JISMONIY RIVOJLANISH KO‘RSATKICHLARINING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI VA ULARNING TAHLILI

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

Annotatsiya

Ushbu maqolada inson jismoniy rivojlanganligi hamda uning ko‘rsatkichlari atroflicha tahlil qilingan. Shuningdek, mamlakatimizda qabul qilingan sog‘lom odamni hozirga kundagi jismoniy rivojlanganligi proporsiyasining gradatsiyasi havola qilingan.

Kirish. Azal-azaldan insonlar jismining rivojlanganligi proporsiyasining standarti ustida bosh qotirganlar. Ular bunda o‘z davrining muhiti, sharoiti, nazariy bilimlari zahirasiga tayanganlar. Eng avval jisman rivojlanganlik rassomlar tomonidan turlicha talqin qilingan. Kuzatishlar natijalariga tayanib, insonning tanasini tuzilishi (rivojlanganligi darajasi), uning jismini bir qismini tanlab, uni o‘lchami asosida tanining umumiy o‘lchamini yaratish yo‘lidan borganlar. Masalan, qadimgi Misrda inson jismoniy o‘lchamiga modul qilib, uning ko‘rsatkich barmog‘ining uzunligi olingan va uni 19 marta uzunasiga qo‘yish bilan tana uzunligiga baho berilgan. 19 barmoq uzunligidan kalta yoki uzun bo‘lsa, tanasining uzunligi normada emas deb sanalgan. Bosh 3 ta barmoq uzunligida, son 4 ta barmoq uzunligida va hokazolar tarzida o‘lchangan. Qadimgi yunonlarda buyuk haykaltarosh, mashhur Dorifor skulpturasini muallifi Polikletning sxemasidan foydalanilgan. Poliklet inson qomati tuzilishini o‘lchamiga asos qilib kaftining kengligini olgan. Uning qoidasi bo‘yicha bosh - 1/8 kaft kengligida, yuzi – 1/10, boshi bo‘yni bilan qo‘shib – 1/6 kaft kengligiga teng bo‘lishi lozim, deb qabul qilingan.

Antropometrik o‘lchovlarni olib borishni o‘rganib olish ham nihoyatda muhimdir (xususan, ko‘krak qafasining aylanasi, o‘pkaning hayotiy sig‘imi va mushak kuchlari).

Ko‘krak qafasining aylanasi uch xil vaziyatda: eng maksimal nafas olishda, eng maksimal nafas chiqarishda, pauza vaqtida o‘lchanadi. Santimetrli lenta orqadan o‘lchanganda qovurg‘alarning pastki burchaklaridan o‘tishi — oldindan o‘lchanganida erkaklarniki ko‘krakning o‘rtasidan, ayollarniki esa ko‘krak bezlari oldidan o‘tadi. Lenta bilan o‘lchanayotgan odam qo‘lini yuqoriga ko‘tarib turishi kerak. Ko‘krak qismini pauza yoki so‘zlashayotganda o‘lchash noqulay. Nafas olish bilan nafas chiqarishda ko‘krak parametridagi farq ko‘krak qafasining ekskursiyasi deb ataladi. O‘lchov qismida santimetrli lenta osilib turmasligi, orqa yelka bukilmasligi, yelka qimirlamas–ligi kerak. Yelka va ko‘krak mushaklari bo‘rttirilmasligi kerak. Mana shu qoidalarga rioya qilish ko‘krak qafasini aniq o‘lchash imkonini beradi.

O‘pkaning hayotiy sig‘imi. U turli tipdagi spidometrlar bilan o‘lchanadi (suv yoki havo spidometri). O‘lchov vaqtida oldin o‘pkadagi nafas havosi chiqarib yuboriladi, so‘ng birdan maksimal havo olinadi va spidometrning mushtigini olib, uning payiga o‘pkadan havoning hammasi chiqarib yuboriladi.O‘lchov ikki- uch marta takrorlanadi. Kundalik daftarga eng yuqori ko‘rsatkich yoziladi. Sog‘lom erkaklardagi o‘pkaning hayotiy sig‘imi 3500 dan 4500 gacha, ayollarniki 2500 dan 3500mm gacha bo‘ladi. Mashq tajribasini oshirishga qarab, u 100 —200 mm gacha ko‘payadi. O‘pka hayotiy sig‘imining kamayishi – charchoq yoki kasallikdan dalolat beradi.

Mushak kuchi. Mushak kuchi yoki gavda dinamometrlar bilan o‘lchanadi. Panja mushaklari kuchini o‘lchash uchun qo‘l dinamometri maksimal darajada qisiladi va muayyan shkaladagi ko‘rsatkich yozib olinadi.

Bel (umurtqa pog‘onasi) kuchi esa umurtqa pog‘onasi kuchini o‘lchovchi “Stanovoy dinamometr” bilan o‘lchanadi. Qo‘l kafti dinamometri uchun maksimal o‘lchovi hajmi 90 kg gacha, “Stanovoy dinamometri”ni o‘lchov imkoniyati 300 kg.gachadir. Respublikamizning

yoshlari, yigitlari va erkaklari uchun kuch normalar ishlangan (M.S.Abramov, 1990). O‘lchov natijasiga ko‘ra kaftingiz kuchi 65 dan 90 kg.gacha bo‘lsa “a’lo” darajadagi kuchga egasiz; 51-64 kg.gacha bo‘lsa kuchingiz “yaxshi” deb baholanadi; 39 dan 50 kg.ga bo‘lsa “qoniqarli” bahodagi kaft kuchi sohibisiz, 39 kg dan past bo‘lsa bahoingiz “yomon” deb hisoblanadi. Ayollar uchun bunday baholarni olish uchun 15-20 kg.gacha bo‘lgan tuzatish qilish lozim bo‘ladi.

Umurtqa pog‘onasining kuchi odatda chegara yoki chegara oldi kuch sarflashlar orqali aniqlanadi. Shuning uchun kam haraktlanish bilan hayot kechiradigan, ko‘proq aqliy faoliyat sohiblari o‘lchov paytida ehtiyot chegaralarini ko‘rishi, avvaliga umurtqa pog‘onasi atrofidagi mushaklarni o‘sha ish (o‘lchov)ga tayyorlashdan erinmasliklari tavsiya qilinadi. O‘lchov natijalari orqali umurtqa pog‘onasi kuchi 155 kg.dan 200 kg.gacha bo‘lsa “a’lo” darajadagi kuchga ega, 110 dan – 154 kg.gacha bo‘lsa “yaxshi” baho, 70 dan – 109 kg.gacha bo‘lsa, “qoniqarli” baho, 70 kg.dan past bo‘lsa, sizga “qoniqarsiz” baho qo‘yiladi.

Xullas, STT jismoniy madaniyati meyordagi jismoniy rivojlanganlikni, vazn, mushaklar rivojidagi garmoniyani, xarakatlarni o‘ziga munosibligidek hayotiy-zaruriy, kasbiy-amaliy malaka va ko‘nikmalarni o‘zida mujassamlashtiradi.

Jismoniy rivojlanganligi ko‘rsatkichlariga qarab turli xildagi kasblar, hunarlarni egallashga mo‘ljallab tanlov tadbirlar o‘tkaziladi. Chunki kasb-hunar tanlash uchun jisman rivojlanganlikning ko‘rsatkichlarini, tanimiz bo‘laklarining o‘lchamlarini ahamiyati ayniqsa, sport turi uchun o‘tkaziladigan tanlovlarda rivojlanganlik ko‘rsatkichlari e’tiborga olinadi.

Bo‘yining uzunligi – basketbolchi, voleybolchi, qo‘l to‘pi o‘yinchilari va boshqalarni tarbiyalash uchun zaruriyat yoki naf beradi.

Futbolda, xokkeyda, gimnastikada tana uzunligi unchalik ahamiyatga ega emas, lekin futbol, xokkey darvozabonlarining tanasining uzunligi kengligi muhim. Tana massasini ifodalovchi ko‘rsatkichlar yuqori bo‘lishi shart emas, chunki baland bo‘ylik va tana massasining hajmini katta bo‘lishi yugurish va boshqa gavda tezligini talab qiladigan harakatlarni bajarishga halaqit berishi mumkin.

Og‘ir atletika sport turi bilan shug‘ullanuvchilarga tana uzunligi o‘rtacha meyor atrofida, tana massasi o‘rtacha ko‘rsatkichlardan yuqori bo‘lgan, keng tos va katta ko‘krak aylanmasi, yog‘ qatlamini rivojlanganligining darajasi yaxshi bo‘lishdek xususiy belgilar ular uchun xosdir.

Ayrim a’zolarni alohida bo‘laklari, masalan shtangistni yelka suyagi kaltaroq, bilak esa nisbatan uzunroq bo‘lishi, uning natijalarida foyda keltirsa, kurashchilarda uning teskarisi, yelka suyagini uzunroq bo‘lishi, bilakni kaltaroq bo‘lishi foyda keltiradi, chunki kuch sinashishda uzun bilaklarga raqibni yopishishi (tirmashishi)ga qulaylik tug‘iladi va boshqalar.

1-jadval

Insonni jinsi, bo‘yi va ko‘krak qafasining kengligiga qarab vaznining normasi
A.A.Pakrovskiy

Bo’yi (sm)	Erkaklarni vazni meyori(kg)			Bo‘yi (sm)	Ayollarni vazni meyori (kg)		
	Ko‘krak qafasi				Ko‘krak qafasi		
	Tor	Me’yorida	Keng		Tor	Me’yorida	Keng

56,0	49,3	56,0	62,2	152,5	47,8	54,0	59,0
157,5	51,7	58,0	64,0	155,0	49,2	55,2	61,6
160,0	53,5	60,0	66,0	157,5	50,8	57,0	63,1
162,5	55,3	61,7	68,0	160,0	52,1	58,5	64,8
165,0	57,1	63,5	69,5	162,5	53,8	60,1	66,3
167,5	59,3	65,8	71,8	165,0	55,3	61,8	67,8
170,0	60,5	67,8	73,8	167,5	56,6	63,0	69,0
172,5	63,3	69,7	76,8	170,9	57,8	64,0	70,0
175,0	65,3	71,7	77,8	172,5	59,0	65,2	71,2
177,5	67,3	73,8	79,8	175,0	60,3	66,5	72,5
180,0	68,9	75,2	81,2	177,5	61,5	67,7	73,7
182,5	70,9	77,2	83,6	180,0	62,7	62,9	74,9
185,0	72,8	79,2	85,2				

IZOH: yoshi 30 dan oshganda tanasining vazni jadvalda qayd qilingan vazndan 2,5-6 kg ortib ketishi meyor hisoblanadi.

Tanamizning tashqi qiyofasini ifodalovchi a’zolarimiz yuqori darajada faoliyat ko‘rsatishi uchun, organizmning ichki a’zolari va tizimlarini uzoq vaqt davomida yuqori darajali faoliyat ko‘rsatishga tayyorligi, ularni (tashqi va ichkini) o‘zaro muvofiqligi (autentligi) va moslashganligi bilan bog‘liq, ular jismning rivojlanishida to‘liq mutanosiblikni yuzaga keltiradi.

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: Tashkent: Izd-vo Guliston davlat universiteti.