

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR-**

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

4-2023

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

A.A.Abduxalimov	
Andijon viloyatida sog'liqni saqlash muassasalari faoliyatidan.....	213
F.K.Yusupjanova	
Turli tizimli tillarda "head/bosh/ голова" somatik komponenti bilan makallarning qiyosiy-tipologik o'rganish	217
F.M.Mamadjanov	
Katta ma'lumotlar asrida milliy xavfsizlik tadqiqotlari.....	227
M.Komilova	
Imkoniyati cheklangan o'quvchilarni ta'limga jalb qilish	233
A.A.Abduxalimov	
Namangan viloyatidagi shifoxonalar faoliyati va ularning moddiy-texnik holati.....	239
I.R.Asqarov, M.M.Akbarova, Z.A.Smanova	
Portulaca oleracea o'simligining kimyoviy xossalari	242
S.M.Isroilova	
Muloqot qilish rus tilini oqitish jarayonida talabalarning kommunikativ kompetensiyasini shakllantirish.....	249
Sh.V.Djalolov	
Umumta'lim maktab tizimida boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi va organizmning funksional holatining monitoringi.....	253
A.A.Qambarov	
Marg'ilonlik katta ashula darg'alari.....	260
D.T.Samatov	
Falsafa fanini o'qitishda multimedaviy storitellingdan foydalanishning samaradorligi.....	265
A.U.Azimov	
Yuksak axloqiy yoshlarni tarbiyalashda fuqarolik jamiyatining o'rni	269
A.A.Ahrorqulov	
Oliy ta'lim tizimida korrupsiyaga qarshi kurash.....	275
D.A.Mamajonova	
Oliy ta'lim sohasida korrupsiya va korrupsiyaviy xavf-xatar tushunchalari.....	279
M.M.Mamadaliyeva	
Oliy ta'lim sohasida korrupsiyaviy xavflar tahlili	282
U.O'.Musoyev	
Buxoro xonligida yer egaligi munosabatlari va ularning xududiy tavsifi.....	286
D.Y.Tashnazarov	
Yunon-rum kurashchilarini texnik usullarga o'rgatishda umumiy va maxsus tayyorgarligi	291
M.M.Alimova	
Ikkinchi jahon urushi arafasida mehnat intizomi (Buxoro viloyati)	299
R.Sh.Bozorova	
Gidropoetonimlarning onomastik birliklar tizimidagi o'rni.....	303
E.X.Zoyirov	
Ya'qubi Charxiyning "Tafsiri" da pir-murshid tushunchasi	307
A.S.Inomov	
Ichki ishlar organlarida amalga oshirilayotgan ma'naviy-ma'rifiy islohotlar strategiyasi.....	311
I.S.Aslonov	
O'zbekistonning mustamlakachilik davrida savdo va transport yo'llari tarixi	316
B.M.Jo'raquziev	
Yangi O'zbekistonda ijtimoiy siyosat masalalari	320
O.Radjabov	
Qirg'izistonda temir yo'llar tarixi	324
Y.Shukurillaev	
Sho'ro Rossiyasi tomonidan Buxoro amirligining bosib olinishi jarayonida to'plagan razvedka ma'lumotlari tahlili	330
M.M.Mamatkodiurov	
Maktablarda raqamli texnologiyalardan foydalanish metodologiyasini yaratish uchun asosiy tizimli komponentlar.....	333
M.Sh.Qoraboeva	
Islom falsafasida intellektual faoliyat mezonlariga doir qarashlar tahlili	338

**UMUMTA'LIM MAKTAB TIZIMIDA BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING
JISMONIY TAYYORGARLIGI VA ORGANIZMNING FUNKSIONAL HOLATINING MONITORINGI****MONITORING OF PHYSICAL FITNESS AND FUNCTIONAL STATE OF THE ORGANISM
OF ELEMENTARY STUDENTS IN THE GENERAL EDUCATIONAL SCHOOL SYSTEM****МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО
СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ В СИСТЕМЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ****Djalolov Sherzod Valiyevich¹****¹Djalolov Sherzod Valiyevich**

– Farg'ona davlat universiteti, Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasida katta o'qituvchisi

Annotatsiya

Tadqiqotning maqsadi 7-10 yoshdagi kichik maktab o'quvchilarining jismoniy va funksional holatini baholashdir. Tadqiqot Farg'ona shahridagi umumta'lim maktablarida tahsil olayotgan o'quvchilar, jismoniy tarbiya uchun tibbiy nazoratga ega bo'lmagan 7-10 yoshli sog'lom o'quvchilar ishtirokida o'tkazildi. Nazorat mashqlari majmuasi koordinatsion vosita qobiliyatlarining rivojlanish darajasini tavsiflovchi ko'rsatkichlardan iborat edi. Funksional ko'rsatkichlari aniqlandi, shuningdek barcha o'quvchilar jismoniy tayyorgarlik darajasi va funksional tayyorgarlik darajasi bo'yicha testlar olib borildi.

Аннотация

Цель исследования - оценить физическое и функциональное состояние младших школьников 7-10 лет. Исследование проводилось с участием учащихся Ферганских общеобразовательных школ, здоровых учащихся 7-10 лет, не находящихся под медицинским наблюдением по физическому воспитанию. Комплекс контрольных упражнений состоял из показателей, характеризующих уровень развития координационных двигательных навыков. Были определены функциональные показатели, а также у всех студентов проведено тестирование уровня физической подготовленности и функциональной подготовленности.

Abstract

The purpose of the study is to assess the physical and functional condition of younger schoolchildren aged 7-10 years. The study was conducted with the participation of healthy children aged 7-10 years, studying at an educational institution in Fergana, who do not have medical contraindications to physical education. The complex of control exercises consisted of indicators characterizing the level of development of coordination motor abilities. Functional indicators were determined. The graduation of all students according to the level of physical readiness for all motor tests and the level of functional readiness was also carried out.

Kalit so'zlar: Monitoring, anketa so'rov, jismoniy madaniyat, salomatlik testi, bolalar sporti, qishloq o'qituvchilari, sog'lomlashtirish, harakat faollilik

Ключевые слова: Мониторинг, анкетирование, физическая культура, проверка здоровья, детский спорт, сельские учителя, оздоровления, двигательные активности

Key words: Monitoring, questionnaire survey, physical culture, health test, children's sports, village teachers, recovery, motor activities

KIRISH

Dunyoning barcha ta'lim muassasalari, xususan, umumta'lim maktabi o'quvchilari orasida ommaviy sportni rivojlantirish, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, salomatligini yaxshilash va mustahkamlash masalalariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining individual imkoniyat va qobiliyatlarini inobatga olgan holda sog'lomlashtirishga qaratilgan darsdan tashqari mashg'ulotlarni zamon talablariga moslashtirish yuzasidan keng ko'lamlil ishlar amalga oshirilmoqda. Bugungi kunda umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya hamda darsdan tashqari mashg'ulotlar jarayonida ilg'or innovatsion texnologiyalardan foydalangan holda ta'lim-tarbiya tizimini takomillashtirish va amaliyotda qo'llash masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Jahonda ta'limni modernizatsiyalash bilan bir qatorda jismoniy tarbiya darslari va darsdan tashqari mashg'ulotlar samaradorligini oshirishga qaratilgan keng qamrovli ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Jumladan, boshlang'ich sinf o'quvchilarining darsdan bo'sh vaqtlaridan unumli foydalangan holda ularning funksional va jismoniy tayyorgarligi hamda jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan ilmiy-uslubiy ishlar amalga oshirilgan. Ammo umumta'lim maktablarida

morfofunksional va jismoniy tayyorgarlik darajasi turli xil bo'lgan boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun mustaqil ravishda mashg'ulotlarni o'zlashtirishga imkon beruvchi sog'lomlashtirishga qaratilgan muammolarni yetarlicha o'rganilmaganligi, alohida jismoniy sifatlarning dinamikasi o'quv yili davomida ba'zi sifatlarning o'sishi va boshqa sifatlarning pasayishi davrlariga to'g'ri kelishi bo'yicha ilmiy tadqiqot ishlarini o'tkazishni talab etmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvaridagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida", 2022-yil 28-yanvaridagi PF-60-son "2022-2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi farmonlari, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 29-yanvaridagi 65-sonli "O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish va aholini jismoniy tarbiya va ommaviy sportga jalb etish to'g'risida"gi qarori hamda mazkur sohadagi jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirishga qaratilgan me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Ilmiy-metodik adabiyotlarning tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, respublikamizning bir qator olimlari T.S.Usmonxo'jayev, Sh.X.Xankel'diyev, E.A.Seythalilov, I.A.Koshbaxtiyev, R.S.Salamov, M.S.Axmatov, Z.N.Usmonov, Y.M.Yunusova G.N.Ernazarov, S.R.Uraimov va boshqalar sog'lomlashtirish va jismoniy tarbiya muammolariga bag'ishlangan ko'plab ilmiy tadqiqot natijalari alohida e'tiborga sazovor. Boshlang'ich sinflarda sog'lomlashtirish yo'nalishidagi jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish muammolari bo'yicha K.M. Maxkamjonov, Sh.O'.Atamurodov, Sh.D.Abdullayev, Z.Sh. Yusupova va boshqalar tomonidan izlanishlar olib borilgan.

Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi. Kichik maktab yoshidagi bolalar harakat tayyorgarligi darajasini o'rganish maqsadida pedagogik testlash usuli yordamida jismoniy tayyorgarligining asosiy ko'rsatkichlari o'lchangan: startdan 30 m, 300 m va 1000 m yugurish, joyidan turib va yugurib kelib uzunlikka sakrash, tennis koptogini nishonga va uzoqqa otish, kaft dinamometriyasi va umumiy egiluvchanlik, turnikda tortilish, yotgan holatda tayanchda qo'llarni bukish va rostdash.

Tadqiqot natijalarida 7 yoshdagi o'g'il bolalar 30 m.ga yugurishda o'rtacha 7,57 sek natijani ko'rsatishgani, o'zgarishning individual diapazoni 9,2 sek.dan to 6,6 sek.gacha ($t=9,2$; $r<0,001$) bo'lgani aniqlandi, 8 yoshda tezkorlik imkoniyatlaridagi natija 4,35%ga ortgan, o'rtacha kattaligi 7,24 sek.ni tashkil qilgan, o'zgarishning individual diapazoni 8,6 sek.dan to 6,3 sek.gacha ($t=9,2$; $r<0,001$) bo'lgan. 9 yoshda 30 m.ga yugurishda o'rtacha natija 6,83 sek.ni tashkil qilgan, qiymatlarining individual diapazoni 7,5 sek.dan to 6,0 sek.gacha, umumiy ishonchli o'sish 5,66 % gacha ($t=2,34$; $r<0,05$) bo'lgan. 10 yoshda 30 m.ga yugurishda o'rtacha natija 6,34 sek.ga teng bo'lgan, qiymatlarining individual diapazoni 7,3 sek.dan to 5,5 sek.gacha, umumiy ishonchli o'sish 7,17% gacha ($t=2,34$; $r<0,05$) bo'lgan. Test natijalarini monitoringi, aholi salomatlik testlarining normativlariga kiritilgan qisqa masofalarga yugurish natijalarini o'zgaruvchanligi notekis sodir bo'lishini ko'rsatgan. Ancha darajadagi yaxshilanish 7 yoshdan to 8 yoshga qadar sodir bo'ladi, keyingi yosh davrida natijalarning o'sish sur'ati ishonchli sekinlashadi. Mazkur fakt, ushbu yosh davriga kelib, tez yugurish strukturasi tugallanganlik qirralariga ega bo'lishini va keyingi takomillashuv jismoniy qobiliyatlarini yaxshilanishi hisobiga sodir bo'lishini ko'rsatadi. Tezkorlik qobiliyatlarini 7 dan to 9 yoshgacha bo'lgan davrdagi o'zgarishi dinamikasini baholashda 30 m.ga yugurish ko'rsatkichlarini o'sishi 9,77 %ni tashkil qilishi aniqlangan, 10 yoshga kelib esa, ushbu ko'rsatkich o'rtacha $6,34 \pm 0,05$ sek.ga teng bo'lgan, farq 7,17%ni tashkil qilgan (1-jadval).

Kichik yoshdagi maktab o'quvchilarining harakat qobiliyatlarini tadqiq qilish paytida, joyidan turib uzunlikka sakrash testida 7 yoshdagi o'g'il bolalarning o'rtacha natijalari $95,8 \pm 1,81$ sm.ni tashkil qilganligi aniqlangan, eng chegaraviy individual ko'rsatkichlari 130sm.dan to 71sm.gacha bo'lgan. 8 yoshdagi bolalarni joyidan turib uzunlikka sakrash testidagi natijalari 19,36%ga ishonchli tarzda yaxshilangan ($t=4,9$; $P<0,01$) va $118,8 \pm 1,56$ sm.ga teng o'rtacha kattalikka ega bo'lgan, ushbu yosh guruhidagi eng yaxshi ko'rsatkich – 140 sm va eng yomon ko'rsatkich – 100 sm.ni tashkil qilgan.

Joyidan turib uzunlikka sakrash testida 9 yoshga yetgan o'quvchilar o'rtacha $127,2 \pm 1,10$ sm natijani ko'rsatishgan, maksimal (145 sm) va minimal natija (105 sm) o'rtasidagi individual farq 40 sm.ni tashkil qilgan. Ushbu test natijalari 10 yoshga yetgan bolalarda o'rtacha $138,4 \pm 1,07$ sm.ni,

maksimal (158 sm) va minimal natija (120 sm) o'rtasidagi individual farq 38 sm.ni tashkil qilgan. Yil bo'yicha umumiy o'sish 8,09% ni ($t=3,4$; $P<0,01$) tashkil qilgan, to'rtinchi sinfda o'qiydigan 10 yoshli bolalarning natijalari o'rtacha $138,4\pm 2,6$ sm.ga teng bo'lgan. Tadqiqot o'tkazilgan yosh davrida, joyidan turib uzunlikka sakrash testidagi 7 yoshdan to 10 yoshgacha bolalarning ko'rsatkichlarini izchil o'sishi 24,68% ni tashkil qilganligi aniqlangan. Bir butun harakat aktini tashkil qiladigan yugurib kelib uzunlikka sakrash testi natijalari bilan baholangan tezkor-kuch imkoniyatlarida ham shunga o'xshash natijalar olingan. Mazkur mashqni bajarish samaradorligi, bolalarda ma'lum bir koordinatsion qobiliyatlarini rivojlanishini talab qiladigan texnikaning ketma-ket bajariladigan murakkab harakat elementlarini bir butun tarzda bajarilishiga bog'liq.

Birinchi sinfda o'qiydigan 7 yoshli bolalar yugurib kelib uzunlikka sakrash testini bajarishi paytida, o'rtacha $156,6\pm 1,76$ sm.ga teng natijani ko'rsatishgan, chegaraviy individual farq – 123 sm.dan to 195 sm.gacha bo'lgan. Ushbu mashqni 8 yoshli bolalar bajarishganida, natijalar dastlabki ko'rsatkichlarga nisbatan ancha yuqori – $198,4\pm 1,91$ sm bo'lgan, chegaraviy individual farq – 220 sm va 138 sm, umumiy o'sish – 21,0% ni tashkil qilgan ($t=12,3$; $r<0,01$). Yugurib kelib uzunlikka sakrash testini bajargan 9 yoshli bolalar o'rtacha $210,5\pm 1,21$ sm natijani ko'rsatishgan, eng yaxshi natija – 230 sm.ni va eng yomon natija – 187 sm.ni tashkil qilgan. To'rtinchi sinfda o'qiydigan 10 yoshli bolalar o'rtacha $241,1\pm 1,42$ sm natijani ko'rsatishgan, yillar o'rtasidagi ishonchli progressiv o'sish – 12,69% ni tashkil qilgan ($t=4,22$; $r<0,01$). Shuni aytish joizki, 7 yoshdan to 10 yoshgacha bo'lgan yosh davrida yugurib kelib uzunlikka sakrash testining izchil o'sishi 35,04% ni tashkil qilgan.

Dinamometriya bo'yicha biz o'tkazgan tadqiqotlarning natijalariga ko'ra, 7 yoshli o'g'il bolalarda kuch ko'rsatkichi $t=1,16$ ($P<0,05$), 8 yoshlilarda – $t=1,47$; ($P<0,05$) va 9 yoshlilarda – $t=4,04$; ($P<0,01$) ni tashkil qilgan. Ushbu ma'lumotlar Kus A.S., Meliyev X.A., Petrov I.A. kabi mutaxassislarining ma'lumotlari bilan taqqoslanganda ishonchli farqlar aniqlanmadi. 7 yoshli o'g'il bolalarda kuch ko'rsatkichlarini o'rtacha natijalari tahlil qilinganida, ularning yetakchi qo'lini kuchi $8,75\pm 0,18$ kg.ni tashkil qilishi aniqlangan, 8 yoshga kelib yetakchi qo'l kuchini dinamometriyasi 26,27% ga ortgan ($t=12,7$; $P<0,001$) va o'rtacha – $11,8\pm 0,24$ kg.ni tashkil qilgan. 9 yoshli o'quvchilarining kuch imkoniyatlari o'rtacha $15,1\pm 0,14$ kg.ni (eng yaxshi natija – 20 kg, eng yomon natija – 10 kg) tashkil qilgan, bu, bir yilda umumiy natijaviylikni 21,85% ga ($t=11,15$; $r<0,001$) yaxshilanganligini ko'rsatadi, 10 yoshda yetakchi qo'lning kuchi – $21,2\pm 1,29$ kg.ni tashkil qilgan.

Umumta'lim maktablari tizimida ulotqirishlar shug'ullanuvchilardan ham jismoniy sifatlarni va ham texnik tayyorgarlikni talab qiladigan murakkab texnik mashqlar qatoriga kiradi. (olingan ma'lumotlar 1-jadvalda keltirilgan).

1-jadval

Farg'ona viloyati Farg'ona shahridagi umumta'lim maktablarining 7-10 yoshli o'quvchilarini jismoniy tayyorgarligi darajalari (XLS)

№	Testlar	Yoshi (yillarda)					
		7 yosh n=156	8 yosh n=152	Farqi 7-8 %	9 yosh n= 145	10 yosh n=124	Farqi 9-10 %
1	Yugurish 30 m, sek	$7,57\pm 0,06$	$7,24\pm 0,05$	4,35	$6,83\pm 0,03$	$6,34\pm 0,05$	7,17
2	Yugurish 300m, min	$1,36\pm 0,01$	$1,29\pm 0,007$	7,35	-	-	
	Yugurish 1000m, min	-	-		$7,79\pm 0,04$	$7,61\pm 0,04$	2,31
3	Joyidan turib uzunlikka sakrash, sm.	$95,8\pm 1,81$	$118,8\pm 1,56$	19,3	$127,2\pm 1,10$	$138,4\pm 1,07$	8,0
4	Yugurib kelib uzunlikka sakrash, sm	$156,6\pm 1,76$	$198,4\pm 1,91$	21,0	$210,5\pm 1,21$	$241,1\pm 1,42$	12,6
5	Turnikda tortilish, marta	$1,82\pm 0,09$	$2,05\pm 0,11$	11,2	$2,37\pm 0,10$	$2,68\pm 0,09$	11,5
6	Tennis koptogini uzoqqa ulotqirish, m	$11,41\pm 0,23$	$12,1\pm 0,19$	5,7	$14,98\pm 0,35$	$23,16\pm 0,29$	35,4
7	Tennis koptogini nishonga ulotqirish, marta	$2,42\pm 0,12$	$2,98\pm 0,13$	18,7	$3,41\pm 0,13$	$3,73\pm 0,13$	8,5
8	Yotgan holatda tayanchda qo'llarni	$10,31\pm 0,20$	$13,07\pm 0,45$	21,1	$13,6\pm 0,20$	$15,1\pm 0,20$	9,9

	bukish va rostlash, marta						
9	Umumiy egiluvchanlik, sm.	3,06±0,12	2,82±0,11	7,8	2,96±0,12	2,74±0,11	7,4
10	Kaft dinamometriyasi, kg.	8,7±0,18	11,8±0,24	26,2	15,1±0,14	21,2±1,29	28,7

Biz, tadqiqotlarimizda tennis koptogini uzoqqa uloqtirishni o'rganganimizda, 7 yoshli o'quvchilar o'rtacha 11,41±0,23 m natijani ko'rsatishgan, natijalarning farqini individual tarqoqligi 1500 sm.dan to 800 sm.gacha bo'lgan. Ularda keyingi yosh davriga kelib, natijaviylikni umumiy o'sishi 5,70% ni tashkil qildi ($t=9,67$; $P<0,001$), bu, 12,10±0,19 m umumiy o'rtacha kattalikni tashkil qilgan (natijalarning variyasi 1550 sm.dan to 900 sm.gacha), 9 yoshli o'g'il bolalar 2450 sm.dan to 1005 sm.gacha natijani ko'rsatishgan, natijaning o'rtacha qiymati 14,98±0,35 m., 10 yoshli bolalar esa – 2800 sm.dan to 1590 sm.gacha natijani ko'rsatishgan, natijaning o'rtacha qiymati – 23,16±0,29 m.ni, umumiy o'sish – 50,7% ni tashkil qilgan ($t=12,14$; $P<0,001$).

Tennis koptogini nishonga otishda oltita urinishdan foydalangan 7 yoshli o'g'il bolalarning natijalari progressiv o'sgan ($t=1,32$; $P<0,05$), 8 yoshlilarda ($t=11,31$; $P<0,001$), 9 yoshlilarda ($t=8,14$; $P<0,001$) ham shunday an'ana kuzatilgan. O'g'il bolalarda tennis koptogini nishonga otishda natijaviylik sezilarli darajada ortishi 7 yoshdan to 8 yoshga qadar kuzatilgan – 18,7% ($t=7,73$; $P<0,001$), 9 yoshdan to 10 yoshga qadar esa aniqlikni pasayishi – 8,57 % ($t=11,9$; $P<0,001$) kuzatilgan, 7 yoshdan to 10 yoshgacha bo'lgan bolalarda natijalarning o'sishi 35,12%ni tashkil qilgan.

Kichik maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishi va organizmini funksional holati. Kichik maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishi darajalarini yoshga oid o'zgarishlari dinamikasini aniqlash ma'lum darajada ilmiy qiziqish uyg'otdi. Bunda, tana uzunligi va massasi, ko'krak qafasining aylanasi, uni chuqur nafas olgandagi va chiqargandagi ekskuriyasi, o'pkaning tiriklik sig'imi aniqlandi (olingan ma'lumotlar 1-jadvalda keltirilgan).

Tajribalar, 7-10 yoshli bolalarning har yilgi tana kattaliklarini o'sishi ko'rsatkichlari foiz jihatdan ham va o'rganilgan belgilarini absolyut ortishi bo'yicha ham bir xil bo'lmadi. Tana uzunligi ko'rsatkichlari bola organizmini izchil shakllanishi xarakterini aks etuvchi jismoniy rivojlanishini baholashning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Kichik maktab yoshidagi bolalarning tadqiqotda ishtirok etayotgan yosh guruhlarida mazkur belgilarni testlash paytida olingan natijalarni tahlil qilishda nisbatan bir tekisdagi o'sish aniqlangan.

O'g'il bolalarning tana uzunligi 7 yoshda o'rtacha 121,2±0,64 sm.ni tashkil qilgan, keyinchalik 5,3 sm.ga ortishi bilan 126,5±0,65 sm darajaga yetganligi aniqlangan, bu natija, 7 yoshdan to 8 yoshga qadar bo'lgan yosh davrida 4,19%ga o'zgargan. Xuddi shunday holat, 8 yoshdan to 9 yoshga qadar bo'lgan yosh davridagi o'sish ko'rsatkichlari taqqoslanganida ham kuzatilgan, o'rtacha farq – 3,36% ni tashkil qilgan, 9 yoshdan to 10 yoshga qadar bo'lgan yosh davrida esa – 4,8 sm.li farq aniqlangan bo'lib, bu, o'rtacha – 3,53%ni tashkil qilgan. Shuni aytish joizki, mazkur dalil A.A.Gujalovskiy tomonidan geteroxronlikni o'rganish paytida keltirgan xulosalari bilan tasdiqlanadi.

Farg‘ona viloyati Farg‘ona shahridagi joylashgan umumta’lim maktablari boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishi ko‘rsatkichlarini yoshga oid o‘zgarishlari ($X \pm Sx$)

Yoshi (yil)	(n)	Tana uzunligi (cm)	Farqi, %	t	Tana massasi (kg)	Farqi, %	t	Ko‘krak qafasi aylanasi (sm)	Farqi, %	t	Ko‘krak qafasi ekskursionsiyasi (sm)	Farqi, %	T	O‘pkaning tiriklik sig‘imi, (sm ³)	Farqi, %	t
7	156	121,2 \pm 0,64	4.19	5,82	23,5 \pm 0,37	10.9	4,91	61,4 \pm 0,40	3.76	3,52	3,7 \pm 0,15	2.63	0,5	1231,5 \pm 10,45	8.66	7,74
8	152	126,5 \pm 0,65			26,4 \pm 0,50			63,8 \pm 0,55			3,8 \pm 0,14			1348,4 \pm 10,89		
8	152	126,5 \pm 0,65	3.36	4,4	26,4 \pm 0,50	10.2	4,47	63,8 \pm 0,55	2.44	2,42	3,8 \pm 0,14	7.3	1,7 6	1348,4 \pm 10,89	5.08	4,0
9	145	130,9 \pm 0,76			29,4 \pm 0,45			65,4 \pm 0,38			4,1 \pm 0,11			1420,6 \pm 14,16		
9	145	130,9 \pm 0,76	3.53	6	29,4 \pm 0,45	12.5	4,7	65,4 \pm 0,38	8,0	8,2	4,1 \pm 0,11	14,5	4,6	1420,6 \pm 14,16	7,28	6,9
10	124	135,7 \pm 0,43			33,6 \pm 0,76			71,1 \pm 0,58			4,8 \pm 0,11			1532,2 \pm 7,73		
7	156	121,2 \pm 0,64	10,6	18,1	23,5 \pm 0,37	30,0	12,0	61,4 \pm 0,40	13,6	13,8	3,7 \pm 0,15	22,9	6,1	1231,5 \pm 10,45	19,6	23,1
10	124	135,7 \pm 0,43			33,6 \pm 0,76			71,1 \pm 0,58			4,8 \pm 0,11			1532,2 \pm 7,73		

Mazkur yoshdagi bolalar tana massasi noadekvat o'zgaradi va 10 yoshga kelib, o'rtacha maksimal $31,6 \pm 0,76$ kg qiymatga yetadi. O'g'il bolalarda o'quv yillari bo'yicha tana massasini 7 yoshdagi dastlabki $23,5 \pm 0,37$ kg o'rtacha darajadan to 8 yoshda $26,4 \pm 0,50$ kg.gacha, 9 yoshda $29,4 \pm 0,45$ kg va 10 yoshda $33,6 \pm 0,76$ kg.gacha bir tekisda progressiv o'sishi kuzatiladi, bunda yillar o'rtasida vaznning ortishi o'rtacha 12,5% ni tashkil qilgan.

Ko'krak qafasi aylanasining (KQA) ko'rsatkichlari yuqorida ko'rib chiqilgan belgilarga mos ravishda ortgan. O'g'il bolalarda KQA ortishi tomonga qarab o'zgargan va o'rtacha 7 yoshda $61,4 \pm 0,40$ sm.ni tashkil qilgan bo'lsa, 8 yoshda $63,8 \pm 0,55$ sm bo'lgan, farq – 3,76%, 9 yoshda respirator ko'rsatkichlarning natijalari $65,4 \pm 0,38$ sm.ga yetgan, o'sish – 2,45%, 10 yoshda $71,1 \pm 0,58$ sm.ni tashkil qilgan, yillar o'rtasidagi o'sish 10 yoshga kelib, bolalarda o'rtacha 8,01%ni tashkil qilgan ($t=4,32$; $P<0,001$).

Ko'krak qafasining ekskursiyasi kichik maktab yoshidagi bolalarda yoshini kattalashishi bilan ortgan. Agarda, ushbu ko'rsatkich o'g'il bolalarda 7 yoshda o'rtacha $3,7 \pm 0,15$ sm.ni tashkil qilgan bo'lsa, 8 yoshda o'rtcha – $3,8 \pm 0,14$ sm bo'lgan, ya'ni 2,63 %ga ortgan ($t=7,14$; $P<0,001$), 9 yoshga kelib o'rtacha qiymatlar $4,1 \pm 0,11$ sm.ni, yillik o'sish – 7,3% ni ($t=12,6$; $P<0,001$), 10 yoshga kelib esa – $4,8 \pm 0,11$ sm.ni, yillik o'sish – 14,5% ni tashkil qilgan.

Ma'lumki, tibbiy nazorat va fiziologik tadqiqot amaliyotida respirator tizimni tavsiflash uchun o'pkaning tiriklik sig'imi (O'TS) ko'rsatkichi keng qo'llaniladi. Ayrim mualliflar uni jismoniy tarbiya amaliyotida tadqiq qilinayotgan kontingentning ishchanlik qobiliyatini aniqlash paytida funksional imkoniyatlarini baholash uchun informativ deb hisoblashadi. Mazkur yoshdagi bolalarda ushbu fiziologik parametrni o'rganish jarayonida, uni notekis o'zgarishi aniqlangan. Masalan, 7 yoshli o'g'il bolalarda O'TS o'rtacha $1231,5 \pm 10,45$ sm³ni, 8 yoshda o'rtacha – $1348,4 \pm 10,89$ sm³ni tashkil qilgan, keyin esa, ushbu ko'rsatkichning o'sish sur'ati kam ortgan. Agarda birinchi sinf o'quvchilarida O'TS $1231,5 \pm 10,45$ sm³ ga teng bo'lsa, 10 yoshga kelib – $1532,2 \pm 7,73$ sm³ni tashkil qilgan, bu, 4 yillik o'qish davrida 300,7 sm³li ishonchli farqga ega, progressiv farq 19,62% ni tashkil qilgan ($t=17,5$; $P<0,001$).

Shunday qilib, 7-10 yoshli bolalarning antropometrik ko'rsatkichlarini o'sishini tahlil qilish, bolalar tanasini uzunligi va massasini o'sishi, asosan boshqa hududlardagi bolalarnikiga xos bo'lgan sur'at bilan o'sganligini ko'rsatgan. Monitoring qilish natijalariga ko'ra, O'TS ko'rsatkichi 7 yoshdan 8 yoshgacha bo'lgan davrda, ayniqsa sezilarli rivojlanadi, lekin uni takomillashuvi sur'ati, biz tadqiq qilgan bolalarda 9 yoshdan to 10 yoshgacha o'rtacha statistik darajada stabillashgan, bu mazkur omilni harakat sifatlarini rivojlanishi darajasi bilan o'zaro bog'liqligi to'g'risida taxmin qilishga asos bo'ladi.

Shunday qilib, qiyosiy tahlilning ko'rsatishicha, bitta iqlimiy-geografik hududda istiqomat qiladigan bolalar nisbatan bir xildagi jismoniy rivojlanishga ega. Jismoniy rivojlanish darajasini va u bilan bog'liq bo'lgan harakat tayyorgarligini ortishi – jismoniy tarbiyani va, ayniqsa, kichik maktab yoshidagi o'quvchilarni jismoniy tarbiyalashni dolzarb vazifasi hisoblanadi. Bolalarning o'sib kelayotgan organizmini funksional imkoniyatlarini o'zgarishi dinamikasini bilmasdan turib, maqsadga yo'naltirilgan pedagogik ta'sirlarning natijalarini baholash ham va metodik jihatdan jismoniy sifatlarini va harakat ko'nikmalarini takomillashtirish jarayonini savodli rejalashtirish ham mumkin emas.

XULOSA

Umumta'lim maktablari boshlang'ich sinflari o'quvchilari jismoniy tarbiyasi dars shakllarini takomillashtirish muammosini yechimini topishga yangi mazmunli-prosessual yondashuvlarni izlash zarurati ta'lim-tarbiya jarayonini samaradorligini yetarli emasligi bilan; uni natijaviyligini 7-10 yoshli bolalarning jismoniy maqomi ko'rsatkichlari bilan kalendar yilning iqlimiy mavsumlarini xarakterli xususiyatlari o'rtasidagi mavjud bog'liqlik asosida oshirish bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalarni yo'qligi bilan belgilanadi.

Jismoniy tayyorgarlik tavsiflari bilan yilning iqlimiy mavsumlari, kalendar yilning har xil davrlarida 7-10 yoshli bolalarning jismoniy maqomini pozitiv o'zgarishlari ritmi o'rtasida aniqlangan o'zaro bog'liqliklar kichik maktab yoshidagi o'quvchilarni rag'batlantirilgan jismoniy tarbiyasini tashkillashtirilgan jarayonini rejalashtirish hujjatlarini ishlab chiqish uchun obyektiv asos hisoblanadi. Ta'lim-tarbiya jarayonini yillik reja-grafiklarini shakllantirish paytida, quyidagi jismoniy sifatlarini: chidamlilikni – kuz davrida; tezkor-kuch imkoniyatlarini, koordinatsion qobiliyatlarni va

egiluvchanlikni – qish davrida; bizning fikrimizga ko'ra, mavsumiy omillar va jismoniy tarbiyani pedagogik tashkil qilish mantiqi bilan belgilangan bolalarning tezkorlik tavsiflarini – bahor davrida rivojlantirish maqsadida pedagogik ta'sirlarni kuchayishini hisobga olish zarur.

Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning jismoniy tarbiyasini hududlarni iqlimiy mavsumlari xususiyatlarini hisobga olish bilan rejalashtirishga ilmiy-metodik yondashuvlarni ishlab chiqish va tajribada asoslash mazkur jarayonning dasturiy-prosessual jihatlarini to'ldiradi va pedagogik ta'sir samaradorligini oshirish uchun pozitiv asos hisoblanadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi farmoni [PF-5847 08.10.2019](#). Manba: www.gov.uz (Decree of the President of the Republic of Uzbekistan "On approval of the concept of development of the higher education system of the Republic of Uzbekistan until 2030" PF-5847 08.10.2019. Source: www.gov.uz)

2. Ханкельдиев Ш.Х. Физический статус учащейся молодежи. Монография. –Ташкент: 2018, -С. 432. (Khankeldiev Sh.Kh. Physical status of student youth. Monograph. -Tashkent: 2018, -S. 432)

3. Бондаревский Е.Я., Ханкельдиев Ш.Х. Физическая подготовленность учащейся молодежи. Ташкент. Медицина 1986 – 204 с.(Bondarevsky E.Ya., Khankeldiev Sh.Kh. Physical fitness of students. Tashkent. Medicine 1986 - 204 p.)

4. Usmanov, Z. N., Ubaydullaev, R. M. Problems of physical cultural and ozdorovitelnoy raboty in the system of school education.