

ЖИСМОНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЛИК ВА ОРГАНИЗМНИНГ ФУНКЦИОНАЛ ҲОЛАТИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ» ТУШУНЧАЛАРИ

Бахтиёр Мавлонов

Ўзбекистон Республикаси
Жамоат Хавфсизлиги Университети
ўқитувчиси

Аннотатсия: Ушбу мақола орқали шахснинг жисмоний фаоляти ўз имкониятларини кўп нарсага сафарбар қила олиши, организмнинг функционал назоратида жисмоний фазилатларнинг аҳамияти ва шу билан бир қаторда оддийликдан профессионаликкача бўлган даврни кўриб чиқишимиз мумкин.

Калит сўзлар: физиологик, жисмоний шаклланиш, функционал ҳолат, тириклик сиғими, спирометр, ўзини ўзи назорат қилиш,

Жисмоний ривожланганлик даражасини назорат қилишнинг энг оддий ва ҳаммабоп усулларида бири – бу тана оғирлиги ва бўйи ўлчами, ўпканинг тириклик сиғими (ЎТС), қўл бармоқлари кучи кўрсаткичлари ҳисобланади. Бу кўрсаткичлар шахсий таркибни тиббий кўриқдан ўтказиш вақтида мажбурий текширилади, лекин ҳар бир ўқувчи шахсан ўзлари кўрсаткичларни ўлчашни билишлари ва ўзгаришларини таҳлил қила олиши шарт.

Тик турган ҳолатда бўйнинг баландлиги бўй ўлчагичда 0,5 сантиметр аниқликкача ўлчанади. Кўпчилик йигит қизларда ўқишга кириш пайтига келиб бўй ўсиши секинлашади, шунинг учун дастлабки маълумотларга таянса бўлади.

Тана оғирлиги кийимсиз ва поябзалсиз 50 граммгача аниқликда тиббиёт тарозисида ўлчанади. Ўлчаш учун энг мақбул вақт эрта-лабки нонуштадан олдин. Тана оғирлиги – ўзгарувчан кўрсаткич ҳисобланиб, ўқишнинг биринчи вақтларида тингловчи (курсант)ларнинг оғирлиги одатда ошиб боради. Тана оғирлигининг ўзгариб бориш динамикаси маълум маънода тингловчи (курсант)лар организмнинг берилётган жисмоний юкларга жавоб реакциясини ва ҳар кунги ҳаракат фаолиятларига мослашиб бориши ҳақида маълумот беради. Бу кўрсаткич тингловчи (курсант)ларнинг жисмоний ривожланишини назорат қилишда муҳим омил бўлиб хизмат қилади.

ЎТС спирометр ёрдамида аниқланади. Ўлчаш аниқлиги 100 куб сантиметрдан кам бўлмаслиги керак, акс ҳолда бу кўрсаткични

жисмоний тайёргарлик таъсирида ўзгаришини билиб олиш қийин бўлади. ЎТС кўрсаткичи нафақат жисмоний ривожланишни, шу билан бирга, нафас тизимининг функционал ҳолатини ҳам кўрсатиб беради.

Кафт бармоқлари кучи динамометр асбобида 2 килограмм куч аниқлигида ўлчанади. Бу кўрсаткич суткалик ўзгаришлар динамикаси-ни инobatга олган ҳолда, маълум маънода, организмнинг функционал ҳолатини акс эттириши мумкин бўлади.

Ҳарбий хизматчи, тингловчи ва курсантлар жисмоний ривожланганлик-лари даражасини ўқув юрти врачлари юқоридаги амалларни ўтказиб аниқлаб беради, лекин жисмоний тайёргарлик бўйича машғулот ўтказувчи ўқитувчи ҳам бу амалларни ўтказиши билиши ва жисмоний ривожланиш даражасини баҳолай олиши лозим.

Кўпчилик ҳолларда жисмоний ривожланганлик кўрсаткичларини шуғулланувчиларнинг бўйи ва тана оғирликлари билан солиштириб аниқлайдилар. Агар бўй узунлиги кўрсаткичидан 100 ни олиб ташланганда оғирлик кўрсаткичи билан тенг чиқса, унда бўй ва оғирлик ўртасидаги меъерий нисбат тўғри ва тана оғирлиги меъетрида бўлади. Бўй (Б) узунлигини тана оғирлиги (О)га нисбат меъерини янада аниқ билиш учун қуйида келтирилган формула орқали аниқланади:

$O = B - 100$ $B = 155 - 165$ см бўлганда;

$O = B - 105$ $B = 166 - 175$ см бўлганда;

$O = B - 110$ $B = 176$ см ва ундан кўп.

Организмдаги алмашинув меъерида бўлиб бузилмаган бўлса, 10 фоизлик ортиқча оғирлик семизлик деб баҳоланмайди. 10 дан 30 фоизгача меъеридан ортиқча оғирлик бўлса И даражали семизлик ҳисобланади ва бу камчиликни йўқотиш учун чоралар қўллашга тўғри келади.

ЎТС ва кафт бармоқлари кучи (динамометрия)ни тана оғирлиги (масса) билан солиштирилади. Агар кафт бармоқлари кучи тана оғирлигига нисбатан 70-75 фоизни ташкил қилса нормал нисбат ҳисобланади. 1 килограмм тана оғирлигига ўртача 30-60 куб сантиметр ЎТС кўрсаткичи тўғри келади.

Ҳарбий хизматчи, тингловчи ва курсантларни жисмоний тайёрланганлик даражасини жисмоний машқларни бажаришларига қараб билиб олиш, айтарли, аниқ натижа бермаслиги мумкин. Масалан, икки шуғулланувчида бир хил натижа чиққанлиги билан уларнинг физиологик жиҳатдан машқлар бажаришда организмнинг функционал ҳолати турлича бўлиши мумкин. Буни дарс ўтказувчи

ўқитувчи билиши ва шу мақсадда белгиланган жисмоний юклама орқали функционал назорат-текшируви ўтказиши лозим.

Организмнинг функционал тайёргарлиги кўрсаткичини баҳолаш учун энг қулай усуллардан бири, жисмоний юкламадан сўнг юрак қисқариш частотаси (ЮҚЧ)ни санаш ҳисобланади. Тинч ҳолатда ЮҚЧ кўп ҳолларда жисмоний тайёрланганлик даражасига боғлиқ. Катта ёшдаги одамларда ЮҚЧ бир дақиқада ўртача 60-80 марта уради. Мунтазам жисмоний тайёргарлик таъсирида, айниқса чидамлилик машқларини бажарганда, тинч ҳолатда ЮҚЧ камаяди ва малакали спортчиларда 50-40 ва ҳатто бир дақиқада 35 мартага қисқариши мумкин.

Тинч ҳолатда пульс ўтирганда ва маълумотларни солиштириш имконини яратиш учун куннинг бир вақтида ўлчаш тавсия этилади. ЮҚЧни одатда пальпасия (пайпаслаш) методи билан саналади. Ўнг қўл бармоқларини чап қўл билагини ичкари томонидан артерия томири уриши сезилаётган жойига қўйилади. ЮҚЧни кўкракнинг чап соҳасига ўнг қўл кафтини қўйиб ҳам санаш мумкин. Юрак қисқаришини 10 ёки 15 сонияда неча маротабалиги саналади ва 6 га ёки 4 га кўпайтириб, бир дақиқада ЮҚЧ қанчалиги аниқланади.

Маълум (доза) жисмоний юклама таъсирида функционал ҳолатни баҳолаш учун ЮҚЧ ўзгаришлари ҳақидаги маълумот муҳим омил ҳисобланади. Ўтириб-туришлар билан энг оддий текшириш усули амалга оширилади. Бу усулда пульс тинч ҳолатда ўлчаниб олиб, 30 сонияда 20 марта ўтириб-турилади ва ЮҚЧ жисмоний юкламадан сўнг яна бир бор саналади. Пульс уриш тезлашиши дастлабки ҳолатдаги кўрсаткичдан 25 фоиздан ошмаса – аъло, 25-50 – яхши, 75 – ёмон, 100 дан юқори бўлса жуда ёмон функционал ҳолат ҳисобланади.

Педагогик назоратдаги каби жисмоний тайёрланганлик текшируви натижаларининг ўсиш динамикаси таҳлили ўтказиб борилиши лозим. Шуғулланганлик даражасининг ўсиб бориши билан функционал текширув натижалари ҳам ўсиб боради.ва ушбу таҳлилдан шундай хулоса келиб чиқадики инсон ўзининг жисмоний имконийтларини шакллантиришга фақат ўзи қодир шу боисдан оддийликдан профессионаликкача бўлган даврни бошланишини ҳам якунини ҳам ўз қўли ўзининг тафаккур тасаввурлари орқали амалга оширади шу сабабли жисмоний функционаликни ҳозирдан бошлаш лозим зеро жисмоний профессионалик ҳаётини тажрибнинг энг олий нуқтасидир.

ҒОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР:

- 1) Душанов Р.Х., Фарфиев Ё.А. Касбий психология. – Т., 2014.
- 2) Арифходжаева И.Х. ИИИ ходимлари фаолияти психологияси: Ўқув қўлланма. – Т., 2008. – Б. 284.
- 3) Кочкаров А.А. Педагогическая технология профессионально-прикладной физической подготовки курсантов высших сержантских курсов. Диссертация на соискание учёной степени кандидата педагогических наук. – Т., 2006.