

ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ ДАРАЖАСИГА МАНСУБ НАЗАРИЙ БИЛИМЛАРИ МОНИТОРИНГИ

*А. Абдуллаев - ФарДУ доценти ,п.ф.н.,
Ж.Абдуллаев - жисмоний тарбия назарияси
кафедраси ўқитувчиси*

Калит сўзлар

“Жисмоний статус”; жисмоний тайёргарлик; жисмоний тайёргарлик даражаси; жисмоний ривожланганлик; жисмоний етуклик; жисмоний камолот; жисмоний баркамоллик; мушак ва скелетлар симметрияси; касбий жисмоний тайёргарлик; махсус жисмоний тайёргарлик. ва касбий амалий тайёргарлик.

Аннотация

Мақолада инсон жисмоний статуси кўрсаткичларидан жисмоний тайёргарлик ва индивид жисмоний тайёргарлиги даражасини аниқлашга мансуб назарий билимлар берилган. Соҳа мутахасислари, бўлажак бакалаврлари ва магистрантлари, жисмоний тарбия фани ўқитувчилари, спорт тренерлари учун мулжалланган.

Аҳоли жисмоний тайёргарлиги даражаси мамлакатимиз Президенти эътиборида. Жамиятимиз аъзосининг “жисмоний статуси” мазмунидаги “жисмоний ривожланганлик”, “жисмоний тайёргарлик” даражасининг кўрсаткичларига мансуб билимлар умумий таълим мактаби ҳамда , олий ўқув юртидаги таҳсил йилларида, соҳа мутахасислари учун эса уларнинг касбий назарий ва касбий амалий билимлари сифатида ўқитилиши мамлакатимиз жисмоний тарбия системаси мазмунида қайд қилинган. Яқин – яқингача ҳам индивиднинг ташқи кўриниши: қадди –қомати, гавдасининг “миқтилиги”(атлетлиги, тўлиқлиги), “озғинлиги” (мушаклари симметриясини номутаносиблиги), “акселератлиги” (бўйининг узунлиги) ва “пикниклиги” (бўйининг пастлиги), “атлет”(тана скелети ва мушакларининг мутаносиблиги)га қараб жисмоний тайёргарлигига баҳо бериш ҳозирги кунгача ҳам давом этиб келаётганлигини гувоҳимиз¹.

Қадди қоматнинг келишганлиги ва бошқа биз юқорида қайл қилган кўрсаткичларни паст баландлигига қараб жисмоний статусини баҳолаш бу

¹ Абдуллаев А.”Жисмоний ҳаракатлар тавсифи ”, дарслик “Poligraf Super Servis”, МЧЖ, Фарғона.”Classic” нашриёти, 2023 й. 240 б.

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

жисмоний етуклик, жисмоний камолотга эришганлик ёки жисмоний баркамоллиликнинг белгиси эмаслиги махсус адабиётларда қайд қилинган (Ш. Х. Ханкельдиев, Е.Я.Бондаревский, А.Абдуллаев, О.В.Гончарёва ва бошқалар).

Жисмоний тайёргарликни йўлга қўйишнинг асосий шартларидан бири тана шаклини яхшилашдир. Бу асосан *тана мушакларини* ривожлантириш, унинг *вазнини изга солиш (вазнини бошқариш), қадди-қоматни рассолигини назоратини йўлга қўйиш тарбиялаш, ростлаш (тузатиш)* тарзидаги қатор бошқа ишлар амалга оширилади. *Қайд қилинганлар жисмоний тайёргарлик жараёни деб аташ* қабул қилинган.

Қатор муаллифлар, жисмоний тайёргарликни - индивид гавдасининг ташқи кўриниши, қадди – қомати, бўйи-басти, гавдасининг тузилиши ва бошқа жиҳатларига қараб “бакуватлар” деб фарқланишини жисмоний тайёргарлиги юқорилар деб аташ шартли бўлиб, кўринишига кўра жисмоний тайёргарлиги юқориларни ҳар доим ҳам жисмонан бакуват деб бўлмаслиги ўзининг илмий назарий исботига эга.

Жисмоний маданият, жисмоний тарбия, спорт жараёнида жисмоний тайёргарликнинг у ч т а асосий й ў н а л и ш и мавжуд бўлиб, улар инсон жисмоний тарбиясининг ана ўша мезонлар асосида - *”умумий жисмоний тайёргарлик”, ”касб-ҳунар жисмоний тайёргарлиги”, ”спорт тайёргарлиги”* тарзида амалга оширилади, йўлга қўйилади.

Жисмоний тайёргарликнинг тузилишига оид илк тадқиқотлар, илмий фикрлар профессорлар Е.Я.Бондаревский ва Ш.Х.Ханкельдиевлар (1986) томонидан ўтказилган ва ҳозирги кунда бу фикр жисмоний тайёргарликнинг таърифига айланган.

Жисмоний тайёргарлигини баҳолаш. Жисмоний маданият амалиёти ва илмий-назарий ва амалий тадқиқодлар учун инсон организми жисмоний тайёргарлигини баҳолашда асосан жисмоний тайёргарликнинг белгиланган ёки тест тарзида қабул қилинган кўрсаткичларидан фойдаланилади. Лекин, кўпчилик ҳолатларда танланган тестлар, назорат машқлари, функционал синовлар, топшириқларни муваффақиятли топширганлар бошқа топшириқ ва синовларни, тестларни топширишда қийинчиликлар, ноҳақликларга учрамоқдалар.

Сабаби меъёрларни топширувчиларнинг ривожланганлиги даражасининг турли хилдалиги тайёргарлик учун қўйилган стандартларда ҳисобга олинмаганлиги натижа ривожланганли ва тайёргарлик синовларн кўрсаткичлари улар учун бир хил қилиб нотўғри белгиланганлигидадир. Кимдир бўйдор, кимдир вазни оғир. Бўй узун тезкорлик тестини топширишда бўйи калтага нисбатан яхши натижа кўрсата

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

олмаслиги табиий. Биз эса уларга бир хил меъёрлар қўйганмиз ва уни топширишдаги натжасига қараб баҳоламоқдамиз.

Демак, ҳозирги кун жисмоний тарбия жараёни амалиётида жисмоний тайёргарлик меъёрларини топшириш билан белгиланган стандартлар орқали жисмоний тайёргарликка баҳо беришни мукамал деб бўлмайди. Жисмоний тайёргарлик даражаси ёки уни аниқлашда лозим бўлган илмий методларни такомиллаштириш вақти етиб келди десак тўғри бўлади.

Россия федерациясининг хизмат кўрсатган жисмоний маданият ходи ми, халқаро педагоглар академиясининг мухбир аъзоси, профессор Ю.И.Евсеевнинг ихтисослиги жисмоний маданият бўлмаган олий ўқув юр்தларининг талабалари учун ёзилган ўқув қўлланмасида(2008) инсон саломатлигига берган таърифида “жисмоний тайёргарлик”нинг юқори бўлиши саломатликнинг гарови эмаслигига ишора қилинган².

Бундай фикрлар бошқа қатор адабиётларда ҳам ўз ифодасини топган (Л.П.Матвеев, Б.А.Ашмарин, М.С.Абрамов, Ю.И.Евсеев, А.Абдуллаев, Ш.Ханкельдие, Ю.Юнусова ва бошқалар).

Жисмоний тайёргарликнинг сусайишига жисмоний ривожланганлик нинг айрим нўқсонларини сабаб бўлиши, унинг оқибатлари ҳақидаги куза тувлар, тадқиқотларнинг натижаларига оид махсус адабиётлардаги назарий ва амалий фикрлар ажодларимиз меросларида ҳам ўз аксини топган.

Бобокалонимиз Абу Али ибн Сино ўзининг “Тиб қонунлари”да инсон танаси кўринишининг(қадди – қомат, вазн йўқотиш, тана скелетида нуқсонларни юзага келиши, , унинг мушакларини суний сўлиши ёки наслий семириш ва бошқалар)ни содир бўлиши, уларнинг оқибатлари ҳақида қуйидагиларни ёзган. Масалан ”Семизлик томирларни қисиб, рухий сўнишга олиб келади. Уни даволашнинг самарали йўлларида бири овқатни кўп истеъмол қилишдан тийилиб, кўпроқ ҳаммомга тушиш одатини шакллантириш лозим” деб маслаҳат беради³.

Ҳозирги кунда жисмоний тайёргарлик тушунчасини “жисмоний баркамоллик” ёки “жисмоний етуклик” тушунчаси билан алмаштириш тенденци кўзга ташланмоқда (М.С.Аҳматов, 2005. О.В.Гончарова, 2005. ва бошқалар). Собиқ Иттифоқ давридаги мутахассисликка оид адабиётлар ва илмий-тадқиқотлар (Е.Я.Бондаревский, Ш.Х.Ханкелдиев, 1986. В.К.Бальсевич, В.А.Запорожнов, 1987 ва бошқалар)нинг гувоҳлик беришича, жисмоний

²Евсеев Ю.И., Физическая культура. Уч.пос. Издание 5-е,Растов – на Дону, “Феникс” 2008. 240 стр.

³ Абу Али ибн Сина “Канон врачебной науки”. Изд. “Фан” Уз ССР, Ташкент, 1985 г.

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

тайёргарлик ва унинг мазмунининг талқини спорт турларининг шу жиҳат учун зарур бўлган талаблари билан боғлиқлигига йўйганлигини аниқладик.

Жисмоний тайёргарлик билан жисмоний қобилиятнинг фарқини тушунтиришга уриниб, фарқни ақлий меҳнат ва жисмоний меҳнатнинг фарқига ўхшатган ёки жисмоний маданият билан маданиятнинг бошқа турлари орасидаги ўхшашлик, яқинликдек деб тушунтирган. Демак, жисмоний тайёргарлик билан жисмоний қобилият тушунчаси бири-бирига ўта яқин тушунчалар бўлиб бири иккинчисидан фарқланади. Бир вақтни ўзида барча ҳаракат сифатларидан ёки бирнеча жисмининг сифатларидан қобилият соҳиби бўлиш мумкинлиги ўта кам учрайдиган ҳолат. Лекин, бу ҳолат кўпи билан қўшма сифатларнинг айримларида нисбатан кўпроқ учраши кузатилмоқда.

Профессор Ш.Х.Хонкельдиев, А.Абдуллаев ва бошқалар томонидан Олий ўқув юртларнинг талабалари учун ёзилган “Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти”(2009) ўқув қўлланмасида “*жисмоний қобилият*” тушунчасига – инсоннинг у ёки бу мушакларининг фаолияти талабларига жавоб берадиган ва унинг самарали бажарилишини таъминлайдиган *руҳий-физиологик* ҳамда *морфологик хусусиятларининг мажмуидир* деб таъриф берилган⁴.

Хулоса қилиб такидлашимиз жойизки изланишларимиз ва уларни натижаларини таҳли натижалари: а) жисмоний тайёргарлиги юқориларни “*Жисмоний қобилият*” соҳиби деб нотўғри фикр билдирувчилар оз эмаслигини кўрсатмоқда; б) ҳар доим ҳам “савлатлилар”, “виқорли” кўринишга эгалар, бошқачасига айтганда кўринишидан, “полвонсифат”лар ҳар доим ҳам кучли, чидамли, чаққон бўлмасликлари назарий ва амалий асосига эга; в) жисмоний маданият таълими жараёнида ёки спорт фаолияти давомида “катта дозадаги жисмоний юкламали фаолиятдан сўнг шу фаолиятни яна маълум вақт давомида ижро интенсивлигини пасайтирмай ҳаракат фаолиятини давом эттираоладиганлар чидамлилик сифати бўйича “қобилият” соҳибларидир(Л.П. Матвеев (1991)деган таърифга эътибор берсак ҳаракат сифатларининг айримлари бўйича қобилиятли бўлишлар мумкин.⁵

Жисмоний тайёргарликнинг икки кўриниши мавжуд бўлиб, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик тарзида амалга оширилади.

Умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) деб инсон организми нинг ҳаракат сифатларини тенг, бирини - биридан устун қилиб ривожлантирмай,

⁴ Хонкельдиев Ш., Абдуллаев А ва бошқалар “Касб-хунар коллежлари ўқувчи ёшларининг соғлом турмуш тарзининг жисмоний маданияти” Ўқув-қўлланмаси “Фарғона” нашриёти, 2010 й. 50-бет.

⁵ Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларни ривожлантириш. Ўқув қўлланма. Т.: 2005..

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

барчасини тенг ривожлантириш(ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик)га йўналтирилган кўп йиллик педагогик жараён тушунилади.

Ҳозирги кунда давлат сиёсати даражасига кўтарилган СТТ жисмоний маданиятининг асосида ҳам жамият аъзосини УЖТини яхшилаш масаласини ҳал қилиш ётади.

Умумий жисмоний тайёргарлик(УЖТ)нинг мазмуни, воситалари, усуллари ва машғулотларни ташкил этиш жараёнида инсон фаолиятининг барча шакллари, у спорт фаолияти, меҳнат жараёни фаолияти кўринишида бўладими, кенг жиҳатли базавий жисмоний тайёргарликни юзага келтиришга йўналтирилади.

УЖТ жараёнида асосан қуйидаги **вазифалар** ҳал қилинади, улар:

1) инсон организмнинг ҳар томонлама жисмоний ривожланишига таъсир этиш билан чидамлик, куч, тезлик, чакқонлик ва мушаклар эластик лиги ва бўғинлар ҳаракатчанлигидек сифатларини тарбиялаш билан жамият аъзосини умри давомида ёши учун мос даражадаги ҳаракат активлиги тонусини ушлашнинг қулай базасини яратиш;

2) саломатликни мустаҳкамлаш, организмни ташқи муҳитнинг зарарли омилларига қарши тура олиш жиҳатини кучайтириш;

3) ўқув ва меҳнат фаолияти давомида иш қобилияти пасайган ҳолатлар да фаол ҳордиқ чиқариб, организм қувватини тиклаш учун шароит яратиш;

4) қўшимча ёки қутилмаганда юзага келадиган қийинчиликларни енгиш учун ирода кучини мустаҳкамлаш ва бошқалар.

Маънавий меросимизга тааллуқли Шарқ мутафаккирларининг концептуал-методологик тарихий асарлари, ҳалқ педагогикаси анъаналарида, диний адабиёт манбааларида ҳам инсон жисмоний тайёргарлиги жараёни, уни ривожлантиришнинг муҳимлигига, фақат ундан кундалик турмуш шароитидагина эмас, ватан ҳимояси жараёнида ҳам муҳимлигига оид айтилган фикрларга дуч келамиз.

Абу Наср Форобий, Абу Райхон Беруний, Фирдавсий, Алишер Навоий, Абу Али ибн Сино, Мирзо Улуғбек, Заҳириддин Бобур ва бошқа аллома ларимизнинг тан тарбияси, инсон жисмининг жисмоний қуввати ҳақидаги фикрлари биз ўрганишни мақсад қилган муаммони аجدодларимиз даврида ҳам муҳим эканлигини кўрсатади.

Бобокалонимиз, тиббиёт оламининг етакчи намоёниси Абу Али ибн Сино ўзининг “Тиб қонунлари” асарида “Жисмоний машқлар билан мунтазам равишда шуғулланган одам ҳеч қандай даволанишга муҳтож бўлмайди” деб

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

ёзган⁶. Жисмни ҳаётий синовларга тайёрлаш маълум даражадаги тайёргарликларни талаб қилишини уқтирган.

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

⁶ Насриддинов Ф. "Камолот ва маънавият сабоқлари". Тошкент., - "Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти" – 1998 й.

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

the body of schoolchildren in physical education lessons." Galaxy International 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.