



STOL TENNIS BILAN SHUG‘ULLANUVCHI 8 SINF QIZ BOLALARNING JISMONIY RIVOJLANISHI KO‘RSATKICHLARI

Akbarova Barchinoy Baqiyevna

*Qo‘qon universiteti, Andijon filiali, “Gistologiya sitologiya va emriologiya ”
kafedrasi o‘qituvchisi*

Anotatsiya

Tirik organizm hayoti davomida turli hodisalar yuz beradi va og‘ir kunlar bo‘ladi. Har bir organizm qiyinchiliklarni yengishga intilishi, turli tabiiy sharoitlarga moslashishi va o‘rganishi kerak bo‘ladi. Moslasha olmagan organizm esa nobud bo‘ladi. Bu yashash uchun kurash qonuni deyiladi. Jismoniy ish bajarilganda organizmni kuchli va chiniquqan bo‘lishi uchun doimiy mashqlar bilan shugullanishi zarur.

Анатация

В жизни живого организма происходят различные события и бывают трудные дни. Каждый организм должен стремиться преодолевать трудности, адаптироваться к различным природным условиям и учиться. Организм, который не сможет адаптироваться, погибнет. Это называется законом борьбы за существование. При выполнении физической работы необходимо регулярно выполнять упражнения, чтобы тело было сильным и подтянутым.

Abstract

In the life of a living organism, various events occur and there are difficult days. Every organism must strive to overcome difficulties, adapt to different natural conditions and learn. An organism that cannot adapt will die. This is called the law of the struggle for existence. When doing physical work, it is necessary to exercise regularly so that the body is strong and fit.



Bolalar va o'smirlarni jismoniy rivojlanishi umumbiologik qonuniyatlarga bo'ysunadi, unga ko'ra bola organizmi qancha yosh bo'lsa o'sish va rivojlanish jarayonlari shuncha tez ketadi. Shunga qaramasdan bolalar va o'smirlarni jismoniy rivojlanishi geteroxrom ko'rinishda jinsiy farq mavjud¹ Odamni sog'ligi va salomatligi uning jismoniy rivojlanish darajasiga ko'ra baholanadi.

Ishning maqsadi: 8- sinf o'rta maktab yoshidagi o'quvchilarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini o'rganish va ularga sportning stol tennisi bilan shugullanishning ta'sirini aniqlash.

1. Buning uchun 14 yoshdagi o'quvchilarning jismoniy rivojlanish dinamikasini aniqlash.

2. Stol tennisi bilan shugullanishning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlariga ta'sirini aniqlash.

Tana vaznini yoshga qarab o'zgarishi. Tana vazni yangi tug'ilgan qiz bolalar va o'g'il bolalarda ham har xil bo'ladi. Yangi tug'ilgan qiz bolalarning tana vazni o'rtacha 3 kg, o'g'il bolalarning tana vazni esa 3,2 kg bo'ladi. Chaqaloq vazni tugilgandan keyingi birinchi oyda 700 gr, 2 oyda 900 gr ga qo'shiladi. Bolaning vazni hayotining birinchi yili oxirida 3 martaga ortadi va taxminan 9-10 kg bo'ladi. 2 yoshdan bolaning vazniga har yiliga 2,8-3,5 kg qo'shiladi. 4-5-6 yoshlarda har yili 3-3,5 kg dan qo'shiladi. 7 yoshdan boshlab uning vazni tez ortib boradi. Ayniqsa balogat yoshida o'smir vazniga har yili 6,5-7,5 kg dan qo'shib boradi.

Bosh suyakning o'lchamlarini yoshga qarab o'zgarishi. O'sish jarayonida bosh suyagining shakli ham o'zgaradi. Bola tugilganida suyaklari yaxshi rivojlanmagan, o'rtasida biriktiruvchi parda bo'ladi

¹ Громбах С.М, Акселерация развития и задачи гигиены детей и подросткова // Гигиена и санитария.- м.,1971.-т.10.-№1.-с.7-10.



8 SINFDA O‘QIYOTGAN O‘QUVCHILARNING JISMONIY RIVOJLANISH KO‘RSATKICHLARI VA ULARNI TAXLILI.

Biz o‘rganayotgan yoshdagi o‘quvchilar organizmi o‘shish va rivojlanishda bo‘lib, o‘quvchilarni salomatligini mustahkamlashga va sog‘lom jismoniy rivojlanishiga qaratilgan jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish katta ahamiyatga ega.

Jismoniy mashqlarga e‘tibor bermaslik oqibatida bolalarning jismoniy rivojlanishi orqada qolishi mumkin. Hamda bolalarda uchraydigan semizlik, yurak-qon tomir hastaliklari kam harakatlik natijasida kelib chiqishi mumkin. Kam harakatlanish fanda «Giponkiziya» deb atalib, unda muskullarni sekin-asta tonusini pasayishi oqibatida atrofiyaga uchraydi.

Muskul sistemasini susayib ketishi boshqa funksional tizimlarni faoliyatini susayishiga olib keladi. Shuning uchun biz turli xil jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lgan sport maktabining va umumiy o‘rta ta‘lim maktabi o‘quvchilarini morfo-funksional ko‘rsatkichlarini o‘rgandik.

O‘quvchilarning bo‘yi va tana og‘irligini kuzatish natijalari.

Bolalar va o‘smirlarning jismoniy rivojlanganligini baholashda bolalarning bo‘yi va tanasining og‘irligini o‘lchash nihoyatda zarur hisoblanadi.² Jismoniy rivojlanganlik darajasi inson sogligini belgilovchi asosiy ko‘rsatkich hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sport bilan shugullanish odam organizmida qanday funksional o‘zgarishlarga olib kelishini aniqlash ham nazariy ham amaliy ahamiyatga ega. Bu yo‘nalishdagi tadqiqotlar morfologik va funksional tizimlarda o‘zgarishlarni kuzatib tahlil qilishga yo‘naltirilgan. Kuzatuvni Paxtaobod tumani xalq ta‘lim boshqarmasi

² Властоваский В.Г. «Тотоалные размеры тела», «Порсии тела», «Физическое развитие», «Морфология человека»-М.МГУ 1983, 48-70 стр.



sport maktabining stol tennisi bilan shugullanuvchi 7sinf qiz bolalarida va shu sport turi bilan shug'ullanmaydigan Andijon shahridagi 43-maktabning 8- sinf qiz bolalarida olib bordik.

Morfo-funksional ko'rsaktichlaridan o'quvchilarni bo'yi, og'irligi ko'krak kafasi aylanasing uzunligi, (tinch xolatda, chuqur nafas olganda chuqur nafas chiqarganda), o'pkaning tiriklik sig'imi va dinamometriyasidan o'ng qo'l, chap qo'l, gavdani tiklovchi kuchi, son, boldir aylanasing uzunligi, yelka bilak aylanasi uzunligi yurak urushlar soni, asosiy ko'rsatkichlar sifatida olindi.

Stol tennisi bilan shug'ullanuvchi 8- sinf qiz bolalarining bo'y uzunligini o'rtacha ko'rsatkichi $154,6 \pm 1,3$ sm ni tashkil qildi Eng yuqori ko'rsatkich 163,0 sm ni, eng past ko'rsatkich 144,0 sm ni tashkil qildi..

Maktab o'quvchilarining bo'y uzunligini o'rtacha ko'rsatkichi $152,8 \pm 1,1$ sm ni tashkil qiladi. Eng yuqori ko'rsatkich 160,0 sm ni, eng past ko'rsatkich 145,0 sm ni tashkil qildi.

Ikkala sinf o'quvchilarining bo'y uzunligini o'rtacha ko'rsatkichlari o'zaro taqqoslaganimizda farq 2,0 sm ni tashkil qildi. Bu statistik jihatdan muqarrar emas. ($R > 0,05$).

Stol tennisi bilan shug'ullanuvchi 8- sinf qizlarning tana og'irligining o'rtacha ko'rsatkichi $42,7 \pm 0,5$ kg ni tashkil qildi. Eng yuqori ko'rsatkich 49,0 kg ni, eng past ko'rsatkich 35,0 kg ni tashkil qildi.

Maktab o'quvchilarida esa tana og'irligini o'rtacha ko'rsatkichi $38,8 \pm 1,2$ kg ni tashkil etdi. Eng yuqori ko'rsatkich 48,0 kg ni, eng past ko'rsatkich 31,0 kg ni tashkil qildi.

Ikkala sinf o'quvchilarning tana og'irligini o'zaro taqqoslansa farq 3,0 kg ni tashkil etdi. Bu statistik jihatdan muqarrar hisoblanadi. ($R < 0,05$)

Stol tennisi bilan shug'ullanuvchi 8- sinf qiz bolalarining tinch holatda ko'krak qafasi aylanasi uzunligini o'rtacha ko'rsatkichi $71,9 \pm 0,6$ sm ni tashkil qildi. eng yuqori ko'rsatkich 77,0 sm ni, eng past ko'rsatkich 66,0 sm ni tashkil qildi. Maktab



o'quvchilarida esa tinch holatda ko'krak qafasi aylanasi uzunligini o'rtacha ko'rsatkichi $71,1 \pm 0,8$ sm ni tashkil etdi. Eng yuqori ko'rsatkich 78,0 sm ni, eng past ko'rsatkich 65,0 sm ni tashkil qildi. Ikkala sinf o'quvchilarining tinch holatda ko'krak qafasi aylanasing uzunligini o'zaro taqqoslanganda 0,8 sm ni tashkil etdi. Bu statistik jihatdan muqarrar emas. ($R > 0,05$).

Stol tennisi bilan shugullanuvchi 8- sinf qiz bolalarining chuqur nafas olganda ko'krak qafasi aylanasi uzunligini o'rtacha ko'rsatkichi $74,8 \pm 0,7$ sm ni tashkil qildi. Eng yuqori ko'rsatkich 82,0 sm ni, eng past ko'rsatkich 68,0 sm ni tashkil qildi.

Maktab o'quvchilarining chuqur nafas olganda ko'krak qafasi aylanasing uzunligini o'rtacha ko'rsatkichi $65,2 \pm 0,6$ sm ni tashkil etdi. Eng yuqori ko'rsatkich 81,0 sm ni, eng past ko'rsatkich 69,0 sm ni tashkil qildi. Ikkala sinf o'quvchilarining chuqur nafas olganda ko'krak qafasi aylanasing uzunligini o'zaro taqqoslanganda 9,6 sm ni tashkil etdi. Bu statistik jihatdan muqarrar. ($R < 0,05$).

Stol tennisi bilan shug'ullanuvchi 8- sinf qiz bolalarining chukur nafas chiqarganda ko'krak qafasi aylanasi uzunligini o'rtacha ko'rsatkichi $71,0 \pm 0,7$ sm ni tashkil qildi. Eng yuqori ko'rsatkich 75,0 sm ni, eng past ko'rsatkich 65,0 sm ni tashkil qildi.

Maktab o'quvchilarining chukur nafas chiqarganda ko'krak qafasi aylanasing uzunligini o'rtacha ko'rsatkichi $69,4 \pm 0,7$ sm ni tashkil etdi. Eng yuqori ko'rsatkich 76,0 sm ni, eng past ko'rsatkich 64,0 sm ni tashkil qildi. Ikkala sinf o'quvchilarining chuqur nafas chiqarganda ko'krak qafasi aylanasing uzunligini o'zaro taqqoslasak, ular orasidagi farq 0,8 sm ni tashkil etdi. Bu statistik jihatdan muqarrar emas. ($R > 0,05$).

O'pkaning tiriklik sigimi funksional ko'rsatkich hisoblanadi. Jismoniy chiniqayotgan organizmda bu ko'rsatkichni ortishi kuzatiladi.³ (Stol tennisi bilan



shugʻullanuvchi 8- sinf qiz bolalarining oʻpkaning tiriklik sigʻimini oʻrtacha koʻrsatkichi $3000,0 \pm 193,2$ ml ni tashkil etdi. Eng yuqori koʻrsatkich 3900 ml ni, eng past koʻrsatkich 2400 ml ni tashkil qildi. Maktab oʻquvchilarining oʻpkaning tiriklik sigʻimini oʻrtacha koʻrsatkichi $2041,0 + 87,9$ ml ni tashkil etdi. Eng yuqori koʻrsatkich 2700 sm ni, eng past koʻrsatkich 1400 ml ni tashkil qildi.

Ikkala sinf oʻquvchilarini oʻpkaning tiriklik sigʻimini oʻzaro taqqoslanganda ular orasidagi farq 959,0 ni tashkil etdi. Bu statistik jihatdan muqarrar. ($R < 0,05$).

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, kuzatuv yoshidagi oʻquvchilarning jismoniy rivojlanishini morfologik koʻrsatkichlarida jinsiy farq kuzatildi.

Bugungi kunda mamlakatimizda axoli salomatligini yaxshilashga, ularning sogʻlom turmush tarziga yoʻnaltirishga va sportni ommalashtirishga qaratilayotgan eʼtibor bevosita oʻquvchilarning jismoniy rivojlanishi oʻrganishda ularga atrof muxitning zararli omillarini taʼsiriga moslashish mexanizmlarini xosil qilishga shunga oid chora-tadbirlarni ishlab chiqish va amalga oshirish boʻyicha muhim ishlar amalga oshirigmoqda.

Shuningdek amalga oshirilgan tadqiqotlarda jismoniy faollik darajasining pasayishi natijasida bolalar va oʻsmirlar organizmida tayanch-harakat tizimi rivojlanishi, organizmning asosiy funktsional tizimlarining faolligi susayishi va oʻz navbatida turli xil kasalliklarga chalinishga moyillik darajasining ortishini aniqlash imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1.А.М. Холмирзаева Ёш физиологияси ва гигиена // ўқув қўлланма – Тошкент Brok servis МЧЖ 2020 4-223–6

2.. Baqiyevna, Akbarova Barchinoy. "Physical Development of Girls in Sports Table Tennis." *Innovative: International Multidisciplinary Journal of Applied Technology* (2995-486X) 2.2 (2024): 1-4.



3..Akbarova B. B.” Sportning stol tennisi bilan shug’ullanuvchi

o ‘quvchilarning morfo-funksional ko ‘rsatkichlari //Academic research in educational sciences. – 2021. – T. 2. – №. 10. – С. 294-297.