

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

**Aliyev Nariman Toxirovich,**

**Xusanov Xurshid Aminovich**

Namangan davlat universiteti jismoniy madaniyat fakulteti magistrantlari,

Email: [aliyevnariman@gmail.com](mailto:aliyevnariman@gmail.com)

**Annotatsiya:** Mazkur ilmiy maqolada yosh futbolchilarni 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, Marfalogiya, Antropometriya, futbol sport to'garaklari, Sport o'yinlari.

**METHODS OF MONITORING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF  
SECONDARY SCHOOL STUDENTS**

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

**Key words:** Physical Development, Morphology, Anthropometry, Football Clubs, Sports Games.

Jamiyat a'zosining jismoniy rivojlanganligiga mavjud ijtimoiy tuzum, undagi muhit, ijtimoiy sharoitning ta'siri muhim rol 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 imkomiyatlarini aniqlab beradi. Ko‘p hollarda jismoniy rivojlanishning yaxshi davom etishi, jismoniy tarbiya va sport bilan chanbarchas bog‘liqdir. Albatta bu faktlarga tayanib hukumatimiz aholimiz hamda yosh avlodni o‘sib rivojlanishi uchun jismoniy tarbiya va sportga juda ham katta etibor bermoqda. Bunga misol qilib Yurtboshimiz tomonidan 2020-yil 24-yanvardagi 5924-sonli farmonlari “O‘zbekiston respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish to‘g‘risida”<sup>6</sup> 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 futbolchilarni jismoniy rivojlanishlariniga futbol trenirovkasi mashg‘ulotlarining ta’sirini aniqlashga urindik. Ko‘p hollarda sport mashg‘ulotlarini o‘tkazishga e’tibor kuchli bo‘lsada sportchi yoshlarni o‘sib rivojlanishiga kam ahamiyat qaratiladi. Ayni vaqtda sportdagi natija va yosh sportchilar jismoniy rivojlashishini 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 vaqtda, 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.

<sup>6</sup> 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

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 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. O'larning har birining nisbiy miqdori (%) yosh o'tgan sari doimiy o'zgarishdadir<sup>7</sup>.

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 o'zunligiga yoki gavdaning umumiy o'lchamiga nisbatan yoki ayrim segmentlari o'lchamining foyiziga nisbatan tasnifi tushuniladi.

Tanamizni rivojlanganligini baholashning amaliyotda eng keng tarqalgani uslubiyotlaridan biri indekslash metodidir. Bunda eng sodda hisoblashlar yorda mida tanamiz a'zolari bo'laklarini o'zaro nisbati tasnifini qilish imkoniyatini beradi. Kichik o'lchamning kattaligi kattaning foyizida 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.

---

<sup>7</sup> A.Abdullayev, Sh.X.Xonkeldiyev Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi. Bakalavr talabalar uchun darslik.- T. 2016. -410.b

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‘ndalang hamda tananing aylanasini 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, bo‘yiga o‘shning 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’siri orqali 2). kam harakatlanish**

Tananing yog‘ bosishi, to‘lishib ketish, qorin mushaklari (to‘g‘ri, kundalang 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 “Futbol” sport turi bilan shu yilning septyabr oyidan shug‘illana boshlagan 10 nafar o‘g‘il bolalarni tadqiqot guruhi sifatida, yana shu yoshdagi Chust tumanidagi 1–sonli umumta’lim maktabidan 10 nafar nazorat guruhida taqqiqot ishini 6 oy davomida olib borish orqali yosh futbolchilarning jismoniy rivojlanishiga futbol trenirovkasi mashg‘ulotlari ta’sirini o‘rganish jarayonida yakuniy natijalarni quydagi jadvalda keltirdik.

**Yosh futbolchilarning jismoniy rivojlanishiga futbol 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	O‘	10	85±2.8	76.1±1.4	8.9	>0.01



	uzunligi						
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 futbolchilarni jismoniy rivojlanishini doimiy nazoratga olish razuriyati borligi va bunga ko‘p soha mutaxassislari etiborsiz bo‘layotgani sezilib qolmoqda. Ushbu etiborsizlik natijasida yosh sportchilarni o‘sib rivojlanishi uchun sarflanishi razor 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‘rilash 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 mutonsip qilib rivojlantiramiz.

### Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. 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
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.