

UDK: 796.372:378

**JISMONIY MASHQLAR MAKTAB O'QUVCHI YOSHLARNI MORFOFUNKSIONAL
XUSUSIYATLARIGA BOG'LILIGINI TAHLILI**

**ANALYSIS OF THE DEPENDENCE OF PHYSICAL EXERCISES ON
MORPHOFUNCTIONAL CHARACTERISTICS OF SCHOOL STUDENTS**

**АНАЛИЗ ЗАВИСИМОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ОТ
МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ШКОЛЬНИКОВ**

Ubaydullayev Rahimjon Murodilovich

Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrası o'qituvchisi

e-mail. rahimjon219@mail.ru

Tel: +99891-660-66-61

Annotatsiya: *Farg'ona shahar umumiy o'rta ta'lim maktablari yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy, tibbiy-biologik, psixologik tayyorgarlik-larini maxsus matematik–statistik usullarni yordamida pedagogik va ilmiy tahlil natijalari haqida ma'lumot bayon qilingan.*

Kalit so'zlar: *Jismoniy tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik darajasi, sport sinovlari, yugurish, uzunlikka sakrash, uloqtirish, tortilish, matematik–statistik usullar.*

Аннотация: *Информация о результатах педагогического и научного анализа физической, медико-биологической, психологической подготовки старшеклассников Ферганы с использованием специальных математических и статистических методов.*

Ключевые слова: *Физическая подготовка, уровень физической подготовки, спортивные тесты, бег, прыжки в длину, метание, подтягивание, математические и статистические методы.*

Annotation: *Information on the results of pedagogical and scientific analysis of physical, medical-biological, psychological preparation of high school students of Fergana using special mathematical and statistical methods.*

KIRISH

O'zbekiston Respublikasida barkamol va sog'lom avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirishda maktab o'quvchi yoshlar orasida jismoniy tarbiya va jismoniy faollik keng targ'ib qilinmoqda. Jumladan, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 2020 yil 24 yanvar kuni mamlakatimiz Parlamentiga murojaatnomasida "Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini keng qaror

toptirish kerak”-deya alohida to‘xtalishlari bu boradagi islohotlarning yanada jadal rivojlanishiga turtki bo‘lmoqda.[1]

Har qaysi davlat, har qaysi millat unib-o‘tib kelayotgan yosh avlod timsolida shu xalqning azaliy orzu-intilishlarini ro‘yobga chiqaradigan buyuk kuchni ko‘radi. Hozir bizning barcha sa‘y-harakatlarimiz ana shunday komil insonlarni tarbiyalashga yo‘naltirilgan. Milliy qadriyatlarga asoslangan huquqiy demokratik davlat va erkin fuqarolik jamiyatini shakllantirishda barkamol va sog‘lom yosh avlod tarbiyasiga katta ahamiyatga egadir.

Tadqiqot maqsadi. O‘zbekistonda yangilanish davrida jismoniy tarbiya va sportni faol rivojlantirish, aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa maktab yoshidagi o‘quvchi yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb qilish, jamiyatda sog‘lom turmush tarzining foydasi va ustunligini keng targ‘ib qilish.

Tadqiqotning vazifasi. Maktab yoshidagi o‘quvchi yoshlarda sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish xususiyatlari haqida tasavurlarni kengaytirish.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Umum ta‘lim muassasalarida jismoniy tarbiya tizimini zamonaviy talablarga muvofiq o‘zgartirishning asosiy yo‘nalishlaridan biri o‘quvchilarning salomatlik holati, jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligining monitoringini joriy etishdan iborat. Bolalarda jismoniy mashqlar natijalari ularning jismoniy xususiyatlariga bog‘liqligini uzoq vaqtdan beri tadqiqotchilarning e‘tiborini tortdi [2,3].

“Jismoniy tayyorgarlik darajasi” test mashqlarini yanada takomillashtirish bola tanasining umumiy hajmiga bog‘liq, ya‘ni vazni og‘irroq bolalar uloqtirishda, bo‘yi balandroq bolalar esa balandlikka sakrashda afzalliklarga ega. Nisbiy kuch qiymatlari bilan belgilanadigan mashqlarda esa (masalan, tortishishlarda) ustunlik tana vazni kichik bo‘lganlarga to‘g‘ri keladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Kelajak avlod haqida qayg‘urish bugungi kunning asosiy vazifalaridan biridir. Bolalarning salomatligini mustahkamlashda jismoniy tarbiyaning o‘rni kattadir. Umumiy o‘rta ta‘lim maktablarida jismoniy sog‘lomlashtirish ishlarini tashkil qilish, jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik masalalari bo‘yicha A.K.Atayev, T.S.Usmonxo‘jayev, L.N.Syeytlina, V.T.Moskaleva, X.A.Meliyev, M.Raximov, X.A.Meliyev, X.N.Rajabov, A.A.Rixsiyeva, O.M.Jegallo, K.A.Nurmuxamedov, D.V.Mirsaidova, K.M.Maxkamjonov, R.S.Salamov, K.K.Yo‘ldashev, A.N.Abdiyev, I.G.Azimov, E.R.Rasulov, A.K.Xamraqulov, Sh.X.Xonkeldiyev, F.Xo‘jayev, R.Qodirov, Z.X.Badayeva, T.S.Usmonxo‘jayev, K.M.Maxkamjonov, F.N.Nasriddinov, A.T.Sodiqov, B.G‘.Boyboboyev, B.Sh. Madaminov, Yu. Yu. Aripov, G. M.Salimov, R.M.Rasulov, M.A.Arslovalar ilmiy izlanish olib borishgan. Tahlil qilingan ilmiy ishlardan ma‘lum bo‘ldiki, O‘zbekiston sharoitida yashayotgan boshlang‘ich sinf

o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari hamdo'stlik davlatlari tengdoshlarinikidan farq qiladi.

O'quvchilar bilan ta'lim-tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarini olib borish hamda darslar sifatini oshirish bo'yicha F.R.Kadirova, R.Ahmidinov, Sh.Qurbonov, J.G'.Yo'ldoshev, J.Xasanboyev, M.Turonova, O.Hasanboyeva, R.N.Mavlonova, A.To'rayeva, K.Xoliqberdiyev, N.N.Azizxodjayeva, D.D.Sharipova, A.Musurmonova, M.Toirova, F.R.Yuzlikayev, M.T.Toxtaxodjayeva, M.E.Xaydarov, K.M.Mahkamjonov, D.Yunusova, R.H.Jo'rayevlar ilmiy izlanish olib borishgan.

Rossiya va MDH mamlakatlarida ham jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik hamda jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish tadbirlari bo'yicha turli yillarda A.A.Gujalovskiy, V.K.Shuruxina, A. M. Shlemin, G.B.Meykson, L.Ye.Lyubomirskiy, B.N.Minayayev, B.M.Shiyan, A.P.Matveyev, G.B.Melnikov, J.K.Xolodov, V.S. Kuznesov ilmiy tadqiqot ishlari olib borgan.

Maktab yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash konsepsiyasining o'zagi bo'lib bolalar «salomatligi» hisoblanadi. Shuning uchun hozirgi kunning muhim vazifalaridan biri-bolalarning o'z sog'liqlarini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan malakasini shakllantirib borishdir.

Salomatlikning asosiy omillaridan biri bu jismoniy tayyorgarlikdir.

Qator o'tkazilgan ilmiy tadqiqot ishlaridan ma'lum bo'ldiki, boshlang'ich sinflardagi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi dasturda berilgan tayyorgarlikdan past bo'lib, bugungi kunning talablariga to'liq javob bermaydi. Jismoniy madaniyat darslari jismoniy-sog'lomlashtirish va sport savodxonligining o'ziga xos asosi bo'lib hisoblanadi.

Darsning samaradorligi o'qituvchining o'quv jarayonini tashkil etishda turli-tuman ishlardan qanchalik mohirona foydalana olishiga bog'liqdir. Ma'lum darajada bu to'g'ri. Haqiqatdan ham, maktabni bitirgan o'quvchilarga hayotga, ishlab chiqarish mehnatiga yetarlicha tayyor bo'lishi lozim, lekin ularning jismoniy tayyorgarligi bugungi kunda talab darajasida emas. O'quvchi¹ning butun faoliyati ko'rsatmalar, uslubiy tavsiyalar bilan chegaralangan²dir. Ular o'qituvchilar ko'rsatmasini so'zsiz bajaradilar. Bu bilan o'quvchi¹larning tashabbuskorligi, mustaqilliklari va boshqa fazilatlari pasayadi.

Maktab bolalarni kundalik bajariladigan jismoniy mashg'ulotlarga oid odat va ko'nikmalarga, o'zlarining bo'sh vaqtlarini mustaqil tashkil etishga o'rgata olmadi. Shuning uchun ham bizning yaqin yillargacha maktablarda, mahallalarda yaratilgan qimmatbaho sport inshootlarimiz qarovsiz holda bo'lib, undan unumli foydalanilmayapti. Tabiiyki, bolalar va yoshlar to'g'ri tashkil eta olmaydigan bo'sh vaqtlarini vujudga keltiradi. Ulardan to'g'ri foydalanib o'z salomatligini asrashga, mustahkamlashga jismoniy tarbiya o'qituvchilari o'rgatishlari kerak.

Maktab yoshidagi o'quvchi yoshlari bilan ishlashda test sifatida faqat jismoniy tayyorgarligini tekshirishdan foydalanish, ularning natijalariga, tanasining morfologik tuzilishining xususiyatlariga ta'sir qilmaydi. Biroq, bu taklifni amalga oshirish ikki sababga ko'ra juda qiyin. Birinchidan, bu turdagi mashqlar nisbatan kichik; ikkinchidan, jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash uchun test mashqlari, an'anaviy jismoniy mashqlar - uloqtirish, balandlikka sakrash, ya'ni o'z tanasining og'irligi qarshiligini yengish bilan bog'liq barcha harakatlarni istisno qilishga olib keladi. Ikkinchi usul - bir qator xorijiy mamlakatlar amaliyotida ko'rsatilgan individual jismoniy mashqlar natijalariga tananing umumiy o'lchamlarining ta'sirini hisobga oladigan turli xil ko'rsatkichlarni joriy etish. Bu yerda amaliy qiyinchilik shundaki, bu yondashuv bilan har bir jismoniy mashq uchun yoki eng yaxshi holatda ularning bir hil guruhi uchun (masalan, barcha uloqtirishlar uchun) turli xil uslublardan foydalanish kerak. Bu turli jismoniy mashqlar natijalarining antropometrik xususiyatlarga bog'liqligi bir xil emasligi aniq haqiqatdan kelib chiqadi.

Bizning tadqiqotimiz maqsadi bolalarning jismoniy va xarakatli ko'nikmalarining o'zaro bog'liqligini o'rganishda kanonik qiymatlar usulining amaliy qo'llanilishini sinab ko'rish, shuningdek, ko'rsatilgan guruhlar o'rtasidagi kanonik qiymatlar va kanonik korrelyatsiyalarni aniqlash. Tadqiqot ishlari Farg'ona shahri umumiy o'rta ta'lim maktablarida tahsil olayotgan sport bilan shug'ullanmagan 10-14 yoshli o'g'il bolalar o'rtasida olib borilgan va ko'rsatkich natijalari jadvalda keltirilgan.

Sinovni tashkil etish va usullari. Jismoniy tayyorgarlik testlari an'anaviy va nisbatan kam uchraydigan harakat vazifalaridan aniqlaydigan testlar o'tkazildi. O'tkazilgan o'lchashlar morfofunktsional qo'rsatgichlarning asosiy yo'nalishini o'z ichiga oladi. O'lchashlar jarayonida umumiy qabul qilingan antropometrik amaliyotidagi R. Martinning o'lchash uslublari yordamida amalga oshirildi. O'lchash natijalari jadvalda keltirilgan.

Tajriba natijalari

Yoshi	Soni	Bo'yi, sm	Vazni, kg	Tana mushak to'qimalarining %
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$
10	120	129,60 $\pm$ 3,91	28,27 $\pm$ 2,79	43,72 $\pm$ 3,49
12	125	138,60 $\pm$ 8,44	32,84 $\pm$ 6,11	45,79 $\pm$ 2,45
14	132	151,60 $\pm$ 7,30	41,80 $\pm$ 6,62	46,43 $\pm$ 3,23

Bolalarning bosh, bo'yin, ko'krak qafasi, qorin va chanoq qismlari, qo'l va oyoqlar taqqoslanib, o'sishi yoki o'zgarishi kuzatib boriladi. Uzunlik, kenglik va burchak belgilari Antropometriya asboblari yordamida o'lchanadi.

Shuningdek, teri burmalari uchun antropologlar tomonidan ishlab chiqilgan sxema bo'yicha kaliper Tanner yordamida aniqlandi. Mushak to'qimalarining mutlaq

massasi, yogʻ va teri osti yogʻining mutlaq massasining ogʻirligi Matievka formulasi bilan, mutlaq tana yuzasi esa Isakson formulasi bilan aniqlandi.

Kanonik korrelyatsiya koeffitsientining bunday katta qiymati, morfologik va funksional koʻrsatkichlar, masalan, yogʻ va mushak toʻqimalarining ulushi bolaning harakat funksiyasi holatini bevosita aks ettirishi bilan belgilanadi. Bolaning morfofunktsional holatini va uning jismoniy tayyorgarligini eng aniq baholaydigan indeks larni hisoblash uchun ikkita kanonik qiymatdan foydalanildi.

XULOSA

1. Bolalarning morfologik va funksional koʻrsatkichlari va harakat qobiliyatlari oʻrtasidagi bogʻliqlikni baholash uchun kanonik tahlil usulidan foydalanish taklif etiladi.

2. Kanonik korrelyatsiya koeffitsienti morfologik va funksional koʻrsatkichlar, yogʻ va mushak toʻqimalarining ulushi bolaning harakat funksiyasi holatini bevosita aks ettirishi mumkin.

ADABIYOTLAR:

1. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 2020 yil 24 yanvar kuni mamlakatimiz Parlamentiga murojaati. (1. Address of the President of the Republic of Uzbekistan Sh.M. Mirziyoyev to the Parliament of our country on January 24, 2020)

2. Гурьев С.В. “Современные информационные технологии в физической культуре и спорте” /Монография, Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, 2014. 96 с.

3. Мамаджанов Н. – Исследование зависимости результатов физических упражнений от морфофункциональных особенностей детей школьного возраста. «Фан-Спортга» 2022, № 4, 64-67 стр.

4. Tolametov A.A., Yusupkhanova F.A. . (2021). The difficult problem of growing athletes among women living in rural areas and border territories of the republic of uzbekistan. current research journal of pedagogics (2767-3278), 2(09), 136–141. <https://doi.org/10.37547/pedagogics-crjp-02-09-30>.