

ANALYSIS OF THE PHYSICAL STATUS OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Usmonov Zohidjon

Senior Lecturer of the Department of Theory and
Methodology of Physical Culture

Yusupov Jasur

1-Course Master, Fergana State University

Annotation

This article analyzes the physical status of students. Also, the formation of a teenage youth organism is characterized by an intensive occurrence of morphogenesis processes, and the fact that these processes do not occur at the same time and manifest themselves at different rates of puberty is the basis of the physical status is comprehensively explained.

Key words: Physical ability, physical perfection, movement coordination, physical status, physical attributes, physical exercise, loading, intensity, physical training, physical activity, physical development.

Ўзбекистон Республикаси мустақил давлат сифатида ривожланиш ва тараққиёт йўлига тушган бугунги куннинг истиқболи келажagini белгилаш ва таъминлаш, кўп жиҳатдан ҳозирги ёш авлодни маънавий етук ва интеллектуал салоҳиятли қилиб тарбиялашга боғлиқ.

Шунга кўра, жисмоний қобилиятлар, унинг потенционали бу ёшда ўта жадал ва кескин ривожланиш даври тарзида характерланади. Асосан чидамлилик қобилияти куч ва ҳаракат координациясининг кўрсаткичлари ўта интенсив тарзда ортади. Улғайиши ва балоғатга етиш жараёни ўз шахсини асослаш, мулоқотдагилар билан муносабатларни ўрнатишлар орқали кечади. Ўзининг кўриниши ва жисмоний камолотига эришиш учун алоҳида эътибори, янги қизиқишларни юзага келиши кучаяди.

Йигитлар ва қизларнинг 15-17 ёшдалиги даврининг жисмоний тарбияси ҳар кунлик, тизимли равишдаги жисмоний камолотга эришиш мақсадида махсус ташкилланадиган ёки алоҳида ўзи мустақил ўтказадиган машғулотларга қатнаши, шаклланган индивид тарзида ўзини саломатлиги, узоқ, соғлом умр кўриш орзусида фикрлаши, асосий балоғат ёшига етганлиги муносабати билан жисмоний маданиятининг назарий билимлари, малакаларини эгаллашга муносабати ижобий томонга ўзгаради. Жисмоний қобилиятларни ривожлантиришнинг асосий потенциали-кучини ривожлантириш, унинг меъёрини орттириш, чидамлилигини ривожлантириш учун уларга оид жисмоний машқларни берилиб бажаради. Ҳаракат координациясини юқори даражада ривожлантиришга эришиш билан бир қаторда ёши учун муносиб спорт тури ҳарбий амалий машқларнинг техникасини эгаллаш етакчи мақсад қилиб белгиланади.

Ёшлик жисмоний қобилиятларни намоён қилишдаги етакчи даврлигини ҳисобга олсак, фақат жисмоний етуклик эмас, марказий асаб тизимининг ҳам ривожланиши ниҳоясига етадиган давридир. Айнан шу жараён якуний натижаси сифатида бош мия ярим шарлар пўстлоғида содир бўладиган фаолиятни таҳлил қилиш ва уни умумлаштиришни – тез кечиши кучаяди. Тормозланишга нисбатан кўзғалувчанликнинг устунлиги ҳукмронроқ бўлади. Иккинчи сигнал тизими ўзининг энг юқори даражасига кўтарилади.

Бу даврда ёшлар кутилмаган, ноўрин қилиқлар қилиши, номувофик ҳолатларга билиб-билмай тушишларига ҳавасмандроқ бўладилар. Мусобақалаш, баҳслашиш, куч синашишга ўта ўч, янгилик, ижод қилишга интилувчанроқ бўладилар. Уларнинг характери шаклланиши тугалланади. Бу давр танқидий фикрлар, ҳолатини бир томонлама – ўзича тушуниш муҳитига, шароитига, ўз муносабатларини билдиришга кўп қувват сарфлайдилар. Ўз-ўзини баҳолашда нисбатан объективроқ бўладилар. Қилмишлари, уринишлари, далиллари ижтимоий, социал характерга эга бўлиб, уни таҳлил қилишни ўта ёқтирадилар. Қизиқишлари ва талаблари доираси чегараланади, стабиллашади, индивидуал хусусиятлари, шахс тарзидаги жиҳатлари мустаҳкамланишда давом этади.

Жисмоний қобилиятлари бу ёшда гуркираб ривожланади. Тана гавдасининг кўриниши, жисмоний камолоти максимал даражага яқинлашади. Жисмоний сифатлари ҳаётий жараёнининг талаблари даражасига айтарли яқинлашади.

Бу ёшдагиларда жисмоний статуснинг вазифаси: улар эришган жисмоний қобилиятларининг даражасини пасайтирмай ушлаш; куч сифатини ривожлантириш, чидамлилиги даражасини ошириш; ўзлаштирган жисмоний машқлари техникасини такомиллаштириш билан янги ҳаракатларни, ҳаракат фаолияти турларини ўрганишдан иборат.

Катта мактаб ёшидагилар ҳаракат активлиги дастури айтарли даражада зич ва турли туман бўлиши лозим. Нисбатан бу давр учун зарурий ҳолат бир вақтнинг ўзида спортнинг бир тури билан эмас иқлим шароитини ҳисобга олиш орқали бир неча тури билан шуғулланишнинг аҳамияти катта. Бунда ҳаракат сифатларини барчасини тенг, ҳар томонлама ривожлантиришга эришилади.

Энг асосийси бу ёшдагиларга спортнинг уларга мосини танлаб астойдил, мунтазам шуғулланиш, яъни спорт мутахассислигини эгаллаш, юқори интенсивликдаги юкламалар билан маҳоратини оширишга қулай давр бўлиб, катта спорт натижаларига эришиш ёки унга лозим бўлган заминни яратишдир.

Ҳаракатни ўзлаштириш (таълим бериш), ҳаракат техникасини такомиллаштириш вазифасини энг яхши ҳал қилиш учун жисмоний фаолликнинг уюштирилган шакллари билан бўлиб, уни ўқитувчи, тренер, инструктор раҳбарлигида амалга ошириш лозим бўлган самарани беради. Уюштирилган машғулотларнинг шакллари рамкасида жисмоний сифатларни ривожлантириш ҳам яхши кечади. Лекин йигитлар ва қизлар

спорт секциясида шуғулланиш учун имконияти бўлмаса шуғулланишга шароит бўлмаса ёки кам бўлса, интенсив жисмоний тайёргарлик машғулоти ёки мактаб жисмоний тарбия дарслари, уюштирилган жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларини бўш вақтида ўзи мустақил ташкиллаши лозим.

Мустақил ҳафтада камида 2-3 марта 1,5-2 соатдан жисмоний маданият фани ўқитувчиси томонидан тайинланган машғулоти ёки уй вазифаси сифатида белгиланган машқларни бажаришга сарфлаши нормага айланиши лозим. Ҳар бир машқ камида 10-12 маротаба такрорланиши, машғулоти муддати бир ой ҳисобида белгиланиб, шу муддат учун мустақил шуғулланиш машғулоти аниқ вазифалар қўйиб ҳал қилиниши талаб қилинади. Машғулотларнинг белгиланган – қайд қилинган сони бир хил характердаги тренировкалар, жисмоний юкламалар тарзида такрорланса, бундай машқларидан кутилган самара юқори бўлмаслигини унутманг.

Ўспиринлар, қизларнинг қўшимча жисмоний фаоллиги, шуғулланиш машғулоти уйга вазифаларни бажаришдангина иборат бўлиб қолиши мақсадга мувофиқ эмас. Бўлажак жисмоний маданияти соҳиблари туристик походларда, турли хилдаги мусобақаларда иштирок этишлари, асосийси, спорт ўйинлари билан кўпроқ шуғулланиш имкониятлари юзага келган тақдирда бундай машғулоти учун вақтни қизғанмасликлари лозим.

Волейбол, қўл тўпи, баскетбол, футбол, стол тенниси, теннис, чим устида хоккей, мини-футбол ва бошқа қатор спорт ўйинлари ўспиринлар ва қизларнинг ҳаракатланиш заҳирасини ошириш учун етакчи восита деб қаралади ҳамда уларнинг ҳаракат сифатларини ривожлантиришни осонлаштиради.

Ритмик гимнастика, миллий халқ рақслари, шарқ якка курашлари бошқа индивидуал спорт турларини ёшлар, қизлар ҳаракатчанлигини орттиришда энг самарали воситалар эканлиги ҳозирги кунда ҳам назарий ҳам амалий исботини топган.

Жисмоний қобилиятларини такомиллаштириш, жисмоний сифатларни ривожлантиришни фақат жисмоний машқлар воситаси билан эмас фойдали жисмоний меҳнат орқали ҳам амалга ошириш мумкинлигини унутмаслик лозим. Аслида жисмоний тренировка юкламаларини ўрнини боса олмайди, лекин организмнинг хизмати ҳолатини яхшилаши амалда исботланган.

Катта мактаб ёшидагилар ўз жисмининг тузилиши, органларнинг функцияси, жойлашиши, уларни тарбиялаш, ривожлантириш учун зарур бўлган инсон жисми маданияти назариясининг махсус билимларини умри давомида ўрганиши, организмни ташқи муҳитининг зарарли омилларидан ҳимоя қила олиши, чиниктириш воситаларига оид ўзининг ёши учун зарур билимларни эгаллаши шарт. Қайд қилинганлар ўқувчиларнинг жисмоний маданияти бўйича эгаллаши уларнинг интеллектуал салоҳияти даражасига ижобий таъсир қилади. Энг муҳими унга мерос тарзда авлоди, ота-онасидан берилган жисмоний қобилиятлар потенциали ҳақидаги тушунчага эга

бўлиши, жисмоний фаолликни аҳамияти, уни кундалик турмушда саломатлигини сақлаш, организмини хизмат фаолияти учун зарурият эканлигини моҳиятини билиши жисмоний баркамолликга эришишга замин эканлигини тушуниш ҳар бир катта мактаб ёшидаги ўқувчининг ҳаётий-зарурий билимлари бўлиб қолиши лозим. Бундай тушунча ёшларнинг диққат марказида бўлиши жисмоний фаолликлари учун доимий “катталар”ча муносабатни, жисмоний маданият ва спортга бўлган ихлосини, янги ғоялар ва қизиқишларини юзага келтириши, жисмоний қобилиятларини ҳар томонлама ривожлантириш жисмоний маданиятининг етакчи вазифаларидан бирига айлантирилиши, бу ёшидагиларнинг бурчига айлантирилиши лозим.

**1-жадвал Ўқувчи ёшларнинг жисмоний қобилиятларини
назорати кўрсаткичлари**

№	Кўрсаткичлар	Норма тарзидаги кўрсаткичлар	
		Болалар	Қизлар
1	3000 м.га югуриш, мин/сек	12.50	-
2	Югуриш, 2000 м., мин/сек	-	11.0
	Югуриш, 20 км., мин/сек	3.45	4.0
3	Турникда тортилиш сони	8	-
4	Ётиб полда қўлларни тирсакдан букиш-тўғрилаш	30	10
5	Жойидан 3 ҳатлаб сакраш	7.0	5.50
6	Жойидан узунликга сакраш, м	2.10	1.80
7	100 м.га, югуриш, с	13.5	16.2
8	Югуриб узунликга сакраш, м.	4.70	3.50
9	Граната улоқтириш, м.	35	16
10	Велосипедда 30 км.ни босиб ўтиш, мин.	80	90

Катта мактаб ёшидагилар жисмоний маданияти даражасининг назоратида аниқланиши, ўрганилиши лозим бўлган билимларнинг тахминий мажмуини эътиборингизга ҳавола қилдик. Улар:

1. Жисмоний тренировканинг назарий асосларига оид билимлари, уларни мустақил амалда ва жамоа бўлиб жисмоний тайёргарлик жараёнида қўллаш малакаси.
2. Жисмоний тренировканинг тиббий-биологик асосларини билиш ва уларни жисмоний фаоллик ва ўзининг соғлиғининг ҳолатини ташхислаш орқали амалиётга қўллай олиши, фойдаланиши.
3. Инсон ҳаракатлари биомеханикасига оид асосий ҳолатларни билиши ва улар қаторида спорт машқларининг техникасини таҳлили.

4. Тизимли жисмоний фаолликни шахсий ва умумижтимой заруриятлигига ишончи.
5. Тавсия қилинган жадвалдаги жисмоний имкониятлар учун талаб ва нормалар чегарасида ҳаракат малакалари ва кўникмаларга эга бўлиши.
6. Ёши бўйича назарда тутилган жисмоний тайёргарлик даражасига эришиши.
7. Умумий ривожлантирувчи характердаги камида 100 дан ортиқ жисмоний машқларни билиши; 50 га яқин куч қобилиятини ривожлантиришга йўналтирилган, камида 20 та эгилувчанликни ва қадди қоматдаги нуқсонларини йўқотишга йўналтирилган ва умуртқа поғонаси касалликларини даволаш учун машқлар захирасига эга бўлиши; чидамлиликни ривожлантириш учун камида 50 та тренировка воситаси, бешта спорт ўйини ва бошқа 10 дан ортиқ (енгил атлетика турларини ҳам қўшиб) спорт турларининг техник-тактик усуллари эгаллаган бўлиши.
8. Тренировкалардан фойдаланишни билиш ва улар ёрдамидан фойдаланиб, жисмоний қобилиятларини тарбиялашнинг мустақил жисмоний тренировкаларини ташкиллашни билиш.
9. Тизимли жисмоний тренировкаларни амалга ошириш (ҳафтасига камида уч марта) жисман бақувватлаштирувчи, умумий соғломлаштирувчи жисмоний фаоллик тарзидаги машғулотларнинг бошқа шаклларида фойдалана олиш.
10. Чекмаслик, маст қилувчи ичимликлар, гиёҳвандлик ва бошқа хуш ҳоллик келтирувчи воситаларидан фойдаланмаслик, ёшлар, қизлар жисмоний қобилиятларини шаклланиши, ривожланишида уларни салбий оқибати ва улар таъсир юзага келадиган касалликлар, уларни бошланиши аломатларини билишга оид назарий билимларга эгаллиги даражаси.

Хулоса қилиб шунни айтиш лозимки мактаб ёши инсон организмнинг қатор қобилиятлари таркибидаги жисмоний қобилиятларини, айниқса ҳаракат ёки жисми сифати тарзидаги қобилиятларини фарқлаши, уларни ривожлантирадиган жисмоний машқларни, ўйинлар ва бошқа жисми тайёргарлигининг кўрсаткичлари—кучи, тезлиги, чидамлилиги, чаққонлиги, эгилувчанлигини даражасини билиши, уларни ривожлантириш, тарбиялаш учун жисмоний машқларни танлай олиш, улардан турмуш тарзида фойдаланиш узок, соғлом умр кўришга заминлигини чуқур ҳис қилиши мамлакатимизда амалга оширилаётган давлат сиёсати талаблари эканлигини англашга замин яратади

Спортдаги жисмоний тайёргарликдан юқори натижалар, рекордлар ҳамма учун эмас. Унга интилиш олий мақсад, лекин ўз қобилияти даражасини билмай спортнинг ўзи учун мосини танлай олмасдан қатор йиллар давомидаги тизимли меҳнатни бесамар кетишини олдиндан билиш, имкониятлари ва қобилиятлари даражасига баҳо беришда адашмасликни аҳамиятини тушуниш, мактаб ёшидагиларнинг жисмоний маданияти ва спортга нисбатан негатив ҳолатни юзага келишини олдини олади.

Жисмоний қобилиятлар ва уларни ривожлантиришга оид назарий билимлар заҳираси, жисмоний ривожланганлиги - бўйи, вазни, танаси қисмларининг ўлчами ва бошқаларига қараб спорт турини танлашда юзакиликга йўл қўйиш билан ёки натижага эришишни тезлаштириш мақсадида турли хилдаги стимуляторлардан фойдаланишга салбий оқибати жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари ва уни ривожланишини бузади. Айрим ҳолатларда малакали спортчиларни кўриниши, ташқи қиёфасида умуман олганда жисмоний ривожланганлигида нуқсонларни юзага келтиради. Қўллари узун, оёқлари калта (ҳаракат таянч аппаратидаги нуқсон) ёки унинг тескариси. Танаси узун, оёқлари калта ёки унинг акси. Бу ҳолат кийиниш, юриш-туришда албатта муаммоларни юзага келтиради. Айниқса, қисқа вақт ичида шошилиш юқори натижага эришиш орзуси тана скелети, кўп ҳолатларда елка камар мушакларини лозим бўлган симметрияда шаклланишига салбий таъсир қилади. Елка камар мушаклар меъёридан ортиқ даражада шаклланишига оид жисмоний юклама билан шуғулланишнинг натижаси, назарий тайёргарлик машқларига оид билимларининг пастлигини оқибати қайд қилинган нуқсонларга йўл беради.

Бажараётган жисмоний машқлар қандай ҳаракат сифатларни ривожлантириши, тренировка ёки шуғулланиш учун ўзига жисмоний юклама танлаш мумкинлиги, уларнинг меъёри, умумий ҳажми, машқни бажариш интенсивлиги, ўша юкламаларга организмни мослашуви даражасини билиш инсон жисмининг қобилиятларини намоён қилишда қўл келади.

Эришилган натижанинг ижобий самарасидан ҳаёти давомида узоқ ушлашни билиш ва бошқа қатор назарий билимлар ва амалий малакаларнинг соҳиби бўлиш мактабдаги таҳсил йилларининг асосий вазифасига айланиши лозим.

Литературы

1. ABDUSATTAROVICH, K. R., & ALISHER, K. (2022, May). PLANNING OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF YOUNG ATHLETES DURING EXTRACURRICULAR ACTIVITIES. In E Conference Zone (pp. 27-31).
2. Kuchkarovna, Y. G. Y. (2022). Bolalarda Bronxid Kasalligini Davolash Jismoniy Tarbiyasi. Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities, 4, 1-4.
3. Khamrakulov, R., & Abduzhalilova, K. (2022). FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION IN GRADES 5-6 OF SECONDARY SCHOOL. Academics Globe: Inderscience Research, 3(05), 82-90.
4. Р.Хамроқулов, & Н.Мухаммадов. (2022). ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ ВА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР РИВОЖЛАНТИРИШ . World Scientific Research Journal, 2(2), 185–192. Retrieved from

5. Kuchkarovna, Y. G. Y. (2022). Bolalarda Bronxid Kasalligini Davolash Jismoniy Tarbiyasi. Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities, 4, 1-4.
6. Hamroqulov, R., & Nishonov, S. (2022). Methods of increasing physical faiths during the training of football players. Texas Journal of Multidisciplinary Studies, 8, 130-132.
7. Hamroqulov, R., & Nishonov, S. (2022). Methods of increasing physical faiths during the training of football players. Texas Journal of Multidisciplinary Studies, 8, 130-132.
8. Khamrakulov, R., Karakulov, K., & Jabbarov, A. (2019). TECHNOLOGY TO IMPROVE THE DURABILITY OF CONCRETE IN THE DRY HOT CLIMATE OF UZBEKISTAN. Problems of Architecture and Construction, 2(1), 74-77.
9. Ma'mirjon, Y., & Saminjon, X. (2022). МАКТАВ YOSHIDAGILAR HARAКAT AKTIVLIGI (FAOLLIGI) NING ME'YORI. Conferencea, 75-78.
10. Усманов, З. Н., & Убайдуллаев, Р. М. ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ. 11. Usmanov, ZN, & Ubaidullaev, R.(2020, December). PROBLEMS OF PHYSICAL AND HEALTHY WORK IN SCHOOL EDUCATION SYSTEM. In Конференции (Vol. 12, pp. 114-119).
11. Ismoilov, S. D. (2022). О 'SMIR YOSHDAGI О 'QUVCHILARDA OILAVIY QADRIYATLARNI RIVOJLANTIRISHNING О 'ZIGA XOS MUХИМ JIXATLARI. INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(5), 96-100.
12. Kuchkarovna, Y. G. Y. (2022). Bolalarda Bronxid Kasalligini Davolash Jismoniy Tarbiyasi. Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities, 4, 1-4.
13. Р.Хамрокулов, & Н.Мухаммадов. (2022). ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ ВА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР РИВОЖЛАНТИРИШ . World Scientific Research Journal, 2(2), 185–192. Retrieved from
14. Ma'mirjon, Y., & Saminjon, X. (2022). МАКТАВ YOSHIDAGILAR HARAКAT AKTIVLIGI (FAOLLIGI) NING ME'YORI. Conferencea, 75-78.
15. Khamrakulov R., & Abduzhalilova K. (2022). FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION IN GRADES 5-6 OF SECONDARY SCHOOL. Academicia Globe: Inderscience Research, 3(05), 82–90.
16. Джалолов, Ш. В. (2019). Анализ соматометрических показателей детей младшего школьного возраста. Наука сегодня: проблемы и перспективы развития [Текст]: ма, 87.
17. Usmanov, Z. N., & Ubaidullaev, R. (2020, December). PROBLEMS OF PHYSICAL AND HEALTHY WORK IN SCHOOL EDUCATION SYSTEM. In Конференции.

- 18.Қосимов, А. Н. (2021). ФОРМИРОВАНИЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СОМАТОТИПОВ МЫШЦ У СТУДЕНТОВ 13-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ. *Scientific progress*, 2(8), 849-853.
- 19.Нишонова, Д. (2021). Болаларда гипертермик синдромни даволашда антипиретиклар танлашнинг асосий мезонлари. *Общество и инновации*, 2(3/S), 430-436.
- 20.Убайдуллаев, Р. М. (2020). Сопоставительный мониторинг показателей физической подготовленности девушек сельских школ с нормативами тестов здоровья “Барчиной”. In *Наука сегодня: фундаментальные и прикладные исследования* (pp. 37-40).
- 21.Yakubova, G. K. (2021). MONITORING OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN CONDITIONS OF HYPERTHERMIA. *Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka*, 1(2).
- 22.Усманов, З. Н., & Убайдуллаев, Р. М. ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.
- 23.Yuldashev, M. (2021). INNOVATIVE ASPECTS FOR HEALTHY LIFESTYLE FORMATION AND DEVELOPMENT OF SPORTS. *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS*, 2(05), 102-107.
- 24.Сидикова, Г. С. (2022). ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. Таълим ва Ривожланиш Тахлили онлайн илмий журнали, 2(1), 6-11.
- 25.Patidinov Kamolidin. (2021). Physical Fitness and Development of School Students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 2(2), 89–91. Retrieved from <https://zienjournals.com/index.php/jpip/article/view/330>