

СПОРТ ПЕДАГОГИКАСИ ФАНЛАРИНИНГ ЎЙИНЛАР СПОРТ ТУРЛАРИГА МАНСУБ ШУҒУЛЛАНУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНГАНЛИГИ ДАРАЖАСИНИНГ НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ

*А.Абдуллаев - Фаргона давлат университетининг доценти, п.ф.н.,
Ж Абдуллаев - ФарДУнинг жисмоний тарбия назарияси кафедраси
ўқитувчиси*

АННОТАЦИЯ

Спорт педагогикаси фанлари ўйинчиларини жисмонан ривожланганлиги, уларнинг кўрсаткичлари қадди - қомат, бўйи – бастаи, тана бўлаклари, тана скелети мушакларининг симметрияси, спорт ўйини ўйинчисининг жисмининг ривожланганлиги даражаси ва уларга оид назарий билимлар мазмуни берилган.

Калит сўзлар

Ўйинчининг бўйи; ўйинчининг қадди-қомати; мушакларини ривожланганлиги даражаси; елка; кўкрак қафаси; бел ёнбош мушаклари; вазни; семиз; ориқ; сон; тирсак; тўлиқ нафас; саёз нафас ва бошқалар.

“Спорт педагогикаси фанлари” атамаси жисмоний маданият таълими ва тарбияси назарияси жараёнида охириги ўн йилликда соҳа мутахасислари лексикасидан ўрин олди ва мазмунида енгил атлетика, гимнастика, сузиш, кураш, бадий гимнастика, акробатика ва бошқа спорт турларидан ташқари ва Ўзбек спорт классификацияси таркибидаги қатор спорт ўйинлари спорт турларини ҳам ўзида мужассамлаштирди. Бу атама олдингига ўхшаш ҳарбир спорт турини алоҳида номманом санашдек ноқулайликларни йўққа чиқарди. Шунинг учун ҳам мақоламизда спортнинг ўйинлар тури бўйича соҳа мутахасисини спортнинг ўйинлар турларида шуғулланувчиларини жисмоний ривожланганлигига оид махсус билимларни мужассамлаштирдик.

Ўйинчининг “Бўй”и спорт ўйинлари билан шуғулланишда муҳим аҳамият касб этади. Баскетбол, волейбол, қўл тупи, теннис, футбол ва бошқа ўйинларда самарали ўйин кўрсатиш учун восита ролини ўйнайди. Одатда ўйинчини бўй билан гавдаси ҳажмининг бир-бирига мослигини аниқлашнинг энг содда усули – бўйнинг узунлигидан 100 рақамини айириб ташлаш билан вазни қанча бўлишини аниқлайдилар.

Масалан: бўй 150 см бўлса, ундан 100 ни айирамиз. Ҳосил бўлган айирма, яъни 50 (кг) тананинг вазни ҳисобланади. Агар бўй узунлиги йигитларда 175см,

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

қизларда 170 см.дан ортиқ бўлса унда 105 рақамини олиб ташлаш билан вазнини аниқлашда фойдаланилади.(Бўйни ўлчаш 1-иловада берилган).

“Елка”. Яхши ривожланганликка эга бўлган ўйинчининг елкалари унинг белининг ўлчамига қараганда 6-10 см. гача кенг бўлиши, қизларда эса бундай фарқ икки хисса кам бўлиши нисбий кўрсаткич сифатида халқаро стандартларда тан олинади.

“Мушаклар”. Ҳатто машқланганлиги юқори саналган қизларда умумий мушаклари вазни улар гавдасини учдан бир (3/1) қисмини ҳам ташкил этмайди. Спортчи йигитларда эса бу кўрсаткич уларнинг умумий вазнини 40-50% ни ташкил этади. Лекин қизларнинг тери остидаги нормал ёғ қатлами йигитларнинг тери ости ёғ қатламидан анча кўпроқ бўлади. Шунинг учун жисмоний машқлардан фойдаланмай вазнини пасайтиришга уринаётган қизларнинг ҳаракатлари фойдасиздир.

“Кўкрак қафаси” сокин тинч турган ҳолатдаги айланаси ўз бўйи узунлигининг ярмидан кам бўлмаслиги лозим. (Кўкрак қафасини ўлчаш 2-иловада берилган).

“Бел”нинг айланаси эса бўйнинг ярмини узунлигидан ортиқ бўлмаслиги норма деб қабул қилинган.

Тўлиқ нафас олиш билан тўлиқ нафас чиқариш ўртасидаги кўкрак қафаси экскурсиясидаги фарқ одатда 7-9 см.га тенг. Бунда каттароқ экскурсия ўпканинг ҳажмини яхши эканлигидан далолат беради. Одатда бундай ўсмирлар, йигитларнинг гавда тузилиши келишган, айтарли, эътиборли даражадаги пропорцияга эга бўлади. Экскурсиянинг кичиклиги яхши ривожланмаган қадди-қомат белгисидир(белни ўлчаш 3-иловада берилган).

“Вазн” қадди-қомат мезони, уни аниқлашнинг энг оддий усулларида яна бири қуйидагича:

а) бўйнинг узунлиги 155дан 165 см.гача бўлганда умумий вазндан 100 см.ли ўлчов камайтирилиши зарур. Масалан, бўй узунлиги 160 см. Бўлса ундан 100 см. Камайтирилса вазн 60 кг ли вазн меъёр бўлади.;

б) агар бўйнинг узунлиги 165 дан 175 см. орликда бўлса, бўйнинг узунлиги кўрсаткичидан 105 рақамли камайтирса соф вазнинмикдори келиб чиқади;

в) ўйинчининг бўйи 176-185 оралиғида бўлса унда 110 рақамини камайтиради. Вазнингиз қайд қилинган нормадан 15-20 % га ортиқ бўлса, бу ортиқча вазнга эгалигингиздан далолатдир.

Шартли равишда семиришинингизнинг уч босқичи мавжуд:

I босқич – тананинг нормал оғирлиги 20% дан ортиқлиги;

II босқичдги семизлик – ортиқча оғирлик 30% га етади;

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

III bosqich – нормал оғирликнинг 30 % дан ортиғидир.

“Семизликни кўй кўтаради” деганларидек, авжига чикувчи семизлик ўзи билан бирга қувонч эмас, толиқиш, нафас ритмини ошиб кетиши – ҳансираш, бўғимларда оғриқ, юрак фаолиятида нохушликларга сабаб бўлади.

Нафас олиш. Тинч ҳолатда одам минутига ўрта ҳисобда 16—18 марта нафас олиб, нафас чиқаради. Бунда у ҳар сафар ярим литрга яқин ҳаво ютади. Лекин бу қатъий чегара эмас. Агар чуқурроқ нафас олиш давом эттирилаверса, ўпкага бундан уч ҳисса кўпроқ ҳаво ютиш мумкин.

Спорт машғулоти билан мунтазам шуғулланиб юрганлар минутига 10-12 марта нафас олади. Бундай шахс албатта, чўзиқ ва чуқур нафас олишга ўзини мажбур қилиб ўтирмайди. Жисмоний тарбия машғулотлари билан шуғулланиш натижасида вужудга келган одат туфайли организм оширилган юклама билан ишлайди.

Тренировкалар нафас олишнинг сифатини оширади, киши чуқур нафас оладиган бўлиб қолади. Чиндан ҳам бундай ҳолларда киши фақат узоқ умр кўришга умид боғлаш билан кифояланибгина қолмай, шу билан бирга, у одатдагидан кўра анча фаол, тўлақонли ҳаёт кечирishга ҳам умид қилиши мумкин. Актив нафас ҳаракатлари кўкрак қафаси мушакларини мустаҳкамлайди. Шу билан бирга аслини олганда бу юрак мускуллари учун массаж вазифасини ўтайди. Чуқур нафас кўкрак бўшлиғида қон айланишини яхшилади. Актив нафас ҳаракатлари жараёнида кўзга кўринмайдиган, организмнинг жуда кучли мускулларидан бири – диафрагма (кўкрак-қорин тўсиғи) зўр бериб ишлайди. Қорин бўшлиғи ичида бир маромда кўтарилиб ва тушиб турувчи бу мушакчалар жигарни, ичакларни, меъдани массаж қилиб, улар ишига ижобий таъсир кўрсатади. “Киши организмнинг сирли олами” китобининг муаллифи, ажойиб врач А.С.Залманов диафрагманинг кучли экскурсиясига алоҳида эътиборни қаратди (Саркизов сирвзини). У «такомиллашган босим асосида ишлайдиган насос сингари пастга тушиб жигарни, талокни (яъни ўзига хос «қон депоси» ни), ичакларни, меъдани қисар экан, бутун кўкрак ва қорин ичидаги томирларда қон айланишини тезлаштиради. Диафрагма вена томирлари системасини қондан бўшатади ва қонни кўкрак қафаси томонга итариб беради. Буни иккинчи - веноз юрак дейиш ҳам мумкин. Жигарни мунтазам равишда қисий билан диафрагма унинг ишини енгиллаштиради ҳамда жигар томирларида қон айланишини таъминлаб, ундан ўтиш оқимини тўғри йўлга солади ҳамда жигарнинг бутун функциясига билвосита таъсир кўрсатиб туради.

ХУЛОСА ВА ТАКЛИФЛАР

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

1. "Жисмоний ривожланганлик организмнинг морфо-функционал хусусиятларининг мажмуи бўлиб, массаси ("микти"лиги), формаси ва унинг механик-тузилиш сифатидир деб таъриф берилмоқда.

2. Инсон жисмининг ривожланишини юқори даражасидаги ривожланиш даврининг нисбатан стабиллашган ва унинг барқарорликка эришган ҳамда аста-секинлик билан пасайиши давлари деб уч даврга ажратилади. Бу фазалар табиатнинг организм ва унинг яшаш шароитининг бирлиги, уни хизмати, тузилишини ўзгаришлари, бирини бири тақозо этиши ҳамда аста-секинлик билан миқдор ҳамда сифат ўзгаришларидек, объектив табиат қонунларига бўйсунди.

3. Вужудимизнинг ташқи қиёфаси – кўриниши: бош, бўйин, кўкрак қафасининг айланасининг турли ҳолатлари (тўлиқ нафас олган ҳолати, сокин турган ҳолати ва нафас тўлиқ чиқарган пайтидаги ҳолати), белининг, билакнинг айланаси, соннинг бицепс – яъни икки бошли мускул, елка, билак, тирсакни ҳаракатлантирадиган мушак ва болдирнинг зўриқмаган ҳолатдаги максимал айланаси, шунингдек, елка кенлиги, (ўмров суяги атрофида) ҳамда соннинг айланасини ўлчами жисмоний ривожланганлик даажасининг ўлчамлари ҳисобланади ва унинг даражаси умримиз давомида доимий ўзгаришдадир.

4. Ҳозирги давр ёшларининг танасини катталашуви, эрта балоғатга етиш, бўйининг тез ўсиши – акселератив (лотинча сўз, тезлик маъносини англатади) характерида бўлиб, кейинги 50 йил ичида мамлакатимиз ўсмир-ёшлари ва йигитларининг бўйи баландлиги ўртача 10-13 см, оғирлиги эса ўртача 9-11 кг. га ортганлиги ҳақида маълумотлар бор. 15-16 ёшга борганда тананинг ўсишида пасайиш, секинлашув, аслида бу жиҳат қизларда 18-20 ёшгача йигитларда 23-25 ёшгача ҳам чўзилиши мумкинлиги кузатилмоқда.

5. Охирги минг йилликларнинг гувоҳлик беришича инсоннинг бўйини ўсиши, унинг ўртача ўлчами доимо 160-183 см. оралиғида ўзгариб турган, бўйни ўсиши асосан жинсий балоғатга етиш даври 11-17 ёшлар орқалиғида содир бўлмоқда.

6. Бўй билан гавданинг бир-бирига мослигини аниқлашнинг энг содда усули – бўйнинг узунлигидан 100 рақамини айириб ташлаш билан вазни қанча бўлишини аниқлайдилар. Масалан: бўй 150 см бўлса, ундан 100 ни айирамиз. Ҳосил бўлган айирма, яъни 50 (кг) тананинг вазни ҳисобланади. Агар бўй узунлиги йигитларда 175см, қизларда 170 см.дан ортиқ бўлса унда 105 рақамини олиб ташлаш билан вазни аниқлашда фойдаланилади.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

7. Бўйнинг ўлчами 176-185 оралиғида бўлса унда 110 рақамини камайтиради. Вазн қайд қилинган нормадан 15-20 % га ортиқ бўлса, бу семирғанлик, ортиқча вазндан далолатдир.

Foydalangan adabiyotlar

1.Makhmudovich, Gafurov Abdushokir. "Medical problems of sports selection and sports orientation." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 313-318.

2.Abduvalievich, Abdullaev Rustamjon. "NECESSARY FORMATION OF COMPLEX COMPETENCE SAFETY OF TOURIST SERVICES DURING THE DEVELOPMENT OF A STRUCTURAL-FUNCTIONAL MODEL." Science and Innovation 2.2 (2023): 261-264.

3.Abdullabdullaev, R. "BASES OF SCIENTIFIC AND TECHNOLOGICAL SUPPORT OF THE PROCESS OF FORMATION OF SPECIAL TOURIST KNOWLEDGE, ABILITIES AND SKILLS." Science and innovation 2.B3 (2023): 122-123.

4.Жураев, Воҳиджон Муҳаммедович. "СПОРЧИЛАРНИНГ ДАЪВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРИНИНГ ПСИХОЛГИК ХУСУСИЯТЛАРИ." Academic research in educational sciences 4.TMA Conference (2023): 894-900.

5.Abdullayev, Rustam. "The Process Of Quality Education-As A Mechanical Combination Of Teaching And Learning Processes." Procedia of Social Sciences and Humanities 4 (2022): 57-59.

6.Abdullayev, Rustam. "INDICATORS OF CRITERIA FOR EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF FORENSIC SUPPORT FOR THE INSPECTION OF THE SCENE." ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В СОВРЕМЕННОЙ НАУКЕ. 2022.

7.Араббоев, К. Т., and Е. Я. Михайлова. "ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСРЕДСТВОМ ТЕХНОЛОГИЙ ИНТЕГРИРОВАННОГО МОДУЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 7 (2023): 753-757.945825205

8.Mukhammedovich, Juraev Vohidjon. "Psychological Features of Competitive Motivation of Athletes." Central asian journal of literature, philosophy and culture 3.11 (2022): 312-314.

9.Tokhirzhonovich, Arabboev Kakhramon. "The effect of physical activity on the body of schoolchildren in physical education lessons." Galaxy International

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish
va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Interdisciplinary Research Journal 11.12 (2023): 112-115.

10.Abdumalikovich, Umarov Abdusamat. "Analysis Of The Paradigm Of The Principles Of Overcoming The Problems Of Productivity Of Researchers Conducting Research In The Field Of Physical Culture." Journal of Positive School Psychology (2023): 529-534.

11.Abdumalikovich, Umarov Abdusamat. "Biomechanics Of Running Step Technique." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 87-91.