

EFFECT OF PHYSICAL EDUCATION ON EXTRACURRICULAR ACTIVITIES OF CHILDREN AND ADOLESCENTS

The A.Abdullaev,
Associate Professor,

B.Asadullaev,

A.Jalalov

Masters of Fergana State University

Annotation :

In the article the analysis of special literature on the influence of exercise on the functional state of the organism and the content of special theoretical knowledge and practical skills on the problem of the lifestyle of readers of our country are included in the system. It is designed for future Bachelors, Masters in the field, teachers of the school jimonian education and sports coaches.

KEYWORDS:

Function of the organism; mental state; physical Tatu, physical development, physical preparation, somatic state of the organism; extracurricular activities; training sessions; training sessions; cardiovascular, system; respiratory system; metabolism; endocrine system; nervous system,; excitation and braking.

Болалар ва ўсмирлар организмнинг ривожланиши, унинг жисмоний тайёргарлиги - бошқачасига айтганда жисмоний статуси, айниқса, органлар морфологиясига мансуб билимлар(Ш.Х.Ханкельдиев,С.Р.Ураимов,2020)ни назарий асосларини ўқитилиши таълим тизимининг барча ўқув муассаса ларининг давлат дастурларида мукамал ўқитилиши шу куннинг талаби.¹

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулоти 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 маҳсус адабиётлар ва илмий тадқиқот материаллари орқали ўргандик (М.Исмоилов.1979, Н.М.Красногорский, !981 ва бошқалар).²

Ҳозирги кунда ёш авлоднинг саломатлигини, жисмоний ривожланишини ва жисмоний тайёргарлигини 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 заҳирасини 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 этади³.

Болалик ва ўсмирлик даври органлар ва тузилмаларда мураккаб ўзгаришлар рўй бериш даври эканлиги, *биринчи* навбатда қайд қилинган ривожланиш ва ўсишнинг ўта кескинлиги даврида нерв,

¹ Ханкельдиев Ш.Х., Ураимов С.Р.Физический статус допризывной молодежи: Монография-Ташкент, "Наврӯз" 116 стр.

² Ханкельдиев Ш.Х.»Физическая статус учащейся молодежи».»Монография». Ташкент – 2018. 412 с.

³ .Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш бўйича қўшимча вазифалар.Ш.Мирзиёев раислигида сентябрь ойининг 4 кунни жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, халқаро мусобақаларга тайёргарликни кучайтириш масалаларига бағишланган видео селектор йиғилишидаги нутқидан. Халқ сўзи, 2019 й. 5 сентябрь, №184 ,1 сах.

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 юкламанинг катталиги уни салга озор топадиган, кўнгли нозикликка мойлик, кўзғалиш, тормозланишга нисбатан кўзгалувчанлик жараёнининг юқорилиги, серҳаракатлилиги, 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 рухий функционал тизимнинг гуруҳлайди.⁴

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

Махсус адабиётлар тахлили⁵ болалик ва ўсмирлик ёшида ички секреция безлари (эндокрин) ишида бир мунча ўзгаришлар рўй беради.

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

Иккиламчи жинсий белгилар пайдо бўла бошлайди. Жинсий гармонлар организмда. мускулларда ва бошқа ички секреция безларида моддалар алмашинуви 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 катталашига 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 вентилляциясини 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 кафти гумбазини ясси қилиб қўйиши ва ясси оёқликка олиб бориши мумкин.

⁴ Абдуллаев А. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. 1-жилд. 2 тўлд. наш., Тошкент/ «НАВРУЗ» 2017, 400 с.

⁵

Ўсмрлик 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 зарурятдир.

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;)⁶.

Қадди қоматнинг рассолиги, 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 ҳақидаги фундаментал тадқиқотлар ўз фурсатини кутмоқда. Чунки, қатор спорт машқларини 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 кўғариш 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.Мартиротов, 1968; Г.С.Туманян, 1971; Е.Я.Бондаревский, Ш.Х.Хонкельдиев, 1986) лар мавжуд, олиб борилган, лекин, уларнинг тадқиқот объектлари собиқ Иттифокнинг 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 орқалигига жисм катталашиши 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.

Иктидорли 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 Зацюрский (1979) Е.Я.Бондревский, Ш.Х.Хонкелдиевлар тадқиқотларида исботланган..

Жисмоний тарбия назарияси ва амалиётида жисмоний тайёргарликни тестлаш бўйича олинadиган якуний натижаларни баҳолашдаги бундай нохушликларни 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 фундамектал 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.

Адабиётлар

1. Джалолов, Ш. В. (2019). Анализ соматометрических показателей детей младшего школьного возраста. Наука сегодня: проблемы и перспективы развития [Текст]: ма, 87.
2. 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).
3. Усманов, З. Н., & Убайдуллаев, Р. М. ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.
4. Hamrakulov, 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.

5. Yuldashev, M. (2021). INNOVATIVE ASPECTS FOR HEALTHY LIFESTYLE FORMATION AND DEVELOPMENT OF SPORTS. CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS, 2(05), 102-107.
6. Хайдаралиев, Х. Х. (2019). МОТИВАЦИЯ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ПАТРИОТИЗМА СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ. In EUROPEAN RESEARCH: INNOVATION IN SCIENCE, EDUCATION AND TECHNOLOGY (pp. 50-52).
7. Сидикова, Г. С. (2022). ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. Таълим ва Ривожланиш Таҳлили онлайн илмий журнали, 2(1), 6-11.
8. 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>
9. Yakubova, G. K. (2021). MONITORING OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN CONDITIONS OF HYPERTHERMIA. Herald pedagogiki. Nauka i Praktika, 1(2).
10. Хайдаралиев, Х. Х. (2019). МОТИВАЦИЯ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ПАТРИОТИЗМА СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ. In EUROPEAN RESEARCH: INNOVATION IN SCIENCE, EDUCATION AND TECHNOLOGY (pp. 50-52).