
SPORT BILAN SHUG`ULLANGAN VA SHUG`ULLANMAGAN ORGANIZMNING FIZOLOGIK VA PEDAGOGIK JARAYONLARINI FARQLASH

To`raqulova Fotima Sul-tonboy qizi
ADU Jismoniy madaniyat fakulteti
FJMS kafed-rasi o`qituvchisi

Abstract

This article talks about the difference between the physiological and pedagogical processes of an organism engaged in sports and not engaged in sports. At a time when the material and spiritual life level of the population is increasing, efforts are being made to strengthen the material and technical base of the industry and the work of highly qualified pedagogues and coaches, and the work being carried out on the basis of state programs for the development of children's and women's sports, is of particular importance in improving physical education and sports.

Keywords: sport, health, body, physical training, physical training, physiology, pedagogy.

Annotatsiya

Ushbu maqolada sport bilan shug`ullangan va shug`ullanmagan organizmning fizologik va pedagogik jarayonlarini farqlash haqida so`z yuritilgan. Aholining moddiy va ma'naviy hayot darajasi oshib borayotgan bir vaqtda, sohaning moddiy-texnika bazasini mustahkamlash borasidagi sa'y harakatlarini amalga oshirishda va yuqori malakali pedagog va murabbiylarning olib borayotgan ishlari, bolalar va ayollar sportini rivojlantirish bo'yicha davlat dasturlari asosida amalga oshirilayotgan ishlar, jismoniy tarbiya va sportni yuksaltirishda alohida ahamiyatga ega.

Kalit so`zlar: sport, salomatlik, organizm, jismoniy tarbiya, jismoniy mashg'ulotlar, fiziologiya, pedagogika.

Абстракт

В данной статье говорится о разнице между физиологическими и педагогическими процессами организма занимающегося и не занимающегося спортом. В условиях, когда повышается материальный и духовный уровень жизни населения, предпринимаются усилия по укреплению материально-

International Multidisciplinary Scientific Global Conference on Education and Science

Hosted Online from Warsaw, Poland on October 10th, 2022.

www.conferencepublication.com

технической базы отрасли и работы высококвалифицированных педагогов и тренеров, проводится работа на базе государственных программ развития детского и женского спорта, имеет особое значение в совершенствовании физической культуры и спорта.

Ключевые слова: спорт, здоровье, организм, физическая культура, физическая культура, физиология, педагогика.

Sportning hayotimizda tutgan oʻrni beqiyosdir. U insonning ruhan va jismonan yetuk boʻlishida katta ahamiyat kasb etadi. Jismoniy tarbiya bolalarda jismoniy va irodaviy sifatlarni shakllantirish, ularni aqliy va jismoniy jihatdan mehnat hamda Vatan mudofaasiga tayyorlashga yoʻnaltirilgan pedagogik jarayon boʻlib, ijtimoiy tarbiyaning ajralmas tarkibiy qismi sifatida namoyon boʻladi. Yuqori darajada rivojlangan ishlab chiqarishga asoslangan mavjud ijtimoiy sharoit jismonan baquvvat, ishlab chiqarish jarayonida yuqori unum bilan ishlashga qodir, qiyinchiliklardan choʻchimaydigan, shuningdek, vatan himoyasiga doimo tayyor boʻlgan yosh avlodni tarbiyalash zarurligini koʻrsatmoqda.

Jismoniy tarbiya ijtimoiy-tarixiy tajriba asosida yosh avlodni har tomonlama oʻstirish, uning ongi, xulq-atvori va dunyoqarashini tarkib toptirishga qaratilgan jarayon hisoblanadi. Organizmning fiziologik yetilish qonuniyatlari, insonning ruhiy rivojlanishi, falsafiy va pedagogik fikrlar yutugʻi, shuningdek, ijtimoiy madaniyat darajasi jismoniy tarbiyaning maqsadiga umumiy yoʻnalish beradi. L.Tolstoyning mashhur soʻzi bilan aytganda: “Maʼnan sogʻlom boʻlish uchun jisman bardam boʻlmoq kerak”.

Maʼlumki, jismoniy mashgʻulotlar organizmning tashqi muhitdagi salbiy omillar taʼsiriga chidamliligini oshiradi, moddalar almashinuvi, qon aylanishini yaxshilaydi, qayta tiklash jarayonlarini faollashtiradi va asab tizimini mustahkamlaydi. Sogʻlomlashtirish mashqlari taʼsiri samaradorligini oshirish maqsadida turli kasalliklarning oldini oluvchi noanʼanaviy vositalaridan foydalanish tavsiya etiladi. (Masalan, sogʻlomlashtiruvchi yugurish, yurish, umurtqa pogʻonasini sogʻlomlashtiruvchi mashqlar). Jismoniy mashqlar talabning nafas olish organlariga va ruhiy holatiga yaxshi taʼsir koʻrsatadi. Mushaklar muntazam harakatlantirib turilmasa insonning markaziy asab tizimi ijobiy zaryadlardan mahrum boʻladi. Sustlashgan hayotiy tonus, tushkunlik holati jahldorlik va oʻzini qoʻlda tutib turolmaslik reaksiyalari bilan tutashib ketadi. Jismoniy mashqlar talabning nafaqat jismoniy, balki ruhiy holatiga ham ijobiy taʼsir etadi, bu esa, oʻz navbatida, taʼlim-tarbiyaviy va sogʻlomlashtirish jarayoni samaradorligini oshiradi. Inson organizmi rivojlanishining

International Multidisciplinary Scientific Global Conference on Education and Science

Hosted Online from Warsaw, Poland on October 10th, 2022.

www.conferencepublication.com

qabul qiluvchi davri talabalik yoshida yakunlanadi. Talaba yoshlar bu davrda o'qish, o'rganish, ijtimoiy-siyosiy faoliyat yuritish uchun katta imkoniyatlarga ega bo'ladilar. Aynan shuning uchun jismoniy tarbiya va sport salomatlikni mustahkamlash uchun muhim vosita komil insonni tarbiyalash uchun tabiiy va biologik asos hisoblanadi, o'qish, fan bilan shug'ullanish va kasb egallashga bevosita yordam beradi. Jismoniy mashqlar inson organlari va tizimlari faoliyatiga ijobiy ta'sir etuvchi turli siljishlarni keltirib chiqaradi. Jismoniy mashqlar zahirida mushak qisqarishlari yotadi, mushaklar inson vaznining 3-4 qismini tashkil etadi.

Mushaklar qisqarishi energiyasi ishlayotgan mushakka kislorod va turli oziqlantiruvchi moddalar oqimining ko'payishi hisobiga hosil bo'ladi, ayni paytda yurak va o'pka faoliyati yaxshilanadi. Ishlab turgan mushakda ko'plab mayda kapillyar qon tomirlar paydo bo'ladi. Shunday qilib, mushaklar rivojlanishida oziqlanish sharoiti yaxshilanadi, umumiy qon aylanishi yengillashadi. Talabalik davrida qon aylanishi, yosh bolalikiga nisbatan sustroq bo'ladi. Qon aylanishini jadallashtirish uchun yurak ishlashini faollashtirish kerak. Yurak faoliyati, o'z navbatida, mushaklar ishi ta'sirida yaxshilanadi. Mushaklar qisqarganda qon venalar orqali yurak tomon harakatlanadi, bo'shashi chog'ida esa kapillyarlardan venaga oqadi. Talabalarni sog'lomlashtirishning samarali vositalarini aniqlash uchun jismoniy rivojlanish, gavda tuzilishi, jismoniy va funktsional tayyorlik ko'rsatkichlarining korrelyatsion tobeligi belgilangan. Harakat sifatleri, jismoniy rivojlanish, gavda tuzilishi, jismoniy ahvol ko'rsatkichlarning darajasini baholash bo'yicha tadqiqotlar qizlarda 36, yigitlarda 47 testlar bo'yicha o'tkazildi. Bunday yondashuv, ya'ni, talabalarni jismonan yetiltirish uchun ilmiy asoslangan mashqlarni aniqlash sog'lomlashtirish - profilaktika ishini samarali rejalashtirish, sog'lomlashtirish jarayonini jadallashtiruv maqsadiga muvofiq vositalarni tanlash imkonini beradi.

Ma'lumki, qizlarda bo'y va og'irlik ko'rsatkichlari ($r=0,9$), o'pkaning hayotiy sig'imi va bo'yin aylanasi, bilak dinamometriyasi va tananing yog' og'irligi o'rtasida katta tobelik aniqlangan. Yigitlarda esa bo'y va og'irlik, bilak dinamometriyasi va tana kuchi ($r=0,9$) o'rtasida katta tobelik mavjud. Yigitlar va qizlarning gavda tuzilishi va jismoniy rivojlanishi o'rtasida funktsional tobelik aniqlangan bo'lib, ular aloqaning uncha katta bo'lmagan sonini tashkil etadi. Gavda tuzilishi, jismoniy rivojlanishni yaxshilash - talabalarni jismoniy yetiltirishning asosiy shartlaridan biri bo'lib unga sog'lomlashtirish jarayonida kuchni rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlardan muntazam foydalanish yo'li bilan erishiladi. Gavda tuzilishini rivojlantirish umurtqa pog'onani normal ishlashini ta'minlovchi qomatni yaxshilash imkonini beradi. Talabaning

International Multidisciplinary Scientific Global Conference on Education and Science

Hosted Online from Warsaw, Poland on October 10th, 2022.

www.conferencepublication.com

tipologik xususiyatlari ko'rsatkichlarining korrelyatsion tobeligi asab jarayonlarining uyg'onish va harakatchanligi o'rtasida ancha katta ($r=0,6$) tobelik borligini aniqladi.

Sog'lomlashtiruvchi yugurish bilan shug'ullanuvchilar kappilyarlarining zich tarmog'i yoziladi, yurak qon - tomir tizimining elastikligi ancha oshadi, mustahkamlanadi va yosharadi. Sog'lomlashtiruvchi yugurish havaskorlari chuqur va tez-tez nafas oladilar, yurak urishi minutiga 50 - 60, ayrim hollarda 40- 50 martani tashkil etadi, o'pkalari sig'imi yugurmaydiganlar o'pkalari sig'imiga nisbatan 20- 30 % ga kattaroq bo'ladi.

O'quv jarayoni talabalardan maksimal e'tiborni, katta asabiy kuchlanishni talab etadi. Bu hol ayniqsa boshlang'ich kurslarda adaptatsiya qiyinchiliklari munosabati bilan yanada murakkablashadi. Pedagogik sog'lomlashtirish tizimini boshqarish murakkab va ko'p qirrali jarayon. Jismoniy rivojlanishni nazorat qilish va zarur bo'lganda korrektsiya qilish, shuningdek talaba shaxsi xarakteristikasini normativ ko'rsatkichlar bilan mutanosbligini taqqoslash uning asosiy elementlari hisoblanadi. Boshqaruv talaba organizmi shakl va funktsiyalarini jismonan rivojlantirish bo'yicha maxsus tashkil etilgan, maqsadli, muntazam faoliyat sifatida ko'rib chiqiladi. Umuman olganda, boshqaruv pedagogik ta'sirni nazorat qilish bo'yicha bir - biri bilan chambarchas bog'liq xarakterlarning yopiq tsiklidir. O'tkazgan tabiiy eksperimentlar natijasiga ko'ra shaxsning jismoniy rivojlanishini samarali boshqarish uchun talabaning (tipologik xususiyatlari hisobga olingan) har tomonlama tayyorligi to'g'risida, pedagogik nazorat yordamida jismoniy ahvoli haqida muntazam ravishda axborot olinishi va ishlanishi kerak.

O'zbekiston Respublikasining mustaqillik yillaridan boshlab, aholining ijodiy hayot faoliyatini uzaytirish, ish qobiliyatini oshirish, salomatligini mustahkamlashga, yosh avlodni barkamol tarbiyalashning muhim omili sifatida jismoniy tarbiya va sport sohasiga katta e'tibor berilmoqda.

Aholining moddiy va ma'naviy hayot darajasi oshib borayotgan bir vaqtda, sohaning moddiy-texnika bazasini mustahkamlash borasidagi sa'y harakatlarini amalga oshirishda va yuqori malakali pedagog va murabbiylarning olib borayotgan ishlari, bolalar va ayollar sportini rivojlantirish bo'yicha davlat dasturlari asosida amalga oshirilayotgan ishlar, jismoniy tarbiya va sportni yuksaltirishda alohida ahamiyatga ega. Shuning uchun jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug'ullanish uchun, yoshi, jinsi, kasbi, tayyorgarlik darajasi qanday bo'lishidan qat'i nazar, barcha imkoniyatlar mavjud. Ijtimoiy-iqtisodiy sohalarining barcha jabhalariga yangi texnika va texnologiyalarning keng joriy qilinishi, turmush farovonligining oshishiga va jismoniy mehnat ulushining ancha qisqarishiga, faol harakatlarning pasayishiga olib kelmoqda. Harakat faoliyatining chegaralanishi (gipokineziya), organizmning qarshilik ko'rsatish

International Multidisciplinary Scientific Global Conference on Education and Science

Hosted Online from Warsaw, Poland on October 10th, 2022.

www.conferencepublication.com

qobiliyatining pasayishiga, uning turli kasalliklarga moyilligi ortishiga, ortiqcha ovqat iste'mol qilish, asab-ruhiy zo'riqishlarga sabab bo'ladi.

Masalan, jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanuvchilar yurak-qon tomir va boshqa kasalliklar bilan 2—3 marta kam xastalanishlari, mehnat qobiliyatlarini kam yo'qotishlari, tashqi muhitning keskin o'zgarishlari ta'siriga (sovqotish, isib ketish, kislorod tanqisligi, radiatsiya ta'siri, turli zaharli moddalar ta'siri, kasbiy kasalliklar, jismoniy va ruhiy zo'riqishlar, boshqa stress omillarning ta'siriga) chidamliroq ekanliklari ko'p tadqiqotlarda isbotlangan.

Muntazam jismoniy mashq qilish organizmning nospetsifik barqarorligini oshiradi va bu, organizmda boshqaruv (asabiy, gumoral, endokrin), tizimli va a'zolari siljishlari bilan bog'liq keng spektrga ega kompensator-moslashuv reaksiyalarning vujudga kelishi, ya'ni umumiy moslashuv sindromning nospetsifik komponentini hosil bo'lishi bilan belgilanadi.

Mashq bilan shug'ullanuvchilar yurak-qon tomir kasalliklari (yurak ishemik kasalligi, miokard infarkti, qon bosimi, ateroskleroz)ga kam chalinishlari alohida ta'kidlash zarur. Jismonan faol bo'lmagan kishilarda adrenergik va xolinergik ta'sirlar o'rtasidagi muvozanat buziladi. Xolinergik ta'sirlarning yetishmasligi simpatik tonusning kuchayishiga, kislorodning tejamsiz iste'mol qilinishiga, miokardda ionli muvozanatning va metabolizmning, uning qon bilan ta'minlanishining buzilishiga, hujayralar plastik va energetik resurslarining o'zgarishiga sabab bo'ladi. Bu holat, yuklama oshganda va tashqi muhitning turli noqulay omillari ta'siri paytida, qon aylanishining funksional zaxirasini pasayishi bilan birga miokardning kasallik oldida zaifligini oshiradi.

Shunday qilib, mashq bilan muntazam shug'ullanish hayotiy kuch zaxirasini, uning toliqishga qarshilik ko'rsatish qobiliyatini oshiradi, bu esa, kam xastalanish bilan birgalikda ish qobiliyatining va ish unumdorligining ortishiga yordam beradi. Bosh miya va yurakning qon bilan ta'minlanishining yaxshilanishi, bir faoliyat turidan boshqasiga o'tishning psixologik ta'siri bilan birga, aqliy faoliyatga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi, ekstremal sharoitda asab zo'riqishining oldini oladi. Jismoniy mashqlarning umumiy mustahkamlovchi, sog'lomlashtiruvchi ta'siri nafaqat jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishga, balki yuqori natijalarga erishish uchun katta jismoniy yuklamalarni qo'llash bilan bog'liq sport trenirovkalariga ham taalluqli. Bu haqda, turli malakaga ega sportchilarning salomatligini qiyosiy o'rganish to'g'risidagi ma'lumotlar, yetakchi sportchilarni ko'p yillik dinamik kuzatishdan dalolat beradi. Demak, bunda yuklamaning kattaligi o'z-o'zidan hal qiluvchi hisoblanmaydi. Asosiysi — uning organizmning holatiga va tayyorgarlik darajasiga mos kelishi, chunki har qanday

International Multidisciplinary Scientific Global Conference on Education and Science

Hosted Online from Warsaw, Poland on October 10th, 2022.

www.conferencepublication.com

qo'zg'atuvchining ta'siri nafaqat uning kuchi, balki tayyorgarlikning dastlabki darajasining nisbati bilan belgilanadi.

Ma'lum bir qo'zg'atuvchini organizmga doimiy ta'sir qilishi vaqtida, uning ta'sir kuchi, organizmning boshqaruv mexanizmlarining hujayra tarkibiy tuzilmalarining barqarorligining ortishi, hujayralarning fizik-kimyoviy xossalarning o'zgarishi, funksional zaxiralarning va adaptatsion imkoniyatlarining oshishi bilan bog'liq holda sekin-asta susayadi. Bu, yanada ko'proq qo'zg'atuvchilarning ta'siri vaqtida fiziologik muvozanatni saqlash, boshqaruvning dastlabki darajasiga tez qaytish vaqtida qo'zg'atuvchiga patologik reaksiyasiz javob berish imkoniyatini beradi. Aynan shu holat, mashq bilan shug'ullangan sportchilar organizmini katta jismoniy yukla malarga adekvat moslashish imkoniyatining, uning funksional imkoniyatlarining sekin-asta kengayishini va funksional zaxiraning ortishini ta'minlaydi. Hozirda shu narsa aniq isbotlanganki, organizmning me'yorida funksiya bajarishning muhim mezoni, unga yuqori talablar qo'yilgan vaqtda, o'zining biologik imkoniyatlarini samarali ishlatish qobiliyati bo'lishi kerak. Bunda, yuklamalarga, o'z faoliyati darajasini patologiyasiz tez va adekvat qayta qurish bilan javob berishi hamda boshqaruvning dastlabki darajasiga tez qaytishi kerak.

Aynan shu, organizmning barqarorligini, hayotiy kuch zaxirasini, ya'ni inson salomatligini, demak, jamiyatning ishlab chiqarish kuchlari zaxirasini belgilaydi. Bu, so'zsiz, katta ijtimoiy ahamiyatga ega.

Sport trenirovkasi — inson organizmining juda katta adaptatsion imkoniyatlariga ega bo'lib, uzoq muddatli adaptatsiya, organizmning markaziy, tizimlararo, tizimlar, a'zolar, to'qima, hujayra va molekular darajada qayta qurilishida namoyon bo'ladi va bu, mashq qilgan organizmning biologik me'yorlarini namoyon bo'lishi sifatida ma'lum bir morfologik va funksional xususiyatlarini ifodalaydi. Ushbu o'zgarishlarning xarakteri va darajasi mashqlarning yo'nalganligi, ularning chastotasi, jadalligi, davomiyligi va o'zaro uyg'unligi, tayyorgarlik darajasi, individual xususiyatlari va boshqa bir qator omillar bilan belgilanadi. Jismoniy tarbiya va sportning maqsadi va usullarini asoslaydigan nazariy fanlar orasida biologik fanlar muhim o'rin tutadi. Biologik fanlar majmuasida, mushak faoliyati (harakatlar) vaqtida organizm funksiyasining fiziologik qonuniyatlarini bilish muhim.

Sport insonning barkamol rivojlanishi, salomatligini mustahkamlash, ish qobiliyatini va yuklamalarga chidamliligini oshirish uchun jismoniy yuklamalarni ratsional qo'llashga yordam qiladi.

International Multidisciplinary Scientific Global Conference on Education and Science

Hosted Online from Warsaw, Poland on October 10th, 2022.

www.conferencepublication.com

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Azimov I., Sobitov Sh. Sport fiziologiyasi. — Ò.: 1993.
2. Abbosov B.A. “Jismoniy tarbiya va sport” fanidan o’quv-uslubiy majmua.
3. Abdiyev, N. Xolmirzayev. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash unumli mehnat kafolatidir. Ilmiy-amaliy konferensiya materiallari. 2005 y.
4. Goncharova O.V. “Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish”. T., O’zDJTI matbaa nashriyoti bo’limi, 2005 y. 57-b.
5. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Prof. R. Salomovning umumiy tahriri ostida. 1 tom. T., “ITA Press” nashr., 2014. 78-b.
6. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. T., “Zarqalam” nashr., 2004. 112-b.