

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

3-2025
PEDAGOGIKA

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

Р.З.Хайров	
Интеграция Adobe Photoshop и платформ Google Arts & Culture в образовательный процесс будущих педагогов изобразительного искусства	106
X.A.Madaminov	
Turli yosh toifasidagi yunon-rum kurashchilarini morfofunktsional ko'rsatkichlarini o'rganish tahlili	114
S.T.Xakimov, M.N.Murodova	
10–12 yoshli qizlar orasida chim ustida xokkey bo'yicha jismoniy chidamlilikni oshirish metodikasi.....	120
A.N.Qosimov	
Sport vositasida milliy identiklikni shakllantirish: ijtimoiy-pedagogik asoslar va zamonaviy yondashuvlar.....	125
S.T.Xakimov, K.M.Uktamova	
Gimnastika darslari misolida nodavlat ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini o'tkazishda innovatsion metodlarni tatbiq qilish	130
B.B.Xaitbayeva	
Ritmik gimnastikani maktab jismoniy tarbiya tizimiga joriy etishning zamonaviy usullarini ishlab chiqish	134
Z.N.Usmonov	
Ixtiyoriy harakatlar va ularning fiziologik mexanizmi	140
A.I.Tuychiyev	
Maktab yoshidagi o'quvchilar organizmida funksional faollikni ta'minlovchi asosiy omillar.....	145
Sh.D.Ismoilov	
Jismoniy harakatlarning mazmuni va strukturasining nazariy asoslari	151
T.T. Yusupov	
Inson jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarligining o'lchamlari tahlili	156
M.G'.Zaylobidinova	
Nodavlat ta'lim muassasalarida ta'lim oluvchilarning hayotiy ko'nikmalarini oshirish kasbiy muvaffaqiyat asosidir.....	162
M.X.Komilova	
G'arb ilmiy tadqiqotlarida onomastikasining pedagogik ahamiyati	168
N.R. Mansurova	
Milliy musiqiy merosni asrab-avaylashning ijtimoiy ahamiyati va tarbiyaviy xususiyatlari.....	172
A.K.Yusupova N.A.Aliyev	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchisining o'z-o'zini rivojlantirish kompetentligini rivojlanishning ba'zi masalalari	180
G.Sh. Latipova	
Malaka oshirish tizimi tinglovchilarning shaxsiy-kreativ salohiyatini rivojlantirishning metodologik asoslari	184
N.O. Xaydarova	
Tibbiyot OTMlari o'quv jarayonida bo'lajak shifokorlarning reflektiv madaniyatini rivojlantirishning nazariy asoslari.....	191
М.М.Боркошев	
Влияние тренерского стиля на социализацию юных спортсменов в командных видах спорта.....	195
S.S.Ubaydullayev	
Talabalarni ilmiy-pedagogik faoliyatga tayyorlash metodikasini takomillashtirish.....	199
Z.N.Ortiqova	
Kichik yoshdagi o'quvchilarning psixologik xususiyatlari va ularning assotsiativ fikrlashga ta'siri	203
М.М.Умаралиева	
Развитие самостоятельного обучения в высшем образовании с помощью интерактивных мультимедийных инструментов	207
Z.N.Ortiqova, Sh.M.Yigitaliyeva	
Boshlang'ich sinflarda umumlashtiruvchi dars tushunchasi va uning maqsadlari	211
H.A.Saipova, X.I.Obidova	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining nutqiy kompetentligini rivojlantirishda hikoyaning o'rni.....	215



UO'K: 612.7:796.01+613.7

INSON JISMONIY RIVOJLANGALIGI VA TAYYORGARLIGINING O'LCHAMLARI TAHLILI

АНАЛИЗ ИЗМЕРЕНИЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ПОДГОТОВКИ ЧЕЛОВЕКА

ANALYSIS OF HUMAN PHYSICAL DEVELOPMENT AND FITNESS MEASUREMENTS

Yusupov Toirjon To'lanovich 

Farg'ona davlat universiteti, Sport faoliyati turlari kafedrası katta o'qituvchisi

Annotatsiya

Ushbu maqolada umumiy jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati, uning shaxsning jismoniy yetukligini ta'minlashdagi roli va jismoniy rivojlanish jarayonidagi o'rni haqida batafsil ma'lumot berilgan. Umumiy jismoniy tayyorgarlik, individning jismoniy sifatlarini, jumladan kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlikni bir xilda tarbiyalash orqali, salomatlikni mustahkamlash va jismoniy rivojlanish uchun zarur poydevor yaratadi.

Maqolada jismoniy tayyorgarlikning vositalari, shu jumladan snaryadlardagi va snaryadsiz mashqlar, harakat sifatlarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega bo'lgan yurish, yugurish va boshqa mashqlar haqida ham so'z yuritiladi. Shuningdek, umumiy jismoniy tayyorgarlikning sog'liqni mustahkamlash va maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun asos bo'lishi haqida ma'lumot berilgan. Maqolada va ayollar uchun bo'y va ko'krak qafasining kengligiga qarab vazn me'yorlari keltirilgan, bu esa jismoniy tayyorgarlikning individual darajasini baholashda qo'llanilishi mumkin. Ushbu maqola jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat yuritayotgan shaxslar uchun muhim manba hisoblanadi.

Аннотация

В данной статье подробно рассматривается важность общей физической подготовки, её роль в обеспечении физической зрелости личности и её место в процессе физического развития. Общая физическая подготовка создаёт необходимый фундамент для физического развития, укрепляя здоровье и развивая физические качества индивида, включая силу, скорость, ловкость, выносливость и гибкость.

В статье также обсуждаются средства физической подготовки, включая упражнения с и без снарядов, а также важные для развития двигательных качеств упражнения, такие как ходьба, бег и другие. Кроме того, приводится информация о том, что общая физическая подготовка служит основой для укрепления здоровья и специализированной физической подготовки. В статье указаны нормы веса в зависимости от роста и ширины грудной клетки для мужчин и женщин, что может быть использовано для оценки индивидуального уровня физической подготовки. Данная статья является важным источником информации для людей, занимающихся физическим воспитанием и спортом.

Abstract

This article provides detailed information about the importance of general physical training, its role in ensuring an individual's physical maturity, and its place in the process of physical development. General physical training creates a necessary foundation for health improvement and physical development by uniformly cultivating an individual's physical qualities, including strength, speed, agility, endurance, and flexibility.

The article discusses the tools of physical training, including exercises with and without equipment, as well as important exercises such as walking, running, and others that play a significant role in developing movement qualities. Additionally, it provides information on how general physical training serves as a basis for health enhancement and specialized physical training. The article includes weight norms based on height and chest width for both men and women, which can be used to assess the individual level of physical training. This article is an important resource for individuals engaged in physical education and sports.

Kalit so'zlar: umumiy jismoniy tayyorgarlik, snaryadlar, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, sport turlari, og'irlik ko'tarish, tana vazni, harakatlar koordinatsiyasi, yurish, yugurish, sog'liqni mustahkamlash, harakat malakalari, maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT), jismoniy tarbiya tizimi, ommaviy jismoniy madaniyat, jismoniy mashqlar, nafas tizimi, shtange probasi, tana massasi, o'lchov metodikasi, kegel indeksi, jismoniy rivojlanganlik, ko'krak qafasi kengligi.

Ключевые слова: общая физическая подготовка, снаряды, общеразвивающие упражнения, виды спорта, поднятие тяжестей, масса тела, координация движений, ходьба, бег, укрепление здоровья, двигательные навыки, специальная физическая подготовка (СФП), система физического воспитания, массовая физическая культура, физические упражнения, дыхательная система, проба Штанге, масса тела, методика измерений, индекс Кегеля, физическое развитие, ширина грудной клетки.

Key words: *general physical training, equipment, general developmental exercises, sports, weightlifting, body weight, movement coordination, walking, running, health strengthening, motor skills, special physical training (SPT), physical education system, mass physical culture, physical exercises, respiratory system, Stange test, body mass, measurement methodology, Kegel index, physical development, chest width.*

KIRISH

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, vujudi, 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.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Ularining har biri boshqasidan farqlanishiga maxsus adabiyotlar (M.Imomnazarov, J.Eshnazarov, 2001; Y.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.

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 mkashqlar 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 "ontogonez"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 genafondi, ijtimoiy hayoti, turmush tarzi bilan uzviy sanaladigan bu muammoni o'rganish dolzarbligicha qolmoqda.

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. Jisman 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

PEDAGOGIKA

simmetriyasi mutanosibligi yuqori, muvofiq rivojlanganlik va tayyorgarlikga ega bo'lgan o'quvchini maktab yoshidanoq tarbiyalash vazifasi davlat buyurtmasiga aylandi [1. 8-9].

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.

NATIJA VA MUHOKAMA

Jismoniy tayyorgarlikning ikki ko'rinishi mavjud bo'lib, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik tarzida amalga oshiriladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT)- deb inson organizmining harakat sifatlarini teng, birini - biridan ustun qilib rivojlantirmay, barchasini teng rivojlantirishga yo'naltirilgan ko'p yillik pedagogik jarayon tushuniladi.

Hozirgi kunda davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatining asosida ham jamiyat a'zosini UJTni yaxshilash masalasini hal qilish yotadi.

UJTning mazmuni, vositalari, usullari va mashg'ulotlarni tashkil etish jarayonida inson faoliyatining barcha shakllari, u sport faoliyatimi, mehnat jarayoni faoliyati ko'rinishida bo'ladimi, keng jihatli bazaviy jismoniy tayyorgarlikni yuzaga keltirishga yo'naltiriladi.

UJT jarayonida asosan quyidagi *vazifalar* hal qilinadi, ular:

1) inson organizmining har tomonlama jismoniy rivojlanishini ta'minlash - chidamlilik, kuch, tezlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish bilan jamiyat a'zosini umri davomida yoshi uchun mos darajadagi harakat aktivligi tonusini ushlashning optimal bazasini yaratish;

2) salomatlikni mustahkamlash, organizmni tashqi muhitning zararli omillariga qarshi tura olish jihatini kuchaytirish;

3) o'quv va mehnat faoliyati davomida ish qobiliyati pasaygan holatlarda faol hordiq chiqarib, organizm quvvatini tiklash uchun sharoit yaratish;

4) qo'shimcha yoki kutilmaganda yuzaga keladigan qiyinchiliklarni yengish uchun iroda kuchini mustahkamlash va boshqalar.

Ma'naviy merosimizga taalluqli Sharq mutafakkirlarining konseptual-metodologik tarixiy asarlari, halq pedagogikasi an'analarida, diniy adabiyot manbaalarida ham inson jismoniy tayyorgarligi jarayoni, uni rivojlantirishning muhimligiga, faqat undan kundalik turmush sharoitidagina emas, vatan himoyasi jarayonida ham muhimligiga oid aytilgan fikrlarga duch kelamiz.

Abu Nasr Forobiy, Abu Rayhon Beruniy, Firdavsiy, Alisher Navoiy, Abu Ali ibn Sino, Mirzo Ulug'bek, Zahiriddin Bobur va boshqa allomalarimizning tan tarbiyasi, inson jismining jismoniy quvvati haqidagi fikrlari biz o'rganishni maqsad qilgan muammoni ajdodlarimiz davrida ham muhim ekanligini ko'rsatadi. Bobokalonimiz, tibbiyot olamining yetakchi namoyandasi Abu Ali ibn Sino o'zining "Tib qonunlari" asarida "Jismoniy mashqlar bilan muntazam ravishda shug'ullangan odam hech qanday davolanishga muhtoj bo'lmaydi", deb yozgan.

Jahongir bobomiz Amir Temur jahonga mashhur asari sanalmish o'zining "Tuzuklari"da o'z qo'shiniga sarbozlarni tanlash qoidasida quyidagi uch jihatga e'tibor berish lozimligini uqtirgan: eng avvalo, sog'lom va baquvvat bo'lishi, ikkinchisi, qurolni biror turidan mohirona foydalana olishi, uchinchisi-aqli, zakovati, iqtidorini sinab ko'rish lozimligini talab qilgan [2. 56-58 s.].

E'tbor bersak, bo'lajak jangchi tanining sihatligi, jismining baquvvatligi birinchi o'ringa quyilgan. Bayramlar, sayllar va boshqa yirik tantanalarda yoki sarbozlikka nomzodlar tanlashda, jahongir bobomiz o'zi kurash tushganligi, ko'riklarda shaxsan o'zi, hozirgi zamon tili bilan aytsak, "mahorat" (master-klass)ini namoyish qilganligi haqidagi ma'lumotlar saqlangan. Ulug' sulton, davlat arbobi, falakiyot olamining yetakchi olimi Mirzo Ulug'bek bobomizning pedagogik qarashlarini hozirgi kunda Prezidentimiz davlat siyosatiga aylantirgan muammo, yoshlar jismoniy

tayyorgarligiga chaqiriq qilib olish mumkin "Farzandingiz sog'lom va baquvvat bo'lishini istasangiz, uni kichik yoshidan badan tarbiyasini yo'lga qo'ying, chiniqtiring" degan so'zlarining ahamiyati hozirgi kungacha xam o'zining ahamiyatini yo'qotgani yo'q.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, umumiy jismoniy tayyorgarlikka shaxsni jismoniy yetuklikka erishtirishning bazaviy shakli deb qarashga to'g'ri keladi. Boshqacha aytganda, jismoniy yetuklik individning jismoniy rivojlanishi asnosida, uni jismoniy mashq, ixtiyoriy harakatlar to'g'risidagi nazariy bilimlari va amaliy malaka va ko'nikma larini imkon qadar to'liq namoyon eta olish darajasidir.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik aslida individning atletik jihatini tarbiyalanishini ta'minlaydi, salomat ligini mustahkamlaydi, harakat sifatlarining imkoniyatlarini bir xilda kengaytiradi va organizmini jismoniy rivojlantirish uchun mustahkam poydevor yaratadi.

Organizmdagi mavjud harakat sifatleri – kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik va boshqa sifatleri rivojlanganligi jihatini bir xil, teng tarbiyalanishini yo'lga qo'yadi. Bu bilan jismoniy tayyorgarlik amaliyotda uchraydigan kuch jhati yuqori, lekin chidamlilik talab qiladigan faoliyatni qiynalib bajaradigan yoki uni teskarisi – o'ta chidamli, lekin kuch talab qiladigan faoliyatlarni bajarishda qiynaladigan bir tomonlama shakllangan shaxslarni tarbiyalanishiga yo'l qo'ymaydi.

Tadqiqotlar va jismoniy tayyorgarlik amaliyotida umumiy jismoniy tayyorgarlik insonni baquvvatroq, sog'lomroq, katta yuklamalarga chidamliroq qilishi isbotlangan.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning *vositalari* bo'lib, snaryadlardagi mashqlar, predmetlar va predmetlarsiz bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi, sport turlari mashqlari yoki ularning elementlari va boshqa og'irlik ko'tarish, tanasining vaznidan foydalanishda kuchi, harakatlari koordinasiyasi hamda qarshiliklarni yengish bilan bajariladigan mashqlar xizmat qiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikda barcha organ va sistemalarni faol ishlashini ta'minlovchi (yurish, yugurish, sayrlar, sayohatlar) mashqlar muhim rol o'ynaydi. Ular orqali tayyorgarligi hamda rivojlanishida orqada qolgan, funksional holati yaxshi bo'lmagan a'zolarimizni, organ va tuzilmalarimizni xizmati darajasi, imkoniyatlarini oshirish uchun foydalanish maqsadga muvofiq. Qayd qilingan vositalarni tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari bilan qo'shib qo'llanishiga erishilsa, jismoniy tayyorgarlik jarayoni samaradorligidan kutilgan maqsadga oson erishiladi.

UJT sog'liqni mustahkamlashga, keng doiradagi harakat malakalari va ko'nikmalarga ega bo'lish, qayd qilingan tayyorgarlikka esa o'zidan so'ng amalga oshiriladigan maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) uchun zamin bo'lishga xizmat qiladigan asosiy harakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltiriladi.

UJT jismoniy tarbiyaning barcha bosqichlarida ko'proq maktab jismoniy tarbiya tizimida, ommaviy jismoniy madaniyat tadbirlari, ishlari hamda jismoniy mashqlar bilan individual shug'ullanish mashg'ulotlarining turli shakllari orqali amalga oshiriladi. Bunday mashg'ulotlarning mazmuni harakat sifatlarini har tomonlama garmonik rivojlantirishga yo'naltiriladi.

Nafas tizimi xizmati holatini baholashning o'quvchilar uchun oson usullari ham mavjud.

Ulardan biri Shtange probasi bo'lib, boshlanishiga chuqur nafas olinadi, so'ng usha olingan chuqur nafas to'liq chiqariladi, so'ng nafas olinib, uni chiqarmay nafas ushlanadi. Burinni qo'l bilan qisib turib sekundomer yoki soat strelkasi katta soatda nafasni ushlab vaqti hisoblanadi.

Qayd qilingan o'pka tiriklik sig'imi va Shtange probalari ko'rsatkich 1 minut atrofida bshlsa trenirovka yoki tizimli boshqa mashg'ulotlarni shug'ullanuvchi organlari va tuzilmalariga qanday tasir qilayotganligiga baho qo'yishimiz mumkin.

Jismoniy rivojlanganlikni muhim ko'rsatkichlaridan yana biri tananing massasi bo'lib uning o'lchamini baholash hozirda keng tarqalgan: bo'yning uzunligidan 100sm. ni olib tashlaganda (bo'yning uzunligi – 100 sm) qolgan qoldiq raqami tan massasi ko'rsatkichi – o'lchami deb qabul qilingan.

Lekin, bu formula bo'yining uzunligi 165 sm. dan uzun bo'lmaganlar uchun bo'lib, bo'yini uzunligi 166 sm. dan 175 sm gacha bo'lganlardan 100 emas 105 sm. olib tashlanishidagi qoldiq bo'lishi kerakligi asoslangan. Bo'yini uzunligi 176 sm. va undan baland bo'yilardan bo'yi uzunligi o'lchamidan 110sm chiqarib tashlab tana massasi aniqlanishi to'g'ri bo'lishi ko'rsatilgan.

1-jadval

**Insonning jinsi, bo'yi va ko'krak qafasining kengligiga qarab vaznining normasi
(A.A.Pakrovskiy) [2. 28-36]**

Bo'yi (sm)	Erkaklarni vazni me'yori(kg)			Bo'yi (sm)	Ayollarni vazni me'yori (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 me'yor hisoblanadi.

Lekin qayd qilingan o'lchov metodikasi o'rniga Kagle indeksdan foydalanib hisoblash yana ham aniqroq natija berishi mumkinligi, ammo grmmlarda hisoblangan tana massasini sm.da o'lchangan bo'ying uzunligiga taqsimlashdan foydalanilsa indeks ko'rsatmasi aniq chiqadi. Erkaklardagi ko'rsatkich 350 – 400, ayollarda bu ko'rsatkich 325-375 bo'lsa normal deb qaraladi.

Jismon rivojlanishning yo'nalishi, xarakteri, darajasi, shuningdek, inson o'zida kamol toptiradigan fazilatlar va qobiliyatlari turmush sharoiti va tarbiya jarayoni bilan ko'p jihatlari bog'liq. Jismon rivojlanish qonunlarini egallash, ulardan o'z jismi tarbiyasi maqsadlarida foydalanish –kasbiy nazariy, kasbiy amaliy tayyorgarligining muhim jihatlardandir.

Jamiyatdagi ijtimoiy sharoit jismoniy rivojlanishning hamda jismoniy tayyorgarlikning hal qiluvchi omillaridan biridir. Omillar orasida mehnat bilan tarbiya jarayonining roli, ayniqsa, mehnat uchun jismoniy tayyorgarlikning roli muhimdir. Uning o'lchovlari, tayyorgarlik darajasini aniqlash jismoniy testlar orqali olib borilayotganligi sir emas.

O'lchovlar qator belgilangan kuchni rivojlantirish mashg'ulotlari, trenirovkalaridan so'ng uning effektini, keltirgan foydasini aniqlash uchun zarur. Bu jarayon «jismoniy tarbiya», deb atalmish maxsus yo'naltirilgan va tashkil qilingan tizimli, majburiy, mutaxassis tomonidan o'tkaziladigan mashg'ulotlardan iborat o'larni samarasi o'lchovlarga borib taqaladi [2. 32-38].

XULOSA

Agar jismoniy ish davomli bajarilsa, mushaklar trenirovka qildirilsa, ko'p harakatlanilsa o'zgarish muskullarni takomillashishi tomon, ya'ni tashqi ko'rinishingizni shaklini chiroyllashuvi sodir bo'ladi.

Agar siz kam harakatlanuvchi, ko'proq o'tirish, jismoniy ish bilan shug'ullanmay, to'yib ovqatlanishdek turmush tarzida yashay boshlasangiz, organizmning rivojlanishida buzilish yuzaga keladi, muskullar so'lishadi, muskul tolalari ingichkalashadi, teri osti va ichki organlarini yog' bosishi sodir bo'ladi. Tanangizni yog' bosishi, to'lishib ketishi hisobiga shakli o'zgaradi.

Inson jismini rivojlantirish, uni hozirga kundagi holati, jismoniy rivojlanganlikning standartlari, uni rivojlanishini boshqarish, rivojlanishiga ta'sir etuvchi faktorlar, ularni o'rganishning hayotiy-zaruriy va amaliy ahamiyati hamda boshqalar faqat mamlakatimiz jismoniy madaniyati nazariyasining muammosigina bo'lmay, bashariyat jismoniy madaniyati muammosidir.

Eksperimentlarimiz va tadqiqotlarimiz davomida biz tadqiqot o'tkazgan. Hozirgi kunda mamlakatimiz bolalari o'quvchi, talaba-yoshlari o'zlarining jismoniy rivojlanganligi haqida bilishi zaruriyat deb hisoblangan jismoniy madaniyat nazariyasi va uning malakalari haqidagi bilimlariga yuzaki qaraydilar.

Jismoniy rivojlanganlik tarkibida tibbiyot o'rganmagan, organizmning ichki imkoniyatlari zahiralarini ochishi mumkinligini hamda u shug'ullanuvchi organizmining holati, unda yuz beradigan, ijobiy funksional siljishlarning asosiy mexanizm nerv - muskul apparati faoliyatiga yashiringani adabiyot materiallari orqali degan asosli xulosaga keldik.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Саламов Р.С. Современная проблема физической культуры учащихся и методики. Ўзбекистон Республикаси илмий-амалий конф. Ташкент. 2002.-3.б.;
2. Xankeldiyev Sh.X. Abdullayev A. va boshq. Umumiy ta'lim maktabi o'quvchilarining sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati. O'quv-uslubiy qo'llanma. Farg'ona. 2011. – 325 b.;
3. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatini rivojlantirish. O'quv qo'llanma. Toshkent: 2005.