Abdullayev Abduvali,
Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasi dotsenti,
pedagogika fanlari nomzodi
Abdullayev Jasur,
Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasi o'qituvchisi
Farg'ona davlat universiteti

JISMIMIZNING NAMUNA TARZIDAGI RIVOJLANGANLIGI DARAJASI VA UNING SIMMETRIYASI

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.8138721

Annotatsiya. Maqolada inson jismining rivojlanganligining mukammalligi, ichki va tashqi a'zolarimizni o'zaro bir biriga mutanosibligi bilan o'zaro o'zviyligi va ularning o'lchamlarini aniqlashda tarixan qo'llangan usullar majmuasi berilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy rivojlanganlik, tabiiy rivojlanganlik, stereotip, me'yor, mushaklar simmetriyasi, atlet, ideal, yuklama, qaddi-qomat, mashq, tizim, genafond, salomatlik testi, "Lisipp kvadrati", rassom, skulptor, anatom, o'lcham, tana, gavda, jism.

KIRISH

Mamlakatimiz o'quvchi yoshlarining "*jismoniy rivojlanganlik*"ga oid nazariy bilimlar va amaliy malakalar o'quvchi umrining turli yoshi davomida o'z vazni, qomati, tanasini ozg'inligi, semizligi, ("to'ladan" kelganligi - miqtiligi), qaddini tutishi, harakat – tayanch a'zolarini shakli va boshqa vujudi a'zolarini boshqarishda foydalanadigan komponentlari *"bir umirli bilimlar"*sirasiga kiradi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Maxsus adabiyotlarning tahlili jismoniy madaniyat ta'lim tarbiyasi jarayonining o'zak tushunchalaridan biri "jismoniy rivojlanganlik" tushunchasiga berilgan ta'riflar turlicha ekanligini guvohi bo'ldik (V.V.Bunak, M.I.Korsunskaya, L.P.Matveev, B.A.Ashmarin, Sh.Xankeldiyev, A.Abdullayev; Yu.M. Yunusova, A.Abdullayev (2017) va boshqalar).

Masalan, mashhur rus antropologi V.V.Bunak jismoniy rivojlanganlik - "organizmning ishga yaroqliligini alohida shartli chegarasi, ishchanligi samarasining to'plami" - deb ta'rif bergan bo'lsa [3], uning zamondoshi atoqli rus olimlari M.I.Korsunskaya, P.N.Bashkirovlar - "jismoniy rivojlanish organizmni morfo-funksional rivojlanishi xususiyati bo'lib, tana massasining mustahkamligi, (pishiqligi), uning mexanik tuzilishining sifatidir" - degan ilmiy ta'rifni ilgari surgan [5].

Rossiya federatsiyasi Oliy o'quv yurtlarining jismoniy madaniyat va sport bakalavrlari uchun yozilgan J.K.Xolodovning jismoniy madaniyat va sport nazariyasi darsligida esa "Jismoniy rivojlanganlik - individni vujudga kelishi, shakllanishi va umri davomida uning organizmini jismoniy sifatlari va qobiliyatlariga asoslangan morfo-funksional xususiyatlarini o'zgarish jarayoni" - deb bergan ta'rifi jismoniy madaniyat ta'lim tarbiyasi jarayonida hozirgi kunda keng ko'lamda qo'llanilmoqda [6].

Taniqli amerikalik olim Benjamin Louning "Sportning go'zalligi" asarining "Atletning namuna tarzidagi tanasi" bobida jismoniy rivojlanganlikning tashqi sifatiga – "kelishgan qaddi -qomat, tana a'zolari bo'lak-larining rivojlanganligining mutanosibligi (simmetriyasi), harakatlarining o'ziga yarash-ganligi, kasbi-hunari bo'yicha bajariladigan harakatlarining ijrosining sifati, hayotiy - zaruriy harakatlarining tashqaridan qaraganda o'ziga tortishi, nafisligi, chiroyliligi, o'ziga yarashganligi, harakatlarida ortiqcha mushak zo'riqishlarining ko'zga tash-lanmasligi, mushaklarining rivojlanganligini me'yoridaligi, kuch va boshqa harakat si-fatlarini birini-biridan ustun emasligi" - deb ta'rif berilgan [2].

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tarixiy adabiyotlarda jismoniy rivojlanganlikning ta'rifi va tavsifi dastlab rassomlar tomonidan turlicha tal-qin

qilinganligi haqida ma'lumotlar bor.

Ular o'zlarining kuzatishlar natijalariga tayanib, inson tanasining tuzilishi (rivojlanganligi darajasi)ni aniqlashda uning jismidan bir qismini (bo'lagini) ajratib olib, shu qismi o'lchami asosida tananing umumiy o'lchamini yaratish yo'li-dan borganlar.

Masalan, qadimgi Misrda inson jismining rivojlanganligi o'lchamining moduli qilib, uning ko'rsatkich barmog'i-ning uzunligi olingan va uni 19 marta uzunasiga qo'yish bilan tana uzunligiga baho berilgan. 19 barmoq uzunligidan kalta yoki uzun bo'lsa, tanasining uzunligi me'yorida emas, deb sanalgan.

Boshning katta kichikligini 3 ta barmoq uz-unligida, sonni esa 4 ta barmoq uzunligida va h.k.lar tarzida o'lchangan.

Mashhur yunon haykaltaroshi Poliklet inson qomati tuzilishining o'lchamiga asos qilib kaftning 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 lozimligini me'yor yoki standart deb qabul qilingan.

Aleksandr Makedonskiyning zamondoshi, yunon rassomi Lisipp, o'zining tana o'lchovi tizimiga inson boshning balandligini o'lcha-mini asos qilib olgan. Bosh balandligining 8 tasi tana uzunligi deb qabul qilingan.

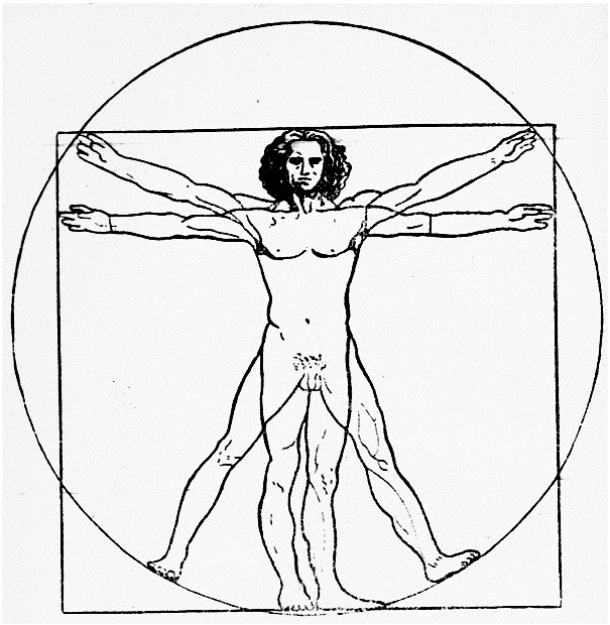
Bo'yining uzunligi ikkala qo'lini yelka baland-ligida yonga ko'tarilgandagi uzunligiga teng, deb qabul qilingan. Bu sxema hozirgi kungacha yetib kelgan va undan hozirgacha foydala-niladi (1-rasmga qaralsin).

Uyg'onish davrining ixtirochisi, ulug' rassom, skulptor, anatom, Leonardo da Vinchi o'zi tuzgan tana tuzilishi chizmasiga zamon-doshi Lisipp tavsiya qilgan kvadrat - "Lisipp kvadrati"ga ayrim elementlarni joyladi. Inson kindigini organizmning rivojlanganligi mutanosibligi (simmyetriyasi) ning markazi deb belgiladi. Bu nazariya hozirgacha o'zining ahamiyatini yo'qotgani yo'q. Jismoniy rivojlanganlikning mohiyati bilan bog'liq barcha holatlarda undan foydalaniladi.

Qadimgi yunonlarda jismonan rivojlanganlikning o'lchamini aniqlashda buyuk haykaltarosh, mashhur Dorifor haykalining muallifi Polikletning rasmidan foydalanganlar.

Inson tanasining namuna tarzidagi (ideal) ko'rinishini ta'rifiga oid bahslar hozir ham davom etadi. Tanamiz shaklini haykallarda ifodalashga urinish yangi eramizning VI asrida qadimgi yunonlar tomonidan boshlangan. Kelishgan (namuna tarzidagi ideal qomat) deb, ular o'sha davr spor-tida urf bo'lgan qo'l mushti bilan mushtlashuvchilarning yoki ku-rash -chilarni tanalarining shakllarini haykallar orqali ifodalaganlar.

Kurashchi yoki mushtlashuvchilar tanasining yelka kamar qismi mushaklari, tos, tayanch-harakat apparatining mushak-lariga nisbatan sezilarli darajada rivojlanganlikga ega, nisbatan qo'polroq, e'tibor bersak, unda faqat kuch sifati-ning ustunligi yaqqol ko'zga tashlanadi. Kelishgan namuna tarzida rivojlanganlikka ega bo'lgan tana shakli haqida boshlangan o'sha davrdagi bahs hozirgacha ham davom etishini yozdik.



1–rasm. Jismoniy rivojlanganlikning mu-tanosibligi (simmetriyasi)

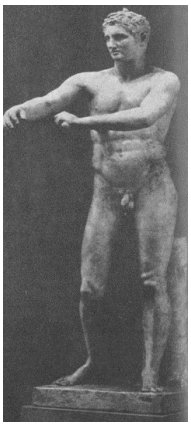
Ingliz olimi Paul Vaysning, "atlet – bu alo-hida inson, uning go'zalligi va jismining rivojlanganligini bir holatdan boshqa ho-latga o'tishi (gradatsiyasi), harakatlarining muvofiqligi, mushaklarining pishiqligi, o'zini ishchanligi, faoliyatga berila olishi va o'zini

ushlashi, sport jihozi uning vujudi "a'zolari"dan biriga aylanganligi, muvofiqlashganligi - bularning barchasi jismoniy imkoniyatlarining me'yoridan maksimal natija ko'rsatish uchun maqsadli foydalana olishi – uni boshqa lardan yuqori qo'yadi" deb yozadi [2].

"Dorifor"ning qomati kelishgan, baquvvat, lekin mushaklarining rivojlanganligi me'yoridan ortiq darajada emas, lozim bo'lsa qator sport turlari bilan shug'ullanadigan sportchiga emas, nayza ko'tarib yuruvchiga ko'proq o'xshab ketadi. Yunonlar san'ati ramziga aylangan inson jismining go'zalligi, tashqi ko'rinishi o'sha davrning uy-ro'zg'or buyumlarida o'ziga xosligi bilan ajralib turgan. Biz 2-3-4-rasmlarda "Dorifor"ning qaddi-qomatini berdik.



2-rasm. Doriforning haykali



3-rasm.San'at asari



4-rasm. Qadimgi yunon mushtlashish jangchisi

U baquvvat ko'rinsada mushaklari o'ta rivojlanmagan "nayza olib yuruvchi" obrazini emas, universal sportchining qaddi-qomatiga o'xshaydi. San'at asarlaridagi, ayniqsa, haykaltaroshlikda atletning ko'rinishini ideal shakli va kelishgan qaddi-qomatining tasviri ifodalangan 4-rasm. Bular inson jismini rivojlanganligining madhiyasi sifatida qabul qilingan.

Mamlakatimizda turli yoshdagilarning o'ziga xos va mos jismoniy rivojlanganlikning me'yoriy ko'rsatkichlarini yaratish ustida o'tkazilgan tadqiqotlarning natijalari hozirgi kundagi real holatni ifodalaydigan ko'rsatkichlar majmuasini ilmiy nazariy asoslangan bankini yaratish zarurligini taqazo etmoqda. Bu fikrning isbotini "Salomatlik testi" talablari va me'yorlarini topshirish natijalarini tahlili orqali ham ko'rish mumkin.

Millatning gena-fondi, ijtimoiy hayoti, turmush tarzi bilan uzviy bog'liq bo'lgan bu muammo hali to'la o'rganilmagan.

Aslida rivojlangan, chiroyli shaklga ega bo'lgan mushaklardan zavqlanamiz, qo'pol, o'ta kuchli mushaklarga nisbatan esa salbiy munosabat bildiramiz. O'ta rivojlanib ketgan muskullar guruhi tanamiz go'zalligiga putur yetkazadi. Kiygan kiyim-boshlarimiz yarashmaydi, rivojlanganlikning standartlari asosida tikilganlarining o'lchami mos kelmaydi, ijtimoiy faoliyat joylarining o'lchamlari tor yoki me'yoridan ortiqligining salbiy oqibatlari shulardan iborat.

Masalan, qorin mushaklarining talab darajasida rivojlanmaganligi ichki a'zolarimizni tanamizda joylashishi kerak bo'lgan joyidan boshqa joyga o'tib qolishiga, bu bilan tanamizning tashqi ko'rinishini o'zgarishiga olib keladi. Jigarning hajmini kattalashishi, tananing tos qismida joylashadigan hazm qilish organlari, jumladan, me'dani, ingichka ichak, o'n ikki barmoqli ichak va boshqalarni o'z joyidan boshqa joyga joylashishiga sabab bo'ladi. O'z o'rnida bu qorinni osilib qolishi, ko'krak qafasi va yurak atrofini, qon tomirlari devorlari, teri ostini yog' bosishiga olib keladi va oqibati qator a'zolarning egiluvchanligiga salbiy ta'sir qiladi. Yog' qatlami bilan qisilgan tomirlarda

qon, havo aylanishi qiyinlashishiga sabab bo‘ladi [4].

XULOSA

Individning harakatlaridagi yuzaga kelgan nomuvofiqliklar o‘z navbatida uning ruhiyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ularni tuzatish, jismoniy rivojlanganlik va jismoniy tayyorgarlikni yo‘lga qo‘yish orqali - muntazam mashg‘ulotlar, jismoniy mehnat, haftada kamida ikki marotaba hammom yoki “sauna”da uzoq terlashdek tadbirlar va jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish, mashg‘ulotlardan foydalanish orqali amalga oshiriladi. Qolaversa, xamirli suyuq ovqatlar, issiq, yumshoq va oq non, qovurilgan yog‘li ovqatlar, sut, qazi, kabob, sho‘r taomlar, tuxum, spirtli ichimliklardan tiyilishning ahamiyati katta.

Har kuni kamida 40 daqiqali yurish, yugurish, qishda yopiq, yozda ochiq suv havzalarida kamida bir soat cho‘milish, suzish va nihoyat lo‘la bolishdan ayrilib, yonboshlab yotish odatini tark etishga to‘g‘ri keladi.

Eng asosiy qoida, to‘yib, yayrab, kekirib ovqat yeyishdan o‘zini tiyish bilan bir yildan so‘ng sog‘lom ixcham tana tuzilishiga, mushaklarni ma’lum me’yordagi yuklama bilan tizimli mashqlarni bajarishga steriotipni yuzaga keltirish orqali me’yorli darajadagi jismoniy rivojlanganlik, tayyorgarlikka ega bo‘lish yaxshi natija beradi. Tizimli jismoniy madaniyat mashg‘ulotlari kelishgan qaddi qomat, ixcham, chiroyli ko‘rinish sohibiga aylantiradi va eng muhimi mustahkam salomatlik, qolaversa, ichki a’zolar uchun o‘ta zarur sanalgan biologik quvvat manbaini yuzaga keltiradi.

ADABIYOTLAR RO‘YHATI

1. Абдуллаев А. Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти. Тошкент - “Наврўз” Дарслик. 2017 й.

2. Бенджамин Лоу. Красота спорта. Междисциплинарное исследование. Перевод с английского И.Л.Моничаева, Москва, “Радуга”, 1987 г. 22-ст.

3. Бунак В.В. Антропометрия / В.В. Бунак. – М., 1941. – 368 с

4. Кеннет Купер. “Аэробика для хорошего самочувствия”. Москва, «ФиС», 1989 г.

5. Коваль Л.Н., Богданов О.Г., Ярошенко Е.В., Алексеева Е.Н. Теоретические основы физической культуры. Пятигорск – 2015. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» СКФУ, 2015. – 143 с.

6. Холодов Ж.К, Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высщ. проф. обрз/-12-езд., исп., - М.: Издат. Центр «Академия», 2013.-480 с.

7. Хонкельдиев Ш., Абдуллаев А. ва бошқалар “Умумий таълим мактаби ўқувчиларининг соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти” услубитй қўлланмаси “Фарғона” нашриёти, 2011 й.

Абдуллаев Абдуллаев,
доцент кафедры теории и методики физической культуры,
кандидат педагогических наук
Абдуллаев Джасур,
преподаватель кафедры теории и методики физической культуры
Ферганский государственный университет

THE DEGREE OF DEVELOPMENT OF OUR BODY IN A MODEL WAY AND ITS SYMMETRY

Abstract. The article describes the perfection of the development of the human body, the interrelationship of internal and external organs with each other, and the set of methods used historically to determine their dimensions.

Keywords: Physical, development, natural development, stereotype, norm, muscle symmetry, athlete, ideal, loading, height, exercise, system, gene pool, health test, athlete, Lysippus square, artist, sculptor, anatomist, size, body, body