

TALABALAR JISMONIY RIVOJLANISH DARAJALARINI TIBBIY TAXLIL ETISH USLUBLARI

Ortiqov Umidjon Xudoyberdievich

Namangan muxandislik-qurilish instituti Jismoniy tarbiya va sport kafedrasida katta o'qituvchisi.

Annotatsiya: Jismoniy tarbiyada tibbiy nazorat. Ta'lim muassasasida jismoniy tarbiyani to'g'ri yo'lga qo'yilishining asosiy shartlardan biri yaxshi uyushtirilgan tibbiy nazoratdir. Ta'lim muassasasida tibbiy nazoratning vazifalari-o'quvchi va talabalar sog'lig'ini mustaxkamlash uchun jismoniy tarbiyaning asosiy vosita va uslublaridan foydalanish, ular to'g'ri qo'llanishini nazorat qilish, shuningdek jismoniy tarbiya ishlari uchun tegishli sharoitlarni yaratishga ko'maklashishdan iborat.

Kalit so'zlar: Tibbiy nazorat, nazorat qilish, yurak qon tomir sistemasi, asosiy guruh, jismoniy mashg'ulotlarning gigienik qoidalari, to'g'ri qomatni shakllantirish.

Аннотация: Медицинское наблюдение в сфере физического воспитания. Одним из главных условий правильного проведения занятий по физическому воспитанию в образовательном учреждении является грамотно организованный медицинский контроль. Задачами медицинского наблюдения в образовательном учреждении являются использование основных средств и методов физического воспитания для укрепления здоровья учащихся и студентов, контроль их правильного использования, а также создание соответствующих условий для физкультурно-воспитательной работы.

Ключевые слова: Медицинский контроль, контроль, сердечно-сосудистая система, основная группа, гигиенические правила занятий физической культурой, формирование правильной фигуры.

Annotation: Medical supervision in the field of physical education. One of the main conditions for the correct conduct of physical education classes in an educational institution is competently organized medical control. The objectives of medical supervision in an educational institution are the use of basic means and methods of physical education to improve the health of pupils and students, monitoring their correct use, as well as creating appropriate conditions for physical education work.

Key words: Medical control, control, heart-vascular system, basic group, hygienic rules, occupational physical culture, formation of proper figures.

Jismoniy tarbiyada tibbiy nazorat. Ta'lim muassasasida jismoniy tarbiya to'g'ri yo'lga qo'yilishi asosiy shartlardan biri yaxshi uyushtirilgan tibbiy nazoratdir. Ta'lim muassasasida tibbiy nazoratning vazifalari-o'quvchi va talabalar sog'lig'ini mustaxkamlash uchun jismoniy tarbiyaning asosiy vosita va uslublaridan foydalanish, ular to'g'ri qo'llanishini nazorat qilish, shuningdek jismoniy tarbiya ishlari uchun tegishli sharoitlarni yaratishga ko'maklashishdan iborat.

Ta'lim muassasasi shifokori o'quvchi va talabalarning salomatligi va jismoniy tarbiyasi masalalari bo'yicha o'qituvchilarni eng yaqin maslahatchisi, sanitariya - gigiena talablarining bajarilishini nazorat qiluvchi xisoblanadi. Shifokorning o'quvchi va talabalar salomatligi va jismoniy tarbiyasiga taalluqli hamma ko'rsatmalari o'qituvchi uchun

ahamiyatlidir. Shifokor tibbiy ko'rikni o'tkazishda har bir o'quvchi yoki talabalarning salomatlik xolati bilan batafsil tanishib chiqadi:

Tekshirilayotgan o'quvchi yoki talabalarning oilasida va o'zida qanday kasalliklar bo'lganligini aniqlaydi; angina va gripp kasalliklariga e'tibor beradi; tez tarqaluvchi yuqumli kasalliklar bilan qiziqadi; og'iz bo'shlig'i kasalliklari, ta'm bilish, tishlar holatini o'rganadilar; tashqi qiyofasini ko'rikdan o'tkazadi va teri, limfa bezlar, ko'krak qafasi, umurtqa pog'onasi kabilarning holatini hamda oyoq va tovonlar shaklini aniqlaydi; antropometrik ko'rik o'tkazadi; nerv sistemalari, nafas va qon aylanish organlari, ko'rish, eshitish, tayanch-harakat apparata holatlarini aniqlashga katta e'tibor beradi. Vaqti - vaqti bilan rentgenografiya yoki rentgenoskopiya, tsok, siydiklar tekshiruvi va boshqa laboratoriya tekshirishlari o'tkazib boradi. Yurak qon tomir sistemasining jismoniy yuklamalar ta'siridagi faoliyati elektrokardiogrammalar yordamida muntazam tekshirilib boriladi.

O'quvchi yoki talabalarga nisbatan sportchilar tibbiy nazorati ancha mukammal tashkil etiladi. Tibbiy nazorat natijasida sport murabbiylari shug'ullanuvchilar organizmidagi ijobiy va salbiy o'zgarishlarni ko'radilar. Ular natijasiga asoslanib kelgusi trenirovka mashg'ulotlarini rejalashtirib boradilar. Tibbiy nazorat natijasida talabalar tibbiy guruxlarga saralanadilar.

Asosiy guruxga - jismoniy rivojlanishi va salomatligi xech bir kamchiliksiz, yetarlicha jismoniy tayyorlangan o'quvchi yoki talabalar kiradi. Ular bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari Jismoniy tarbiya dasturi umumiy talablari asosida tashkil etish mumkin bo'ladi. Bu gurux a'zolari umumiy jismoniy tayyorgarlik va sport turlari mashg'ulotlariga qatnashishlari mumkin.

Tayyorlov guruxiga - jismoniy rivojlanishda va salomatligida sal og'rish bo'lgan yoki vaqtincha yengil kasalliklarga chalingan, hamda jismoniy jihatdan kam tayyorlangan o'quvchi va talabalar kiradi. Ular kasallikdan sog'aygunga qadar da'volovchi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadilar. Ularning mashg'ulotlarida jismoniy yuklamalar me'yor kamroq darajada bo'lishi ta'minlanadi. Bu gurux a'zolari kasalliklardan tuzalganidan so'ng umumiy talabdagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga qo'yiladilar, lekin ularning organizmi vaqti vaqti bilan nazorat qilinib turiladi.

Sog'lig'ida doimiy yoki jinday nuqsoni bo'lgan o'quvchi va talabalar maxsus guruxga ajratiladi. Organizmida tug'ma nuqsonlarga ega bo'lgan yoki og'ir kasalliklarga chalingan va jismoniy yuklamalar ta'qiqlangan o'quvchi va talabalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari sayrlar, ekskurtsiyalar, davra suxbatlari, yengil harakatli o'yinlar shakllarida o'tkaziladi. Ularning organizmlari mustaxkamlanishi, kasalliklarni da'volanishi bilan tayyorlov va asosiy guruxlarga o'tkaziladi hamda umumiy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan shug'ullana boshlaydilar. Ayrim o'quvchi va talabalar salomatligi yaxshilanguncha vaqtincha jismoniy mashg'ulotlardan butunlay ozod qilinadi. Zarur holatda muayyan ko'rsatmalarga binoan ayrim o'quvchi va talabalarga davolovchi jismoniy mashg'ulotlari belgilash ham mumkin.

Jismoniy mashg'ulotlardan vaqtincha ozod etilgan talabalar jismoniy tarbiya darslariga kelishlari ahamiyatlidir. O'quvchilarning sog'lig'ini saqlash va mustaxkamlashda, har tomonlama jismoniy rivojlanishda faol harakat rejimi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Jismoniy mashqlardan oqilona foydalanish ta'sirida inson muskullari kuchli, chaqqon, aniq harakatli bo'ladi, butun organizm esa tashqi muhitning har hil ta'sirlariga yaxshi

moslashadi. Talabalarning yoshiga xos tabiiy harakat extiyojini, katta harakat faolligini rag'batlantirish va to'g'ri yo'nalishga solish, harakat tartibini yaratishi lozim.

Jismoniy mashg'ulotlarning gigienik qoidalari - har qanday jismoniy mashg'ulot sanitariya - gigiena talablariga rioya qilingan holda o'tkazilishi kerak. Bu talablar quyidagilarni kiritish mumkin: mashg'ulotlarjoyining gigienik jizhatdan mos bo'lishi, tegishli jixozlar, inventarlar, maxsus ust - bosh va oyoq kiyimning mavjudligi.

O'quvchilarda to'g'ri qomatni shakllantirish muhim vazifa hisoblanadi. Qomatni to'g'ri tutish deganda gavdaning odatdagi holati tushuniladi. Qomatni to'g'ri tutish quyidagilar bilan xarakterlanadi: gavda va boshning to'g'ri turishi; ko'krak qafasining kerilgan bo'lishi; baravar to'rgan yelkalarining orqaga tashlanganligi; umurtqaning normal, tabiiy egilganligi; oyoqlarning tos-son va tizza bo'g'imlaridan to'la rostlanishi; bir hil balandlikda turgan kuraklarning bir-biriga yaqinlashib kelishi va to'g'ri nafas olish jismoniy tarbiya jarayonida tashkil etilishi kerak.

Insonning to'g'ri, chuqur nafas olishi - bu burun orqali nafas olishidir. Bunda sovuq havo isiydi, changlardan tozalanadi, bundan tashqari, quruq havo burunda namlanadi, burunning shilliq pardasidan ajraladigan suyuqlik xavoda mavjud mikroblarni o'ldiradi. To'g'ri chuqur nafas olish qon aylanishini yaxshilaydi, yurak va markaziy nerv sistemasining ishiga ijobiy ta'sir etadi.

Chiniqish - talabalarni tabiat omillari yordamida muxit ta'sirlariga chidamliligini oshirishdir. Shuningdek chiniqish deganda organizmning tashqaridan bo'ladigan turli zararli ta'sirlarga, avvalo sovuqda, issiqda, quyoshning kuchli radiatsiyasiga qarshiligining asta-sekin osha borishi tushuniladi. Organizmning chiniqishi shamollash va yuqumli kasalliklar, xususan gripp infeksiyasini bartaraf etishga yordam beradi.

Mashg'ulotda yuqori ko'rsatkichlarga erishish uchun o'qituvchi o'quvchi va talabalar rivojlanishining yosh xususiyatlarini bilishi juda muximdir. Avvalo shuni ta'kidlab o'tish kerak, o'quvchi va talabaning rivojlanishi atrof - muxitga, hayotning qanday tashkil etilishiga, tarbiyasiga, shu jumladan, jismoniy tarbiyasiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir.

Tez bo'yiga o'sish o'quvchilar uchun xarakterlidir. O'quvchilar organizmining eng muqim xususiyati - bo'yning tez o'sishi va tananing hamma organlarida sifat o'zgarishlari bo'lishidir. Ayniqsa, oyoqlar tez o'sadi. Bu tana mutanosibligini o'zgartiradi. Tana og'irligi yiliga o'rtacha ikki qilogramm ko'payadi. Suyak bo'lish jarayoni tez kechadi, skeletda tog'ay to'qimalari ko'p bo'ladi.

Gigienik omillar - mehnat, dam olish, ovqatlanish, atrof muhitning va ijtimoiy hamda shaxsiy gigienasi tadbirlardan iborat. Gigienik sharoitlarni ta'minlashda moddiy texnika bazasi sport jihozlari, anjomlar, va kiyimlar holati katta ahamiyatga ega.

Jamoat gigenasi - jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari, musobaqalari hamda madaniy hordiq chiqarish muassasalarining tozaligi, toza havo, suv bilan ta'minlanishi, ventilyatsiya, yoritilishi, xizmatchi xonalar, tualet, kiyinish va yuvinish xonalari holati, sport jihozlari va sport zallari, maydonlarini sozligi, jamoat joylarini obodonlashtirilganligini kiritish mumkin.

Shaxsiy gigenaga - sportchilarni o'z tanasini toza tutishi, parvarish qilishi, suv muolajalarini qabul qilishi, saranjom kiyinishi, sport kiyimlarini toza tutishi, to'g'ri dam

olish, o'z vaqtida va sifatli ovqatlanish, madaniy hordiq chiqarish shakllari kiradi. Shuningdek alkogol ichimliklar ichish, chekish va salbiy odatlar bilan mashg'ul bo'lmaslik.

Gigienik omillar shaxsiy va jamoat gigienasi tadbirlarini o'z ichiga olib, mehnat gigienasi, ovqatlanish, dam olish va tashqi muhitning faktorlari va boshqalardan jismoniy mashqlarni bajarish, dars, mashq qilish, trenirovka mashg'ulotlari gigienik talab va qoidalariga rioya qilishni taqozo etadi. Ular jismoniy mashqlar ta'sirchanligini, samaradorligini oshirishi ilmiy, amaliy jihatdan isbotlangan. Gigienik sharoitni yetarli darajada ta'minlash jismoniy tarbiya uchun foydalaniladigan moddiy-texnik baza, sport anjomlari, jihozlar va mavjud kiyim - boshning holatiga bog'liq.

Jismoniy mashqlar - tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillarni ratsional qo'llash inson salomatligini mustahkamlaydi va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantiradi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari inson hayotiy faoliyatining organik kismiga aylansagina jismoniy tarbiya tizimining sog'lomlashtirilishiga yunaltirilgan printsipni amalga oshirishning imkoni bo'ladi. Boshqa tomondan, kerak bo'lgan gigienik normalarga rioya kilinsagina jismoniy mashqlar kerak bulgan samarasini beradi.

Jismoniy tarbiyaning maxsus vositasi hisoblanmasa ham gigienik omillar jismoniy tarbiyaning vazifasini to'laqonli hal qilish uchun ahamiyat kasb etadi. Pedagogik jarayon qanchalik puxta tashkillanmasin, ovqatlanish, uyqu rejimiga rioya qilinmasa, shuningdek, mashg'ulotlar tibbiyot talablariga javob bermaydigan joy va jihozlar bilan o'tkazilsa, ular albatta samarasiz bo'ladi. Mana shuning uchun ta'lim muassasalaridagi jismoniy tarbiya dasturlariga gigienaga oid bilimlar mazmunini ifodalovchi nazariy ma'lumotlar uchun mavzular tavsiya qilingan. Ular jismoniy tarbiya jarayonidan tashqaridagi insonning hayotiy faoliyatini tashkillovchi va jismoniy tarbiya jarayoni tarkibidagi vositalardir.

Jismoniy mashqlarning ta'sirini belgilovchi omillar. Xar xil jismoniy mashqlarning samarasi turli xil yoki turli xildagi jismoniy mashqlarning bir xil tarbiyaviy ta'sir ko'rsatishi amaliyotda isbotlangan.

Demak, bu jismoniy mashqlar doimiy bir xil ta'sir xususiyatiga ega emasligining isbotidir. Jismoniy mashqni o'qitish davomida yoki boshqa pedagogik vazifani hal qilish uchun qo'llayotib shuni hisobga olish kerakki, birinchidan, shu jismoniy mashqdan kutilayotgan samara, ya'ni bu mashq bilan qanday vazifalarni, bilim berish, tarbiyalash, sog'lomlashtirish hal qilish mumkin; ikkinchidan, uning tuzilishi - statik yoki dinamik mashqmi, tsiklik, atsiklik yoki boshqacha harakatmi; uchinchidan, mumkin bo'lgan takrorlash usullari.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Вишняков Т. А. "Массовая физическая культура в ВУЗе" Москва. 1991 г.
2. "Методика физического воспитания с основами теории". Матвеев, А. П. Москва. 1991 г.
3. "Теория и методика физической культуры". Матвеев, Л. П. Москва 1991.
4. "Наглядность в работе учителя физической культуры". Черник Е. С. Москва. 1991 г.
5. Хужаев Ф. "Ўзбекистонда жисмоний тарбия". Тошкент. 1997 й.

6. “Жисмоний тарбия”. Нормуродов А. Тошкент 1998 й.
7. Абдуллаев А, Хонкелдиев Ш. Х. “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти”. 2000 й. Тошкент.
8. Ахматов М. С. “Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш”. 2001 й. Тошкент.
9. Кошбахтиев И. А. “Валеология асослари”. 2001 й. Тошкент.
10. Саломов Р. С, Керимов Ф. А. “Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар”. 2002 й. Тошкент.
11. Шарипов Т. Ю, Усмонходжаев Т. С. “Жисмоний тарбия. Дарс ишланмалари ва ҳаракатли ўйинлар”. 2000 й.