

BASKETBOLCHI BOLALAR VA O'SMIRLARNING JISMONIY RIVOJLANISHINING XUSUSIYATLARI

Farg'ona davlat universiteti

Siddikov F. Z.

Bolalar O'smirlar Sport maktabining basketbol bo'yicha boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida 10-14 yoshli bolalar shug'ullanadi. Bu yosh organizmning o'sishi va rivojlanishining geteroxronligi va uyg'unligi bilan tavsiflanadi. Shu bilan birga, bu organlar va tizimlarning shakllanishi va tananing turli funktsiyalarini takomillashtirish davri. Ushbu yosh bosqichi o'ziga xos morfologik xususiyatlarga ega bo'lgan o'ziga xos davr bo'lib, uning bilimlari sog'lig'ini baholash, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish, bolalarning o'quv qobiliyatini va yuqori sport natijalariga erishish uchun oqilona sport jihozlarini shakllantirish imkonini beradi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, asosiy morfologik (somatometrik) ko'rsatkichlar tananing umumiy o'lchamlari (tana uzunligi, vazni, ko'krak aylanasi). Umumiy o'lchovlar insonning o'sishi va jismoniy rivojlanishi jarayonlarini, shuningdek, ularning o'ziga xosligi bilan belgilanadigan odamlarning individual farqlarini tavsiflaydi. Jismoniy rivojlanish deganda insonning yoshi va jinsi, uning sog'lig'i holati, irsiy omillar, turmush sharoiti va muayyan sport bilan shug'ullanishning o'ziga xos ta'siri bilan chambarchas bog'liq bo'lgan tananing morfologik va funktsional xususiyatlarini o'zgartirishning tabiiy jarayoni tushuniladi. Shuni ta'kidlash kerakki, maktab o'quvchisining jismoniy rivojlanishini tavsiflash uchun u yoki bu antropometrik ko'rsatkichni boshqa belgilardan ajratib bo'lmaydi. To'liq rasmni faqat integratsiyalashgan yondashuv bilan, ularni bir-biri bilan bog'liq holda ko'rib chiqish mumkin. Tana uzunligi nafaqat o'sish jarayonining, balki bolalar va o'smirlarning ma'lum bir etuklik darajasining asosiy ko'rsatkichlaridan biridir. Tana uzunligi, uning massasidan

farqli o'laroq, 77% dan 98% gacha genetik nazorat ostida. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, tananing uzunlamasına o'lchamlari va uning alohida segmentlari tug'ilish paytidan boshlab o'zgaradi, keyin esa notekis bo'ladi. Bu xususiyatlarning yanada intensiv va nisbatan sekin o'sishi davrlari aniqlandi va o'g'il bolalar va qizlarda sezgir davrlar nisbatan bir vaqtning o'zida boshlanishiga qaramay, taxminan 4-5 yil davomida farqlanadi. Deyarli 10 yoshgacha qizlar tana uzunligi bo'yicha o'g'il bolalardan bir oz pastroq, keyin 3 yildan ortiq vaqt davomida ular tana uzunligi bo'yicha o'g'il bolalardan oldinda. O'g'il bolalarda tananing tez o'sishi davri 13 yoshga to'g'ri keladi va ular yana tana uzunligi bo'yicha qizlardan oldinda.

Zamonaviy bolalarning ayrim guruhlarida tezlashuv tufayli tana uzunligini tavsiflovchi ko'rsatkichlardagi o'zgarishlar ilgari qayd etilgan, bu o'sish jarayonlarining boshlanishi uchun oldingi davrlarni ko'rsatadi. Ko'pgina ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, qizlarda tana uzunligining maksimal o'sishi 4 yoshdan 6,5 yoshgacha va 8,5 yoshdan 12 yoshgacha bo'lgan davrda kuzatiladi. Yiliga tana uzunligining maksimal o'sishi (7 sm dan ortiq) 11,5 yoshda sodir bo'ladi. 12 yildan so'ng, har yili tananing mutlaq o'sishi sezilarli darajada kamayadi va 16 yildan keyin u amalda to'xtaydi. O'g'il bolalarda tana o'sishining maksimal intensivligi 4 yoshdan 5,5 yoshgacha va 11 yoshdan 14 yoshgacha kuzatiladi. Qizlar va o'g'il bolalarda yuqori oyoq-qo'llarining uzunligidagi o'sish intensivligi tana uzunligidagi o'sish intensivligi bilan bir xil naqshga bog'liq. O'g'il bolalarda yuqori oyoq-qo'llarining uzunligi tana uzunligining o'sishiga qaraganda bir yil oldin pasayadi, ulardagi o'sish intensivligi qizlarnikiga qaraganda 1,5 yilga ko'proq saqlanib qoladi. Natijada, bu yoshda o'g'il bolalar nisbatan uzun qo'llarga ega.

Pastki ekstremitalarning uzunligining oshishi tabiatan tananing uzunligining o'sishiga to'g'ri keladi, ammo ularning o'sish tezligining pasayishi tananing uzunligi va uzunligining o'sish tezligining pasayishiga qaraganda bir tekisda sodir bo'ladi. Yuqori ekstremitalar 10 yoshgacha o'g'il bolalarda oyoqlarning uzunligi kattaroq, 10 yoshdan 14,5 yoshgacha - qizlarda o'rtacha 2 sm ga, keyin o'g'il

bolalarda oyoqlarning uzunligi qizlarning oyoq uzunligidan oldinda. Ammo o'g'il bolalarda pastki oyoq-qo'llarning uzunligi o'sishi intensivligining sezilarli darajada pasayishi 11 yoshdan boshlanganligi sababli, qizlarda esa bir yil o'tgach, bu o'smirlik davrida qizlarning nisbatan uzun oyoqliligiga olib keladi.

Maktab o'quvchilarining umumiy tana o'lchamlari (bo'yi, vazni, ko'krak aylanasi) yillik o'sishining mutlaq qiymatlarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, 7 yoshdan 11-12 yoshgacha bo'lgan davrda jismoniy rivojlanish jarayonida o'g'il bolalar va qiz bolalarda sezilarli farq yo'q.

Adabiyotlar

1. Хасанов, А. Т. (2017). СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ДОПРИЗЫВНОГО ВОЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ. *Велес*, (7-2), 73-75.

2. Сиддиков, Ф. З. (2021). ЭФФЕКТИВНОСТЬ АКЦЕНТИРОВАННОЙ МЕТОДИКИ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ. In *Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования* (pp. 272-277).

3. Сиддиков, Ф. З. (2021). ЭФФЕКТИВНОСТЬ АКЦЕНТИРОВАННОЙ МЕТОДИКИ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ. In *Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования* (pp. 272-277).

4. Orifjon, M. (2021). NO ONE CAN MAKE THE COUNTRY FAMOUS IN SPORTS. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 9(12), 908-911.

5. Хаитбаева, Б. (2023). ВОЗДЕЙСТВИЕ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ. *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities*, 11(3), 1079-1084.

6. Siddikov, F. Z. (2023). 12-14 YOSHLI BASKETBOLCHILARDA SAKRASHNI RIVOJLANISH USULLARINING SAMARALIGI. *Innovative Development in Educational Activities*, 2(1), 144-147.
7. Farrux, S. (2022). SPORT O ‘YINLARINING O ‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI. *SO ‘NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI*, 1(2), 184-189.
8. Сиддиков, Ф., & Эшимов, Т. (2022). СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(23), 41-44.
9. Tillavoldievna, K. Z. (2022). Problems of Family Education in People's Pedagogy. *Spanish Journal of Innovation and Integrity*, 5, 535-541.
10. Холматова, З. (2021). Ўзбекистонда гендер тарбия—оила мустаҳкамлиги меъзони. *Общество и инновации*, 2(9/S), 253-265.
11. Холматова, З. Т. (2020). ТАЪЛИМ ЖАРАЁНИДА ГЕНДЕРЛИ ЁНДАШУВ МОДЕЛИНИНГ ХАРАКТЕРИСТИКАСИ. *Педагогика ва психологияда инновациялар*, 7(3).
12. Kholmatova, Z. T. (2019). Gender Education of Preschool Children. *Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology*, 1(9), 199-207.
13. Кахарова, Н. Н. (2022). Морфонологические Явления В Отглагольных Словообразовательных Цепочках Современного Русского Языка. *Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture*, 3(11), 141-150.