03.03.00 - ФИЗИОЛОГИЯ
03.03.00 - ФИЗИОЛОГИЯ
03.03.00 – PHYSIOLOGY

03.03.00 Физиология
03.03.00 Физиология
03.03.00 Physiology

УДК 574.5
ББК 28.4

ИНКИШОФИ ҶИСМОНИИ ХОНАНДАГОНИ СИННИ 7 - СОЛАИ ВОҲАИ СОМҒОР.

Рахматова Парвина Файзуллоевна *– омӯзгори кафедраи анатомияи варзиш ва мудофиаи граждании Донишгоҳи давлатии Хуҷанд ба номи академик Б.Ғафуров (Ҷумҳурии Тоҷикистон, ш.Хуҷанд)*
Гадоева Шаҳноза Мухторовна *- омӯзгори кафедраи анатомияи варзиш ва мудофиаи граждании Донишгоҳи давлатии Хуҷанд ба номи академик Б.Ғафуров (Ҷумҳурии Тоҷикистон, ш.Хуҷанд)*
Почоев Илҳом Иномович *- омӯзгори кафедраи умумидонишгоҳи Донишгоҳи давлатии Хуҷанд ба номи академик Б.Ғафуров (Ҷумҳурии Тоҷикистон, ш.Хуҷанд)*
Раҷабов Шавкат Марленович *- омӯзгори кафедраи варзиш ва методикаи таълимии тарбияи ҷисмонӣ Донишгоҳи давлатии Хуҷанд ба номи академик Б.Ғафуров (Ҷумҳурии Тоҷикистон, ш.Хуҷанд)*

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКОВ 7 ЛЕТНОГО ВОЗРАСТА НА ТЕРИТОРИИ СОМГАРСКОГО РАЙОНА.

Рахматова Парвина Файзуллоевна *– преподаватель кафедры анатомии спорта и гражданской обороны Худжандского государственного университета имени академика Бободжона Ғафурова (Республика Таджикистан, г. Худжанд)*
Гадоева Шахноза Мухторовна *- преподаватель кафедры анатомии спорта и гражданской обороны Худжандского государственного университета имени академика Бободжона Ғафурова (Республика Таджикистан, г. Худжанд)*
Почоев Ильхом Иномович *– преподаватель межфакультетской кафедры Худжандского государственного университета имени академика Бободжона Ғафурова (Республика Таджикистан, г. Худжанд)*
Раджабов Шавкат Марленович *- преподаватель кафедры спорта и методики обучения физического воспитания Худжандского государственного университета имени академика Бободжона Ғафурова (Республика Таджикистан, г. Худжанд)*

PHYSICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN OF 7-YEARS OF AGE IN THE TERRITORY OF THE SOMGAR DISTRICT

Rahmatova Parvina Faizulloevna *– Lecturer at the Department of Sports Anatomy and Civil Defense of the Khujand State University named after academician B. Gafurov (Republic of Tajikistan, Khujand)*
Gadoeva Shakhnoza Mukhtorovna *- Lecturer at the Department of Sports Anatomy and Civil Defense of the Khujand State University named after academician B. Gafurov (Republic of Tajikistan, Khujand)*

Pochoev Ilhom Inomovich - *Lecturer at the Common Department of Khujand State University named after academician B. Gafurov (Republic of Tajikistan, Khujand)*
Radzhabov Shavkat Marlenovich - *Lecturer at the Department of Sports and Methodologi of Teaching Physical Education of the Khujand State University named after academician B. Gafurov (Republic of Tajikistan, Khujand)*

***Вожаҳои калидӣ**: акселератсия, адаптатсия, антропометрӣ, физиология, ирсӣят, системаи асаб, динамика.*

Инкишофи ҷисмонии кӯдакону наврасон раванди муттасалиест, ки дар давоми ҳаёти ӯ ҷараён мегирад, дар он тағиротҳои морфологи ва физиологии организм баамал меоянд. Ба инкишофи ҷисмонии хонандагон ғадудҳои тарашуҳоти дохили, системаи асаб, хусусиятҳои ирсӣ, муҳити хӯрок таъсир мерасонад ва ҷараёни физиологии организми одамро омилҳои биологи ва иҷтимои муайян мегардад.

***Ключевые слова:** акселератсия, адаптатсия, антропометрия, физиология, наследственность, нервная система, динамика*

Физическое развитие детей и подростков - непрерывный процесс, происходящий на протяжении всей жизни, так как в организме происходят морфологические и физиологические изменения. На физическое развитие учащихся влияют эндокринные железы, нервная система, генетические особенности и окружающая среда. Также физиологические процессы в организме человека определяются биологическими и социальными факторами.

***Key words:** acceleration, adaptation, anthropometry, physiology, heredity, nervous system, dynamics*

The physical development of children and adolescents is a continuous process throughout his life because there are morphological and physiological changes in the organism. The physical development of schoolchildren is influenced by the endocrine glands, nervous system, genetic characteristics, food and environment. Also the physiological process of the human body is determined by biological and social factors.

Асосгузори сулҳу ваҳдати миллӣ Пешвои миллат Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон мӯҳтарам Эмомали Раҳмон дар таҷлили «Рӯзи дониш», дарси Сулҳ ва оғози соли нави таҳсилот дар Донишгоҳи тиббии Тоҷикистон ба номи Абӯалӣ ибни Сино қайд мекунад, ки тадқиқотҳои солҳои охир нишон медиҳад, ки дар байни кӯдакони то панҷ сола аз панҷ як нафар қадпастӣ, аз чор як нафар камхунӣ ва аз даҳ кӯдак як нафар камвазнӣ дорад.{1} Аз ин лиҳоз мо тасмим гирифтем, ки «Инкишофи ҷисмонии хонандагони синни 7 – сола» воҳии Сомғорро бо усули антропометрӣ омӯзем. Ҳамчун қолаби омӯзиши инкишофи ҷисмонии хонандагони синни 7 - солаи муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумии №44, №11, №9, №3-4 воҳаи Сомғорро гирифтем.

Инкишофи ҷисмонии кӯдакону наврасон раванди муттасалиест, ки дар давоми ҳаёти ӯ ҷараён мегирад. Дар он тағиротҳои морфологӣ ва физиологии организм ба амал меоянд. Ба инкишофи ҷисмонии хонандагон ғадудҳои тарашуҳоти дохилӣ, системаи асаб, хусусиятҳои ирсӣ, муҳити хӯрок таъсир мерасонад, ҷараёни физиологии организми одамро омилҳои биологӣ ва иҷтимоӣ муайян мегардад, инкишофи пай дар пай динамикӣ дар назди педагогика вазифаи бағоят мегузорад, ки вай иборат аз муайян кардани ҳозира ва ибтидои оянда такя карда, ташкил кардани таълим ва тарбия мебошад. Инкишофи ҷисмонӣ нишондиҳандаи саломатии организм мебошад.

Дар Тоҷикистони шимолӣ, аз он ҷумла дар воҳаи Сомғор тадқиқотҳои антропометрии хонандагони синни 7 – соларо гузаронида нашудааст, бинобар он оид ба ин масъалаҳо қариб, ки адабиёт вуҷуд надорад.

Мақсад – бо усули антропометрӣ муайян намудани инкишофи ҷисмонии хонандагони синни 7 – солаи воҳаи Сомғор мебошад.

Барои омӯхтани инкишофи ҷисмонии хонандагони синни 7 – солаи воҳаи Сомғор дар назди худ чунин вазифаҳо гузоштем:

1. Муайян кардани вазни тана
2. Муайян кардани дарозии қад
3. Муайян кардани андозаи доираи қафаси сина
4. Муайян кардани андозаи доираи косаи сар

Усули антропометрӣ як қадар инкишофи ҷисмонии хонандагони синни 7 – солаи воҳаи Сомғорро муайян карда метавонад. Дар асоси усули антропометрӣ вазни танаро бо тарозуи тиббӣ, дарозии қадро бо қадченкунак, доираи қафаси сина ва косаи сарро бо метри лентавӣ муайян мекунанд. Натиҷаи тадқиқоте, ки дар 402 нафар хонандагони синни 7 – солаи воҳаи Сомғор, ки солҳои 2017-2018-2019 гузаронида асос ёфтааст. Дар омӯхтани инкишофи ҷисмонии хонандагони синни 7 – сола ҳама қоидаҳои саҳеҳгирии мавод ба эътибор гирифт. Хонандагон дар иншоотҳои замонавӣ ва дар сарбориҳое, ки аз тарафи вазорати маориф ва илми Тоҷикистон тасдиқ шуда тақсим менамоянд. Инкишофи ҷисмонии хонандагони синни 7 – солаи воҳаи Сомғорро дар басти якӯм ва бо иштироки муаллимашон муайян карда шуд.

Воҳаи Сомғор дар қисми ғарбии водии Фарғона ҷойгир аст. Воҳаи Сомғор намии гуногун дорад. Ҳисоби миёнаи ҳарорати моҳи январ ба 0-2^0 ва моҳи июл ба 26-27^0 баробаранд миқдори боришоти солона ба ҳисоби миёна ба 193 – 215мм баробар аст.

Натиҷаи тадқиқ дар ҷадвали 1 гирд оварда шудааст.

Параметрҳои асосии инкишофи ҷисмонии хонандагони синни 7 – солаи воҳаи Сомғор.

Аломатҳо	M±m	G	C
1	2	3	4
Вазни тана (кг)	21,5±0,3	3,11	14,35
Дарозии қад (см)	12,29±0,45	4,63	3,72
Андозаи доираи қафаси сина (см)	57,01±0,32	3,26	5,7
Андозаи доираи косаи сар	51,36±0,18	1,36	2,7

Аз ин ҷадвал бармеояд, ки ҳисоби миёнаи вазнаи танаи хонандагон синни 7 – солаи воҳаи Сомғор ба 21,5кг ҳисоби миёнаи хатогӣ ба 0,3 майли квадратии миёна ба 3,11 коэффисенти вариатсионӣ ба 14,35 баробар, ҳисоби миёнаи дарозии қад ба 122,9 ҳисоби миёнаи хатогӣ ба 0,45, майли квадрати миёна ба 4,63, коэфисенти вариатсионӣ ба 3,72 баробар, ҳисоби миёнаи хатогӣ ба 0,32, майли квадратии миёна ба 3,26, коэфисенти вариатсионӣ ба 5,7 баробар, ҳисоби миёнаи андозаи доираи косаи сар ба 51,36, ҳисоби миёнаи хатогӣ ба 0,18 майли квадратии миёна ба 1,38, коэффисенти вариатсионӣ ба 2,7 баробар мебошад.

Рақамҳо нишон медиҳанд, ки инкишофи ҷисмонии хонандагони синни 7 – солаи воҳаи Сомғор мӯътадил мебошад.

Барои саҳеҳтар шудани озмоишҳои гузаронида хонандагони синни 7 – солаи муассисаи таълимоти миёнаи умумии воҳаи Сомғорро ба ҳам муқоиса намудем.

Натиҷаҳои муқоисаҳо дар ҷадвали 2 гирд оварда шудааст.

Ҷадвали 2

Рақами муассисҳои таълимоти миёнаи умумии воҳаи Сомғор

Аломатҳо	44				11				9				3			
	M	G	m	C	M	G	m	C	M	G	m	C	M	G	m	C
Вазни тана (кг)	22,56	4,0	0,37	17,73	22,12	2,27	0,27	12,5	22,03	3,16	0,31	14,34	19,79	2,54	0,26	12,89
Дарозии қад (см)	120	5,10	0,43	4,25	123,43	4,42	0,44	3,61	121,14	4,21	0,42	3,88	121,04	4,30	0,45	3,55
Андозаи доираи қафаси сина (см)	57,71	3,96	0,37	6,86	55,28	2,85	0,28	5,10	57,25	3,36	0,33	5,8	57,83	2,9	0,30	5,07
Андозаи доираи косаи сар	50,05	1,77	0,16	3,53	51,58	1,32	0,13	2,54	51,88	1,21	0,12	2,33	51,23	1,23	0,12	2,40

Аз ҷадвали 2 бармеояд, ки нишондиҳандаҳои ҳисоби миёна инъикоскунандаи ҳолати инкишофи ҷисмонии хонандагони синни 7 – солаи воҳаи Сомғор башумор меравад. Рақамҳои баромадаро бо ҳам муқоиса намоем.

Ҳисоби миёнаи нишодиҳандаро муқоиса намоем маълум гардид, ки фарқият на он қадар зиёд аст. Фарқият дар вазни танаи хонандагони синни 7 – солаи мактаб №3 мавҷуд аст, ки ҳисоби миёнаи вазни танаи онҳо аз дигар мактабҳо 300гр кам аст. Дарозии қади хонандагони синни 7 – солаи мактаби №44 аз дигар мактабҳо ба ҳисоби миёна 2-3см пасттар аст. Андозаи доираи қафаси синаи хонандагони синни 7 – солаи мактаби №11 аз дигар мактабҳо ба ҳисоби миёна 2см камтар аст. Андозаи доираи косаи сари хонандагони синни 7 – солаи мактаби №44 аз дигар хонандагони мактабҳо ба ҳисоби миёна 1см хурд аст. Майлкунии миёнаи квадратӣ (G) ва коэфисенти вариатсия (C) пеш дар инкишофи ҷисмонии хонандагон гирифта шудааст, дар бораи тағирёбии он шаҳодат медиҳад. Тағирёбии инкишофи ҷисмонии хонандагони синни 7 – солаи воҳаи Сомғор ба муҳити тарбия, иҷтимоӣ, ҳолати саломатии онҳо вобаста мебошад.

АДАБИЁТ

1. Суханронии Асосгузори сулҳу ваҳдати миллӣ – Пешвои миллат, Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон мӯҳтарам Эмомалӣ Раҳмон дар таҷлили “Рӯзи дониш, Дарси сулҳ ва оғози соли нави таҳсил дар Донишгоҳи давлатии Тоҷикистон ба номи Абӯали ибни Сино Ҳақиқати Суғд 4 – сентябри соли 2018
2. Баронов А.А.и др Оценка состоянии здоровья детей-ГЭОТАР «Медицина» 2008 432с.
3. Дадабаев Н.Д. Шарипов З.Ш. Физическое развитие первоклассников таджикских общеобразовательных школ г. Ленинабада. Вкн.: Проблемы гигиены и организации здравоохранения в Узбекистане, Выпуск – IV. Научный журнал, Ташкент 1976, 180стр.

REFERENCES

1. Speech of the Founder of National Unity – Leader of the Republic of Tajikistan Emomali Rahmon in the «Knowledge Day, Peace Lesson and the Beginning of a New Academic Year at the Tajik State University named after Abu Ali Ibn Sino. Hakikati Sughd September 4, 2018
2. Baronov A.A. et al Assessment of the health status of children-GEOTAR «Medicine», 2008 432 p.
3. Dadabaev N.D. Sharipov Z.Sh Physical development of first-graders of Tajik general education schools in Leninabad. V kn.: Problems of hygiene and organization Healthcare in Uzbekistan, lssue – IV Scientific journal Tashkent, 1976.180p.