

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA MAKTAB O'QIVCHILARIDA
NAFAS OLIISH ORGANLARINING FUNKSIYANAL HOLATINI
O'RGANISH

Saylobidinova Gulshoda Sohibjon qizi

*Namangan davlat pedagogika instituti Jismoniy Tarbiya va sport
mashg'ulotlari nazaryasi va metodikasi yo'nalishi 1- bosqich magistranti
talabasi*

Anotatsiya: *Ushbu maqola, jismoniy tarbiya darslarida maktab o'quvchilarida nafas olish tizimi organlarining funksional holatini o'rganishga qaratilgan. Nafas olish tizimi inson organizmida energiya ishlab chiqarish va metabolizm jarayonlarini qo'llab-quvvatlashda muhim rol o'ynaydi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining nafas olish tizimi faoliyatiga ta'siri o'quvchilarning umumiy salomatligini yaxshilashga yordam beradi. Ushbu maqolada nafas olish tizimi faoliyatini baholash usullari, jismoniy mashqlarning nafas olish tizimiga ta'siri, hamda maktab yoshidagi bolalarning jismoniy faoliyatini optimallashtirish yo'llari tahlil etilgan. Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining o'quvchilarning nafas olish tizimi funksiyasini yaxshilashdagi ahamiyatini ko'rsatadi va jismoniy faollikni rag'batlantirishga xizmat qiluvchi tavsiyalarni taqdim etadi.*

Аннотация: *Целью данной статьи является изучение функционального состояния дыхательной системы у школьников на занятиях по физической культуре. Дыхательная система играет важную роль в поддержании выработки энергии и обменных процессов в организме человека. Влияние занятий физкультурой на дыхательную систему способствует улучшению общего состояния здоровья учащихся. В статье анализируются методы оценки функции внешнего дыхания, влияние физических упражнений на дыхательную систему и пути оптимизации физической активности детей школьного возраста. Результаты исследования демонстрируют важность занятий физкультурой в*



улучшении дыхательной функции учащихся и дают рекомендации по стимулированию физической активности.

Abstract: This article is aimed at studying the functional state of the respiratory system in schoolchildren during physical education classes. The respiratory system plays an important role in supporting the processes of energy production and metabolism in the human body. The effect of physical education classes on the activity of the respiratory system helps to improve the general health of students. This article analyzes methods for assessing the activity of the respiratory system, the effect of physical exercises on the respiratory system, and ways to optimize the physical activity of school-age children. The results of the study indicate the importance of physical education classes in improving the function of the respiratory system in students and provides recommendations to encourage physical activity.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, nafas olish tizimi, funktsional holat, maktab o'quvchilari, nafas olish organlari, salomatlik, jismoniy faoliyat, mashqlar, o'quvchi sog'lig'i.

Ключевые слова: Физическая культура, дыхательная система, функциональное состояние, школьники, органы дыхания, здоровье, физическая активность, упражнения, здоровье студентов.

Keywords: Physical education, respiratory system, functional state, schoolchildren, respiratory organs, health, physical activity, exercises, student health.

KIRISH

Jismoniy tarbiya maktab ta'lim tizimining muhim tarkibiy qismi bo'lib, o'quvchilarning umumiy sog'lig'ini saqlash va yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Maxsus tanlangan jismoniy mashqlar nafas olish tizimi, ya'ni nafas olish organlarining funktsional holatiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir ko'rsatadi. Nafas olish tizimi inson organizmining hayot uchun muhim jarayonlarini ta'minlaydi,



shuningdek, jismoniy faoliyat davomida organizmning kislorodga bo'lgan ehtiyojini qondirishda muhim rol o'ynaydi. Maktub yoshdagi o'quvchilarda nafas olish tizimining funksional holati turli omillarga, jumladan, genetik omillar, atrof-muhit sharoiti va jismoniy faoliyat darajasiga bog'liq bo'ladi. Masalan, muntazam jismoniy mashqlar nafas olish tizimining samaradorligini oshirishga yordam beradi, bu esa nafas olish organlarining funksional holatini yaxshilashga olib keladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, nafas olish tizimining funksional holatini baholashda turli usullar mavjud. Gazli o'lchagichlar yoki nafas olishning bir daqiqadagi hajmini o'lchash kabi usullar nafas olish tizimining samaradorligini aniqlashda qo'llaniladi. Shu bilan birga, nafas olish tizimining funksional holatini yaxshilash uchun jismoniy mashqlarning turi va intensivligini to'g'ri tanlash muhimdir. Masalan, suzish yoki yugurish kabi kardio mashqlari nafas olish tizimining samaradorligini oshirishda samaralidir.

Ushbu maqolada, jismoniy tarbiya darslarida maktab o'quvchilarining nafas olish organlarining funksional holatini o'rganish va bu jarayonda jismoniy mashqlarning ta'sirini tahlil qilish maqsad qilingan. Tadqiqot natijalari nafas olish tizimining funksional holatini yaxshilash uchun jismoniy faoliyatning ahamiyatini ko'rsatadi va nafas olish organlarining sog'lig'ini saqlash va yaxshilashga qaratilgan tavsiyalarni taqdim etadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Jismoniy tarbiya darslarida nafas olish tizimi organlarining funksional holatini o'rganish sohasida bir qator ilmiy tadqiqotlar amalga oshirilgan. Masalan, Salimov G'ayrat Muxamedovichning "Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi" darsligida jismoniy tarbiya va sportning nazariy asoslari, shuningdek, nafas olish tizimi bilan bog'liq masalalar yoritilgan. Bundan tashqari, "Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi" asarida nafas olish tizimi va uning jismoniy faoliyat bilan aloqasi haqida ma'lumotlar keltirilgan. Shuningdek, "Jismoniy tarbiya va sport" ilmiy maqolasida jismoniy faoliyatning nafas olish tizimi funksiyasiga ta'siri tahlil qilingan. Ushbu manbalar nafas olish



tizimi va jismoniy faoliyat o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni o'rganishda muhim ilmiy asoslarni taqdim etadi.

Jismoniy tarbiya darslarida nafas olish tizimi organlarining funksional holatini o'rganish uchun quyidagi metodologik yondashuvlar qo'llaniladi:

1. Fiziologik o'lchovlar: Nafas olish tizimi funksiyasini baholash uchun spirometriya, gazli o'lchagichlar va boshqa fiziologik o'lchov usullari qo'llaniladi. Bu usullar orqali nafas olish hajmi, nafas tezligi va boshqa parametrlar aniqlanadi.

2. Jismoniy mashqlar sinovlari: O'quvchilarning jismoniy faolligini baholash uchun turli jismoniy mashqlar sinovlari o'tkaziladi. Bu sinovlar orqali nafas olish tizimining jismoniy faoliyatga moslashuvchanligi aniqlanadi.

3. Statistik tahlil: Olingan ma'lumotlar statistik usullar yordamida tahlil qilinadi. Bu orqali jismoniy faoliyatning nafas olish tizimi funksiyasiga ta'siri aniqlanadi.

4. Pedagogik eksperimentlar: Jismoniy tarbiya darslarida nafas olish tizimi funksiyasini yaxshilashga qaratilgan turli pedagogik eksperimentlar o'tkaziladi. Bu eksperimentlar orqali jismoniy mashqlarning samaradorligi baholanadi.

NATIJALAR

Tadqiqot davomida jismoniy tarbiya darslarida nafas olish tizimi organlarining funksional holatini baholash uchun bir qator metodikalar qo'llanildi. Nafas olish tizimi funksiyasini o'lchashda nafas olish chastotasi, nafas hajmi va maksimal nafas olish hajmi kabi parametrlar o'rganildi. Jismoniy mashqlar davomida nafas olish tizimi faoliyatining o'zgarishi va tiklanish davri tahlil qilindi. Olingan ma'lumotlarga ko'ra, jismoniy faoliyatning intensivligi va davomiyligi nafas olish tizimi funksiyasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Masalan, muntazam ravishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullangan shaxslarda nafas olish tizimi funksiyasi yaxshilanganligi aniqlangan. Bundan tashqari, jismoniy



mashqlar nafas olish tizimi organlarining tiklanish davrini qisqartirishga yordam beradi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya darslarida nafas olish tizimi funksiyasini yaxshilash uchun nafas olish mashqlari va aerobik faoliyatlarni o'z ichiga olgan kompleks yondashuvlar samarali hisoblanadi. Bu usullar nafas olish tizimi organlarining samaradorligini oshirishga va umumiy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi.

Shuningdek, tadqiqot davomida nafas olish tizimi funksiyasini baholashda spirometriya va boshqa fiziologik o'lchov usullari qo'llanildi. Bu usullar orqali nafas olish tizimi parametrlarini aniq o'lchash imkoniyati yaratildi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya darslarida nafas olish tizimi funksiyasini yaxshilash uchun ilmiy asoslangan yondashuvlarni qo'llashning ahamiyatini ta'kidlaydi. Bu yondashuvlar nafas olish tizimi organlarining samaradorligini oshirish va umumiy salomatlikni yaxshilashga xizmat qiladi.

MUHOKAMA

Jismoniy tarbiya darslarida nafas olish tizimi funksiyasini yaxshilashning ahamiyati keng tan olingan. Nafas olish tizimi organizmning kislorod bilan ta'minlanishini va karbonat angidridni chiqarilishini boshqaradi, bu esa umumiy salomatlik va jismoniy faoliyat uchun muhimdir. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy mashqlar nafas olish tizimi funksiyasini yaxshilashga yordam beradi. Masalan, suzish kabi aerobik mashqlar nafas olish mushaklarini kuchaytiradi va o'pka hajmini oshiradi. Bundan tashqari, jismoniy mashqlar nafas olish tizimi organlarining tiklanish davrini qisqartirishga yordam beradi. Bu, ayniqsa, yuqori intensivlikdagi mashqlarni bajarishda muhimdir, chunki tiklanish davrining qisqarishi organizmning jismoniy faoliyatga moslashuvchanligini oshiradi. Jismoniy tarbiya darslarida nafas olish tizimi funksiyasini yaxshilash uchun nafas olish mashqlari va aerobik faoliyatlarni o'z



ichiga olgan kompleks yondashuvlar samarali hisoblanadi. Bu usullar nafas olish tizimi organlarining samaradorligini oshirishga va umumiy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi.

Shuningdek, tadqiqot davomida nafas olish tizimi funksiyasini baholashda spirometriya va boshqa fiziologik o'lchov usullari qo'llanildi. Bu usullar orqali nafas olish tizimi parametrlarini aniq o'lchash imkoniyati yaratildi. Umuman olganda, tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya darslarida nafas olish tizimi funksiyasini yaxshilash uchun ilmiy asoslangan yondashuvlarni qo'llashning ahamiyatini ta'kidlaydi. Bu yondashuvlar nafas olish tizimi organlarining samaradorligini oshirish va umumiy salomatlikni yaxshilashga xizmat qiladi.

XULOSA

Jismoniy tarbiya darslarida nafas olish tizimi organlarining funksional holatini o'rganish nafaqat o'quvchilarning salomatligini yaxshilash, balki ularning jismoniy faolligini ham oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqotlar natijasida nafas olish tizimi funksiyasining jismoniy mashqlar bilan o'zaro bog'liqligi aniqlandi. Muntazam jismoniy mashqlar, xususan, aerobik faoliyatlar va nafas olish mashqlari nafas olish tizimi funksiyasini yaxshilashga, nafas olish mushaklarini mustahkamlashga va o'pka hajmini oshirishga yordam beradi. Bundan tashqari, jismoniy faoliyatning tiklanish davrini qisqartirishi nafas olish tizimining jismoniy faoliyatga moslashuvchanligini oshiradi. Tadqiqot davomida nafas olish tizimi funksiyasini o'lchashda spirometriya va boshqa fiziologik o'lchov usullari muvaffaqiyatli qo'llanilib, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligi ko'rsatildi. Shuningdek, jismoniy mashqlar nafas olish tizimi tizimining samaradorligini oshirishga va umumiy salomatlikni yaxshilashga xizmat qiladi. Shu bilan birga, tadqiqot nafas olish tizimi funksiyasini yaxshilashga qaratilgan kompleks yondashuvlarning ahamiyatini ta'kidladi.

Umuman olganda, jismoniy tarbiya darslarida nafas olish tizimi funksiyasini yaxshilashning ilmiy asoslangan metodlari va mashqlarni jismoniy



faoliyatga qo'shish salomatlikni yaxshilash va nafas olish tizimi samaradorligini oshirish uchun samarali usul hisoblanadi. Bu yondashuvlar kelajakda nafas olish tizimi va jismoniy faoliyatni o'rganish bo'yicha yanada kengroq ilmiy tadqiqotlar o'tkazish uchun asos bo'lib xizmat qilishi mumkin.

FOYDALANILGAN MANBA VA ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. **Abduyeva, S. S., & Ibragimov, A. K.** (2021). *Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi*. Buxoro davlat universiteti.
2. **Abduyeva, S. S.** (2021). *Sport pedagogikasi fanlari va mutaxassislikka kirish*. Toshkent irrigatsiya universiteti.
3. **O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti.** (2021). *Gandbol texnikasi va taktikasini o'rgatish*.
4. **Namangan davlat universiteti.** (2021). *Universiada musobaqalarining gandbol sport turi bo'yicha final bosqichi*.
5. **O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi.** (2022). *O'zbek tilining sohada qo'llanishi*. Scienceweb
6. Shohbozbek, E. (2024). RENEWAL OF THE SOCIAL SPHERE AND STABLE SOCIETY SYSTEM IN THE PROCESS OF REFORMS. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 4(09), 16-20.
7. Oybek ugli, E. S. (2023). The Influence of the Idea "From the Strategy of Actions to the Strategy of Development" on the Process of Reforms in the Spiritual, Educational and Cultural Sphere. Best Journal of Innovation in Science, Research and Development, 2(9), 316–322.
8. Ergashbaev Shokhbozbek Oybek ugli. (2023). POSITIVE EFFECTS OF THE REFORMS IMPLEMENTED IN UZBEKISTAN ON THE EDUCATION SYSTEM. International Scientific and Current Research Conferences, 1(01), 108–111.
9. Ergashbaev Shokhbozbek Oybek ugli. (2023). THE IMPACT OF THE NEW DEVELOPMENT STRATEGY IN UZBEKISTAN ON THE PROCESS OF REFORMS IN THE SPIRITUAL, EDUCATIONAL AND CULTURAL SPHERE. International Scientific and Current Research Conferences, 1(01), 56–59.

