

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: 612.821.2

TANA QISMLARINING (BO'LAKLARINI) GARMONIK RIVOJLANGANLIGINI IJOBIY VA SALBIY TOMONLARI**ТЕОРИЯ ГАРМОНИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЧАСТЕЙ ТЕЛА: ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ****POSITIVE AND NEGATIVE ASPECTS OF THE HARMONIC DEVELOPMENT OF BODY PARTS (SEGMENTS)****Usmonov Zohidjon Normatovich¹** ¹Farg'ona davlat universiteti Sport faoliyati turlari kafedrasini mudiri, PhD**Qurbonov Gayrat Rajapovich²** ²Farg'ona davlat universiteti Sport faoliyati turlari kafedrasini dotsenti**Annotatsiya**

Ushbu maqola tana qismlarining (bo'laklarining) garmonik rivojlanishi masalasini ijobiy va salbiy tomonlari nuqtai nazaridan o'rganishga bag'ishlangan. Maqolada garmonik rivojlanishning ahamiyati, uning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi roli, shuningdek, tana qismlarining muvozanatli rivojlanishi uchun zarur bo'lgan omillar tahlil qilinadi. Ijobiy tomonlar sifatida jismoniy faoliyatning sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi o'rni, mushaklar va suyaklar tizimining mustahkamlanishi, shuningdek, umumiy jismoniy ko'rsatkichlarning yaxshilanishi keltiriladi. Salbiy tomonlar esa, garmonik rivojlanmaslik natijasida yuzaga keladigan muammolar, masalan, asimmetriya, jarohatlar va boshqa salomatlikka ta'sir etuvchi omillar haqida ma'lumot beriladi. Olingan natijalar jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi sohasida amaliy tavsiyalar ishlab chiqish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Аннотация

Данная статья посвящена изучению проблемы гармоничного развития частей тела (отдельных сегментов) с точки зрения его положительных и отрицательных аспектов. В статье анализируется важность гармоничного развития, его роль в области физического воспитания и спорта, а также факторы, необходимые для сбалансированного развития частей тела. В качестве положительных аспектов рассматривается роль физической активности в формировании здорового образа жизни, укреплении мышечной и костной систем, а также улучшении общих физических показателей. Отрицательные аспекты касаются проблем, возникающих в результате нехватки гармоничного развития, таких как асимметрия, травмы и другие факторы, влияющие на здоровье. Полученные результаты служат основой для разработки практических рекомендаций в области физического воспитания и спортивной педагогики.

Abstract

This article is dedicated to the study of the problem of harmonious development of body parts (individual segments) from the perspective of its positive and negative aspects. The article analyzes the importance of harmonious development, its role in physical education and sports, as well as the factors necessary for balanced development of body parts. Positive aspects include the role of physical activity in forming a healthy lifestyle, strengthening the muscular and skeletal systems, and improving overall physical performance. Negative aspects concern the problems arising from a lack of harmonious development, such as asymmetry, injuries, and other factors affecting health. The results obtained serve as a basis for developing practical recommendations in the field of physical education and sports pedagogy.

Kalit so'zlar: Tana qismlari, bo'y, vazn, bel aylanasi, qaddi-qomat, nafas olish, bo'yingizni balandlig, sog'lom rivojlanish, estetik ko'rinish, o'z-o'zini baholash, genetik omillar, noto'g'ri ovqatlanish, aktiv nafas harakatlari, harakat mahorati.

Ключевые слова: Тело, рост, вес, окружность талии, осанка, дыхание, рост, здоровое развитие, эстетический вид, самооценка, генетические факторы, неправильное питание, активные дыхательные движения, двигательная координация.

Key words: Body parts, height, weight, waist circumference, posture, breathing, your height, healthy development, aesthetic appearance, self-assessment, genetic factors, improper nutrition, active breathing exercises, motor skills.

KIRISH

Ensiklopedik bilimlar mazmuni tarkibida "garmoniya" ("uyg'unlik") tushunchasiga – bu bo'laklar bilan yaxlit narsani bir-biriga muvofiq kelishi, ob'yektning turli komponentlarini bir-biriga qo'shib yagona, organik bir butunlikni hosil bo'lishidir" deb tushuniladi.

Biz individ garmoniyasining bir tomoni – uning jismoniy kamoloti masalalaridan birini tavsiflashga urindik.

Vujudimizning tashqi qiyofasi – ko'rinishi: bosh, bo'yin, ko'krak qafasining aylanasi, turli holatlari (to'liq nafas olgan holati, sokin turgan holati va nafas to'liq chiqargan paytidagi xolati), belining, bilakning aylanasi, sonning biceps – ya'ni ikki boshli muskul, yelka, bilak, tirsakni harakatlantiradigan mushak va boldimning zo'riqmagan holatdagi maksimal aylanasi, shuningdek, yelka kengligi, (o'mrov suyagi atrofiga) hamda sonning aylanasi o'lchami jismingiz rivojlanganligini belgilaydi, bu o'lcham jismingiz rivojlanganligining ko'rsatkichlari darajasi deb qaraladi va umrimiz davomida doimiy o'zgarib turadi.

Ularning rivojlanishini qaysi biridir nazoratsiz qoldirish organizmni shakllanishida, o'sishi, rivojlanishi va funksiyasida ijobiy yoki salbiy tomonlarga og'ishini yuzaga keltiradi. Masalan, atletizm, armrestling, shtanga, gir ko'tarish, kurashning klassik turlari bilan shug'ullanuvchilarning ko'pchiligida jismoniy rivojlanish garmoniyasida xatolarga yo'l qo'yilganligining guvohi bo'lmoqdamiz. Ularning gavdasi, tanasining ayrim bo'laklarida keragidan ortiq rivojlanganlik alomatlari, harakatlarida qo'pollik va boshqalar ko'ziga tashlanmoqda. Bular o'z navbatida kiyim bosh, uy ro'zg'or anjomlari, ayniqsa, standart mebellardan foydalanishda turli muammolarni yuzaga keltirmoqda yoki ayrim mushaklarni, masalan, yelka mushaklarining o'ta rivojlanganligi standart o'lchamdagi chiroyli kostyum, palto yoki plashni yarashmay turishiga – kiyinish etikasiga salbiy ta'siri bilan ko'zga tashlanmoqda. Shuning uchun STT jismoniy madaniyati mashg'ulotlaridagi rivojlanganlikning garmoniyasiga e'tibor o'z chegarasida bo'lishi shart.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Ijtimoiy muhit har tomonlama garmonik rivojlanishni, har doim va har yerda inson organlari va sistemalarining biologik rivojlanishini ichki talab tarzida qo'yadi.

Jismoniy rivojlanganlikning asosiy ko'rsatkichlari tananing uzunligi, vazni, ko'krak qafasining aylanasi va boshqa somatoskopik ko'rsatkichlar bo'lib, ularni faqat bir xil yoshdagilarda emas, turli xil yoshdagilarda, individual hamda guruhlarini qo'shib umumiy, o'rtacha ko'rsatkichlari ustida tadqiqotlar – "generalizatsiyalash metodi" deb nomlangan usuliyot orqali ilk bor, XIX asrning 1836 yilida belgiyalik olim A.Kegle bo'yni o'sish qonuniyatlarini o'rganish maqsadida jismoniy rivojlanganlikni baholagan.

Keyinchalik rus olimlari V.V.Bunak, P.N.Bashkirov, M.I.Korsunskayalarning tadqiqotlari orqali tushunchaga ta'rif yaratildi.

"Jismoniy rivojlanganlik organizmning morfo-funksional xususiyatlarining majmui bo'lib, massasi ("miqti"ligi), formasi va uning mexanik-tuzilish sifati"dir deb ta'rif berdilar". M.I.Korsunskaya tadqiqotlari orqali o'sayotgan organizmning - emiziklik, bolalik, o'smirlilik, yoshlik, yigilik davrlarida ularning tanasini alohida bo'laklari (qismlari)ni intensiv o'sishida o'ziga xoslik mavjudligi, qolaversa, avlod-ajdodidan meros genlar ijtimoiy muhit, sharoitning roli va ularning ahamiyatini ochib beradi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Biz vujudimiz bo'laklarining ayrim qismlari garmoniyasiga to'xtaldik.

Bo'yingizni balandligi haqida kam bilasiz. Oxirgi ming yilliklarning guvohlik berishicha insonning bo'yini o'sishi, uning o'rtacha o'lchami doimo 160-183 sm oralig'ida o'zgarib turgan.

Hozirgi kunga kelib, bo'yni o'sishi asosan jinsiy balog'atga yetish davri 11-17 yoshlar orqalig'ida sodir bo'lmoqda. Balandligini ortishi yoniga o'sishni ortga surmoqda. Bu o'z navbatida ayrim organlarning rivojlanishi orqada qolishini yuzaga keltirmoqda. Bundan STT jismoniy madaniyati mashg'ulotlari orqaligina qutilishi mumkin. Ichmaslik, chekmaslik ayniqsa, statik va dinamik yuklamalar bilan mashqlanish, o'sishni qo'zg'atuvchi zonalarga ta'siri bo'lgan mavjud sport turlari-sakrashlar, tarkibida sakrash bo'lgan mavjud sport turlari – voleybol, basketbol, qo'l to'pi va boshqalar hamda organizmni tez bo'shashtira olish mashqlarining foydasi katta.

Bo'yini o'sishini stimullovchi mashqlarga to'xtaldik:

1. Devor yonida unga qarab turing va yuqoriga cho'ziling (masalan, yuqoriga oldindan belgilangan chiziqqa), oyoq uchlarida ko'tariling va maksimal darajada to'g'rilaning.
2. Tortiling, keyin tushing, maksimal darajada to'g'rilaning va bir necha minut osilib turing.
3. Osilishda oyoqlarni o'ngga-chapga tebranma harakatlantirishni bajaring (muskullar maksimal darajada to'g'rilanishi kerak).

PEDAGOGIKA

4. To'g'rilanib osilishda gavgdani o'ngga-chapga burishlar.
5. Yuqoriga sakrashlar: o'ng va chap oyoq bilan navbatdan depsinib, keyin ikkala oyoqda irg'ib sakrashda yuqorida joylashgan buyumga qo'l bilan yetishga harakat qiling.
6. D.h. – orqa bilan yotish, oyoqlar to'g'ri, qo'llar yon tomonga. Navbatdan ikkala oyoqni to'g'ri burchak hosil bo'lguncha ko'taring.
7. D.h. – qorin bilan yotish, oyoqlar to'g'ri, qo'llar orqada "zanjir" holatida. Bosh va yelkani sal ko'tarib bukilish.
8. D.h. – qorin bilan yotish, oyoqlar to'g'ri, qo'llar gavda yoniga tortilgan. Zichlashtirilgan to'g'ri oyoqlarni ko'tarish.
9. D.h. – orqa bilan yotish, qo'llar belda. To'g'ri zichlashtirilgan oyoqlarni bosh orqasiga o'tkazishga harakat qilib ko'taring.

"Bo'y". Odatda odamlar bo'y bilan gavgdani bir-biriga mosligini aniqlashning eng sodda usuli – bo'yning uzunligidan 100 raqamini ayirib tashlash bilan vaznni qancha bo'lishini aniqlaydilar. Masalan: bo'y 150 sm bo'lsa, undan 100 ni ayiramiz. Hosil bo'lgan ayirma, ya'ni 50 (kg) tananing vazni hisoblanadi. Agar bo'y uzunligi yigitlarda 175sm, qizlarda 170 sm.dan ortiq bo'lsa unda 105 raqamini olib tashlash bilan vaznni aniqlashda foydalaniladi. Bo'yni o'lchash 1-rasmda berilgan.

"Yelka". Yaxshi rivojlanganlikka ega bo'lgan yigitning yelkalari uning beliga qaraganda 6-10 sm.gacha keng bo'lishi, qizlarda esa bunday farq ikki hissa kam bo'lishi nisbiy ko'rsatkich sifatida halqaro standartlarda tan olinadi.

"Mushaklar". Hatto mashqlanganligi yuqori sanalgan qizlarda umumiy mushaklari vazni ular gavgdasini uchdan bir (3/1) qismini ham tashkil etmaydi. Sportchi yigitlarda esa bu ko'rsatkich ularning umumiy vaznini 40-50% ni tashkil etadi. Lekin qizlarning teri ostidagi normal yog' qatlami yigitlarning teri osti yog' qatlamidan ancha ko'proq bo'ladi. Shuning uchun jismoniy mashqlardan foydalanmay vaznini pasaytirishga urinayotgan qizlarning harakatlari foydasizdir.

"Ko'krak qafasi" sokin tinch turgan holatdagi aylanasi o'z bo'yi uzunligining yarmidan kam bo'lmasligi lozim.

"Bel"ning aylanasi esa bo'yning yarmini uzunligidan ortiq bo'lmasligi norma deb qabul qilingan.

To'liq nafas olish bilan to'liq nafas chiqarish o'rtasidagi ko'krak qafasi ekskursiyasidagi farq odatda 7-9 sm.ga teng. Bunda kattaroq ekskursiya o'pkaning hajmini yaxshi ekanligidan dalolat beradi. Odatda bunday o'smirlar, yigitlarning gavgda tuzilishi kelishgan, aytarli, e'tiborli darajadagi proporsiyaga ega bo'ladi. Ekskursiyaning kichikligi yaxshi rivojlanmagan qaddi-qomat belgisidir. Belni o'lchash 2-rasmda berilgan.

"Vazn" qaddi-qomat mezonini, uni aniqlashning eng oddiy usullaridan yana biri quyidagicha:

a) bo'yingiz uzunligi 155dan 165 sm.gacha bo'lganda umumiy vazningizdan 100 sm.li o'lchov kamaytirilishi zarur. Masalan, bo'yingiz uzunligi 160 sm. Bo'lsa undan 100 sm. kamaytirsangiz 60 kg li vaznga egasiz;

b) agar bo'yingiz 165 dan 175 sm. orliqda bo'lsa, u holda bo'yingiz uzunligi ko'rsatkichidan 105 raqamli kamaytirsangiz sof vazningiz kelib chiqadi;

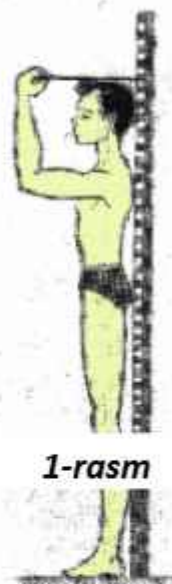
v) bo'yingiz 176-185 oralig'ida bo'lsa unda 110 raqamini kamaytirasiz. Vazningiz qayd qilingan normadan 15-20 % ga ortiq bo'lsa, bu semirganligingiz, ortiqcha vaznga egaligingizdan dalolatdir.

Shartli ravishda semirishingizning uch bosqichi mavjud:

I bosqich – tananing normal og'irligi 20% dan ortiqligi;

II bosqichdgi semizlik – ortiqcha og'irlik 30% ga yetadi;

III bosqich – normal og'irlikning 30 % dan ortig'idir.



1-rasm



2-rasm

“Semizlikni qo'y ko'taradi” deganlaridek, avjiga chiquvchi semizlik o'zi bilan birga quvonch emas, toliqish, nafas ritmini oshib ketishi – hansirash, bo'g'imlarda og'riq, yurak faoliyatida noxushliklarga sabab bo'ladi.

Nafas olish: Tinch holatda odam minutiga o'rta hisobda 16—18 marta nafas olib, nafas chiqaradi. Bunda u hap safar yarim litrga yaqin havo yutadi. Lekin bu qat'iy chegara emas. Agar chuqurroq nafas olish davom ettirilaversa, o'pkaga bundan uch hissa ko'proq havo yutish mumkin.

Sport mashg'ulotlari bilan muntazam shug'ullanib yurganlar minutiga 10-12 marta nafas oladi. Bunday shaxs albatta, cho'ziq va chuqur nafas olishga o'zini majbur qilib o'tirmaydi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan shug'ullanish natijasida vujudga kelgan odat tufayli organizm oshirilgan yuklama bilan ishlaydi.

Trenirovkalar nafas olishning sifatini oshiradi, kishi chuqur nafas oladigan bo'lib qoladi. Chindan ham bunday hollarda kishi faqat uzoq umr ko'rishga umid bog'lash bilan kifoyalanibgina qolmay, shu bilan birga, u odatdagidan ko'ra ancha faol, to'laqonli hayot kechirishga ham umid qilishi mumkin. Aktiv nafas harakatlari ko'krak qafasi mushaklarini mustahkamlaydi. Shu bilan birga aslini olganda bu yurak muskullari uchun massaj vazifasini o'taydi. Chuqur nafas ko'krak bo'shlig'ida qon aylanishini yaxshilaydi.

Aktiv nafas harakatlari jarayonida ko'zga ko'rinmaydigan, organizmning juda kuchli muskullaridan biri – diafragma (ko'krak-qorin to'sig'i) zo'r berib ishlaydi. Qorin bo'shlig'i ichida bir maromda ko'tarilib va tushib turuvchi bu mushakchalar jigarni, ichaklarni, me'dani massaj qilib, ular ishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

“Kishi organizmining sirli olami” kitobining muallifi, ajoyib vrach A.S.Zalmanov diafragmaning kuchli ekskursiyasiga alohida e'tiborni qaratdi. U «takomillashgan bosim asosida ishlaydigan nasos singari pastga tushib jigarni, taloqni (ya'ni o'ziga xos «qon deposi» ni), ichaklarni, me'dani qisar ekan, butun ko'krak va qorin ichidagi tomirlarda qon aylanishini tezlashtiradi. Diafragma vena tomirlari sistemasini qondan bo'shatadi va qonni ko'krak qafasi tomonga itarib beradi. Buni ikkinchi - venoz yurak deyish ham mumkin. Jigarni muntazam ravishda qisish bilan diafragma uning ishini yengillashtiradi hamda jigar tomirlarida qon aylanishini ta'minlab, undan o'tish oqimini to'g'ri yo'lga soladi hamda jigarning butun funksiyasiga bilvosita ta'sir ko'rsatib turadi.

Tinch sharoitlarda biz bir maromda va chuqur nafas olamiz. Mabodo biror narsadan havotirlanib tashvish tortsak, hayajonlanadigan bo'lsak, nafas olishimiz ham «buziladi». Shunda o'zimizni-o'zimiz «xotirjam nafas olish» ga o'tkaza olsak - paydo bo'lgan hayajon ancha tezroq bosiladi.

Nafas mashqlarini yotgan, o'tirgan yoki tik turgan holda bajarish mumkin.

Barmoqlarni bir-biriga chalishtirib, qoringa qo'ying. Chukur nafas oling, ko'krak-qorin to'sig'i – diafragmani pastga tushirish hisobiga qorningizni do'ppaytirib, oldinga chiqaring. Ko'krak qafasi bu vaqtda deyarli harakatsiz turishi kerak.

qorinni ichga tortib, diafragmani ham yuqori ko'tarib, nafasni cho'zib chiqarish. Shu tariqa siz o'pkaning «pastki qavati»ni ishga tushirib yuborasiz.

«O'tacha nafas olib-chiqarish» ko'krak qafasi harakati hisobiga amalga oshiriladi. Bunda ham barmoqlarni bir-biriga chalishtirib, qoringa qo'ying. Tirsaklarni ikki biqinga bosib turing. Nafas olib, tirsaklarni yon tomonlarga uzating (bu paytda kaftlaringiz oldingidek qoringa qo'yilganicha turaversin), shunda siz go'yo ko'krak qafasini ham yon tomonlarga cho'zib kengaytirgandek bo'lasiz: yelkalarigiz ham xuddi biroz ikki yonga surilib qolgandek tasavvur hosil bo'ladi. «O'tacha nafas olib-chiqargan» vaqtda qorin harakatsiz turishi kerak. Shuningdek, ko'krak qafasini do'ppaytirib oldinga chiqarilmaydi, balki faqat yon tomonlarga kengaytirilishi juda muhim.

qo'llaringizni tirsakdan bukib, barmoq uchlarni yelkadagi o'mrov suyaklari tomon yaqinlashtiring: tirsaklarni pastga tushiring.

Nafas olgan vaqtda tirsaklarni yon tomonlardan o'tkazib yuqori ko'taring, shu vaqtda yelkalarigiz ham bir oz yuqori ko'tarilsin. Shunda siz odatdagiday chuqur nafas olmaganingizda deyarli harakatsiz turadigan o'pkaning yuqori qismini toza havo bilan to'ldirasiz, ya'ni o'pkaning «yuqori qavati»ni ishga tushirib yuborgan bo'lasiz.

Qayd qilingan nafas mashqlarini deyarli avtomatik ravishda bajaradigan bo'lib ketguningizcha har kuni mashq qilish, o'rganishni kanda qilmang.

Kasb-hunariga oid harakat mahorati kasb egasini mehnat yoki moddiy ishlab chiqarish muhiti sharoitida jismining energetik zahiralarni tejab ishlatishga imkon yaratadi. Kasb-hunariga oid harakatlar ijrosini amalga oshiruvchi organlarimiz va tizimlarimiz kasb egasini umumiy va maxsus jismoniy

PEDAGOGIKA

tayyorgarligining sifat jihati bilan ham uzviy bog'liq. Organizmning mashq ko'rganligi (shug'ullanganligi darajasi)dek jihatlarga oid amaliy malakalar va nazariy bilimlarning majmui sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati mashg'ulotlarida, kasbiy faoliyati davomida takomillashtirish hozirgi kunda sir emas.

Aslida har qanday harakatni ijro mahorati ma'lum etaplar orqali, bosqichma-bosqich amalga oshirilishi haqidagi bilimlarga muhtojmiz. O'z navbatida bu harakat haqidagi dastlabki tushunchalarimiz yoki o'sha harakatlarning ijrosi – "qila bilish" (bajara olish) qobiliyatimiz bilan bog'liq.

Harakat qobiliyati hali umuman bajarib ko'rmagan harakatimizni ilk bor bajarishda, harakat haqida eshitib hosil bo'lgan dastlabki tushunchalarimiz, bajarilishini ko'rishimiz orqali hosil bo'lgan amaliy bilimlar, hosil bo'lgan malaka, vujudimizdagi muvofiqlashtirish, moslashishga yordam beradigan mavjud harakat zahiralari, mushaklarimizni, rivojlanganligi, ruhiy sifatlarimizni shu harakat ijrosi bilan muvofiqlashtira olishimizda namoyon bo'ladi. Hozirgi kunga kelib harakat qobiliyatini fanda "muvofiqlashtirish", "muvofiqlashtira olish" degan tushunchaga aylantirimoqdalar. Kasb-hunarga oid harakat mahoratiga aynan shu muvofiqlashtirish jihatimiz zamin bo'lishini bilishimiz lozim.

"Muvofiqlashtirish harakatni tanishtirish, o'zlashtirish, uni mustahkamlash va takomillashtirish" deb nomlangan hamda ular ta'lim jarayonining etaplari orqali malaka talablarini materiallarini o'qitish bilan qo'yiladigan boy harakat zahirani yaratish ta'lim jarayonining asosiy maqsadi va vazifalari bo'lib, uni hal qilish bilan har qanday yangi harakatlarni oson o'zlashtirish – muvofiqlashtirish osonlashadi. Bu o'z navbatida mahorat uchun yo'l bo'lib, qayd qilingan ta'lim etaplarisiz kasb-hunar harakatlarinigina emas, oddiy, kundalik turmushdagi hayotiy-zaruriy harakatlar (turish, yurish, yugurish, sakrash, oshib o'tish, tirmashib chiqish, osilish, tayanish va boshqalar)ni bajarishda ma'lum qiyinchiliklarni - ortiqcha mushak zo'riqlashtirish qilish, samarasiz quvvat sarflashi, zarur bo'lmagan harakatlarni yuzaga kelishi bilan kuzatilmoqda. Ular mahoratni shakllanishi va uni namoyon bo'lishini orqaga suradi.

Harakat mahorati bu – tejamli harakatlar majmui bo'lib, uni ijrosi ortiqcha zo'riqlashtirish qilish talabini qo'ymaydi. Mahoratli ijro tashqaridan kuzatilganda kasbiy harakatlar "texnikasi" ning "o'zagi" (negizi), chiroqli ko'rinish, bajarilishidagi nafasat, ijroda, harakatlar ketma-ketligining ravonligi, zaruriy sur'ati, ritmi, amplitudasi bilan ko'zga tashlanadi.

O.V.Goncharovanning hamda boshqa qator ilmiy-tadqiqotlar:

- "jismoniy va kasbiy qobiliyatlarni oshirishga eng qulay davr" deb nomlangan bosqich (I-bosqich);
- "kasbiy jismoniy qobiliyatlarni maksimal rivojlanishga erishadigan" bosqich (II-bosqich);
- "mahoratni asta pasayishi" bosqichi (III-bosqich) deb, alohida bosqichlarga ajratganlar.

Qay qilingan bosqichlar – mahoratining ortishi "o'tish" va "getroksronlik" (turli vaqtga mansublik) deb nomlanadigan jismoniy madaniyat nazariyasining yetakchi qonunlari asosida sodir bo'lishiga hozirgi kunda shubha yo'q.

1-bosqichda jismoniy, kasb-hunar yuklamalarini qo'llash natijasida organizmda har tomonlama moslashuvchanlik faoliyatining ayrim xususiyatlari bilan kechadigan o'zgarishlar, funksional imkoniyatlarini asta-sekinlik bilan kengayishi sodir bo'ladi.

2-bosqichda moslashuvchanlik, harakatlar ravonligi, faqat lozim bo'lgan mushaklarga faoliyatda qatnashadigan, ortiqcha, qo'shimcha harakatlar barham topgan, lekin, jismoniy yoki kasbiy faoliyat yuklamalari organizmda katta o'zgarishlarni yuzaga keltirmaydigan, moslashuvchanlikni turg'un davri kuzatiladi. Harakatlarda tejamkorlik, ijroning tashqi ko'rinishi mahorat sifatida uning mexanizmi maksimal namoyon bo'ladigan davr hisoblanadi.

3-bosqichda jismoniy-kasbiy yuklamalar organizmda katta o'zgarish yoki moslashuvlar qilmay qo'yadigan, ya'ni rivojlantiruvchi effekt bermay qo'yadigan davr bo'lib, endi ish shiddatini oshirish uchun boshqa mashqlar tanlash, uni bajarish sharoitini o'zgartirish, yuqoriroq talablar qo'yish kerak bo'ladi.

Kasbiy harakat mahorati va uni takomillashtirishga oid tadqiqotlar kam. Ular aynan u yoki bu kasb misolida o'rganilmagan. Shunga ko'ra ijtimoiy hayotda duch keladigan kasb-hunarga oid harakatlarni takomillashtirish, ular ijrosini mahorat darajasiga ko'tarish uchun asosiy baza umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi deb qaraladi. Lekin kasbiy harakatlarni mahorat darajasiga ko'tarish, aynan o'sha kasb va uning sohibining biologik yoshini ayrim alohida davrlari "mahorat" yoki "muvofiqlashtirish"ni o'ziga xosligini e'tiborga olishni taqozo etadi.

Harakatlari nozik, bajarish uchun katta kuch talab qilmaydigan kasbiy harakatlar – zargar, soatsoz, mikrosxemalar tayyorlovchi texnik kasb egalari, vrachlar, sartaroshlar, operatorlar va boshqa shunga o'xshash kasb-hunar egalarining kasbiy mahoratining cho'qqisi 30-40 yosh atrofida deb qaralsa, katta jismoniy zo'riqlashtirish talab qiladigan kasb egalarining kasbiy mahoratining yuqoriligi 25 yoshdan 40 yoshgacha deb qaralishiga guvohlik bermog'ida. Mahoratni shakllanishini esa uch bosqichdalgini e'tirof etib, har bir

kasb-hunar sohibi bunday davrlarni bilishi shartligi kasbiy tayyorgarlik jarayoni talabi sifatida qabul qilinishi lozim.

Ensiklopedik bilimlar mazmuni tarkibida "garmoniya" ("uyg'unlik") tushunchasiga – bu bo'laklar bilan yaxlit narsani bir-biriga muvofiq kelishi, ob'yektning turli komponentlarini bir-biriga qo'shib yagona, organik bir butunlikni hosil bo'lishidir" deb tushuniladi.

XULOSA

Jismoniy rivojlanganlik tushunchasi, uni organizmni shakllanishida o'rni, ahamiyati sof ilmiy bilimlar haqidagi tushunchalar umumiy ta'lim maktabi o'quvchilarining sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatini shakllanishida asosiy vosita sifatida rol o'ynashi jismoniy tarbiya amaliyotida isbotlangan. Inson jismi tabiiy ravishda asta sekinlik bilan rivojlanib boradi va qisqa vaqt ichidagi ularning ko'rsatkichlarida keskin o'zgarishlar sodir bo'ladigan "bolalik", "ikkinchi bolalik", "o'smirlik" va "ilk yoshlik" deb nomlanadigan davrlarni o'z ichiga oladi hamda jismoniy rivojlanishi, jisman har tomonlama tayyorgarligi - kuchi, chidamliligi, chaqqon, tezkorlik, egiluvchanlikdek jismini sifatleri rivojlanishni o'z ichiga oladi. 6-7 yoshdalik davrida organizmni jismoniy rivojlanganligi darajasining asosiy ko'rsatkichi *tana massasi* bo'lib, o'rtacha qizlar 23,0 kg., *bo'yi o'rtacha* 114,5 sm., bu ko'rsatkichlar o'g'il bolalarda muvofiq holda 23,5 kg va 114,6 sm.ni tashkil qilishi norma deb qabul qilinadi

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz. Toshkent – 2017 y. 145-b.
2. Mirziyoyev Sh. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. - T. «O'zbekiston», 2017.
3. Mirziyoyev Sh.M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. –T.: O'zbekiston. NMIU. 2018. 2-tom. –B. 229
4. A.Абдуллаев, Ш.Ханкельдиев. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Олий ўқув юртлари учун дарслик. Тошкент., - "ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими" – 2007
5. Ф.Хўжаев, Т. Усманхўжаев. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия, ўқув қўлланма. Т., "Ўқитувчи"
6. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Т.. «Zar qalam». 2004.