

**Норбоев Комил Жўракулович**

*Ассистент кафедри теорії і методики фізического воститання Самаркандского государственного университета Узбекистан*

**Norboyev Komil Juraqulovich**

*Assistant Professor of theory and methodology of physical education of the Samarkand State Universiteta Uzbekistan*

**Рахимов Матлаб Фарходович**

*Ассистент кафедри теорії і методики фізического воститання Самаркандского государственного университета Узбекистан*

**Rakhimov Matlab Farhodovich**

*Assistant Professor of theory and methodology of physical education of the Samarkand State Universiteta Uzbekistan*

**БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ АЙРИМ  
БИОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИНИ ЎРГАНИШ**

**THE STUDY OF SOME BIOLOGICAL FEATURES AND THE DEVELOPMENT  
OF SPORTS IN CHILDREN AND ADOLESCENTS**

**Аннотация.** В статье представлены актуальные проблемы и развитие спорта среди детей и подростков. В этот период жизни человека есть какие-либо физиологические изменения в организме. В работе изучены некоторые биологические особенности детей 13–15 лет и подростков 16–18 лет. Те, кто занимаются спортом, имеют частоту сердечных сокращений и частоту дыхания положительно, а те дети, которые не занимаются спортом, эти цифры являются низкими.

**Ключевые слова:** аритмия, частота сердечных сокращение, спирометрия, дыхания, индивидуальность организма.

**Summary.** The article presents the current problems and the development of sports in children and adolescents. During this period of human life have any physiological changes in the body. The paper studied some biological characteristics of children 13–15 years of age and adolescents 16–18 years. Those who play sports have heart rate and respiratory rates positively, and those children are not involved in sports, these figures are low.

**Key words:** arrhythmia, heart rate, spirometry, breath, organism individuality.

**М**авзунинг долзарблиги (актуальность проблемы). Бугунги кунга келиб бутун дунёда спортни ривожлантиришга ва қолаверса, болалар спортини ривожлантиришга катта эътибор қаратилмоқда. Чунки спортчалик ҳеч бир соҳа мамлакатни доврўғини дунёга олиб чиқа олмайди. Ўзбекистон республикасида ҳам изчиллик билан болалар спортини ривожлантириш жараёнлари мамлакат президенти бошчилигида муносиб равишда олиб борилмоқда. Уч босқичли («Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада») спорт мусобақаларининг кетма-кетликда олиб борилаётганлиги натижасида мактаб, коллежлар, лицейлар ва олий ўқув юртлари ўқувчи талабалари

орасидан турли спорт турларидан чемпионлар етишиб чикмоқда. Ўсиб келаётган ёш болалар ва ўсмирларимизда спортчи бўлишга иштиёқни оширишда яна энг муҳим омиллардан бири бу –оилада ота-оананинг ўзларини спортга қизиқишлари юқори бўлиши муҳим омиллардан ҳисобланади [1, с 25]. Сўнги йилларда олиб борилган кузатишлар натижаси шуни кўрсатмоқдаки, турли спорт мусобақаларидан чемпионликка эришаётган спортчи ёшларимизни 60–70% ни ота-оналари, ака-укалари спортчи ва уллар орқали болада спортга бўлган қизиқиш ортган. Агар оилада аввалом бор ота-онада спортнинг бирор турига қизиқиш бўлмаса, албатта бу ҳолат ўсиб келаётган ёшларга ҳам

**Спорт билан шуғулланадиган ва шуғулланмайдиган болалар  
ва ўсмирлар организмидаги айрим биологик кўрсаткичлар**

Спорт билан шуғулланувчи болаларда	Юрак уриши сони, (минут)	Нафас олиш сони (минут)	Спорт билан шуғулланмайдиган болаларда	Юрак уриши сони, (минут)	Нафас олиш сони (минут)
13–15 ёш (ўғил болалар)	70–75	16–17	13–15 ёш (ўғил болалар)	74–82	19–20
16–18 ёш (ўғил болалар)	70–72	15–16	16–18 ёш (ўғил болалар)	73–76	17–19

таъсир қилади. Демакки, болалар ва ўсмирларимизда спортга бўлган қизиқишларни шакллантиришда энг аввало оила биринчи ячейка бўлиб ҳисобланади. Чунки ёш мурғак қалб эгалари оилада дастлабки сабоқларни оладилар. Кўпчилик ҳолатларда уларнинг биринчи тренерлари ҳам ота-оналари бўлишади. Кўпчилик олимларимизнинг [4, с 123; 2, с 190] олиб борган илмий изланишлари натижасида шу нарса аниқланганки, спортга ошно бўлган ва доимий спорт билан шуғулланадиган болаларда иммун тизими, юрак ҳажми, ўпканинг тириклик сиғими ва бошқа бир қатор кўрсаткичлар юқори даражада бўлади. **Ишнинг мақсади ва ва вазифалари** (цель и задачи работы). Асосан болалар ва ўсмирларда спортга бўлган қизиқишларни аниқлаш, улар организмнинг ўсиш ва ривожланиши жараёнларининг биологик хусусиятларини яъни уларда юрак урушлари сонини, нафас олиш частотасини ва рухий-психологик ҳолатларини ўрганишдан иборат. **Олинган натижалар ва уларнинг муҳокамаси** (результаты и их обсуждение). Спорт билан шуғулланадиган ва шуғулланмайдиган болалар ва ўсмирларда олиб борилган шахсий тадқиқотларимиз натижалари шуни кўрсатдики, 13 ёшдан бошлаб 18 ёшгача бўлган ўғил болаларда организмнинг айрим биологик хусусиятлари яъни юрак уриши сони ва нафас олиш частоталари орасида тиббий-физиологик нуқтаи назардан анчагина фарқлар мавжудлиги ўрганилди (1-жадвал).

Бу жадвал маълумотлари шуни кўрсатдики айнан 13–18 ёшли болалар ва ўсмирларда НЧ (нафас частотаси) ва ЮҚС (юрак қисқаришлари сони) каби организмнинг энг муҳим физиологик кўрсаткичларида

фарқлар мавжуд. 13–15 ёшли спорт билан шуғулланадиган ва шуғулланмайдиган болаларда ЮҚС орасидаги фарқ 4–7 тани ташкил этса, 16–18 ёшлиларда 3–4 тани ташкил этди. Нафас олиш частотасида ҳам тафовутлар мавжуд. Бу кўрсаткич 13–15 ёшлиларда мос равишда 3 тани ташкил этган бўлса, 16–18 ёшлиларда 2–3 тани ташкил этди. Бир қараганда бу фарқлар анча камдек туюлади, лекин ўсаётган болалар ва ўсмирлар организмни жадал ривожланишида бу ўта муҳим ҳисобланади. Бундан кўриниб турибдики, спорт билан шуғулланадиган болалар ва ўсмирларда чиникиш, чаққонлик, эпчиллик хислатлари билан бирга улар организмнинг биологик хусусиятлари ҳам жиддий равишда ўзгариб бораверади. Бу ҳолат уларда нафақат организмнинг балки рухий-психологик ҳолатнинг ҳам ривожланишига олиб келади [3, с 110] Спорт билан шуғулланган болалар мағлубиятларга чидайдиган, тезда йиғламайдиган ва хаяжонга тушиб қолмайдиган сифатларга эга бўладилар. Спорт билан шуғулланмайдиган болаларда эса бу жиҳатлар суст ривожланганлигини ўрганиб чиқдик.

**Хулоса (заключение)**

1. Болалар спортини ривожлантириш учун аввало оилаларда спорт билан шуғулланишни тўғри ташкил этиш керак.
2. Болаларни ўз ёшларига хос спорт турларига қизиқтириб бориш лозим.
3. Спорт билан шуғулланиш даврида болалар организмнинг биологик хусусиятларига ҳам эътибор қаратиш мақсадга мувофиқдир.

**Фойдаланилган адабиётлар (Литература)**

1. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни. Т., 2015 йил 4 сентябр. (Янги таҳрири)
2. Nuritdinov E. N. Odam fiziologiyasi. Toshkent, 2005.
3. Rajamuradov Z. T., Bozorov B. M. Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi. Toshkent, 2013.
4. Sh. To'ramqulov va boshqalar Bolalar organizmining samotometrik ko'rsatkichlarini o'rganish. Respublika konferensiyasi materiallari to'plami. QaraqalpoqDU, 2014.