

SPORT BILAN MUNTAZAM SHUG‘ULLANISHNING BOLALAR VA O‘SMIRLAR YURAGINING HAJMIGA HAMDA ARTERIAL QON BOSIMIGA TA’SIRI

Ziyaev Abdurahmon Abdullaevich

Qo‘qon davlat pedagogika instituti

Sport va harakatli o‘yinlar o‘yinlar kafedrası o‘qituvchisi

Email: abdurahmonziaev8@gmail.com

Annotatsiya. Sog'lom turmush tarzi va yoshlarning ijtimoiy munosabatlari o'rtasidagi bog'liqlik bo'yicha ko'plab tadqiqotlar tufayli bu masalalar hali ham o'z dolzarbligini yo'qotmagan.

Kalit so'zlar: motivatsiya, qadriyat yo'nalishi, yoshlar, talabalar, salomatlik, sog'lom turmush tarzi, jismoniy madaniyat.

Hozirgi vaqtda bolalar sportiga bo'lgan e'tibor kundan kunga oshib bormoqda. Bu o'sish va rivojlanishda bo'lgan bolalar va o'smirlarni sog'lom bo'lib voyaga yetishlari uchun g'oyat muhim ahamiyatga ega. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti va vazirlar mahkamasining bolalar sportining rivojlantirishga qaratilgan farmoni hamda qarorlari o'sayotgan yosh organizmini har tamonlama barkamol bo'lishlari uchun poydevor hisoblanadi.

Ma'lumki bolalar va o'smirlar organizmi o'sish va rivojlanish qonuniyatlariga ko'ra geteroxron (notekis) rivojlanish xususiyatlariga ega. Shunga ko'ra sport bilan shug'ullanish shu davrda ularning organizmiga turlicha ta'sir etishi mumkin. Bu esa ayrim hollarda o'sish va rivojlanishga salbiy ta'sir etishi ham mumkin. Albatta bunda bir qator sabablar ham asos bo'la oladi (yoshning individual xususiyatlarini hisobga olmaslik, me'yordan ortiq yuklamalarni berish, noto'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar va hakoza).

Ma'lumki yurak - qon tomir tizimi organizmni qon bilan ta'minlash uchun mutasaddiy tizim hisoblanadi. O'z vaqtida kislorod va oziq moddalar bilan ta'minlanish qonning aylanishiga bog'liqdir. Shu munosabat bilan sport bilan muntazam shug'ullanishning yurak – qon tomirlar tizimiga ta'sirini o'rganish muhim amaliy ahamiyat kasb etadi. O'tkazilgan tadqiqotlar natijalari va ilmiy manbalarga ko'ra sport bilan muntazam shug'ullanish o'smirlar yuragining shakllanishini tezlashtirishga yordam beradi va shu bilan uning jismoniy rivojlanishidan orqada qolish davrini qisqartiradi. Bu esa organizmning rivojlanish disgormoniyasining oldini oladi (R.A. Kalyujnaya, 1975, T.T.Крыско, 1976). I.A. Arshavskiyning fikriga ko'ra

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

(1970) skelet muskuli yuklamasining darajasi bilan qon aylanish organlarining morfologik va funksional imkoniyatlari to'g'ridan – to'g'ri bir-biriga bog'liqdir shu jumladan yurakni kattaligi, vazni va funksiyasi ham.

Bir qator mualliflarning fikriga ko'ra barcha yosh guruhlardagi sportchilarda yurakning hajmi shug'ullanmaganlarga nisbatan kattadir. Buning asosiy sababi shug'ullanish natijasida bolalar va o'smirlar yuragi gipertrofiyaga uchragan. Bolalarda yurak hajmining kattaligi nafaqat yoshga balki jinsga hamda jismoniy rivojlanish va balog'atga yetish darajasiga ham bog'liqdir. Sport bilan shug'ullanmaydigan o'g'il bolalarning barcha yosh guruhlarida (13-14 yoshlilardan tashqari) qizlarga nisbatan yurak hajmi kattadir. Shu yoshdagi qizlarda o'g'il bolalarga nisbatan yurak hajmining katta bo'lishi biologik yetilishning oldin boshlanishi bilan tushuntiriladi. Sport bu jarayonda o'zining faqat korrekivasini qo'shadi. Shunday olganda sport bilan shug'ullanadigan barcha yosh guruhlardagi o'g'il bolalarda qizlarga nisbatan yurak hajmi kattadir. Buni utkazilgan tadqiqotlar ham tasdiqlamoqda. Sport bilan shug'ullanish natijasida bolalar va o'smirlarda yurak urishi shug'ullanmaganlarga nisbatan ancha kamdir. Bu ularda yurak hajmi va qisqarish kuchining kattaligidan dalolat bermoqda. Hozirgacha sportning arterial qon bosimi darajasiga ta'siri to'g'risida bir xil fikr mavjud emas. Bir qator tadqiqotchilar (Мотыльанская R.E., 1970 va boshqalar) yosh sportchilarda sistolik bosimni pasayganini ko'rsatsalar boshqa tadqiqotchilar (Kovanov K.V., 1972) bunday holat kuzatilmaganini takidlashmoqda. Shuni ham ta'kidlash lozimki yoshning ulg'ayishi sari sistolik va puls bosimlari oshib boradi, diastolik bosim bo'lsa kam darajada oshadi. Arterial bosimning darajasiga asosiy omillardan tashqari boshqa omillar ham ta'sir etadiki uni hisoblash murakkab masala hisoblanadi.

Arterial bosim darajasi yashash sharoitiga, yashash joyining iqlimiy-geografik xususiyatlariga hamda bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanishiga ham bog'liqdir (Kalyujnaya R.A., 1977) . N.S. Konchitsani (1977) ma'lumotlariga ko'ra yosh sportchilarda yoshning ulg'ayishi bilan (10-18 yosh) arterial bosimning maksimal va minimal darajalari oshadi. Har bir yosh guruhlarida arterial bosim fiziologik me'yorda bo'lib, sport bilan shug'ullanmaydigan sog'lom tengdoshlarning arterial qon bosimidan farq qilmaydi. Ammo, yosh sportchilarda yoshning ulg'ayishi bilan maksimal arterial qon bosimi oshib borsa, sport bilan shug'ullanmaydigan bolalarda minimal arterial qon bosimi oshib boradi. Bu yosh sportchilarda puls bosimi shug'ullanmaydigan tengdoshlari puls bosimiga nisbatan yaqqol oshishiga olib keladi.

Yosh sportchilarda arterial qon bosimi bir tekis yoshga xos dinamikaga ega. Shug'ullanmaydigan tengdoshlarida esa neyroendokrin qayta qurishning intensiv

davrida (13-15 yosh) arterial qon bosimi bir tekis yoshga xos dinamikaga ega emas. Bundan tashqari ushbu davrda yosh sportchilarda minimal arterial qon bosimi pasayadi, shug'ullanmaydiganlarda esa bu ko'rsatkich oshadi. Bu sportning balog'atga yetish davrida neyroendokrin qayta qurishga ijobiy ta'sir etganligini ko'rsatmoqda.

Yuqoridagi ma'lumotlar va o'tkazilgan tadqiqotlar sportning bolalar va o'smirlar yuragining hajmiga hamda arterial qon bosimining yoshga xos dinamikasiga ijobiy ta'sir ko'rsatishdan dalolat bermoqda. Bolalar va o'smirlar sport bilan shug'ullanganda ularga beriladigan yuklamani yoshiga mos va individual xususiyatlarni hisobga olgan holda berilsa ularni o'sish va rivojlanishiga ijobiy ta'sir etib har tomonlama barkamol bo'lib voyaga yetishlariga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ziyayev, Abdurakhmon. "SPORTS TOURISM AS A MODULE OF ELECTIVE COURSES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCES IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 6 (2023): 707-712.
2. Abdullaevich, Ziyaev Abdurakhmon. "Development of General Physical Qualities of Girls Football Players in Higher Education Institution." *European Journal of Economics, Finance and Business Development* 1.9 (2023): 1-6.
3. Abdullayevich, Ziyayev Abduraxmon. "THE EFFECTIVENESS AND METHODS OF DEVELOPING THE TECHNIQUE OF PLAYING YOUNG BASKETBALL PLAYERS THROUGH SPECIAL EXERCISES." *ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603* 11.12 (2022): 123-125.
4. Abdullaevich, Ziyaev Abdurakhmon. "Development of Endurance Qualities of Young Football Players with The Help of Types of Athletics Running." *European Journal of Economics, Finance and Business Development* 1.9 (2023): 7-12.
5. Abdullayevich, Ziyayev Abdurahmon. "Improving the quality of power in young sambo wrestlers in the process of dealing with sambo wrestling." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429* 11.09 (2022): 231-233.
6. Abdullayevich, Ziyayev Abdurakhmon. "Complex supervision of physical and technical-tactical preparation of disabled football players." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.3 (2023): 64-67.
7. Toxirjonovich, Arabboyev Qaxramon, et al. "THE ROLE OF SPORT IN

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv
masalalari

PEOPLE'S HEALTH." *International Journal of Early Childhood Special Education* 14.7 (2022).

8. Tahirjonovich, Arabboyev Kahramon. "Matters of physical education in kaikous" "QABUSNAMA". *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.1 (2023): 223-226.

9. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Arabboev Qahramon Tokhirzhonovich. "Features Of Physical Education Of Preschoolers." *International Journal of Early Childhood Special Education* 15.2 (2023).

10. Arabboev, Q. T. "Жисмоний тарбия дарсларида талабалар ўқув-спорт фаоллигини оширишда шахсга йўналтирилган таълим турларининг ўрни." *Фан-спортга Учредители: Узбекский государственный университет физической культуры и спорта* 6: 68-71.

11. Arabboyev, Qahramon. "Madaniy me'roslarimizda jismoniy tarbiya masalalari." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 6 (2023): 643-648.

12. Muratova, G. R., and Q. T. Arabboyev. "The role of sport in people's health." *International Journal of Early Childhood Special Education* 14 (2022).

13. Muratova, Gulnara Rashitovna. "PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS BASED ON THE POSSIBILITY OF AEROBICS." *INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION"*. Vol. 3. No. 1. 2024.

14. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Atadjanov Asadbek Baxtiyor o'g'li. "IMPLEMENTATION OF NEW TECHNOLOGIES IN THE AEROBICS PROGRAM FOR FEMALE STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 13.01 (2024): 38-41.

15. Муратова, Гулнара Рашитовна. "История древней и современной лёгкой атлетики." *Ученый XXI века* 20 (2016).

16. Muratova, G. R. "MODERN REQUIREMENTS FOR THE CREATION OF EDUCATIONAL PUBLICATIONS ON PHYSICAL EDUCATION FOR SECONDARY SCHOOLS." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.5 (2023): 1-4.

17. Муратова, Гулнара Рашитовна. "УКРЕПЛЕНИЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ." *INTERNATIONAL CONFERENCE: PROBLEMS AND SCIENTIFIC SOLUTIONS..* Vol. 2. No. 7. 2023.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

18. Makhmudovich, Gafurov Abdushokir. "Medical problems of sports selection and sports orientation." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 313-318.
19. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat. "Analysis Of The Paradigm Of The Principles Of Overcoming The Problems Of Productivity Of Researchers Conducting Research In The Field Of Physical Culture." Journal of Positive School Psychology (2023): 529-534.
20. Умаров, Абдусамат, and Махлиёхон Хожимуродова. "OILA VA NIKON SHAROITIDA AYOLLAR SPORTINING MUAMMOLARI." ИЖТИМОЙ-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences. 3.6 (2023): 313-317.
21. Urinbaevna, Umarova Zulxumor, and Umarov Abdusamat Abdumalikovich. "THE IMPORTANCE OF TRAVEL AND TOURISM IN FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN HIGH SCHOOL STUDENTS." Open Access Repository 9.10 (2023): 1-7.
22. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat, and Umarova Zulxumor Urinboyevna. "THE USE OF INNOVATIVE PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN IMPROVING THE QUALITY OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.11 (2023): 421-424.
23. Umarov, Abdusamat, and Layloxon Maxmudova. "AHOLINING TURLI QATLAMLARINI DAM OLISH MASKANLARI VA SOG'LOMLASHTIRUVCHI TADBIRLARINING AHAMIYATI." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 7 (2023): 726-731.