

SPORTGA TANLASH VA SPORT ORIENTASIASINING TIBBIY MUAMMOLARI.

G'ofurov Abdushokir Maxmudovich.

Qo'qon davlat pedagogika instituti katta o'qituvchisi, O'zbekiston.

Zokirova Feruzaxon Muxtorjon qizi.

Qo'qon davlat pedagogika institute talabasi.

Elektron pochta manzili: abdushokirgofuro308@gmail.com

Annatsiya 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.

Аннотация На основе определения морфофункциональных характеристик для каждого возраста осуществляется периодизация онтогенеза человека по возрастам. Среди типичного типа развития наблюдаются два разных типа изменений, и они составляют одновозрастно-половое большинство.

Ключевые слова: Акселерация (лат. acceleratio — ускорение) — рост и развитие детей по сравнению с предыдущими поколениями, увеличение размеров тела, преждевременное наступление половой зрелости.

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), kislородning 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.

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'sishdan 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'sish 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'sishining 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 tizimining yuqori funksional imkoniyatlari borligi bilan xarakterlanadilar. Bundan tashqari ularda balog'atga yetish davri erta kelib, bo'yining o'sishi 15-17 yoshlarda tugaydi.

Bolalar va o'smirlardagi retardasiyaning rivojlanishini o'rganish, maktab yoshidagi yetuklik muammosini yechishda katta rol' o'ynaydi (Rixsiev A.A., Nurmuhamedov K.A., Rixsiev A.I., Nefedova N.V. va b.). Yosh bo'yicha guruhlar ichidagi retardant bolalar 14-18%ni tashkil etadilar, asosan bu holatni bolalarning maktabga chiqishlarida e'tiborga olish kerak. Boshlang'ich ta'limga qabul qilinayotgan jismoniy rivojlanishida yetishmovchiliklari bo'lgan bolalarni maxsus guruhlarga qabul qilinsalar, ular bilan moslashgan sharoitda o'quv-tarbiyaviy ishlar olib borilsagina, muvaffaqiyatli natijalarga erishish mumkin. Ba'zi hollarda retardant bolalarning salomatligidagi o'zgarishlarning oldini olish uchun maktabga qabul qilishni vaqtinchalik kechiktirilsa, maqsadga muvofiq bo'ladi.

Bolalar va o'smirlar retardasiyasining biologik mexanizmi kam o'rganilgan. Endogen va ekzogen omillar bunda katta ahamiyatga ega. Birinchisiga ontogenezdagi irsiy, tug'ma va orttirilgan organik nuqsonlar, ikkinchisiga esa, turli xarakterdagi ijtimoiy omillar kiradi.

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

Akseleratsiyaning biologik mexanizmlariga quyidagi omillarni keltirishimiz mumkin:

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

2. Aholining urbanizatsiyasi – shahar aholisining ko'payishi, shaharlik hayot sharoitlarining jismoniy rivojlanish tezligiga stimulli ta'sir ko'rsatishi.

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

Yuqorida qayd etilgan omillarni yaxshilanishi, bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanish darajasining tezlashishiga ta'sir ko'rsatar ekan. Lekin bu o'zgarishlar poyonsiz emas va rivojlanishning nasliy dasturi bilan chegaralanadi.

Sportga tanlash va saralash pedagogik, psixologik va tibbiy biologik usullari kompleksli ravishda qo'llanilishi asosida o'tkaziladi. Har bir o'spinga 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. Gaziyeva Z. YU., Nurmuhamedov K. A. Sport tibbiyotidan ma'ruzalar to'plami. Toshkent, O'zDJTI Nashriyoti 2012, 158b.

2. Gaziyeva Z. Yu. Sport tibbiyoti. Toshkent, O'zDJTI, 2012.

3. Grayevskaya N. D., Dolmatova. Sportivnaya meditsina; kurs leksii i prakticheskix zanyatiy. Chast I. Moskva, 2005

4. Umidovich, A. B. (2022). Legal grounds for the development of the sports industry in uzbekistan. Asia pacific journal of marketing & management review issn: 2319-2836 Impact Factor: 7.603, 11(11), 46-49.

5. Urinboevna, U. Z., Burkhanovich, D. B., & Ismailovna, Y. F. (2022). New technologies for the development of strength qualities Youth. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 11(11), 220-224.

6. Саруханов, А. А., Азизов, М. А., & Аминов, Б. У. (2023, January). Новые технологии для развития силовых качеств у студентов. In international scientific and practical conference "the time of scientific progress" (Vol. 2, No. 1, pp. 217-225).
7. Dexqonov, B. (2023). Preparation of future physical education teachers for innovative activities. Models and methods in modern science, 2(12), 82-86.
8. Қувватов У.Т Якубжонов, И. А., & Шокиров, Ш. Г. (2022). " Развитие воспитательной работы в студенческой футбольной команде.". In International conference: problems and scientific solutions (Vol. 1, pp. 140-147).
9. Umidovich, A. B. (2023). Unusual volleyball training sessions. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(06), 1-4.
10. Umarova, Z. U., Mirzarakhimovich, R. S., & Tursunovich, K. U. (2022). Sports and Great Heroes. Pioneer: Journal of Advanced Research and Scientific Progress, 1(4), 141-143.
11. Anvarovich, I. S., Tokhirovich, K. T., & Tursunovich, Q. U. (2022). Use problem-solving techniques in school gymnastics. Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities, 12(4), 512-513.
12. Abduhamidovich, M. I., Mansurovich, M. S., & Usmonovich, A. U. (2022). Selection of talented wrestlers and education of physical perfection in the process of wrestling activities in sports schools. Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities, 12(4), 166-167.
13. Ahmedov, U. (2019). Interaction patterns in elt teaching: group work and pair work. Theoretical & Applied Science, (12), 170-172.
14. Sultonov, Usmon Ibragimovich. "METHOD OF CONTROLLING THE TRAINING PROCESS OF LONG-DISTANCE RUNNERS." Eurasian Journal of Academic Research 2.3 (2022): 132-137.
15. Ibragimovich, Sultonov Usmon. "DYNAMICS OF MORPHOLOGICAL INDICATORS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF LONG-DISTANCE RUNNING." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.01 (2022): 129-132.
16. Ibragimovich, Sultanov Usmon. "DYNAMICS OF FORMATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL TRAINING OF LONG DISTANCE RUNNERS." European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol 7.6 (2019)
17. 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.

18. 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.

19. 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.

20. 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.

21. Umarov, Abdusamat Abdumalikovich, and Zulxumor Urinboyevna Umarova. "Talaba-yoshlarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda milliy va harakatli o'yinlarning o'rni." Scientific progress 4.1 (2023): 260-265.

22. Умаров, А. А., Умарова З. У. (2023). СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА: ИНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД. МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «ВРЕМЯ НАУЧНОГО ПРОГРЕССА», 2 (2), 46–52. Получено с <http://academicsresearch.ru/index.php/ispctosp/article/view/1264>.

23. Umarov, A. A., and L. I. Kutyanin. "New defoliants: search, properties, application." Chemistry (2000).