O‘QUVCHI SOG‘LOM TURMUSH TARZI JISMONIY MADANGIYATINING MAZMUNIDA JISMONIY RIVOJLANGANLIKGA OID NAZARIY BILIMLAR

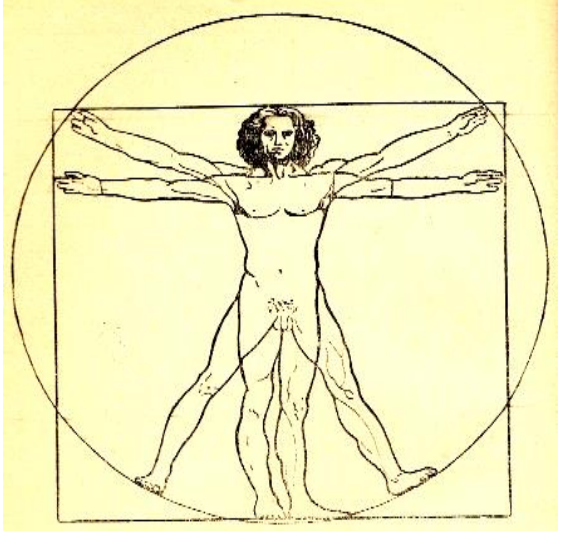
Abdullayev Abduvali
Jismoniy tarbiya va adaptiv sport nazariyasi kafedrasi professori, p.f.n.
I.Akramov, 2-kurs magistri.
Farg‘orna davlat universiteti

Annotatsiya: Maqolada o‘quvchi sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyatining asoslariga mansub nazariy bilimlari azmuni ifodalangan. Jismoniy madaniyat va sport yo‘nalishining mutaxasislari, jismoniy madaniyat fani o‘qituvchilari, ko‘p sonli o‘quvchilar uchun mo‘ljallangan.

Kalit so‘zlar: Jismoniy rivojlanganlik; o‘yg‘onish davri; Lissip kvadrati; Poliklet sxemasi; kaft kengligi; simmetriya; o‘lcham moduli, simmetriya markazi

Azal-azaldan insonlar jismining rivojlanganligi proporsiyasining standarti ustida bosh qotirganlar. Ular bunda o‘z davrining muhiti, sharoiti nazariy bilimlari zahirasiga tayanganlar. Eng avval jisman rivojlanaganlik rassomlar tomonidan turlicha talqin qilingan. Kuzatishlar natijalariga tayanib insonning tanasini tuzilishi (rivojlanagnligi 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 hakozolar tarzida o‘lchangan. Qadimgi yunonlarda buyuk xaykaltarosh, mashhur Dorifor skulpturasini muallifi Polikletning sxemasidan foydalanilgan. Poliklet inson figurasini 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. Yunon rassomi Lisipp, Aleksandr Makedonskiyning zamondoshi, o‘zining tana o‘lchovi tizimiga boshni balandligini o‘lchamini asos qilib olgan, bosh balandligini 8 tasi tana uzunligi deb qabul qilingan. Bo‘yining uzunligi ikkala qo‘lini yelka balandligida yonga ko‘tarilgandagi uzunligiga teng deb qabul qilingan. Bu sxema hozirgi kungacha yetib kelgan va undan ҳозиргача фойдаланилади. Leonardo da Vinchi – ulug‘ rassom, skulptor, anatom. uyg‘onish davrining ixtirochisi o‘zi tuzgan tana tuzilishi sxemasiga zamondoshi Lisippni tavsiya qilgan kvadrati - “Lisipp kvadrati” ga ayrim elementlarni joyladi. U kindikni inson rivojlanganligining simmetriyasining markazi qilib oldi. Asta-sekinlik bilan Inson organizmini tabiiy shakllanishi, uning jismini tashqi ko‘rinishini va xizmatini o‘zgarish jarayoni – jismoniy rivojlanish deb atash urfga aylangan. Inson jismining rivojlanishini davrlash zaruriyati yuzaga keldi. Uni to‘rt davrga ajratib : jismoniy rivojlanishni yuqori darajasi davri; nisbatan stabillashuvi davri; barqarorlikka erishgan davri hamda asta-sekinlik bilan rivojlanishni pasayishi davrlari deb to‘rt davrga ajratilgan.



Bu davrlar tabiatning “organizm va uning yashash sharoitining birligi, uni xizmati va tuzilishini o‘zgarishlari, birini biri taqazo etishi hamda asta-sekinlik bilan miqdor va sifat o‘zgarishi”dek obyektiv tabiat qonunlariga bo‘ysunishi ilmiy nazariy asoslangan. Eng asosiysi, “muhit va organizmni rivojlanishini uzviyligi qonuni” bo‘lib, bularning barchasini inson organzmini rivojlanishi ta’siri turlichaligi asoslangan.

Inson jismining rivojlanishi, uni funksional holatini bir maromda ushlash 40 yoshgacha davom etishi va undan so‘ng asta-sekinlik bilan rivojlanishining «qiya chizig‘i» pasayishi “Halqaro umr boqiylikni o‘rganish instituti” olimlari tomonidan («Immortologiya» - abadiy umr fani orqali) isbotlangan.

Inson organizmini erishilgan jismoniy rivojlanganlik, jismoniy tayyorgarlik darajasini uzoq muddat davomida bir xil ushlashga erishish insonning hayotiy faoliyati va sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyat bilan bog‘liqligi hozirgi kunda sir emas. Jismoniy faollik sirlari, uni ilmiga ega bo‘lishlik STT jismoniy madaniyati nazariyasining bilimlari bo‘lib, individning tanini sihatligi uchun xizmat qiladi.

«Tan sihatlilik – tuman boylik» falsafasi xalq og‘zaki ijodining mahsuli tarzida noo‘rin aytilgan fikr emas. “Sog‘lig‘ing boyliging ”, “Sog‘lig‘ing bozorda sotilmaydi” va boshqa qator maqollar, jismoniy rivojlanganlik, tayyorgarlik jarayonlari orqali erishish nazariy – amaliy isbotiga ega.

Jisman yetuklik, jismoniy barkamollik o‘z ichiga eng avvalo mehnat, ijodiy qobiliyatini uzoq vaqt saqlashni asosi bo‘lgan jismoniy rivojlanganlikka ega bo‘lishi orqali mustahkam sog‘liq, turli xil kasalliklarga qarshi tura oluvchi hamda tashqi muhitni zararli ta’siri oqibatlariga turg‘un qarshilik ko‘rsata oladigan, chiniqqan, tez moslanuvchan, har tomonlama garmonik rivojlangan harakat sifatlariga ega bo‘lgan, yurishi, turishi, o‘ziga yarashgan, kelishgan qaddi-qomat, tanamiz a’zolarining o‘lchamlarini simmetriyasi muvofiq rivojlanganlik tushunchalarni o‘zida mujassamlashtiradi.

Har bir yosh uchun xos va mos jismoniy rivojlan ganlikning meyoriy normalarini yaratish ustida o‘tkazilgan tadqiqotlarni hozirgi kunda yetarli darajada deb bo‘lmaydi. Millatning genafondi, ijtimoiy hayoti, turmush tarzi bilan uzviy sanaladigan bu muammo o‘zining yechimigamuhtoj.

Aslida rivojlangan, chiroyli shaklga ega bo‘lagan muskullardan zavqlanamiz, qo‘pol, o‘ta kuchli mushaklarga nisbatan esa salbiy munosabat bildirmiz. O‘ta rivojlanib ketgan muskullar guruxi tana go‘zalligiga putur yetkazadi, kiygan kiyim boshlari yarashmaydi, standartdan – meyordan o‘tib ketishlilikni oqibati yaxshi emas.

Xullasa qilsak STT madaniyati meyordagi jismoniy rivojlanganlikni - ortiqcha vazn, mushaklar rivojidagi garmoniya, xarakatlarning munosibligidek hayotiy-zaruriy, kasbiy-amaliy malaka va harakat sifatlari ko‘rsatkichlarini ko‘rsatkichlarni o‘zida mujassamlashtiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

[1] Абдуллаев А. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. Спорт йўналиши талаб. учун дарслик. “Poligraf Super Servis” МЧЖ,Фарғона шаҳри , 2023, 240 б.

[2] Абдуллаев А..Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. ОЎЮ учун дарслик \(3- тўлдирилган нашри) ,,Poligraf Super Servis’’ Фарғона, 2022 й. 475 б..

[3] Абдуллаев А. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. ОЎЮ учун дарслик (2- тўлдирилган нашри) ,,Poligraf Super Servis’’ Фарғона, 2017. 397 б..

4 А.Абдуллаев.Жисмоний маданият назарияси ва. Абдуллаев А. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси ОЎЮ лари учун дарслик. “Poligraf Super Servis” МЧЖ,Фарғона шаҳри , 2023, 240 б