O‘QUVCHILARNING JISMONIY RIVOJLANGANLIK DARAJASINI ANGLASH VA BAHOLASHGA OID NAZARIY BILIMLARINI RIVOJLANTIRISH

Mamatov Ulug‘bek
Jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti katta o‘qituvchisi
Farg‘ona davlat universiteti

Annotatsiya

Maqolada jismoniy rivojlanganlik inson jismining statusi ko‘rsatkichlaridan biri ekanligi va uning nazariy asoslariga mansub bilimlar majuasi berilgan.

Kalit so‘zlar. Jismoniy; antropologiya, ishga yaroqlilik; ishchanlik; rivojlangan lik; morfofunksiya; asab tizimi tiplari, garmonal statusi, metobolizm;

Jismoniy rivojlanish nazariyasi masalalari bilan qator yillar davomida tadqiqotlar olib borgan mashhur rus antropologi V. V. Bunak ning (1960) fikricha: jismoniy rivojlanganlik, organizmning jismo niy ishga yaroqliligining alohida shartli chegarasi, jismoniy kuchining zahirasi, ishchanlik samarasining to‘plamidir - deb ta’rif bergan.

So‘ng uning kasbdoshlari atoqli rus olimlari M.I.Korsunskaya (1963), P.N. Bashkirov (1964) lar tadqiqotlarining mahsuli sifatida tushunchaga: ”Jismoniy rivojlanganlik organizmning morfofunksi onal rivojlanishi”ning xususiyati bo‘lib, massaning mustahkamligi (“pishiqligi), uning mexanik-tuzilishining sifatidir” deb ilmiy ta’rif berdilar.

Hozirgi kun jismoniy madaniyat ta’limi va tarbiyasiga oid maxsus adabiyotlar – darsliklar, o‘quv qo‘llanmalari (L.P.Matveyev, 1991, B.A.Ashmarin, 1994, A.Abdullayev, Sh.Xankeldiyev 2005, Y.M. Yunuso va(2005) va boshqalar) da “inson organizmining asta – sekinlik bilan tabiiy shakllanishi, rivojlanishi, tashqi ko‘rini shi, shakli hamda xizmatining o‘zgarishii jarayoniga jismoniy rivojlanish” deb qarash lozimligi o‘qtirilgan.

Qayd qilinganlardan kelib chiqib rivojlanganlik quyidagicha sifatlanadi: organizmi baquvvat miqti, pishiq gavdali, to‘ladan kelgan, barvasta ko‘rinish, mushaklari rivojlanishi simmetriyasi meyorida, mutlaq(absolyut) kuchi,massaning kattaligi ko‘zga yaqqol tashlanadi. yoki uning aksi - bo‘yi uzun, yelkasi tor, jussasi nimjon, mushaklarining rivojlanganligi sust, mutlaq kuchi alomatlari aytarli ko‘zga tashlanmaydi, tana massasi e’tibrli darajada emas deb tavsiflanadi. Tabiiyki, bunday tarkibiy jihatlar tana tuzilishining faqat struktu raviy – mexanik xususiyatlari bilangina aniqlanmay uning hayotiy faoliyatini boshqa qator ko‘rsatkichlari: individual xususiyatlari va boshqalar bilan baholanadi.

Nasldan-naslga o‘tadigan tabiiy, hayotiy kuchlar, inson jismining qobiliyatlari, jismoniy rivojlanishga zamin yaratishi V.V.Bunak boshliq olimlar guruhining o‘tkazgan tadqiqotlarlari natijalaridan ma’lum. Kundalik mehnat faoliyati, sport hayotida yuqori natijalarga erishish jisminiy rivojlanganlik bilan bog‘liqligi, rekordlar yoki boshqa jismoniy yutuqlar har kim uchun nasib bo‘lavermasligi takidlaganlar.

Jismoniy mehnat bilan shug‘ullanuvchilarning mushaklari aytarli darajada jismoniy yuklama ko‘rgan, mashqlanganligi sababli sezilarli darajada rivojlangan bo‘ladi, yurak tomir tizimi, nafas organlari va jismining boshqa a’zolari yuzaga kelgan qiyinchilik va noxushliklarni ancha oson yengadi. Qayd qilinganlardan kelib chiqib shuni aytish lozimki, tashqi ko‘rinishning shakli - bo‘yi – basti uning kelishganligi jismoniy rivojlan ganlikning talab darajasida ekanligi emas, balki, tana tuzilishining faqat strukturaviy – mexanik xususiyatlari bilangina aniqlanmay uning hayotiy faoliyatini boshqa qator ko‘rsat kichlari: asab tizimining tiplari, garmonal statusi, metobolizmining individual xususiyatlari va boshqalar bilan baholanadi.

Kundalik turmush tarzi, mehnat faoliyati, ayniqsa, bir xil, ko‘ngilga tegish darajasida takrorlanadigan, ortiqcha muskul energiyasi yoki xis hayajonli zo‘riqishni yuzaga keltiradigan

mushaklar faoliyati bilan bog‘liq ishlar, individning kasbi – hunari, o‘larning jismoniy tayyorgarligigagina emas, uning jismining rivojlanganligiga – bo‘yi-basti, qaddi-qomati, xushbichimligi, vazni, kasbiga oid harakatlarida ishtirok etadigan mushaklari, paylari, tana skeleti suyaklarining ayrim guruhlariga ham ijobiy, ayrim holatlarda esa butunlay salbiy ta’sir etishi kundalik turmush tarzi tajribalari orqali aniqladik.

Xulosa qilsak , o‘z organizmining jismoniy rivojlanishiga befarq bo‘lmaganlar, sidqidildan tizimli, maqsadga muvofiq ravishda muntazam, jismoniy mashqlar bilan maqsadli, jismoniy rivojlanganligining darajasi, uning ko‘rsatkichlarini biologik yoshi talablariga muvofiqlash tirish maqsadida shug‘ullanish, mashg‘ulotlarga qatnashi umri davomida ortiqcha vazn, beo‘xshov tashqi ko‘rinish (qorin solish, vaqtidan oldin bukchayib qolish, harakat koordinatsiyasidagi no‘qsonlar va boshqa lar)dan holi bo‘ladilar.

Ularni kiygan kiyimi o‘ziga yarashishi, yurish turishidagi fayz, salobatni yo‘qotmay, ayniqsa, eng muhim ichki a’zolarining faoliyatida vaqtidan oldin bo‘zilishlarni sodir bo‘lishining oldini oladilar Qolaversa, jamiyat a’zosining jismoniy rivojlanganligiga mavjud ijtimoiy tuzum, undagi muhit, ijtimoiy sharoitning ta’siri muhim rol o‘ynaganligi hozirgi kunda o‘z isbotini topgan. Azal-azaldan insonlar o‘z jismi ning rivojlanganligi ustida bosh qotirib o‘z davrning mavjud sharoiti, muhiti, nazariy bilimlari zahirasiga tayanganlar.

Tarixiy materiallar, qadimgi yunonlar tibbiyoti asoschilaridan biri Gippokrat (bizning eramizgacha 460 – 377 y.) inson organizmini turli kasal liklarini davolashda uning tanasi konstitutsiyasi – jismoniy rivoj langanligini hisobga olish kerakligini takidlagan va uni birnecha tipga: yaxshi va yomon, kuchli va kuchsiz, quruq va nam(ho‘l), bo‘shashgan va dirkillagan deb tiplarga ajratgan.

Organizmning o‘sishi va rivojlanishi – bu murakkab jarayon bo‘lib, hujayralarda sodir bo‘ladigan modda almashinuvi bilan bog‘liq. Hujayralarning ko‘payishi, shakllanishi, yetilishi va hujayra tarkibiga kiruvchi tuzilmalarning takomillashuvi inson jismining rivojlanishida muhim rol o‘ynashi ilmiy, nazariy asosiga ega.

Organizm rivojlanishi bosqichlarini olimlar turlicha tasnifla ganlar, rasmlar, chizmalarda ifodalaganlar va inson zotini jismoniy rivojlanganligining standartlari ustida bosh qotirganlar.

XIX-XX asrlar chegarasida “generalizatsiyalash” (ko‘psonli ishtirokchilarning umumiy ko‘rsatkichlarini o‘rtachasini hisoblab chiqarish uslubiyoti)deb nomlangan metod orqali, faqat bir xil yoshdagilarni emas, turli xil yoshdagilarning individual hamda bir necha guruhlarning jismoniy rivojlanganligi ko‘rsatkichlarni umumlashtirilib rivojlanganlikning standartlari yaratilgan hamda ularni rivojlanganliklarining darajasi haqida fikrlar bildirilgan.

Jismoniy rivojlanganlikning standartlari nima uchun kerakligini isbotlashga hojat bormi, albatta yo‘q. Chunki jamiyat taraqqiyoti faqat ishlab chiqarish mahsulotlarinigina emas, inson uchun kundalik turmush tarzida zarur bo‘lgan barcha narsalarning standartiga ehtiyoj sezadi va ularga muhtoj. Masalan, oddiygina ish joyi, mashg‘ulot o‘tkaziladigan joyining jismoniy rivojlanganlik standartlariga moslashtirilmaganligi - jihozlar o‘lchami, ularning faoliyat uchun qulayligi, o‘tirish turish, ish joyida harakatlanishi uchun moslanganligi, yorug‘ligi, havo almashinuvi va h.k.larning barchasi ishchining jismini rivojlanganligini hisobga olishni taqazo etadi. Jismoniy rivojlanganlik ko‘rsatkichlariga qarab horijda tikilgan poyafzal sizga mos kelishi va kelmasligi, tikilgan kostyumni o‘lchami va boshqalar. Jismoniy rivojlanganlikni hisobga olmaslik yoki unga e’tiborsizlik faqat individni, uni ish xonasi, mamlakatinigina emas butun bashariyat iqtisodiyotiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Adabiyotlar

1. Abdullayev, A., & Xankeldiyev, Sh. X. (2017). Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. OO‘YU uchun darslik,(I-jild)/Toshkent/” NAVRO‘Z” nashryoti.
2. Abdullayev, A., & Xonkeldiyev, Sh. (2016). Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati: ucheb. posobiye. Tashkent: Izd-vo Guliston davlat universiteti.