

SPORTGA TANLASH VA SPORT ORIENTASIYASINING TIBBIY MUAMMOLARI.

G'ofurov Abdushokir Maxmudovich.

*Qo'qon davlat pedagogika instituti katta o'qituvchisi,
abdushokirgofuro308@gmail.com*

*Axmedov M, Nabiyev Sh.
QDPI talabalari*

Annotatsiya: Har bir yosh uchun morfofunktsional xususiyatlarining belgilanganligi asosida inson ontogenezining yosh bo'yicha davriylashtirilishi amalga oshiriladi. Rivojlanishning tipik turi qatorida turli boshqa ikki xildagi o'zgarishlar kuzatiladi va ular yoshi-jinsi bo'yicha bir bo'lgan ko'pchilikni tashkil etadi.

Kalit so'zlar: Akseleratsiya (lot. acceleratio - tezlashish) - bolalarning oldingi avlodlarga nisbatan o'sishi va rivojlanishi, tana o'lchovlarining kattalashishi, balog'atga yetish davrlarining vaqtidan oldin kelishi.

Kirish. Bolaning rivojlanishi murakkab jarayonni tashkil etadi va har bir individuum uchun genetik kodning farqi, inson turmush tarzining sharoitlari kabi bir qancha xususiyatlari bilan tavsiflanadi. Ma'lum bo'lishicha, surunkali kasalliklar, ko'pincha jismoniy rivojlanishni, ayniqsa, bolalar va o'smirlarda, izdan chiqishiga sabab bo'ladi. Oqibatda, tananing umumiy o'lchamlarining kamayishi, ish qobiliyatining pasayishi, tayanch-harakat tizimining kamchiliklari (qaddi-qomatning buzilishi, bo'ying o'smasligi), ko'krak qafasi, oyoqlar va tovon shakllarining o'zgarishi kuzatiladi.

Asosiy qism. Har bir yosh uchun morfofunktsional xususiyatlarining belgilanganligi asosida inson ontogenezining yosh bo'yicha davriylashtirilishi amalga oshiriladi. Rivojlanishning tipik turi qatorida turli boshqa ikki xildagi o'zgarishlar kuzatiladi va ular yoshi-jinsi bo'yicha bir bo'lgan ko'pchilikni tashkil etadi.

Akseleratsiya (lot. acceleratio — tezlashish) - bolalarning oldingi avlodlarga nisbatan o'sishi va rivojlanishi, tana o'lchovlarining kattalashishi, balog'atga yetish davrlarining vaqtidan oldin kelishi. Akseleratsiyaning asosiy sabablari – xayot tempining tezlashishi, moddiy sharoitlarning yaxshilanganligi, oziq-ovqat sifati va tibbiy xizmat yaxshilanganligi, bolalar parvarishining yaxshilanganligi, muhitning radioaktiv ifloslanganligi (bu genofondning kuchayishiga olib keladi), kislorodning kamligi (ko'krak kafasining kengayishi)dir.

1. **Gormonik akseleratsiya** - bolalarning hamma morfofunktsional ko'rsatkichlari bo'yicha o'z tengdoshlaridan 1-2 yilga o'zib ketishi.

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

Nogormonik akseleratsiya – o‘z tengdoshlaridan bir yoki bir necha morfofunktsional ko‘rsatkichlari bo‘yicha o‘zib ketishi.

2. **Retardasiya** (lot. retardatio — sekinlashish, to‘xtash)- bolalarning oldingi avlodlarga nisbatan o‘shidan va rivojlanishdan qolib ketishi, balog‘atga yetish davrlarining vaqtidan keyin kelishi.

«Akseleratsiya» termini birinchi bo‘lib 1935 yilda nemis olimi Ye. Kox tomonidan tavsiya etilgan. Ye.Kox bu termin bilan birlamchi XX asr bolalar va o‘smirlarining o‘shish va voyaga yetish darajalarini XIX asr oxirlaridagilarga qaraganda tezlashganini qayd etgan.

«Akseleratsiya» termini hozirgi paytda asosan ikki xil shaklda ifodalanadi: davriy va guruhichi. Davriy akseleratsiya hozirgi zamon bolalar va o‘smirlarning jismoniy rivojlanishini avvalgi avlodlarga nisbatan tezlashishini bildiradi. Izlanuvchilarning qayd etishlaricha, turli yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishlari tekshirilganda, bolalar va o‘smirlarning aksariyat funksional tizimlari ko‘rsatkichlari 30-50 yil avvalgi rivojlanish xronologiyasidan ancha oldinlab ketgan. Yangi tug‘ilgan chaqaloqning bo‘yi shu davr ichida 2-2,5 sm, vazni 0,5 kg ga oshdi. O‘n besh yoshlilar bo‘yi 6-10 sm ga, vazni esa, 3-10 kg ga oshgani aniqlandi. Shuningdek, jinsiy rivojlanishning tezlashishi, avvalgi asrdagilardan 2-3 yilga erta kuzatilishi, skelet va endokrin tizimning ba'zi qismlari rivojlanishining jadallashishini bildiradi. (Rixsieva A.A., Nurmuhamedov K.A., Rixsiev A.I., Nefedova N.V. va b.). Bo‘y o‘shishining muddati sezilarli qisqardi: hozirgi vaqtda o‘smir yigit va qizlarda bo‘y qo‘rsatkichlari o‘rtacha 16-19 yoshda tugaydi, vaholanki, 50 yil avval bo‘y ko‘rsatkichi 25-26 yoshda o‘zning yuqori ko‘rsatkichiga yetadi.

Sport rekordlarining “yosharishi”ga bolalar va o‘smirlarning yurak qon tomir, nafas olish, tayanch harakat tizimining rivojlanish akseleratsiyasi sababligi haqida ishonchli dalillar bor. Jismoniy va psixik rivojlanish orasidagi uzviy bog‘liqlik, jismoniy ko‘rsatkichlarning akseleratsiyasi psixik rivojlanishning jadallashishini stimullaydi. Bolalar psixik rivojlanishining bir tomondan ilmiy-texnik progress bilan bog‘lasak, ikkinchi tomondan xalq ta'lim tizimining takomillashishi bilan bog‘lash mumkin. Sabablarga ko‘ra ikki xil tipdagi psixik akseleratsiya haqida gapirish mumkin: biri psixikaning morfofunktsional asosining erta yetilishi bo‘lsa, ikkinchisi-ijtimoiy progressdir.

Guruhichi akseleratsiyasi deb, muayyan yoshli guruhdagi belgilangan bolalar va o‘smirlarning jismoniy rivojlanishining tezlashishiga tushuniladi. Bunday o‘zgarishlar berilgan yoshdagi bolalarning umumiy sonidan o‘rtacha 13-20% ni tashkil etadilar. Ular uchun bo‘yining ancha balandligi, katta mushak kuchiga egaligi, nafas olish

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

tizimining yuqori funksional imkoniyatlari borligi bilan xarakterlanadilar. Bundan tashqari ularda balogʻatga yetish davri erta kelib, boʻyining oʻsishi 15-17 yoshlarda tugaydi.

Bolalar va oʻsmirlardagi retardasiyaning rivojlanishini oʻrganish, maktab yoshidagi yetuklik muammosini yechishda katta rol oʻynaydi (Rixsieva A.A., Nurmuhamedov K.A., Rixsiev A.I., Nefedova N.V. va b.). Yosh boʻyicha guruhlar ichidagi retardant bolalar 14-18%ni tashkil etadilar, asosan bu holatni bolalarning maktabga chiqishlarida eʼtiborga olish kerak. Boshlangʻich taʼlimga qabul qilinayotgan jismoniy rivojlanishida yetishmovchiliklari boʻlgan bolalarni maxsus guruhlarga qabul qilinsalar, ular bilan moslashgan sharoitda oʻquv-tarbiyaviy ishlar olib borilsagina, muvaffaqiyatli natijalarga erishish mumkin. Baʼzi hollarda retardant bolalarning salomatligidagi oʻzgarishlarning oldini olish uchun maktabga qabul qilishni vaqtinchalik kechiktirilsa, maqsadga muvofiq boʻladi.

Bolalar va oʻsmirlar retardasiyasining biologik mexanizmi kam oʻrganilgan. Endogen va ekzogen omillar bunda katta ahamiyatga ega. Birinchisiga ontogenezdagi irsiy, tugʻma va orttirilgan organik nuqsonlar, ikkinchisiga esa, turli xarakterdagi ijtimoiy omillar kiradi.

Bolalar va oʻsmirlarning akseleratsiyasi haqidagi savollar hozirgi vaqtda butun dunyo biologlari, tibbiyot xodimlari, psixologlari, pedagoglari va sosiologlarini qiziqtirmoqda. Afsus, akseleratsiya belgilari bola organizmining funksional imkoniyatlari uchun doim ham foydali emas. Adabiyotlarda shunday dalillar borki, akselerat bolalar yuraklarining oʻsishi va rivojlanishi, tana uzunligining oʻsishidan qolib ketadi. Natijada yurakning normal faoliyati buziladi, yurak qon tomir tizimi kasalliklarining rivojlanishi uchun asos paydo boʻladi. (Kalyujnaya R. A.1973).

Akseleratsiyaning biologik mexanizmlariga quyidagi omillarni keltirishimiz mumkin:

1. Geterozis effekti – hozirgi aholining keng ravishdagi migratsiyasi va aralash nikohlarning koʻpayishi. Bunda birinchi avlodning jismoniy rivojlanishi vaqtincha ustunlik qiladi.

2. Aholining urbanizatsiyasi – shahar aholisining koʻpayishi, shaharlik hayot sharoitlarining jismoniy rivojlanish tezligiga stimulli taʼsir koʻrsatishi.

3. Aholining ijtimoiy va ijtimoiy-gigienik yashash sharoitlarining yaxshilanishi.

Yuqorida qayd etilgan omillarni yaxshilanishi, bolalar va oʻsmirlarning jismoniy rivojlanish darajasining tezlashishiga taʼsir koʻrsatar ekan. Lekin bu oʻzgarishlar poyonsiz emas va rivojlanishning nasliy dasturi bilan chegaralanadi.

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

Sportga tanlash va saralash pedagogik, psixologik va tibbiy biologik usullari kompleksli ravishda qo'llanilishi asosida o'tkaziladi. Har bir o'spiringa sport faoliyatining turini tavsiya etish sportga tanlash, sport turining talablari asosida eng yaroqli o'spirinlarni tanlash – sportga saralash vazifasini o'taydi.

Zamonaviy sportni rivojlantirish darajasi yuksakdirki, musobaqalardagi xalqaro darajali natijalarni kam sportchilar ko'rsatishlari mumkin. Ayrim sportchilar misli ko'rilmagan natijaga erishadilar, demak sport ist'edodlik g'oyalariga katta ahamiyat berilishi lozim.

Zamonaviy sportda bir necha yillar davomida yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda qobiliyatli bolalar va o'quvchilarni tanlash va saralash masalalariga katta ahamiyat beriladi. Sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanish 10-12 yoshdan yoki 5-6 yoshdan boshlashi kerakligi isbotlangan.

Sport turlari nihoyat xilma xildir. Ularni qay birini bola uchun tanlash muammo. Yengil atletika, suzish, kon'kilarda uchish, chang'i sporti, velosport, futbol, koptokli o'yinlar, dzyudo, gimnastika, ritmika va h. z.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. 1.Gaziyeva Z.YU., Nurmuhamedov K.A. Sport tibbiyotidan ma'ruzalar to'plami. Toshkent, O'zDJTI Nashriyoti 2012, 158b.
2. 2.Gazieva Z.Yu. Sport tibbiyoti. Toshkent, O'zDJTI, 2012.
3. Гофуров, Абдувохид Махмудович, and Абдушокир Махмудович Гофуров. "ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ НА ПУТИ К УСОБЕРЩЕНСТВОВАНИИ." INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE "INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". Vol. 3. No. 1. 2024.
4. Jurayev, Vohidjon. "SPORTCHINING FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA DA'VOGARLIK DARAJASI AHAMIYATINI EMPIRIK NATIJALARI TAHLILI." Science and innovation in the education system 2.7 (2023): 106-112.
5. Makhmudovich, Gofurov Abduvokhid, and Gofurov Abdushokir Makhmudovich. "STUDY OF FUNCTIONAL INDICATORS OF YOUNG SWIMMERS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.10 (2023): 29-31.
6. Makhmudovich, Gafurov Abdushokir. "Medical problems of sports selection and sports orientation." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING &

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

MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 313-318.

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

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

9. 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.

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

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

12. 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.

13. 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.

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

15. 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.

16. 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

17. 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.
18. 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.
19. 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.
20. 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.
21. 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.
22. 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.