

YOSH GIMNASTIKACHILARNI O'QUV-MASHG'ULOTLARI TA'SIRIDA JISMONIY RIVOJLANISHINING O'ZGARISHI

Bekmirzayev Mirjalol Xusanboy o'g'li

Turan International University dotsenti v.b., p.f.b.f.d. (PhD).

Tel: +998940529393,

e-mail: mirjalolbekmirzayev737@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqolada yosh gimnastikachilarni o'quv mashg'ulotlari ta'sirida jismoniy rivojlanishi o'zgarishi haqida nazariy malumot va amaliy tavsiyalar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy rivojlanish, Marfalogiya, Antropometriya, Gimnastika sport to'garaklari, Sport o'yinlari.

ИЗМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Аннотация: В данной научной статье представлены теоретические сведения и практические рекомендации по изменению физического развития юных гимнастов под влиянием тренировочных занятий.

Ключевые слова: Физическое развитие, Морфология, Антропометрия, Гимнастические спортивные секции, Спортивные игры.

CHANGES IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF YOUNG GYMNASTS UNDER THE INFLUENCE OF TRAINING SESSIONS

Annotation: This scientific article presents theoretical information and practical recommendations about changes in the physical development of young gymnasts under the influence of training sessions.

Key words: Physical development, Morphology, Anthropometry, Gymnastics sports clubs, Sports games.

KIRISH

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 davrining 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" gi farmonlarini ko'rsatish mumkin. Yosh avlodni jismoniy rivojlanishiga jismoniy tarbiya va sportni ta'sirini o'stirish uchun ko'plab ilmiy tadqiqotlar olib borilgan va yana olib borilmoqda biz ham ushbu tadqiqot orqali yosh gimnastikachilarni jismoniy rivojlanishlariniga gimnastika 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.

METODOLOGIYA

Ishning maqsadi yosh gimnastikachilarni o'quv mashg'ulotlari ta'sirida jismoniy rivojlanishi o'zgarishini aniqlash.

Ishning vazifalari yosh gimnastikachilarni o'quv mashg'ulotlari ta'sirida jismoniy rivojlanishi o'zgarishiga ta'sir etuvchi vositalarni o'rganish.

yosh gimnastikachilarni o'quv mashg'ulotlari ta'sirida jismoniy rivojlanishi o'zgarishini aniqlash usullarini o'rganish.

Tadqiqotda qo'llanilgan usullar ilmiy uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, anketa so'rovnoma, pedagogik testlash, antropometriya, pedagogik tajriba va matematik statistika) usullardan foydalanildi.

Tadqiqot tashkil etilishi va muhokamasi. O'sish va rivojlanish jarayoni yagona dialektik yaxlitlik, - miqdor o'zgarish larni sifat o'zgarishlarga o'tishi bilan uzviyligi qonuniyatiga bilan bog'liq. O'sish va rivojlanish tananing uzunligi o'lchovlari va vaznining ortishida namayon bo'ladi. Inson jismining o'sishi va rivojlanishining o'z ichiga (qarilik davrini qo'shish bilan) quyidagi asosiy qonuniyatlarni oladi. Ular: a).Endogenlik qonuniyati. Jismonan o'sish va rivojlanish tashqi ta'sirlar bilan bog'liq bo'lmay , organizmning ichki ta'siri va sabablari orqali

vujudga keladigan, nasliy dasturga yashiringan, naslni davom ettirish uchun balogʻatga yetishdek organizmning tabiiy talabini qondiradi.

b) Abadiylik qonuniyati. Inson bolalik yoki goʻdaklik davridagi xususiyatlariga ega boʻlgan tuzilishiga umuman qaytaolmasligidir.

d) Sikllilik qonuniyati. Oʻsishning faollashuvi va sekinlashuvi davrlari mavjud boʻladi: birinchi - hali tugʻilmay turib ona qornidaligi va tugʻilgandan soʻngi hayotining birinchi oylaridagi davri ; soʻng 6-7 yoshda oʻsishni jadallashishi sodir boʻladi (oʻsishni yarim sakrashi) va 11-14 yoshga borganda oʻsishni keskin sakrashi yoki oʻsishning balogʻat sakrashi sodir boʻladi.

e). Olmoniyalik olimlar oʻsish jarayonini siklliligni hisobga olib, oʻsishni faollashuvi va tanamiz massani ortishi bilan bogʻliq oʻsishni ushlanishi(sekin lashuvi yoki toʻxtab qolishi) haqida ahamiyatli fikrlarni bildirdilar. Oʻsishni bir xilda bormasligi yil davomidagi fasilli tezlashuv yoki oʻsish jarayonini pastlashida namoyon boʻlishi, tananing boʻyiga oʻsishi asosan yoz davrlarida, massani ortishi asosan kuz faslida sodir boʻlishini isbotladilar.

f). Asta-sekinlilik qonuniyati. Jismoniy rivojlanishning bu qonuniyati insonni rivojlanishida birinma ketin, asta sekinlik bilan oʻzining rivojlanish etaplari(bosqichlari) ni oʻtadi. Organizmni normal rivojlanishida bu davrlardan birini “sakrab” tashlab oʻtib ketaol maydi. Skelet suyaklarini oʻsishini toʻxtashidan avval suyaklar belgi langan oʻlchovgacha oʻsib ulgurishi lozim. Doimiy tishlarni barchasini chiqib ulgurishi uchun sut tishlari tushib ulgurishi lozim va x.k.

g). Sinxronlik qonuniyati. Bir biriga mos ravishda, baravriga ishlashi qonuniyati oʻz ichiga tanamizning turli aʼzolari va tuzilmalarimizni nisbatan bir vaqtning ichida oʻsishi va rivojlanishi jarayonini mujassam lashtiradi. Oʻsish va qarish tezlashganda sinxronlik qoidasi buziladi. Shuning uchun oʻsish va qarishning tezlashuvi koʻp holatlarda buzilishlar, kelishmovchiliklar (disgarmoniya)ni keltirib chiqaradi: bu jarayonlar ayrim organlar va tuzilmalarimiz va boshqalarni tempi va ifodalani shidan oldinda boʻladi. Tananng umumiy oʻlchami va aʼzolarimizning mutanosibligi -uning uzunligi, vazni, va koʻkrakning kengligini oʻzida mujassamlashtiradi

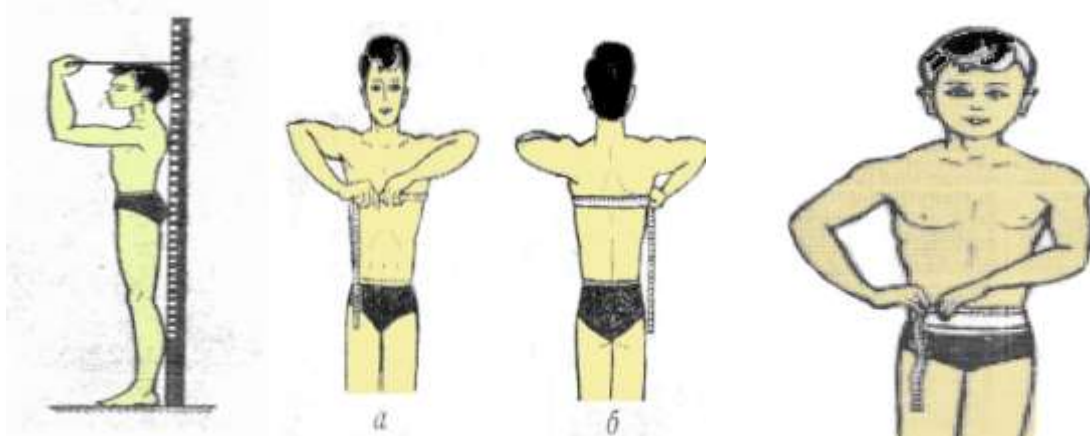
Jismoniy rivojlanganlik darajasi tanimiz aʼzolarini oʻlchovi (antropometriyasi) koʻrsatkichlariga qarab aniqlanadi. Oʻlchamlarni oʻtkazish, uning metodikasiga oid nazariy bilim va amaliy malakalar asosan “Odam morfologiyasi”, “Biomexanika”,

“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 (1-rasm).



Jismoniy rivojlanganlikning o‘lchamlari

Jismoniy rivojlanganlikning nazariy bilimlariga hozirgi kunda organizmning morfologisi oid bilimlari tarkibidan ko‘lamiga ko‘ra keng o‘rin berilgan. Ularning o‘rganishda quyidagi tibbiyotda qo‘llaniladigan tushunchalarga duch kelamiz. Bular maxsus bilimlar sifatida “Davolash jismoniy madaniyati”, “Sport fiziologiyasi”, “Sog‘lom turmush jismoniy madaniyati”, “Valeologiya” fanlarini o‘qitishda, ular: kalla suyagini o‘rganishda – *kraniometriya*; yurakning xizmat faoliyatini o‘rganishda – *kardiogramma*, yurak qisqarish chastotasini hisoblashda – *pulsometriya*, o‘pkani – *flyurografiya*, buyrakni – *urografiya*, turli morfologik tizimlarni – *morfometriya*; bo‘g‘imlarning harakatchanlik darajasini, hajmlarini aniqlash *goniometriya*; mushaklar kuchini *dinamometriya* va *retrografiya* deb nomlanadi va ular orqali davolash, olib borilayotgan tadqiqotlarda o‘lchovlar yo‘lga qo‘yiladi.

Bo'yni o'sishiga qarab yoki u belgilangan darajada o'sib bo'lgandan so'ng uning vazni ham muvofiq holda ortadi.

Jismoniy rivojlanganlikning ko'rsatkichlaridan yana biri uning vazni, tana massasi, uning zichligidir.

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

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 yorda mida tanamiz a'zolari bo'laklarini o'z aro 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.

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'ndalangi 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 - jismoniy mashqlar (jismoniy ish) bilan shug'ullanish turmush tarzi davomida odatga aylantirilsa, mushaklarni mashq lantirish to'xtatilmasa, faol harakatlanish davom ettirilsa organizimdagi o'zgarish muskullar va tuzilmalarni takomillashishi tomon, ya'ni tashqi ko'rinish, qiyofaning basavlatligi tomon o'zgarishlarsodir bo'ladi;

2). kam harakatlanish, jismoniy ish bilan shug'ullanishni chegaralanganligi, ustiga – ustak to'yib ovqatlanishga odat shakllangan bo'lsa, organizmning rivojla nishida buzilishlar yuzaga keladi, muskullar so'lishadi, uning tolalari ingichkala shadi, teri osti va ichki organlarda yog' bosishi tez sodir bo'ladi.

Tananing yog' bosishi, to'lishib ketish, qorin mushaklari (to'g'ri, kundalang va qiya) ni bo'shashishi, hazm qilish organlari va boshqa a'zolarining 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.

Jismoniy rivojlanganligining ko'rsatkichlariga qarab turli xildagi kasblar, hunarlarni egallash uchun turli tanlovlar va unga oid tadbirlar o'tkaziladi. Kasb-hunarlarni egallash uchun jismoniy rivojlanganlikning ko'rsatkichlari, tana bo'laklarining o'lchamlarining ahamiyati, ayniqsa, sportning ma'lum bir turi bilan shug'ullanish uchun o'tkazila digan tanlovlarda jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichlariga e'tibor kuchli bo'ladi. Masalan, bo'yning uzunligi – basketbolchi, voleybolchi, qo'l to'pi o'yinchi lari, tennis va boshqa sport turlari bo'yicha sportchilar tayyorlashda naf beradi.

TAHLILLAR VA MUHOKAMA

Biz mazkur tadqiqotimizni Namangan viloyatining Namangan shahar 1-sonli Sport maktabida "Gimnastika" bilan shu yilning septyabr oyidan shug'illana boshlagan 10 nafar o'gil bolalarni tadqiqot guruhi sifatida yana shu yoshdagi Norin tumanidagi 1-sonli umumta'lim maktabidan 10 nafar nazorat guruhida tadqiqot ishini 6 oy davomida olib borish oraqali yosh gimnastikachilarning jismoniy rivojlanishiga gimnastika mashg'ulotlari ta'sirini o'rganish jarayonida yakuniy natijalarni quydagi 1- jadvalda keltirdik.

1-jadval

Yosh gimnastikachilarning jismoniy rivojlanishiga gimnastika mashg'ulotlarita'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 $\pm$ 4.9	153.4 $\pm$ 2.4	7.8	>0.01
2	Vazni	O'	10	52.5 $\pm$ 4.5	43.7 $\pm$ 1.4	4.44	>0.01
3	O'tirgan holatdagi gavda uzunligi	O'	10	85 $\pm$ 2.8	76.1 $\pm$ 1.4	8.9	>0.01
4	Ko'krak aylanasi	O'	10	84.8 $\pm$ 4.2	73.8 $\pm$ 1.7	7.8	>0.01

Mazkur tadqiqot ishimizda gimnastika mashg'ulotiga dastlab qatnaasha boshlagan yosh ganbolchilarning jismoniy rivojlanishini dastlabki ko'rsatkichlari va 6 oydan keying natijalari bir biriga taqqoslash orqali aniqlashga urindik. Unga ko'ra tajriba guruhi a'zolarining umumiy natijasi bo'yi uzunligi, nazorat guruhidagi bolalarnikidan 13.3 sm ga o'sgani, vazinida esa 8.8 kg ga va ko'krak aylanasi 11 sm ga ortgani aniqlandi.

XULOSA

Mazkur tadqiqotni olib borishda sport mashg'ulotlari va ular orqali hal qilinadigan vazifalar qatorida yosh gimnastikachilarni jismoniy rivojlanishini doimiy nazoratga olish razuriyati borligi va bunga ko'p soha mutaxassisarlari etiborsiz bo'layotgani sezilib qolmoqda. Ushbu etiborsizlik 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'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 mutanosip 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. Gimnastika nazaryasi va uslubiyoti. Darslik Toshkent 2017-yil 415.b
5. R.S.Salomov. Jismoniy tarbiya nazaryasi va metodikasi. Darslik –Toshkent 2014-yil 284 b
6. Морфология человека, под. ред. Б.А.Никитюк и В.П.Чтецова, уч. пос., 2-е изд., издательство МГУ, 1990, 67-68 стр.