

ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШ, ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ИНТЕЛЛЕКТУАЛ ҚОБИЛИЯТ ЎРТАСИДАГИ БОҒЛИҚЛИК

Авчибаева Хурматой Бахтиёр қизи¹
Мирзаолимов Мирзохид Мирзавалиевич²

¹НамДУ магистранти. Наманган. Ўзбекистон.

²PhD, Наманган давлат университети. Наманган. Ўзбекистон.

E-mail: avchibayevah@mail.com

Tel: +998999309311

E-mail: mirzohid_0421@mail.ru

Tel: +998974403343

Аннотация: Ушбу мақолада «Жисмоний ривожланиш» тушунчаси орқали одам организмининг морфологик ва функционал белгиларининг ўзаро алоқадорликдаги ва ирсий ҳамда ташқи муҳит омилларига боғлиқ тавсифдаги умумий йиғиндиси ифодаланган.

Калит сўзлар: Болалар, ўсмирлар, ўсиш-ривожланиш, физиология, ёш хусусиятлар.

СВЯЗЬ МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ, УРОВНЕМ ПОДГОТОВКИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ СПОСОБНОСТЯМИ

Авчибаева Хурматой Бахтиёр қизи¹

Мирзаолимов Мирзохид Мирзавалиевич²

¹Магистрант НамГУ. Наманган. Узбекистан.

²PhD, Наманганский государственный университет. Наманган. Узбекистан.

E-mail: avchibayevah@mail.com

Tel: +998999309311

E-mail: mirzohid_0421@mail.ru

Tel: +998974403343

Аннотация: В данной статье через понятие «Физическое развитие» выражается общая сумма морфологических и функциональных особенностей человеческого организма по отношению друг к другу и описание в зависимости от генетических и внешних факторов среды.

Ключевые слова: Дети, подростки, рост и развитие, физиология, возрастные особенности.

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL DEVELOPMENT, LEVEL OF PHYSICAL FITNESS AND INTELEKTUAL ABILITIES

Avchibayeva Hurmatoy Baxtiyor qizi¹

Mirzaolimov Mirzahid Mirzavaliievich²

¹ Namangan State University. Magistr. Namangan. Uzbekistan.

²PhD, Namangan State University. Namangan. Uzbekistan.

E-mail: avchibayevah@mail.com

Tel: +998999309311

E-mail: mirzohid_0421@mail.ru

Tel: +998974403343

Abstract: In this article, through the concept of «Physical development», the general summation of the morphological and functional characteristics of the **human** organism in relation to each other and the description depending on genetic and external environmental factors is expressed.

Key words: Children, adolescents, growth and development physiology, age characteristics.

Болалар ва ўсмирлар организмининг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигининг оптимал даражада бўлиши – бу, белгиланган ҳаракатларни амалга оширишда жисмоний имкониятларнинг рўёбга оширилиши билан белгиланувчи ҳолат ҳисобланади.

Шунингдек, болалар ва ўсмирларда мактаб ёшидаги давр жисмоний жиҳатдан барқарор ўсиш-ривожланиш билан тавсифланади ва айнан, ушбу физиологик ёш даврида ўқувчилар томонидан келгусида ҳар томонлама ривожланган шахс сифатида жисмоний-руҳий имкониятларини рўёбга ошириш учун асос ҳисобланувчи билимлар, кўникма–малакалар ўзлаштирилади¹.

Шундай қилиб, БССТ томонидан болаларнинг жисмоний ривожланиши масаласи бевосита уларнинг интеллектуал, эмоционал жиҳатдан ривожланиши билан боғлиқ бўлиб, ҳар бир жамият учун ижтимоий нуқтаи назардан устувор масала сифатида ўрин тутиши қайд қилинади².

Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний фаоллик кўрсаткичларининг саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашга, интеллектуал фаоллик даражасига, умумий ҳолатда болалар ва ўсмирлар организмининг меъёрий ўсиш-ривожланишига ижобий таъсир кўрсатиши кўплаб тадқиқотчилар томонидан тасдиқланган.

Тадқиқотларда бошланғич синф ўқувчиларининг турли хил ўқув фанлари бўйича билимларни ўзлаштириш даражаси жисмоний ривожланиш ва тайёргарлик даражаси билан бевосита боғлиқлиги аниқланган.

Ўз навбатида, бошланғич синф ўқувчиларида жисмоний фаоллик даражасининг юқори бўлиши бевосита, уларнинг белгиланган фанлар бўйича дарс юктамаларини ўзлаштириш даражасига ижобий таъсир кўрсатиши таъкидланади.

Жисмоний ривожланиш ва тайёргарлик даражасига турли хил омилларнинг таъсири. Болаларнинг жисмоний ривожланишига генетик омиллар, иқлим-географик шароитлар, экологик омиллар, иқтисодий/ижтимоий омиллар, овқат рациони ва режими, ҳаракатлар фаоллиги кабилар сезиларли даражада таъсир кўрсатади.

Жумладан, бошланғич синф ўқувчилари (7-11 ёш) организмида ҳаракатлар координацияси жадал ривожланиши қайд қилиниб, бунда жисмоний

¹ Physical development in school-age children. The hospital for sick Children (Canada) // [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.aboutkidshealth.ca/En/HealthAZ/DevelopmentalStages/SchoolAgeChildren/Pages/Physical-Development.aspx>. Дата обращения: 02.12.2017 г.

² Child development // [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.who.int/topics/child_development/en/ Дата обращения: 09.12.2017 г.

тайёргарлик даражасига турмуш тарзи, экологик муҳит каби кўп сондаги омиллар таъсир кўрсатиши аниқланган.

Айрим тадқиқотчилар томонидан болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ривожланиши, жисмоний фаоллик даражаси саломатлик ҳолати кўплаб омилларга (ирсият, экология, турмуш тарзи, ижтимоий-маданий муҳит ва бошқ.) боғлиқлиги кўрсатиб ўтилган.

Бизга маълумки, одам организми морфо-физиологик тизимларининг турли хил эндоген ва экзоген омиллар таъсирга нисбатан жавоб реакцияси бевосита, организмнинг физиологик ёшига боғлиқ соматотипологик тавсифлари билан белгиланади. Жумладан, болалар организмнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари турли хил омиллар таъсири шароитида адаптацион имкониятларнинг мувафаққиятли тарзда амалга ошишининг ишонарли даражадаги маркери сифатида аҳамиятга эга ҳисобланади.

Умумбиологик қонуниятлар асосида жисмоний ривожланиш даражаси ташқи муҳит омилларига бевосита боғлиқ ҳисобланади. Бунда болалар-ўсмирлар организмнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичларини қайд қилиш асосида, уларнинг яшаш муҳитида қарор топган экологик омиллар таъсири билан боғлиқ ҳолатдаги саломатлик ҳолати, ўсаётган организмнинг ташқи муҳитга мослашиш механизмларига ойдинлик киритиш нуқтаи назаридан долзарб аҳамиятга эга ҳисобланади³.

Ташқи муҳит омиллари жисмоний ривожланиш кўрсаткичларига ижобий ёки салбий йўналишда таъсир кўрсатиши мумкин.

Бундан ташқари, бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланишига таъсир кўрсатувчи омиллар сифатида – турмуш тарзи, кун тартиби, овқатланиш режими, жисмоний тарбия ва меҳнат фаолияти, таълим муҳити, ўқув жараёнининг ташкил қилиниши кабилар кўрсатиб ўтилади.

Айрим тадқиқотчилар томонидан мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлиги даражасига таъсир кўрсатувчи омиллар умумий ҳолатда таснифланган.

Эндоген омилларнинг болаларнинг жисмоний ривожланиш ва тайёргарлик даражасига таъсири. Одам организмида асосий антропометрик кўрсаткичлар, жумладан тана вазни ва бўй узунлиги – генетик омиллар таъсирида ривожланувчи кўрсаткичлар ҳисобланиб, оптимал шароитда генларнинг фенотипда максимал даражадаги таъсири қайд қилинади.

Одам онтогенезида 7-10 ёш (ўрта болалик даври) мактабда таълим олиш даврига тўғри келади ва организмнинг жадал ўсиш-ривожланиши билан тавсифланади. Бу даврда жисмоний ривожланиш, асаб тизимининг ривожланиши интенсив амалга ошиб, ички омиллар (ирсият, гормонлар ва

³ Михайлова Л.А. Чеснокова Л.Л. Мальцева Е.А. Антропометрические показатели детей препубертатного возраста промышленного города // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – №6. Режим доступа: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25473> Дата обращения: 27.07.2018 г.

бошқ.) ва ташқи омиллар организмнинг жисмоний ривожланишига кучли таъсир кўрсатади⁴.

Бошланғич синф ўқувчиларида физиологик ёш хусусиятларига боғлиқ ҳолатда, таянч-ҳаракатланиш аппарати, асаб тизими (олий асаб фаолияти), нафас олиш тизимининг анатомик-функционал кўрсаткичлари ўзига хос қийматларга эга ҳисобланади.

Жумладан ушбу ёш даврида таянч-ҳаракатланиш аппаратининг жадал ривожланиши қайд қилиниб, жисмоний фаоллик даражаси оптимал бўлиши бевосита, қад-қоматнинг тўғри шаклланиши, ясси оёқлилик каби патологик ўзгаришлар ривожланишининг олдини олади. Шунингдек, юқорида таъкидланганидек, бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиш даражаси, ҳаракатлар фаоллигининг оптимал даражада бўлиши уларнинг ақлий-руҳий жиҳатдан мақсадга мувофиқ шаклланиши, ривожланишида муҳим аҳамиятга эгаллиги кўплаб тадқиқотларда тасдиқланган.

Бошланғич мактаб ўқувчиларининг физиологик ёши биологик ўсиш-ривожланиш нуқтаи назаридан мураккаб босқичлардан бири бўлиб, айнан ушбу даврда организм онтогенезида сезиларли жисмоний ва руҳий ўзгаришлар амалга ошади, ўз навбатида бу даврда саломатлик ҳолатидаги мувозанатни таъминлаш муҳим аҳамиятга эга ҳисобланади.

Онтогенез нуқтаи назаридан, болалар организми ички/ташқи муҳит омиллари таъсирига нисбатан руҳий-физиологик адаптация механизмлари жадал амалга ошиши ва организмнинг янги функционал даражага кўтарилиши йўналишида ўсиш-ривожланиши хос хусусият ҳисобланади. Айниқса, болалик даврининг якуний қисмида жинсий жиҳатдан етилиш жараёни кучайиши билан боғлиқ ҳолатда, организмда нейрогуморал ва гормонал регуляция механизмлари фаоллашади, ўз навбатида ички/ташқи омиллар таъсирига мослашиш имкониятлари ўзгариши қайд қилинади.

Ўз навбатида, болалар ва ўсмирлар организмда амалга ошувчи физиологик нейрогуморал ўзгаришларнинг бузилиши бевосита, организмнинг адаптацион имкониятлари кескин сусайишига олиб келиши мумкинлиги қайд қилинган.

Одам организмнинг ички муҳити (жумладан, нейроэндокрин тизимнинг ҳолати) ва ташқи экологик муҳит омиллари жисмоний ривожланиш кўрсаткичларига сезиларли даражада таъсир кўрсатади.

Одам организмнинг онтогенез давомида физиологик ёшига боғлиқ ўсиш-ривожланиш жараёнини ўрганиш назарий/амалий жиҳатдан долзарб аҳамиятга эга бўлиб, жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари асосида аҳолининг саломатлик ҳолатини объектив баҳолаш имконини беради.

Айниқса болалик даврида организмнинг морфо-функционал ривожланиш даражаси яққол ифодаланиб, антропометрик кўрсаткичларни қайд қилиш ва

⁴ Physical Development: Age 7–11 // [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.cliffsnotes.com/study-guides/psychology/development-psychology/physical-cognitive-development-age-711/physical-development-age-711>
Дата обращения: 09.12.2017 г.

таҳлил қилиш асосида тиббий-педагогик ва ижтимоий нуқтаи назардан стандарт меъёрларни оқилона тавсифда ишлаб чиқиш имконияти юзага келади.

Шунингдек, болалар организмнинг антропометрик кўрсаткичлари қийматлари этник мансублигига (геном) ҳам боғлиқлиги қайд қилинган.

Болалар ва ўсмирлар организмида жисмоний ривожланиш биологик қонуният асосида, нисбатан юқори темпда кечади ва гетерохрон тавсифга эгаллиги билан ажралиб туради, ўз навбатида жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари асосида организмнинг ўсиш-ривожланиш даражасини баҳолашни амалга ошириш мумкин. Шунингдек, урбанизация, миграция, акселерация масалалари билан боғлиқ ҳолатда болалар ва ўсмирлар организмнинг янги муҳит шароитларига мослашиш механизмларини ўрганиш нуқтаи назаридан ҳам жисмоний ривожланиш масаласини тадқиқ қилиш долзарб масала ҳисобланади.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Axmerov R. N. et al. ON THE POSSIBILITY OF UNCOUPLED MITOCHONDRIA IN BROWN FAT OF NEWBORN GUINEA PIGS //Scientific Bulletin of Namangan State University. – 2019. – Т. 1. – №. 9. – С. 49-55.
2. Mirzaolimov M. M., Abdullaev G. R., Abdullayev S. S. ROLE OF A CALORIE-RESTRICTED DIET IN PROLONGING THE LIFESPAN OF AN ORGANISM AND ITS MITOCHONDRIAL MECHANISMS //Scientific Bulletin of Namangan State University. – 2019. – Т. 1. – №. 10. – С. 106-112.
3. Niyazmetov B. et al. UNCOUPLED RESPIRATION IN BIRD MITOCHONDRIA: CONNECTION WITH THERMOGENESIS //Scientific Bulletin of Namangan State University. – 2019. – Т. 1. – №. 2. – С. 100-104.
4. Soliev N., Mirzaolimov M. ACTION OF CALCIUM ON THE CONTENT OF PHOSPHOTYDYLCHOLIN, PHOSPHATYL ETHANOLAMINE AND THEIR LYSOFORMS IN THE RAT LIVER MITOCHONDRIA //Scientific Bulletin of Namangan State University. – 2019. – Т. 1. – №. 3. – С. 69-71.
5. Mirzaolimov M. M. et al. THE METHOD OF SEPARATION OF MITOCHONDRIAS AND DETERMINATION OF PHYSIOLOGICAL AND BIOCHEMICAL CHANGES IN ORGANISMS IN ONTOGENESIS //Scientific Bulletin of Namangan State University. – 2020. – Т. 2. – №. 3. – С. 175-178.
6. Мирзаолимов М. М., Рахимжонович М. А. Г. ВЛИЯНИЕ ПЕРЕКИСНОГО ОКИСЛЕНИЯ ЛИПИДА НА МИТОХОНДРИЮ ПЕЧЕНИ КРЫС ПРИ ПОСТНАТАЛЬНОМ ОНТОГЕНЕЗЕ //INTERNATIONAL JOURNAL OF DISCOURSE ON INNOVATION, INTEGRATION AND EDUCATION. – 2020. – Т. 1. – №. 5. – С. 78-86.
7. Niyazmetov B., Akhmedov R., Mirzaolimov M. UNCOUPLED RESPIRATION IN BIRD MITOCHONDRIA: CONNECTION WITH THERMOGENESIS //Bulletin of Namangan State University: Vol. – 2019. – Т. 1. – №. 2. – С. 18.
8. Бохонова Н. С., Мирзаолимов М. М. ВЛИЯНИЕ КАЛОРИЙНО-ОГРАНИЧЕННОЙ ДИЕТЫ НА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ ЖИВОТНЫХ //TA'LIM VA RIVOJLANISH TANLILI ONLAYN ILMU JURNAL. – 2022. – С. 139-142.
9. Анваров Ф. Р., Мирзаолимов М. М. ГЕРИАТРИЯ (ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЙ; ЗАДАЧИ, СТОЯЩИЕ ПЕРЕД ЭТИМ НАУКАМ; РАЗДЕЛЫ И ДОСТИЖЕНИЯ)

- //TA'LIM VA RIVOJLANISH Tahlili onlayn ilmiy jurnali. – 2022. – С. 326-332.
10. Мирзаолимов М. М. и др. ГЕРИАТРИЯ (ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЙ; ЗАДАЧИ, СТОЯЩИЕ ПЕРЕД ЭТИМ НАУКАМ; РАЗДЕЛЫ И ДОСТИЖЕНИЯ) //TA'LIM VA RIVOJLANISH Tahlili onlayn ilmiy jurnali. – 2022. – С. 143-149.
 11. Таджибаева Г. И., Мирзаолимов М. М. КАЛАМУШЛАРДА СУРУНКАЛИ ЭМОЦИОНАЛ СТРЕСС МОДЕЛИНИ ЯРАТИШ ВА ОРГАНИЗМДАГИ БИОКИМЁВИЙ ЎЗГАРИШЛАРНИ АНИҚЛАШ //BARQARORLIK VA YETAKSHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMiy JURNALI. – 2022. – С. 166-170.
 12. Mirzavaliyevich M. M., Adashaliyevich N. Q. Soy Protein, Isoflavones, and Cardiovascular Health //International Journal of Scientific Trends. – 2023. – Т. 2. – №. 4. – С. 10-18.
 13. Атаханова С. Д. СТРЕСС ТАЪСИРИДА ОРГАНИЗМ АЪЗО ВА ТИЗИМЛАРИДАГИ ФИЗИОЛОГИК-БИОКИМЁВИЙ ЎЗГАРИШЛАР //BARQARORLIK VA YETAKSHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMiy JURNALI. – 2022. – Т. 2. – №. 4. – С. 215-219.
 14. Сопиев Ш. К., Рўзибоева С. И., Мирзаолимов М. М. ЕДИНСТВО И ВЗАИМОСВЯЗЬ СТРУКТУРЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СТРУКТУРЫ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ //PEDAGOGS jurnali. – 2022. – Т. 10. – №. 4. – С. 220-228.
 15. Таджибаева Г. И., Мирзаолимов М. М. МИТОХОНДРИЯНИНГ ТАРКИБИЙ ТУЗИЛИШИ ВА БАЖАРАДИГАН ВАЗИФАЛАРИ //PEDAGOGS jurnali. – 2022. – Т. 8. – №. 1.
 16. Сопиев Ш. К., Рўзибоева С. И., Мирзаолимов М. М. ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА И ПОСТРОЕНИЮ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ И ПОСТРОЕНИЮ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ //PEDAGOGS jurnali. – 2022. – Т. 5. – №. 1. – С. 162-170.
 17. Мирзаолимов М. М. и др. ГЕРИАТРИЯ (ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЙ; ЗАДАЧИ, СТОЯЩИЕ ПЕРЕД ЭТИМ НАУКАМ; РАЗДЕЛЫ И ДОСТИЖЕНИЯ) //TA'LIM VA RIVOJLANISH Tahlili onlayn ilmiy jurnali. – 2022. – С. 143-149.
 18. Таджибаева Г. И., Мирзаолимов М. М. КАЛАМУШЛАРДА СУРУНКАЛИ ЭМОЦИОНАЛ СТРЕСС МОДЕЛИНИ ЯРАТИШ ВА ОРГАНИЗМДАГИ БИОКИМЁВИЙ ЎЗГАРИШЛАРНИ АНИҚЛАШ //BARQARORLIK VA YETAKSHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMiy JURNALI. – 2022. – С. 166-170.
 19. Атаханова С. Д. СТРЕСС ТАЪСИРИДА ОРГАНИЗМ АЪЗО ВА ТИЗИМЛАРИДАГИ ФИЗИОЛОГИК-БИОКИМЁВИЙ ЎЗГАРИШЛАР //BARQARORLIK VA YETAKSHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMiy JURNALI. – 2022. – Т. 2. – №. 4. – С. 215-219.
 20. Мирзаолимов М. М. и др. КИСЛОРОД ВА АЗОТ ФАОЛ ШАКЛЛАРИ СИНТЕЗИ //PEDAGOGS jurnali. – 2022. – Т. 7. – №. 1. – С. 394-400.
 21. Рахматуллаев А. М., Мирзаолимов М. М. РОЛЬ НА-К-НАСОСА. АКТИВНЫЙ ТРАНСПОРТ ИОНОВ КАЛЬЦИЯ И ВОДОРОДА В КЛЕТКЕ //Journal of new century innovations. – 2023. – Т. 43. – №. 1. – С. 8-13.