ODAM ANATOMIYASI FANINING JISMONIY TARBIYA YO‘NALISHIGA AFZALLILIK TOMONLARI

Yo‘ldasheva Gulasal - Guliston davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi 20-24 guruh talabalasi

Kalit so‘zlar: Oyoq va qo‘llar sinishi, qayrilishi, qon ivishi, hushni yo‘qotish, yengil va og‘ir jarohatlar.

Annotatsiya. Ushbu maqolada Jismoniy tarbiya yo‘nalishlari va jismoniy tarbiya o‘qituvchilariga odam anatomiya fanining qanchalik kerakligi va afzalligi haqida yoritilgan.

Odam anatomiyasi, Anatomiya fani bu, insonning tashqi va ichki jarayonlarini o‘z ichiga oladi. Qon aylanish, Nerv tizimi, muskul, tog‘ay va suyaklar, ovqat hazm qilish, bularning barchasi Odam anatomiyasi fanining asosiy qismlaridir. Biz, yosh pedogoglar, ya’ni Jismoniy tarbiya talabalari, bu jarayonni bilishimiz muhumdir. Masalan, dars jarayonlarida yengil travma olindi, biz pedogoglar qanday chora-tadbirlar ko‘ramiz, 1-yordamni qanday berishimiz kerak. Dars jarayonida o‘quvchi travma oldi va natijada oyog‘i shishish orqali qon ketayapti. U joyda paxta va bind yo‘q, biz qanday matolardan foydalanishimiz kerak, qon necha daqiqada iviydi va qanchada yara xavfsiz bo‘ladi? Shu savollarga javob berish uchun ushbu maqola yozildi.

Inson hayoti davomida psixologik va fiziologik jihatdan rivojlanib boradi. Yosh jismoniy tarbiya o‘qituvchilariga bolalar bilan ishlash jarayonida psixologiya fani qanchalik kerak bo‘lsa, anatomiya fani ham shunchalik kerakdir. Anatomiya fanida biz Nerv sistemasi, qon aylanishi, suyak va muskullar haqida aniqroq va kengroq ma’lumotlar olamiz va ish jarayonimiz uchun malaka hosil qilamiz.

Qon 10-11 daqiqada iviydi, agarda u sog‘lom insonniki bo‘lsa. Qon ketish jarayonida yon atrofda bint va paxtalar yoq, demak biz paxtali tabiiy va eng asosiysi toza mato bilan shikaslangan yara joyni qismasdan bog‘lab qoyishimiz kerak. Bu vaqt ichida o‘quvchi 10-15 daqiqa shikastlangan qismini qimirlatmasligi, tekis joyda yotqizilishi kerak. Qon asta sekin 10-12 daqiqada ivib, yara xavfsiz xolatga keladi.

Yurak hayotimizda motor vazifasini bajaradi. 1 soatda yurak 1-2 tonna qonni qon tomirlarimizga haydab beradi. Sog‘lom odamning qoni o‘rtacha 100% deb hisoblaydigan bo‘lsak, 100-150 bo‘lishi kerak. Bazi o‘quvchilarda qon kamligi natijasida **animiya** kasalligi bo‘lishi mumkin. Ular jismoniy tarbiya darsida yugurish yoki gimnastik mashqlarni bajarish jarayonida bosh aylanish, ko‘ngil aynishi yoki ko‘z oldi qorong‘ulashishi jarayonlari kuzatilmasligi uchun biz yosh

pedagoglar bu odam rivojlanishining butun jarayonini anatomiya fanida o‘rganib boramiz.

Nerv sistemasi Inson organizmining barcha tashqi va ichki tuzulishlarida nerv tolalari joylashgan. Qaysi qismlarda joylashgan, nerv sistemalari jarohat olsa kelgusida qanday oqibatlarga olib keladi. Bosh va orqa miyyaning vazifalar bajarishi, eng nozik nerv tolalari qayerda joylashganligini o‘rganishga yordam beradi. Bundan ko‘rinib turibdiki jismoniy tarbiya yonalishini chuqurroq o‘rganishimizda odam anatomiya bir qancha afzalliklari mavjud.

Odam anatomiyasi fanini o‘rganish: mushaklar, suyaklar va organlar qanday ishlashini tushunishga yordam beradi. Bu esa jismoniy tarbiya mashqlarini yanada samarali bajarishga yordam beradi.

Anatomiya, organizmning turli tizmlarining (masalan: mushak, yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi) qanday ishlashini tushuntiradi. Bu sportchi yoki jismoniy tarbiya o‘qituvchisi uchun juda muhim, chunki turli mashqlar va sport faoliyatlari organizmga turlicha ta’sir ko‘rsatadi. Anatomiya bo‘yicha bilimlar, jismoniy faoliyatga mushaklar va bo‘g‘imlarning to‘g‘ri ishlashini ta’minlashga yordam beradi. Bu o‘z navbatida jarohatlarni kamaytirishga va mashqlarni xavfsizroq bajarishga yordam beradi.

Har bir odam anatomik tuzilishi farq qiladi. Odam anatomiyasi fanini bilish, turli yoshdagi va turli jismoniy imkoniyatlarga ega bo‘lgan shaxslar uchun mos mashqlarni tanlashga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya darslarida qon aylanish sistemasining ro‘li juda katta. Jismoniy faoliyat paytida mushaklar yuqori miqdorda energiya sarflaydi, bunda organizm ko‘proq kislorod talab qiladi. Qon aylanish tizimi mashqlar davomida organizmga tezda energiya yetkazib berishni taminlashi sababli, jismoniy chidamlilikni oshiradi. Jismoniy faoliyat qon tomirlarini kengaytiradi va qon bosimini normallashtiradi. Bu jarayon yurak qon tomilari tizimining umumiy sog‘lig‘iga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Jismoniy tarbiya va mashqlar yurakni kuchaytiradi va qon aylanish tizimini yaxshilaydi. Shuningdek, qon aylanish tizimi jismoniy tarbiya fanida asosiy ro‘lni egallaydi. Chunki, u organizmda energiya ta’minoti, metabolizm, moddalar almashinuvi va umumiy tiklanishini ta’minlaydi. Nerv sistemasida bosh va orqa miyya mushaklarga buyruqlar yuborib harakatlarni boshqaradi. Har bir jismoniy mashqlarni bajarish uchun nerv tizimi zarur impulslarni yuboradi. Jismoniy tarbiya darslarida nerv tizimi nafaqat jismoniy, balki ruxiy holatni ham boshqaradi.

Bundan ko‘rinadiki, anatomiya fanining jismoniy tarbiya yo‘nalishlariga darslik sifatida juda muhum va zarur. Chunki bu fan jismoniy tarbiya va sport sohasida ishlayotgan mutahassislar: trenerlar, sport ustalari, o‘qituvchilar uchun asosiy bilimlar manbaidir. Anatomiya darslari orqali jismoniy tarbiya talabalariga

organizmning tuzulishi, mushaklar, bo‘g‘imlar qanday ishlashi haqida bilimlar beradi. Bu bilimlar jismoniy mashqlar samarali va xavfsiz tarzda amalga oshirishga, sportchining sog‘lig‘ini saqlashga va ularning natijalarini yaxshilashga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YHATI

1. Avezova G.S. Noinfeksion kasalliklar epidemiologiyasi va profilaktikasi// O‘quv qo‘llanma – Toshkent, 2022; 210 bet

2. MamatqulovB., Nodirov T. Sog‘lom turmush tarzi va oila salomatligi. O‘quv qo‘llanma. Qarshi, 2018.

3. Guloyim Sattarovna Avezova, Zarnigor Beshimova, Gulshod Sattarovna Avezova. Means and problems of forming a healthy lifestyle among the population. The Americcan journal of medical sciences and pharmaceutical research, (2021) 3(05), 73-77

4. Irgashev Sh.B. “Valeologiya”. Darslik. Toshkent, 2015.

5. Sultanova, N. S., Bobomuratov, T. A., Mallaev, S. S., & Xoshimov, A. A. (2022). THE ROLE OF BREASTFEEDING IN THE PSYCHO-SOCIAL ADAPTATION OF CHILDREN IN SOCIETY. *British Medical Journal*, *2*(6).