

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA'LIMI
VAZIRLIGI**

NAVOIY DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

TABIATSHUNOSLIK FAKUL'TETI

TIBBIY BILIM ASOSLARI KAFEDRASI

***Yosh fiziologiyasi va gigienasi
fanidan laboratoriya mashg'uloti***

Mavzu: Jismoniy rivojlanishni baholash.

Tuzuvchi:

katta o`qituvchi X.Jumayeva

Kafedra mudiri:

t.f.n D.E.Quvandiqova

2010 y

1. Mavzu: Jismoniy rivojlanishni baholash.

Usul: Laboratoriya mashg'ulot

Vaqt: 80 minut

O'tkazish joyi: o'quv xonasi

Mashg'ulotning maqsadi va qisqacha tavsifi: Antropometrik o'lchovlar o'tkazish orqali jismoniy rivojlanishga baho berish. O'quvchilarning maktabdagi shaxsiy tibbiyot varaqalarini tahlil qilish.

Bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanishi to'g'risidagi ma'lumotlar ularning sog'lig'ini ko'rsatuvchi muhim belgilardan bo'lib, uning ko'rsatkichlari ko'pgina omillarga jumladan iqtisodiy, tashqi muhit, irsiyat, ovqatlanish va boshqalarga bog'liq. Somatometrik belgilardan – bo'y, tana vazni va ko'krak qafasi aylanasi aniqlanadi. Tana uzunligi organizmdagi plastik jarayonlar holatini xarakterlovchi miqdor ko'rsatkichi bo'lib hisoblanadi. Ko'krak qafasi aylanasi esa ko'krak qafasining sig'imi, ko'krak va elka mushaklarining rivojlanganligini hamda ko'krak bo'shlig'i a'zolarining funksional holatini xarakterlaydi.

Ish anjomlari: Jismoniy rivojlanish standartlari, bo'y o'lchagich, santimetrli lenta, tibbiyot tarozisi, sirkul, spirometr, dinamometr

Ishni bajarish tartibi: Bo'y o'lchagich organizmning plastik jarayonini ifodalovchi ko'rsatkichdir. Bo'y uzunligi yog'ochdan yasalgan bo'y o'lchagich yoki metaldan yasalgan antropometr yordamida aniqlanadi. Yog'och bo'y o'lchagich tik holda platformaga mustahkam o'rnatilgan 2 metrli riyka bo'lib, uni butun uzunligi bo'yicha moslama yordamida surish mumkin. Riyka o'rnatilgan platforma o'tirgichi ochiladigan kursi bilan jihozlangan. Kursichaning balandligi bolalar uchun 25 sm, kattalar uchun 35-40 sm.

Bo'yni o'lchash uchun vertikal holda o'rnatilgan reyka orqa bilan tik turiladi. Bunda qorin tortilgan, tovonlar birlashtirilgan holda bo'lmog'i lozim. Bo'y o'lchagichda to'g'ri tortilgan tovon, qo'yish gumbazi va ko'krak qafasidagi ko'kraklar orasiga vertikal turgan reyka tegib turishi kerak.

Boshini shunday tutish kerakki, bunda burunning uch qismi bilan quloqning ustki qismi bosh suyagida gorizontal holatida bo'lishi kerak. Ikki yoshgacha bo'lgan bolalarning bo'yi gorizontal holatda maxsus bo'y o'lchagichlarda o'lchanadi. Bu o'lchagich uzunligi 100-120 sm li taxtadan yasalgan bo'lib, ikkita planshetkadan iborat, bulardan biri, shaxtaga nisbatan vertikal ikkinchisi suriladigan qilib o'rnatilgan.

Bola orqasi bilan yotganda-oyoqlari to'g'irlanadi, tovonni to'g'ri burchak hosil qilguncha buklanadi, boshi o'lchagichning tana qismiga tegib turishi kerak.

Yog'och bo'y o'lchagichda buy uzunligini o'tirgan tik turgan holda o'lchash mumkin.

Ko'krak qafasi aylanasi- tinch holatda chuqur havo olganda, hamda chuqur havo chiqarganda o'lchanadi. Orqa tomonidan qo'yilgan metrli tasma tagida ko'krak suyagi burchaklari bilinib turishi old tomonidan esa ko'krak qafasining o'rta qismida bo'lishi kerak. O'lchash vaqtida qo'llar tushiriladi. Ko'krak qafasining tinch holatdagi ko'rsatkichi chuqur nafas chiqarilganidan 1-2 soatga ko'p bo'lishi kerak.

Tana vaznini aniqlash- tibbiy tarozilardan foydalaniladi. Kichik yoshdagi bolalar maxsus tarozilarda tortiladi. Tarozidan ishlashdan oldin uning qanchalik to'g'ri ekanligini aniqlash uchun maxsus o'lchov toshlari bilan tekislab olish tavsiya etiladi.

Tarozi tortishdan oldin ust kiyimlar va oyoq kiyimlari yechilib, taroziga chiqiladi va tik turgan holatda o'lchanadi.

O'pkaning hayotiy sig'imini aniqlash orqali uni qancha miqdorda havoni qabul qila olishi hamda nafas olishda ishtirok etadigan mushaklarning rivojlanishini bilish mumkin. O'pkaning hayotiy sig'imini suvli va havoli sperometrlarda aniqlanadi.

Qo'l mushaklarini kuchini aniqlash-qo'l mushaklari rivojlanish darajasini aniqlaydi. Ko'rsatkich-qo'l dinamometri yordamida aniqlanadi.

Tekshirish uchun tekshiruvchi tomonidan dinamometr to'la panja bilan ushlanadi, qo'l gorizontol holatda oldinga yoki yonga uzayilgan holda qattiq qisiladi. Tekshirish alohida chap va o'ng qo'llarda o'tkaziladi.

Adabiyotlar.

1. Sodiqov K.S. S.X. Aripova "Yosh fiziologiyasi va gigiyena" "Yangi asr avlodi" Toshkent 2009 yil
2. Qodirov U.Z. "Odam fiziologiyasi" Abu Ali Ibn Sino nomidagi Tibbiyot nashriyoti T. 1996 yil.
3. S.S.Solixovjaev, B.A.Duschanov «Gigiena». Ibn Sino 1996 yil.
4. M.N. Ismoilov. «Bolalar va o'smirlar gigienasi» Ibn Sino 1994 yil.
5. Sodiqov Q.S. "O'quvchilar fiziologiyasi va gigiyenasi" T. O'qituvchi 1992 yil.
6. D.V.Kolesev. «Gigiena va salomatlik» «o'qituvchi» 1991 yil.
7. Sharipova D.J., Vohidova R.G. "O'quvchular toliqishini oldini olish" T. Medisina 1986 yil.
8. Mahmudov I., Alimov B., Qurbonov Sh. "O'smirlar fiziologiyasi va gigiyenasi" T. O'qituvchi 1984 yil.