

БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАР ОРГАНИЗИНИНГ ХИЗМАТ ФАОЛИЯТИНИ ТАСНИФИ

Абдуллаев Абдували

Жисмоний тарбия назарияси кафедраси профессори в.в.б.,

Хайдаралиев Хурийд Хамидуллаевич

Жисмоний тарбия назарияси кафедраси мудири, PhD

Фаргона давлат университети

Аннотация. Мақолада жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларини организмнинг функционал ҳолатига таъсирига мансуб махсус адабиётларнинг тахлили ва мамлакатимиз ўқувчиларининг турмуш тарзида муаммога оид махсус назарий билимлар ва амлий малакалар мазмуни тизимга солинган. Соҳанинг бўлажак бакалаврлари, магистрантлари, мактаб жимоний тарбия ўқитувчилари ва спорт мураббийлари учун мўлжалланган.

Калит сўзлар, тушинчалар. Организмнинг функцияси; рухий ҳолати; жисмоний татуси, жисмоний ривожланганлик, жисмоний тайёргарлик, организмнинг соматик ҳолати; синфдан ташқари машғулотлар; ўқув ишлари машғулотлари; тренировка машғулотлари; юрак – томир, тизими; нафас тизими; модда алмашинуви; эндокрин тизими; нерв тизими; кўзғолиш ва тормозланиш.

Болалар ва ўсмирлар организмнинг ривожланиши, унинг жисмоний тайёргарлиги - бошқачасига айтганда жисмоний статуси, айниқса, органлар морфиологиясига мансуб билимлар (Ш.Х.Ханкельдиев, С.Р.Ураимов, 2020)ни назарий асосларини ўқитилиши таълим тизимининг барча ўқув муассасаларининг давлат дастурларида мукамал ўқитилиши шу куннинг талаби.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлари ва уларда бериладиган назарий билимлар ва амлий малакалар инсон умрининг турли ёши даврида ўзининг хусусий томонлари билан ажралиб туради. Шунинг учун ҳам жисмоний машқларни организмга таъсирига мансуб билимлар Республикамиз умумий таълим мактабларида I - синфдан XI-синфгача бўлган давр ичида жисмоний тарбия фани машғулоти сифатида ўқитилиши долзарб. Мақоламизнинг асосий мақсади синфдан ташқари машғулотларни ўқувчи организмнинг функционал тайёргарлигига мансуб билимлари ва уларни умумий таълим мактабида ўқитишнинг назарий билимларини тизимга солдик. Бу масала Республикамиз миқёсида ҳозирги кунгача мамлакатимизнинг ҳудудий шароитини ҳисобга олиб ўрганилмаганлигини соҳага оид махсус адабиётлар ва илмий тадқиқот материаллари орқали ўргандик (М.Исмоилов.1979, Н.М.Красногорский, 1981 ва бошқалар).

Ҳозирги кунда ёш авлоднинг саломатлигини, жисмоний ривожланишини ва жисмоний таёйргарлигини лозим бўлган даражада ушлаш ва умрининг белгиланган даври давомида вжуди аъзолари ва тузилмаларини жисмоний машқлар орқали эришилган даражасини пасайтирмай сақлаш(ушлаш) ва уларга мансуб билимлар захирасини бойитиш, уларни такомиллаштириш мамлакатимиз Президенти ва ҳукуматимизнинг давлат буюртмаси эканлиги давлат сиёсатига кўтарилган “Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятининг” организмни функционал ҳолатига оид билимлари тизимини ташкил этади.

Болалик ва ўсмирлик даври органлар ва тузилмаларда мураккаб ўзгаришлар рўй бериш даври эканлиги, *биринчи* навбатда қайд қилинган ривожланиш ва ўсишнинг ўта кескинлиги даврида нерв, эндокрин, юрак томир ва бошқа органларнинг зўр бериб ишлаши организм функционал ҳолатининг асосий талаблари бўлиб, бу давр ўқувчини ҳаракат фаоллигини энг юқори даврига тўғри келади.

Жисмоний тарбия дарслари. жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларининг бошқа шакллари ,жумладан, мактабда синфдан ташқари жисмоний тарбия машғулотлари ҳамда мактабдан ташқари ўқув машғулотлари, тренировка машғулотлари,тўғарақлар, спорт секциялари, умумий жисмоний тайёргарлик машғулотлари, бўш вақтларида мустақил шуғулланадиган мактабнинг факультатив машғулотлари болалар ва ўсмирларда катта энергия сарфлашни ва психик зўриқишни юзага келтиради. Организмга берилган жисмоний юкларнинг катталиги уни салга озор топадиган, кўнгли нозикликка мойлик, кўзғалиш, тормозланишга нисбатан кўзгалувчанлик жараёнининг юқорилиги, серҳарактлилиги, беқарорлиги, жиззакилиги ва танасининг бир оз терлаб туриши билан бошқалардан ажралиб туради.

Машҳур физиолог Н.М.Красногорский(1981), болалар ва ўсмирларда нерв тизимининг 4 та типини тафовутлайди:

- а) оптимал-кўзгалувчан, босиқ-тез;
- б) оптимал кўзгалувчан, босиқ, бироқ суст;
- в) кучли, жуда кўзгалувчан, тўхтатиб бўлмайдиган, беқарор;
- г) суст, кучсиз кўзгалувчанлар деб организмнинг руҳий функционал тизимнинг гуруҳлайди.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларида бажарилган ҳаракатлар(жисмоний машқлар), қайд қилинган руҳий типдагиларда ўзига хосликга эътибор бериш талабини кўяди.

Махсус адабиётлар тахлили болалик ва ўсмирлик ёшида ички секреция безлари (эндокрин) ишида бир мунча ўзгаришлар рўй беради.

Гипофиз ва жинсий безлар фаоллашади, букоқ ва қалқонсимон безлар ҳаракати тўхтади.

Иккиламчи жинсий белгилар пайдо бўла бошлайди. Жинсий гармонлар организмда мускулларда ва бошқа ички секреция безларида моддалар алмашинувини кучайтиради. Қизларда ҳайз цикли бошланиши (12 ёш 7 ойдан то 14 ёшгача) балоғат белгисилиги асосланган.

Бу даврда юрак тез ўса бошлайди ва 14 ёшга келиб унинг ҳажми 6 ҳисса катталашади, 18 ёшга борганда эса 12 ҳисса катталашади. Болаликда юрак ҳажмининг гавда ҳажмига нисбати 1:50, катталарда-1:60, ўсмирда эса жинсий балоғатга етиш даврида-1:90 ни ташкил қилади.

Жисмоний машқлар таъсирида ўсмирларда юрак ва қон томирлар ҳажми уларнинг бўйи (гавда узунлиги), вазни ва кўкрак қафаси айланасига

анча бир текис ва параллель равишда катталашади аммо жуда зўриқиб жисмоний ҳаракат қилиш юрак ҳажмининг кескин ва тез катталашишига олиб боради (гипертрофия содир бўлади).

Ўсмирлик даврида юрак зарблари тезлиги (пульс - ЮҚЧ) камаяди, минутига 70-75 зарб. Болаларда томир частотаси қизлардагига қараганда сийрак бўлади. Артериал босим 100-125, веноз 60-80 симоб устуни ҳисобида бўлади.

Ўсмирлик ёшда нафас аппарати тез ривожланади: кўкрак қафаси кенгаяди нафас чуқурлашади. ўпкани ҳаётий сиғими ўғил болаларда 13 ёшдан 18 ёшгача у 2600 дан то 4900 мл гача, қизларда 2471 дан то 3500 мл гача ортади. Нафас тезлиги катталарникига қараганда тез-20 мартагача бўлади. Жисмоний машқ ва жисмоний меҳнат билан шуғулланиш ўпка вентиляциясини оширади.

Суяк-мускул системаси зўр бериб ривожланади. 14 ёшга борганда кескин ўсади, 12-17 ёшда эса жадаллашади. 13-15 ёшда ўртача ўсиш 7-8 см ни ташкил қилади. Қизларнинг ўсиши 2 йил эрта бошланади ва бир йилда 6 см гача ўсади.

Мускул вазни ортади, ўсмирларда 15-16 ёшда гавда вазкининг 33% ини, 18 ёшда эса 44% ни ташкил қилади

Мускул массаси ортиши билан қўл-оёқ мускулларининг зўриқиши кучаяди. 14-15 ёшда панка мускули кучи, 16-18 ёшда эса тизза бўғини мускулини кучи ортади. Оғир юклама ўсмирда оёқ қафти гумбазини ясси қилиб қўйиши ва ясси оёқликка олиб бориши мумкин.

Ўсмирлик даврида массанинг ўртача йиллик қўшилиши 3-5 кг ни ташкил этади. Кўз ўткирлиги 14-15 ёшда 0,9 дан 1,2 диоптрияга ошади.

Болалик ва ўсмирликнинг анатомик-физиологик хусусиятлари организмни морфологик -физиологик қайта қурилишининг фаол кечиши билан ажралиб туради ва соҳага оид назарий билимлар барча учун заруриятдир.

Мамлакатимиз аҳолисининг жисмининг бичими унинг жисмоний ривожланганлиги ва жисмоний тайёргарлигининг кўрсаткичлари орқали баҳоланади. Жисмимиз бичимига қараб унинг касб, меҳнат фаолияти танланади.

Спорт фаолиятида, соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти машғулотларининг воситалари танланади, ўқув муассаларида эса жисмоний маданият таълимининг мавзулари мувофиқлаштирилади.

Инсоният тарихида жаҳон аҳли ичида Қадимги юнонлар “идеал тана бичими” ҳақида бош қотирганлар. деган тушунча ўзининг асосига эга(Е.Я Бондаревский, Ш.Х. Ханкельдиев 1986; А.Абдуллаев (2017) ва бошқалар;).

Қадди қоматнинг расолиги, ташқи кўриниши даражасини белгилайдиган ҳалқимиз жисмоний маданиятини эътиборга лойиқ кўрсаткичлари ҳисобланади. Жисмоний бичими жисмоний тайёргарлик. назоратининг тизимини ишлаш жисмоний тарбия назарияси ва методикасида ҳозирги кунгача ечими топилиши лозим бўлган муаммолар сирасига киради.

Муаммо ҳақдаги фундаментал тадқиқотлар ўз фурсатини кутмоқда. Чунки, қатор спорт машқларининг бажариш орқали эришилиши керак бўлган функционал натижани мувофиқ-номувофиқлиги, яхши-ёмонлигини аниқлашда болалар, ўсмирлар танасининг бичими (бўйи-басти, жуссаси, тана ўлчамларининг мутаносиблиги), эришилган ёки эришиладиган натижаларга турлича таъсир кўрсатиши жисмоний тарбия ва спорт амалиётидан маълум (Кречмер, Шилдон, Бунак , Галанд ва бошқалар)

Ммасалан, бола жисмининг бичими унинг куч ҳаракат сифати натижасига бевосита таъсир қилиши сир эмас. Шунинг учун бокс, штанга кўгариш ва бошқа яққа курашларнинг мусобақаларида тана вазни эътиборга олинади.

Агарда бола жисмининг морфологик бичимидаги фарқлар эътиборга олинмаса жисмоний тайёргарликнинг баҳолашда катта ноаниқликларга йўл қўйилиши исботланган.

Жисмоний тайёргарликнинг даражасини аниқлашда жисм бичимини салбий рол ўйнашининг, аспектларига оид тадқиқот (Э.Г.Мартиросов, 1968; Г.С.Туманян, 1971; Е.Я.Бондаревский, Ш.Х.Хонкелдиев, 1986) лар мавжуд, олиб борилган, лекин, уларнинг тадқиқот объектлари собиқ Иттифоқнинг марказий регионлари болаларида ўтказилганлиги сабабли қайд қилинган изланишларнинг натижаларидан мамалакагимиз регионларидаги болалари учун қисман қўллаш мумкинлигини эътиборга олсак муаммонинг долзарблиги ортади.

Биз ўз тадқиқотларимизда жисмонин тайёргарликнинг кўрсаткичлари натижасига тананинг бўйи-басти, бичими аҳамияти таъсирини йўққа чиқарадиган турли имкониятлар мавжудлигини аниқладик.

Масалан, шундай назорат машқларини танладикки, уларни бажариш билан натижада жуссани таъсири аҳамияти айтарли даражада йўққа чиқади ёки турлича гавда бичимидагилар учун махсус баҳолар индекслари, шкалаларидан фойдаланиш орқали жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини баҳолашда нисбатан аниқлиги эришдик.

Муаммо бўйича дастлабки тадқиқотларнинг тарихи ўтган асрнинг 20 йилларига бориб тақалади. Изланиш эса ҳозиргача давом этмоқда. Охиргиси В.П. Губа томонидан 1982 йиллари ўтказилган. Организмнинг индивидуал ривожланиши (онтогенези)да бола имкониятининг яхшиланиши организмда ҳаракатни бошқаришнинг марказий нерв механизмлари такомиллашиши, нерв ҳаракати аппаратининг етилиши давридан деб қаралса, айрим тадқиқотларда тананинг ўсиши унинг бичимини индивидуал ривожланиш орқалигна жисм катталаниши содир бўлади деб ҳисобламоқдалар.

Масалан, баландликка сакрашда боланинг натижаси ҳаракат координацияси яхшилаиши, мускулларнинг қисқара олиш хусусиятлари, шунингдек, тананинг узунлиги ортиши ҳисобига содир бўлишлиги ҳозирги кунда амалий ва назарий исботланган.

Иқтидорли спортчи болани танлашда ҳам унинг жисмоний ривожланганлиги ва тайёргарлиги хусусиятлари орасидаги боғлиқлик калит вазифасини ўташи мумкин. Бу муаммони, айниқса, болалар жисмоний тайёргарлигини баҳолаш нормаларининг тизимини яратишдаги, жисмоний тарбия жараёнини индивидуаллаштиришда, индивиднинг жисмоний тайёргарлиги тести талаблари ва нормаларини(2020) янада такомиллаштиришдаги аҳамиятини ҳисобга олиш лозим.

Чунки, қатор жисмоний машқларнинг натижаси гавданинг умумий жуссаси билан боғлиқ. Масалан, улоқтиришларда вазни оғир болалар устунликка эга бўладилар Баоандликга сакрашда нисбатан бўйи новча (баланд) болалар устунликка эга бўладилар.

Натижаси «нисбий куч» билан аниқланадиган жисмоний машқлардл, мисман, турникда тортилишда жуссаси кичик болалар жусси катталарга нисбатан устун натижа кўрсатиши Зациорский (1979) Е.Я.Бондревский, Ш.Х.Хонкелдиевлар тадқиқотларида исботланган..

Жисмоний тарбия назарияси ва амалиётида жисмоний тайёргарликни тестлаш бўйича олинадиган якуний натижаларни баҳолашдаги бундай ноҳушликларни йўқотиш учун иккита усулдан фойдаланилади.

Биринчи усулда тестлаш шундай ҳаракат вазифаларидан тузиладики, якуний натижалар баҳосига тана тузилишининг морфологияси таъсир

кўрсатмайди. Лекин, буни амалга ошириш анчагина қийинчиликларни юзага келтиради. Сабаби шундаки, қайд қилинган машқлар айтарли кам, борлари ҳам барча учун таниш жисмоний машқлар бўлиб, уларни чиқариб юборишга тўғри келади (масалан, улоқтириш, баландликка сакрашлар).

Шунингдек ўз танасининг массаси қаршилигини енгиш билан бажариладиган машқлар ҳам. Жисмоний ривожланганликнинг айрим белгиларини 60 м.га югуриш, узунликка сакраш, теннис тўпини улоқтириш натижаларининг таъсирини ўрганиш мақсадида Марғилон шаҳрининг 29 умумтаълим мактабини 80 га яқин 9- 18 ёшдаги фақат жисмоний тарбия дастуридаги жисмоний машқлар билан шуғулланган (2020 й) болалар билан ўтказилган тадқиқотларимизда жинсий ривожланиш бошланмаган ёшгача бўлган болаларнинг жуссаси кўрсаткич натижаларга айтарли таъсир кўрсатмаслигини, жинсий ривожланиш бошланган даврдан бошлаб эса жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларига кескин таъсир кўрсатишини аниқладик. Нисбатан каттароқ ёшга бориб эса натижага таъсир анчага пасайишини кузатдик.

Тананинг тотал (умумий) жуссаси куч, тезлик ва улоқтириш, ҳаракат координацияси ва куч машқларнинг натижасига 10 дан 13 ёшгача бўлган қизларда, ўғил болаларга нисбатан кескин таъсир кўрсатишини кузатдик.

Мамлакатимизда ҳозирги кунда муаммонинг бу йўналиши бўйича фундаментал тадқиқотлар ўз фурсатини кутмоқда.

Хулоса қилиб шуни такидлашимиз жойизки, жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларини орагнизмнинг алоҳида бўлаклари, аъзолари ва тузилмаларига ва бошқ функцияларига таъсирига мансуб билимларни ўқувчиларнинг мактабдаги ўқув машғулотларидагина эмас, жисмоний тарбиядан синфдан ташқари машғулотларнинг ўндан ортиқ жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларининг турли шакллари таъсири тўлиқ ўрганилмаган, ўзининг ечимига муҳтож.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Abdullaev, A. ets.(2021). Covid-19 pandemic in central Asia: policy and environmental implications and responses for SMES support in Uzbekistan. In E3S Web of Conferences (Vol. 258, p. 05027).
2. Abdullayev, A. (2022). PRINCIPLES OF USE OF WALL PICTURES IN THE INTERIOR OF ARCHITECTURE OF UZBEKISTAN AND HISTORY OF DEVELOPMENT. Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development, 9, 141-143.

3. Abdullayev, A. (2022). PRINCIPLES OF USE OF WALL PICTURES IN THE INTERIOR OF ARCHITECTURE OF UZBEKISTAN AND HISTORY OF DEVELOPMENT. Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development, 9, 141-143.

4. Abdullaev, A. (2016). Withonceptual bases of the study of the crisis and liquidity of commercial banks. Journal of Management Value & Ethics, India, 6, 31-51.

5. Abdullaev, A. (2015). Working out under methods of the construction of a rating of liquidity while functioning commercial banks of Uzbekistan. International Journal of Economics, Commerce and Management, 3(11), 241-249.