

MAKTAB O'QUVCHILARIDA JISMONIY RIVOJLANISHNI MONITORINGINI OLIB BORISH ORQALI MASHG'ULOTLARDA YUKLAMANI TAQSIMLASH

Zokir Abdullayev

Urganch davlat universiteti o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

O'sib kelayotgan odam organizmni to'g'ri tarbiyalash uchun organizmini o'sishi va rivojlanishi kabi muhim asosiy hususiyatlarini bilishi zarur. O'sish va rivojlanish barcha tirik organizmlar kabi, odam organizmiga ham xos hususiyatlardan biridir. Organizmning har tomonlama o'sish va rivojlanishi uning paydo bo'lgan vaqtdan boshlanadi. Bu ikki protsess murakkab jarayon hisoblanib, bir butun va bir-birigabog'langandir.

Kalit so'zlar. Jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish, jismoniy mashq, harakat, fiziologiya, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, yuklama.

ABSTRACT

A growing person should know the basic features of the body, such as growth and development, in order to properly nurture the body. Growth and development is one of the characteristics of the human body like all living organisms. The whole process of growth and development of an organism begins at the time of its formation. These two processes are complex and interconnected.

Keywords: physical training, physical development, exercise, movement, physiology, strength, quickness, agility, loading.

KIRISH

O'zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentyabrda yangi tahrirda qabul qilingan "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" qonunida o'sib kelayotgan yosh avlodni salomatligini asrash va mustahkamlash, yosh avlodni har tomonlama rivojlangan inson qilib tarbiyalash ustuvor maqsad va vazifalardan biri hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031 sonli Qarori mamlakatimizning barcha xududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy sog'lomlikning asosi ekanini, yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyati va iste'dodlarini

ro'yobga chiqarish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish masalalariga e'tibor yanada kuchaytirilgan, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, hamda maqsadli saralab olish masalalariga e'tibor yanada kuchaytirilgan [2].

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholi salomatligini mustahkamlash, jismoniy sog'lom va ma'naviy boy yosh avlodni tarbiyalash, fuqarolarning jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam jiddiy shug'ullanishlariga erishish bugungi kunning eng dolzarb masalalaridan hisoblanadi. Bizning yosh mustaqil davlatimiz bolalarning sog'lom, baquvvat kuchli va bilimli bo'lib o'sishi uchun barcha imkoniyatlarni yaratishga harakat qilmoqda. Ular vatanni sevish, uning uchun mehnat qilish, kerak bo'lsa uning uchun har bir ishga tayyor turish ruhida tarbiyalanmoqda. Hozirgi kunda davlatimizning diqqat - e'tibori o'sib kelayotgan yosh avlodga g'amxo'rlik qilishga qaratilgan. Shunga muvofiq bu yo'lda «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» qonun qabul qilindi, «Sog'lom avlod uchun» ordeni va jamg'armasi ta'sis etildi. «O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi tuzish to'g'risida»gi farmon jismoniy va ma'naviy sog'lom yosh avlodni voyaga yetkazish, yoshlar orasida sog'lom turmush tarzi va sportga intilishni kuchaytirib yubordi. Muhimi unda bolalar ommoviy sportini rivojlantirish ko'zda tutiladi. «Sog'lom avlod uchun» jurnali o'z oldiga ma'naviy va jismoniy barkamol avlodni tarbiyalashni, bu yo'lda davlat ahamiyatiga molik vazifani targ'ib qilib, uni amalga oshirishni, keng xalq ommasi bu ishga jalb qilish vazifasini qo'ydi. Bundan tashqari, jurnal milliy va umuminsoniy qadriyatlarni, o'tmish merosimizning eng yaxshi an'analarini, shuningdek endi shakllanib kelayotgan yangi udumlarni aholi barcha tabaqalariga yetkazishni o'z oldiga maqsad qilib qo'ydi. Hozirgi mamlakatimizda juda ko'p qiziqarli bolalar sport musobaqalari o'tkazilmoqda. Chunonchi, «Sog'lomjon - polvonjon», «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada», «Yuguruvchilar kuni», «Ochiq ring», «Sakrovchilar kuni» bolalar va o'smirlar sport maktabining Respublika birinchiligi, o'quvchi - yoshlar spartakiadalari doimiy ravishda o'tkazilib turibdi. Bunday sport musobaqalari o'sib kelayotgan yosh avlodni sportga bo'lgan qiziqishini orttirib, jismonan chiniqishi va sog'lom voyaga yetishi uchun zamin yaratadi. Har qanday sport turi bilan shug'ullangan bola jismonan sog'lom bo'lib, u kelajakka sog'lom muhitini yaratishni asosiy me'zoni hisoblanadi. Yurtimizning shahar va qishloqlarida turli sport komplekslarining ochilishi har bir yosh avlodni barkamol rivojlanishiga qaratilgandir. Vatanimizning har bir sportchisi turli dunyo musobaqalarida faxrli o'rinlarni olib qaytishmoqdadir. Sportchilarimizning yuksak



yutuqlarga erishishi davlatimizning ularga bo'lgan e'tibori va yaratib berilgan imkoniyatlaridandir.

Mavzuning dolzarbligi

O'smir yoshdagi turli sport turi bilan shug'ullanuvchi bolalarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini vaqti - vaqti bilan o'rganish va kuzatish orqali hamda hayot sharoitlarini o'zgarishiga qarab, ularni qanchalik darajada sog'lom ulg'ayayotganligi haqida ma'lumotga ega bo'lish imkoniyatini beradi. Jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichlari ichida o'quvchilarning bo'yi va tana og'irligi eng muxim ko'rsatkichlardan hisoblanadi. Shu sababli o'quvchilarni jismoniy rivojlanishni va o'rganish va ularga sport mashqlarini ta'sirini kuzatish muhim ahamiyatga ega.

Darsdan va sinfdan tashqari muntazam turli sport turi bilan shug'illanuvchi sportchi o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi quydagicha bo'ldi. Kuzatishlarimizda qatnashgan kurash sport turi bilan shug'ullanayotgan 15 yoshli sportchi o'quvchilarning bo'y uzunligini o'rtacha ko'rsatkichi $163,5 \pm 1,17$ sm., ga teng bo'ldi. Voleybol sport turi bilan shug'ullanayotgan sportchi o'quvchilarning bo'y uzunligini o'rtacha ko'rsatkichi $162,5 \pm 1,19$ sm., ni tashkil qiladi. Shu yoshdagi yengil atletika sport turi bilan shug'ullanayotgan sportchi o'quvchilarning bo'y uzunligini o'rtacha ko'rsatkichi $159,70 \pm 1,66$ sm., ni tashkil qiladi. Kuzatishlarimizda qatnashgan kurash sport turi bilan shug'ullanayotgan 16 yoshli sportchi o'quvchilarning bo'y uzunligini o'rtacha ko'rsatkichi $160,00 \pm 2,03$ sm., ga teng bo'ldi. Voleybol sport turi bilan shug'ullanayotgan 17 yoshli sportchi o'quvchilarning bo'y uzunligini o'rtacha ko'rsatkichi $163,6 \pm 1,79$ sm., ni tashkil qiladi. Shu yoshdagi yengil atletika sport turi bilan shug'ullanayotgan sportchi o'quvchilarning bo'y uzunligini o'rtacha ko'rsatkichi $164,00 \pm 1,97$ sm., ni tashkil qiladi. Kuzatishlarimizda qatnashgan kurash sport turi bilan shug'ullanayotgan 17 yoshli sportchi o'quvchilarning bo'y uzunligini o'rtacha ko'rsatkichi $160,00 \pm 2,03$ sm., ga teng bo'ldi. Voleybol sport turi bilan shug'ullanayotgan sportchi o'quvchilarning bo'y uzunligini o'rtacha ko'rsatkichi $164,20 \pm 2,65$ sm., ni tashkil qiladi. Shu yoshdagi yengil atletika sport turi bilan shug'ullanayotgan sportchi o'quvchilarning bo'y uzunligini o'rtacha ko'rsatkichi $159,70 \pm 1,63$ sm., tashkil qiladi.



15, 16, 17- yoshli sportchi o'quvchilarning bo'y uzunligini o'rtacha ko'rsatkichlari(n 36) (sm)
1-jadval

Statistik ko'rsatkichlar	Yoshi	Kurash	Voleybol	Yengil atletika
$X \pm \sigma$	15	$163,5 \pm 1,17$	$162,5 \pm 1,19$	$159,70 \pm 1,66$
$X \pm \sigma$	16	$160,00 \pm 2,03$	$163,6 \pm 1,79$	$164,00 \pm 1,97$
$X \pm \sigma$	17	$160,00 \pm 2,03$	$164,20 \pm 2,65$	$159,70 \pm 1,63$

Sportchi o'quvchilarning tana og'irligi ko'rsatkichlari o'rtasida quydagi holatlar kuzatildi. 15 yoshdagi kurash sport turi bilan shug'ullanayotgan o'quvchilarning tana og'irligini o'rtacha ko'rsatkichi $53,9 \pm 0,99$ kg. ni tashkil qiladi. Voleybol sport turi bilan shug'ullanayotgan o'quvchilarning tana og'irligini o'rtacha ko'rsatkichi $53,5 \pm 1,84$ kg. ni tashkil qiladi. Yengil atletika sport turi bilan shug'ullanayotgan o'quvchilarning tana og'irligini o'rtacha ko'rsatkichi $53,2 \pm 1,82$ kg. ni tashkil qiladi. 16 yoshli yoshdagi o'quvchilarning tana og'irligi ko'rsatkichlari o'rtasida quydagi holatlar kuzatildi. kurash sport turi bilan shug'ullanayotgan o'quvchilarning tana og'irligini o'rtacha ko'rsatkichi $55,60 \pm 1,51$ kg. ni tashkil qiladi. Voleybol sport turi bilan shug'ullanayotgan qiz bolalarning tana og'irligini o'rtacha ko'rsatkichi $55,7 \pm 1,18$ kg. ni tashkil qiladi. Yengil atletika sport turi bilan shug'ullanayotgan o'quvchilarning tana og'irligini o'rtacha ko'rsatkichi $60,60 \pm 3,26$ kg. ni tashkil qiladi. 17 yoshli yoshdagi o'quvchilarning tana og'irligi ko'rsatkichlari o'rtasida quydagi holatlar kuzatildi. kurash sport turi bilan shug'ullanayotgan o'quvchilarning tana og'irligini o'rtacha ko'rsatkichi $54,20 \pm 2,65$ kg. ni tashkil qiladi. Voleybol sport turi bilan shug'ullanayotgan o'quvchilarning tana og'irligini o'rtacha ko'rsatkichi $57,7 \pm 2,37$ kg. ni tashkil qiladi. Yengil atletika sport turi bilan shug'ullanayotgan o'quvchilarning tana og'irligini o'rtacha ko'rsatkichi $57,8 \pm 2,94$ kg. ni tashkil qiladi.

15.16.17 yoshli sportchi o'quvchilarning tana og'irligini o'rtacha ko'rsatkichlari (n 36) (kg)
2-jadval

Statistik ko'rsatkichlar	Yoshi	Kurash	Voleybol	Yengil atletika
$X \pm \sigma$	15	$53,9 \pm 0,99$	$53,5 \pm 1,84$	$53,2 \pm 1,82$
$X \pm \sigma$	16	$55,60 \pm 1,51$	$55,7 \pm 1,18$	$60,60 \pm 3,26$
$X \pm \sigma$	17	$54,20 \pm 2,65$	$57,7 \pm 2,37$	$57,8 \pm 2,94$

Jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichlaridan biri panja dinamometriyasi hisoblanadi. 15 yoshli kurash sport turi bilan shug'ullanayotgan o'quvchilarning o'ng qo'l barmoqlarini

bukuvchi muskullarni maksimal qisqarish kuchining o'rtacha ko'rsatkichi $30,40 \pm 1,34$ va chap qo'l barmoqlarini bukuvchi muskullarni maksimal qisqarish kuchining o'rtacha ko'rsatkichi $30,60 \pm 1,60$ ni tashkil qildi. Voleybol sport turi bilan shug'illanayotgan o'quvchilarning o'ng qo'l barmoqlarini bukuvchi muskullarni maksimal qisqarish kuchining o'rtacha ko'rsatkichi $30,80 \pm 1,51$ va chap qo'l barmoqlarini bukuvchi muskullarni maksimal qisqarish kuchining o'rtacha ko'rsatkichi $28,00 \pm 1,97$ ni tashkil qildi. Yengil atletika sport turi bilan shug'illanayotgan o'quvchilarning o'ng qo'l barmoqlarini bukuvchi muskullarni maksimal qisqarish kuchining o'rtacha ko'rsatkichi $26,30 \pm 1,35$ va chap qo'l barmoqlarini bukuvchi muskullarni maksimal qisqarish kuchining o'rtacha ko'rsatkichi $25,70 \pm 1,55$ ni tashkil qildi. 16 yoshli kurash sport turi bilan shug'illanayotgan o'quvchilarning o'ng qo'l barmoqlarini bukuvchi muskullarni maksimal qisqarish kuchining o'rtacha ko'rsatkichi $31,20 \pm 0,89$ va chap qo'l barmoqlarini bukuvchi muskullarni 65 maksimal qisqarish kuchining o'rtacha ko'rsatkichi $28,70 \pm 1,35$ ni tashkil qildi. Voleybol sport turi bilan shug'illanayotgan o'quvchilarning o'ng qo'l barmoqlarini bukuvchi muskullarni maksimal qisqarish kuchining o'rtacha ko'rsatkichi $31,30 \pm 1,18$ va chap qo'l barmoqlarini bukuvchi muskullarni maksimal qisqarish kuchining o'rtacha ko'rsatkichi $29,90 \pm 1,14$ ni tashkil qildi. Yengil atletika sport turi bilan shug'illanayotgan o'quvchilarning o'ng qo'l barmoqlarini bukuvchi muskullarni maksimal qisqarish kuchining o'rtacha ko'rsatkichi $31,90 \pm 1,25$ va chap qo'l barmoqlarini bukuvchi muskullarni maksimal qisqarish kuchining o'rtacha ko'rsatkichi $29,65 \pm 0,27$ ni tashkil qildi. 17 yoshli kurash sport turi bilan shug'illanayotgan o'quvchilarning o'ng qo'l barmoqlarini bukuvchi muskullarni maksimal qisqarish kuchining o'rtacha ko'rsatkichi $30,80 \pm 4,53$ va chap qo'l barmoqlarini bukuvchi muskullarni maksimal qisqarish kuchining o'rtacha ko'rsatkichi $29,40 \pm 1,26$ ni tashkil qildi. Voleybol sport turi bilan shug'illanayotgan o'quvchilarning o'ng qo'l barmoqlarini bukuvchi muskullarni maksimal qisqarish kuchining o'rtacha ko'rsatkichi $38,80 \pm 1,58$ va chap qo'l barmoqlarini bukuvchi muskullarni maksimal qisqarish kuchining o'rtacha ko'rsatkichi $37,80 \pm 1,14$ ni tashkil qildi. Yengil atletika sport turi bilan shug'illanayotgan o'quvchilarning o'ng qo'l barmoqlarini bukuvchi muskullarni maksimal qisqarish kuchining o'rtacha ko'rsatkichi $32,00 \pm 1,80$ va chap qo'l barmoqlarini bukuvchi muskullarni maksimal qisqarish kuchining o'rtacha ko'rsatkichi $31,00 \pm 1,46$ ni tashkil qildi.

15-yoshli kurash sport turi bilan shug'ullanayotgan o'quvchilarning yurak urish chastotasini o'rtacha ko'rsatkichi $74,40 \pm 2,44$ zarba/min., ni tashkil qildi. Voleybol sport turi bilan



shug‘ullanayotgan o‘quvchilarda yurak urish chastotasini o‘rtacha ko‘rsatkichi $81,20 \pm 2,05$ zarba/min. ni, ga tengligi aniqlandi. Yengil atletika sport turi bilan shug‘ullanayotgan o‘quvchilarda yurak urish chastotasini o‘rtacha ko‘rsatkichi $90,00 \pm 3,36$ zarba/min. ni, ga tengligi aniqlandi.

15 yoshli sportchi o‘quvchilarning panja dinamometriyasini o‘rtacha ko‘rsatkichlari (n 36) (kg)

3-jadval

	Statistik ko‘rsatkichlar	O‘ng qo‘l	Chap qo‘l
Kurash	$X \pm \sigma$	$30,40 \pm 1,34$	$30,60 \pm 1,60$
	Statistik ko‘rsatkichlar	O‘ng qo‘l	Chap qo‘l
Voleybol	$X \pm \sigma$	$30,80 \pm 1,51$	$28,00 \pm 1,97$
	Statistik ko‘rsatkichlar	O‘ng qo‘l	Chap qo‘l
Yengil atletika	$X \pm \sigma$	$26,30 \pm 1,35$	$25,70 \pm 1,55$
	Statistik ko‘rsatkichlar	O‘ng qo‘l	Chap qo‘l

16 yoshli sportchi o‘quvchilarning panja dinamometriyasini o‘rtacha ko‘rsatkichlari (n 36) (kg)

4-jadval

	Statistik ko‘rsatkichlar	O‘ng qo‘l	Chap qo‘l
Kurash	$X \pm \sigma$	$31,20 \pm 0,89$	$28,70 \pm 1,35$
	Statistik ko‘rsatkichlar	O‘ng qo‘l	Chap qo‘l
Voleybol	$X \pm \sigma$	$31,30 \pm 1,18$	$29,90 \pm 1,14$
	Statistik ko‘rsatkichlar	O‘ng qo‘l	Chap qo‘l
Yengil atletika	$X \pm \sigma$	$31,90 \pm 1,25$	$29,65 \pm 0,27$
	Statistik ko‘rsatkichlar	O‘ng qo‘l	Chap qo‘l

17 yoshli sportchi o‘quvchilarning panja dinamometriyasini o‘rtacha ko‘rsatkichlari (n 36) (kg)

5-jadval

	Statistik ko‘rsatkichlar	O‘ng qo‘l	Chap qo‘l
Kurash	$X \pm \sigma$	$30,80 \pm 4,53$	$29,40 \pm 1,26$
	Statistik ko‘rsatkichlar	O‘ng qo‘l	Chap qo‘l
Voleybol	$X \pm \sigma$	$38,80 \pm 1,58$	$37,80 \pm 1,14$
	Statistik ko‘rsatkichlar	O‘ng qo‘l	Chap qo‘l
Yengil atletika	$X \pm \sigma$	$32,00 \pm 1,80$	$31,00 \pm 1,46$
	Statistik ko‘rsatkichlar	O‘ng qo‘l	Chap qo‘l

16 yoshli kurash sport turi bilan shug‘ullanayotgan

o'quvchilarning yurak urish chastotasini o'rtacha ko'rsatkichi $69,00 \pm 2,11$ zarba\min., ni tashkil qildi. Voleybolsport turi bilan shug'ullanayotgan o'quvchilarda yurak urish chastotasini o'rtachako'rsatkichi $77,20 \pm 1,55$ zarba\min. ni, ga tengligi aniqlandi. Yengil atletika sportturi bilan shug'ullanayotgan o'quvchilarda yurak urish chastotasini o'rtacha ko'rsatkichi $82,80 \pm 3,55$ zarba\min. ni, ga tengligi aniqlandi.

17 yoshli kurash sport turi bilan shug'ullanayotgan o'quvchilarning yurak urish chastotasini o'rtacha ko'rsatkichi $76,2 \pm 2,33$ zarba\min., ni tashkil qildi. Voleybol sport turi bilan shug'ullanayotgan o'quvchilarda yurak urish chastotasini o'rtacha ko'rsatkichi $78,30 \pm 3,46$ zarba\min. ni, ga tengligi aniqlandi. Yengil atletika sportturi bilan shug'ullanayotgan o'quvchilarda yurak urish chastotasini o'rtacha ko'rsatkichi $74,0 \pm 2,03$ zarba\min. ni, ga tengligi aniqlandi.

XULOSA

1. Mavzuga oid adabiyotlarda qayd etilgan ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatdiki o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va tayyorlanishining o'rtacha ko'rsatkichlari adabiyotlarda keltirilgan o'rtacha ko'rsatkichlariga mos keladi.

2. Maktabning sport bilan shug'ullanuvchi o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini morfologik ko'rsatkichlari: bo'yi va tana og'irligining o'rtacha ko'rsatkichlari oradagi farq sportchi o'quvchilarda yosh davrlari ortgan sayin o'zgarib turadi.

3. Maktabning sport bilan shug'ullanuvchi o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini morfologik va funktsional ko'rsatkichlarining o'rtachalari barcha yosh guruxlaridamuntazam sport bilan shug'illanmaydigan o'quvchilarga nisbatanijobiy yo'nalishdaligi, yoshlarning salomatligi va rivojlanishga sport bilan shug'ullanish samarali ta'sir ko'rsatishini biz tomonimizda olib borilgan monitoring isbotladi.

4. Maktab o'quvchilarning panja dinamometriyasining o'rtacha ko'rsatkichlari pedagogik kuzatish olib borilgan barcha sport turlarida yosh sportchilarning o'ng qo'l ko'rsatkichi, chap qo'l ko'rsatkichiga nisbat yaqqol ustunlik qilib, statistik sezilarli farq qildi.

5. Tadqiqot ishimizda olingan natijalar asosida biz kuzatgan guruxlarning o'quvchilari jismoniy sog'lom o'sib rivojlanayotganligini ko'rsatadi.

REFERENCES

1. Alyaviya O.T. va boshqalar “Normal fiziologiya” Toshkent.- “Yangi asr avlodi” nashryoti,- 2007y.
2. Qurbonov Sh. Qurbonov A “Jismoniy rivojlanishning fiziologik asoslari” Toshkent.-2003 y.
3. Xo‘jaev F. “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya”. Toshkent.- “O‘qituvchi” nashryoti,- 1997 yil.
4. “O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi” Toshkent.- Davlat ilmiy nashryoti,- 2005yil
5. Shmidta R. Tevsa G.«Fiziologiya cheloveka» - pod redaktsiey v 3-x tomax. Moskva.- «Mir»,- 2010

