



ТАЛАБАЛАРГА ТАБИЙ ЭКОЛОГИК ОМИЛЛАР ТАЪСИРИ ОРҚАЛИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ ТАШКИЛ ЭТИШ ЖАРАЁНЛАРИ

Маъруфов Мансур Мусождонович

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
мустақил тадқиқотчи. Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон.*

Email: marufovmansur0@gmail.com

Тел: [+99894-602-76-54](tel:+99894-602-76-54).

Аннотация: Ушбу мақолада жисмоний тарбия ва спортга таъсир этувчи экологик омиллар, илмий қарашлар, экология ва атроф-муҳитга инсоният томонидан салбий таъсирлар ҳақида фикрлар юритилган. Талабаларга табиий экология омиллар таъсири ва спорт ўртасидаги муносабатларни янада чуқурроқ эътибор қаратиш кераклиги, бу муносабатлар ўзаро бир томондан, инсон ўз муҳитига спорт, жисмоний машқ, спорт иншоотларини ишлатиш, спорт мусобақаларини ўтказиш орқали фаол таъсир кўрсатиши иккинчи томондан, табиат инсон танасига таъсир, спортчининг саломатлиги, хавфсизлиги экологик ва атроф-муҳит, ҳолатига боғлиқлиги ҳақида илмий фикрлар келтирилган.

Калит сўзлар: спорт, жисмоний тарбия, экология омиллар, инсон, саломатлик, экология, атроф-муҳит, муаммо, муносабат, иссиқхона эффекти, кучайиши, радиоактив моддалар, иқлим ўзгариши.

Аннотация: В данной статье рассматриваются экологические факторы, влияющие на физическую культуру и спорт, научные взгляды, негативное влияние человечества на экологию и окружающую среду. Учащимся необходимо больше внимания уделять взаимосвязи влияния природных факторов среды и занятий спортом, эти взаимосвязи носят взаимный характер, с одной стороны, человек активно воздействует на окружающую среду посредством занятий спортом, физическими упражнениями, использованием спортивных сооружений, проведением спортивных соревнований, с другой стороны, воздействие природы на организм человека, здоровье спортсмена, представлены научные мнения о зависимости безопасности от экологических и экологических условий.



Ключевые слова: спорт, физическая культура, факторы внешней среды, человек, здоровье, экология, окружающая среда, проблема, отношение, парниковый эффект, рост, радиоактивные вещества, изменение климата.

Annotation: This article discusses the environmental factors affecting physical education and sports, scientific views, negative effects of humanity on ecology and the environment. Students should pay more attention to the relationship between the influence of natural ecological factors and sports, these relationships are mutual, on the one hand, a person actively affects his environment through sports, physical exercise, using sports facilities, holding sports competitions, and on the other hand, the impact of nature on the human body, the health of the athlete, scientific opinions are presented about the dependence of safety on ecological and environmental conditions.

Key words: sport, physical education, environmental factors, human, health, ecology, environment, problem, attitude, greenhouse effect, increase, radioactive substances, climate change.

Сизнинг эътиборингизга ҳаволла этилаётган мазунинг кириш қисмида инсоннинг ижтимоий-иқтисодий тарақиёт жараёнида бўлаётган ўзгаришлар, бевосита талаба-ёшларнинг табиий экологик омиллар таъсири орқали жисмоний тарбия ва спорт машғулоти ташкил этиш жараёнлари инсоннинг жисмоний саломатлиги тўртта асосий омиллар орқали таъсир этиши мумкин: турмуш тарзи, биологик омиллар, табиий-географик шароитлар ва атроф-муҳитнинг экологик ҳолати. Республикаимизнинг турли шаҳарларида яшовчи инсонларнинг соғлиғига таъсир қиладиган ягона субъектив омил экологик омил деб тахмин қилишимиз мумкин.

Мақоланинг назарий жиҳатларига алоҳида эътибор берар эанмиз, биз ўтказган педогогик тажрибага иштирокчи сифатида турли вилоят ва шаҳарларда яшайдиган талабалар олинган. Буларга Тошкент шаҳри, Тошкет вилояти Чирчиқ шаҳри, Фарғона шаҳри ва Қорақолпағистон республикасининг Нукус шаҳридаги олий ўқув юртларида таҳсил оладиган талабалар тажриба ва назорат гуруҳларига жалб қилинган. Мазкур шаҳарлар орасидаги масофа турлича ва турли географик ҳудудда жойлашган. Масалан Чирчиқ ва Фарғона шаҳарлари бир-биридан 250-300 км масофада жойлашган бўлса, Чирчиқ ва Нукус шаҳри орасидаги масофа 1200-1300 кмни, Фарғона ва Нукус шаҳарлари орасидаги масофа эса 1500-1600 кмни ташкил қилади. Бу ҳудудлардаги олий таълим муассасаларда таҳсил олаётган, педогогик тажриба синовга жалб



қилинган талабаларнинг соғлиги, жисмоний тайёргарлиги ва функционал кўрсаткичларидаги фарқни таққослашда табиий иқлим, географик шароит ва экологик муҳитни уларга таъсир қилувчи омил сифатида ҳисобга олиш мумкин.

Аҳоли саломатлиги ва турмуш тарзига таъсир этувчи омиллар ва шарт-шароитларнинг ўзига хослиги тажрибага жалб қилинган талабаларни миллийлик ва умумий этник ва маданий хусусиятларини қайдаражада ўзлаштиришанлигига боғлиқ.

Субектлар шунга ўхшаш турмуш даражасига эга, улар қуйидагилардан иборат:

– Республикамиз ҳудудида жисмоний тарбия ва спорт ҳамда тиббиёт фанининг даражаси;

– меҳнат шароитлари - бизнинг ҳолатларимизда, ўқув шароитлари (ОТМларида); - дам олиш; - уй-жой, яшаш шароитлари (даромад даражаси бунга боғли эмас); - озиқ-овқат (ўхшаш маҳсулотлар);

– атроф-муҳитни муҳофаза қилиш (Ўзбекистон республикаси Конституцияси ва табиатни муҳофаза қилиш бўйича бир қатор ижтимоий қонун ва қонуности ҳужжатларда назарда тутилган).

Юқорида айтилган фикрларга асосланиб унинг амалий жиҳатларга тўхталиб, ишлаб чиқарувчиларнинг иқтисодий шаклланиши ва ривожланиши даражаси билан турмуш тарзи субъектларнинг соғлиғи ва жисмоний тайёргарлиги ҳолатидаги фарқларга таъсир қилувчи омил сифатида ҳисобга олинмайди. Демак, ушбу кўрсаткичларга таъсир қилувчи муҳим омиллардан бири бу атроф-муҳитнинг экологик ҳолати.

Атроф-муҳит омилларининг таъсири туфайли касалликларнинг бошланғич ҳолатларни ташхислаш жуда қийин. Бунга сабаб касаллик ва кимёвий моддаларга таъсир қилиш орасидаги чегаранинг йўқлигини кўришимиз мумкин, масалан, инфекция касалликларга таъсир қилиш ва улар ўртасида, аксарият ҳолларда маълум симптомлар ёки синдромларни ўзига хос кимёвий моддалар билан боғлаш жуда қийин, айниқса баъзи кимёвий моддалар турли хил биологик таъсирга (кўрғошин - ҳар хил сурункали токсик таъсирлар) эга ҳисобланади.

Бошқа томондан, инсон танаси бундай таъсирларга маълум чекланган жавоблар тўпламига эга, чунки касалликларнинг кўп клиник кўринишлари бир эмас, балки бир қатор кимёвий моддалар таъсиридан келиб чиқиши мумкин ва



организм етарли бўлмаган атроф, табиий муҳит ва экологик омиллар таъсирига ягона яхлит реакция билан жавоб беради.

Эҳтимол, бу организмнинг касалликдан фарқли ўлароқ, атроф-муҳит омиллари таъсирига мослашишининг бир хил умумий механизмлари организмнинг реаксияга киришиши билан боғлиқ бўлса, патологик жараён эса организмда унинг маълум бир локализацияси билан боғлиқ. Демак, организмнинг турли омилларга мослашиш механизмлари тананинг бир омилга мослашиши ва бошқа омилларнинг барчасига қаршиликни ошириш имконини беради. Ушбу тадқиқотда атроф-муҳитнинг турли омиллари ва экологик шароитнинг талабалар саломатлигига таъсири модели ишлаб чиқилган.

Организм функционал ҳолати атроф-муҳитнинг аҳоли саломатлигига салбий таъсирининг кўрсаткичи бўлиб хизмат қилиши мумкин.

1. Нафас олиш функцияларининг ҳолати:

- кимёвий моддаларнинг паст концентрациясининг нафас олишга таъсир қилиши турли органлардаги ўзгаришлар билан бирга кузатилади, бунда ўпканинг (нафас олиш йўллариининг шикастланиши, томирлар ва бронхлар атрофида лимфа тугунларнинг пайдо бўлиши, ўпка тўқималарининг пневмосклероз ҳодисалари) бузилиши;

- мажбурий (максимал нафас олишнинг кўпайиши шарти билан тўлиқ деб белгиланган) нафас олиш ҳажми ўпканинг нафас олиш захираларини тўлиқ баҳолашга имкон беради ва у бузилган тақдирда бронхиал ўтказувчанликнинг бузилишини (обструктив патология) ва ўпканинг чекланишини сурсион (рестриктив патология) ажратиб туради;

- атмосфера ифлосланишининг саломатликка таъсирини ўрганишда бронхиал ўтказувчанликнинг бузилишига эътибор қаратиш;

- ўғил болаларнинг нафас олиш функциялари қиз болаларга нисбатан юқори.

2. Иммунологик реактивлик ҳолати:

- ҳимоя реаксияси ўзгаришнинг тезлиги организмни захарловчи моддаларнинг биологик таъсирининг ўзига хос хусусиятларига боғлиқ;

- таъсирларнинг интенсивлиги ва давомийлиги.

Атроф-муҳит омилларининг аҳоли саломатлигига таъсири бўйича тадқиқотларнинг аксарияти қуйидагиларга асосланган: демографик кўрсаткичлар; касалланиш ёки жисмоний ривожланиш .

Шаҳарларда бу касалликларнинг ўсишида ижтимоий омил, аҳоли зичлиги ва атроф-муҳит, хусусан, атмосфера ҳавосининг ифлосланиши асосий аҳамият



касб этади. Бу омиллар этиологик (касалликнинг келиб чиқиш сабаблари) сифатида қараганда кўпроқ касалликни қўзғатувчи омил бўлиб ҳисобланади, бу эса уларнинг ҳар бирини урганишни қийинлаштиради.

Атроф-муҳитнинг оғир металллар билан ифлосланишининг кўпайиши ҳар доим касалланишнинг кўпайишига олиб келади. Агар, тупроқ қоплами юзасининг умумий ифлосланиш кўрсаткичи ортган сари нафас йўллари касалликлари, грипп, юқори нафас йўлларининг катараси; назофарингит, фарингит, ўткир тонзиллит билан касалланиш давомийлигининг ошиши кузатилади.

Инсоннинг янги табиий муҳит ва саноат шароитларига мослашишини қисқача қилиб, экологик муҳитда организм учун зарур бўлган ижтимоий-биологик хусусиятларнинг тўплами сифатида таърифлаш мумкин.

Атмосфера ҳавосининг ифлосланиши шароитида ноқулай экологик вазиятга эга бўлган ҳудудларда яшовчи талабалар юрак-қон томир тизимининг фаолиятидаги адаптив ва тартибга солувчи жараёнларнинг стресси, дам олишда ҳам, машқдан кейин ҳам ошади, юрак фаолиятидаги функционал ва таркибий ўзгаришлар кучаяди.

Таҳлил мақсадида талабаларнинг шифокор назорати маълумотлари ва 1-курс бошидаги назорат натижаларидан фойдаланилди.

ЎДЖТСУ талабаларининг икки йил ўқиш давомидаги жисмоний тайёргарлиги ўзгариши таҳлилидан қуйидаги хулосалар чиқариш мумкин:

Биринчидан, ўқиш даврида (2019 йилдан 2023 йилгача) талабалар жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари динамикаси ўзгарувчан кўринишга эга бўлиб, баъзи кўрсаткичлар бўйича ҳатто салбий динамика ҳам мавжуд. Умуман олганда эса, 2-курс охирида кўрсатилган синов нормативлари натижаларини 1-курс бошидаги кўрсаткичлар билан солиштириб, университет бўйича ўртача жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг (тезлик, умумий чидамлилик ва куч чидамлилиги) ишонч билан ўсганлигини кўриш мумкин.

Иккинчидан, айниқса 2020 йилдан бошлаб, ЎДЖТСУ да мутлақ бирликларда тест синов натижаларининг пасайиб боришга мойиллиги кузатилмоқда. ЎДЖТСУ талабалари томонидан 2020-2022 ўқув йилларида кўрсатилган назорат машқларининг ўртача натижаларини солиштириб, жисмоний тайёргарликнинг умумий даражаси университет бўйича умумий даражадан пастроқ бўлиб бормоқда деб айтиш мумкин. Бу ҳолда икки йиллик ўқиш давомида тезлик ва умумий чидамлилик кўрсаткичлари бўйича ишонарли ўсиш рўй бермайди.



Олиб борилган илмий-амалий тадқиқотлардан маълум бўлдики, бугунги кунда талабаларининг икки йил ўқиш давомидаги жисмоний тайёргарлиги ўзгариши таҳлилидан қуйидаги хулосалар чиқариш мумкин: биринчидан, ўқиш даврида (2019 йилдан 2022 йилгача) талабалар жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари динамикаси ўзгарувчан кўринишга эга бўлиб, баъзи кўрсаткичлар бўйича ҳатто салбий динамика ҳам мавжудлиги кўзга ташланди. 2-курс охирида кўрсатилган синов нормативлари натижаларини 1-курс бошидаги кўрсаткичлар билан солиштириб, университет бўйича ўртача жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг (тезлик, умумий чидамлилиқ ва куч чидамлилиги) ишонч билан ўсганлигини кўриш мумкин. Иккинчидан, айниқса 2020 йилдан бошлаб, ЎДЖТСУда мутлақ бирликларда тест синов натижаларининг пасайиб боришга мойиллиги кузатилмоқда. ЎДЖТСУ талабалари томонидан 2020-2022 ўқув йилларида кўрсатилган назорат машқларининг ўртача натижаларини солиштириб, жисмоний тайёргарликнинг университет бўйича умумий даражадан пастроқ бўлиб бормоқда деб айтиш мумкин. Бу ҳолда икки йиллик ўқиш давомида тезлик ва умумий чидамлилиқ кўрсаткичлари бўйича ишонарли ўсиш рўй бермайди.

Ўрта ҳисобда университет бўйича нормативларни 3 балл ва ундан юқорироқ топшира олган биринчи курс талабалари сонининг камайиши кузатилмоқда.

Демак, хулоса қилиб айганда ОТМлар бўйича ўртача натижаларни ўзаро солиштириб, қуйидагиларни айтиш мумкин:

1. 2022 йилда ЎДЖТСУнинг 1 курси бўйича тезкорлик сифатларини ривожлантиришга қаратилагн 100 метрга югуриш бўйича назорат нормативини бажара олган талабалар сони 2019 йилга нисбатан анча, яъни мос равишда 24 ва 11,5 % га камайганлигини кўрсатди.

2. Чидамкорлик сифатларини ривожлантиришга қаратилган 2000 метрга югуришда норматив талабларини бажарган талабалар фоизи мунтазам равишда пастлигини кўришимиз мумкин, яъни (ЎДЖТСУ бўйича 65,4 %, ТДТУ бўйича 60,5 %, ФарДУ бўйича 52,6 % ва ЎДЖТСУ Нукус филиали бўйича 49,3 %), бу эса мактаб битирувчилари жисмоний тайёргарлик даражаси даражаси етарли эмаслигидан далолат беради.

3. ЎДЖТСУ биринчи курс талабалари жисмоний тайёргарлиги даражасини университетнинг 2023 йилги ТДТУ, ФарДУ ва ЎДЖТСУ Нукус филиали 1-курс талабалари билан солиштириш натижаларидан маълум бўлишича, улар чидамлилиги ва куч тайёргарлиги деярли бир хил даражада



бўлиб, бундан фақат тезлик жиҳати истисно ва ушбу хусусият бўйича бу меъёрни “кониқарли” ва ундан юқори баҳога топширган ТДТУ, ФарДУ ва ЎДЖТСУ Нукус филиали талабаларининг кўрсаткичи 12, 3% га апстроқ.

Демак, юқорида қайд этилган талабларни ЖТ ва С машғулоти жараёнида фойдаланил-са, ўсиб келаётган авлоднинг баркамол, юқори билим, салоҳиятга эга бўлган, ўз она ерини, юртини севадиган, ватанпарвар шахс бўлиб етишишига катта ҳисса бўлиб қўшиларди.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Беляев В. С. Здоровье, экология, спорт.–М.:Советский спорт.1995. – 176 с.
2. Мухаммадиев К.Б. Талабаларни атроф-муҳитга эҳтиёткор муносабатда бўлишга тайёрлаш назарияси ва амалиёти / ўқув қўлланма. – Тошкент: “Fan va texnologiya”, 2014. – 170 б.
3. Мухаммадиев К.Б. Талабаларни атроф-муҳитга эҳтиёткорликка тайёрлашнинг экоекологик имкониятлари / услубий қўлланма. – Тошкент: “Fan va texnologiya”, 2014. – 199 б.
4. Мухаммадиев К.Б. Жисмоний тарбия жараёнида талабаларни атроф-муҳитга эҳтиёткорликка тайёрлашнинг самардорлик даражаси. – Тошкент: “Фан-спортга”. Илмий-назарий журнал. 2015. 2-сон. – 31-36 б.
5. Мухаммадиев К.Б. Жисмоний тарбия таълими жараёнида талабаларнинг атроф-муҳитга бўлган эҳтиёткорона муносабатларини ривожлантириш. Дис...пед.фан.бўйича.фалсафа.доктори (PhD). – Чирчиқ: 2018. – 137 б.
6. Мухаммадиев К.Б. Жисмоний тарбия таълими жараёни самардорлигини ошириш ва талабаларда экологик маданиятни ривожлантиришнинг назарий асослари: Монография / “Инновацион ривожлантириш нашриёти-матбаа уйи”. – Тошкент, 2021. – 413 б.
7. Турдикулов Э.О., Турдикулов У. Марказий Осиёда экологик таълим тараққиёти. – Тошкент .: “Фан”, 2005. – 504 б.