

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR**

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

**2024/6-SON
ILOVA TO'PLAM**

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

B.S.Eminchayev	
Iqtisodiy fanlarni o'qitishda yangicha pedagogik yondashuvlar.....	11
G.M.So'fiboyeva	
Boshlang'ich sinflarda STEAM – ta'lim texnologiyasini qo'llashning ilmiy-nazriy asoslari	14
M.M.Baxromov	
Elektron ta'limda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining roli	18
A.A.Meliqo'ziyev	
11 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda tavsiya etilgan mashqlar majmuasining samaradorligi	21
R.B.Mirzaev	
Iqtisodiy fanlarni o'qitishda pedagogik maxoratni oshirish	26
A.A.Muhiddinov	
Aylanma mashqlar yordamida oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish usullari va samaradorligi	34
Sh.G'.Qodirov	
11-15 yoshli o'quvchilarning jismoniy rivojlanish xususiyatlari va statistik tahlili.....	38
SH.G'.Qodirov	
O'rta yoshdagi o'quvchilarda chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar samaradorligi tahlili	42
M.K.Aхмадалиева, К.Н.Рахимова, М.О.Балтабаева	
Использование современных технологий в системе образования Узбекистана	46
SH.D.Raxmatjonov	
Faoliyat motivatsiyasining shakllanishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillar.....	50
O.B.Tursunov	
Iqtisodiyot nazariyasi fanini o'qitishda kompetensiyalarni shakllantirish uchun yangi pedagogik texnologiyalarni qo'llash metodikasi.....	55
S.R.Uraimov	
Pedagogika oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy sifatlarini aylanma mashqlar orqali rivojlantirish usullari va samaradorligi	58
S.R.Uraimov	
Jismoniy tarbiya darslarida nazariy mashg'ulotlarning samaradorligi.....	62
S.R.Uraimov	
Qishloq maktablarida yuqori harorat sharoitida jismoniy tarbiya darslarini o'tkazish metodikasining ilmiy asoslari va samaradorligi.....	67
R.A.Xamrakulova	
Diplomatik diskursda paralingvistik elementlar tadqiqi.....	71
O.N.Madaminov	
Jismoniy rivojlanganlik - jismoniy statusning mazmuni va uning o'lchamlari tarixi.....	74
S.D.Akzamov	
Futbolchilarning stress boshqaruvi va psixologik chidamliligi	80
Г.Г.Козлова	
Эффективность использования компетентностного подхода в формировании волевых качеств у учащихся старших классов	85
М. К.Рузиева	
Интеграция уроков плавания с экологическим воспитанием	89
Н.Н.Бобожонов	
Интеграция волейбольных упражнений для развития когнитивных навыков у школьников.....	94
Z.N.Usmonov, G.R.Qurbonov	
Tana qismlarining (bo'laklarini) garmonik rivojlanganligini ijobiy va salbiy tomonlari.....	99
J.X.Abdullayev	
O'quvchilar jismoniy tarbiyasining vazifalari, mashg'ulotlarining shakllari, vositalari, darsning mazmuni va tuzilishi	105



UO'K: 37.036.1

JISMONIY RIVOJLANGANLIK - JISMONIY STATUSNING MAZMUNI VA UNING O'LCHAMLARI TARIXI**ФИЗИЧЕСКАЯ РАЗВИТОСТЬ - СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО СТАТУСА И ИСТОРИЯ ЕГО ИЗМЕРЕНИЙ****THE HISTORY OF THE CONTENT AND DIMENSIONS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL STATUS****Madaminov Orifjon Nishonboyevich** 

Farg'ona davlat universiteti, Jismoniy tarbiya va sport o'yinlarini o'qitish metodikasi kafedrasida katta o'qituvchisi

Annotatsiya

Ushbu tadqiqot "Jismoniy rivojlanish - jismoniy statusning mazmuni va uning o'lchamlari tarixi" mavzusida jismoniy rivojlanishning ahamiyatini va uning jismoniy statusga ta'sirini o'rganadi. Jismoniy rivojlanish, insonning jismoniy holati va salomatligi bilan bog'liq bo'lib, uning o'lchovlari va tarixi orqali jismoniy madaniyat va sport sohasidagi yutuqlarni tahlil qiladi. Tadqiqotda jismoniy rivojlanishning asosiy o'lchovlari, ularning tarixi va zamonaviy yondashuvlar ko'rib chiqiladi. Shuningdek, jismoniy rivojlanishning ijtimoiy va psixologik jihatlarini, shuningdek, jismoniy mashqlar va sport faoliyatlarining ahamiyatini ta'kidlanadi. Ushbu tadqiqot natijalari, jismoniy rivojlanishning jismoniy statusga ta'sirini va uning shaxsiy va ijtimoiy hayotdagi o'rnini yanada chuqurroq tushunishga yordam beradi.

Аннотация

Данное исследование посвящено теме "Физическое развитие - содержание физического статуса и история его измерений" и изучает важность физического развития и его влияние на физический статус. Физическое развитие связано с физическим состоянием и здоровьем человека, и через его измерения и историю анализирует достижения в области физической культуры и спорта. В исследовании рассматриваются основные показатели физического развития, их история и современные подходы. Также подчеркиваются социальные и психологические аспекты физического развития, а также важность физической активности и спортивной деятельности. Результаты данного исследования помогут глубже понять влияние физического развития на физический статус и его роль в личной и социальной жизни.

Abstract

This research explores the topic "Physical Development - the content of physical status and its historical dimensions," focusing on the significance of physical development and its impact on physical status. Physical development is related to an individual's physical condition and health, analyzing achievements in the fields of physical culture and sports through its measurements and history. The study examines the main measurements of physical development, their history, and modern approaches. Additionally, it emphasizes the social and psychological aspects of physical development, as well as the importance of physical exercises and sports activities. The results of this research will help to gain a deeper understanding of the influence of physical development on physical status and its role in personal and social life.

Kalit so'zlar: Organizm rivojlanishi, klassifikatsiya, generalizatsiyalash metodi, jismoniy rivojlanish, inson bo'yini o'sishi, rivojlanish xususiyatlari, morfofunktsional rivojlanish, shaxs, ichki bebaho dunyo, morfologiya, fiziologiya, bioximiya, rivojlanish davrlari, chaqaloqlik davri, emiziklik davri, erta bolalik davri, birinchi bolalik davri, ikkinchi bolalik davri, o'smirlik davri, balog'atga yetilish davri.

Ключевые слова: Развитие организма, классификация, метод обобщения, физическое развитие, рост человека, особенности развития, морфофункциональное развитие, личность, внутренний бесценный мир, морфология, физиология, биохимия, периоды развития, период младенчества, период грудного вскармливания, раннее детство, первое детство, второе детство, подростковый период, период достижения совершеннолетия.

Key words: Organism development, classification, generalization method, physical development, human height growth, development characteristics, morphofunctional development, individual, inner priceless world, morphology, physiology, biochemistry, development periods, infancy, breastfeeding period, early childhood, first childhood, second childhood, adolescence, period of maturity.

KIRISH

Dunyoning barcha ta'lim muassasalari xususan umumta'lim maktabi o'quvchilarining jismoniy rivojlanishiva jismoniy tayyorgarligi deb nomlanadigan jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi nomli kasbiy nazariy fanning yetakchi tushinchalaridan hisoblanib sohaning nazariy qismida ikkala tushincha umumlantirilib individning - o'quvchining, jamiyatimiz a'zosi ning "jismi status" nomli atamani qo'llash nafaqat O'zbekiston jismoniy madaniyat tizimi boshqa yaqin hamdustlik mamlakatlari jismoniy tarbiya tizimida ham qo'llash urfga aylanib ulgurdi.

Chunki, Yangi O'zbekistonimiz ta'lim tizimi dolzarb muammolar tarzida jismoniy tarbiya zvenolarining barchasiga ta'lim jarayoning standartlarini ishlab chiqish va uni amalda qo'llash shu kun uchungina emas, insoniyat hayotiy faoliyatining keyingi davrlari uchun ham zaruriyatga aylanib jamiyat rivojlanishi shu kunlik muammolaridan biriga aylandi.

Jismoniy statusga mansub Davlat standartlarini nazariy taxlili va amaliy me'yoriy normalarini ishlab, ularni amaliyotda sinab ko'rmay turib jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasining samaradorligini baholab bo'lmazligi butun jahon ta'limi amaliyotidan ma'lum.

Horijiy mamlakatlar amaliyotida ham jismoniy rivojlanganlik, jismoniy tayyorgarlik soha mutaxassislarining leksikasida o'ta ko'p qo'llaniladigan atama. Jismoniy tarbiyadagi ahamiyatga molik ikki yirik tushunchaning inson jismi statusi tarzida umumlantirilishi, amalda qo'llanishi qo'llayliklar tug'dirishi bilan o'z urnini topdi.

Aslida jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasi jarayoni atamalarini qo'llash, ularning yagona tizimini yaratish, ularni takomillashtirish jarayoni hozirgacha davom etmoqda, ayrim atamalar to'liq asoslangan, amaliyotda to'liq o'z o'rnini topgan, ilmiy-amaliy asoslangan, atamalar tizimimiz mukammal deb maqtana olmaymiz.

O'quvchining jismoniy statusini ko'rsatkichlari ustida ishlash, atamani o'z o'rnida qo'llash, nazariy fikrlar ifodasi, darsliklar, qo'llanmalar, maxsus adabiyotlarni mazmunini boyitib, uni o'zlashtirish, matn mazmunidagi muammolarni tushunish imkonini kuchaytirishi jismoniy madaniyat ta'limi jarayonida isbotini topdi.

Ayniqsa, shu kunda standartlarining me'yoriy normalari o'zining sinalgan asosiga muhtoj. Shuning uchun ham bizgacha o'rganilmagan muammoni o'rganishni nazarda tutdik, jamiyat a'zosi jismoniy statusini tadqiq qilishni maqsad qildik.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Respublikamiz olimlaridan Sh.X.Xankeldiyev, V.G.Kim, P.Xadjayev, T.S.Usmonxo'jayev, A.Tolibjanov, S.Salomov, A.I.Abdiyev, A.Abdullayev, M.A.Kdirova, A.T.Xasanov, S.R.Uraimov Z.Usmonovlar o'z bilimlari va ko'nikmalarini turli sohalarda amalda qo'llay oladigan sog'lom yosh avlodni jismi statusi bilimlari bilan qurollantirish jamiyat rivojlanishining ustuvor strategik yo'nalishiga aylanganligi va ta'limning o'rta bo'g'ini o'quv muassasalarida o'quvchilarning jismoniy statusini shakllantirish muammosining alohida aspektlarini "ontogonez"ning turli davrida o'rganib uning tizimli nazorati metodikasiga mansub tomonlari tadqiqiga qo'l urmaganliklarini aniqladik.

Xorijiy mamlakatlarda o'quvchi jismoniy statusini rivojlantirish va tarbiyalashga mansub fikrlarni o'zlashtirishda takomillashgan atamalar, ularni ta'lim - tarbiya jarayonida qo'llashda qulayliklar o'zini oqlab bo'lganligini guvohimiz.

Umumiy ta'lim maktablarining namunaviy dasturidagi fanlar ichida yagona fan - jismoniy madaniyat o'quv predmetini faqat 11 yil o'qitilishi "ontogonez"ning harbir yoshi davrida o'quvchi umrining belgilangan davri uchun zaruriy bilimlarni berishi nazarda tutilganligini hisobga olsak, o'quvchilarga harbir yoshining jismoniy statusini ko'rsatkichlarini nazoratiga mansub bilimlar faqat bugun uchun emas ular bir umirlidir. Ularni o'zlashtirish, o'rganish mantiqan mukammal atamalar sifatida foydalanish, shu kunning ta'limi va tarbiyasi mazmunida o'z o'rniga ekanligini guvohi bo'lib turibmiz.

Ta'lim-tarbiya jarayonida o'quvchi jismoniy statusini sport mashg'ulotlari bilan integrasiyalash, maktablardagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini yuqori ta'lim bosqichlariga ko'tarish, o'quvchi-yoshlarni har tomonlama rivojlantirish ko'rsatkichlarini kengaytirish mexanizmlarini joriy etish zaruriyatining yuzaga kelishiga sabab bo'lmoqda. Jumladan, barcha davlatlarda maktab ta'limi o'rta bo'g'ini o'quvchilarining nazariy va amaliy tayyorgarligini ayniqsa ularni nazaorati takomillashtirish eng muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Jahonning yetakchi ta'lim muassasalarida, asosan, yoshlarni sportga jalb qilish orqali umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchi yoshlarining jismoniy statusini hisobga olgan holda jismoniy

rivojlanganligi va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish va uning nazorat muammolariga bag'ishlangan tadqiqotlar yetarli darajada deb aytib bo'lmaydi. Jismoniy rivojlanganlik darajasi va jismoniy tayyorgarlikni yoshiga munosib bo'lishi sog'lom bo'lishning eng muxim sharti, uning yaxshilanishi esa maktablar jismoniy madaniyatning darajasi bilan bog'liq. Uning tashkillash belgilangan zaruriy shart sharoitlarni yuzaga keltirish bilan bog'liqligini ahamiyati muhim.

Shuning uchun ham mamlakatimiz o'quv ta'lim muassasalarida amalga oshirilayotgan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarini tashkiliy-uslubiy xususiyatlari asoslangan o'quvchi jismoniy statusining ko'rsakichlarining standartlari davlat dastur materiallarini to'liq o'zlashtirilishiga imkon beruvchi samarali innovasion metodikalarga, ularda qo'llaniladigan metodlarga muhtoj. Chunki, pedagogik jarayonning turli davrlarida mamlakatimizda ko'p sonli o'quvchi yoshlar jismoniy statusini baholashni uddalash zaruriyati mavjud.

Vazifani hal qilish o'rganilayotgan kontingentning jismoniy statusi darajasi ijodiy mehnat va qo'rolli kuchlar safida xizmat qilish talablariga javob berishi yoki bermasligi darajasini aniqlashga borib taqaladi. Tadqiqotlarimiz davomida jismoniy tayyorgarlikni aniqlashda amaliyotda foydalanilayotgan innovasiyalarni qo'llashni maqsadli qildik.

Maxsus adabiyotlar taxliliga tayanib muammoni jismoniy statusi ko'rsatkichini aniqlash testlarini tanlash, ularni baholashning zamonaviy usullariga murojat qildik (Sh.X.Xankeldiyev).

Ulardan biri "test tanlash". Aslida nazoratni tashkillash uchun test sifatida foydalaniladigan mavjud jismoniy mashqlar yetarli darajada. Lekin, testlash aqsadida tanlangan turli xildagi testlarilmiy jihatdan baholash uchun muvofiqligi ilmiy asoslangan bo'lishi lozim.

Maxsus adabiyotlarning taxlili Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport sohasini tubdan isloh qilish borasida amalga oshirilayotgan tizimli chora-tadbirlar natijasida o'rta ta'lim maktablari va ta'lim muassasalarining moddiy-texnik bazasi, huquqiy-me'yoriy, metodik ta'minoti bosqichma-bosqich mustahkamlanayotganligini ko'rsatdi.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa, o'quvchi-yoshlarni jismoniy statusini ko'rsatkichlarini yaxshilash bilan, ularni nazoratini yo'lga qo'yish uchun jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishga steriotipni shakllantirish, ular o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar yaratish» ustuvor yo'nalishlardan biriga aylanmoqda.

So'nggi yillarda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining tashabbusi, uning faol sayi-harakati va bevosita rahbarligida barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya, ommaviy va professional sport davlatimiz siyosatining ustuvor vazifalari qatoridan joy olmoqda.

Buni misoli sifatida O'rganilayotgan muammoning dolzarbligini inobatga olib, maktab ta'limining o'rta bo'g'inida tahsil olayotgan o'quvchi yoshlarining jismoniy statusi bo'yicha o'quv-me'yoriy hujjatlar bo'yicha alohida tuzatishlar qilinmoqda. Lekin, yuqorida qayd qilingan dalillar tadqiq qilinayotgan muammoni mamlakatimiz, yaqin hamdo'stlik va uzoq yaqindagi Xorij davlatlarida ham yetarlicha o'rganilmaganligi muammoni zaruriyatligini yanada oshirmoqda.

Inson jismini yetukligining yuqori bosqichi uning jismini kamoloti bo'lib, u abadiy tushunchadir. Bo'lajak jamiyat a'zosining jismi kamoloti - millat vakilining bo'yi-basti, qaddi-qomati, salobati, vazni, hayotiy faoliyatidagi harakatlarining o'ziga yarashganligi, jismining tashqi ko'rinishi, vujud, ya'ni, "jismining statusi" (jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarligi)ning ko'rsatkichlari, boshqachasiga harakat sifatleri - kuchi, tezkorligi, chidamliligi, chaqqonligi, bo'g'inlarining harakatchanligi va mushaklarining mashqlanganligi, tarbiyalanganligi hamda tanasining "pishiqligi" polvonsifatligi, gavdasini miqtiligi (to'laliligi), ozg'inligi hamda ajdodlaridan meros "hayotiy quvvati"ni barq urib turishi, shuningdek, vjudi a'zolarining xizmat faoliyati, ularning bo'laklari - alohida qismlarini rivojlanganligi darajasi, va yana boshqa sifatleri bilangina bog'liq bo'lmay uning ruhiy, ma'naviy tarbiyalanganligi darajasi bilan ham baholanadi.

Ularning har biri boshqasidan farqlanishiga maxsus adabiyotlar (M.Imomnazarov, J.Eshnazarov, 2001; Yu.I.Yevseyev, 2008; Sh.Xankeldiyev Abdullayev, A.T.Xasanov, 2010 va boshqalar)ning materiallari taxlili natijalari misol qilishimiz mumkin.

Inson "jismi statusi"ning yuqorida qayd qilingan ko'rsatkichlari yer yuzidagi, borliqdagi barcha jismlaru, nabotot o'zining sifatlerini yillar o'tishi bilan pishiqligini yo'qotishga, yemirilishga, mahkumligi qonuniyati asosida, ajdodlaridan meros "hayotiy quvvat"ni har kun, har soat, har daqiqa sarflashda davom etamiz. Biz sarflangan har kunli quvvatni shu kunning o'zida o'z o'rniga tiklab qo'yish imkoniyati bor.

PEDAGOGIKA

Buni odatga - steriotipga aylangan har kunli jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari orqali amalga oshirishimiz talabi qo'yilmoqda.

"Hayotiy quvvat" avlodlardan genlar tarzida biz uchun meros, uni sarflash va sarflanganini tiklash jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish orqali amalga oshirilishi o'zining isbotini topgan. Bu Mogendovichning "motor viserial reflekslar" – mushaklar faoliyatidan yuzaga keladigan ma'lum chastotadagi energiyadir.

Mavjud ilmiy tadqiqotlarning natijalari va bashariyat ahlining namoyandalari, jismoniy madaniyat tarixiga mansub maxsus adabiyotlarida "ontogenez"ning har bir yoshi davrida inson zoti uchun xos va mos jismoniy rivojlanganlikning hamda jismoniy tayyorgarlikning me'yoriy normalari, ularning o'lchamlari ustida bosh qotirilganligini guvohi bo'ldik. Qator xorijlik olimlarning jismoniy mashqlarni yuzaga kelishi bilan bog'liq bo'lgan adabiyotlarda L.P.Matveyev, V.V.Stolbov, I.G.Chudinov, N.I.Ponamaryov, mamlakatimiz olimlari Yu.S.Sholomiskiy, R.Abdumalikov, J.Eshnazarov va boshqalarning tadqiqotlarida inson jismining rivojlanganligi va jismoniy tayyorgarligining darajasini aniqlashning tarixiga mansub ma'lumotlar berilgan bo'lib uni o'lchamini aniqlashda turli xil o'lchovlardan foydalanganlar.

Millatning gena fondi, ijtimoiy hayoti, turmush tarzi bilan uzviy sanaladigan bu muammoni o'rganish dolzarbligicha qolmoqda.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tadqiqotlar jismoniy rivojlanganlik va jismoniy tayyorgarlikga ga turlicha ta'riflar mavjudligini, azal-azaldan insonlar jismining rivojlanganligi simmetriyasining standartlari ustida bosh qotirganlar. Ular bunda o'z davrining muhiti, sharoiti, nazariy bilimlari zahirasiga tayanganlar. Jismoniy yetuklik, jismoniy kamolot, jismoniy barkamollik jismoniy rivojlanganlik va jismoniy tayyorgarlikning majmuasidan yuzaga kelishi haqidagi bahslar hozirgacha ham davom etmoqda.

O'z ichiga eng avvalo jismoniy, so'ng aqliy mehnatni mujassalashtirgan jismoniy qobiliyatini uzoq vaqt saqlashni asosi bo'lgan jismoniy rivojlanganlik, tayyorgarlik (shu kunlarda ikkala tushincha qo'shib **"Jismoniy status"** nomi bilan - umumlashtirilgan atama tarzida foydalanilmoqda)ga 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 moslashuvchan (adaptiv), har tomonlama garmonik rivojlangan harakat sifatlariga ega bo'lgan, yurishi, turishi, o'ziga yarashgan, kelishgan qaddi-qomat, tanasi a'zolarining o'lchamlarini simmetriyasi mutanosibli yuqori, muvofiq rivojlanganlik va tayyorgarlikga ega bo'lgan o'quvchini maktab yoshidanoq tarbiyalash vazifasi Davlat buyurtmasiga aylandi.

Aslida rivojlangan, chiroyli shaklga ega bo'lgan mushaklardan zavqlanamiz. Qo'pol, ortiqcha rivojlantirilgan o'lchami va hajmi katta, kuchi yuqori mushaklar ortiqcha (ilovalarda mushaklar simmetrik rivojlangan, nayza ko'targan yunonlarning "Dorifor" haykalni e'tiboringizga havola qildik, ilovaga qarang rivojlantirilgan) mushaklarga nisbatan esa salbiy munosabat bildirmiz.

O'ta rivojlanib ketgan muskullar guruhi tana go'zalligiga putur yetkazishi, noqulayliklar tug'dirishi -kiyim boshlarni buyurtma berib tayyorlash, ommaviy foydalanish buyumlaridan foydalanishdagi nomuvofiqliklar (stol, stul, avtobus, samalyotlar, metro poyezdlari, kino, teatr o'rindiqlariga sig'maslik, maxsus mebellarga talabni yuzaga kelishi va boshqa qator noqulayliklar tabiiy yoki sun'iy ortiqcha, me'yorsiz rivojlantirilgan mushaklarning oqibatidanligini vaqt o'tgandan so'ng tushunamiz. Eng avval insonlar jismining rivojlanganligi darajasi rassomlar tomonidan turlicha talqin qilingan. O'quvchi jismoniy statusi tushunchasining to'lik mazmuni, uning ko'rsatkichlari ularning o'lchamlari alohida o'quv qo'llanma tarzidagi bilimlar majmuyidan iborat, lekin, muammo hozirgacha to'liq o'rganilmagan.

Maxsus adabiyotlarning taxlili va kuzatishlarimiz natijalariga tayanib, inson tanasining tuzilishi (rivojlanganligi darajasi), jismining alohida ajratib olingan qismi yoki bir bo'laki mushaklarini tanlab (atletlar, kulturistlar) rivojlantirish, ularning o'lchami, hajmi, asosida tanining umumiy o'lchami darajasiga ta'sir etish havaskorlari, Xorijiy mamlakatlarda esa alohida kasb -kulturizm sifatida jismini rivojlantirish yo'lga qo'yilgan.

Maxsus adabiyotlarda inson organizmining asta - sekinlik bilan tabiiy shakllanib rivojlanishini, tashqi ko'rinishi hamda xizmatining o'zgarishi jarayoniga jismoniy rivojlanish deb aytiladi deb L.P.Matveyev ta'rif bergan bo'lsa, biroz so'z o'yini bilan B.A.Ashmarin va boshqalar shu ta'rifni "Inson organizmini asta-sekinlik bilan tabiiy shakllanishi, uning jismini tashqi ko'rinishi va

xizmatini o'zgarish jarayonini – jismoniy rivojlanish deb atash qabul qilingan", - deb ta'rifni takrorlaganlar.

Inson organizmining asta – sekinlik bilan tabiiy shakllanib rivojlanishini, tashqi ko'rinishi hamda xizmatining o'zgarishi jarayoniga *jismoniy rivojlanish* deb aytiladi (L.P.Matveyev, B.A.Ashmarin va boshqalar) aytiladi deb ta'rif bergan..

Inson jismini *rivojlanishini umri davomida kechishi davrini uch fazaga ajratishgan*: a) uning rivojlanishini *shiddatli (yuqori darajasi davri; b) nisbatan stabillashgan (barqarorlik)davri; v) inson jismi rivojlanganligi darajasidagi imkoniyatlarini asta-sekinlik bilan pasayishi davri deb nomalagan.*

Rivojlanishning qayd qilingan davrlari tabiatning ob'yektiv qonunlariga: a) "*organizm va uning yashash sharoitlarining birligi*" qonuniga, b) *xizmati va tuzilishining o'zgarishlarning bir-birini taqazo etish*" qonuniga; v) "*organizmda asta-sekinlik bilan miqdor va sifat o'zgarishlari sodir bo'lishi*" qonuniga va boshqa qator tabiiy, ijtimoiy, ta'limiy qonunlarga bo'ysunadi" - deb yozadi ilk bor A.Abdullayev 2017 yilda Jismoniy tarbiya fakultetlarining talabalari uchun yozilgan "Jismoniy tarbiyanazariyasi va metodikasi darsligining birinchi jildida."

Ulardan tashqari jismoniy rivojlanishning ob'yektiv va biologik qonuniyatlar majmuidan iborat.Bulardan eng muhimi, *muhit va organizm rivojlanishining bir butunligi qonunidir.*

Qayd qilingan qonunlarni, masalan, o'quvchilar jismoniy rivojlanishi jarayoniga qo'llaganimizda, ularning o'qish sharoiti, mehnat va mustaqil ishlashi, dam olishini hisobga olishga to'g'ri keladi va bu o'z navbvtida bolalarning jismoniy rivojlanishiga belgilangan darajada ta'sir ko'rsatadi.

Jismoniy status mazmuni 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 strukturalarning takomillashuvi rivojlanish manbaidir.

Organizm rivojlanishi bosqichlarini olimlar turli klassifikasion sxemalarda ifodalaganlar. XIX-XX asrlar chegarasida "generalizasiyalash metodi" deb nomlangan uslubiyot orqali faqat bir xil yoshdagilarni emas, turli xil yoshdagilarning individual, ham bir necha guruhlarining jismoniy rivojlanganligi ko'rsatkichlarni umumlashtirib rivojlanganlik standartlarini, uni baholashga urinishlar qilishgan.

Belgiyalik olim A.Kegli 1836 yili inson bo'yini o'sishining qonuniyatlarini o'rganish maqsadida jismoniy rivojlanganlikni baholagan. 1906 yilda N.P.Gundobin tomonidan birinchi marotaba «Turli yoshdagi bolalarning rivojlanishi xususiyatlari» nomli asarida "*ontogonez*" ni - rivojlanishni davrlarga ajratish siklining jadvalini ishladi. Keyinchalik rus olimlari V.V.Bunak, M.I.Korsunskaya, P.N.Bashkirovlar tadqiqotlarining mahsuli sifatida tushunchaga: "Jismoniy rivojlanganlik organizmning morfofunktsional" rivojlanishning xususiyati bo'lib, massasi mustahkamligi, formasi va uning mexanik-tuzilishi sifati" deb ilmiy ta'rif berdilar.

Bizning har birimiz, eng avvalo, birovga o'xshashimiz bilan emas, balki aksincha, boshqa birovga o'xshamasligimiz bilan ajralib turamiz. Mana shuning nomi *individium* deb ataladi. Yoki, yana ham soddaroq qilib aytadigan bo'lsak, shaxs deb ataladi.

Har bir shaxs uchun faqat o'zigagina xos bo'lgan "ichki bebaho dunyo"tizimi xarakterlidir. Bunday inson chinakam fidokorlikka ilmda, badiiy ijodda, adabiyotda ijodkorlikka qodir bo'ladi.Hammamiz ham shunga intilamiz.

Morfologiya, fiziologiya va bioxiimiya muammolari bo'yicha o'tkazilgan bir nechta ilmiy konferensiyalarda inson shaxsini tug'ilishdan keyingi rivojlanishi davrlari ("ontogonez") dan maktab yoshi yillarini berishni lozim topdik:

№	Rivojlanish davrlari	
1	chaqaloqlik davri	1-10 kun
2	ko'krak emish (emiziklik) davri	10 kundan 1 yilgacha
3	erta bolalik davri	1 yoshdan 3 yoshgacha
4	birinchi bolalik davri	4 yoshdan 7 yoshgacha
5	ikkinchi bolalik davri	8-12 yoshgacha (o'g'il bolalarda), 8-11 yoshgacha (qizlarda)
6	o'smirlilik davri	13-16 yoshgacha (o'g'il bolalarda), 12-15 yoshgacha (qizlarda)

7	balog'atga yetilish davri	17-21 yosh (o'g'il bolalarda), 16-20 yosh (qizlarda)
---	---------------------------	--

XULOSA

Rivojlanishning qayd qilingan davrlari tabiatning ob'yektiv qonunlariga – organizm va uning yashash sharoitlarining birligi qonuniga, xizmati va tuzilishining o'zgarishlarni bir-birini taqazo etish qonuniga, organizmda asta-sekinlik bilan miqdor va sifat o'zgarishlari sodir bo'lishi qonuniga va boshqa qator qonunlarga bo'ysunadi.

Boshqachasiga aytganda, jisman rivojlanish ob'yektiv va biologik qonuniyatlar majmuidan iborat. Bulardan eng muhimi, muhit va organizm rivojlanishining bir butunligi qonunidir.

Qayd qilingan qonunlarni, masalan, o'quvchilar jismoniy rivojlanishi jarayoniga qo'llaganimizda, ularning o'qish sharoiti, mehnat va mustaqil ishlashi, dam olishini hisobga olishga to'g'ri keladi va bu o'z navbvtida bolalarning jismoniy rivojlanishiga belgilangan darajada ta'sir ko'rsatadi.

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 strukturalarning takomillashuvi rivojlanish manbaidir.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Abdullayev A., Rasulov R., Xasanov A., Umumiy o'rta va kasb-xunar ta'limi tizimlarida jismoniy tarbiyada sinfdan tashqari ishlar. T. 2009 y.
2. Xonkeldiyev Sh., Abdullayev A. va boshqalar. Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati o'quv qo'llanmasi. "Farg'ona" nashriyoti, 2010.
3. Xonkeldiyev Sh., Abdullayev A. va boshqalar. Kasb-hunar kollej lari o'quvchi yoshlarining sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati "Farg'ona" nashriyoti, 2011.
4. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Oliy o'quv yurtlari uchun darslik (3-to'ldirilgan nashri). Farg'ona -2021. "Poligraf Super Servis" MCHJ nashryot matbaa bo'limi" sah. 476.