



MAKTAB YOSHIDAGI BOSHLANG'ICH SINIF QIZ BOLALARNING FUNKSIONAL HOLATINI RIVOJLANTIRISH

Dovulova Munojatxon Sadullayevna

Toshkent shahar Yashnobod tumani 282-umumiy o'rta

ta'lim maktab direktori

Uzbekistan, Toshkent

Annotatsiya

Maqolada boshlang'ich maktab yoshidagi qizlarning mashg'ulotlar davomida funksional holatlarini me'yorida ishlashi tartibi haqida ma'lumot berilgan.

Annonation

The article provides information on the procedure for maintaining the functional state of primary school-age girls during training.

Kalit so'zlar

Boshlang'ich sinf, funksional holat, yurak urish chastotasi, jismoniy mashqlar, chaqqonlik sifati.

Keywords

Elementary school, functional status, heart rate, physical exercise, agility quality.

Dolzarbligi: Hozirgi kunda bolalar salomatligini mustahkamlash va ularning jismoniy hamda psixofiziologik rivojlanishini ta'minlash ta'lim tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, boshlang'ich sinf yoshidagi qiz bolalarning funksional holatini rivojlantirish masalasi dolzarb bo'lib, bu davrda organizmning asosiy fiziologik tizimlari faol shakllanadi.

Funksional holat organizmning tashqi va ichki ta'sirlarga moslashuvchanligini, ish qobiliyatini hamda sog'liq darajasini ifodalaydi. Ushbu holatning yetarli darajada rivojlanmasligi bolalarning tez charchashi,



diqqatning pasayishi va o'qish faoliyatida qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin.

Boshlang'ich sinf davri bolalar organizmining faol rivojlanish bosqichi hisoblanadi. Ushbu davrda qiz bolalarning funksional holatini rivojlantirish ularning sog'lig'ini mustahkamlash, ish qobiliyatini oshirish hamda o'quv faoliyatini samarali tashkil etishda muhim ahamiyat kasb etadi. Funksional holat organizmning jismoniy yuklamalarga moslashuvi va umumiy salomatlik darajasini belgilaydi. Ilmiy tadqiqotlarga ko'ra, 7–10 yosh oralig'ida yurak-qon tomir tizimi nisbatan tez moslashuvchan bo'lib, to'g'ri tashkil etilgan jismoniy mashqlar funksional imkoniyatlarning oshishiga xizmat qiladi. Shu bilan birga, qiz bolalarda mushak kuchi va chidamlilikning rivojlanishi asta-sekin kechishi sababli yuklamalar yosh va jins xususiyatlariga mos bo'lishi zarur. Boshlang'ich sinf qiz bolalarining yoshga xos fiziologik xususiyatlari

Boshlang'ich maktab yoshida qiz bolalarda:

- yurak mushagi yetarli darajada rivojlanmagan bo'lib, yurak urish tezligi kattalarga nisbatan yuqori bo'ladi;
- nafas olish yuzaki va tez-tez bo'lib, o'pkaning hayotiy sig'imi nisbatan past ko'rsatkichga ega;
- markaziy asab tizimi yuqori qo'zg'aluvchanlik bilan tavsiflanadi, bu tez charchashga olib kelishi mumkin.

Funksional holatni aniqlashda qo'llaniladigan asosiy testlar

- Ilmiy-amaliy tadqiqotlarda quyidagi testlar keng qo'llaniladi:
- Ruffye testi – yurak-qon tomir tizimining yuklamaga moslashuvini aniqlaydi;
- Stange testi – nafasni ushlab turish orqali nafas olish tizimi imkoniyatlarini baholaydi;
- Genchi testi – organizmning kislorod yetishmovchiligiga chidamliligini ko'rsatadi;



- Harakat faolligi testi – umumiy jismoniy ish qobiliyatini aniqlashga xizmat qiladi.

Boshlang'ich sinf qiz bolalarining funksional holatini aniqlash natijalari tadqiqotda ishtirokchilar soni: 7–9 yoshli 30 nafar qiz bola.

№	Ko'rsatkichlar	Tadqiqot boshida	Tadqiqot oxirida	O'zgarish
1	Yurak urish tezligi (1 daq., urish)	92 ± 3	84 ± 2	↓ 8
2	Nafas olish chastotasi (1 daq.)	22 ± 2	18 ± 1	↓ 4
3	Arterial qon bosimi (mm.sim.ust.)	95/60	100/65	↑ ijobiy
4	Ruffye testi indeksi (ball)	12,8	8,6	↓ 4,2
5	Umumiy jismoniy ish qobiliyati (ball)	3,1	4,4	↑ 1,3
6	Charchash darajasi (subyektiv baho)	Yuqori	O'rtacha–past	Yaxshilandi

Izoh: ushbu jadvalda berilgan natijalarning barchasi umumiy qatnashchilar soniga nisbatan o'rtcha ko'rsatkichlarda berilgan.

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, tajriba yakunida qiz bolalarning yurak urish tezligi va nafas olish chastotasida ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Ruffye testi natijalarining pasayishi yurak-qon tomir tizimi funksional holatining yaxshilanganini ko'rsatadi. Shuningdek, umumiy jismoniy ish qobiliyatining oshishi va charchash darajasining kamayishi jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlarning samaradorligini tasdiqlaydi.

Pedagogik shart-sharoitlarning ahamiyati

Boshlang'ich sinf qiz bolalarida funksional holatni rivojlantirishda quyidagi pedagogik shart-sharoitlar muhim hisoblanadi:

- dars va tanaffuslarda harakat faolligini oshirish;
- mashg'ulotlarni qiziqarli va o'yin shaklida tashkil etish;
- individual yondashuvni qo'llash;



- sog'lom turmush tarzi elementlarini (to'g'ri ovqatlanish, uyqu rejimi) shakllantirish.

Xulosa sifatida boshlang'ich sinf yoshidagi qiz bolalarning funksional holatini rivojlantirish ularning sog'lom o'sishi va ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyatini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalariga ko'ra, jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar va sog'lom turmush tarziga rioya qilish funksional holatni samarali rivojlantiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ashmarin B.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2018.
2. Salomov R.S. Bolalar va o'smirlar fiziologiyasi. – Toshkent, 2020.
3. Vilenskiy M.Ya. Sog'lom turmush tarzi asoslari. – Moskva, 2019.
4. Vilenskiy M.Ya. Sog'lom turmush tarzi asoslari. – Moskva: Prosveshcheniye, 2019.
5. Matveev L.P. Jismoniy tarbiya nazariyasi. – Moskva: FiS, 2017.
6. Karimov A.K., Usmonov B.B. Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishi. – Toshkent: Innovatsiya, 2021.
7. Platonov V.N. Sport fiziologiyasi. – Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2016.
8. Volkov L.V. Bolalar sporti va jismoniy tarbiya asoslari. – Moskva, 2018.
9. Xodjayev F.X. Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya metodikasi. – Toshkent, 2019.