



KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARNING QO'L
DINAMOMETRIYA KO'RSATKICHLARI ORQALI JISMONIY
RIVOJLANISHNI TAHLIL QILISH.

Yusupjonova Gulbodombegim Akmaljon qizi
Xolmirzaeva Madina Akramjanovna
Andijon Davlat Universiteti

Annotatsiya: *Kuzatuvlarimizda Andijon viloyatining Ulug'nor tumanida 17- umumta'lim maktabi va Qo'rg'ontepa tumani 5-maktabi o'quvchilarida jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlaridan barmoq muskullarining maksimal qisqarish kuchi (kg/m) tahlil qilingan. Umumta'lim o'quvchilarida barmoqlarning qisqarish kuchi ortib borishi aniqlangan.*

Abstract: *In our observations, the maximum contraction force of the finger muscles (kg/m) was analyzed from the indicators of physical development in students of the 17th general education school in the Ulughnor district of the Andijan region and the 5th school in the Kurgantepa district. It was found that the force of contraction of fingers increases in general education students.*

Kalit so'zlar: *Morfologik ko'rsatkichlar, dinamometr.*

Key words: *Morphological indicators, dynamometer.*

Kirish. Ulug'nor tumanida 17- umumta'lim maktabi qiz bola o'quvchilarida o'ng qo'l barmoqlarini bukuvchi muskullarni maksimal qisqarish kuchining o'rtacha ko'rsatkichi 7-yoshda $5,3 \pm 0,0,1 \text{ kg/m}$, 8-yoshda $7,4 \pm 0,0,2 \text{ kg/m}$, 9-yoshda $9,7 \pm 0,0,1 \text{ kg/m}$, 10-yoshda $10,6 \pm 0,0,4 \text{ kg/m}$ tashkil etganligi aniqlandi.

Yuqorida keltirilgan maktab o'quvchilarining 7-10 yosh davomida o'ng qo'l barmoqlarini bukuvchi muskullarni maksimal qisqarish kuchining o'sish darajasi $5,3 \text{ kg/m}$ tashkil etgan bo'lsa, bu ko'rsatkich 7-8 yosh oralig'ida $2,1 \text{ kg/m}$, 8-9 yosh oralig'ida $2,3 \text{ kg/m}$, 9-10 yosh oralig'ida $0,9 \text{ kg/m}$ tengligi kuzatildi. Chap qo'li barmoqlarini bukuvchi muskullarni maksimal qisqarish kuchini o'rtacha ko'rsatkichlari 7-yoshda $5,1 \pm 0,0,1 \text{ kg/m}$, 8-yoshda $6,9 \pm 0,0,1 \text{ kg/m}$, 9-yoshda $8,8 \pm 0,0,2 \text{ kg/m}$, 10-yoshda $9,5 \pm 0,0,3 \text{ kg/m}$ tashkil etdi.

O'quvchi qizlarning 7-10 yoshida chap qo'li barmoqlarini bukuvchi muskullarning maksimal qisqarish kuchini o'sish darajasi $4,4 \text{ kg/m}$ tashkil qildi. Bu qiymat yoshlar oralig'ida esa 7-8 yosh oralig'ida $1,8 \text{ kg/m}$, 8-9 yosh oralig'ida $1,9 \text{ kg/m}$, 9-10 yosh oralig'ida $0,7 \text{ kg/m}$ tashkil qilganligini ko'rishimiz mumkin.

Kuzatuvlar amalga oshirilgan 5-maktab qiz bola o'quvchilarining o'ng qo'l barmoqlarining maksimal qisqarish kuchini o'rtacha ko'rsatkichi 7-yoshda $7,4 \pm 0,02 \text{ kg/m}$, 8-yoshda $12 \pm 0,05 \text{ kg/m}$, 9-yoshda $15,4 \pm 0,07 \text{ kg/m}$, 10-yoshda $16,8 \pm 0,05 \text{ kg/m}$ teng ekan.

Shu maktab qiz bola o'quvchilarida 7-10 yosh oraligida o'ng qo'l kuchining o'sish darajasi $9,2 \text{ kg/m}$ tashkil qildi. Bu ko'rsatkichni yoshlar oralig'idagi dinamikasi



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



kuzatilsa, 7-8 yosh oralig'ida 4,6 kg/m, 8-9 yosh oralig'ida 3,4 kg/m, 9-10 yosh oralig'ida 1,4 kg/m ortganligi ma'lum bo'ldi.

5-maktab qiz bola o'quvchilarida chap qo'li barmoqlarini bukuvchi muskullarni maksimal qisqarish kuchining o'rtacha ko'rsatkilari 7-yoshda $7,3 \pm 0,03$ kg/m, 8-yoshda $12,6 \pm 0,03$ kg/m, 9-yoshda $14,4 \pm 0,06$ kg/m, 10-yoshda esa $15,6 \pm 0,04$ kg/m teng ekanligini ko'rishimiz mumkin.

O'quvchilarning chap qo'li barmoqlarini bukuvchi muskullarini maksimal kuchining o'sishi 7-10 yosh oraligida 8,3 kg/m tashkil qildi. Ko'rsatkich o'quvchilarda 7-8 yosh oralig'ida 5,3 kg/m, 8-9 yosh oralig'ida 1,8 kg/m, 9-10 yosh oralig'ida 1,2 kg/mga ko'tarilganligi kuzatildi. O'quvchi qizlarning o'ng va chap qo'llarni barmoqlarini bukuvchi muskullarini maksimal qisqarish kuchining eng yuqoriga ko'satkichlari maktablar o'rtasida o'rganilganda 7-8 yosh oralig'iga 5-umumta'lim maktabi qiz bola o'quvchilarida o'ng qo'l 4,6 kg/m, chap qo'l 5,3 kg/m tashkil etganligi aniqlandi. 17-umumta'lim maktabi qiz bola o'quvchilarida shu yoshda o'ng qo'l 2,1kg/m, chap qo'l 1,8kg/m tashkil etdi.

Olingan natijalar va ularning tahlili: O'quvchilarda jismoniy rivojlanish darajasini aniqlashda barmoq muskullarining qisqarish kuchining o'rni ham bor. Morfologik ko'rsatkichlarni o'rganishda Andijon viloyatining Ulug'nor va Qo'rg'ontepa tumanlaridagi 17-va 5-umumta'lim maktabi o'quvchilarida olib borildi.

Kuzatuvlarning dastlabki bosqichida 17- va 5- umumta'lim maktabi o'quvchi qizlarida barmoq muskullarining qisqarish kuchi (kg/m) o'rganildi. tashkil etdi. Qizlarning 7-10 yoshida chap qo'li barmoqlarini bukuvchi muskullarning maksimal qisqarish kuchini o'sish darajasi 4.4 kg/m tashkil qildi. Bu qiymat yoshlar oralig'ida esa 7-8 yosh oralig'ida 1,8 kg/m, 8-9 yosh oralig'ida 1,9 kg/m, 9-10 yosh oralig'ida 0,7 kg/m tashkil qilganligini ko'rishimiz mumkin.

Xulosa : Maktab o'quvchi qizlarining barmoq muskullarining maksimal qisqarish kuchi 17- umumta'lim maktabi o'quvchilariga qaraganda 5- umumta'lim maktabi o'quvchilarida 7-8 yoshda oraligida o'ng va chap qo'llarda yuqori ekanligi aniqlandi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Анторпова М.В., Хрипкова А.Г. Адаптация организма к изменениям физическим нагрузкам. М.: - 1982 г.

2. Борисов Е.Ю., Мануйленко Ю.И. Методы отценки показателей физического развития общеобразовательных школ с использованием стандартов // Вестник КРСУ. – 2013. – Т.13. – №9. – С.107.

3. Басманова Е.Д., Перевощикова Н.К. Особенности физического развития детей в школах разного типа // Рос. педиатр. ж. – 2009. – №1. – С.52–57.

4. Рахимов М. И. Показали физическое развитие детей и подростков 5-16 лет / филология и культура – 2011. – №24. – С.57–59.

5. Садилов Б.А., Щарова Л.С. КурбановК. Болалар и усмирлар физиология. Тошкент:, -2005 г.