

**UMUMTA'LIM MAKTAB O'QUVCHILARINING JISMONIY
RIVOJLANISHINI YENGIL ATLETIKA SPORT TURI ORQALI
NAZORAT QILISH USULLARI**

**Sharipov Arabboy Shermirza o'g'li,
Sobirova Hilola Hamidullayevna**

Namangan Davlat Universiteti magistrantlari,

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqolada yosh yengil atletikachilarni o'quv trenirovka mashg'ulotlari ta'sirida jismoniy rivojlanishi, o'zgarishi haqida nazariy ma'lumot va amaliy tavsiyalar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy rivojlanish, Morfologiya, antropometriya, yengil atletika to'garaklari, sport o'yinlari.

**METHODS OF MONITORING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF
HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH THE SPORT OF ATHLETICS**

Annotation: This scientific article provides theoretical information and practical recommendations on the changes in the physical development of young athletics players as a result of training sessions.

Key words: Physical Development, Morphology, anthropometry, athletics clubs, Sports Games.

Jamiyat a'zosining jismoniy rivojlanganligiga mavjud ijtimoiy tuzum, undagi muhit, ijtimoiy sharoitning ta'siri muhim ro'l o'ynaganligi hozirgi kunda o'z isbotini topgan. Azal-azaldan insonlar o'z tanasining rivojlanganligi haqida bosh qotirib o'z davrning mavjud sharoiti, muhiti, nazariy bilimlari zahirasiga tayanganlar.

Jismoniy rivojlanishni tekshirish gavda qismlarining shakli, hajmi va proporsiyalari haqida organizimning ba'zi bir imkoniyatlarini aniqlab beradi. Ko'p

hollarda jismoniy rivojlanishning yaxshi davom etishi, jismoniy tarbiya va sport bilan chambarchas bog‘liqdir. Albatta bu faktlarga tayanib hukumatimiz aholimiz hamda yosh avlodni o‘shib rivojlanishi uchun jismoniy tarbiya va sportga juda ham katta e’tibor bermoqda. Bunga misol qilib Yurtboshimiz tomonidan 2020-yil 24-yanvardagi 5924-sonli farmoni “O‘zbekiston respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish to‘g‘risida”⁵ gi farmonlarini ko‘rsatish mumkin. Yosh avlodni jismoniy rivojlanishiga jismoniy tarbiya va sportni ta’sirini o‘shirish uchun ko‘plab ilmiy tadqiqotlar olib borilgan va yana olib borilmoqda. Biz ham ushbu tadqiqot orqali yosh yengil atletikachilarni jismoniy rivojlanishlarini, yengil atletika trenirovkasi mashg‘ulotlarining ta’sirini aniqlashga urindik. Ko‘p hollarda sport mashg‘ulotlarini o‘tkazishga e’tibor kuchli bo‘lsada sportchi yoshlarni o‘shib rivojlanishiga kam ahamiyat qaratiladi. Ayni vaqtda sportdagi natija va yosh sportchilar jismoniy rivojlanishini nazoratga olish dolzarb masala deb qaramoqdamiz.

Jismoniy rivojlanganlik darajasi, tanimiz a’zolarini o‘lchovi (antropometriyasi) ko‘rsatkichlariga qarab aniqlanadi. O‘lchamlarni o‘tkazish, uning metodikasiga oid nazariy bilim va amaliy malakalar asosan “Odam morfologiyasi”, “Biomexanika”, “Davolash jismoniy madaniyati”, “Sport fiziologiyasi” va boshqa qator fanlar orqali o‘qitiladi. **Ko‘krak qafasining aylanasi** asosan **uch holatda**:

- 1) to‘liq (maksimal) nafas olganda;
- 2) to‘liq nafas chiqargandan so‘ng;
- 3) nafas olib bo‘lgandan so‘ng, nafas chiqarishni boshlashdan oldingi harakatsiz turgan (pauza) holatdagi vaqtida, o‘lcham olish lentasi bilan o‘lchanadi.

Lenta qovurg‘alarning pastki burchaklaridan o‘tishi - oldindan o‘lchanganida erkaklarniki ko‘krakning o‘rtasidan, ayollarniki esa ko‘krak bezlari oldidan o‘tadi. O‘lchanuvchi ikki qo‘lini yuqori ko‘tarib turishi kerak bo‘ladi.

Tanamiz massasi ko‘rsatkichlarining yuqoriligi jismoniy rivojlanganligimizning yaxshi sifati deb qaraladi. Tana va uning a’zolari qanchalik darajada baquvvat, pishshik, kuchi ufrif turganligi ko‘zga tashlansa uni shunchalar jismonan rivojlangan deb qarashlari haqida o‘qidingiz. Massaning

⁵ O‘zbekiston Respublikasi prezidentining “Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora tadbirlari tog‘risida” 2020-yil 24-yanvardagi 5924-sonli farmoni. Mabuot.uz

kattaligi, basavlatlik (jonli til bilan aytganda) jismoniy rivojlanganlikni ko'rsatkichi emas. Tananing umumiy vazni - skeletning vazni, muskullar, yog' to'qimalari, ichki a'zolar, teri kabi tarkibiy qismlardan tashkil topadi. Ularning har birining nisbiy miqdori (%) yosh o'tgan sari doimiy o'zgarishdadir⁶.

Jismoniy rivojlanganlikni o'lchashda uning bo'laklarini - qismlarini o'zaro mutanosibliyi ya'ni proporsiyasi deb nomlanadigan o'lchovga duch kelamiz. Qoida tarzida tanamiz proporsiyasi unin yuqori qismi (boshi va bo'yni) kesimining katta kichikligi, tanasi, tayanish va suyanish a'zolarining alohida bo'lagi (segmentlari)ni tananing umumiy uzunligiga yoki gavdaning umumiy o'lchamiga nisbatan yoki ayrim segmentlari o'lchamining foiziga nisbatan tasnifi tushuniladi.

Tanamizni rivojlanganligini baholashning amaliyotda eng keng tarqalgani uslubiyotlaridan biri indekslash metodidir. Bunda eng sodda hisoblashlar yordamida tanamiz a'zolari bo'laklarini o'zaro nisbati tasnif qilish imkoniyatini beradi. Kichik o'lchamning kattaligi kattaning foizida ifodalanadi.

Turli indekslarning qo'shilmasidan inson tanasi proporsiyasining uch xil asosiy guruhga ajralib chiqadi:

- I. oyoqlari uzun, tanasi qisqa va ingichkalar
- II. oyoqlari kalta, uzun va keng tanaga ega bo'lganlar .
- III. tanasining o'lchami o'rtachalar .

Qayd qilingan tana proporsiyasiga oid bilimlar bo'lajak sport mutaxassisiga jismoniy mashqlarni mashg'ulotlar uchun tanlashda xatoliklarga yo'l qo'ymaslik, sog'lomlashtirish maqsadidagi yoki sport mahoratini oirishni maqsad qilib sport turlarini tanlashda adashmaslikni oldini olish uchun qo'l keladi.

Hozirgi kunda o'lchovlar o'lchanayotgan a'zoga qo'l tekkazish hamda qo'l tekkizmay o'lchash bilan o'tkaziladi. Qo'l tekkazish bilan jismoniy rivojlanganlik o'lchovlari uch xil ko'rinishda: tananing uzunasi, ko'ndalangli hamda tananing aylanasi o'lchash orqali rivojlanganlik baholanadi. Bu o'lchamlar rivojlanganlikning eng zaruriy ko'rsatkichlari hisoblanadi. Kuzatishlar insonning jismoniy rivojlanishi 25 yoshga borib susayishi, ayrimlarini esa, masalan,

⁶ A.Abdullayev, Sh.X.Xonkeldiyev Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi. Bakalavr talabalar uchun darslik.- T. 2016. -410.b

bo‘yiga o‘shishning to‘xtashini ko‘rsatdi. Bu organlar va to‘qimalarni o‘zgarishdan to‘xtadi degani emas, 25 yoshga borib shakllanib bo‘ldi degani xolos.

Organizimni keyingi jismoniy rivojlanishi **ikki yo‘nalishda** davom etadi:

1). jismoniy faollikni ta‘sir orqali 2). kam harakatlanish

Tananing yog‘ bosishi, to‘lishib ketish, qorin mushaklari (to‘g‘ri, ko‘ndalang va qiya)ni bo‘shashishi, hazm qilish organlari va boshqa a‘zolarning o‘lchamini, hajmini kattalashishi, yo‘g‘onlashishi hisobiga ular organizmda joylashgan joyini “tark” etishlariga sabab bo‘ladi. Masalan, medaning to‘yib va ko‘p ovqatlanish hisobiga hajmini kattalashishi boshqa hazm qilish organlarini joylashishini o‘zgartiradi (qorin osilib qoladi), oqibati tananing ko‘rinishini o‘zgarishini yuzaga keltiradi. Mukammal har tomonlama jismonan shakllangan qaddi-qomat egasi bo‘lish faqat individning o‘zigagina bog‘liq.

Biz mazkur tadqiqotimizni Namangan viloyatining Chust tumanidagi Sport maktabida “Yengil atletika” sport turi bilan shu yilning yanvar oyidan shug‘illana boshlagan 10 nafar o‘gil bolalarni tadqiqot guruhi sifatida, yana shu yoshdagi Chust tumanidagi 1–sonli umumta‘lim maktabidan 10 nafar nazorat guruhida tadqiqot ishini 6 oy davomida olib borish orqali yosh yengil atletikachilarning jismoniy rivojlanishiga yengil atletika trenirovkasi mashg‘ulotlari ta‘sirini o‘rganish jarayonida yakuniy natijalarni quydagi jadvalda keltirdik.

Yosh yengil atletikachilarning jismoniy rivojlanishiga yengil atletika trenirovkasi mashg‘ulotlari ta‘sirini o‘rganish jarayoni yakuniy natijalari

No	Antropometrik ko‘rsatkichlar	Jinsi	N	Tajriba $x \pm m$	Nazorat $x \pm m$	T	P
1	Bo‘yi	O‘	10	166.7±4.9	153.4±2.4	7.8	>0.01
2	Vazni	O‘	10	52.5±4.5	43.7±1.4	4.44	>0.01
3	O‘tirgan holatdagi gavda uzunligi	O‘	10	85±2.8	76.1±1.4	8.9	>0.01
4	Ko‘krak aylanasi	O‘	10	84.8±4.2	73.8±1.7	7.8	>0.01

Xulosa

Mazkur tadqiqotni olib borishda sport mashg‘ulotlari va ular orqali hal qilinadigan vazifalar qatorida yosh yengil atletikachilarni jismoniy rivojlanishini doimiy nazoratga olish zaruriyati borligi va bunga ko‘p soha mutaxassislari e‘tiborsiz bo‘layotgani sezilib qolmoqda.

Ushbu e'tiborsizlik natijasida yosh sportchilarni o'sib rivojlanishi uchun sarflanishi zarur bo'lgan komponentlarni boshqa vazifalar uchun sarf bo'lishiga sabab bo'lmoqda. Natijada yoshlarni o'sishi va rivojlanishi birmuncha susayadi. Shunday muammolarni hal etish uchun yoshlarni sportga jalb qilgandan so'ng ularga tegishli bo'lgan jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini doimiy nazoratga olgan holga mashg'ulot mikrosikllarini to'g'irlash yoki ayrim o'zgartirishlar kiritish talabi yuzaga keladi. Shundagina biz yosh sportchilarni ham yuqori jismoniy tayyorgarlikga ham jismoniy rivojlanishini yaxshilashga erishamiz. Boshqacha aytganda son va sifat ko'rsatkichlarini mutanosib qilib rivojlantiramiz.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi prezidentining “Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora tadbirlari to'g'risida” 2020-yil 24-yanvardagi 5924- sonli farmoni. Mabuot.uz
2. A.Abdullayev, Sh.X.Xonkeldiyev Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi. Bakalavr talabalar uchun darslik.- T. 2016. -410.b
3. F.A.Kerimov “ Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar”. Toshkent. “Zar qalam” -2004.-447.b.
4. R.S.Salomov. Jismoniy tarbiya nazaryasi va metodikasi. Darslik – Toshkent 2014-yil 284 b.