МУНТАЗАМ ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ 9-СИНФ СПОРТ КОЛЛЕЖИ БОЛАЛАРИНИНГ АЙРИМ МОРФО-ФУНКЦИОНАЛ КЎРСАТКИЧЛАРИ

Ф.ДУМАЕВА, М.ХОЛМИРЗАЕВА, С.ИБРАГИМОВА

Статья посвящена изучению морфофункциональных показателей учащихся 9-х классов спортивного колледжа, непрерывно занимающихся физическими упражнениями в подростковом возрасте.

The article is dedicated to functional of the factors schoolchildren of 9th classes of the athletic colleges, continuously concerning with physical exercises in teenage.

Бизнинг қадимий ва гўзал диёримиз нафақат Шарқ, балки жаҳон цивилизацияси бешикларидан бири бўлганини халқаро жамоатчилик тан олмоқда ва эътироф этмоқда [1].

Мамлакатимиз мустақиликка эришгандан сўнг, барча соҳалар каби ўсиб келаётган баркамол авлоднинг ақлан соғлом, жисмонан бақувват бўлиб вояга етишишига ҳам жуда катта эътибор қаратилмоқда. Спортни ривожлантириш жамиятимизда меҳр-мурувват туйғусини юксалтириш борасидаги мақсадимизда, керак бўлса, сиёсатимизда ҳам жуда катта аҳамиятга эгадир. Шу боис юртимиз ёшларига спорт билан шуғулланишлари учун барча керакли шарт-шароитлар ташкил этилмоқда.

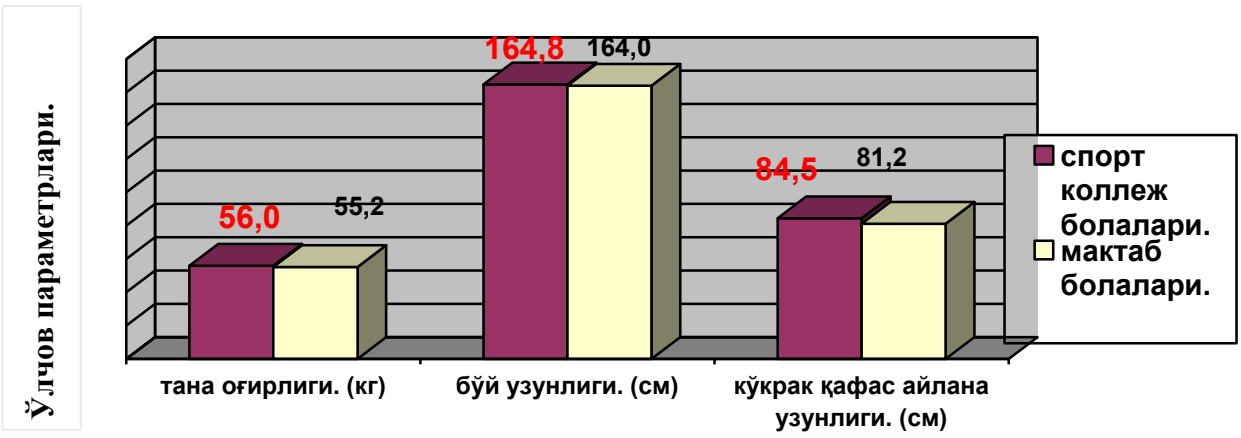
Одамларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари орқали уларнинг саломатлиги ҳақида етарли маълумотлар олиш мумкин [1,2,3,4]. Мунтазам спорт билан шуғулланувчи ўсмир болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичларини ўрганиш мақсадида биз ҳам Андижон Олимпиа заҳиралари спорт коллежи 9-синф ўғил болаларини кузатувга жалб қилдик. Назорат гуруҳ сифатида Андижон шаҳридаги 35-ДИМИнинг 9-синф соғлом ўғил болаларини олдик. Кузатилувчилар сони ҳар иккала гуруҳда 54 тани, жами 108 та болаларни ташкил қилди.

Жисмоний ривожланишни ўрганишда асос бўла оладиган муҳим айрим кўрсаткичлар: тана оғирлиги, бўй узунлиги, кўкрак қафас айлана узунлиги, юрак уришлар сони, қон босими, ўпканинг тириклик сиғими каби кўрсаткичларни аниқлаб олдик. Мазкур кўрсаткичларнинг текширилиши белгиланган усуллар орқали олиб борилди.

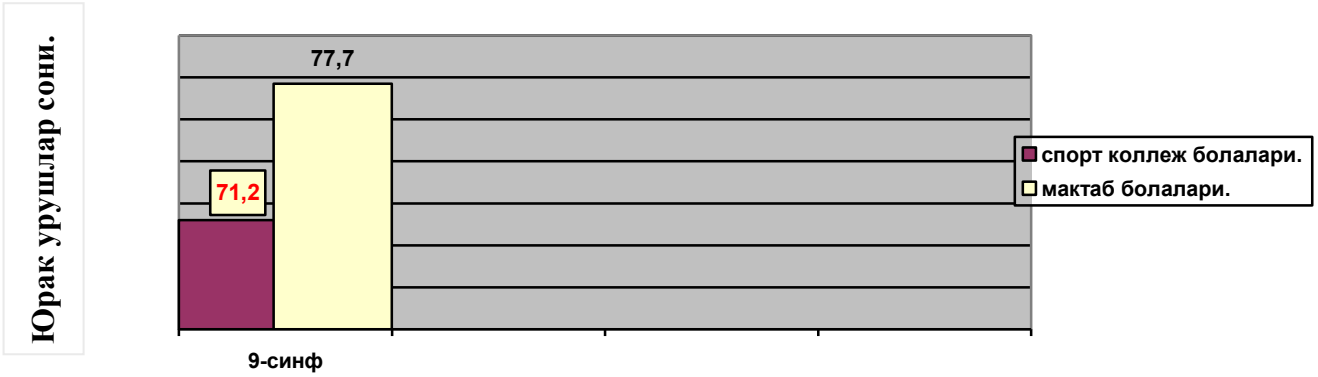
Спорт коллежининг кураш спорт тури билан шуғулланувчи 9-синф ўғил болалари тана оғирлиги кўрсаткичлари ўрганилганда, қуйидагилар аниқланди.

Спорт коллеж ўкувчиларининг ўртача кўрсаткичи 56,0±0,89 кг.ни, энг юқори кўрсаткич 66,5 кг.ни, энг қуйи кўрсткич 40,0 кг.ни ташкил қилди. Назорат гуруҳидаги болаларнинг ўртача тана оғирлиги 55,2±1,3 кг., энг юқори кўрсаткич 70,0 кг., энг қуйи кўрсаткич 36,5 кг. Ўртача кўрсаткичлар таққосланганда, улар ўртасидаги фарқ статистик жиҳатдан муқаррар эмас (P>0,05).

Айнан шу болаларда бўйнинг умумий узунлиги кўрсаткич натижаларида ўртача кўрсаткич 164,8±0,97 см., энг юқори кўрсаткч 175 см., энг қуйи кўрсаткич 140 см. бўлган бўлса, назорат гуруҳида ўртача кўрсаткич 164,0±1,2 см.ни, энг юқори кўрсаткич 185,0 см.ни, энг қуйи кўрсаткич 142,0 см.ни ташкил қилди. Ўртача кўрсаткичлар ўзаро таққосланганда, улар ўртасида фарқ бўлмай, статистик жиҳатдан муқаррар эмас (P>0,05).



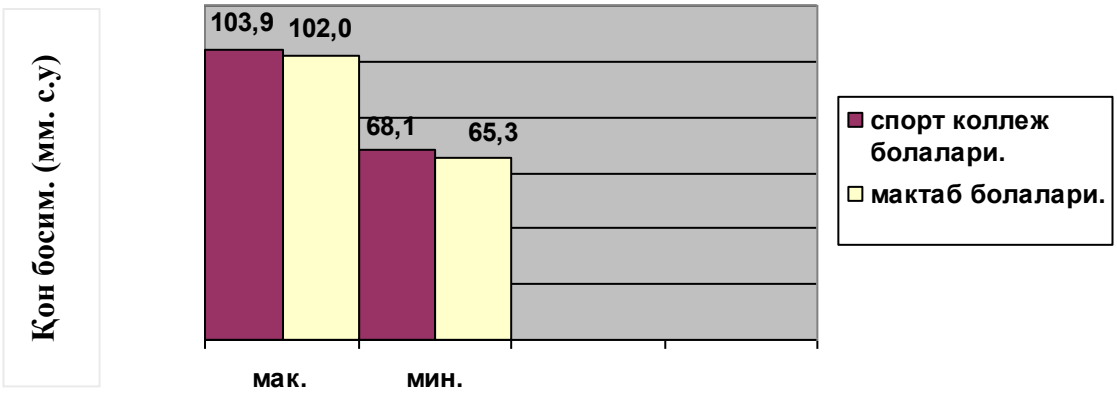
9-синф спорт коллеж ўғил болаларининг кўкрак қафас айлана узунлиги (тинч ҳолатда) сут безлари рўпарасидан ўлчанганда ўртача кўрсаткич 84.5±0,8 см.ни, энг юқори кўрсаткич 99,3 см.ни, энг қуйи кўрсаткич 75,5 см.ни, контрол гуруҳида эса ўртача кўрсаткич 81,2±0,67 см.ни, энг юқори кўрсаткич 92,3 см, энг қуйи кўрсаткич 68,5 см.ни ташкил қилди. Ўртача қийматлар таққосланганда, улар ўртасидаги фарқ 3,3 см.ни ташкил қилиб, статистик жиҳатдан муқаррардир (P<0,01).



Физиологик кўрсаткичлардан юрак уришлар сони айнан шу болаларда қуйидаги натижаларни ташкил қилди. Спорт коллеж болаларида ўртача 71,2±0,59 та, энг юқори кўрсаткич 80 та, энг қуйи кўрсаткич 64 та, назорат гуруҳида ўртача кўрсаткич 77,7±0,62 та, энг юқори кўрсаткич 88 та, энг қуйи кўрсаткич 72 та. Ўртача қийматлар орасидаги фарқ 6,4 тани ташкил қилиб, бу фарқ статистик муқаррардир (P<0,001).

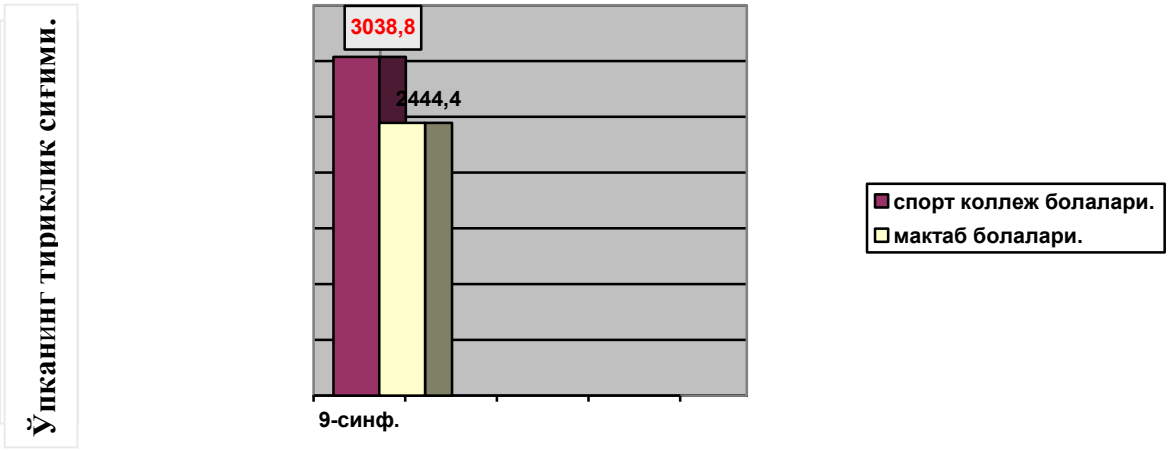
Қон босими кўрсаткичлари спорт коллеж болаларида максимал қиймат ўртача 103,9± 1,2 мм.с.у га, энг юқори кўрсаткич 120,0 мм.с.у.га, энг қуйи кўрсаткич 90,0 мм.с.у.га тенг бўлди. Назорат гуруҳидаги болаларда максимал қон босим кўрсаткичи ўртача 102,0±1,1 мм.с.у.га, энг юқори кўрсаткич 120,0 мм.с.у.га, энг қуйи кўрсаткич 90,0 мм.с.у.га тенг бўлди. Улар ўртасидаги ўртача қийматлар фарқи 1,17 мм.с.у.га тенг бўлиб, бу фарқ статистик жиҳатдан муқаррар эмас (P>0,05).

Қон босими минимал кўрсаткич қийматлари спорт коллеж болаларида ўртача 68,1±1,2 мм.с.у.ни, энг юқори кўрсаткич 90,0 мм.с.у.ни, энг қуйи кўрсаткич 50,0 мм.с.у.ни ташкил қилган бўлса, назорат гуруҳида ўртача кўрсаткич 65,3±1,1 мм.с.у.га, энг юқори кўрсаткич 80,0 мм.с.у.га, энг қуйи кўрсаткич 50,0мм.с.у.га тенг бўлди. Ўртача қийматлар ўртасидаги фарқ 1,72 мм.с.у.га тенг бўлиб, бу фарқ статистик жиҳатдан муқаррар эмас (P>0,05).



9-синф спорт коллеж болаларида ўпканинг тириклик сиғими кўрсаткичларини таҳлил қилганимизда қуйидаги натижаларни олдик.

Ўртача кўрсаткич 3038,8±53,2 мл, энг юқори кўрсаткич 3900,0 мл, энг қуйи кўрсаткич 2100,0 мл бўлди. Назорат гуруҳида ўртача кўрсаткич 2444,4±48,7 мл.ни, энг юқори кўрсаткич 330,0 мл.ни, энг қуйи кўрсаткич 1800,0 мл.ни ташкил қилди. Ўртача кўрсаткичлар таққосланганда, улар ўртасидаги фарқ 8,2 мл.ни ташкил қилиб, бу фарқ статистик жиҳатдан муқаррардир (P<0,001).



Юқоридаги морфо-функционал кўрсаткичлардан кўриниб турибдики, мунтазам спорт билан шуғулланиш организмнинг аьзолар тизим фаолиятига сезиларли таъсир қилар экан. Чунки спорт коллеж ўқувчиларининг ҳафталик жисмоний юкламаси 24 соатни, мактаб ўқувчиларники эса 2 соатни ташкил қилади. Кураш спорт тури билан шуғулланувчи спорт коллеж болаларининг морфологик кўрсаткичларидан тана оғирлиги, бўйнинг умумий узунлиги натижалари мактаб ўқувчиларидан кескин фарқ қилмас экан. Аниқлашимизча курашчи спортчи болалар ўз тана вазнларини домо назорат остида ушлаб турар экан. Аммо кўкрак қафас айлана узунликлари ўртасида сезиларли фарқ мавжуд. Организмнинг жисмоний машқлар остида чиниқиб бораётганлигини юрак уришлар сони, ўпканинг тириклик сиғими кўрсаткичлари натижаларида кўришимиз мумкин. Узлуксиз спорт билан шуғулланиш организмнинг соғлом шаклланишига ижобий таьсир қилар экан.

АДАБИЁТЛАР:

1. Каримов И.А. Юксак маънавият енгилмас куч.- Т.: Маънавият, 2008
2. Утепбергенов А.К. Характеристика кардиореспираторных показателей у спортсменов - коренных жителей северных и южных районов республики Каракалпакстан. Автореферат дисс...канд.биол.наук.- Т., 2010.
3. Башкиров П. И. Учение о физическом развитии человека.- М., 1962
4. Гундобин Н.П. Вес и длина тела. // В кн: Особенности детского возраста.- М., 1996.- С.10-39

Андижон давлат университети
2011 йил 6 июнда қабул қилинган