

UMUMTA'LIM MAKTABI 13-14-YOSHLI VALEYBOLCHILARINI MORFO-FUNKSIONAL KO'RSATKICHLAR DINAMIKASI

**Abduraxmonova Kumushoy Abdulxay qizi,
Abdullayeva Muattar Raimjon qizi,
Shamsitdinova Maxliyo Faxritdin qizi**
Namangan davlat universiteti magistrantlari

ANNOTATSIYA

Ushbu ilmiy maqolada 13-14 yoshli voleybolchilarni umumta'lim maktabining sport to'garak mashg'ulotlari ta'sirida morfo-funksional xususiyatlarini o'zgarish jarayoni haqida nazariy ma'lumotlar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy rivojlanish, morfo-funksional, antropometrya, voleybol sport to'garaklari.

DYNAMICS OF MORPHO-FUNCTIONAL INDICATORS OF 13-14-YEAR- OLD VOLLEYBALL PLAYERS OF GENERAL EDUCATION SCHOOL

**Abduraxmonova Kumushoy Abdulxay qizi,
Abdullayeva Muattar Raimjon qizi,
Shamsitdinova Maxliyo Faxritdin qizi**
Graduate students of Namangan State University

ABSTRACT

This scientific article describes the theoretical information about the process of morpho-functional change of 13-14-year-old volleyball players under the influence of the sports club training of the general education school.

Key words: physical development, morfo-functional, anthropometry, volleyball sports circles.

ДИНАМИКА МОРФО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ 13-14 ЛЕТ

**Абдурахманова Кумушой Абдулхайовна,
Абдуллаева Муаттар Раимжовна,
Шамситдинова Махлиё Фахритдиновна.**
Магистры Наманганский государственный университет

АННОТАЦИЯ

В данной научной статье изложены теоретические сведения о процессе морфофункциональных изменений волейболистов 13-14 лет под влиянием спортивно-клубной подготовки общеобразовательной школы.

Ключевые слова: физическое развитие, морфофункциональная, антропометрия, волейбольные спортивные секции.

Qadimdan 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 morfo-funksional o'zgarishning 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"¹gi farmonlarini ko'rsatish mumkin. Yosh avlodni jismoniy rivojlanishiga jismoniy tarbiya va sportni ta'sirini o'shish uchun ko'plab ilmiy tadqiqotlar olib borilgan va yana olib borilmoqda. Biz ham ushbu tadqiqot orqali yosh voleybolchilarni morfo-funksional ko'rsatkichlariga voleybol 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 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 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.

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

Tanamiz massasi ko'rsatkichlarining yuqoriligi jismoniy rivojlanganligimizning yaxshi sifati deb qaraladi. Tana va uning a'zolari qanchalik darajada baquvvat, pishshik, kuchi ufrub 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'zgarishdadir².

Jismoniy rivojlanganlikni o'lchashda uning bo'laklarini - qismlarini o'zaro mutanosibliги 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 yordamida 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 oshirishni 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'ndalang 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, bo'yiga o'sishning 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

² A.Abdullayev, Sh.X.Xonkeldiyev Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi. Bakalavr talabalar uchun darslik. - T. 2016. -410.b

Tananing yogʻ bosishi, toʻlishib ketish, qorin mushaklari (toʻgʻri, koʻndalang va qiya)ni boʻshashishi, hazm qilish organlari va boshqa aʼzolarning oʻlchamini, hajmini kattalashishi, yoʻgʻonlashishi hisobiga ular organizmda joylashgan joyini “tark” etishlariga sabab boʻladi. Masalan, medaning toʻyib va koʻp ovqatlanish hisobiga hajmini kattalashishi boshqa hazm qilish organlarini joylashishini oʻzgartiradi (qorin osilib qoladi) oqibati tananing koʻrinishini oʻzgarishini yuzaga keltiradi. Mukammal har tomonlama jismonan shakllangan qaddi-qomat egasi boʻlish faqat individning oʻzigagina bogʻliq.

Biz mazkur tadqiqotimizni Namangan viloyatining Namangan shahar 13-umumtaʼlim maktabida “Valeybol” sport turi bilan shu yilning septyabr oyidan shugʻullana boshlagan 10 nafar oʻgil bolalarni tadqiqot guruhi sifatida, yana shu yoshdagi Namangan shahar 1–sonli umumtaʼlim maktabidan 10 nafar nazorat guruhida tadqiqot ishini 6 oy davomida olib bordik. Shu oraqali yosh valeybolchilarning jismoniy rivojlanishiga valeybol trenirovkasi mashgʻulotlari taʼsirini oʻrganish jarayonida yakuniy natijalarni quyidagi jadvalda keltirdik.

13-14 yoshli valeybolchilarning morfo-funksional koʻrsatkichlarini valeybol trenirovkasi mashgʻulotlari taʼsirida oʻgarish(dinamikasi) jarayoni yakuniy natijalari

| № | Antropometrik koʻrsatkichlar | Jinsi | N | Tajriba $x \pm m$ | Nazorat $x \pm m$ | T | P |
|---|-----------------------------------|-------|----|----------------------|----------------------|------|-------|
| 1 | Boʻyi | Oʻ | 10 | 166.7±4.9 | 153.4±2.4 | 7.8 | >0.01 |
| 2 | Vazni | Oʻ | 10 | 52.5±4.5 | 43.7±1.4 | 4.44 | >0.01 |
| 3 | Oʻtirgan holatdagi gavda uzunligi | Oʻ | 10 | 85±2.8 | 76.1±1.4 | 8.9 | >0.01 |
| 4 | Koʻkrak aylanasi | Oʻ | 10 | 84.8±4.2 | 73.8±1.7 | 7.8 | >0.01 |

XULOSA

Mazkur tadqiqotni olib borishda sport mashgʻulotlari va ular orqali hal qilinadigan vazifalar qatorida yosh valeybolchilarni jismoniy rivojlanishini doimiy nazoratga olish razuriyati borligi va bunga koʻp soha mutaxassislari etiborsiz boʻlayotgani sezilib qolmoqda. Ushbu etiborsizlik natijasida yosh sportchilarni oʻsib rivojlanishi uchun sarflanishi zarur boʻlgan komponentlarni boshqa vazifalar uchun sarf boʻlishiga sabab boʻlmoqda. Natijada yoshlarni oʻsishi va rivojlanishi birmuncha susayadi. Shunday muammolarni hal etish uchun yoshlarni sportga jalb qilgandan soʻng ularga tegishli boʻlgan jismoniy rivojlanish koʻrsatkichlarini doimiy nazoratga olgan holga mashgʻulot mikrosikllarini toʻgʻirlash yoki ayrim oʻzgartirishlar kiritish talabi yuzaga keladi. Shundagina biz yosh sportchilarni ham yuqori jismoniy tayyorgarlikga ham jismoniy rivojlanishini yaxshilashga erishamiz. Boshqacha aytganda son va sifat koʻrsatkichlarini mutonsib 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. SH.K.Povlov,O.X.Abdalimov,Z.Ye.Yusupova. Voleybol nazaryasi va uslubiyoti. Darslik Toshkent 2017-yil 415.b
5. R.S.Salomov. Jismoniy tarbiya nazaryasi va metodikasi. Darslik –Toshkent 2014-yil 284 b.