



JISMONIY TARBIYA VA SPORT BILAN SHUG'ULLANYOTGAN YOSHLARDA SHIFOKOR NAZORATINING AHAMIYTI

Pardabayeva Madinabonu Saydulla qizi

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi

mpardaboyeva@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.12651087>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 25-June 2024 yil

Ma'qullandi: 28-June 2024 yil

Nashr qilindi: 30-June 2024 yil

KEY WORDS

Sport, jismoniy tarbiya, tibbiy nazorat, shifokor nazoratining zaruriyati, qon bosimi, o'pkaning tiriklik sig'imi. Jismoniy tarbiya va sport yoshlarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga katta hissa qo'shadi. Ammo bu jarayon davomida shifokor nazorati muhim rol o'ynaydi. Shifokor nazorati yosh sportchilarning salomatligini saqlash va sport bilan shug'ullanishda xavfsizlikni ta'minlashda zarurdir.

ABSTRACT

Ushbu maqolada sport bilan shug'ullanib kelayotgan jismoniy tarbiya va sport bilan shugullanishning gigienik va shifokorlar nazorati haqida ma'lumotlar ko'rsatilgan.

Shifokor Nazoratining Zarurati

1. Jismoniy Salomatlikni Baholash: Shifokorlar yosh sportchilarning jismoniy salomatligini baholab, ularning sport bilan shug'ullanishga tayyorligini aniqlashlari kerak. Bu jarayon sport turlariga xos jismoniy talablarni inobatga olgan holda amalga oshiriladi.

2. Kasallik va Shikastlanishlarning Oldini Olish: Muntazam tibbiy tekshiruvlar kasalliklar va shikastlanishlarning erta bosqichda aniqlanishiga yordam beradi. Shifokorlar yosh sportchilarga mos keladigan profilaktika choralarini ko'rsatib, ularning salomatligini saqlashga yordam beradi.

3. Yuqori Yuklama Bilan Boshqarish: Yosh sportchilarga ortiqcha yuklama qo'yilishining oldini olish uchun shifokorlar yuklama darajasini nazorat qiladilar. Bu jarayon ortiqcha yuklama natijasida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan salbiy oqibatlarining oldini olishga yordam beradi.

4. Oziqlanish va Suv ichish Rejimini Nazorat Qilish: Yosh sportchilarning oziqlanishi va suv ichish rejimi ularning jismoniy faoliyatlariga mos kelishi kerak. Shifokorlar bu jarayonni nazorat qilib, sportchilarga to'g'ri oziqlanish bo'yicha tavsiyalar beradilar.

5. Ruhiiy Salomatlikni Yaxshilash: Sport yoshlarning ruhiy salomatligini yaxshilashda katta rol o'ynaydi. Shifokorlar yosh sportchilarning ruhiy holatini nazorat qilib, stress va boshqa ruhiy muammolarni aniqlash va bartaraf etishga yordam beradi.

Shifokor nazoratining amaliyoti

1. Boshlang'ich tibbiy ko'rik: Sport bilan shug'ullanishni boshlashdan oldin har bir yosh sportchi boshlang'ich tibbiy ko'rikdan o'tishi kerak. Bu ko'rikda umumiy salomatlik, yurak-qon tomir tizimi va boshqa muhim parametrlar baholanadi.

2. Muntazam tekshiruvlar: Sport faoliyati davomida muntazam ravishda tibbiy tekshiruvlar o'tkazilishi zarur. Bu tekshiruvlar sportchi salomatligini kuzatib borish va yuzaga kelishi mumkin bo'lgan muammolarni erta aniqlashga yordam beradi.

3. Shikastlanishlardan keyingi Tiklanish: Sportchilar shikastlanishlardan keyin tiklanish jarayonida shifokorlar nazorati ostida bo'lishlari kerak. Bu jarayonning to'g'ri amalga oshirilishi sportchilarning salomatligini qayta tiklashda muhimdir.

4. Moslashtirilgan trening rejalar: Shifokorlar yosh sportchilarga moslashtirilgan trening rejalarini tuzishda yordam beradilar. Bu rejalar sportchilarning jismoniy imkoniyatlariga mos ravishda tuzilib, ularning salomatligini saqlashga qaratilgan bo'ladi.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish odam organizmini har tomonlama jismonan rivojlanishi va mustahkamlanishi, fiziologik funksiyalarning takomillashtirishi va sog'lomlashtirishga olib keladi. Shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda to'g'ri uyushtirilgan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari yuqori samara beradi. Aks holda ular jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish vazifasini hal qilish borasidagi ahamiyatini yo'qotadi.

Tibbiy-pedagogik nazorat sport shifokori va trener hamkorligida o'tkaziladi. Jismoniy tarbiya darsi yoki sport mashg'uloti o'tkazilayotgan joyida shifokor kelib quyidagi masalalarga e'tibor beradi.

1. Mashg'ulot o'tkazilayotgan o'qituvchi (yoki trener)ning o'quv metodik hujjatlarining to'g'riligini aniqlash.

- Sinf (guruh jurnali) guruhda o'quvchilarning davomatiga ham e'tibor qarashi lozim. Sababsiz yoki sababli dars qoldirgan o'quvchilarninham alohida o'ziga qayd qilib qoyishi lozim.

- O'qituvchi yoki trenerning fan bo'yicha dars mashg'ulotlarining ichki o'quv dasturi va ishchi o'quv rejasi

- O'qituvchi yoki trenerning o'tilayotgan mashg'ulot mavzusi bo'yicha konspekt

2. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning guruhlariga bo'lingan ro'yxati.

Asosiy va tayyorlov guruhlardagi o'quvchilar bilan o'tiladigan mashg'ulot mavzulari mashq hajmi va tezligi rejalashtirilganligini.

3. Sport mashg'ulotlari paytida sportchilarning chiniqqanligini hisobga olgan holda mashg'ulot hajmi va tezligi trener rejasida ko'rsatilgan bo'lishi kerak.

4. Jismoniy tarbiya darsi yoki sport mashg'uloti o'tkaziladigan joyning sanitariya gigienik sharoiti quyidagilarni aniqlash bilan baholanadi:

- Sanitariya holati (tozaligi)

- Yorug'ligi

- Xona harorati (+18 yoki +200C)

- Ventilatsiya (havo almashinuvi)

- Sport buyumlarining gigenik holati
- O'quvchi va sportchilarni gigena talabi bo'yicha sport kiyimi va sport poyafzali bilan ta'minlangani
- Mashg'ulotga texnik xavfsizligi tadbirlarning tashkil etilganligi
- Zarur bo'lganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish uchun dori darmonlar bilan ta'minlanganligi hamda mashg'ulot bajarayotgan o'quvchi himoya etilishi.

Shifokor pedagogik kuzatuv iikki usulda o'tkaziladi:

1. Oddiy usulda shifokor quyidagi sinamalar orqali kuzatuv olib boradi.

1.1 Mashg'ulot bajaruvchining tashqi ko'rinishini baholash (mashg'ulotdan oldin va keyin). Agar terisi qizarsa ozroq terlasa harakat muvozanatini saqlay olsa, mashg'ulot hajmi normal hisoblanadi, aksincha lab ko'karish, oqarib ketish, qaltirash kuzatilsa, ko'ngil aynisa mashg'ulot hajmi funksional holatdan ko'p berilgani bo'ladi.

1.2 Bir daqiqada tomir urushi sonini aniqlash

- tinch holatda 1 daqiqada 70-72 marta tomir urushi mayor hisoblanadi
- mashg'ulot bajarish to'xtaganda tomir urushi bor-yo'g'i 100-120 martagacha tezlashsa, mashg'ulot hajmi meyardan kam hisoblanadi. Bunday mashg'ulot shug'ullanuvchini chiniqtirmaydi.
- tomir urushi 140-160 martagacha tezlashsa, mashg'ulot hajmi o'rtacha intensivlikda deb hisoblanadi.
- tomir urushi 170-180 martagacha tezlashsa, mashg'ulot hajmi yuqori intensivlikda deb baholanadi.
- agar tomir urushi 190-200 marta va undan ham tezlashsa, rangi oqarsa, lablari ko'karsa, nafas qisilib qolsa yurak, tomir tizimi zo'riqqanligi ma'lum bo'ladi, bunda shug'ullanuvchining funksional holatini hisobga olmay kata hajmda mashg'ulot o'tkazgan hisoblanadi.

Xulosa

Shaxsni jismonan rivojlanishi va salomatligining gigiyenik asoslari uning umumiy farovonligi va uzoq umr ko'rishiga katta ta'sir ko'rsatadi. To'g'ri ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik va gigiyenik qoidalarga rioya qilish orqali sog'lom hayot tarzini olib borish mumkin. Bu esa kasalliklarning oldini olish va umumiy salomatlikni yaxshilashda yordam beradi. Shuning uchun, gigiyena va jismoniy faollik hayotimizning ajralmas qismi bo'lishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Azimov L.G', Sobitov Sh. Sport fiziologiyasi. Toshkent., 1993
2. Almatov Ch. T. Ulug'lanish fiziologiyasi Toshkent., 2004
3. Sodiqov B.A. Yosh fiziologiyasi va gigenasi. —Yangi asr avlodi|| 2009
4. Жўраев , Ш. ., & Абдурасулов , Ж. (2024). ҚАРБИЙ ЖАМОАДАГИ ИЖТИМОЙ ФИКР. Журнал академических исследований нового Узбекистана, 1(2), 97–103. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/yoitj/article/view/28151>
5. Абдурасулов , Ж. (2024). ҚАРБИЙ ЖАМОАНИНГ ПСИХОЛОГИК АСПЕКТЛАРИ. Бюллетень педагогов нового Узбекистана, 2(2), 59–65. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/yoipa/article/view/28149>