



The Importance of Action Games in the Normative Activity of the Heart and Vascular System

Asqar Shamuratov

Acting Associate, Tashkent State Pedagogical University

Named After Nizami of the Department of Physical Education and Sports

Abstract:

This article examines the importance of physical education in preschool institutions in our country. The tasks of physical education in preschool institutions are highlighted.

Keywords: Physical education, physical training, preschool education, education, upbringing, health improvement, task, training, exercise.

Introduction

HARAKATLI O'YINLARNING YURAK VA QON TOMIR TIZIMINING ME'YORIY FAOLIYATIDAGI AHAMIYATI

Асқар Шамуратов

доцент в.б., Низомий номидаги ТДПУ

Жисмоний тарбия ва спорт кафедраси

Аннотация:

Ушбу мақолада юртимизда мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбиянинг аҳамияти ўрганилган. Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбиянинг вазифалари ёритиб берилган.

Калит сўзлар: жисмоний тарбия, жисмоний тайёргарлик, мактабгача таълим, таълим, тарбия, соғломлаштириш, вазифа, машғулот, машқ.

ВАЖНОСТЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В НОРМАТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕРДЦА И СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Аскар Шамуратов

и.о. доцент, Ташкентский государственный педагогический
университет имени Низами
кафедры физической воспитания и спорта

Аннотация:

В данной статье исследуется значение физического воспитания в дошкольных учреждениях в нашей стране. Освещены задачи физического воспитания в дошкольных учреждениях.

Ключевые слова: физкультура, физическая подготовка, дошкольное образование, образование, воспитание, оздоровление, задача, тренировка, упражнение.

Hozirgi kunda dunyo mamlakatlari orasida yuzaga kelayotgan muammolardan biri kishilar salomatligida yuzaga kelayotgan bir qator salbiy o'zgarishlar va ularning oqibati tufayli yuzaga kelayotgan kasalliklarni oldini olish va davolashdir. Ma'lumki, sog'lom turmush tarzini tashkil qilishda, organizmni chiniqtirishda jismoniy mashg'ulotlar bilan muntazam shug'ullanish ijobiy ahamiyatga ega. Ta'kidlash joizki, Prezidentimiz tomonidan yurtimizda amalga oshirilayotgan islohotlarning negizida xalqimizning farovon va sog'lom hayot kechirishlarini ta'minlash ko'zda tutilgan. Jumladan, pedagog va olimlar tomonidan Davlatimiz rahnamoligi ostida jismoniy tarbiya tizimi va sportni rivojlantirish, salomatlik va jismoniy tayyorgarlikni yanada yaxshilash borasida doimiy ravishda izlanishlar va samarali ishlar olib borilmoqda.

Hozirga kelib, yoshlar orasida sport turlarining ommalashib borayotganligi ijobiy ahamiyatga ega. Xususan, inson organizmining jismoniy mehnat qilish qobiliyati ichki a'zolar va ayniqsa yurak va qon tomir tizimining funksional holatiga bog'liqdir. To'g'ri tashkil qilingan jismoniy mashqlar organizmning spetsifik va nospetsifik chidamliligini hamda uning funksional imkoniyatlarini oshirishga va ularni to'laroq namoyon etishga, yosh o'tishi bilan bog'liq morfofunktsional o'zgarishlar yuzaga kelishini kechiktirishga va shu orqali salomatlikni yaxshilash va uni saqlab qolishga hizmat qiladi. Kishilarnig jismoniy mashqlar va sport bilan

shug‘ullanishi jamiyatimizda nafaqat katta ijtimoiy, balki gigiyenik sog‘lomlashtiruvchi ahamiyatga ega. Muntazam ravishda amalga oshirib boriladigan jismoniy faollik organizmda parasimpatik tizim tonusini yaxshilaydi. Bunga bog‘liq holda tinch holatda gemodinamika darajasi pasayadi, miokardning oziqlanish sharoiti yaxshilanadi, yuklamalarda to‘laroq mobilizatsiyalanish va tiklanish ta‘minlanadi. Shunga ko‘ra, muntazam jismoniy faollik yurak va qon tomir tizimi kasalliklarini oldini olish va shunday kasalliklar yuzaga kelganda ularni kompensatsiyalash uchun muhim shart bo‘lib hizmat qiladi. Jismoniy faoliyat elektrolitlar va boshqa moddalar almashinuvini meyorlashtirib, yurak muskulini to‘satdan yuzaga keladigan stresslarning nojo‘ya ta‘siridan himoya qiladi va unda koronarogen bo‘lmagan metabolik nekroz rivojlanish ehtimolini kamaytiradi.

Insonning hayot tarzi bilan bevosita bog‘liq bo‘lgan bir qator omillar uning yurak va qon tomir tizimi holatiga ta‘sir ko‘rsatadi. Bu omillar ichida jismoniy faollik darajasi ko‘p vaqtlar ichida olimlar e‘tiborini tortib kelgan. Bu borada qator ilmiy tekshirishlar o‘tkazilgan bo‘lib, aholi orasida yurak va qon tomir kasalliklari tarqalganligining jismoniy faollik darajasi bilan bog‘liqligi hamda jismoniy faol odamlarda bu kasalliklar yengilroq o‘tib, o‘lim va nogironlik foizi ancha past bo‘ishi aniqlangan. Masalan, statistik ma’lumotlarga ko‘ra jismoniy mehnat bilan shug‘ullanadigan kishilar orasida ishemik kasalligining tarqalganligi 7,02 % tashkil qilsa, kam harakatli ish bilan shug‘ullanadiganlarda bu ko‘rsatkich 10,07 %ga yetadi. Jismoniy yuklamalar organizm uchun rag‘batlantiruvchi ta‘sirlarning muhim va eng katta manbasi bo‘lib hizmat qilib, moddalar almashinuvi va boshqa muhim funksional tizimlar meyoriy rivojlanishi va faoliyat ko‘rsatishi uchun katta ahamiyatga ega. Jismoniy mashqlarning a‘zo va tizimlarga rag‘batlantiruvchi ta‘siri organizmning involyutsiyasi va vaqtdan oldin qarishga qarshi kurashish, yosh organizm yaxshi o‘sib aqliy va jismoniy rivojlanishi meyorda bo‘lishi, uzoq umr ko‘rish va umuman inson sog‘ligini saqlash uchun samarali foydalanilishi mumkin. Jismoniy mashqlar bilan muntazam ravishda shug‘ullanish teskari rivojlanish jarayonlari avj olishini oldini olish, kompensator jarayonlarni rag‘batlantirish (so‘nayotgan funksiyalarni tiklash) va shu yo‘l bilan organizmning morfo-funksional holatini yaxshilashga olib keladi.

Yosh bilan bog‘liq moddalar almashinuvidagi o‘zgarishlardan biri bu organizmdagi kalsiyning qayta taqsimlanishi bo‘lib, bunda sklerotik jarayonlar

yuzaga keladi va natijada bug‘imlarning funksional imkoniyatlari va ularning qon bilan ta‘minlanishida salbiy o‘zgarishlar tobora ko‘proq o‘rin oladi.

Tadqiqotlarimizda o‘smir yoshlarning jismoniy ish faolligini baholash orqali ularning yurak qon-tomir tizimi va nafas olish tizimining faoliyati qay darajada ekanligini adabiyotlarda keltirilgan usullar bilan o‘rganildi. Xususan, Garvard step-test (Гарвардский степ-тест) usuli yordamida tekshiriluvchilarda o‘tkazilgan tajriba natijalariga ko‘ra, o‘g‘il bolalarning 33,3 %ida yurak qon-tomir tizimi va nafas olish tizimining faoliyati yuqori, 55,5 % o‘rtacha, 11,2 %ida past, qiz bolalarning esa 46,1 % ida o‘rtacha, 53,9 % ida past ekanligi aniqlandi.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқарув тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги ПФ-5368-сонли фармони.
2. Германов, Г. Н. Методология конструирования двигательных заданий в спортивно-педагогическом процессе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Германов Геннадий Николаевич. – Волгоград, 2011. – 56 с.
3. Таймазов, В.А. Прогнозирование успешности соревновательной деятельности спортсменов с учетом генетических основ тренируемости / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2005. - № 18. - С. 81-90.
4. Иванков, Ч. Т. Технология совершенствования технико-тактического мастерства юных спортсменов на основе модульно-ситуационной организации соревновательной деятельности в спортивной борьбе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Иванков Чингис Тагирович; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культ. – М., 2001. – 44 с.
5. Иванков Ч.Т., Тихомиров Ю.Н. Средства становления соревновательной надежности юных борцов 13-14 лет. // Физическая культура, воспитания образование, тренировка. - 2007.-№1.-С.47-48.
6. Иванков Ч.Т., Литвинов С.А. Технология использования модельно-ситуационных характеристик технических действий восточных единоборств для совершенствования физической подготовки студентов педагогических вузов. // Физическая культура, воспитания образование, тренировка. -2008.- №10.-С.5

7. Иванков Ч.Т., Каргин Н.Н..Физическая культура, как предмет образовательного процесса. // Физическая культура, воспитания образование, тренировка. -2009.- №5.-с.45
8. Иванков Ч.Т.Васильев В.В.,Жуков Ю.Ю.Методы образно – ситуационного мышления в технико-тактической подготовке юных спортсменов Печат.Международн ая научно- практическая конференция,М.: МПУ, 2011 .с.34
9. Иванков Ч.Т. Костин., Г.Д., Арустамян М.В.,Желтоухов С.В. «Нейтрализация экстремальных ситуаций в прикладных видах спорта при сочетании физических нагрузок и технической подготовки в тренировке юных спортсменов» //Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта 2012.-№3. -с.6-9
10. Иванков Ч. Т., Сафошин А.В., Глебин А.В., Белых – Силаев Д.В.Управление физической подготовленностью детей школьного возраста на уроках физической культуры на основе единоборств с учетом индивидуальных особенностей // Ученые записки Университета имени П.Ф. Лесгафта. -2014.-№7(111).-С. 76-80 .
11. Иванков Ч.Т., Стефановский М.В., Литвинов С.А. «Организация и проведение студенческих соревнований, по культивируемым видам спорта». (учебное пособие ГОУ ВПО МГПУ М.2015, с.229 с грифом РАЕ).
12. Иванков Ч. Т., Сафошин А.В., Габбазова А.Я., Мухаметова С.Ч. «Теория, методика и практика физического воспитания» учебное пособие ГОУ ВПО МПГУ М.2015, с.429 с грифом УМО).
13. ИванковЧ.Т.,Литвинов С.А. «Технология физического воспитания в высших учебных заведениях». (учебное пособие ГОУ ВПО МГПУ с грифом