

O'QUVCHILARNING JISMONIY YETUKLIGINI TARBIYALASHDA
ANTROPOMETRIK O'LCHOVLARNING O'RNI

Sh. Farg'ona davlat universiteti
Sport o'yinlari kafedrasida katta o'qituvchisi
Yusupov Toirjon To'lanovich

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'quvchilarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida ularning jismoniy rivojlanishi va ularda uchraydigan mutanosiblik antropometrik o'lchovlarning bir nechtasidan foydalanib, ularning jismoniy yetukligini oshirishga ma'lum bir yo'nalishni tanlash uchun tajribalar o'tkazilgan va o'quvchilarning bo'yi va vazni o'lchangan. Bir necha maktabda taxsil oluvchi o'quvchilar faoliyati kuzatildi va jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayoniga qatnashuvchilarning antropometrik jihatdan natijalari tahlili o'tkazilgan.

Kalit so'zlar: sog'lom, baquvvat, kuchli, bilimli, jismoniy tarbiya, sport, sog'lom avlod, universiada, kurash, voleybol, yengil atletika, jismoniy yetuklik, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanganlik.

Аннотация: В данной статье в процессе физического воспитания студентов, их физического развития и выявленных у них пропорций с использованием ряда антропометрических измерений были проведены эксперименты по выбору определенного направления повышения их физической зрелости, а также роста студентов и взвешены. Наблюдалась деятельность учащихся, обучающихся в нескольких школах, и анализировались антропометрические результаты участников процесса физического воспитания.

Ключевые слова: здоровый, энергичный, сильный, образованный, физическое воспитание, спорт, здоровое поколение, универсиада, борьба, вoleybol, легкая атлетика, физическая зрелость, физическая подготовка, физическое развитие.

Annotation: In this article, in the course of physical training of students, their physical development and the proportion found in them, using several anthropometric measurements, experiments were conducted to choose a certain direction to increase their physical maturity, and the height of students and weighed. The activities of students studying in several schools were observed, and the anthropometric results of the participants in the process of physical education were analyzed.

Key words: healthy, energetic, strong, educated, physical education, sport, healthy generation, universiade, wrestling, volleyball, athletics, physical maturity, physical training, physical development.

Janiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholi salomatligini mustahkamlash, jismoniy sog'lom va ma'naviy boy yosh avlodni tarbiyalash, fuqarolarning jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam jiddiy shug'ullanishlariga erishish bugungi kunning eng dolzarb masalalaridan hisoblanadi. Bizning mustaqil davlatimiz bolalarning sog'lom, baquvvat, kuchli va bilimli bo'lib o'sishi uchun barcha imkoniyatlarni yaratib bermoqda. Ular vatanni sevish, Vatan uchun mehnat qilish, kerak bo'lsa uning uchun har bir ishga tayyor turish ruhida tarbiyalanmog'i lozimdir. Bundan tashqari mamlakatimiz jismoniy tarbiya va sport sohasiga

juda katta e'tibor qaratayotganini sport va sport sohasiga oid bo'lgan farmon va qarorlarning chiqarilishini isbot sifatida keltirishimiz mumkin. Hozirgi kunda davlatimizning diqqat - e'tibori o'sib kelayotgan yosh avlodga g'amxo'rlik qilishga qaratilgan. Shunga muvofiq bu yo'lda "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" qonun qabul qilindi.

"Sog'lom avlod uchun" ordeni va uning jamg'armasi tashkil etildi. "O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tashkil etish to'g'risida"gi qaror yosh avlodni jismonan va ruhan sog'lom tarbiyalash, yoshlarda sog'lom turmush tarzi va sport bilan shug'ullanish istagini kuchaytirdi. Bolalar ommaviy sportini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. "Sog'lom avlod uchun" jurnali ma'naviy va jismonan komil avlodni tarbiyalash, shu tariqa davlat ahamiyatiga molik vazifani targ'ib etish va amalga oshirish, bu ishga keng jamoatchilikni jalb etishni o'z oldiga vazifa qilib qo'ygan. Bundan tashqari, jurnal aholining barcha qatlamlariga milliy va umuminsoniy qadriyatlarni, o'tmish merosimizning eng yaxshi an'analarini, shuningdek, vujudga kelayotgan yangi tendensiyalarni yetkazish maqsadida ishlab chiqilgan. Bugungi kunda mamlakatimizda ko'plab qiziqarli bolalar sport musobaqalari o'tkazilmoqda. Masalan, bolalar va o'smirlar sport maktabining "Sog'lomjon - polvonjon", "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada", "Yuguruvchilar kuni", "Ochiq ring", "Sakrovchilar kuni" - Yoshlar sport kunlari muntazam o'tkazib kelinmoqda. Bunday sport musobaqalari navqiron avlodning sportga bo'lgan qiziqishini oshiradi, jismoniy chiniqishi, sog'lom voyaga yetishi uchun zamin yaratadi. Har qanday sport turi bilan shug'ullanayotgan bola jismonan sog'lom bo'lib, kelajak uchun sog'lom muhit yaratishning asosiy mezonini hisoblanadi. Mamlakatimiz shahar va qishloqlarida turli sport majmualari ochilayotgani har bir yosh avlodni har tomonlama kamol toptirishga xizmat qilmoqda.

Mashg'ulotlardan tashqari turli sport turlari bilan muntazam shug'ullanuvchi o'quvchi-sportchilarning jismoniy rivojlanishi quyidagicha edi. Bizning kuzatishlarimizda ishtirok etgan 15 yoshli kurashchi o'quvchilarning o'rtacha bo'yi $165,3 \pm 1,17$ sm. Voleybol bilan shug'ullanuvchi o'smir yoshdagi o'quvchilarning bo'yi o'rtacha $164,20 \pm 1,19$ sm. Yengil atletika bilan shug'illanadigan sportchi o'smir yoshdagi o'quvchilarning o'rtacha bo'yi $160,4 \pm 1,78$ sm ni tashkil etganini kuzatdik. Kuzatishlarimizda qatnashgan 16-yoshli sportchilarning o'rtacha bo'yi $164,1 \pm 2,03$ sm. Voleybol bilan shug'ullanadigan 17-yoshli sportchilarning o'rtacha bo'yi $163,9 \pm 1,79$ sm. Xuddi shu yoshdagi o'smir yoshdagi o'quvchilarning o'rtacha bo'yi $164,15 \pm 1,73$ sm. Bizning kuzatishlarimizda qatnashgan 17 yoshli sportchilarning o'rtacha bo'yi $163,2 \pm 2,03$ sm.

Voleybol bilan shug'ullanuvchi o'quvchilarning o'rtacha bo'yi $166,1 \pm 2,13$ sm. Shu yoshdagi yengil atletika sport turi bilan shug'illanadigan sportchi o'quvchilarning o'rtacha bo'yi $166,70 \pm 1,2$ sm.

15, 16, 17- yoshli sportchi o'quvchilarning bo'y uzunligini o'rtacha ko'rsatkichlari (n 36) (sm)

1-jadval

Statistik ko'rsatkichlar	Yoshi	Kurash	Voleybol	Yengil atletika
$X \pm \sigma$	15	$165,3 \pm 1,17$	$164,20 \pm 1,19$	$160,4 \pm 1,78$
$X \pm \sigma$	16	$163,2 \pm 2,03$	$163,9 \pm 1,79$	$164,15 \pm 1,73$
$X \pm \sigma$	17	$164,1 \pm 2,03$	$166,1 \pm 2,13$	$166,70 \pm 1,2$

O'smir yoshdagi maktab o'quvchilarining tana vazni ko'rsatkichlari orasida quyidagi holatlar kuzatildi. 15 yoshli kurash bilan shug'ullanuvchilarning o'rtacha tana vazni $54,3 \pm 0,86$ kg ni tashkil qiladi. Voleybol sport turi bilan shug'ullanuvchi o'quvchilarning o'rtacha tana vazni $52,9 \pm 1,56$ kg ni tashkil qiladi. Yengil atletika sport turi bilan shug'ullanayotgan o'quvchilarning tana og'irligini o'rtacha ko'rsatkichi $54,4 \pm 2,1$ kg ni tashkil qiladi.

16 yoshli yoshdagi o'quvchilarning tana og'irligi ko'rsatkichlari o'rtasida quyidagi holatlar kuzatildi. kurash sport turi bilan shug'ullanayotgan o'quvchilarning tana og'irligini o'rtacha ko'rsatkichi $56,73 \pm 1,5$ kg ni tashkil qiladi. Voleybol sport turi bilan shug'ullanayotgan qiz bolalarning tana og'irligini o'rtacha ko'rsatkichi $56,5 \pm 1,83$ kg ni, yengil atletika sport turi bilan shug'ullanayotgan o'quvchilarning tana og'irligini o'rtacha ko'rsatkichi $61,3 \pm 3,3$ kg ni tashkil qiladi.

17 yoshli yoshdagi o'quvchilarning tana og'irligi ko'rsatkichlari o'rtasida quyidagi holatlar kuzatildi. Kurash sport turi bilan shug'ullanayotgan o'quvchilarning tana og'irligini o'lchanganda ularning o'rtacha ko'rsatkichi $55,36 \pm 2,13$ kg ni tashkil etishini kuzatdik va voleybol sport turi bilan shug'ullanayotgan o'quvchilarning tana og'irligini o'rtacha ko'rsatkichi $59,7 \pm 2,24$ kg ni tashkil qiladi. Yengil atletika sport turi bilan shug'ullanayotgan o'quvchilarning tana og'irligini o'rtacha ko'rsatkichi $59,7 \pm 3,00$ kg ni tashkil qiladi.

Sport bilan muntazam shugullangan organism (yoshidan qat'iy nazar) uning bo'yi va vazni bir-biriga mutanosib ravishda o'sadi. Olingan natijalar o'smir yoshdagi o'quvchilarda kuzatilgan, lekin ular doimiy o'sish davrida bo'lganligi sababli bu ko'rsatkichlar oylar davomida yangilanishi shubhasiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Мамадова, Ф. (2023). **BO'LAJAK JISMONIY MADANIYAT MUTAXASSISLARINING PEDAGOGIK MADANIYATI VA KOMPETENSIYASINI TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK MODEL.** *Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences.*, 3(7), 266-272.

2. Tursinovich, K. A., Mirzaakhmadovna, M. F., & Alijonovich, E. T. (2022). 'Topical issues of pre-university preparation of students in the field of physical culture and sports. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 7, 253-255.

3. Qayumovna, R. M. (2021). Examining and monitoring of the impact of hypo dynamic factors on the state of physical fitness in students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 3, 40-43.

4. Mehmonov, R., & Parpiev, O. (2020). PEDAGOGICAL REQUIREMENTS FOR PHYSICAL EDUCATION TEACHERS. *Theoretical & Applied Science*, (5), 758-761.
5. Меҳмононов, Р. Н. (2023). КУРАШЧИНИНГ УМУМ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ВОСИТАЛАРИ ВА УСУЛИЁТЛАРИНИ ЎРГАНИШ. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(18), 1302-1311.
6. Nabievich, M. R. (2023). Pedagogical Educational Functions of Future Physical Culture Specialists. *American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education (2993-2769)*, 1(8), 397-401.
7. Mirzaakhmad, M. F. (2023). Development of Pedagogical Culture and Competence of Future Physical Culture Specialists in Higher Educational Institutions. *American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education (2993-2769)*, 1(6), 62-68.
8. Xasanov, A. T., Bobojonov, N., & Mamadova, F. M. Methodological approaches to the development of a profesiogram for a physical education teacher. *International Journal of Research in Economics and Social Sciences (IJRESS) December-2020*.
9. Ibragimovich, A. E. (2023). DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS BY MEANS OF ATHLETICS. *Conferencea*, 1-7.
10. Allomov, E. (2023). ORGANIZATION OF MOVEMENT SKILLS OF PRESCHOOL CHILDREN ON THE BASIS OF GAME. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(9), 208-212.
11. Ibragimovich, A. E. (2023). JISMONIY TARBIYA DARSLARINI O'QITISHDA XARAKATLI O'YINLARNI QO'LLASH USLUBLARI. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(21), 257-262.
12. Ibragimovich, A. E. (2022). DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN ATHLETICS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS. *Uzbek Scholar Journal*, 11, 122-128.
13. Kayumovna, R. M. (2021). Wellness Swimming as a Part of the Physical Education of Students. In *Interdisciplinary Conference of Young Scholars in Social Sciences* (pp. 149-152).
14. Qayumovna, R. M. (2021). Examining and monitoring of the impact of hypo dynamic factors on the state of physical fitness in students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 3, 40-43.
15. Козлова, Г. Г., & Рузиева, М. К. (2022). Жисмоний маданият ўқитувчиларининг коммуникатив компетенциясини юксалтириш зарурияти. *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL*, 3(4), 12-17.
16. Ergasheva, O. A. (2022). 11-12 YOSHLI O'QUVCHILARNING TEZKORLIK SIFATINI YENGIL ATLETIKA MASHQLARI YORDAMIDA TAKOMILLASHTIRISH. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(24), 150-153.

17. Салимов, Г. М., Холлиев, А. Э., Норбоева, У. Т., & Эргашева, О. А. (2015). Организация методов исследования через национальные подвижные игры. Молодой ученый, (11), 1484-1486.
18. Эргашева, О. А. К. (2022). РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ. Вестник науки и образования, (10-2 (130)), 58-61.
19. Namroyev, A. R., & Ergasheva, O. A. (2023). THE EFFECT OF ACTION GAMES ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT AND LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS. FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES, 2(18), 67-71.
20. Хасанов, А. Т., Юсупов, Т. Т., & Алломов, Э. И. (2020). ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ФАКУЛЬТЕТА ВОЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. *European Journal of Humanities and Social Sciences*, (1), 108-113.
21. Юсупов, Т., & Акзамов, С. (2022). ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 12-14 ЛЕТ. *ЎЗБЕК О'ҚИТУВЧИ*, 2(23), 45-49.
22. Mekhmonov, R. (2022). MONITORING OF THE INFLUENCE OF HYPODYNAMIC FACTORS AND PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS. *Журнал иностранных языков и лингвистики*, 6(6), 11-20.
23. Юсупов, Т. Т. (2023). ГИМНАСТИКА БЎЙИЧА ЎҚУВ-МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИ БОШҚАРИШНИНГ ЗАМОНАВИЙ УСУЛЛАРИ. *ЎЗБЕК О'ҚИТУВЧИ*, 3(28), 219-224.
24. Юсупов, Т. Т. (2023). ГИМНАСТИКА БЎЙИЧА ЎҚУВ-МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИ БОШҚАРИШ ВА УНИНГ ИННОВАЦИОН УСУЛЛАРИ. *European Journal of Interdisciplinary Research and Development*, 14, 305-311.