



## **Sport bilan shug'ullanuvchi va shug'ullanmaydigan 10 – 14 yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishdagi o'ziga xos hususiyatlari**

**Irbutaeva Lola Tashbekovna**

Samarkand davlat tibbiyot universiteti

**Eshmuxammadova Charos Shokirjon kizi**

Xalk tabobati fakulteti 301 gurux talabasi

**Annotatsiya:** Sportning jamoaviy turlarida o'smirlarning jismoniy rivojlanishi muhim ahamiyatga ega bo'lib, kelajakda yuksak sport natijalarini qayd etish uchun xizmat qiladi. Sport bilan shug'ullanmaydigan bolalarning jismoniy rivojlanishi hujjatlarda yaxshiroq aks etgan bo'lsa-da, o'smir sportchilarning rivojlanishi, shu jumladan jamoaviy sport turlari va mashg'ulotlar yuklamalarida ishtirok yetishning mumkin bo'lgan oqibatlarini to'g'risida to'liq tushuncha mavjud yemas.

**Kalit so'zlar:** sport, bolalar, sportning jamoaviy turlari, ustunlik, mashg'ulot yuklamalari.

### **KIRISH**

Sportning jamoaviy turlari ko'pincha mashg'ulotlar intensivligining pastdan maksimal yuklamalargacha o'zgarishi bilan xarakterlanadi. Shuning uchun sportchilar sakrash, sprint, tezlanish, yo'nalishni o'zgartirish va oyoqlar bilan tepish, hamda uloqtirish kabi keskin harakatlarni bajarish uchun katta kuch va quvvat sarflaydilar. Tadqiqotlar natijasiga ko'ra eng yaxshi sportchilar quyida turgan sportchilarga nisbatan bir nechta jismoniy ko'rsatkichlar bo'yicha ustunlik qiladi.

Bundan tashqari sportning doimiy o'sib boruvchi jismoniy ko'rsatkich talablari katta yoshda ham sportchilarning yuksak natijalarni qayd etishlari uchun, yaxshi rivojlangan jismoniy ko'rsatkichlarga ega bo'lishlarini talab etadi. Shu boisdan jismoniy ko'rsatkichlar jamoaviy sport turlariga nomzodlarni tanlab olish uchun yuqori baholanadi va saralashda keng qamrovli me'zon sifatida qo'llaniladi.

O'smir sportchilarning uzoq muddatli rivojlanish davrida, tipik jismoniy rivojlanish tendentsiyalarini bilish muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu bilimlar o'smir – sportchilarning monitoringi va rivojlanishini baholash imkoniyatini yaratadi, ularning kuchli va zaif tomonlarini aniqlashni osonlashtiradi, hamda samarali o'quv dasturlarini ishlab chiqishni optimallashtiradi va o'quv tadbirlarini baholaydi. Rivojlanish jarayoniga ta'sir etuvchi omillarni tushunish, o'smir – sportchilar rivojlanishining mashg'ulot dasturlari optimallashtirishini yaxshilashi mumkin.

Ushbu davrda o'sish va yetilish jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarining asosiy harakatlantiruvchi kuchlari hisoblanadi: tana vazni va bo'ying o'sishi, tolalarning differentsiatsiyasi, tinch holatdagi adenozintrifosfat va kreatinfosfat darajasi, androgenlar konsentratsiyasining oshishi va mushak – tog'ay birliklarining arxitektur rivojlanishi, bularning barchasi turli jismoniy sifatlarning rivojlanishida o'z ta'sirini ko'rsatadi. Biroq, ushbu bolalar guruhida mashqlar yuklamalari bilan bog'liq jihatlarining o'ziga xos ta'siri noaniq bo'lib qolmoqda.

Mashg'ulotlarga adaptatsiya jarayoni kattalarda jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarni baholash va travmalar profilaktikasi doirasida keng o'rganilgan. Biroq, yosh sportchilarning mashg'ulotlarga ko'rsatayotgan o'ziga hos reaksiyalariga yetarlicha e'tibor qaratilmayotgani, ushbu sohada hali tadqiqotlar o'tkazilishi zarurligini ko'rsatadi.

O'smirlik davrida o'g'il bolalarning jismoniy ko'rsatkichlari keng qamrovda o'rganilgan bo'lsada, jamoaviy sport turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilar, xususan ham o'g'il bolalarni, ham qiz bolalarni qamrab oluvchi umumiy adabiyotlarning sharhi mavjud emas. Doimiy ravishda jismoniy yuklamalar bilan shug'ullanmaydigan insonlar bilan olib borilgan tadqiqotlar o'smirlikning yerta va kech bosqichlarida jinslar o'rtasidagi rivojlanishdagi sezilarli farqlarni ko'rsatishini hisobga olsak, bu bilim bo'shlig'i muhim ahamiyatga yega



Sport bilan shug'ullanmaydigan bolalar o'rtasida olib borilgan tadqiqotlarda natijalar shuni ko'rsatadiki, o'g'il bolalar odatda o'smirlik davrida jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarining yaxshilanishini ko'rsatsa, qiz bolalarda odatda bu ko'rsatkichlar balog'at yoshida, 13 – 15 yoshda yaxshi namoyon bo'ladi. Rivojlanishdagi ushbu farqlarni o'g'il bolalar yetilishida uzoqroq va sezilarli ravishda kuchli ta'sir etuvchi rivojlanish omillari bilan izohlash mumkin. Biroq ushbu qonuniyatning ta'siri jamoaviy sport turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarga ta'siri mavhumligicha qolmoqda. Agar jamoaviy sport turi bilan shug'ullanuvchi sportchilar shunga o'xshash rivojlanish traektoriyasiga amal qilsalar, ularning tabiiy rivojlanishi kech o'smirlik davrida sekinlashishi mumkin. Bu katta yoshdagi talablarga mos ravishda jismoniy tayyorgarlik dasturlariga talab sezilishi bilan ifodalanadi. Shunday qilib, ushbu tizimli tahlilning asosiy maqsadi jamoaviy sport turlari bilan shug'ullanadigan o'g'il va qiz bolalarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini o'rganish hisoblanadi.

Qo'shimcha tarzda mashg'ulot yuklamalarining jismoniy rivojlanish sifatiga ta'siri o'rganildi.

Unga kiritilgan maqolalar Milliy yurak, o'pka va qon instituti (NHLB, 2021) tomonidan ishlab chiqilgan "ko'zatuvi kogortasi va kesishma tadqiqotlar sifatini baholash instrumenti" orqali ikki nafar mustaqil taqrizchilar tomonidan baholangan. Ba'zi savollar o'zgartirildi, ba'zilari esa dolzarb bo'lmaganligi sababli olib tashlandi. Fikrlar qarama – qarshiligi yoki bahslar muzokaralar orqali, bir to'xtamga kelinmaganda esa uchinchi mustaqil taqrizchi aralashuvi bilan hal qilindi. Tadqiqotlar ham ko'ndalang, ham bo'ylama taraflama olib borilgan bo'lsada, ayrim savollar (7 va 13) faqatgina tadqiqotning bo'ylama tomoniga tegishli ekanligini qayd etish lozim. Bu farqlar ko'ndalang tadqiqotlarni yetti ball va bo'ylama tadqiqotlarni esa to'qqiz ballik me'zonda baholashga olib keldi. Barcha ma'lumotlar tavsiflovchi statistika yordamida tahlil qilindi va yosh guruhlari o'rtasidagi yillik farqlar sifatida taqdim yetildi (ya'ni, o'rtacha yosh oralig'ida [12-16 yosh] yoki ketma-ket ikki yosh guruhlari orasida [masalan, 13-14 yosh]). Har bir jismoniy xarakteristikani tahlil qilish uchun eng ko'p qo'llaniladigan quyidagi sinamalardan foydalanildi:

Sprint: 10 va 30 m.

- Vertikal sakrash: harakat yo'nalishiga qarshi sakrash.
- Intervallararo chidamlilik; YYIR – sinmalari – bu sportchining takroriy yuqori intensivlikdagi aerob mashqlarni bajara olishi va 20 m masofadagi ko'p bosqichli sinamalarni o'z ichiga olgan sinash usuli.
- Yo'nalishni o'zgartirish qobiliyati: chaqqonlik; bir yo'nalishda 10x5m yugurish va 5x10 m bir yo'nalishda yugurish.
- Yuqori tana kuchi: ushlash.
- Pastki tana kuchi: pastki tana kuchini baholashda tadqiqotga kiritilgan sinamalarning xilma – xilligi bir nechta sinamalar kiritilishi zaruriyatiga olib keldi.

Tadqiqot davomida sport bilan shug'ullanmaydigan qizlarda jismoniy yuklamalarda erishiladigan maksimal kislorod ehtiyoji tezligi (VO<sub>2</sub>-max) pasayishi tahminan 14 – 15 yoshda namoyon bo'lsa – da, boshqa tadqiqot natijalari davriy chidamlilik 16 yoshgacha, o'g'il bolalar ko'rsatkichlaridek yaxshilanib borishini ko'rsatdi. Bu Tonnessen va boshq. [2015] tomonidan o'tkazilgan ko'zatuvi natijalariga mos kelib, yengil atletikachi 800 m masofaga yuguruvchi qizlarning natijalari 18 yoshgacha yaxshilanganligi qayd etilgan.

Bu o'tkazilgan testlardagi farq bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Landgraff va boshq. tomonidan yaqinda o'tkazilgan tadqiqot natijalari jismoniy yuklamalarda erishiladigan maksimal kislorod ehtiyoji tezligi (VO<sub>2</sub>-max) va o'smirlik davridagi chidamlilik ko'rsatkichlari o'rtasidagi farqni ko'rsatdi, aynan erishiladigan natijalar yaxshilansa – da, jismoniy yuklamalarda erishiladigan maksimal kislorod ehtiyoji tezligi (VO<sub>2</sub>-max) da o'zgarishlar qayd etilmadi.

Ushbu maqolada tahlil qilingan YYIR1 va ko'p bosqichli fitnes sinamalari erishiladigan natijalar (masalan, bir nechta jismoniy xarakteristikalar) ga asoslangan bo'lib, sport bilan shug'ullanmaydigan bolalarda rivojlanadigan VO<sub>2</sub>-max va sportchilardagi chidamlilik farqini tushunishga yordam beradi.



Bu shuni anglatadiki, ish qobiliyatiga nafaqat VO2-max balki boshqa omillar ham, masalan mashg'ulotlarga nisbatan ta'sirchan maxsus adaptatsiyaga ega mushaklar ham ta'sir etadi.

Ushbu sharhda jamoaviy sport turlari bilan shug'ullanadigan ham qiz bolalarda, ham o'g'il bolalarda ko'plab jismoniy ko'rsatkichlarning o'smirlik davrida yaxshilanishi, o'sish va rivojlanishga bog'liq ekanligi qayd etildi. Erta o'smirlik davrida rivojlanish stabil va tez, ammo kechki o'smirlik davrida bu ko'rsatkichlarning sekinlashuvi ko'zatiladi. Qizlar o'g'il bolalarga nisbatan sekin rivojlanadi, bu jinslar orasidagi rivojlanishdagi farq bilan ifodalanib, o'g'il bolalar testosteronning ko'tarilishi va qo'l – oyoqlarining uzunligi hisobiga peshqadamlik qiladi. Mana shu sharhdagi guruhlar xronologik yosh bo'yicha tuzilgan bo'lsa-da, biologik yoshga asoslangan rivojlanishni o'rganish o'smir sportchilarning jismoniy rivojlanishida o'sishning rolini yaxshiroq tushunish uchun qiziqarli ma'lumotlarni taqdim etishi mumkin. Kelajakdagi tadqiqotlar jamoaviy sport turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarda bo'ylama jismoniy rivojlanishiga ta'sirini yanada batafsilroq tushunish uchun yetilish davridagi ko'rsatkichlarning kiritilishiga davat etadi. Mashg'ulot yuklamalari va jamoaviy sport turlarida ishtirokning uzoq muddatli jismoniy rivojlanishga ta'siri cheklanganligi sababli, ushbu davrda ularning ta'sirini oxirigacha aytish qiyinchilik to'g'iradi.

Ushbu mavzu bo'yicha tushunchamizni yanada chuqurlashtirish uchun, kelajakdagi tadqiqotlarda jamoaviy sport turlari bilan shug'ullanuvchi o'smir – sportchilar jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarining turli jismoniy yuklamalar ta'sirida o'zgarishini o'rganib chiqishni talab qiladi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. <https://scholar.google.ru/citations?user=OW9KWdMAAAAJ&hl=ru>
2. Ziv G., Lidor R. Gandbolchilarning maydondagi jismoniy xususiyatlari, fiziologik xususiyatlari va xatti-harakatlari: ko'rib chiqish. Eur J Sport Sci. 2009;9(6):375–86. [Google olimi]
3. Loturko I, Bishop S, Freitas TT, Pereira LA, Jeffries I. Futbolda vertikal kuch ishlab chiqarish: mexanik jihatlar va amaliy mashg'ulotlar strategiyalari. Strength Cond J 2020;42(2):6–15. [Google olimi]
4. Wen N., Dalbo V.J., Burgos B., Pine D.B., Scanlan A.T. Basketbolda kuch sinovi: joriy amaliyot va kelajakdagi tavsiyalar. J Force Cond Res. 2018;32(9):2677–91. doi: 10.1519/JSC.0000000000002459 [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]
5. Baena-Raia A., Soriano-Maldonado A., Rodrigues-Peres M.A., Garsiya-De-Alkaras A., Ortega-Becerra M., Ximenez-Reyes P. va boshqalar. Kuch-tezlik profili aniqlovchi omil sifatida yuqori darajadagi erkak voleybolchilarda xizmat ko'rsatish va xizmat qilish tezligi. PLOS One. 2021;16(4):249612. doi: 10.1371/journal.pone.0249612 [ PMC bepul maqola ] [ PubMed ] [ Crossref ] [ Google Scholar ]
6. Rebelo A., Brito J., Maia J., Coelho-E-Silva M.J., Figueiredo A.J., Bangsbo J. va boshqalar raqobatbardoshlik darajasiga qarab 19 yoshgacha bo'lgan futbolchilarning antropometrik xususiyatlari, jismoniy tayyorgarligi va texnik xususiyatlari. va maydondagi pozitsiyasi. Int J Sports Med. 2013;34(4):312–7. doi: 10.1055/s-0032-1323729 [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]
7. Savard K, Xulse M, Morris JG, Goto X, Sanderlend K, Nevill ME. Bo'lajak erkak professional futbolchilarning bo'ylama jismoniy rivojlanishi: iste'dodlarni aniqlash va rivojlantirishga ta'siri? Front Sports Act Living. 2020; 2. [PMC bepul maqola] [PubMed] [Google Scholar]
8. Despres D, Fransen J, Lenoir M, Philippaerts R, Weyens R. Antropometrik xususiyatlar, jismoniy tayyorgarlik va harakatni muvofiqlashtirishni retrospektiv o'rganish, bu yoshda yuqori saviyali futbolchilarning eskirishiga, shartnoma holatiga va birinchi jamoada



o'ynash vaqtiga ta'sir qiladi. sakkiz yoshdan o'n sakkiz yilgacha. J Force Cond Res. 2015;29(6):1692–704. doi: 10.1519/JSC.0000000000000806 [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]

9. Burxanova G., Kim O. Jismoniy faolligi kuchaygan yosh sportchilarning jismoniy faoliyatini baholash // Doktorning xabarnomasi jurnali. – 2018. – T. 1. – Yo‘q. 2. – 25-28-betlar.

10. Kamalova E. Futbol va basketbol bilan shug'ullanadigan sportchilarning temperamentini o'rganish // Biotibbiyot va amaliyot jurnali. – 2021. – T. 1. – Yo‘q. 1. – 276-280-betlar.

11. Matmurodov R. J., Umirova S. M. Koronavirus infeksiyasining diabetik polineuropatiya rivojlanishidagi rollari va uning komplement tizimiga ta'siri // Toshkent-2021. Biomeditsina va amaliyot jurnallari. – T. 6.

12. Yokutxon K. TURLI SPOR TURALARI BILAN MEHNAT ETILGAN O'SGIRLARNING OZIQLANISH STATUSI XUSUSIYATLARI // BIOMEDITISINA VA AMALIYOT JURNALI. – 2022. – T. 7. – Yo‘q. 5.

13. Baratova S., Kim O., Mavlyanova Z. Antropometrik ko'rsatkichlarni va ayol sportchilarning jismoniy rivojlanishining uyg'unligini baholash // Doktor xabarnomasi jurnali. – 2019. – T. 1. – Yo‘q. 4. – 40-42-betlar. 24-26-betlar.

14. Burxanova G., Mavlyanova Z., Kim O. Jismoniy faolligi kuchaygan bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanishiga sport ovqatlanishining ta'siri // Biologiya va tibbiyot muammolari jurnali. – 2017. – Yo‘q. 4 (97). – 24-26-betlar.

15. Matmurodov R. J., Umirova S. M. Yoshlarda diabetik polineuropatiyani davolashda kombilepen tabsadan foydalanish natijalari // Kardiorrespirator tadqiqotlar jurnali. SI-1 raqami. – 2021 yil.

16. Mamasharifovich M. S. SUZUVCHI SPORTCHILARNING KARDIORASPIRATOR TIZIMINING FUNKSIONAL HOLI // YANGI UZBEKISTONDA. MILLIY TARAKKIET VA INNOVASIYALAR. – 2022. – B. 313-317.

17. Kamilova R. T. va boshqalar. Tizimli voleybol mashg'ulotlarining tananing somatotipologik xususiyatlariga ta'sirini baholash // Qozog'iston Milliy Tibbiyot Universitetining xabarnomasi. – 2016. – Yo‘q. 4. – 212-218-betlar.

18. Mavlyanova Z. F., Maxmudov S. M., To'xtiyev J. Kurash milliy sport turi bilan shug'ullanuvchi shaxslarning jismoniy tayyorgarligining morfofunksional holati va dinamikasi // Biotibbiyot va amaliyot jurnali. – 2022. – T. 7. – Yo‘q. 1.

19. Xudoyqulova F.V va boshqalar Gormonlarning tuzilishi, yoshga bog'liq xususiyatlari va funktsiyalari. Pedagog, 1 (5), 681-688. – 2023 yil.

20. Irbutayeva L.T. 10-14 yoshli, sport bilan shug'ullanadigan va jalb etilmagan bolalarning jismoniy rivojlanishining xususiyatlari FAN, TADDIQOT VA ISHLAB CHIQUISHDAGI ENG YAXSHI INNOVATION JURNALI, 3 (2), 247-251.- 2024 y.

21. Irbutayeva Lola Toshbekovna. Sport bo'limlariga jalb qilingan maktab o'quvchilari uchun bioimpedansometriya parametrlari FAN, TADDIQOTLAR VA ISHLAB CHIQUISHDAGI YAXSHI INNOVATION JURNALI, 3 (2), 243-246.- 2024