

## AGE-SPECIFIC CHARACTERISTICS OF PHYSICAL TRAINING OF COLLEGE STUDENTS

**N. Bobojonov**

senior teacher,

**A. Qosimov**

teacher

**M. Abdubannopov**

1-course Master Fergana State University

**Key words:** physical training, physical training, organism, demand, heart, heart cavity, body

Ёшни даврлаш маълум даражада шартли ва унинг ўзиш фазалари орасидаги тахминий чегараларни ўрнатиш имконини беради, чунки ҳар бир ёш даврида жисмоний тарбия ўзининг фарқли томонларига эга. Организмнинг ёшга хос хусусиятлари кўп жihatдани жисмоний тарбия мазмуни ва усулиятини белгилаб беради, бу ерда ёшни олган холда воситалар танлайди, йўл қўйиладиган юкламалар ва талаб меёрлари аниқланади.

15-20 ёш даврида организм аъзолари ривожланишнинг олдинга силжиши билан тавсифланади ва тана вазни ўлчамларининг аста секин ортиши, организмнинг мослашиш имкониятларини кенгайтиши билан ажралиб туради.

Склетнинг шакилланиши 17-18 ёшга бориб тўхтайдди. Бу вақтга келиб умуртқа поғонасининг физиологик қийшиқлиги шакилланиб бўлади. 16-18 ёшда оёқ кафтининг шакилланиши тугалланади, шунинг учун жисмоний тарбия ўқитувчисининг асосий эътибори қадди қоматнинг расолиги ва оёқ кафтини ривожланишига қаратилиши мумкин ахамиятга эга.

Тўлақонли қадди-қомат ички органлар ва бутун организмнинг оптимал ишлашишга имконият яратади.

Аёлларда ўсиш 20-22 ёшда, эркекларда эса 23-25 ёшда тугалланади. Тананинг ўсиши суяк тизими тузилишидан ўзгаришлар билан бирга кечади. Хаддан зиёд жисмоний юкламалар бўй ўсишга тўсқинлик қилади.

Ёш ўтиши билан тананинг умумий вазнида мушакларнинг нисбий хиссаси ортади. Тананинг вазни тахминан 25 ёшгача ортиб боришда давом этади. Аёлларнинг вазни, худди бўй каби, эркекларникига қараганда камроқ ошади. 15 ёшдаги ўсмирларда тана оғирлигига нисбатан мушак массаси 32,% ни, 17-18 ёшли ёшларда эса 44,2% ни ташкил этади.

18-21 ёшга келиб марказий ва вегетатив асаб тизимларининг функционал ривожланиши асосан тугалланади. Асаб жараёнлари ўта ҳаракатчанлик билан ажралиб туради, бу ерда кузатувчи жараёнлар кучи тормозлантирувчи кучлардан устунлик қилади.

16-18 ёшда юракнинг тез ўсиши кузатилади. Юракнинг узунасига улчами 16-18 ёшга етганда янги туғилган чақалоқларнинг ўлчамларига нисбатан 3 мартага ортади. Юрак бўшлиғи ҳажми 13-15 ёшда 250см<sup>3</sup> ни, катталарда эса 250-300<sup>3</sup> смни ташкил этади. Агарда етти йилда (7дан 14 ёшгача) унинг ҳажми 30-35% га ошса тўрт йил давомида (14 дан 18 ёшгача) 60-70% га катталашади. Юрак бўшлиғи ҳажмининг ошиши томир йўллариинг намоён бўлимидан олдинроқ содир бўлади. Юрак кўпинча тананинг умумий ўлчамларининг ошиб бориши даражасидан ортда қолади. 15-20 ёшда 10-20 ёшда 10-15% ўғил болалардан ва қизлардан нисбатан “кичик” юрак қайд қилинади, бу ўз навбатида юкламадан сўнг тикланиш жараёни даврининг чўзилишига сабаб бўлади.

Юрак қисқариш тезлиги 16 ёшда минутига 76 зарба бўлиб, 20 ёшга бориб йигитларда 65-70 зарба, қизларда эса 70-75 зарба кузатилади.

Тўқималарнинг кислород билан таминланишида қоннинг айланиш тезлиги асосий омиллардан бири ҳисобланади 14-16 ёшда қоннинг айланиши вақти 18 секундни, катталарда 17-19сек.ни ташкил этади.

Юрак томир тизимини мустаҳкамлаш учун ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик, жисмоний юкламаларнинг қаттиқ меёрлаш ва аста –секин ошириш муҳим аҳамиятга эга.

Ёш ўзгариши билан пешпиратор нфас олиш тизимида ҳам ўзгаришлар содир бўлади, бу ерда тана ўзгариши ўсиши билан кислородга талаб ошади ва нафас олиш органлари янада зўриқиш билан ишлайди. 14 ёшли ўсмирларда нафас олишнинг 1минутли ҳажми 1кг вазнга 110-130 млн ташкил этади (катталарда фақат 80-100мл бўлади), чунки нафас олиш апаратининг функционал имкониятлар ҳақида етарли такомилланмаган. Ўпканинг тириклик сифими ва максимал ўпка вентилляцияси катталарга қараганда камроқ. Вентилляцияси ҳажмига 45л., 17-18 ёшда 61л.,ни ташкил этади.

Нафас олиш апаратыни ривожланишида жисмоний тарбиянинг аҳамияти бекиёс. Ўқитувчи ўқувчисини кўкрак қафасини тўғри шақилланишига ва унинг ҳаракатчанлигини (Эксплуатациясининг) ошишига нафас олиш мушакларининг мустаҳкамланишига эътиборни кучайтириши лозим. Ўқувчиларни тўғри нафас олишга ўргатиш, кўкрак ва диаграммали (қорин билан) нафас олиш малакасини эгаллашда уларга ёрдам бериш зарур. Бунда шуни ҳисобга олиш зарурки, нафас олиш тизимини ривожланиши организмнинг бошқа тизимлари ривожланиши биргалликда содир бўлади, турли ҳил ёш даврларда жисмоний сифатларини ривожлантиришга турлича талаблар қўйилади. У ёки бу жисмоний сифатларни ривожлантиришга турлича талаблар қўйилади. У ёки бу жисмоний сифатларни ривожлантиришни нафақат ҳаракат қобилиятларини такомиллаштириш нуқтаи назардан, балки ўсаётган организмнинг жисмоний ривожланишининг жараёнини бир меёрда кечишини таминлаш ва функционал имкониятларни ошириб нуқтаи назардан кўриб чиқиш мумкин.

Жисмоний сифатларнинг ривожланиши даражаси ва организмнинг тезкорлик, куч, эгилувчанлик учун берилган жисмоний юкламаларга мослашиш даражаси организмнинг ёшга ҳос хусусиятлари билан боғлиқ.

Эгилувчанлик ва тезкорликка 18 ёшгача эришиш мумкин, мушаклар кучи 20 ёшгача ва кўпроқ давом этиши мумкин.

Чидамлиликни юқори даражаси одатда 23-25 ёшда кузатилади. Чидамлилик машқларини 17-18 ёшда, айниқса, 15-16 ёшда қатъий меёрлаш шарт.

16-18 ёшда мушак массасининг аҳамиятли даражада ортиши ва асаб мушак апаратининг такомиллашиши кўзга яққол кўриниб қолади, кучни ривожланиши учун шарт-шароитлар яратилади. Лекин бу ёшдагилар билан машғулотларда меёрдан ортиқ юкламали машқлардан воз кечиш зарур бўлади, чунки кучни ривожлантириш учун шарт-шароитлар биров кечроқ- 19-20 ёшда юзага келади.

Таъкидлаш лозимки, коллеждаги ўқиш даври жинсий етилиш даврига тўғри келади. Бу даврда қўзғалувчанлик ўта ошиб кетиши ва асаб тизимининг турғун эмаслиги кузатилади. Ўқувчилар жисмоний ривожланишнинг индивидуал хусусиятлари тиббий назорат натижалари орқали аниқланади. Бир ҳил ёшдаги ўқувчиларнинг физиологик имкониятлари сезиларли даражада фарқланиши мумкин. Шунинг учун жисмоний тарбия жараёнида мониторинг асосида илмий асосланган индивидуал ёндашув зарур.

### Адабиётлар

1. Kuchkarovna, Y. G. Y. (2022). Bolalarda Bronxid Kasalligini Davolash Jismoniy Tarbiyasi. Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities, 4, 1-4.
2. Sh, D. (2020). Monitoring of physical activity of junior schoolchildren at physical education lessons. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences, 8(10), 187-189.
3. Bobojonov, N. N. (2021, August). Pedagogical problems of forming a sense of loyalty to the national army in students. In *Archive of Conferences* (pp. 104-109).
4. BOBOJONOV, N., & MADORIPOV, O. BO 'LAJAK MUTAXASSISLARNING KASBIY-AMALIY JISMONIY TAYYORGARLIGI. СТУДЕНЧЕСКИЙ ВЕСТНИК Учредители: Общество с ограниченной ответственностью "Интернаука", 74-75.

5. Usmanov, Z. N., & Ubaidullaev, R. (2020, December). PROBLEMS OF PHYSICAL AND HEALTHY WORK IN SCHOOL EDUCATION SYSTEM. In Конференции.
6. Усманов, З. Н., & Убайдуллаев, Р. М. ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.
7. Қосимов, А. Н. (2021). ФОРМИРОВАНИЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СОМАТОТИПОВ МЫШЦ У СТУДЕНТОВ 13-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ. *Scientific progress*, 2(8), 849-853.
8. Kholmiraevich, A. J. (2021). Innovations In Fitness Works and Physical Education. *Texas Journal of Medical Science*, 2, 4-5.
9. Нишонова, Д. (2021). Болаларда гипертермик синдромни даволашда антипиретиклар танлашнинг асосий мезонлари. *Общество и инновации*, 2(3/S), 430-436.
10. Kamolidin, P. (2021). Physical Preparation and Development of School Students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 3, 161-163.
11. Ma'mirjon, Y., & Saminjon, X. (2022). МАКТАВ YOSHIDAGILAR HARAKAT AKTIVLIGI (FAOLLIGI) NING ME'YORI. *Conferencea*, 75-78.
12. Valievich, D. S. (2020, December). FEATURES OF MOTOR ACTIVITY AT PRIMARY SCHOOL AGE. In Конференции.
13. Jalolov, S. V. (2021). IMPROVEMENT OF MOTOR PREPARATION OF YOUNGER SCHOOLERS IN THE ANNUAL CYCLE OF LEARNING. In Приоритетные направления развития спорта, туризма, образования и науки (pp. 246-250).
14. Namrakulov, R. PEDAGOGICAL BASES OF FORMATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING IN HIGHER EDUCATION SYSTEM.
15. Ismoilov, S. (2021). PEDAGOGICAL PSYCHOLOGICAL OPPORTUNITIES FOR THE DEVELOPMENT OF STUDENT THINKING ACTIVITY IN SCHOOL AND FAMILY COOPERATION. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 9(12), 1209-1212.
16. Mamadzhonov, N. M. (2020). RELATIONSHIP OF AGE AND DYNAMICS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PREPAREDNESS OF 6-7 YEARS OLD CHILDREN IN FERGANA. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, 8(12).
17. Yakubova, G. K. (2021). MONITORING OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN CONDITIONS OF HYPERTHERMIA. *Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka*, 1(2).
18. Mamadzhonov, N. M. (2020). RELATIONSHIP OF AGE AND DYNAMICS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PREPAREDNESS OF 6-7 YEARS OLD CHILDREN IN FERGANA. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, 8(12).
19. Namrakulov, R. PEDAGOGICAL BASES OF FORMATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING IN HIGHER EDUCATION SYSTEM.
20. Усманов, З. Н., & Убайдуллаев, Р. М. ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.
21. Қосимов, А. Н. (2021). ФОРМИРОВАНИЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СОМАТОТИПОВ МЫШЦ У СТУДЕНТОВ 13-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ. *Scientific progress*, 2(8), 849-853.
22. Косимов, А. (2021). Исследование физкультурно-оздоровительной работы в системе школьного образования. *Наука сегодня: реальность и перспективы [Текст]: материя*, 77.
23. Kholmiraevich, A. J. (2021). Innovations In Fitness Works and Physical Education. *Texas Journal of Medical Science*, 2, 4-5.
24. Ismoilov, S. D. (2022). OILA VA QADRIYAT. *Academic research in educational sciences*, 3(1), 998-1003.
25. Tojimatovna, N. D. (2021). Means Of Shaping the Health and Healthy Lifestyle of University Student Girls. *Texas Journal of Medical Science*, 2, 1-3.
26. Убайдуллаев, Р. М. (2020). Сопоставительный мониторинг показателей физической подготовленности девушек сельских школ с нормативами тестов здоровья "Барчиной". In *Наука сегодня: фундаментальные и прикладные исследования* (pp. 37-40).

27. Усманов, З. Н., & Убайдуллаев, Р. М. ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.
28. Namrakulov, R. (2021). THE IMPORTANCE OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURAL ACTIVITIES BASED ON ADVANCED PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES. CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS, 2(05), 114-119.
29. Yuldashev, M. (2021). INNOVATIVE ASPECTS FOR HEALTHY LIFESTYLE FORMATION AND DEVELOPMENT OF SPORTS. CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS, 2(05), 102-107.
30. Хайдаралиев, Х. Х. (2019). МОТИВАЦИЯ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ПАТРИОТИЗМА СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ. In EUROPEAN RESEARCH: INNOVATION IN SCIENCE, EDUCATION AND TECHNOLOGY (pp. 50-52).
31. Сидикова, Г. С. (2022). ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. Таълим ва Ривожланиш Таҳлили онлайн илмий журнали, 2(1), 6-11.
32. Patidinov Kamolidin. (2021). Physical Fitness and Development of School Students. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 2(2), 89-91. Retrieved from <https://zienjournals.com/index.php/jpip/article/view/330>
33. Yakubova, G. K. (2021). MONITORING OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN CONDITIONS OF HYPERTHERMIA. Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka, 1(2).
34. Tojimatovna, N. D. (2021). Means Of Shaping the Health and Healthy Lifestyle of University Student Girls. Texas Journal of Medical Science, 2, 1-3.