

Raxmonova Dilovar Ostanaqulovna
Navoiy davlat universiteti
biologiya kafedrası o'qituvchisi

Olimova Aziza Ixtiyor qizi
Navoiy davlat universiteti
biologiya ta'lim yo'nalishi talabasi

BO'LAJAK SPORTCHILARGA ANATOMIYANI O'QITISH — JISMONAN SOG'LOM YOSHLARNI TARBIYALASHNING ASOSI

Annotatsiya. Ushbu maqolada anatomiya fanining sport ta'lim tizimidagi o'rni, sport mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil etishdagi roli, shuningdek, sportchilarning sog'lig'ini saqlash, jarohatlarning oldini olish va jismoniy imkoniyatlarni to'g'ri rivojlantirishdagi ahamiyati tahlil qilingan. Anatomiya bilimlarini chuqur o'zlashtirish bo'lajak sportchilarda tibbiy-savodxonlikni oshiradi, ularni mas'uliyatli, ilmiy yondashuvga ega, jismonan sog'lom shaxslar sifatida shakllantiradi.

Kalit so'zlar: anatomiya, sportchi, sog'lom avlod, jismoniy tarbiya, tibbiy savodxonlik, mashg'ulot jarayoni, sport fiziologiyasi.

ПРЕПОДАВАНИЕ АНАТОМИИ БУДУЩИМ СПОРТСМЕНАМ — ОСНОВА ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИ ЗДОРОВОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В данной статье анализируется роль анатомии в системе спортивного образования, её значение в научной организации тренировочного процесса, а также важность сохранения здоровья спортсменов, предотвращения травм и правильного развития их физических возможностей. Глубокое освоение знаний по анатомии способствует повышению медицинской грамотности будущих спортсменов, формированию у них ответственности, научного подхода и физического здоровья.

Ключевые слова: анатомия, спортсмен, здоровое поколение, физическое воспитание, медицинская грамотность, тренировочный процесс, спортивная физиология.

TEACHING ANATOMY TO FUTURE ATHLETES — THE FOUNDATION FOR EDUCATING PHYSICALLY HEALTHY YOUTH

Annotation. In this article, the role of anatomy in the system of sports education, its importance in the scientific organization of training processes, as well as its significance in maintaining athletes' health, preventing injuries, and properly developing physical abilities are analyzed. Deep knowledge of anatomy increases the medical literacy of future athletes, shaping them into responsible, scientifically minded, and physically healthy individuals.

Keywords: anatomy, athlete, healthy generation, physical education, medical literacy, training process, sports physiology.

Kirish. Bugungi globallashuv davrida sog'lom va jismonan yetuk avlodni tarbiyalash har bir davlatning ustuvor vazifalaridan biridir. Ayniqsa, sport sohasi vakillari — bo'lajak murabbiylar va sportchilar inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy imkoniyatlarni to'g'ri rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Shu nuqtai nazardan, anatomiya fanini chuqur o'rganish sportchilar tayyorlash tizimining ajralmas qismi hisoblanadi. Chunki anatomiya inson tanasining tuzilishini, a'zolar faoliyatini va ularning o'zaro bog'liqligini o'rganadi. Bu bilimlar sport mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil etishga zamin yaratadi.

Bugungi kunda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy madaniyatni rivojlantirish va yosh avlodning chiniqishiga e'tibor qaratish davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biridir. Bunda bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining tibbiy-biologik bilimlari, xususan, anatomiya fanini chuqur o'zlashtirishi alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki anatomiya — bu inson organizmining tuzilishi va faoliyatini o'rganadigan fan bo'lib, sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil etishga yordam beradi.

Anatomiya fanini o'qitish jismoniy tarbiya o'qituvchilarini inson tanasining tuzilishi, mushak, suyak, yurak-qon tomir, nafas olish va asab tizimining ishlash mexanizmlari bilan tanishtiradi. Ushbu bilimlar mashg'ulotlar jarayonida yuklamalarni yosh, jins va sog'liq holatiga qarab to'g'ri taqsimlashga imkon beradi.

Anatomiya bilgan pedagog o'quvchilarda mashqlarni to'g'ri bajarish malakasini shakllantiradi, jarohatlarning oldini oladi va jismoniy faollikni ilmiy asosda yo'lga qo'yadi. Shu bilan birga, u har bir o'quvchining individual fiziologik imkoniyatini hisobga olib, sog'lomlashtiruvchi ta'sirni maksimal darajada oshiradi.

Anatomiya bilimlari tibbiy savodxonlikni oshirish bilan bir qatorda, o'qituvchining professional kompetensiyasini ham shakllantiradi. Bu esa jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini xavfsiz, samarali va sog'lomlashtiruvchi yo'nalishda olib borish imkonini beradi.

Anatomiya — bu jismoniy mashqlar jarayonida inson organizmida kechadigan o'zgarishlarni tushunish imkonini beruvchi ilmiy asosdir. Sportchi uchun har bir harakatning fiziologik va anatomik mexanizmini bilish juda muhim. Masalan, mushaklar tuzilishi va ularning qisqarish mexanizmini bilgan sportchi mashqlarni to'g'ri bajaradi, ortiqcha zo'riqish va jarohatlarning oldini oladi.

Shuningdek, anatomiya bilimlari sportchining yuklamalarga moslashuv jarayonini nazorat qilish, tiklanish bosqichini to'g'ri tashkil etish va optimal mashg'ulot rejimini belgilashda yordam beradi.

Sportda anatomiya — bu tana tuzilishlarini — suyaklar, mushaklar, bo'g'imlar va biriktiruvchi to'qimalarni o'rganib, ularning sport faoliyati davomida qanday ishlashini tushunishga qaratilgan fan bo'lib, shu orqali sport natijalarini yaxshilash, jarohatlardan himoya qilish va tiklanishni tezlashtirishga yordam beradi. Asosiy tushunchalarga tananing asosiy suyak tizimi (skelet anatomiyasi), kuch hosil qilishda ishtirok etuvchi mushaklarning tuzilishi (shu jumladan chidamlilik va kuch uchun turli mushak tolalari turlari) hamda ligamenti va tendonlar orqali barqarorlik va kuch uzatishda muhim o'rin tutuvchi biriktiruvchi to'qimalar anatomiyasi kiradi.

Anatomiya organizmning turli qismlarining tuzilishi va joylashishini tushuntiradi, bu esa ularni yaxshiroq tushunish uchun asos yaratadi. Inson anatomiyasi molekulalardan tortib suyaklargacha bo'lgan har bir qismining qanday o'zaro aloqada bo'lib, funktsional bir butun hosil qilishini o'rganadi.

Bolalik va o'smirlik davri optimal jismoniy savodxonlikni shakllantirish uchun eng muhim bosqich sifatida e'tirof etilgan. Jismoniy savodxonlik — bu "umr bo'yi jismoniy faol bo'lish qobiliyati, ishonchi va istagi" deb ta'riflanadi. Bu tushuncha umrboqiy sog'lik va jismoniy tayyorgarlikning asosi hisoblanadi. Shuningdek, bolalik davrida asosiy harakat ko'nikmalarini egallash kelajakda jismoniy faollikka bo'lgan qiziqish va ishonchni mustahkamlash uchun zarur omildir. Ushbu ko'nikmalarni yetarli darajada o'zlashtirmaslik faol tengdoshlar bilan jismoniy va ijtimoiy jihatdan raqobatlasha olmaslikka olib keladi. Bu esa o'z navbatida motivatsiya, istak va jismoniy faol bo'lish qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatib, o'smirlik va kattalik davrida jarohatlanish xavfini oshiradi. Ayniqsa, bolalar orasida mushak kuchining yetarli darajada rivojlanmagani tashvish uyg'otadi, chunki mushaklarning jismoniy chiniqqanligi sport va dam olish faoliyatida qatnashmoqchi bo'lgan har qanday yosh uchun sog'liq, farovonlik va muvaffaqiyatning muhim omili hisoblanadi.

Bo'lajak sportchilarga anatomiya fanini o'qitishdan maqsad — ularning jismoniy rivojlanish qonuniyatlarini anglash, sport yuklamalariga tananing javob reaksiyasini tushunish va sog'lomlashtiruvchi tamoyillarni amaliyotda qo'llay olish ko'nikmasini shakllantirishdir.

Muhokama va natijalar. Bugungi yosh avlodning jismoniy faolligi oldingi avlodlarga nisbatan tashvishli darajada past ekanligi, boshqa tomondan esa, yoshlar sport dasturlarida bolalarni tobora erta yoshdan yuqori intensivlikdagi va tez-tez takrorlanadigan mashg'ulotlarga majburlash tendensiyasi ortib borayotgani ham jiddiy xavotir uyg'otmoqda. Shunday qilib, biz yoshlar orasida jismoniy faollikda ikki qarama-qarshi holatni ko'ramiz. Jismoniy faollik spektrining bir chekkasida tanaffus yoki jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga deyarli imkoniyati bo'lmagan, harakatsiz turmush tarzini kechirayotgan, diabet va semizlik kabi kasalliklar darajasi ortib borayotgan bolalar turadi. Spektrning ikkinchi chekkasida esa juda ko'p jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanadigan, o'z sport turlarida erta ixtisoslashgan va ortiqcha

178 yuklanishdan kelib chiqadigan jarohatlar hamda ruhiy charchash xavfi yuqori bo'lgan bolalar joylashgan. Har ikkala holat ham kelajak avlodlarning jismoniy savodxonligi, umumiy sog'ligi va farovonligi uchun tashvishli holat ekanligini ko'rsatadi.

Sportda anatomiyaning ahamiyati quyidagilarda namoyon bo'ladi.

1. Inson tanasining tabiati, shakli, o'lchami va muhim qobiliyatlarini tushunishga yordam beradi.

2. Jismoniy mashqlar ta'sirini bilish uchun tana tuzilishi va funksiyasi haqida bilim beradi.

3. O'yin, musobaqa yoki o'yin pozitsiyasiga ko'ra talantlarni tanlash va aniqlashda yordam beradi.

4. Sport jarohatlaridan himoya qiladi.

5. Rehabilitatsiyada qo'llaniladi.

6. Sog'lom tana holatini saqlashga yordam beradi.

7. Shaxsiy farqlarni tushunishga yordam beradi.

8. Jismoniy tarbiya uchun biologik asos yaratadi.

9. Ilmiy tadqiqotlarni olib borishda zarurdir.

10. Anatomik tuzilmalarga asoslangan holda inson harakatlari va texnikalarini o'rganishga yordam beradi.

11. Mashqlar bilan bog'liq turli kasalliklarni davolashda yordam beradi

Sportchi organizmi yuqori darajada jismoniy zo'riqishga duch keladi. Shuning uchun, anatomiya fani yordamida u mushaklar, suyaklar, bo'g'inlar, yurak va nafas tizimlarining sportdagi ahamiyatini chuqur anglaydi. Bu bilimlar asosida sportchi o'z tanasini nazorat qiladi va sog'lom turmush tarziga rioya etadi.

Anatomiyaning o'qitish jarayonida sportchi inson tanasining tuzilishini bilish orqali o'z salomatligini asrashni, shaxsiy gigiyena, dam olish va ovqatlanish tartibiga amal qilishni o'rganadi. Shuningdek, anatomiya bo'yicha bilimlar sog'lom turmush tarzini shakllantirish, sport madaniyatini rivojlantirish va yoshlar o'rtasida salomatlikni qadrlashni targ'ib etishga xizmat qiladi.

Shunday qilib, anatomiya nafaqat tibbiy, balki pedagogik ahamiyatga ega fan bo'lib, u bo'lajak sportchilarning jismoniy, ruhiy va aqliy barkamolligini ta'minlashda muhim o'rin tutadi.

Xulosa qilib aytganda, anatomiya fani jismoniy tarbiya tizimining ilmiy poydevoridir. Uni chuqur o'rganish natijasida o'qituvchi sog'lom, chiniquqan va jismonan faol yoshlarni tarbiyalash uchun zarur bilim va ko'nikmalarga ega bo'ladi. Demak, anatomiya nafaqat nazariy fan, balki inson salomatligini asrash va sog'lom avlodni tarbiyalashning amaliy kalitidir. Bo'lajak sportchilarga anatomiya fanini chuqur o'qitish — ularni ilmiy asosda mashg'ulot o'tkazuvchi, sog'lomlashtiruvchi yondashuvga ega, mas'uliyatli shaxslar sifatida tarbiyalashning muhim shartidir. Anatomiya bilimlari sport jarayonini to'g'ri tashkil etish, jarohatlarning oldini olish va sog'lom avlodni voyaga yetkazishda asosiy omil hisoblanadi. Shunday ekan, jismoniy tarbiya ta'lim yo'nalishida anatomiya fanini chuqur o'qitish va uni amaliy mashg'ulotlar bilan uyg'unlashtirish — sog'lom, chiniquqan va jismonan faol yoshlarni tarbiyalashning ishonchli kafolatidir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining — Olimpiya va paralimpiya harakatini yanada rivojlantirish, ommaviy sportni yangi bosqichga olib chiqish borasida o'tkazilgan yig'ilishidagi nutqidan. 13.02.2025 yil.

2. Mamatqulov D.A., G.A.Shaxmurova, Sport anatomiyasi va biomexanika. Toshkent. "Ilm ziyo".2016

3. Safarova D.D. Sport morfologiyasi.Toshkent. 2015

4. Raxmonova D.O. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilariga anatomiya fanini o'qitishning metodik tamoyillari va innovatsion usullari. Pedagogik mahorat. Ilmiy-nazariy va metodik jurnal. 2025, № 5