

НОСОҒЛОМ ЭКОЛОГИК МУҲИТНИНГ СПОРТЧИЛАР САЛОМАТЛИГИГА ТАЪСИРИ

*Раҳман Калъжанов - Новои давлат кончилик ва технологиялар университети йонидаги Нукус кончилик институти уқувчиси,
Тольбайева Динара - Новои давлат кончилик ва технологиялар университети йонидаги Нукус кончилик институти 2 курс студенти,*

Annotatsiya Ушбу мокалада жисмоний тарбия ва спортда экологик ёндашувни қўллаш зарурлиги, ва шаҳарнинг ижтимоий-экологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда таълим ва ўқув дастурларини ишлаб чиқишни масалалари буйича малумотлар берилган.

Калит сўзлар: Атроф-муҳит, Патоген, Экзо ва эндоэкологик патология, биомеханика, физиология, Гомеостаз, Адаптоген, жисмоний тарбия

Носоғлом экологик муҳитнинг жамият, инсоният, ҳайвонот ва ўсимликлар оламига салбий таъсири жуда кўп, аммо асосийлари экология ифлосланишининг физик-кимёвий ва биологик омиллари, шунингдек, нейрпсихоген таъсирлар ва уларнинг инсон организмнинг жисмоний ҳолатига, унинг алоҳида аъзолари ва тизимларининг фаолиятига, адаптоген имкониятларига, фаоллигига кумулятив таъсири (ҳаракатчанлик, чидамлилик, иш қобилияти ва бошқалар).

“Атроф-муҳит” деб аталадиган касалликлар тўғридан-тўғри ажралиб туради, улар биология, токсикология, эпидемиология, ирсий омиллар, социологик омиллар, бир қатор саноатнинг токсиклиги ва касбий патологиянинг ривожланишига олиб келадиган касбий патоген омилларни ўз ичига олади. Профессинал спортчилар учун амал қилади. Патоген ўзгаришлар даражасини аниқлаш ва баҳолаш доза-вақт-таъсир муносабатлари асосида ва уларнинг таъсирининг ҳужайра ва молекуляр механизмларини ҳисобга олган ҳолда амалга оширилади.

Спорт билан шуғулланишда юқори натижаларга эришиш учун спортчининг жисмоний ҳолати, жисмоний тайёргарлиги, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги, мослашиш қобилияти, меҳнат қобилияти ва чидамлилик даражасининг мавжудлиги алоҳида аҳамиятга эга.

Нокулай экологик муҳит омилларини аниқлаш диагностика, организмда патологик ўзгаришларни келтириб чиқариши мумкин бўлган физик-кимёвий, юқумли, биоген ёки бошқа характердаги хавф омилларини аниқлашга асосланади, бу эса ўз навбатида эндокологик патоген омиллардир. тананинг жисмоний ҳолатига, меҳнат қобилиятига ва ҳоказоларга кескин салбий таъсир кўрсатади, бу эса спорт натижаларининг кескин пасайишига олиб келади ва сурункали касбий касалликларга айланиши мумкин.

Экзо ва эндоэкологик патологиянинг олдини олиш ва тузатишда спортчилар учун қулай яшаш шароитлари ва спорт машғулотларини яратиш, биостимуляторларни қўллаш, тўғри овқатланиш, организмдан зарарли моддаларни олиб ташлайдиган, адаптоген хусусиятларни оширадиган дорилар ва препаратлар катта аҳамиятга эга. организмнинг, хусусан, витаминлар, антиоксидантлар, микроэлементлар, минераллар, озиқ-овқат қўшимчалари ва бошқа шунга ўхшаш моддаларни ўз ичига олади.

Спортчиларнинг жисмоний шаклини сақлаб қолиш учун патология ва касалликларнинг ўз вақтида олдини олиш ва даволаш амалга оширилади. Иккиламчи патологик шароитларни, иккиламчи инфекцияларни, иммунитет танқислиги ҳолатларини, патоген омиллар таъсиридан келиб чиққан биокимёвий ва гормонал касалликларни тузатиш, чидамлилиқ, ишлашнинг пасайиши, натижаларнинг пасайиши ва профессионал патологиянинг ривожланишига олиб келадиган эндоэкологик патоген таъсирларнинг ривожланишига олиб келади. спортчилар ҳам амалга оширилади.

Аввало, спорт ва кўнгилочар тадбирларда катта эндоэкологик патоген омиллар ўйнайди.

Кўп сонли эндоген экологик ноқулай омиллар спортчилар танасининг турли органлари ва тизимларида бузилишларни келтириб чиқаради, бу еса ўз навбатида салбий экзоген рол ўйнайди. Юқорида айтиб ўтилганидек, экология фани инсон ва унинг ташқи муҳит омиллари ўртасидаги ўзаро таъсир элементларини ўз ичига олади.

Спорт фаолиятида, юқори малакага эга бўлган спортчининг жисмоний ҳолати - соғлиғи, жамоавий муҳит ва асосий ҳаёт тарзи ва ташқи муҳитнинг экологик ҳолати катта аҳамиятга эга. Патоген омилларнинг мавжудлиги ички эндоген патологиянинг ривожланишига, юқори спорт натижаларига ериша олмасликка, тез-тез касалликларга ва барқарорликнинг пасайишига ёки юқори спорт натижаларининг тўлиқ пасайишига олиб келади.

Шахс жисмоний фаолликни бошдан кечираётган спортчи инсон ички органларининг ўзаро таъсири ва фаолиятига асосланган алоҳида экологик тизимдир. Улардан бирининг патологияси инсоннинг, айниқса, юқори жисмоний талаблар ва тананинг барча ички тизимларининг ишини мувофиқлаштириш қўйилган спортчининг нормал фаолиятида номутаносибликка олиб келади, бу ички эндо-экологик ҳисобланади. тананинг физиологик ҳолатининг омили. Ижобий ёки салбий характердаги ташқи - экзоэкологик таъсир атроф-муҳит омиллари томонидан амалга оширилади.

Кўп ҳолларда эндоген омилларнинг мавжудлиги экзоген таъсирларнинг сурункали ёки генетик кўринишидир. Шундай қилиб, экзоэкологик таъсирларнинг эндоген омилларга ўтишининг ўзаро боғлиқлиги амалга оширилади, бу

организмнинг маълум атроф-муҳит шароитида, салбий таъсирлар остида ва айниқса, энг юқори ютуқларга еришган спорт турлари билан шуғулланишда яроқлилик доирасини белгилайди.

Спортда тажовузкор муҳит - бу рақибларнинг мавжудлиги (айниқса, жанг санъати ва спорт ўйинларида), ҳаддан ташқари юкланиш, совринлар, обрў-еътибор учун курашда, рекордлар ёки юқори пул мукофотларига интилиш.

Патология билан юқори натижаларга эришиш учун зарур бўлган жисмоний фазилатлар бузилади ва кескин камаяди. Асосан, спортдаги муваффақиятли чиқишлар тезлик, куч, мувофиқлаштириш, тезлик, биокимёвий силжишларнинг тикланиш интенсивлиги ва уларнинг буфер қобилияти, иммун ва гуморал-гормонал гомеостазнинг барқарорлиги, психологик барқарорлик ва барқарорлик каби фазилатларни талаб қилади. Жисмоний фаолликни оширишга мослашишнинг юқори тури, кардиореспиратор тизим фаолиятининг юқори самарадорлиги, аэроб кўрсаткичларининг юқори даражаси, АСС тикланишининг катта пулс захираси ва машқлардан кейин юрак-қон томир тизимининг нормотоник реакцияси айниқса муҳимдир.

Спортчининг шахс типи морфологик, биомеханик, физиологик (биокимё, ЕКГ, қон ва бошқалар), психологик, педагогик ва ижтимоий мезонлар асосида аниқланади. Юқоридаги барча омиллар спортчига экзо ва эндо-экологик салбий таъсирларнинг биргаликдаги таъсири ҳисобланади.

Физиологик тизимлар ва психоемоционал жараёнлар ташқи дунё билан тўғридан-тўғри ва тесқари алоқани аниқлаганлиги сабабли, эндоэкология ташқи омилларнинг идрок предмети билан ўзаро таъсирининг табиати ва натижасини белгилайдиган организмнинг параметрлари билан намоён бўлади.

Эндоэкология - бу организмга барча ташқи таъсирлар билан ўзаро таъсир қилувчи гомеостаз, (Гомеостазис (гомео... ва юн. stasis – ҳаракатсизлик, ҳолат) – биологик системаларнинг ўз таркиби ва хоссаларининг динамик нисбий доимийлигини сақлаб қолиш хусусияти. Гомеостаз тушунчасини америкалик физиолог У.Кеннон (1929) таклиф этган. Гомеостаз биологик тузилишнинг ҳар хил даражасида намоён бўлади.) дунёси. Бутун организмда бу ҳар бир органнинг алоҳида ва бир-бири билан ўзаро таъсири ва уларнинг бутун организм билан тўпланиши орқали амалга оширилади. Бундай ҳолда, патологик омилнинг организмдаги метаболизмни тартибга солиш тизимлари билан мувозанати шаклланади .

Агар ташқи глобал экзоген омилларнинг танага таъсири концепциясидан узоклашадиган бўлсак, ўз навбатида, масалан, “ошқозон яраси” спорт фаолияти давомида тананинг мослашиш қобилиятини белгилайдиган экстремал эндоген хавф омили бўлади. Бундай ўзаро таъсир спорт экологиясининг (спорт экологиясининг) хусусиятлари бўлиб, спортчилар билан уларнинг соғлиғи соҳасидаги спорт

фаолияти шароитлари ва юқори спорт натижаларига эришиш имконияти ўртасидаги ўзаро муносабатларнинг умумий қонуниятлари намоён бўлади.

Адаптоген қобилятлар организмнинг атроф-муҳит омилларига мослашуви йиғиндисидир. Хужайра-молекуляр даражадаги ҳаётий фаолият метаболик жараёнларга эндо-экологик таъсир сифатида қаралиши мумкин - ҳаётни қўллаб-қувватлаш. Бундай ўзаро таъсир асосан “ҳаётийлик” тушунчасини, шахснинг психологик, ҳиссий, жисмоний фаоллигини таъминлайди, бу айниқса ижодий ва спорт фаолиятида намоён бўлади.

Тананинг ҳаётий функцияларини камайтирадиган омилларни тананинг адаптоген имкониятларини камайтирадиган ноқулай эндокологик шартлар деб ҳисоблаш мумкин. Шу асосда спортчиларни тайёрлаш ва тайёрлашни индивидуаллаштириш муаммоларини ишлаб чиқиш, спорт фаолиятини ҳар томонлама ўрганиш асосида чуқур индивидуал ёндашув асосида спорт фаолиятини индивидуал дастурлаш тамойиллари ва ёндашувларини танлашни йўлга қўйиш зарур. Спортчининг қобилят ва имкониятлари ҳамда унинг функционал фаолияти ва меҳнат қобиляти доираси. Юқори спорт натижаларига эришишга ёрдам берадиган хусусият ва сифатларни танлаш керак.

Биобарин, юқоридаги мисоллар жисмоний тарбия ва спортда экологик ёндашувни қўллаш зарурлигини кўрсатади, бу шахарнинг ижтимоий-экологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда таълим ва ўқув дастурларини ишлаб чиқишни назарда тутди. Биосоциал муҳит Республикамиз аҳолисининг жисмоний ривожланиши ва саломатлигига сезиларли таъсир кўрсатади.

Кўтарилган масалаларнинг таъсир қилиш омили ҳам экологик деб ҳисобланиши керак. Бу спортчиларнинг тана таркибида сезиларли морфологик ўзгаришларга олиб келади ва сўнгги ўн йилликларда машғулот жараёнининг кучайиши муносабати билан бу ўзгаришлар сезиларли даражада ошди. Шу билан бирга, инсоннинг мослашувчан қобилятлари чексиз эмаслигини унутмаслик керак, шунинг учун шахарнинг маълум экологик шароитларида ушбу спорт турига генетик жиҳатдан эндоген равишда мослашган спортчилардан энг юқори натижаларни кутиш керак

Фойданилган адабиётлар

1. Вебстер К., Желкова М. А., Кирилов П. Н., Корякина Н. И. От экологического образования к образованию для устойчивого развития. -СПб. : САГА, Наука, 2005. -136 с. 20. Нигматов А. Н., Шивалдова Н. С.,
2. Султанов Р. Н. Экология и устойчивое развитие. Пособие для дополнительного образования. Ташкент, 2004. 120 с. 21. Хожиматов К. Х., Хожиматов О. К., Собиров У. А. Сборник правил пользования объектами лекарственных, пищевых и технических растений. Ташкент, Изд-во «Янги аср авлоди». 2009 г. -172 с.

3. Begon Michael and others. Ecology : from individuals to ecosystems / UK. 2006. BLACKWELL PUBLISHING. -4th ed. p. 759.
4. Ekologik ta'limdan barqaror rivojlanish ta'lim i sari. /A. N. Nigmatovning umumiy tahriri ostida. Qo'llanma. -T., «Talqin» nashriyoti, 2007. -144 b.
5. Ergashev A. "Umumiy ekologiya" T., "O'zbekiston", 2003-y. 6. Ergashev A., Ergashev T. Ekologiya, biosfera va tabiatni muhofaza qilish. T., "Yangi asr avlodi", 2005.
6. Global Environment Outlook. 2006, UNEP, www.unep.org/Geo2006.
7. Jelvakova N. V, Vebster K. Ekologik ma'lumbtdan barqaror rivojlanish ma'lumotigacha. T., 2000-y.
8. Nigmatov A. N., Shivaldova M. S. Iqlim va biz. T., 2011-y.
9. Otaboev Sh., Nabiyeu M. Inson va biosfera. T., "O'qituvchi", 1995 -y.
10. Peter Rillero, Dinah Zike. Ecology, 2005. The McGraw-Hill Companies, Inc. USA. p. 209.
11. Second nature, www.secondnature.org »
12. To'xtayev A. S. "Ekologiya". T, "O'qituvchi", 1998-y.