

**O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali “Sport o‘yinlari” kafedrası, dotsenti,
Ramazanov Medet taqrizi ostida**

Alisher Mambetnazarov Arislanbayevich

2-kurs Biologiya magistr

Qoraqalpoq davlat universiteti

O‘zbekiston, Nukus shahri

Alishermambetnazarov@alisher.ru

Orcid id: 0000-0002-1124-1702

**SPORT BILAN DOIMY SHUG‘ULLANUVCHI 8-10 YOSHLI YOSHLARINING FUNKSIONAL
KO‘RSATGICHLARINING XUSUSIYATLARI**

Annotatsiya: Ushbu maqola sport bilan doimiy shug‘ullanuvchi 8-10 yoshli o‘quvchilarining biologik ko‘rsatgichlari, shuningdek, antropometrik ko‘rsatgichlari tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: gavda, yosh, biologik, sport, uzunlik, rivojlanish.

Аннотация: В этой статье анализируются биологические показатели, а также антропометрические показатели учащихся 8-10 лет, регулярно занимающихся спортом.

Ключевые слова: телосложение, возраст, спорт, длина, развитие.

Annotation: this article is an analysis of biological indicators of 8-10-year-old readers who are constantly engaged in sports, as it were, anthropometric indicators.

Keywords: posture, age, sport, length, development.

Kirish. Bugungi kunda mamlakatimizda yoshlarni sportga jalb qilish, sport bilan muntazam shug‘ullanish orqali salomatligini ta‘minlash ahamiyatli masala bo‘lib qolmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti 2022-yil 11-aprel kungi PQ-201-sonli qarori “Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora tadbirlari” to‘g‘risidagi qarori orqali yoshlarining sport salomatligi bo‘lgan yaxshilash e‘tibor berilmoqda.

Sportning hayotimizda tutgan o‘rni beqiyosdir. Sport bilan shug‘ullanish insonning ruhan va jismonan yetuk bo‘lishida katta ahamiyat kasb etadi.

Jumladan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev tomonidan o‘tgan yilgi Prezident saylovida “Inson qadri uchun”, “Davlat – inson uchun” degan g‘oyalarni ilgari surgan edi. Ularni hayotga tatbiq etish maqsadida, aholining fikr va takliflari asosida 2022-2026 yillarga mo‘ljallangan taraqqiyot strategiyasi ishlab chiqildi va ushbu taraqqiyot strategiyasining 5 yo‘nalishi aynan jamiyatda Ma‘naviy taraqqiyotni ta‘minlash va sohani yangi bosqichga olib chiqish bo‘lsa, 4 yo‘nalishi Adolatli ijtimoiy siyosat yuritish va inson kapitalini rivojlantirish masalasi qo‘yilgan. Bunda 67-68-maqsadlarida jismoniy tarbiya va sport sohasiga ham alohida to‘xtalib “Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanadigan aholi sonini 33 foizga etkazish, Olimpiya va Paralimpiya harakatini yanada rivojlantirish” bo‘yicha vazifalari ko‘rsatib o‘tilgan.

Bugun tezlik va o‘ta shiddat bilan o‘zgarib borayotgan dunyoda globallashuv jarayonlarining ijobiy tomonlari bilan bir qatorda uning salbiy oqibatlari ham afsuski hayotimizga kirib kelmoqda. Turli kasalliklar, xatarlardan hayotimizni asrash, ruhan sog‘lom bo‘lish uchun eng avvalo insonlar sport bilan shug‘ullanishsa to‘g‘ri nafas olish jarayoni tiklanadi. Nafas olish inson organizmi uchun muhimdir, chuqur nafas olish esa modda almashinuvi jarayonini faol etakchisi hisoblanadi. Nafas olish oziq moddalarining etakzilishiga yordam beradi hamda vujudimizga quvvat ishlab chiqilishiga ko‘maklashadi. Buning uchun “Aerobeka” mashg‘ulotlari bilan shug‘ullanish maqsadga muvofiq bo‘ladi. Bunday mashg‘ulot turlariga suzish, tez yugurish, velosiped haydash va

boshqa o'pkani faol ishlashi hamda tez-tez nafas olishga majburlovchi har qanday mashq turlari bilan doimiy shug'ullanish kerak. Ammo har qanday mashg'ulotni bajarishdan oldin avval mushaklarni qizitish kerak, bu esa mashg'ulotlardan bezib qolmaslik va mushaklar zo'riqishini olidini olgan bo'ladi. Maxsus tanlangan jismoniy mashqlardan to'g'ri foydalanish, ularni to'g'ri miqdorlash shug'ullanuvchilarning tabiiy, morfologik, funksional rivojlanishini uyg'unlashtiradi. Bu jarayonlarni tartibga tushirish organizm funksional imkoniyatlarining to'g'ri o'sishini ta'minlaydi. Darhaqiqat, A.Avloniy ta'kidlaganidek sog'lom bola sog'lom va ahil oilaning mevasidir. Shuningdek, inson salomatligi uchun eng muhim vosita bu badan tarbiyasi – jismoniy sog'lomlikdir. Dono xalqimiz bejizga "Sog' tanda – sog'lom aql" – deya ta'kidlamagan. Bu ham isbot talab qilmaydigan haqiqat. Ulug' tabib, qomusiy olim Abu Ali Ibn Sino bobomiz: "O'z vaqtida me'yori bilan badantarbiya qilgan odamga dard yaqin yo'lamaydi. Badantarbiya bilan mashg'ul bo'linsa, hech qanday dori-darmonga zarurat qolmaydi, buning uchun muayyan tartibga rioya qilmoq shart. Badantarbiyani tark etgan odam aksari xarob bo'ladi, zero haraktsiz qolgan a'zolarining quvvati zaiflashadi", – deb inson salomatligi uchun badantarbiyaning qanchalik muhimligini ko'rsatib o'tgan. Sport bilan shug'ullanadigan kishilar nafaqat jismonan, balki, ma'nan sog'lom, irodasi mustahkam, sog'lom fikrlaydigan insonlar sanalishadi. Sport insonning ruhiyatini ham sog'lom qiladi, hayotning har jabhasida faol va harakatchan bo'ladi. Qolaversa, sport bilan muntazam shug'ullanadigan insonlar tartib-intizomga, tozalikka odatlanadi, serharakatligi bois ovqat hazm qilish jarayoni ham unda yaxshi kechadi. Hayot sinovlariga dosh bera oladigan, ruhan kuchli qilib tarbiyalaydi. Shunday ekan har bir kishi o'z salomatligi haqida qayg'urishi, albatta sportning qaysidir turi bilan muntazam shug'allanishi, sportni o'zining hayotiga aylantirmog'i lozim.

Ma'lumki, organizmning funktsional zaxiralariga fiziologik, biokimyoviy, sport texnikasi va ruhiy zaxiralar kiradi. Fiziologik adaptatsiya davomida funktsional tizimlarning faoliyati oshadi va shu bois fiziologik zaxiralar ham o'zgaradi.

Fiziologik adaptatsiya davomida funktsional zaxiralar qo'yidagilarga bo'linishi mumkin:

1. Jismoniy sifatlar (kuch, tezlik va chidamlilik)ni rivojlantiradigan zaxiralar;
2. Har xil quvvatdagi (maksimal, submaksimal katta va o'rtacha) ishlarda ishga tushadigan zaxiralar;
3. Ishga tortilish navbati bo'yicha funktsional zaxiralar uchta guruhga bo'linadi: a) kundalik hayot faoliyatida ishga tushadigan; b) jismoniy mashq qilish va musobaqalarda ishga tortiladigan zaxiralar; v) organizmning yashash uchun kurashida ishga tushadigan zaxiralar.

Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari tahlili. O'quv yili yakunida boshlang'ich sinf o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini aniqlash uchun antropometrik ko'rsatkichlar asosida ma'lumotlar olindi. Olingan ma'lumotlar matematik-statistik usulda tahlil qilindi. Yig'ib olingan ma'lumotlarni tahlildan ma'lum bo'ldiki, jismoniy rivojlanish bo'yicha tajriba guruhi bolalari nazorat guruxi bolalarining antropometrik ko'rsatkichlariga nisbatan farqlar borligi kuzatildi (3,3,1-3,3,2-3,3,3-3,3,4-jadvallar).

Pedagogik tajribadan so'ng tajriba va nazorat guruhlaridagi 7 yoshidagi o'g'il va qiz bolalarda gavda uzunligi ko'rsatkichlari o'rtasida farq quyidagicha: 7 yoshli tajriba guruxi o'g'il va qizlarida 120,8-112,5 sm.ni, nazorat guruxidagi tengdoshlarida 119,9-118,5 sm.ni ko'rsatdi.

Gavda og'irligidan tajriba guruxi o'quvchilarida 19,8-19,5 kg/ga nazorat guruxidagilarda 19,6-18,4 kg ga teng bo'ldi. O'pkaning tiriklik sig'imi bo'yicha tajriba guruxida 1230-1210 ml.ni, nazorat guruxidagi tengdoshlarida esa 1180-1150 ml.ni tashkil etdi.

O'ng panja kuchi tajriba guruhi bolalarida 10,8-9,9 kg.ni, nazorat guruxidagi o'g'il va qiz bolalarda 10,1-9,2 kg.ni, chap qo'l kuchi tajriba guruxidagi o'g'il-qizlarda 10,6-9,8 kg.ni, nazorat guruxidagilarda 9,9-9,3 kg.ni ko'rsatdi.

8-yoshli o'quvchilarning tajribadan keyin bo'lgan jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlar tahlili

| № | Antropometrik ko'rsatkichlar | Jinsi | n | Tajriba $\bar{x} \pm m$ | n | Nazorat $\bar{x} \pm m$ |
|----|--------------------------------|-------|----|----------------------------|----|----------------------------|
| 1. | Gavda uzunligi (sm) | O' | 19 | 123,7 ± 0,41 | 18 | 121,4 ± 0,44 |
| | | Q | 16 | 123,0 ± 0,46 | 15 | 120,6 ± 0,45 |
| 2. | Gavda og'irligi (kg) | O' | 19 | 22,7 ± 0,45 | 18 | 20,5 ± 0,38 |
| | | Q | 16 | 22,1 ± 0,41 | 15 | 20,3 ± 0,45 |
| 3. | O'pkaning tiriklik sig'imi(ml) | O' | 19 | 1300 ± 1,65 | 18 | 1220 ± 1,96 |
| | | Q | 16 | 1300 ± 1,40 | 15 | 1180 ± 1,78 |
| 4. | O'ng qo'l panja kuchi (kg) | O' | 19 | 12,9 ± 1,18 | 18 | 11,5 ± 0,29 |
| | | Q | 16 | 11,4 ± 1,22 | 15 | 10,6 ± 0,31 |
| 5. | CHap qo'l panja kuchi (kg) | O' | 19 | 12,3 ± 0,27 | 18 | 11,0 ± 0,26 |
| | | Q | 16 | 11,4 ± 0,32 | 15 | 10,3 ± 0,31 |

Gavda uzunligi ko'rsatkichi bo'yicha 8 yoshli tajriba guruxi o'g'il va qiz bolalarida 123,7-123,0 sm.ni, nazorat guruxi tengqurlarida 121,4-120,6 sm.ni ko'rsatdi.

Gavda og'irligi ko'rsatkichida tajriba guruxi o'quvchilarida 22,1-22,1 kg.ga, nazorat guruxidagi tengdoshlarida 20,5-20,3 kg.ga teng bo'ldi. O'pkaning tiriklik sig'imida tajriba guruxi o'quvchilarida 1310-1300 ml.ni, nazorat guruxidagi o'g'il va qizlarda 1210-1180 ml.ni tashkil etdi.

Xulosa. Bizning fikrimizcha, bo'yiga o'sish biologik xususiyatlardan bo'lib, tabiiy rivojlanadi. Faqatgina jismoniy mashqlar bilan muntazam, doim va faol shug'ullanish bu o'sish tezligining oshishiga yordam beradi. Bolalar tana og'irligining o'sish tezligi ham yoshdan-yosh o'tgan sari oshib borganligini kuzatildi. Nazorat guruhi bolalariga qaraganda tajriba guruhlaridagi o'quvchilarning bo'y o'sish tezligi nisbatan yuqori ekanligi aniqlandi.

O'pkaning tiriklik sig'imi tajriba guruhi o'quvchilari ko'rsatkichlarining o'sish tezligi nazorat guruhi o'quvchilari ko'rsatkichlarining o'sish tezligiga qaraganda yaxshiroq ekanligi aniqlandi. Shunday qilib, pedagogik sharoitlarning yaratilishi, jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish tadbirlarini to'g'ri tashkil qilinishi harakatli o'yinlarga asoslangan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini yuqori sifatli o'tkazishga imkoniyat yaratadi hamda mashg'ulotlarni qiziqarli o'tkazishga yordam beradi. Yuqorida qayd etilganlar asosida to'plangan ma'lumotlar pedagogik kuzatishlar va nazorat me'yor ko'rsatkichlarining tahlili bo'yicha ma'lum bo'ldiki, 8-10 yoshli o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi tajriba-sinov sport maktabida nazorat maktabidagilarga nisbatan yaxshiroq ekan.

Foydalangan adabiyot.

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti 2022-yil 11-aprel kungi PQ-201-sonli "Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora tadbirlari" qarori <https://lex.uz/docs/5950245>
2. Mambetnazarov, A. (2022). Fiziologiya fanini o'qitishda interfaol kognitiv ta'lim texnologiyalarini qo'llash. Журнал «Вестник физической культуры и спорта» Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, 2(2-3).
3. Mambetnazarov, A. (2022). The features of functional indicators of adolescents in the environmental conditions of the aral sea region. Журнал «Вестник физической культуры и спорта» Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, 2(2-3).
4. Sodiqov A. T. I-IV sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslaridagi mashqlar nagruzasini me'yorlash. Diss... ped. fan. nom. -Toshkent: 1997. -154 b.
5. Soliev X. X. Tana tuzilishi tipi va rivojlanish varianti har-xil bo'lgan 7-12 yosh o'g'il bolalarning muskul kuchini rivojlantirish. Diss... ped. fan. nom. - Toshkent: 1997. - 153 b.