш олмақда. Мамлакатимизда ногиронларга кўрсатилаётган ғамхўрлик, уларни ижтимоий ҳаётда ўз ўрнини

топишга қаратилган бир қанча ишлар амалга оширилмоқда. Хусусан таълим тизимини такомиллаштириш, Ватан равнақини таъминлашда ўз хиссасини қўшадиган авлодни тарбиялаб вояга етказиш масалаларига жиддий эътибор берилмоқда.

Жисмоний имконияти чекланган талабаларнинг юрак-қон томир ва нафас тизимлари функционал захиралари кўрсаткичларини аниқлаб, жисмоний ва функционал имкониятларини оширишга хизмат қилади.

Таянч-ҳаракат аппаратида нуқсони бор ўқувчиларда юрак-қон томир ва нафас тизимлари функционал захиралари кўрсаткичларини аниқлаш, жисмоний тарбия машғулотларида юкламаларни тақсимлаш ва машғулотларга воситаларни танлаш ҳамда ўтказиш учун жуда муҳим кўрсаткич ҳисобланади. Ушбу кўрсаткичлар организмда содир бўлаётган ўзгаришларни ҳам ифодалаб берди. Бу эса педагог учун, энг аввало, асосий соғломлаштириш васифасини бажаришда асосий кўрсаткичлардан бири ҳисобланади. Ушбу кўрсаткичлар Скибинск индекси бўйича ўрганилди

Скибинский индекси (нафас ва юрак-қон томир тизими захираси).

Скибинск индекси одамнинг юрак-қон томир ва нафас тизимлари функционал захираларини акс эттиради.

Скибинск индексини ҳисоблаш учун юрак қисқариш сони, нафасни ушлаб туриш имконияти ва ўпка сиғими кўрсаткичлари зарур бўлади.

1. Тинч ҳолатда 1 дақиқадаги юрак қисқариш сони аниқлаб олинади.

2. Ўпканинг максимал сиғимининг 2/3 қисмида нафас олиб уни ушлаб туриш вақти аниқлаб олинади.

3. Ниҳоят, ўпканинг тириклик сиғими (ЎТС) ўлчанади. Бу кўрсаткич спирометр ёки спирограф ёрдамида ўлчанади ва миллилитрда белгиланади.

Скибинский индекси қуйидаги формула ёрдамида аниқланади:

$$I = \frac{\text{Ў'ТС (мл)} \times \text{НУТ (сек)}}{\text{ЮҚС}}$$

Бу ерда:

ЎТС – ўпканинг тириклик сиғими, НУТ – нафас ушлаб туриш, ЮҚС – юрак қисқариш сони.

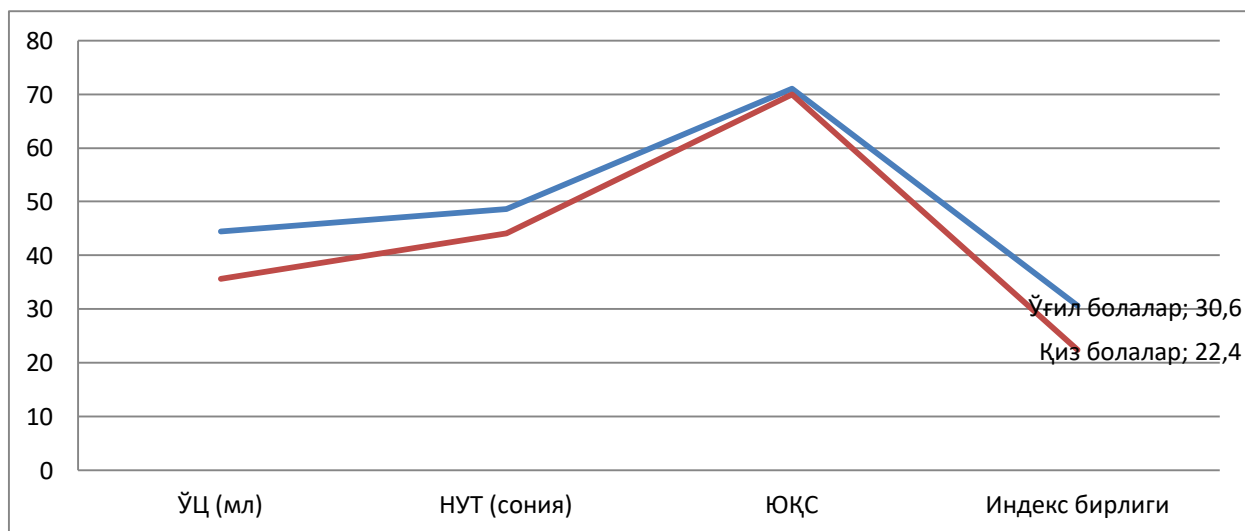
Скибинский индексини баҳолаш жадвали.

Ҳолат баҳоси	Скибинский индекси
Аъло! Нафас олиш ва юрак-қон томир тизимлари функционал захиралари аъло даражада.	60 дан юқори
Яхши!	30-60

Нафас олиш ва юрак-қон томир тизимлари функционал захиралари меъёрда.	
Ўрта! Нафас олиш ва юрак-қон томир тизими органлари функционал имкониятларида етишмовчилик борлиги ҳақида гапириш мумкин.	10-30
Ёмон! Нафас ва қон айланиш органлари функционал имкониятлари заиф. Гипоксияга барқарорлик пасайган.	5-10
Жуда ёмон! Нафас ва қон айланиш органлари функционал имкониятлари жуда заиф!	5 дан паст

Таянч-ҳаракат аппаратида нуқсони бор ўқувчиларда нафас ва юрак-қон томир тизими захирасини текширишнинг дастлабки натижалари

Синалувчи	Ўғил болалар (n=10)			
	ЎТС(мл)	НУТ (сек)	ЮҚС	Индекс бирлиги
\bar{X}	44,4	48,6	71	30,6
δ	3	6	2,1	5,9
Синалувчи	Қиз болалар (n=10)			
	ЎТС (мл)	НУТ (сек)	ЮҚС	Индекс бирлиги
\bar{X}	35,6	44,1	70	22,4
δ	2	5,7	2,8	3,4



Тинч ҳолатдаги функционал кўрсаткичлари

- ЮҚС-80 та
- Нафас олиб 44-сония нафасни ушлаб турди
- Нафас чиқарган ҳолда 23-сония нафас олмай турди

Ушбу гуруҳга мансуб спортчилар бадан қиздириш машғулоти жойида туриб бирор нарса ушлаган ҳолда бажарилади. Асосан чўзилувчи машқлардан ва енгил тошларни айлантириш машқларидан фойдаланилди.

Қизиб олгандан сўнг

- ЮҚС-120 та
- Нафас олган ҳолда 25 сония нафасни ушлаб турди
- Нафасни чиқарган ҳолда 13-сония нафас олмай турди.

Ётган ҳолда штанга кўтариш (Дастлабки ҳолат узун столга ётади иложи борича говдасини юқорига котариб бел қисмини текизмай ётади ва штангани темир устундан ажратиб тўш суягига тушуриб чиқарамиз) (Ҳафтани бошида енгилроқ вазн кўтарамиз тезликка)

$$1 \frac{12ta}{20 kg}; 1 \frac{10ta}{40kg} \quad 1 \frac{8ta}{60kg} \quad 4 \frac{6ta}{70kg} \quad \leftarrow \left(\text{уринишлар сони} \frac{\text{машқлар сони}}{\text{тош оигирлиги}} \right)$$

кейинги ҳолатларда

- ЮҚС-130 та
- Нафас олган ҳолда 28 сония нафасни ушлаб турди
- Нафасни чиқарган ҳолда 15 сония нафас олмай турди

Машқ орасидаги дам олиш оралиғи 1.5-2 дақиқа

- ЮҚС 110 та
- Нафас олган ҳолда 36 сония нафасни ушлаб турди
- Нафасни чиқарган ҳолда 20 сония нафас олмай турди

Айирув машқни ётиб 10кг тошда бажарамиз (Дастлабки ҳолат столга тоғри ётган ҳолда тошларни кўтаради ва говдани икки ён томонига тушурамиз)

$$4 \frac{12ta}{10kg gantel}$$

- ЮҚС 130 та
- Нафас олган ҳолда 24 сония нафасни ушлаб турди
- Нафасни чиқарган ҳолда 14 сония нафас олмай турди

Машқ орасидаги дам олиш оралиғи 1.5-2

- ЮҚС 100 та
- Нафас олган ҳолда 34 сония нафасни ушлаб турди
- Нафасни чиқарган ҳолда 22 сония нафас олмай турди

Штангани олдинга сапчиш машқи 20 кг да яъни шатнгани ўзида бажарамиз (Дастлабки ҳолат столга говдаларни қад кўтарган ҳолда ўтирамик штанга қўлда говдани юқори қисмига яқин қилиб ушлаймиз ва 40⁰ юқорига тезлик бн отамиз ва қайта дастлабки ҳолатга қайтамиз 12 марта)

$$4 \frac{12ta}{20kg}$$

• **Таянч-ҳаракат аппаратида нуқсони бор ўқувчиларда нафас ва юрак-қон томир тизими захирасини якуний баҳолаш натижалари**

Синалувчи	Ўғил болалар n=10			
	ЎТС(мл)	НУТ (сек)	ЮҚС	Индекс бирлиги
\bar{X}	46	55,1	71	35,8
δ	2,8	6,5	1,9	5,6
%	3,6	13,3	0	16,9
Синалувчи	Қиз болалар n=10			
	ЎТС(мл)	НУТ (сек)	ЮҚС	Индекс бирлиги
\bar{X}	38,2	50,2	70,4	27,2
δ	2,2	4,2	2,7	2,9
%	7,3	13,8	0,5	21,3

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси. Ўтказилган тадқиқот натижаларига кўра, Таянч-ҳаракат аппаратида нуқсони бор ўқувчиларда нафас ва юрак-қон томир тизими захирасида қуйидаги натижалар қайд этилди: ўғил болаларда Скибинск индекси бўйича барча ўқувчиларда индекс баҳосига кўра меъёрий натижалар қайд этилган бўлса, қиз болаларда меъёрий талабларга тўғри келадиган натижаларнинг йўқлиги кузатилди. Бу биринчидан ўқувчиларнинг саломатлик ҳолати билан боғлиқ бўлса, иккинчидан, қизлар учун махсус адаптив жисмоний тарбия воситаларидан етарли даражада фойдаланмаганлигини кўрсатади. Ўқувчиларда нафас олиш ва юрак-қон томир тизими органлари функционал имкониятларида етишмовчилик борлиги, машғулотларда барча ўқувчилар учун бир хил юклама бериб бўлмаслиги, қизлар жисмоний имкониятларини ҳисобга олиш кераклиги, индивидуал табақалаштирилган ёндашувни талаб этиб, қиз болалар кўплаб ҳаракатларни бажаришда уялиши, бошқалар ёрдамига муҳтожлик натижасида ҳаракат фаолиятининг чекланганлигини ҳисобга олган ҳолда машғулотларни режалаштириш ва воситаларни танлаш кераклигини кўрсатади.

Хулоса: Тадқиқотда жисмоний имконияти чекланган ўқувчилар билан олиб бориладиган машғулотлар фақатгина дастурда келтирилган меъёрий талабларни бажариш учун қаратилмасдан, балки организм тизимлари ўртасидаги мутаносибликни яхшилаш ва ҳаракатланиш имкониятларини оширишга қаратилди. Қайд этиш лозимки, ушбу дастур ва унда қўлланилган машқлар организм функционал тизимларида ижобий ўзгаришлар юзага келишида янада юқори талабларни қўяди, жисмоний ривожаниш ва такомиллашув жараёнларининг янада тезлашувига имкон бериши тажрибада аниқланди.

REFERENCES

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқарув тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “2017-2021 йилларда Ўзбекистонни ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида” ги ПФ-4947-сонли Фармони // Ўзбекистон Республикаси Қонун ҳужжатлари тўплами. – Т., 2017. –Б 39.
3. А.Абдуллаев, Ш.Х.Ханкельдиев Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. – Т.: Илмий-техника ахбороти-пресс нашриёти, 2018. – 232 б.
4. Абрамова Т.Ф., Никитина Т.М., Якутович Н.М. Возрастная динамика физической работоспособности функциональных возможностей спортсменов – женщин, специализирующихся в академической гребле, на этапах централизованной подготовки // ТиПФК ж. –№2. – М., 2017. – С. 3-6.
5. Адамсон К.Н. О видах массовой физической деятельности, характерных городскому населению // Физическая культура в развитии города: Сб. науч. тр. – Таллин, 1990. – С.32-40.
6. Анашкина Н.А. Социальные и культурные механизмы активизации рекреативно-оздоровительной деятельности женщин // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы: Тезисы докл. Международного конгресса. Т.1. – М.: РГАФК, 1998. – С. 212-213.
7. Джалилова, М. И., Тажибаев, С. С., & Джалилова, Л. А. Правовые основы олимпийского образования учащейся молодежи. In *Актуальные проблемы правового регулирования спортивных отношений (16 апреля 2020 года) – материалы X международной научно-практической конференции, посвященной 50-летию Уральского государственного университета физической культуры: Челябинск, 16 апреля 2020 года/Под ред. СА Захаровой.* – Челябинск: Уральская Академия, 2020. – 246 с. (p. 218).

8. Туробов, Х. (2021). Национальная система массового вовлечения всех слоев населения в спортивно-оздоровительную деятельность. *Academic Research in Educational Sciences*, 2.
9. Бердиева, Ч. А. (2021). Жисмоний имконияти чекланган талабалар организмининг функционал ҳолатини баҳолаш усули. *Academic Research in Educational Sciences*, 2.
10. Давлатова, Л. Т. (2021). Болалар церебрал фалажида жисмоний тайёргарликни машғулот жараёнида ва илмий назарий соҳада ривожлантириш. *Academic Research in Educational Sciences*, 2.
11. Тажибаев, С. С., & Серебряков, Ю. В. (2015). Динамика общей и специальной физической подготовленности боксеров юношей, занимающихся боксом на этапе начальной спортивной специализации. *Молодой ученый*, (2), 109-111.
12. Miryunusovna, Z. G. (2020). Selecting criterias of talented preschool children for the forming of sports reserve in swimming. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 8(2).
13. Matnazarov, X. Y. (2020). Influencing factors for selecting effectiveness of talented swimmers on swimming sports. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 8(3), 41-44.
14. Farkhodovich, I. B. (2020). Development of balance in young kayakers in the initial stage of training. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 8(2), 66-70.
15. Azimov, Z. N. (2020). Research Of Training Loads On The Simulator “Concept-2” In The Preparation Of Youth In Academic Rowing. *The American Journal of Applied sciences*, 2(11), 104-109.
16. Давлетмуратов, С. Р. (2020). Тренировочные нагрузки хоккеистов в подготовительном периоде. *Фан-спортга*, (4), 33-34.
17. Давлетмуратов, С. Р. (2020). Физическая работоспособность в годичном цикле подготовительного периода подготовки квалифицированных футболистов. *Фан-спортга*, (3), 10-13.
18. Рузикулов, Б. Б. (2019). Морфо-функциональные показатели как критерии для прогнозирования перспективности футболистов с учетом возраста и игрового амплуа. *Фан - спортга*, (3), 57-62.
19. Рўзикулов, Б. (2019). Узлуксиз таълим тизимида жисмоний тарбия ва спорт самарадорлигини ошириш. *Муаллим ва узлуксиз таълим*, (2), 145-149.
20. Рўзикулов, Б. Б. (2020). Футболчиларнинг махсус чидамлилигини ривожлантиришнинг долзарб муаммолари. *Academic Research in Educational Sciences*, 1 (4), 260-265.