UNIVERSAL JOURNAL OF MEDICAL AND NATURAL SCIENCES
ISSN 2992-8826
https://sr-journals.org/index.php/UJMANS

SPORTNING BOKS TURI BILAN SHUG‘ULLANAYOTGAN O‘QUVCHILARNING AYRIM MORFO-FUNKTSIONAL KO‘RSATKICHLARI

G‘.Sh.G‘ulomov, Z.I.Musayeva
Turon universiteti Andijon filiali
xolmatovazakiyanur@gmail.com

Annotatsiya Mazkur maqolada sportning boks turi bilan muntazam shug‘ullanayotgan 13–18 yoshli o‘quvchilarning ayrim morfo-funktsional ko‘rsatkichlari tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari sport bilan shug‘ullanuvchi va shug‘ullanmaydigan o‘smirlar o‘rtasida bo‘y, tana vazni, ko‘krak qafasi aylanasi, o‘pkaning tiriklik sig‘imi, yurak urishlar soni va mushak kuchi bo‘yicha sezilarli farqlar mavjudligini ko‘rsatdi. Olingan natijalar boks sportining o‘smirlar organizmining jismoniy va funktsional rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini ilmiy jihatdan asoslaydi.

Kalit so‘zlar: boks sporti, o‘smirlar, morfo-funktsional ko‘rsatkichlar, jismoniy rivojlanish, nafas olish tizimi

Аннотация: В статье анализируются некоторые морфо-функциональные показатели подростков 13–18 лет, систематически занимающихся боксом. Результаты исследования показали достоверные различия между спортсменами и не занимающимися спортом сверстниками по росту, массе тела, окружности грудной клетки, жизненной ёмкости лёгких, частоте сердечных сокращений и мышечной силе. Полученные данные подтверждают положительное влияние занятий боксом на физическое и функциональное развитие организма подростков.

Ключевые слова: бокс, подростки, морфо-функциональные показатели, физическое развитие, дыхательная система

Annotation: This article analyzes certain morpho-functional indicators of 13–18-year-old adolescents who systematically practice boxing. The results revealed significant differences between athletes and non-athletes in body height, body weight, chest circumference, vital lung capacity, heart rate, and muscle strength. The findings scientifically confirm the positive impact of boxing training on the physical and functional development of adolescents.

Keywords: boxing, adolescents, morpho-functional indicators, physical development, respiratory system

KIRISH

Bugungi kunda o‘smirlar salomatligini mustahkamlash va jismoniy jihatdan barkamol avlodni tarbiyalash masalasi dolzarb hisoblanadi. Ayniqsa, 13–18 yosh davrida organizmda intensiv o‘sish va rivojlanish jarayonlari kechadi. Shu davrda sport bilan shug‘ullanish organizmning morfologik va funktsional tizimlariga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.Boks sport turi yuqori jismoniy yuklama, tezkorlik va chidamlilikni talab qilishi bilan ajralib turadi. Shu sababli boks bilan shug‘ullanuvchi o‘smirlarning morfo-funktsional holatini o‘rganish sport mashg‘ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish nuqtayi nazaridan muhim ahamiyatga ega.Shu bilan birga, sport mashg‘ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish jarayonida o‘smirlarning yoshga oid fiziologik xususiyatlari, individual rivojlanish darajasi va organizmning moslashuv imkoniyatlarini hisobga olish alohida ahamiyatga ega. Chunki haddan tashqari yoki noto‘g‘ri rejalashtirilgan jismoniy yuklamalar o‘sib kelayotgan organizmda funksional tizimlarning zo‘riqishiga olib kelishi mumkin.

UNIVERSAL JOURNAL OF MEDICAL AND NATURAL SCIENCES
ISSN 2992-8826
https://sr-journals.org/index.php/UJMANS

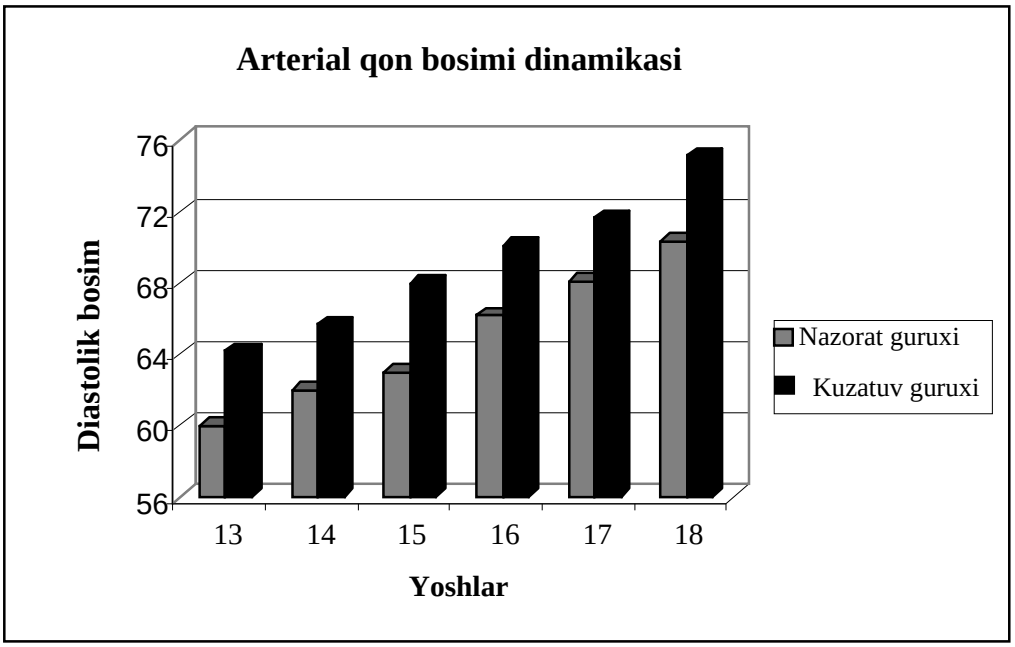
Ayniqsa, boks sport turida yuqori intensivlikdagi mashqlar yurak-qon tomir va nafas olish tizimlariga katta talab qo‘yadi. Shu sababli sportchi o‘smirlarning morfo-funksional ko‘rsatkichlarini tizimli ravishda baholab borish, salomatlikni saqlash va sport natijalarini oshirishning muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Mazkur tadqiqot natijalari o‘smirlar organizmining morfologik va funksional rivojlanish qonuniyatlarini aniqlash hamda sport mashg‘ulotlarini yoshga mos holda optimallashtirish uchun ilmiy asos bo‘lib xizmat qiladi.

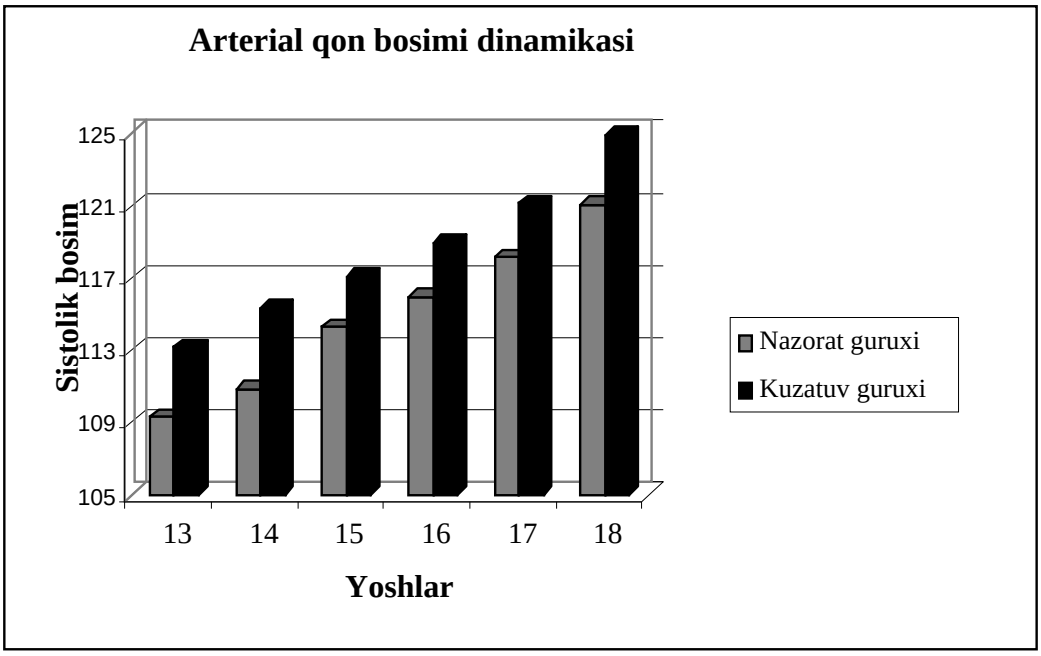
MATERIAL VA USULLAR

Tadqiqot Andijon viloyati sharoitida olib borildi. Tadqiqotda jami 300 nafar 13–18 yoshli o‘g‘il bola ishtirok etdi. Tajriba guruhiga sportning boks turi bilan shug‘ullanayotgan 150 nafar o‘quvchi, nazorat guruhiga esa sport bilan muntazam shug‘ullanmaydigan 150 nafar o‘quvchi kiritildi. Tadqiqot jarayonida quyidagi usullardan foydalanildi: antropometrik (bo‘y, tana vazni, ko‘krak qafasi aylanasi), spirometrik (o‘pkaning tiriklik sig‘imi), fiziologik (yurak urishlar soni, arterial qon bosimi) va dinamometrik (qo‘l mushak kuchi) usullar. Olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, ishonchliligi baholandi.

Arterial qon bosimining ko‘rsatkichlari (sistolik, diastolik) tinch xolatda barcha yosh guruxlarida



UNIVERSAL JOURNAL OF MEDICAL AND NATURAL SCIENCES
ISSN 2992-8826
https://sr-journals.org/index.php/UJMANS



NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, boks bilan shug‘ullanuvchi o‘quvchilarning bo‘y va tana vazni ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan muvozanatli va barqaror rivojlanganligi aniqlandi. Ko‘krak qafasi aylanasining yuqori bo‘lishi sportchilarda nafas olish tizimi yaxshi rivojlanganini ko‘rsatadi. O‘pkaning tiriklik sig‘imi ko‘rsatkichlari sportchilar guruhida sezilarli darajada yuqori bo‘lib, bu ularning aerob imkoniyatlari kengayganligini bildiradi. Yurak urishlar sonining nisbatan pastligi va qon bosimining fiziologik me’yorlarda bo‘lishi yurak-qon tomir tizimining moslashuvchanligini tasdiqlaydi.

Qo‘l dinamometriyasi natijalari mushak kuchining sportchi o‘smirlarda yuqori ekanligini ko‘rsatdi. Ayniqsa, 15–16 yosh oralig‘ida tajriba va nazorat guruhlari o‘rtasidagi farqlar yaqqol namoyon bo‘ldi. Bu holat sport mashg‘ulotlarining aynan ushbu yosh davrida yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko‘rsatadi.

XULOSA

O‘tkazilgan tadqiqot natijalariga ko‘ra, sportning boks turi bilan muntazam shug‘ullanish o‘smirlarning morfologik va funktsional rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Boks sporti yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining moslashuv imkoniyatlarini oshiradi hamda mushak kuchi va jismoniy tayyorgarlik darajasini yaxshilaydi. Olingan natijalar sport mashg‘ulotlarini ilmiy asosda tashkil etishda muhim ahamiyatga ega.

Shuningdek, tadqiqot natijalari boks sporti bilan muntazam shug‘ullanish o‘smirlar organizmining morfologik va funksional tizimlari rivojlanishini uyg‘unlashtirishga xizmat qilishini ko‘rsatdi. Kuzatilgan ijobiy o‘zgarishlar sport mashg‘ulotlarini yosh va individual xususiyatlarni inobatga olgan holda tashkil etish zarurligini ilmiy jihatdan asoslaydi.Olingan natijalar asosida sport mashg‘ulotlari jarayonida o‘smirlarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini muntazam monitoring qilish, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish va sog‘liqni saqlashga yo‘naltirilgan yondashuvni qo‘llash tavsiya etiladi. Bu esa sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirish bilan bir qatorda, uzoq muddatli sport natijalariga erishish uchun muhim shart-sharoit yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ahmedov A.Q. Odam fiziologiyasi. – Toshkent, 2016.
2. Babanskiy Yu.K. Pedagogicheskaya fiziologiya. – Moskva, 2015.
3. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov. – Kiev, 2014.
4. Volkov N.I. Sportivnaya fiziologiya. – Moskva, 2017.
5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PF–60-son Farmoni. – Toshkent, 2022.