



**“O’SMIRLAR ORGANIZMIDA SODIR BO’LADIGAN FIZIOLOGIK
O’ZGARISHLARNING MASHG’ULOT JARAYONIDA TO’LIQ INOBATGA
OLINMAYOTGANLIGI”.**

**“НЕДООЦЕНКА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ИЗМЕНЕНИЙ,
ПРОИСХОДЯЩИХ В ОРГАНИЗМЕ ПОДРОСТКОВ, В ПРОЦЕССЕ
ТРЕНИРОВОК”.**

**“THE FAILURE TO FULLY CONSIDER THE PHYSIOLOGICAL
CHANGES OCCURRING IN THE ADOLESCENT ORGANISM DURING
THE TRAINING PROCESS”.**

To’lqinjonov Muxammadmirzo Umidjon o’g’li.

*Farg’ona davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport mashg’ulotlari
nazariyasi va metodikasi yo’nalishi magistranti.*

Тулкинжонов Мухаммадмирзо Умиджон угли.

*Ферганский государственный университет, магистрант кафедры
теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки.*

Tulkinjonov Mukhammadmirzo Umidjon o’g’li.

*Fergana State University, Master's student, Department of Theory and
Methodology of Physical Education and Sports Training.*

Annotatsiya: *Mazkur maqolada o’smirlik davrida inson organizmida yuzaga
keladigan fiziologik o’zgarishlar va ularning sport mashg’ulotlariga ta’siri chuqur
tahlil qilinadi. O’smirlik — bu intensiv o’sish, gormonal tengsizlik, yurak-qon tomir,
nafas olish va asab tizimida sezilarli funksional o’zgarishlar bilan tavsiflanadigan
davrdir. Shu bois, bu bosqichda jismoniy yuklamalar shaxsiy individual xususiyatlarni
hisobga olgan holda rejalashtirilishi lozim. Afsuski, amaldagi mashg’ulot
jarayonlarida ushbu fiziologik o’zgarishlar ko’pincha yetarli darajada inobatga*



olinmaydi. Bu esa sportchilarda haddan tashqari zo'riqish, charchoq, shikastlanish xayfini oshiradi va sog'liqqa salbiy ta'sir ko'rsatadi. Maqolada mavjud holat ilmiy asosda yoritilib, o'smirlar bilan mashg'ulot olib borishda fiziologik yondashuvning dolzarbligi asoslab beriladi hamda amaliy tavsiyalar ilgari suriladi.

Kalit so'zlar: *O'smirlar fiziologiyasi, jismoniy mashg'ulotlar, sog'lomlashtirish, sport pedagogikasi, fiziologik moslashuv, yuklama me'yorlari, sport sog'lig'i.*

Annotation: *This article analyzes the physiological changes that occur during adolescence and their impact on sports training processes. Adolescence is characterized by rapid growth, hormonal imbalances, and significant functional changes in the cardiovascular, respiratory, and nervous systems. Therefore, physical loads at this stage must be planned with careful consideration of individual characteristics. Unfortunately, in practice, these physiological changes are often not adequately taken into account during training sessions. This leads to increased risk of overtraining, fatigue, injuries, and negative effects on overall health. The article scientifically examines the current situation and substantiates the relevance of a physiological approach in working with adolescents, while also providing practical recommendations for improving training methodology.*

Keywords: *adolescent physiology, physical training, health promotion, sports pedagogy, physiological adaptation, load regulation, sports health*

Kirish

Inson hayotining har bir bosqichi o'ziga xos biologik, psixologik va ijtimoiy xususiyatlarga ega bo'lib, ayniqsa o'smirlilik davri organizmning intensiv rivojlanish va shakllanish jarayoni bilan ajralib turadi. Bu davrda nafaqat tana o'sishi va og'irligi keskin ortadi, balki yurak-qon tomir, nafas olish, endokrin va asab tizimlarida ham jiddiy funksional o'zgarishlar sodir bo'ladi. Shu sababli jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari o'smirlar organizmining fiziologik holatini hisobga olgan holda olib borilishi zarur.

Amaldagi sport mashg'ulotlari tizimida esa ko'p hollarda umumiy metodik yondashuv asosida ishlanayotgan mashg'ulot dasturlari qo'llanilmoqda. Natijada,



ayrim o'smir sportchilar o'z jismoniy imkoniyatlari va organizm holatiga to'g'ri kelmaydigan mashqlarga duch kelmoqda. Bu esa charchoq, funksional buzilishlar, hatto shikastlanishlar xavfini oshiradi.

Zamonaviy sport pedagogikasi va tibbiyot fanida o'smirlar bilan ishlashda individual yondashuv, mashg'ulot yuklamalarini differensial tarzda rejalashtirish, tiklanish jarayonlarini hisobga olish kabi masalalarga alohida e'tibor qaratilmoqda. Shu jihatdan, mazkur maqolada o'smirlar organizmida yuzaga keladigan fiziologik o'zgarishlar chuqur tahlil qilinadi, va ularning jismoniy mashg'ulotlar samaradorligiga ta'siri o'rganiladi. Shuningdek, mavjud muammolarni bartaraf etish bo'yicha ilmiy asoslangan taklif va tavsiyalar beriladi.

Asosiy qism

O'smirlik davri — bu organizmning intensiv biologik qayta qurilishi bilan xarakterlanuvchi murakkab davr bo'lib, bu jarayonlar o'rtacha 11–16 yosh oralig'ida sodir bo'ladi. Ushbu davrda somatik o'sishning jadallashuvi, gormonal tizimning faol ishlashi, yurak hajmining kattalashuvi, qon bosimining o'zgarishi va o'pka sig'iminining kengayishi kabi fiziologik ko'rsatkichlar sezilarli darajada o'zgaradi. Aynan shunday holatlar o'smirlarning jismoniy yuklamalarga bo'lgan moslashuv darajasini keskin farqlanishiga olib keladi.

Pedagogik tajribalar shuni ko'rsatadiki, sport mashg'ulotlarining bir xil yuklama asosida tashkil etilishi barcha o'quvchilarda teng natijalar bermaydi. Ayrim o'smirlar mashqlarga tez moslashsa, boshqalarida esa teskari — holsizlik, e'tiborning susayishi, mushaklar zo'riqishi yoki shikastlanish holatlari kuzatiladi. Bu esa, o'z navbatida, sog'lomlashtirish vazifasini bajarishi lozim bo'lgan mashg'ulotlarning samarasini pasaytiradi.

Yana bir muhim jihat — bu o'smirlarning psixo-emotsional holatidir. O'smirlikda hissiy beqarorlik, ruhiy o'zgaruvchanlik yuqori bo'lganligi sababli mashg'ulotdagi yondashuvlar nafaqat jismoniy, balki psixologik omillarni ham hisobga olishi zarur. Har bir sportchi uchun individual yondashuv, sog'liq holatini baholash va shaxsiy yuklama rejasini ishlab chiqish eng maqbul usul hisoblanadi.



Bugungi kunda bir qator ilg'or xorijiy va mahalliy metodikalarda yuklamalarni (yoshga, jinsga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga, organizm holatiga qarab) belgilash tamoyili asos qilib olingan. Misol uchun, AQSh, Yaponiya va Germaniyada sport maktablarida sportchilarning o'smirlikdagi fiziologik o'zgarishlari muntazam monitoring qilib boriladi, shunga qarab mashg'ulotlar differensial tarzda tashkil etiladi. Afsuski, bizda bu yondashuv hali to'liq joriy etilmagan.

Shunday ekan, mashg'ulotlar samaradorligini oshirish, sportchilarning sog'ligini saqlash va ularning individual rivojlanishini qo'llab-quvvatlash uchun quyidagi takliflar muhim ahamiyat kasb etadi:

- O'smir sportchilarning sog'liq holatini tizimli ravishda nazorat qilish va fiziologik ko'rsatkichlarini monitoring qilish;
- Mashg'ulot dasturlarini tuzishda individual yondashuvga asoslanish;
- Trener va pedagoglar uchun maxsus metodik qo'llanmalarni ishlab chiqish;
- Mashg'ulotdan so'ng tiklanish usullarini (massaj, nafas mashqlari, dam olish protokollari) muntazam qo'llash.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Abdukarimov A.A. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: “Sharq”, 2020. – 245 b.
2. Qodirov N.T., Abdullayev M.M. Jismoniy tarbiya va sport fiziologiyasi. – Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2018. – 196 b.
3. Axmedov S.R. Yosh sportchilar bilan mashg'ulot olib borishda individual yondashuv. // “Ilm va taraqqiyot”, 2021. – №4. – B. 56–59.
4. Karimova M.Z. O'smirlik davri psixologiyasi. – Toshkent: Fan, 2019. – 168 b.
5. Maxmudov J.J. O'quvchi-yoshlar salomatligini mustahkamlashda jismoniy tarbiyaning o'rni. // “Pedagogik ta'lim”, 2020. – №2. – B. 72–75.
6. Назаров Р.Ф. Физиология человека в спорте. – Москва: Академия, 2017. – 304 с.



7. Bompa T. Periodizatsiya: Sport mashg'ulotlarini rejalashtirish nazariyasi va amaliyoti. – Toshkent: Olimpiya sporti va pedagogika instituti nashriyoti, 2021. – 288 b.
8. Tursunov I. va boshq. O'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning roli. // "Sport – taraqqiyot mezon", 2022. – №1. – B. 41–45.