

TURLI SOMATOTIPDAGI O'QUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI KO'RSATKICHLARI

Izatullayev Alisher Muxtorjon o'g'li

Namangan davlat pedagogika instituti

O'zbekiston, Namangan shahri

E-mail: alisherizatullayev11@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.22246770>

Kalit so'zlar: somatotip, jismoniy tayyorgarlik, monitoring, tezkorlik va chidamlilik

Ключевые слова: соматотип, физическая подготовленность, мониторинг, быстрота и выносливость

Kirish. Jismoniy tarbiya darslaridan ko'zlangan asosiy maqsadlardan biri o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishdan iborat. Bu maqsadga erishish uchun dars jarayonlarida turli hil vositalar, usullar va shakllardan foydalaniladi. Bugungi kunda fan texnikaning rivojlanishi va insonlarning turmush madaniyati o'zgarishi natijasida ushbu komponentlarga turli hil talablar qo'yilmoqda. Jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish masalalari ko'plab olimlar tomonidan o'rganilgan bo'lib, tayyorgarlikning turli jihatlarini tadqiq etganlar. Biroq, shunga qaramay hozirga qadar darslarni o'tkazishda o'qituvchilar tomonidan ko'plab kamchiliklarga yo'l qo'yilmoqda. Ayniqsa, o'quvchilarning somatotip ko'rsatkichlarini hisobga olish asosida darslarni tashkil etishda ko'plab xatolarga duch kelinmoqda.

Tadqiqotimiz davomida umumta'lim maktablarida tahsil olayotgan 5-6 sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini baholash va monitoring qilish maqsadida “Jismoniy tayyorgarlik darajasi” sport sinovlarining turlari va mezonlarida ko'rsatilgan ushbu yosh toifasi uchun ishlab chiqilgan test mashqlari o'tkazildi. Bunda jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari asosida har bir sinfdan saralab olingan 15 nafar ektomor, 15 nafar endomorf va 34 nafar mezomorf tana tipiga ega o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi baholandi.

Baholashda 60 m. ga yugurish (soniya), 2000 m. ga yugurish (daqiq, soniya), turnikda tortilish (marta), 150 gr. sport anjomi (tennis to'pi)ni uloqtirish (m., sm.), kuraklarda yotgan holda oyoqlarni juftlashtirib tanani yuqoriga 90°ga ko'tarish (marta), turgan joydan uzunlikka sakrash (sm.) kabi me'yorlardan foydalanildi. Bu testlar o'quvchilarning barcha jismoniy sifatlarini rivojlanish darajasini qamrab olib, ularning umumiy jismoniy tayyorgarligi haqida xulosalar chiqarishimizga yordam berdi.

Quyida keltirilgan jadvallarda har bir somatotip bo'yicha o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining tajriba boshidagi natijalari ko'rsatilgan.

1-jadval

Ektomorf tana tipidagi 5-6 sinf o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasi

T/r	Nazorat mashqlari va oʻlchov birligi	Guruhi	Tajriba boshi		V, %
			$\bar{X}$	σ	
5-sinf (nazorat (n=15) va tajriba (n=15))					
1.	60 m. ga yugurish (soniya)	TG	11,05	1,39	12,58
		NG	11,22	1,36	12,13
2.	2000 m. ga yugurish (daqiq, soniya)	TG	11,55	1,56	13,51
		NG	11,42	1,52	13,32
3.	Turnikda tortilish (marta)	TG	3,11	0,41	13,18
		NG	3,18	0,40	12,58
4.	150 gr. sport anjomi (tennis toʻpi)ni uloqtirish (m., sm,)	TG	19,33	2,40	12,42
		NG	19,76	2,43	12,30
5.		TG	27,15	3,97	14,63

	Kuraklarda yotgan holda oyoqlarni juftlashtirib tanani yuqoriga 90°ga ko‘tarish (marta)	NG	27,05	4,00	14,79
6.	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm.)	TG	147,42	17,70	12,01
		NG	148,39	17,61	11,87
6-sinf (nazorat (n=15) va tajriba (n=15))					
1.	60 m. ga yugurish (soniya)	TG	10,05	1,25	12,44
		NG	10,21	1,22	11,95
2.	2000 m. ga yugurish (daqiq, soniya)	TG	10,74	1,34	12,48
		NG	10,69	1,31	12,26
3.	Turnikda tortilish (marta)	TG	3,40	0,43	12,65
		NG	3,46	0,41	11,85
4.	150 gr. sport anjomi (tennis to‘pi)ni uloqtirish (m., sm.)	TG	21,05	2,62	12,45
		NG	21,47	2,66	12,40
5.	Kuraklarda yotgan holda oyoqlarni juftlashtirib tanani yuqoriga 90°ga ko‘tarish (marta)	TG	28,13	3,74	13,30
		NG	28,29	3,76	13,30
6.	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm.)	TG	156,39	17,53	11,21
		NG	157,94	17,38	11,01

Izoh. TG-tajriba guruhi, NG-nazorat guruhi, t-student test, P-ishonchlik qiymati, AO'-absolyut o'sish, NO'-nisbiy o'sish

Ushbu natijalarga ko'ra 5-sinfda tahsil oluvchi ektomorf tana tipidagi o'quvchilarning tezkorlik sifati (60 m. ga yugurish (soniya)) bo'yicha natijasi tajriba guruhlarida 11,05 soniyani nazorat guruhida esa o'rtacha 11,22 soniyani tashkil etdi. Ushbu ko'rsatkichlar 6-sinf o'quvchilarida mos ravishda tajriba guruhida 10,05 soniyani, nazorat guruhida 10,21 soniyani tashkil etdi. Ushbu natijalar sinov meyorlarining umumiy natijalari ichida past ko'rsatkichlar qatoriga kiradi.

Umumiy va maxsus chidamlilikni baholash uchun mo'ljallangan 2000 m. ga yugurish (daqiq, soniya) test mashqi natijalariga ko'ra 5-sinf o'quvchilarining tajriba guruhida 11,55 daqiqani, nazorat guruhida esa 11,42 daqiqani tashkil etdi. 6-sinflarda esa bu natijalar (TG) 10,74 va (TG) 10,69 daqiqadan iborat bo'ldi.

Qo'l va yelka mushaklarining kuchini baholovchi navbatdagi turnikda tortilish (marta) mashqi bo'yicha natijalarni tahlil qilganimizda 5-sinfda tahsil oluvchi o'quvchilarning natijalari TGda 3,11 martani, NGda esa 3,18 martani tashkil etdi. 6-sinfda esa o'rtacha 3,40 va 3,46 martadan iborat bo'ldi. Ushbu natijalar 11-12 yosh toifasidagi o'quvchilar uchun qoniqarli hisoblanadi. Biroq, o'quvchilarning tajriba uchun tanlab olingan qismi bo'lganligi uchun, maktab miqiyosida olib qaralganda ushbu ko'rsatkich yanada pasayishi mumkin.

O'quvchilarni tezkor-kuch (portlovchi kuch) va koordinatsion qobiliyatlarini baholash uchun o'tkazilgan test mashqi natijalariga ko'ra tajriba guruhidagi 5-sinf o'quvchilarida o'rtacha 19,33 m., nazorat guruhidagi o'quvchilarda 19,76 m. ni tashkil etdi. Bu ko'rsatkichlar bo'yicha 6-sinf o'quvchilarida 21,05 m. va 21,47 m. natijalar qayd etildi.

O'quvchilarning qorin mushaklari kuch chidamliligini baholash bo'yicha natijalar kuraklarda yotgan holda oyoqlarni juftlashtirib tanani yuqoriga 90°ga ko'tarish tajriba guruhidagi 5-sinf o'quvchilarida o'rtacha 27,15 martani, 6-sinflarda esa 28,13 martani tashkil etdi. Nazorat guruhida esa bu ko'rsatkich 27,05 marta va 28,29 martadan iborat bo'ldi.

Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm.), ya'ni sakrovchanlik mashqi natijalari 5-sinfidagi tajriba guruhi o'quvchilarida 147,42 sm., nazorat guruhida 148,39 sm. qayd etildi. 6-sinflarda esa tajriba guruhida 156,39 sm., nazorat guruhida 157,94 sm. ni tashkil etdi. 2-jadval

Mezomorf tana tipidagi 5-6 sinf o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasi

T/r	Nazorat mashqlari va o'lchov birligi	Guruh	Tajriba boshi	V, %
-----	--------------------------------------	-------	---------------	------

			$\overline{X}$	σ	
5-sinf (nazorat (n=34) va tajriba (n=34))					
1.	60 m.ga yugurish (soniya)	TG	11,70	1,52	12,99
		NG	11,92	1,50	12,58
2.	2000 m.ga yugurish (daqiqqa, soniya)	TG	12,26	1,84	14,97
		NG	12,05	1,76	14,57
3.	Turnikda tortilish (marta)	TG	3,73	0,48	12,98
		NG	3,77	0,48	12,60
4.	150 gr. sport anjomi (tennis to‘pi)ni uloqtirish (m., sm.)	TG	22,78	3,18	13,96
		NG	23,31	3,16	13,56
5.	Kuraklarda yotgan holda oyoqlarni juftlashtirib tanani yuqoriga 90°ga ko‘tarish (marta)	TG	31,39	4,70	14,97
		NG	30,76	4,49	14,60
6.	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm.)	TG	141,88	19,84	13,98
		NG	144,37	19,59	13,57
6-sinf (nazorat (n=34) va tajriba (n=34))					
1.	60 m.ga yugurish (soniya)	TG	10,72	1,50	13,96
		NG	10,89	1,48	13,59
2.	2000 m.ga yugurish (daqiqqa, soniya)	TG	11,28	1,69	14,98
		NG	11,14	1,62	14,58
3.	Turnikda tortilish (marta)	TG	3,94	0,51	12,99
		NG	4,03	0,51	12,56
4.	150 gr. sport anjomi (tennis to‘pi)ni uloqtirish (m., sm.)	TG	23,97	3,34	13,93
		NG	24,49	3,32	13,56
5.	Kuraklarda yotgan holda oyoqlarni juftlashtirib tanani yuqoriga 90°ga ko‘tarish (marta)	TG	33,19	4,64	13,98
		NG	32,63	4,42	13,55
6.	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm.)	TG	146,19	21,86	14,95
		NG	149,47	21,77	14,56

Izoh. TG-tajriba guruhi, NG-nazorat guruhi, t-student test, P-ishonchlilik qiymati, AO'-absalyut o'sish, NO'-nisbiy o'sish

Mezomorf tana tipidagi 5-6 sinf o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari 3.2.2-jadvalda berilgan bo'lib, 34 nafar ushbu tana tipidagi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik holati bo'yicha ma'lumotlarni o'z ichiga olgan.

5-sinf o'quvchilarida qisqa masofaga yugurishda tajriba guruhi 11,70 soniya, nazorat guruhi esa 11,92 soniya natija ko'rsatdi. Bu TGning tezkorlikda biroz ustunligini anglatadi. Uzoq masofaga yugurishda esa TGning ko'rsatkichi 12,26 daqiqa, NGda esa 12,05 daqiqa bo'lib, NG chidamlilikda ozgina yaxshi natija ko'rsatdi. Kuch mashqlaridan turnikda tortilish bo'yicha TG 3,73 marta, NG esa 3,77 marta natija qayd etib, deyarli tenglik kuzatildi. Sport anjomlarini uloqtirishda TG 22,78 m, NG esa 23,31 m natija ko'rsatib, NG kichik ustunlikka erishdi. Biroq, oyoqlarni juftlashtirib tanani yuqoriga ko'tarish mashqida TG 31,39 marta, NG esa 30,76 marta ko'rsatkich bilan tajriba guruhi ustunlik qildi. Turgan joydan uzunlikka sakrashda esa TG 141,88 sm, NG esa 144,37 sm natijaga erishib, NG ustunligi kuzatildi.

Tajriba guruhi tezkorlik va kuch mashqlarida yaxshi natijalar ko'rsatgan bo'lsa (masalan, tanani ko'tarish – 31,39 marta), nazorat guruhi chidamlilik va sakrash mashqlarida biroz ustunlikka ega bo'ldi (masalan, sakrash – 144,37 sm).

6-sinf natijalari qisqa masofaga yugurishda TG 10,72 soniya, NG esa 10,89 soniya ko'rsatkich qayd etdi. Bu safar TGning tezkorlikdagi ustunligi yaqqol ko'rindi. 2000 m.ga yugurishda TG 11,28 daqiqa, NG esa 11,14 daqiqa natija bilan chidamlilikda ustunlikni saqlab qoldi. Turnikda tortilish TGda 3,94 marta, NGda esa 4,03 marta bo'lib, deyarli teng natija kuzatildi. Tennis to'pi uloqtirish TGda 23,97 m, NGda

24,49 m bo‘lib, NG ustunligi saqlanib qoldi. Oyoqlarni juftlashtirib tanani ko‘tarishda esa TG 33,19 marta, NG 32,63 marta natijani qayd etib, TG kuch mashqlarida ustunlikni ko‘rsatdi. Sakrash mashqida esa TG 146,19 sm, NG esa 149,47 sm natijaga erishib, NG ustunlikni davom ettirdi.

5-sinfqa qaraganda TGda tezkorlik (10,72 soniya) va mushak kuchi (33,19 marta) sezilarli rivojlandi. NG esa chidamlilik (11,14 daqiqa) va portlovchi kuch (sakrash – 149,47 sm) ko‘rsatkichlarini yuqori darajada saqlab qoldi.

3-jadval

Endomorf tana tipidagi 5-6 sinf o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari dinamikasi

T/r	Nazorat mashqlari va oʻlchov birligi	Guruhi	Tajriba boshi		V, %
			$\bar{X}$	σ	
5-sinf (nazorat (n=15) va tajriba (n=15))					
1.	60 m. ga yugurish (soniya)	TG	12,52	1,63	13,02
		NG	12,75	1,61	12,63
2.	2000 m. ga yugurish (daqiqa, soniya)	TG	13,24	1,99	15,03
		NG	13,01	1,90	14,60
3.	Turnikda tortilish (marta)	TG	3,80	0,50	13,15
		NG	3,85	0,49	12,72
4.	150 gr. sport anjomi (tennis toʻpi)ni uloqtirish (m., sm.)	TG	23,46	3,28	13,99
		NG	24,01	3,26	13,58
5.	Kuraklarda yotgan holda oyoqlarni juftlashtirib tanani yuqoriga 90°ga koʻtarish (marta)	TG	30,45	4,56	14,98
		NG	29,84	4,36	14,61
6.	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm.)	TG	130,53	18,25	13,98
		NG	132,82	18,02	13,57
6-sinf (nazorat (n=15) va tajriba (n=15))					
1.	60 m,ga yugurish (soniya)	TG	11,46	1,61	14,05
		NG	11,64	1,60	13,74
2.	2000 m,ga yugurish (daqiqa, soniya)	TG	12,18	1,83	15,02
		NG	12,03	1,75	14,54
3.	Turnikda tortilish (marta)	TG	4,02	0,53	13,18
		NG	4,11	0,52	12,65
4.	150 gr, sport anjomi (tennis toʻpi)ni uloqtirish (m., sm.)	TG	24,69	3,44	13,94
		NG	25,22	3,42	13,56
5.	Kuraklarda yotgan holda oyoqlarni juftlashtirib tanani yuqoriga 90°ga koʻtarish (marta)	TG	32,19	4,50	13,98
		NG	31,65	4,28	13,52
6.	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm.)	TG	134,49	20,12	14,96
		NG	137,51	20,04	14,57

Izoh. TG-tajriba guruhi, NG-nazorat guruhi, t-student test, P-ishonchlilik qiymati, AO‘-absalyut o‘lish, NO‘-nisbiy o‘lish

5-sinf bosqichida TG o‘quvchilari qisqa masofaga yugurishda 12,52 soniya, NG esa 12,75 soniya natija qayd etdi. Bu TGning tezkorlikda ustunligini anglatadi. Chidamlilik mashqi (2000 m.ga yugurish)da esa TG 13,24 daqiqa, NG esa 13,01 daqiqa natija ko‘rsatib, NGning chidamlilikda ustunligini ko‘rsatdi. Kuch mashqlaridan tanani yuqoriga ko‘tarishda TG 30,45 marta, NG esa 29,84 marta natija bilan TG ustunlik qildi. Shu bilan birga, uloqtirish TGda 23,46 m, NGda 24,01 m, sakrash TGda 130,53 sm, NGda 132,82 sm bo‘lib, NG koordinatsion mashqlarda ustunlikka ega bo‘ldi.

6-sinfda esa TG o‘quvchilarining natijalari yanada yaxshilandi. 60 m.ga yugurishda TG 11,46 soniya, NG esa 11,64 soniya natija qayd etib, TG sezilarli darajada tezkorlikda ustunlik qildi (5-sinfga nisbatan

1,06 soniyaga yaxshilanish). Tanani ko‘tarishda ham TG 32,19 marta, NG esa 31,65 marta ko‘rsatkich qayd etdi (o‘sish +1,74 marta). Shu bilan birga, chidamlilik mashqida NG 12,03 daqiqa, TG esa 12,18 daqiqa natija bilan nazorat guruhining ustunligi saqlanib qoldi. Sakrash TGda 134,49 sm, NGda esa 137,51 sm bo‘lib, NGda yaxshiroq natija qayd etildi. Uloqtirish mashqida ham NGning ko‘rsatkichi yuqoriroq bo‘lib, 25,22 m, TG esa 24,69 m natija qayd etdi.

Endomorf tana tipidagi o‘quvchilarda: tajriba guruhida (TG) tezkorlik va kuch mashqlarida yuqori dinamikaga erishdi. Masalan, 60 m.ga yugurishda 12,52 - 11,46 soniya, tanani ko‘tarishda 30,45 - 32,19 marta natijalar kuzatildi.

Nazorat guruhida (NG) chidamlilik (13,01 - 12,03 daqiqa), sakrash (132,82 - 137,51 sm) va uloqtirish (24,01 - 25,22 m) mashqlarida ustunlikni saqlab qoldi.

Variatsiya koeffitsientlari har ikki guruhda ham 12–15% oralig‘ida bo‘lib, o‘quvchilarning natijalari o‘rtacha barqarorlikni ko‘rsatdi.

Xulosa. Tadqiqot davomida 5–6-sinf o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligi somatotip xususiyatlari asosida baholandi. Ektomorf, mezomorf va endomorf tana tipiga mansub o‘quvchilarda tezkorlik, chidamlilik, kuch, portlovchi kuch va koordinatsion sifatlarni baholovchi testlar qo‘llanildi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, somatotip omili jismoniy sifatlarning rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi: ektomorflarda tezkorlik nisbatan past, mezomorflarda kuch va tezkorlik yaxshiroq, endomorflarda esa chidamlilik va koordinatsion mashqlarda ustunlik kuzatildi. Umuman olganda, monitoring jarayonlari o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini individuallashtirish va darslarni samarali tashkil etishda somatotipni hisobga olish zarurligini tasdiqladi.

Adabiyot va manbalar ro‘yxati.

1. Usmonxodjayev T.S. Jismoniy tarbiya metodikasi: o‘quv-metodik qo‘llanma / Toshkent: Bilim va intellektual salohiyat, 2020. – 632 bet.

2. Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш.Х. «Жисмоний маданият назарияси ва методикаси» Дарслик, (1-2-жилд) / Тошкент / «НАВРЎЗ» нашриёти, 2017-18. - 392 б.

3. Батт, С. Д. Формирование потребности в физическом совершенствовании старшеклассников как основа содержания школьной программы: автореф. дис. ... канд. пед. наук. - СПб., 1998. - 22 с.

4. Безруких, М. М., Филиппова, Е. В. Физиология развития детей и подростков: Учебник для студентов учреждений высшего образования / М. М. Безруких, Е. В. Филиппова. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Академия, 2017. - 368 с.

5. Дорохов Р.Н., Петрухин В.Г. Методика соматотипирования детей и подростков. - Малаховка: Физкультура и спорт, 1991. - 30 с

6. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 16 июндаги ПҚ-5148-сон қарорига мувофиқ ишлаб чиқилган ёш тоифалари бўйича “Жисмоний тайёргарлик даражаси” спорт синовларининг турлари ва мезонлари