

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**ТОШКЕНТ ИРРИГАЦИЯ ВА ҚИШЛОҚ ХЎЖАЛИГИНИ
МЕХАНИЗАЦИЯЛАШ МУҲАНДИСЛАРИ ИНСТИТУТИ**

М.Н. НОРҚОБИЛОВ., З.С.МИРХОДЖАЕВА., В.В.МАҲМУДОВ

**ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИДА
СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ТАЛАБАЛАР ОНГИГА
СИНГДИРИШДА ПЕДАГОГИК ЁНДАШУВЛАР**

Монография

Тошкент 2019

ТИҚХММИнинг 28.08.2019й. №1 сонли илмий Кенгаш қарорига асосан чоп этишига рухсат этилган.

УДК: 796 : 378

Муаллифлар: М.Н.Норқобилов., З.С.Мирходжаева., В.В.Маҳмудов

Тақризчилар:

Педагогика фанлари доктори, профессор – Д.О.Химматалиев ТИҚХММИ
Педагогика фанлари доктори, профессор – Р.Халмухамедов ЎзДЖТСУ

Аннотация

Монографияда соғлом турмуш тарзи, фаол оптимал ҳаракат активлиги ўзининг назарий асосларига эга, лекин бу муаммо ҳозирги кунгача тўлиқ ўрганилмаган. Умумий ва махсус адабиётларнинг тахлили ва мустақиллигимиздан кейинги даврда ўтказилган илмий тадқиқотларнинг тахлилий натижалари мавзу бўйича фундаментал тадқиқотлар ўтказиш лозимлигини кўрсатмоқда. Соғлом турмуш тарзи (СТТ) жисмоний маданияти таркибидаги соғломлаштириш тренировкаларининг назарий ва амалий асосларига оид билимлар, амалий малакалар жамият аъзосини СТТ жисмоний маданиятига эгалигидан далолат бериши жисмоний маданиятга эгалликнинг белгиси эканлиги очиб берилган. Ҳамда талабаларнинг ҳаёти ва фаолияти кун, ҳафта режимида соғлом турмуш тарзи масалалари тўғрисидаги маъруза ва суҳбатларни олиб бориш учун қўлланиш мумкин. Мазкур қўланма жисмоний тарбия ва спорт ўқитувчилари, спорт мураббийлари ва бевосита спорт билан мустақил шуғулланувчи талаба-ёшлар учун мўлжалланган.

М.Н.Норқобилов., З.С.Мирходжаева., В.В.Маҳмудов
/ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ МАЎЎЛОТЛАРИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ТАЛАБАЛАР
ОНГИГА СИНГДИРИШДА ПЕДАГОГИК ЁНДАШУВЛАР /
Монография. Т., ТИҚХММИ, 2019, 138- БЕТ

**©. ТОШКЕНТ ИРРИГАЦИЯ ВА ҚИШЛОҚ ХЎЖАЛИГИНИ МЕХАНИЗАЦИЯЛАШ
МУҲАНДИСЛАРИ ИНСТИТУТИ (ТИҚХММИ), 2019 й.**

КИРИШ

Маълумки, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш одам организмини ҳар томонлама жисмонан ривожланиши ва мустаҳкамланиши, физиологик функцияларнинг такомиллаштириши ва соғломлаштиришга олиб келади. Шуғулланувчиларнинг ёши, жинси ва ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда тўғри уюштирилган жисмоний тарбия машғулоти юқори самара беради. Акс ҳолда улар жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш вазифасини ҳал қилиш борасидаги аҳамиятини йўқотади.

Юртимизда амалга оширилаётган кенг кўламли ислохотлар ижтимоий-иқтисодий ва маданий тараққиёт истиқболини белгилаш ва жаҳон ҳамжамияти мамлакатлари сафидан муносиб ўрин эгаллашга имкон яратмоқда. Жаҳоннинг ривожланган мамлакатлари тажрибаларини ўрганиш, маҳаллий шарт-шароит, иқтисодий ва интеллектуал ресурсларни инобатга олган ҳолда жамият ҳаётининг барча соҳаларида туб ислохотларнинг амалга оширилаётганлиги янгидан-янги ютуқларга эришишни таъминламоқда. Турли соҳаларда йўлга қўйилаётган халқаро ҳамкорлик гарчи ўз самарасини бераётган бўлса-да, бироқ, миллий мустақилликни ҳар жиҳатдан мустаҳкамлаш, эришилган ютуқларни бойитиш, мавжуд камчиликларни тезкор бартараф этиш жамият аъзоларидан алоҳида фидокорлик, жонбозлик, шижоат ва қатъият кўрсатишни талаб этмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги ПФ-4947-сонли Фармони, 2017 йил 20 апрелдаги “Олий таълим тизимини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-2909-сон, 2017 йил 24 майдаги “Қишлоқ ва сув хўжалиги тармоқлари учун муҳандис-техник кадрлар тайёрлаш тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3003-сонли, 2017 йил 30 июндаги “Республикада ахборот технологиялари соҳасини ривожлантириш учун шарт-шароитларни тубдан яхшилаш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-5099-сонли Қарорида белгиланган мақсад ва вазифалар таълим сифатини юксалтиришга қаратилган.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори, шунингдек Президентнинг 2017 йилнинг 31 октябрь кундаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида бошқариш тизимини такомиллаштириш, оммавий спортни ривожлантириш, иқтидорли спортчиларни танлаш ва тарбиялаш, соҳани малакали кадрлар билан мустаҳкамлаш ҳамда замонавий спорт иншоотларини барпо этиш” масалаларига бағишланган йиғилишида белгиланган чора-тадбирларда кўрсатиб ўтилган талаба-ёшларнинг дарсдан бўш вақтларини мазмунли ўтказиш бўйича ўртасида волейбол спорт турини янада ривожлантириш ва унинг оммавийлигини ошириш, улар ўртасида ўтказиладиган мусобақаларнинг мунтазамлигини таъминлаш каби вазифаларни белгилайди.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора - тадбирлари тўғрисида”ги ПФ - 5368 - сонли Фармони ҳамда Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 6 апрелдаги “Давлат таълим муассасалари ҳузурида спорт клубларини ташкил этиш чора - тадбирлари тўғрисида”ги 542 - сон қарорида белгиланган вазифаларини ижросини таъминлаш ҳамда Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирининг 2018 йил 18 июльдаги 14 - сонли қ/қ Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирининг 2018 йил 18 июльдаги 54 - сонли қ/қ ижросини таъминлаш юзасидан қабул қилинган қарорлар оммавий спорт турларини ривожлантиришга хизмат қилади.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сонли ва Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 25 октябрдаги “Ўқувчи ва талаба ёшлар ўртасида ўтказиладиган республика спорт мусобақалари тизимини янада такомиллаштириш тўғрисида”ги 864-сон қарори ва вазирликнинг 2018 йил 26 октябрдаги 886-сон буйруғида белгиланган вазифалар ижросини таъминлаш

мақсадида 04.04.2019 йил, 87-02-1839-сонли хатига асосан, “Универсиада-2019” спорт мусобақаларининг Институт босқичи, Тошкент шаҳар босқичи ҳамда Республика босқичларида фаол эштирок этиш бўйича муҳим вазифалар амалга оширилди.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 16 мартдаги “Футболни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3610-сон қарорига мувофиқ, институтда талаба-ёшларни футболга кенг жалб қилиш ва унинг оммавийлигини ошириш, улар ўртасида ўтказиладиган спорт мусобақаларнинг мунтазамлигини таъминлаш вазифалари кенг миқёсда амалга оширилмоқда.

Илм-фан, техника, ишлаб чиқариш ва технология соҳаларининг мавжуд тараққиёти замонавий жамият қиёфасини белгилаб бермоқда. Замонавий жамиятнинг энг муҳим характерли жиҳати унинг барча соҳаларида глобаллашувнинг кўзга ташланаётганлигидир. Глобаллашув ўз-ўзидан тезкор ҳаракатланиш, зарур ахборотларни зудлик билан қўлга киритиш, уларни қайта ишлаш ва амалиётга самарали татбиқ қилишни тақозо этади. Бу тарзда ҳаракатланиш имкониятига ўз соҳасининг билимдони бўлган, касбий малакаларни юқори даражада эгаллай олган, бой тажриба ва маҳоратга эга кадрларгина эга бўладилар. Шундай экан, олий таълим муассасаларида кадрларни тайёрлаш жараёнида даврнинг мазкур талабини инобатга олиш мақсадга мувофиқдир.

Жисмоний баркамол авлод тарбияси ва унинг камолоти, барқарор турмуш тарзи маданияти орқали йўлга қўйилади. Унга асосий мезони бўлиб индивиднинг соғломлиги, саломатлиги даражаси олинади. Соғломлик, саломатлик эса инсон жисмининг камолотига бориб тақалади ва унинг тамал тошини қўйиш биологик ёшининг илк давридан амалга оширилади.

Соғлом турмуш, фаол оптимал ҳаракат активлиги ўзининг назарий асосларига эга, лекин бу муаммо ҳозирги кунгача тўлиқ ўрганилмаган. Умумий

ва махсус адабиётларнинг тахлили ва мустақиллигимиздан кейинги даврда ўтказилган илмий тадқиқотларнинг тахлилий натижалари мавзу бўйича фундаментал тадқиқотлар ўтказиш лозимлигини кўрсатмоқда. СТТ жисмоний маданияти таркибидаги соғломлаштириш тренировкаларининг назарий ва амалий асосларига оид билимлар, амалий малакалар жамият аъзосини соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятига эгалигидан далолат бериши жисмоний маданиятга эгаликнинг белгиси эканлиги исботланган.

Мамлакатимизда иқтисодий, ижтимоий, сиёсий ва маънавий жиҳатдан асосланган ўзига хос, соғлом турмуш тарзи маданияти таркиб топмоқда. Бу маданиятнинг таркибий қисми турли хилдаги машғулотлар билан боғлиқ. Бундай тараққиётни белгиловчи муҳим омил соғлом маданий ҳаёт, унинг таркибидаги миллат саломатлигидир. Бойлик саналган саломатликни сақлашда соғломлаштириш тренировкаларининг аҳамияти беқиёс.

Соғломлаштириш тренировкалари ўзининг мазмун моҳияти билан жисмоний маданият таркибида восита тарзида муносиб ўринга эга бўлиб, жамият аъзоларининг организмни кундалик ҳаётини фаолиятга тайёрлаш, шу фаолият учун зарурий биологик қувватни юзага келтириш ва улардан ақлий, жисмоний меҳнат жараёнида фойдаланишни назарда тутди. Бу тренировкалар инсон ҳаётини фаолияти давомидаги мақсадли машғулотлардан фарқланади. Унинг ҳозирги кундаги таърифи таркибий қисмида соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти ва унинг машғулотлари ўзининг муносиб жиҳатлари билан баркамол авлод тарбиясини амалга оширишда етакчи воситаларидан бири сифатида хизмат қилмоқда.

Ушбу монографияда жамиятимиз аъзосининг саломатлиги, узоқ умр кўриши ва тана аъзоларининг юқори ишчанликда фаолият кўрсатиши организмнинг чиниққанлиги билан боғлиқ эканлиги ҳақида сўз боради. Чиниқиш даражаси эса жамият аъзоси ўзи учун динамик стереотипга айлантирган соғломлаштириш тренировкалари жараёни билан боғлиқ ва бу муаммо мустақиллик йилларида ўзининг муҳимлиги билан давлатимиз раҳбарияти ва ҳукуратимиз сиёсатида устувор йўналиш бўлиб қолаверади.

I-БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ПЕДАГОГИКАСИ

Жисмоний тарбия деганда энг аввало инсон танасининг анатомик тузилиши, аъзоларнинг шаклланиши, ривожланиши ва ҳаракат фаолиятларини (физиологик) бажариш даражалари тушунилади. Улар инсон танасини табиий ҳаракат малакалари ва махсус машқлар билан тарбиялаш, мустаҳкамлаш ва ўстириш тушунчасини билдиради.

Табиий ҳаракатлар (юриш, югуриш, сакраш, юк кўтариш, улоқтириш ва ҳ.к.) ва махсус машқ-ўйинларни бажариш инсонларнинг ёши, жинси ва жисмоний тайёргарликларига қараб белгиланади. Шу сабабдан жисмоний тарбияда саломатлик даражаси, жисмоний тайёргарлиги, жисмоний ривожланиши каби иборалар кўп ишлатилади ва машғулотларда улар сўзсиз эътиборга олинади.

Маълумки, жисмоний тарбия таълим сифатида жаҳондаги барча мутахассисларнинг эътиборини жалб этиш билан бир қаторда унинг тавсифи (мазмун ва моҳият ифодаси) ва таснифини (воситалар, кўлланиш жараёнлари) олимлар ўзларича ифода этишади. Бу ўринда П.Ф. Лесгафт, Л.П. Матвеев, А.Ф. Новиков ва ўзбекистонлик олимлар Р.Саломов, К.М. Маҳкамжонов, Ю.М. Юнусова, Ш.Ҳ. Хонкелдиев, А.А. Абдуллаев, Ҳ.Т. Рафиев, Ҳ.А. Ботиров, Ў.Иброҳимов каби жисмоний тарбия назариётчилари жисмоний тарбия тушунчасини бир қолипда тавсиф этишган.

Уларнинг назарида “Жисмоний тарбия – педагогик жараён бўлиб, инсон организмни морфологик ва функционал жиҳатдан такомиллаштиришга, унинг ҳаёти учун муҳим бўлган асосий ҳаракат малакасини, маҳоратини, улар билан боғлиқ бўлган билимларни шакллантириш ва яхшилашга қаратилган”. Бу тавсиф фан тилида ишлатилганда асосли деб тан олиш мумкин. Талабалар ва оддий кишилар жисмоний тарбия деганда махсус машқ-ўйинлар билан шуғулланиш ва ҳаракат фаолиятларини ривожлантириш деб англайдилар. Бунда албатта, тарбияда кўлланиладиган воситалар ва билимлар мавжуд бўлади.

Жисмоний тарбия воситаси таркибида умумривожлантирувчи машқлар, турли хил ўйинлар, спорт турлари, саёхатлар, табиатнинг соғломлаштирувчи таъсир кучлари (сув, ҳаво, қуёш) ҳамда гигиеник омиллар мавжуддир.

Жисмоний таълим деганда эса мазкур воситаларни танлаш, мақсад йўлида қўллаш йўллари, яхши самараларга эришишни тушунилади.

Умуман олганда, жисмоний тарбия воситалари ва улардан фойдаланиб саломатликни яхшилаш, шунингдек жисмоний баркамолликка эришишда қўлланиладиган усулларни жисмоний тарбия деб аташ тушунишни осонлаштиради. Демак, жисмоний тарбия, жисмоний тайёргарлик, жисмоний баркамоллик ва ундаги воситалар, йўл-йўриқлар ўзаро мужассамлашиб, бир бутун тушунча – бадан тарбияни ташкил этади.

Жисмоний тарбия таълимотида жисмоний сифатларга (куч, тезлик, чидамлилик ва ҳ.к.) алоҳида ўрин берилади. Чунки, ҳаракат фаолиятлар фақат тириклик, тетиклик, бақувватликни сақлашгагина қаратилмасдан, балки мураккаб бўлган жисмоний меҳнат, машқлар, спорт турларида ишлатиладиган ўта мураккаб амалий ҳаракат фаолиятларни мақсадли бажаришга йўналтиради.

Жисмоний тарбия жараёнида машқларни шакл ва мазмун жиҳатдан ижро этишда усуллар асосий ўринда турса-да, улар кўпроқ маданият тушунчаси билан ҳам бевосита боғлиқ бўлади. Бунда асосан икки йўналиш кўзга ташланади, яъни:

1. Машқларнинг чиройли қилиб бажарилиши, ўзгаларнинг диққатини жалб этиши, шуғулланувчининг гавда тузилиши ва нафис ҳаракатлари. Масалан, бадий гимнастика машқлари, баландликка сакрашлар, сувда сузиш ва трамплиндан айланиб сакрашлар, тўпни дарвозага тепиб киритишлар ва ҳ.к.

2. Машқ-ўйинлар ва спорт турларида оммавий бўлиб бажаришлар (жамоа, гуруҳ ва ҳ.к.), байрамлар, нуфузли спорт мусобақаларида кўргазма – намойиш чиқишлар. Бу икки ҳолатда ҳам санъат билан (муסיқа, рақс ва ҳ.к.) жисмоний машқлар, спортнинг уйғунлашиб кетиши жисмоний маданият тушунчасини билдиради. Шу сабабдан фанларда жисмоний маданият (физкультура) умуминсоний маданиятнинг таркибий қисми деб саналади.

Шу жиҳатдан қаралса жисмоний маданият ҳам ўз ичига турли оммавий-тарбиявий жараёнларни ўзига қаратиши билан мустақил йўналишларга эгадир, яъни:

- ўқувчи ва талаба ёшларнинг жисмоний маданияти;
- катта ёшдаги кишилар жисмоний маданияти;
- хотин-қизлар жисмоний маданияти;
- аҳоли истиқомат жойларида жисмоний маданият ва ҳ.к.

Таъкидлаш жоизки, тарбия ва маданият иборалари шакл ва мазмун жиҳатдан фарқ қилсада, одатда, айниқса Ўзбекистон шароитида (тил, мантқиқ, тадбирнинг моҳияти ва ишлатилиши) бу икки иборани ягона “тарбия” сўзи билан ишлатилади. Чунки, энциклопедик луғатларда изоҳланишича маданият тарбияни, тарбия эса маданиятни билдиради қабилида тавсифланади.

Мустақил давлатлар ҳамдўстлиги мамлакатларида “маданият” (культура) иборасини тарбия (воспитание) сўзи билан аралаштирилмайди. Масалан, жисмоний маданият институти (институт физической культуры), жисмоний тарбия институти (институт физвоспитания) деб аташади.

Юртимиз шароитида “Жисмоний тарбия институти”, “Жисмоний тарбия факультети” каби номлар билан расмийлаштирилган.

Бу олий даргоҳларда жисмоний тарбия ва жисмоний тарбия таълими олиб борилади, яъни тарбия ва маданият йўлида жисмоний тарбия ва жисмоний маданият ўқитувчилари тайёрланади. Катта спорт маҳоратига эга бўлган битирувчилар ўқитувчи эмас, балки мураббий бўлиб фаолият кўрсатади.

Яна бир томони шундаки, бу ўқув муассасаларида оммавий спорт мусобақалари ва турли хил спорт тадбирларини ташкил қилиш ҳамда бошқариш бўйича тегишли билимлар, амалий малакалар берилсада, битирувчилар бу соҳада етарли даражада малака ҳосил қилмайди. Чунки, жамоаларда ташкилотчилик фаолиятларни уюштириш билан боғлиқ бўлган амалий малакалар ўқув амалиётида (практика) етарли даражада ўргатилмайди. Қолаверса ишлаб чиқариш корхоналари ва турли муассасаларда белгиланган штатлар йўқлиги сабабли бу соҳага эътибор камаймоқда. Шу сабабли

жисмоний маданият тушунчаси жисмоний тарбия иборасига айланиб, бу жараён ўқув юртларида тарбиявий хусусиятга айланиб қолган.

Эътироф этмоқ лозимки, жисмоний тарбияга таъаббат илмининг буюк донишманди Абу Али ибн Синодек ҳеч ким таъриф ва баҳо бера олмаган. Яъни унинг тавсифи бўйича бадан тарбия билан муттасил шуғулланувчилар ҳеч қандай дорига муҳтож бўлмайдилар.

Шу сабабдан Ибн Сино ҳар бир инсон доимо соф ҳавода юриши, меҳнат қилиши, тоғларга саёҳат қилиб дам олиши, қайиқларда сайр этиши ва саломатлиги ҳамда тетиклигига қараб курашга тушиши, от чоптириши ва ҳ.к. фаол амалий ҳаракатларни бажариши, унга одатланиши керак деб тавсия берган. Бадан тарбия машқларини меъёрида ва ўз вақтида бажариш, машқлардан кейин эса сувда чўмилиш ёки нам сочиқ билан баданни ишқалаб артиш йўллари ҳам энг аввало Ибн Сино тажрибаларда синаб, ўзининг “Тиб қонунлари” китобларида ёзиб, илмий мерос қилиб қолдирган.

Ҳозирги тиббиёт оламида ҳам жисмоний машқларни фақат соғлом кишиларгина эмас, ҳатто дардман, кекса кишилар ва ногиронлар ҳам ўз ҳолатларига қараб бажаришни инкор этмайди.

Бу мулоҳазаларни баён этишдан мақсад шуки, барча ёшдаги кишиларнинг саломатлигини яхшилаш, жисмоний баркамолликни тарбиялаш, бемор ёки ногиронларнинг соғлигини сақлашга ва жисмоний тарбия илмининг асосий мазмунларини аҳоли ўртасида чуқур сингдириш масалаларига эътиборни янада кучайтириш лозим. Бу йўлда фақат шифокор ва жисмоний тарбия мутахассисларигина эмас, ҳар бир ижодкор, зиёлилар ҳам ташаббус кўрсатишлари лозим.

Жисмоний тарбия. жисмоний маданият ва жисмоний тарбия воситалари ҳамда уларнинг тарбиявий жиҳатлари ҳақида ўй-фикрлар юритилса, озиқ-овқатларнинг турлари, уларни истеъмол қилиш меъёрлари, вақти ва дам олиш, ҳордиқ чиқариш, уйқу каби эҳтиёжий томонларни ҳам аниқ билиш муҳим аҳамиятга эгадир. Айниқса носвой (нос) отиш, тамаки чекиш, спиртли ичимликлар ва турли зарарли гиёҳларни истеъмол қилишнинг саломатлик,

меҳнат қилиш ва узоқ умр кўришга жиддий салбий таъсирларини онгли равишда билиш ҳар қандай киши, айниқса болалар, ўсмир-йигитлар учун албатта зарурдир. Бунда хотин-қизларга, уларнинг бўлажак фарзандларига зарарли моддаларнинг таъсири катта асоратлар қолдириши аниқ эканлигини ҳам унутмаслик лозим.

Шу ўринда бир нақлни (илмий тадқиқот ва саргузашт) мисол қилиб келтиришга тўғри келади.

Бир замонлар рус сайёҳ-олимлари узоқ умр кўриш сабабларини аниқлаш мақсадида Кавказга йўл олибди. Улар узоқ бир тоғли қишлоққа бориб, одамларга ўз мақсадларини тушунтирибдилар. Шунда бир кекса дебди:

- Тоғ устидаги қишлоқда мендан ҳам катта ва ёши улуғроқ кишилар бор, улардан сўраб кўринг.

Олимлар тор кўчалардан суриниб, эмаклаб чиқаётса, бир четда сочлари оппоқ, нуроний чол йиғлаб ўтирган экан. Ундан сўрабдилар:

- Нега йиғлайсиз, бирон жойингиз лат еганми?

- Таним соғ, лекин акам хафа қилди, - деб жавоб қилибди нуроний чол.

Ундан яна сўрашибди:

- Ёшингиз нечада?

- Ёшим 90 да, - деб жавоб қилибди у.

Олимлар яна баландроқ чиқиб қарашса, 3-4 та кексалар кўшиқ айтиб, рақс тушаётган экан. Олимлар улар билан суҳбатлашиб, узоқ умр кўриш ва соғлом юриш сирлари ҳақида савол-жавоб қилишибди. Даврадаги кексалар тенгқур экан ва ёшлари ҳам 100 дан ошган экан. Олимларнинг саволларига қуйидаги жавоблар беришибди:

- Мен умримда вино ичмадим, тамаки чекмадим, одамлар билан жанжал-можаро қилмадим. Еган-ичганим фақат сут-қатик, нон, кўкатлар, - дебди энг қарияси. Яна бири эса:

- Мен ёшлигимдан бошлаб қўлбола вино ясаганман ва доимо ундан ичиб юраман. Учинчиси дебди:

- Мен ичаман, чекаман, тўғри келган нарсаларни еявераман. Кўнглимга ёқмаса, акамми-укамми, аямай уриб тарбиялайман.

Бу жавобларни эшитган рус олимлари аввало роса хурсанд бўлиб кулишибди. Кейин эса бир-бирига савол берибди, яъни:

- Қайси бириники тўғрироқ келади-а?

Ўша ўтган замонлардаги олимларнинг эмас, ҳатто ҳозирги давр олимлари ҳам бу саволга аниқ жавоб тополгани йўқ, десак катта хато бўлмаса керак. Чунки, ичиб, чекиб, меъёрсиз овқатланган кишилар оорасида жисмонан бақувват ва 70-80 ёшдан ошган кишилар оз эмас. Аксинча, ўзига ўта эҳтиёт бўлиб, зарарли оқибатлардан доимо сақланиб юрган 40-50 ёшга етмай умри тугаётганлар ҳам оз эмас.

Бу билан ижтимоий турмушимиздаги кечирмаларни (яхши томонлар, тарғиботлар ва ҳ.к.) инкор этиш керак эмас. Балки соғлом турмуш тарзи ва табиий қобилиятлар, туғма имкониятларни ҳам эътиборга олиш лозим бўлади.

Шундай бўлсада, бир ҳақиқат бор, яъни яшаш шароитларини яхши билган, бойликка ўта ҳирс қўймаган кексалар орасида намоз ўқиш (иймонли бўлиш, ҳаракат қилиш) ва доимо фаол ҳаракат қилиб юрадиганлар бор, улар бадан тарбияга ҳам амал қилиб, соғлигини яхшилаб, узоқ умр кўришади.

Хулоса шундаки, кичик ёшдан бошлаб то кексайиб қолган даврларда ҳам фаол ҳаракат қилиш, жисмоний машқлар билан доимий равишда шуғулланиш лозим. Бунинг учун жисмоний тарбия таълими ва илмига доир зарур қўлланмалардан фойдаланиш зарур бўлади.

Саломатлиги ва жисмоний тайёргарлигида бирон нуқсони бўлмаганлар ўзлари танлаган спорт тури билан шуғулланишлари мумкин.

1.1. Талабаларнинг жисмоний тарбия ва спорт тадбирларида жисмоний ҳаракатларга ўргатишнинг тамойиллари ва услублари

Жисмоний тарбия жараёни кўп қирралидир. Бу жараёнда таълим ҳам, тарбия ҳам берилади. Жисмоний тарбия жараёнида таълим бериш ҳаракат кўникмалари, малакаларини ҳосил қилиш, такомиллаштиришга қаратилган бўлади. Шу билан бирга, шуғулланувчиларни жисмоний ривожланишига

таъсир кўрсатилади. Тарбиянинг ҳамма турларининг бирлиги, уларнинг ўзаро бир-бирига таъсир ўтказиши туб педагогик қонуниятларидан биридир. Ақлий, ахлоқий ва эстетик тарбиянинг маълум томонлари жисмоний тарбия жараёнига узвий қўшилиб кетган. Жисмоний тарбиянинг инсонни меҳнат ва ҳарбий тайёргарлик, соғломлаштириш ҳамда ҳар томонлама ривожлантириш тамойиллари жисмоний тарбиянинг умумий тамойиллари ҳисобланади. Шу билан бирга жисмоний тарбия жараёнининг таълим ва тарбия тамойиллари ҳам қабул қилинган.

Таълим ва тарбия қонуниятларини ифодаловчи энг муҳим бошланғич қоидалар **тарбия тамойиллари** деб аталади. Жисмоний тарбия жараёнида умумий педагогик тамойиллар тадбиқ қилиниши мумкин, чунки бу жараён таълим ва тарбиянинг хусусий ҳодисасидир. Жисмоний тарбия соҳасида хусусиятини акс эттириб, алоҳида аҳамият касб этади.

Тизимлилик ва изчиллик тамойили жисмоний машқларни ва ҳаракатларни бир хил тизимда оддийдан мураккабга қараб ривожланиб борадиган шаклда ўрганиш масалаларини ҳал этади. Жисмоний тарбия дастури талаблари доимо бажарилиб ўрганилиб борилади. Янги ўқув материаллари ўрганилган жисмоний машқлар боғланади ва мустақамланади. Дастур асосида аввал оддий машқлар ўрганилса, секин аста мураккаб машқлар техника ва тактикаси шакллантирилади. Ҳар хил даражадаги машқларни ўргатишда машқлар оддийдан мураккабга қараб ривожлантириб борилади. Шу билан бирга улар ҳар бир машғулот давомида ўзгартирилиб турилади.

Билимлар ва малака ҳамда кўникмаларни мустақамлаш тамойили ўқув материалларини доимо такрорлаш, мустақамлаш ҳамда ривожлантириб боришни тақозо этади. Чунки, жисмоний ҳаракатлар бажариш малака ва кўникмалари машқларини такрорлаб турилмаса машқнинг малака ва кўникмалари йўқолиб боради. Шунинг учун ўқув материалларни режалаштиришда машқларни тўғри тақсимлаш ва уларни оддийдан мураккабга қараб бажаришни акс эттириш керак. Ўрганиладиган жисмоний машқларни

мунтазам дарсда мустақил бажаришлари малака ва кўникмалари мустаҳкамланиб такомиллаштириб боришига замин бўлади.

Онглилик ва фаоллилик тамойили: Жисмоний тарбия жараёнида машқларни ўрганиш даражаси ўқувчилар онгига ва фаоллигига боғлиқ. Шунинг учун машғулотлар давомида онглилик ва фаоллилик тамойили кенг фойдаланилади. Ўқув материалларини ўқувчилар томонидан тушуниш уларни ўзлаштириш ва машқларни онгли равишда идрок этиш ва бажариш, шунингдек эришилаётган натижаларни такомиллаштириб бориш онглилик тамойили орқали амалга ошади. Ҳар бир машғулотда ўқувчилар олдида қўйилган конкрет вазифалар уларнинг фаоллигини таъминлайди. Улар машқларни бажаришда ташаббускорлик кўрсатиш, машқларнинг ижобий таъсирини ҳис эта олиш уларни бажаришни идрок қилишлари билан таълимнинг онглилик ва фаоллилик тамойили амалга ошади.

Ҳар қандай таълим-тарбия жараёнининг муваффақияти, тарбияланувчиларнинг ўзининг бу ишга қанчалик онгли ва фаол муносабатда бўлишларига ҳам боғлиқдир. Жисмоний тарбия жараёни вазифаларини тўғри тушуниш, уларни қизиқиш билан фаол бажариш тарбиянинг боришини тезлаштиради, ҳосил қилинган билим, малака ва кўникмаларни чуқур такомиллаштириш ва улардан ҳаётда ижодий равишда фойдаланишга имкон беради. Бу қонуниятлар энг аввало онглилик ва фаоллилик тамойилининг асосини ташкил этади.

Жисмоний тарбия жараёнида онглилик ва фаоллилик тамойили қуйидаги асосий йўналишлар бўйича қўлланилади.

Машғулотларнинг умумий мақсади ва конкрет вазифаларига нисбатан тушунган ҳолда муносабатда бўлишни ва муҳим қизиқишни таркиб топтириш.

Жисмоний машқлар билан шуғулланишга ундовчи мотивлар хилма-хилдир. Улар педагогик нуқтаи назаридан тасодифий ёки кам аҳамиятли бўлади. Лекин тарбия жараёнида улар ўзини оқлай бошлайди. Онглилик ва фаоллилик тамойили жисмоний тарбия машғулотларининг мақсадини тушуниш

ва жисмоний баркамолликнинг истиқболини англаш ва унга етишни мақсад қилиб белгилаш билан ифодаланади.

Жисмоний тарбия жараёнида бериладиган вазифалар маълум жисмоний машқлар тарзида бажарилади. Ўқитувчи бажариш учун машқ бериш билан бирга, шуғулланувчиларга нимани бажариш ва қандай бажариш кераклигини эмас, балки шу машқни бажариш тавсия этилишини шу қоидага риоя қилиш керак эканлигини ҳам тушунтириши зарур.

Мақсад ва вазифаларни қанчалик тушуниб олиш шуғулланувчиларнинг ёш имкониятларига ва тайёргарлик даражасига боғлиқлиги ўз-ўзидан равшандир. Жисмоний тарбиянинг дастлабки босқичларда оддий тушунчалар таркиб топади, кейинчалик эса шуғулланувчилар ишнинг моҳиятини тобора чуқурроқ билиб борадилар.

Жисмоний машқлар ақл-идрок билан назорат қилинувчи ихтиёрий ҳаракатлардир. Ҳаракат кўникмаларини шакллантиришда ҳаракатларни бажариш автоматлашиш даражасига кўтарилади. Бу билан онгли ҳаракат қилинмайди деб бўлмайди, чунки ҳаракатни автоматлашиш даражасига етказиш заминида жисмоний машқларни онгли равишда ўрганиб туради. Шуғулланувчиларнинг ҳаракатлари бажарилишини ўқитувчи ва мураббийлар назорат қиладилар, баҳолайдилар ва хатоларни тузатиб борадилар. Шунга қарамай шуғулланувчиларнинг ўз ҳаракатларини ўзлари баҳолаши ва назорат қилиш қобилиятини ривожлантириш муҳим ҳисобланади. Бунда ҳаракатларни олдиндан ҳис қилиш ва синаб кўриш усуллари кўп қўлланилади.

Кўрсатмалилик тамойили. Педагогика тажрибасида кўрсатмалилик тарбияланувчиларнинг кўриш, эшитиш ва идрок этиш туйғуларига таъсир этиб тарбия вазифаларини амалга ошириш тушунилади. Жисмоний тарбия жараёнида кўрсатмалилик муҳим роль ўйнайди, чунки шуғулланувчининг фаолияти асосан амалий характерда бўлади ва сезги органларини ҳар томонлама ривожлантиришдек ўзининг махсус вазифаларидан бирига эгадир. Жисмоний тарбия жараёнида бевосита кўрсатмалилик жисмоний машқларни намоиш қилиб кўрсатиш, шунингдек, бу машқларни шахсий тажрибада "ҳис

этиш" дан иборатдир. Бевосита кўрсатмалиликка жисмоний машқлар ва ҳаракатларни амалда бажариб намойиш қилишни киритиш мумкин. Бавосита кўрсатмалиликка эса биринчидан, расм, схема, макетлардан, кинограмма, видеофильмлар ва бошқа кўрсатмали қуроллардан, шунингдек, ҳаракатларнинг айрим томонларини кўрсатувчи ва уларнинг бевосита идрок этишни осонлаштирувчи ҳар хил махсус техник воситалардан фойдаланиш, иккинчидан, образли сўз киради.

Ҳар қандай билиш, маълумки, ҳис этиш босқичидан-хаёл қилишдан бошланади. Ўрганиладиган ҳаракатларнинг жонли образи ташқи ва ички рецепторларнинг-кўриш, эшитиш органлари, вестибуляр аппарати, мускул рецепторлари ва бошқа сезиш, идрок қилиш рецепторларнинг қатнашиши билан таркиб топади. Ҳар хил сезги органлари сезган ва идрок этган тушунчаларини тўлдириб жисмоний ҳаракатлар манзарасини тасаввур қилади. Шунинг учун, ҳиссий тушунча қанча бой бўлса мукамал малака ва кўникмалар шунча тез ва осон шаклланади ҳамда жисмоний ва иродавий сифатлар самарали такомиллашади.

Жисмоний ҳаракатларни ўрганишда қуйидаги услубиётга амал қилиш керак. Бунинг учун машқ ҳақида тўлиқ тушунчага эга бўлиш ва уни амалда бажариш, ҳис этиш лозим. Шунинг учун машқ ҳақида тушунчага эга бўлишда кўплаб кўргазмали воситалардан фойдаланиш мумкин. Ҳаракатларни амалда бажаришда эса мураббий тавсияси ва ёрдами билан бажариш керак, ҳамда хатоларни ўз вақтида тўғрилаб бориш зарур.

Бажара билиш тамойили Жисмоний тарбияда ўқувчиларда ўрганилаётган жисмоний машқлар техникаси ва малака ва кўникмалари шакллангандан сўнг ундан мураккаброқ бўлган жисмоний машқлар туркумига ўргатилади. Осон машқлар ўқувчилар фаоллигини сусайтиради. Шунинг учун уларни жисмоний даражасига мувофиқ ҳолда жисмоний машқлар бериш ва уларни такомиллаштириб бориш керак. Ўқувчилар организми бир хил шаклдаги жисмоний машқларга мосланиб қолади. Машқлар миқдори, ҳажми, суратини орттириб бориш болалар организмнинг жисмоний ривожланиб

боришини таъминлайди. Акс ҳолда бир хил шаклдаги жисмоний машқларга ўқувчилар организми мослашиб қолади ва бу билан уларнинг организми жисмонан ривожланмайди.

Бажара билиш ва индивидуаллаштириш тамойили тарбияланувчиларнинг хусусиятларини ҳамда уларга берилаётган топшириқнинг қанчалик қийин ёки енгиллигини ҳам ҳисобга олишни ифода этади. Жисмоний тарбияда таълим ва тарбия жараёнини шуғулланувчиларнинг имкониятларини, ёш ва жинс хусусиятларини, тайёргарлик даражасини, шунингдек жисмоний ва маънавий қобилиятларидаги индивидуал фарқларни ҳам ҳисобга олган ҳолда ташкил қилиш лозимлигини билдиради.

Жисмоний машқларни бажара олиш, бир томондан, шуғулланувчиларни имкониятларига боғлиқ бўлса, иккинчи томондан, уларнинг ўзлари учун хос бўлган хусусиятларга бирор машқни бажариш пайтида содир бўладиган объектив қийинчиликларга боғлиқ бўлади. Ўқитувчи бажара олиш меъёрини белгилар экан, аввало илмий маълумот ва умумлашган амалий тажрибалар асосида шуғулланувчиларнинг бирор бир контингенти учун белгиланадиган дастурларга ва норматив талабларга асосланади. Шуғулланувчилар имкониятлари жисмоний тайёргарлик мезонлари орқали синаш, тиббий назорат ва педагогик кузатишлар билан аниқланади.

Бажара билиш тамойилида шуғулланувчиларнинг жисмоний ва маънавий кучлари ёрдамида бажара олинадиган жисмоний ҳаракатлар меъёрини белгилаш тушуниш мумкин. Шунингдек, машқларнинг кучли шакллари шуғулланувчилар имкониятидан юқори даражада ҳисобланса, у бажариб бўлмайдиган юклама бўлади. Кейинги муддатларда бундай юкломалар ҳам шуғулланувчилар имкониятидан ҳисобланиши мумкин. Агарда жисмоний юкломалар организмда жисмоний ривожлантириш ва соғломлаштиришни таъминласа улар бажариб бўладиган юкломалар ҳисобланади. Организмга салбий таъсир кўрсатувчи ва соғлиққа путур етказувчи жисмоний юкломалар бажариб бўлмайдиган юкломалар саналади. Шунга қарамай шуғулланувчилар организми ривожланиши билан бажариб бўлмайдиган юкломалар даражаси

пасайиб боради. Бажариш мумкин бўлган юкламани бажаришга уриниш ҳам педагог ва врач назорати остида бўлиши керак, чунки улар юкламаларнинг организмга салбий таъсирини бартараф этиш кўрсатмаларини бериб турадилар.

Жисмоний тарбиянинг ҳар бир босқичида кўрсатиб ўтилган шартлардан ташқари, бажара олиш меъёри танланган услубнинг мақсадга мувофиқлиги ҳамда умуман машғулотнинг ташкил этилиши орқали аниқлаб олинади. Малака ва кўникмалар илгари ҳосил қилинган малакалар базасидир. Шунинг учун ҳам бажара олиш масаласи таълим ва тарбиянинг бошқа услублари билан, машғулотлар давомийлиги ва қийинчиликларни мунтазам ошириб бориш услублари билан узвий боғлиқ бўлади. Жисмоний тарбия жараёнида бажара олишнинг ҳал қилувчи шартларидан бири жисмоний машқнинг давомийлигидир. Турли ҳаракат шакллари ўртасидаги ўзаро табиий алоқалардан ҳамда структура жиҳатдан давомийликка эришилади. Машғулотларни шундай ташкил этиш керакки, ўрганиладиган ҳаракат вазифалари келгуси машғулот вазифаларини осон ўзлаштиришни таъминласин. Бу қонуният маълумдан номаълумга ёки ўзлаштирилгандан ўзлаштирилмаган вазифага ўтиш деб аталади. Бир топшириқдан иккинчисига, осондан қийинроғига ўтишда муҳим аҳамиятга эга бўлган шартлардан бири изчилликдир. Организм имкониятлари секин, демак талаблар ҳам организм имкониятлари ҳаддан зиёд бўлмаслиги лозим.

Мунтазамлик тамойили жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг шунингдек, жисмоний юклама билан дам олишни алмаштириб туришнинг мунтазамлигида намоён бўлади. Мунтазам равишда машқ қилишнинг самараси беқиёс катта бўлади. Жисмоний тарбия жараёнининг мунтазамлиги асосан юклама билан дам олишнинг энг қулай навбатлашувига қай даражада боғлиқ экани хусусиятидир. Узлуксизлик-жисмоний тарбия инсон ҳаётининг барча даврларидан узлуксиз давом этадиган жараёндир.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш туфайли организмда содир бўладиган функционал ва таркибий ўзгаришлар зиддиятга учраши, пайдо бўлган шартли реффлекторли боғланиш сўна бошлайди, функционал

имкониятларнинг эришилган даражаси пасая боради ва ҳатто баъзи регрессив ўзгаришлар 5-7 кун машқ қилинмагандаёқ билиниб қолади.

Кўриниб турибдики, жисмоний тарбия жараёни узлуксиз бўлиши керак, яъни сабабсиз танаффуслар бартараф этилиши керак, шундан сўнггина жисмоний етукликка эришишнинг шароитлари яратилади. Машқларни такрорлаш ва янгилаб туриш, жисмоний тарбия жараёнида, тарбиянинг бошқа кўпчилик турларига қараганда, такрорлашга анча кенг ўрин берилади. Жисмоний тарбия жараёни учун такрорлаш билан бир қаторда, вариативлик, яъни машқларнинг ва уларнинг бажарилиш шартларининг тез-тез ўзгартириб туриш, юкламаларни аста-секин ошириб бориш ҳамда уларни қўлланишнинг ранг-баранг услубларини тадбиқ этиш, умуман машғулотларнинг шакл ва мазмунини ўзгартириб туриш ҳам муҳимдир.

Жисмоний тарбия жараёнининг узлуксизлиги юклама билан дам олишни алмаштириб туришни инкор этмай, балки мунтазам навбатлашни тақозо этади. Юклама жисмоний машқларни организмга таъсир этиш даражаси ва организм функционал имкониятларни ривожлантириш омили ҳисобланади. Қайта тикланишда юкламанинг оқибати ва таъсири сифатида дам олиш юклама билан узвий боғлиқлигини эътиборга олинади. Чарчаш ва қайта тикланиш жараёнларининг органик боғланганлиги ва биргаликда ўтиши ҳисобга олинса, юклама билан дам олишнинг ўзаро бир-бирига боғлиқлигини тушуниб олиш мумкин. Илмий тадқиқотлар натижалари шуни кўрсатадики, ишлаш ва дам олиш пайтида кишининг ишчанлик қобилияти ўзгариб туради.

Ишлаб турган вақтда, агар юклама анча ортиқ бўлса, ишлаш қобилияти пасаяди-киши тез чарчай бошлайди. Бу ҳол олдинми-кечроқми ишни тўхтатишга ва организмга хордиқ беришга мажбур этади, бу хордиқ вақтида аввалги юклама баҳс этган куч билан қайта тикланиш жараёни бошланади, қайта тикланиш жараёнлари иш вақтида содир бўлади. Лекин иш қобилиятини хордиқ вақтидагина тиклаш мумкин. Жисмоний юклама анча ортиқ бўлганда шунга яраша дам олиш ишлаш қобилиятини дастлабки даражага келиши билан тикланиш тўхтамайди. Бу жараён аста-секин давом этади. Мазкур фаза дам

олиш давом эттирилган тақдирда иш қобилиятининг ишга киришиш олдидаги даражасигача қайтиши билан алмашади.

Оширилган юкламалардан ишчанлик тўла тикланмаган шароитда фойдаланиш учун шуғулланувчилар олдиндан пухта тайёргарлик кўрган бўлишлари шарт. Тўла тикланмаган ҳолатда ўтказиладиган машғулот самараси бўлмайди. Машғулотларнинг бир-бирини такрорлаши изчиллиги уларни бажара олиш масалалари билан боғлиқдир. Жисмоний тарбия ва спортда юксак маҳоратга эришиш учун шуғулланувчиларнинг имкониятлари ривожланиш қонуниятлари, шу билан бирга тренировка босқичларида қулай бўлган тарбия жараёни назарда тутилиши керак.

Жисмоний тарбия жараёнида ихтисослаштирилган машғулотлар муҳим аҳамиятга эга бўлади. Дастлаб зарурий ҳаракатлар, хусусан қўл ҳаракатлари малака ва кўникмалар шакллантирилади, кейинчалик оёқ ва гавда ҳаракатлари бўлган асосий малакалар такомиллаштирилади. Бу билан танланган спорт тури бўйича ихтисослашиш юзага келади. Жисмоний тарбия жараёнида ҳаракат малака ва кўникмаларини ижобий кўчишидан максимал фойдаланиб, салбий кўчишини эса имконият борида бартараф этиш зарур.

Тараққиёт тамойили. Бу тамойил жисмоний тарбия жараёнида шуғулланувчиларга қўйиладиган талабларнинг умумий йўналишини ифода этади ва қийинлашиб боровчи янги-янги вазифаларни қўйиш ва бажаришни, шулар билан боғлиқ бўлган юкламалар ҳажми ва интенсивлигини аста-секин ошириб боришни ўз ичига олади. Жисмоний тарбия ҳам машғулотдан-машғулотга, босқичдан-босқичга узлуксиз ўзгариб бориш йўли билан доимий ҳаракатда, ўсишда бўлади. Бунда машқларнинг мураккаблиги ортиб, таъсир кучининг пасайиб бориши характерли белги ҳисобланади.

Жисмоний тарбия жараёнида ҳаракат фаолияти формасининг мураккаблашиши билан бир қаторда, жисмоний юкламанинг ҳамма компонентлари ҳам ортиб бориши керак. Бу куч тезлик ва чидамлилиқ каби жисмоний фазилатлар такомиллаштиришнинг қонуниятларида кўринади. Жисмоний машқлар таъсири билан организмда бўлиб турадиган ижобий

Ўзгаришлар даражаси юкломанинг ҳажми ва интенсивлигига пропорционал эканлиги аниқланган. Жисмоний юкломанинг чарчашга олиб келадиган даражада бўлмаслигига риоя қилинса, юклама ҳажми қанча катта бўлса, мослашув жараёни шунча муҳим ва мустаҳкам бўлади; юклама қанча интенсив бўлса, тикланиш ва "ўта тикланиш" жараёнлари шунча зўр бўлади.

Жисмоний тарбия жараёнида талабларни оширишнинг асосий шартлари энгиллик, индивидуаллаштириш, тизимлилик тамойилларини таҳлил қилиш уларнинг ўзаро мувофиқдалигини кўрсатади. Талабларни ошириб бориш янги топшириқлар ва юкломаларни бажаришга шуғулланувчилар тайёргарлиги мувофиқ келса, топшириқ ва юкломалар организмининг функционал имкониятларига мос келса, ёш, жинс, индивидуал хусусиятларга мос бўлса ижобий натижаларга олиб келади. Машқларнинг алмашилиши ва ўзаро алоқада бўлиши билан боғлиқ бўлган изчиллик, машғулотларнинг мунтазамлиги юклама ва дам олишнинг оптимал алмашинуви ҳам асосий шартлардан ҳисобланади.

Ҳосил қилинган малакалар ва кўникмалар мустаҳкамлиги, жисмоний юкломаларга мослашувчанлик даражасига қараб, янги мураккаб бўлган машқларга ўргатилади. Бу талабларга амал қилмаслик малакаларни тўғри шаклландирмаслиги, жисмоний юкломаларда куч келиши ҳамда машқларни бажаришда тузатилмайдиган хатоларни вужудга келишига олиб келади. Ўз ўрнида янги ҳаракатлар малака ва кўникмаларни шаклланишига тўсқинлик пайдо бўлади. Шунингдек жисмоний юкломалар оширилиш динамикаси билан организмнинг морфофункционал ривожланишида тафовутлар шаклланади.

Организм юкламага бирдан, бир пайтда кўникиб қолмайди, ҳар хил муддатлар талаб қилинади. Янги юкломалар таъсирига мослашиш учун ҳаммавақт маълум муддат талаб қилинади. Бунда функционал ва таркибий ўзгаришлар содир бўлади. Юклама динамикаси ўзининг изчиллиги билан характерланади. Бунда юкломани аста-секин ошириб боришнинг ҳилма-хил шакллари: тўғри чизик бўйлаб ошиб борувчи, босқичма-босқич ошиб борувчи, тўлқинсимон шакллари бўлиши мумкин.

Юкламанинг тўғри чизикли ортиб боришида юклама ҳар ҳафтада бир ўлчовда ортиб боради. Аста-секинлик юкламанинг бир хил меъёрада ўсиши ҳамда машғулотлар ўртасидаги катта вақт билан таъминланади. Босқичли ўсиб бориш юкламанинг машғулотлар давомида бир хиллаштириш билан таъминланади. Юкламанинг сакраши пайтида, яъни бир босқичдан иккинчи босқичга ўтишида юкламалар кескин ортади. Ва сакрашга қадар улар стабиллашиб боради. Юкламанинг тўлқинсимон ортиши талабларни секин-аста ҳамда кескин орттириб сўнгра пасайтириб бориш билан характерланади. Бу шаклдаги юкламанинг миқдори интенсивлиги ва изчиллиги катта бўлади.

Жисмоний юкламаларнинг тўғри чизикли ва босқичма-босқич ортиб бориши жисмоний тарбиянинг унча узоқ бўлмаган жараёнларида фойдаланилса катта самара беради. Юкламанинг тўлқинсимон ортиб бориши эса малакали спортчилар томонидан тренировка жараёнларида кўплаб фойдаланилади.

Жисмоний тарбия жараёнида ўқитувчилар ўқувчиларни ҳаракатларга ўргатиш ва жисмоний машқлар техникасини эгаллашда таълим услублари ёрдамида таълим босқичлари вазифаларини ҳал этадилар. Мактабда жисмоний машқларга ўргатиш жараёни таълим тамойиллари ва услубларининг тўғри ташкил этилишига боғлиқ. Жисмоний тарбияда таълим жараёни ўқувчиларни жисмоний тарбия ва спортга оид махсус билимлар билан қуроллантириш ҳамда жисмоний машқлар ва ҳаракатлар техникаси, малака ва кўникмасини ҳосил қилиш вазифаларини ҳал этади. Жисмоний тарбияда шуни кўриш мумкинки, машқларни кўп маротаба ҳар хил талаблар асосида такрорлаш ва мустаҳкамлаш жисмоний машқлар техникасини бажаришда ҳеч бир қийинчилик бўлмаслигини таъминлайди. Бу билан ҳаракат малака ва кўникмалари такомиллашиб боради.

Жисмоний тарбия жараёнида фақатгина жисмоний фазилатлар эмас, балки ахлоқий сифатлар: жамоатчилик, дўстлик, ботирлик, қатъийлик, ҳамкорлик, ватанпарварлик хислатлари ҳам тарбияланиб боради. Шунингдек, ўқувчиларни тартиб - интизомга риоя қилиш, ташаббускорлик ва фаоллилик каби сифатлар ҳам шаклланади.

Жисмоний тарбия амалиётида таълимнинг кўплаб турли услублари ва услубий шакллари қўлланилади.

Услубларни қуйидаги уч гуруҳга бирлаштириш мумкин:

- а) оғзаки;
- б) кўргазмали;
- в) амалий.

Оғзакилик услуби жисмоний тарбия жараёнида машқларни тушунтириш, машқларни ўзлаштириш бўйича суҳбатлар, мунозаралар, муҳокамалар ҳамда таҳлил этиш шаклида бўлади. Тушунтириш услуби мактабнинг барча синфларида қўлланилади. У машқнинг моҳиятини очиқ беради, ўқувчиларда ҳаракат ҳақида тасаввур ҳосил қилади. Тушунтириш услубида киёслаш, таклид қилишни кўп қўллаш мумкин. Тушунтириш давомида ўқувчилар ҳам машқлар ва ҳаракатларга оид бўлган янги сўзларни ўрганиб борадилар. Қийин машқларни тушунтиришда эса болалар диққатини асосий мақсадга йўналтириш керак. Кўриниб турибдики, тушунтириш оғзакилик услубининг асосий шакли ҳисобланади ва ўқувчиларга ўрганиладиган материал ҳақида тўла тасаввур беради.

Ҳикоя болаларни машқларнинг янги турлари билан таништиришда; мазмун ва шаклга эга бўлган янги ўйинни ўрганишда қўлланилади. Ҳикоя усулида янги материал қизиқарли ривоят тарзида баён қилинади. Бунда ўрганиладиган материални яхши ўзлаштиришга ва машқларни яхши бажаришга замин яратилади. Ҳикоя услуби бошланғич синф ўқувчилари билан жисмоний тарбия дарслари ташкил этишда кўп қўлланилади. Ҳикояга қўйиладиган талаблар: баён қисқа, қизиқарли, ифодали ва ҳиссий бўлиши керак.

Суҳбат савол-жавоб шаклида ўтказилади. Ўқитувчи йўлловчи саволлар ёрдамида материални ўзлаштириш даражасини аниқлайди, шунингдек, ўқувчиларда ўз фикрларини айтиш истагини кўзғайди. Суҳбат ўқитувчи ва ўқувчилар ўртасидаги муаммоларнинг қулай шакли бўлиб, ўрганиладиган ўқув материални ўтилган ўқув материали билан боғлаш ва уни болалар тушунишлари даражасини аниқлаш, улар диққатини фаоллаштириш учун

фойдаланилади. Сухбат доимо ўз мавзусига йўналтирилган, қизиқарли бўлиши керак.

Буйруқ ва қарорлар жисмоний тарбия жараёнини бошқариш воситаси ҳисобланади. Бунинг асосида ўқитувчи жисмоний тарбия машғулотида буйруқ бериб ўқувчиларни бошқариш масалаларини ҳал этади. Ўқувчилар жисмоний машқларни бажараётганларида ва дарсни ўтиш жараёнида ўқитувчи раҳбарлик қилиш учун буйруқ ва қарорлардан фойдаланади. Буйруқ усуллари болаларда ҳаракатларни бажаришга бўладиган таъсир сифатида шаклланади. Ўқитувчининг буйруқлари аниқ, лўнда ва қисқа бўлиши керак. Шунингдек оҳангли даражада бажарилиши керак.

Кўрсатмалар мактабнинг барча синфларида машқларни бажаришда қўлланилади. Кўрсатмалар бутун гуруҳга ёки бир ўқувчига тегишли бўлиши мумкин. Жисмоний тарбиянинг оғзакилик услубидан яна бир шакли кўрсатма ва тавсиялардир. Улар жисмоний машқлар техникасини эгаллаш, ҳатоларни бартараф этиш ҳамда янги машқларни ўзлаштириш давомида бериб борилади.

Машқни амалда бажариб кўрсатиш усули жисмоний тарбия жараёнида муҳим аҳамиятга эга. Таълим услублари ичида энг тушунарлиси кўрсатиш услуби ҳисобланади. Кўргазмали услубларда машқларни кўрсатиш етакчи ўринни эгаллайди. Умуман кўргазмалиликни қўллаш, хусусан кўрсатиш кичик ёшдаги ўқувчиларни ўқитишда зарурдир. Кўрсатиш жуда самарали бўлиш учун болаларни яхши уюштириш ва улар кузата олишлари учун шароит яратиш лозим. Машқ ўқувчиларга яхши кўринадиган жойда, бажарилиб кўрсатилиши керак. Машқларни намойиш этишда ўқитувчи фаол спортчи ўқувчилардан фойдаланиши мумкин. Бу усул ўқувчиларга ижобий таъсир этади. Ўз ўртоғи машқни бажарганлигини кўриб болаларда ишонч ҳосил бўлади. Аввал ўқувчиларни машқ намойишини диққат билан кузатишга жалб этиш керак. Машқларни бир неча маротаба такрорлаб кўрсатиш зарур. Биринчи кўрсатишда машқ тўғрисида умумий тасаввур бериш керак. Болалар машқни ўрганиш давомида қисмларга бўлиб бажариш, ва бунда ўқитувчи ҳатоларни тузатиб бориш керак. Машқни намойиш қилиш жараёни доимо тушунтириш билан

бирга олиб борилади. Ўрганиладиган жисмоний машқ ўқитувчи ва ўқувчилар томонидан амалда бажарилиши керак, шундагина ўқувчиларда ҳаракат тўғрисида малака ва кўникмалар шаклланади. Бу малака ва кўникмаларни шаклланиши даражаси ўқитувчининг шу ҳаракатни ўзи билиши, амалда бажара олиши ҳамда унинг ўргатиш маҳоратига боғлиқ. Машқни амалда бажариш услублари қуйидаги вариантларда бўлиши мумкин.

1. Машқ намоёиш қилинади, сўнг тушунтирилади.
2. Машқ тушунтирилади ва намоёиш қилинади.
3. Машқ намоёиши тушунтириш билан бирга бажарилади.

Амалий услубда ўқувчилар ҳар бир ҳаракатни амалда бажарадилар, кўрсатадилар, такрорлайдилар. Таълимнинг асосий вазифаси шуғулланувчиларда мустаҳкам ҳаракатланиш кўникмаларини шакллантиришдан иборат. Бу вазифани ҳал этиш учун ўрганиладиган ҳаракатларни кўп марталаб такрорлаш зарур. Ўрганиладиган ҳаракатларни режали равишда машқ қилиш болаларга жисмоний тайёргарликнинг энг юқори натижаларига эришишларда ёрдам беради, уларни соғлом қилади, билимини оширади. Мусобақа ва ўйинлар ҳам жисмоний машқларни такомиллаштириш услуби сифатида ўқувчиларда бир қадар малака ҳосил бўлганидан кейингина қўлланилади. Мусобақада ўқув материални ўтиш давомида энг яхши жамоалар, гуруҳлар ёки айрим ўқувчилар аниқланади.

Кўргазмали қуроллардан жисмоний тарбия машғулотида расм, жадвал, деворий газета, макет, плакат ҳамда ўқитишнинг техник воситалари, яъни кино ва видеофильм кабилардан фойдаланиш ҳам таълим тарбия жараёнини самарадорлигини оширишга катта ҳисса қўшади. Ҳаракатлар ҳақида тўғри тасаввур ҳосил қилдириш учун кўпинча кўргазмали қуроллардан фойдаланилади. Кўргазмали қуроллар суратлар, жадваллар, расмлар, фотосуратларни дарсда ўқитувчи раҳбарлигида ёки агар улар синфда ёки залда осиб қўйилса, дарсдан ташқари вақтда мустақил равишда кўриб чиқиш мумкин. Кўргазмали қуролларни ўқувчилар ўзлари тайёрлаши ҳам мумкин. Жисмоний тарбия жараёнида мўлжалга олиш учун мосламалардан фойдаланиш жуда

қулай бўлади. Бунинг учун маълум бир баландликка буюм ёки жисм ўрнатилиб шуни мўлжалга олиб ҳаракатлар бажарилади. Тўпни тўғри отиш, сакраш, тўпга тегиш машқлари шундай вазиятда осон ўрганилади.

Ҳозирги замонавий ахборот воситалари такомиллашган даврда видеофильмлардан ўқув жараёнида самарали фойдаланиш асосий ўринни эгалламоқда. Бунинг учун тажрибали мураббийлар раҳбарлигида ўтказиладиган дарс, тренировка машғулотлари видеотасмаларга ёзиб олиниб шу мавзуга оид машғулотларда намоёиш этилиши мумкин. Шу билан бирга спорт турлари бўйича мусобақаларнинг видео ёзувларидан жисмоний тарбия машғулотлари жараёнида самарали фойдаланиш мумкин. Видео ёзувларнинг қулайлиги ҳар қандай вазиятни тасмага тушириш ва керакли жараёнларни кўп маротаба такрор ва секинлаштирилган ҳолда кўриш, муҳокама этиш имконини беради.

Услуглар ва услубий шакллар ўзаро чамбарчас алоқададир. Ўқитувчи уларни турли кўринишларда қўллаб, жисмоний тарбиянинг тўла қонли жараёнини таъминлайди.

Амалий услублар: жисмоний тарбия жараёнида ўқувчиларнинг машқларни ва жисмоний ҳаракатларни бажариб кўрсатиши таъминланиши керак. Ўқувчилар ҳаракатларни амалда бажаргандагина улар мускуллараро тасаввурлар, рефлекслар шаклланади. Ўрганиладиган ҳаракатларни мунатазам машқ қилиб бориш ўқувчиларни соғломлаштириш ва жисмоний ривожлантириш масалаларини ҳал этади. Машқ услублари амалий услубнинг шакли ҳисобланиб, дастлабки жисмоний тарбия жараёнида турғун шароитда машқлар билан шуғулланиш таъминланади. Сўнгра эса машқлар билан мустақил шуғулланишга рухсат берилади. Машқлар билан шуғулланиш услуби икки шаклда: умумий, яхлит ҳолда машқни ўрганиш ҳамда қисмларга бўлиб ўрганиш.

Машқларга ўргатишда дастлаб уни умумий ҳолда бажарилади. Кейин жисмоний машқни қисмларга бўлган ҳолда ўрганилади. Арқонга тирмашиб чиқиш машқини ўрганишда дастлаб умумий ҳолда бажарилади. Сўнгра қўл ва

оёқ ҳаракатлари алоҳида-алоҳида ҳолатда бажарилади. Машқ малака ва кўникмаси шаклланган сўнг яна яхлит ҳолда бажаришга эришилади. Югуриб келиб сакраш, узунликка улоқтириш ва шунга ўхшаш ҳаракатларда ҳам машқ қисмларга бўлиб ўргатилади ва сўнгра яхлит ҳолда ўргатилади. Мураккаб жисмоний машқларни тез ва яхши ўзлаштириш учун қисмларга бўлиб ўрганиш муҳим ўрин тутди. Жисмоний машқларни бундай изчилликда ўрганиш таълим самарасини орттиради.

Амалий услубларда мусобақа ва ўйин услуби ҳам муҳим ўринга эга. Мусобақада ўқув материалларини яхши ўзлаштирган ўқувчилар ва гуруҳлар, жамоалар аниқланади. Ўйинлар ҳам шундай вазифага эга бўлади. Мусобақа ва ўйин услуби жисмоний машқлар ўрганишга ва бажаришга болаларда қизиқишни орттиради. Улар машқларни яхши бажаришга, натижалар ва кўрсаткичларни оширишга ҳаракат қиладилар. Шу билан бирга организмда физиологик, биологик ва руҳий ўзгаришлар мусобақа ва ўйин даврида кескин ўзгаради. Мусобақа ва ўйинлар ўқувчиларни ахлоқий сифатларини шакллантириш ва тарбиялашга ёрдам беради. Уларда жамоатчилик, дўстлик, ҳамкорлик, ташаббускорлик, фаоллик, ватанпарварлик ҳис-туйғулари ривожланади. Шунга қарамай мусобақа ва ўйинлар даврида ҳаракатларни ва жисмоний машқларни аниқ бажариш даражаси пасаяди, ўқувчиларда асабий ва жисмоний чарчаш юзага келади. Буни олдини олиш учун машғулотларни қизиқарли ташкил этиш ҳамда ўқувчилар жисмоний ва ҳиссий чарчашларни олдини олиш керак.

Хатоларни тузатиш услуби деганда ўқувчилар жисмоний ҳаракатлар ва жисмоний машқлар техника тактикасини эгаллашда содир қилаётган хатоларни бартараф этиш тушунилади. Ҳар бир ўқувчи жисмоний машқ бажариш жараёнида хатоларга йўл кўядилар. Бу хатоларни ўқитувчи кузатиб бориши, аниқлаши, таҳлил этиши ҳамда бартараф этиши бўйича услубий, амалий тавсиялар бериши керак. Шунинг учун ўқитувчи жисмоний машқларни ўргатаётганда уларни бажариш техникаси ва унга кўйиладиган талабларни батафсил тушунтириши керак. Жисмоний машқни бажаришда содир бўладиган

хатони олдиндан айтиш ва унга эътибор қаратиш кераклиги қайд этилади. Жисмоний машқларни бажаришдаги хатолар индивидуал ҳолатда тузатилади ва хатони келиб чиқиш сабаблари ўқувчиларга тушунтирилади. Жисмоний машқларни бажаришда хатолар қуйидаги ҳолларда содир бўлади.

1. Етарли жисмоний тайёргарлик бўлмаганда
2. Машқ техникасини яхши ўзлаштирилмаганда
3. Жиҳоз ва буюмларнинг носозлигида
4. Ўқувчиларнинг чарчаш ёки касал ҳолатида

Хатоларни бартараф этиш учун юқорида кўрсатилган ҳолатларга эътибор қаратиш керак.

Талабаларга индивидуал ёндошиш: Болалар билан ишлашда ўқитувчиларнинг ўз ўқувчилари индивидуал хусусиятларини яхши билиши катта аҳамиятга эга, чунки, ҳар бир синфда зукко ва паришонхотир, фаол ва суист: жисмоний маданият ва спортга қизиқувчи ва қизиқмайдиган ўқувчилар бўлади. Ўқитувчи ҳар бир ўқувчининг соғлигини ва жисмоний ривожланганлик даражасини яхши билиш керак.

Ҳар бир синфда ўз синфдошларидан жисмоний тайёргарлигига кўра яққол ажралиб турадиган ўқувчилар бор. Улардан баъзилари машқларни бажара олмайдилар, бошқалари эса, аксинча, жисмоний машқларни бажаришда юқори натижалар кўрсатадилар. Жисмоний машқларни ва ҳаракатларни бажаришда қийналадиган, бўшанг ўқувчиларга ўқитувчи доимо далда бериши, уларга маънавий жиҳатдан кўмак бериши керак. Уларга жисмоний машқларни эгаллашнинг сирлари, жисмоний тайёргарлик асослари ҳақида тўлиқ тушунчалар бериши ва келажакда улар ҳам моҳир спортчи ёки жисмоний баркамол бўлиб етишларига ишонч туғдириши лозим.

Шунингдек яхши тайёргарликка эга бўлган болалар ҳам ўзларига индивидуал ёндошишга эҳтиёж сезадилар. Улар учун кўпроқ жисмоний юкламалар бериш керак, акс ҳолда оддий машқлар уларни етарлича жисмоний ривожлантирмайди, ҳамда уларнинг дарсга бўлган қизиқишларини сўндиради. Бундай ўқувчилардан машғулотларни ташкил этиш ва машқларни

Ўзлаштиришга орқада қолаётган ўқувчиларга ёрдам бериш мақсадида фойдаланиш мумкин.

Қатъийлик ва ботирликни талаб этадиган машқлар, мувозанат сақлаш машқлари таяниб сакраш, югуриб келиб баландликка сакраш машқларини кўпчилик ўқувчилар ишончсизлик билан бажарадилар. Машқлар техникасини эгаллашда уларга ўқитувчининг маънавий кўмаги зарур бўлади. Шунингдек машқларни ўрганишда кўрқинч ҳиссини бартараф этиш керак.

Жисмоний тарбия машғулотида ўқувчиларга индивидуал ёндашиш услуби ўқувчиларнинг тиббий гуруҳларида машғулотлар ташкил этишда ҳам кенг фойдаланилади. Ўқитувчилар касал ўқувчиларга уларнинг касаллик даражасига мувофиқ, рухсат этилган жисмоний машқлар билан шуғулланишни ташкил этади. Шунингдек жисмонан заиф ўқувчиларни жисмоний ривожлантириш чораларини белгилайди. Бундай гуруҳда жисмоний тарбия тадбирларини олиб боришда ўқитувчи машқлар миқдорини, такрорлашлар сонини чеклаши, бажариш шароитини энгиллаштириш, махсус машқлар билан шуғулланиш, машқлар кўрсаткичларига эътибор бериши керак бўлади. Тиббий гуруҳларда машғулотлар олиб боришда ўқитувчилар шифокорлар билан доимий ҳамкорликда бўлишлари керак. Болаларга индивидуал ёндошишда уларнинг соғлигини, ёшини, жинсини ва жисмоний тайёргарлиги ҳамда жисмоний қобилятини албатта ҳисобга олиш керак.

Жисмоний тарбия жараёнини амалга ошириш учун таълим ва тарбиянинг ўргатиш каби педагогик услубларидан кенг фойдаланилади. Жисмоний тарбия жараёнида ҳилма-хил услублар қўлланилади. Бу услублар бевосита, ҳис-туйғу билан идрок этишдан ёки сўздан, ёки амалий ҳаракат фаолиятидан фойдаланишга асосланади. Юклама ва дам олиш жисмоний тарбия услубларининг ўзига хос таркибий қисми ҳисобланиб, тарбия жараёнида фойдаланилади. Юкламани ташкил қилиш ва уни дам олиш билан қўшиб бажаришнинг тартиби жисмоний тарбия услублари тузилишининг асоси бўлиб ҳисобланади. Юклама самараси унинг ҳажми ва интенсивлигига боғлиқдир

Юклама ҳажми берилган жисмоний машқларнинг узоқ таъсир қилишини ҳамда машғулотлар давомида бажариладиган жисмоний ишнинг жами миқдори тушунилади. Машқ ёки машғулот миқдори унга сарф этилган вақт, бажарилган ишнинг вазни, бажарилган масофанинг ҳажми ва бошқа кўрсаткичлар меъзон ҳисобланади.

Юклама интенсивлиги жисмоний ишнинг ҳар бир машқ пайтидаги таъсир кучи, жиддийлигининг вақт бирлигида бирлашиши тушунилади. Ҳаракат тезлиги ишнинг кучлилиги, оғирликнинг вазни, тегишли юкламанинг умумий ҳажмида тезлик ва оғирликда бажариладиган ишлар миқдори, машғулотнинг матор зичлиги ва бошқалар интенсивлик ўлчови ҳисобланади.

Юклама жисмоний тарбиянинг ҳилма-хил услубларини тузишда, стандарт-амалда ҳар бир таъсир этишда ўзгармас ва таъсир этиш жараёнида ўзгарувчан бўлади. Юкламадан фойдаланишнинг мақсадга мувофиқлигини аниқлашни жисмоний тарбиянинг услубий тамойиллари белгилаб беради.

Дам олиш жисмоний тарбия услубларининг таркибий қисми ҳисобланиб, пассив-ҳаракатсизлик ва актив-енгил машғулот шаклида бўлади. Юклама қисмлари орасидаги интервал қанчалик қисқа, узоқ бўлиши ҳар хил услубларда таъсирнинг нимага қаратилганлиги ва тикланиш жараёнларининг қонуниятларига қараб белгиланади. Бундай интерваллар уч хил: тўла, қаттиқ ва экстремал интервалга бўлинади.

Тўла ёки оддий интервалда юкламанинг навбатдаги таъсири пайтигача иш қобилияти тўла тикланади. Бу билан барча функциялар кўшимча зўр беришсиз иш фаолиятини давом эттиради.

Қаттиқ интервалда юкламанинг навбатдаги қисми тўла тикланмаган фонга тушади. Ишнинг самараси ўзгармагани билан физиологик ва психиологик жараёнларни кескинлашиб бориши содир бўлади.

Экстремал интервалда юкламанинг навбатдаги қисми тикланиш қонуниятлари натижасида пайдо бўлган юқори ишчанлик қобилияти фазасига тўғри келади. Шунга қарамай бу интерваллар натижасида эришилган самара барқарор эмас.

Жисмоний тарбия услубларини асосий вазифаларидан бири машқларни ўргатиш ва амалга ошириш фаолиятидир. Ҳаракатли машқларни ўзлаштиришга бир-бирига қарама-қарши бўлган икки хил усулда ёндашилади.

1. Ҳаракатли машқларни таркибий элементларга бўлиб ўргатиш.
2. Ҳаракатли машқларни таркибий элементларга бўлмай ўргатиш.

Бу ёндашиш усулларида ҳам жисмоний тарбия услублари ўз аксини топади. Шуғулланувчилар фаолиятларини тартибга солиш усуллари гимнастика, ўйинлар ва спорт турлари шаклларида вужудга келган.

Қатъий регламентлаштирилган машқ услублари. Қатъий регламентлаштирилган машқ усуллари ҳаракатли машқларни қатъий регламентлаштирилган шароитларда кўп марта қайта такрорлашдан иборат. Белгиланган ҳаракат дастурида; юкломанинг қатъий нормалаштириш ва машқ жараёнида унинг динамикасини тўла бошқаришда; дам олиш интервалини қатъий тартибга солиш ва уларни белгиланган тартибда юклом билан навбатлашишида қатъий регламентлаштирилган машқлар фойдаланилади.

Ҳаракатларни ўрганиш жараёнида машқ услублари.

Ҳаракатли машқлар дастлаб яхлит ва қисмларга бўлиб ўзлаштирилиши мумкин. Ҳаракат амалларини қисмларга бўлиб ўзлаштиришда ҳаракатлар таркибий элементларга бўлинади ва улар навбат билан ўзлаштирилади. Қатъий регламентлаштирилган машқ усули икки асосий шаклга бўлинади.

1) Машқларни қисмларга бўлиб, сўнг изчиллик билан бирлаштириб бажариш;

2) Қисмларни танлаб чиқариб юбориш билан бажариладиган яхлит машқ.

Ўрганилган ҳаракатлардан такомиллаштириш учун фойдаланиш ҳар хил бўлади. Бу ерда услубиёт йўналиши организм имкониятларини ошириш учун қаратилган талабларга боғлиқдир. Организмнинг ҳар хил функционал хусусиятларини умумий такомиллаштиришга қаратилган умумлаштирилган машқ услублари ва организмнинг айрим функцияларига танлаб таъсир кўрсатишни таъминловчи танлаб бажариладиган машқ услублари ҳам кенг фойдаланилади. Жисмоний фазилатларни ривожлантиришда усулларнинг

йўналиши юкломани регламентлаштириш ва уни дам олиш билан қўшиб бажариш тартибининг қандайлигига боғлиқ. Уни ҳисобга олиб машқ жараёнларини стандартловчи-стандарт машқ услублари ва машқ давомида таъсир этувчи омилнинг ўзгаришини белгиловчи ўзгарувчан машқ услубларини фарқлаш керак. Шунингдек улар узлуксиз ва интервал машқ услубларига бўлинади. Шу билан бирга бир-бирига уйғун келувчи услублар гуруҳи ҳам мавжуд бўлиб уларга комбинацияланган услубларни киритиш мумкин.

Стандарт машқ услублари. Стандартлаштирилган машқ жараёнида ҳаракатлар уларнинг тузилиши ва юкломанинг асосий параметрларида бирор бир жиддий ўзгаришсиз такрорланади. Бунда ҳар бир навбатдаги такрорлашда юклама ҳажми жиҳатдан ҳам, интенсивлиги жиҳатидан ҳам ташқи ўзгаришга учрамай тураверади.

Стандарт узлуксиз машқ услублари-асосан чидамлилиқни тарбиялашга қаратилган. Буларда энг кўп қўлланиладигани бир текис бажариладиган машқ услубидир.

Стандарт-интервалли машқ услубига бир қатор такрорий машқ услублари киради, бу услубларда бир хил юклама дам олишнинг нисбатан доимий интервали орқали қайта тикланади.

Алмашинувчи машқ услублари янги марраларга йўл очишда етакчи роль ўйнайди. Алмашилиб турувчи узлуксиз машқ услублари асосан табиий циклли ҳаракатлар юзасидан бажариладиган машқларда қўлланилади.

Алмашиниб турувчи машқ услублари. Бунда суръат ва тезлик асосий алмашув мезони ҳисобланади. Стандарт бўлмаган дастур бўйича масофада тезликни тартибга солиш билан характерланадиган алмашинувчи машқ услуби бунга асосий мисол ҳисобланади.

Юкломалар машқ жараёнида сурункасига эмас, балки интервал билан бажарилса, таъсир кучи ва мақсадни алмаштириш имконияти ортади. Бунинг учун алмашинувчи юкломани дам олиш билан тизимли навбатлашувчига асосланган услублардан - **интервалли алмашинувчи машқ услубларидан** кенг фойдаланилади. Бу усулда юклама қатъий равишда ортиқ юксалиб боради. Бу

хил кенг тарқалган услублардан бири интервал билан бажариладиган ўсиб боровчи машқ услубидир.

Пастлаб боровчи машқ услуби қарама-қарши қонуниятларни акс эттириб, юкламанинг бир таъсири озаяди. Лекин умумий вазифа ўзгармайди, асосий таъсир кучи сақланиб қолади.

Тартибга солувчи машқ услубида юкламанинг гоҳ ошиши, гоҳ пасайишини ҳисобга олиб уни тартибга солиб турилади. Бу услуб циклли, ациклли барча ҳаракатли машқларда қўлланилади. Бу услубда юклама гоҳ ошиш томонга, гоҳ камайиш томонига доимо ўзгариб туради

Машқнинг комбинациялашган услублари. Санаб ўтилган услублар амалда, янги услублар ҳосил қилингандай бўлиб комбинациялашади. Бунга, бир томондан, ҳар қандай юкламанинг ҳам бирор бир услубни қўллашга имкон бермаслиги сабаб бўлса, иккинчи томондан, ҳилма-хил услубларнинг хусусиятларини бирлаштириш кўп ҳолларда юклама билан дам олишни анча тўғри тартибга солиш сабабдир.

Такрорий алмашинувчи машқ услублари. У такрорий ва алмашинувчи машқларнинг шундай биргаликда келишини кўрсатадики, бунда алмашинувчи характерида бўлган юклама бир тартибнинг ўзида кўп маротабалаб такрорланади.

Такрорий ўсиб боровчи машқ услуби. Бу услубда юкламанинг стандарт шаклда қайта тикланиши уни аста-секин ошириб бориш билан алмаштириб турилади. Дам олиш интервалининг вақти юкламани ошириш мумкин бўладиган қилиб белгиланади.

Алмашинувчи интервал билан бажариладиган такрорий машқ услуби. Бунда юкламанинг ташқи томонигина қатъий такрорланиб, ҳажми ўзгармайдиган бўлиб қолади.

Организмнинг жавоб таъсирига келганда, бу таъсир дам олиш интервалининг тегишли ўзгариши билан боғлиқ равишда ўзгариб боради.

Кўп серияли интервал машқ услуби. Бу услубда бирор бир фаолият уни дастлаб бўлиб юбориш ва сўнгра қисмларни интервалларни тугатиш ҳисобига босқичма-босқич бирлаштириш йўли билан аста-секин ўзлаштириб борилади.

Ҳаракатларни комплекс қўллашдаги машқ услублари. Жисмоний тарбия жараёнида бир қатор ҳар хил ҳаракатларни бирлаштириш ва уларни қатъий регламентлаштирилган машқ услублари билан яхлит тартибда қўллаш ҳоллари бўлади. Фаолиятнинг комплекс характерда бўлиши жисмоний сифатларнинг бир-бири билан органик боғланган ҳолда ҳар томонлама ўсишига имкон беради ҳамда ҳаракат координацияларини такомиллаштириш учун яхши шароит яратади.

Ҳар хил жисмоний машқлардан комплекс фойдаланишда айланма тренировка усули кўп фойдаланилади. Бунда асосий ва ёрдамчи спорт гимнастикаси, спортнинг баъзи турларидан олинган мураккаб бўлмаган ҳаракатлар қўлланилади. Ациклик тузилишдаги ҳаракатлардан кўпчилигига бажариш жараёнида сунъий циклилик туси берилади. Айланма тренировка жисмоний фазилатларни такомиллаштиришга қаратилган вариантларга эга бўлади. Улар чидамлилиқни тарбиялашга қаратилган-узлуксиз машқ услуби ҳисобланади. Дам олишнинг қаттиқ интервали билан бажариладиган интервал машқ услублари куч ва куч тезкорлиқни тарбиялашга қаратилган, тўла интервалда дам олиш билан бажариладиган интервалли машқ услублари чаққонлиқ, эгилувчанлиқни ривожлантиради.

Айланма тренировкада танлаб, мақсадга йўналтирилган ва умумий таъсир ўтказувчи машқлар бир-бири билан боғлиқлигича амалга оширилади. Бир фаолиятдан иккинчи фаолиятга ўтишда фаолиятларни алмаштириш самарасидан кенг фойдаланилади. Бу билан ишчанлиқни оширишга ҳамда ижобий ҳиссиётларнинг шаклланишига имкон туғилади.

Ўйин услуби. Жисмоний тарбия услубларининг самарали шаклларида бири ўйин услубидир. Ўйин ижтимоий ҳодиса бўлиб, жисмоний тарбияда ҳам, умумий тарбияда ҳам ғоят катта аҳамиятга эгадир. Тарихнинг илк даврларида ўйин шаклланган бўлиб, ҳозирги даврга қадар у такомиллашиб, баркамол инсон

тарбиясининг асосий воситаларидан бўлиб қолмоқда. У болаларни жисмоний ҳаракатларга бўлган эҳтиёжини қондиришга, ёшларни жисмоний ривожлантиришга, кишиларни маданий-маънавий хордиқ чиқаришларига хизмат қилиб келмоқда. Жисмоний тарбиянинг ўйин услуби қуйидаги кўринишларда бўлади.

Фаолиятни тақлид асосида ташкил этиш, бунда вазиятнинг доимий ва кўпроқ даражада бехосдан ўзгариши билан мақсадга эришиш.

Ўйин сюжети атроф-муҳитдан олинган бирор томони образли ифода этишдан иборат бўлади ёки жисмоний тарбия талабларига асосланиб ўйновчиларнинг ҳаракат қилишларининг махсус сюжети шаклланади. Бундай ҳолат кўпроқ спорт ва ҳаракатли ўйинларда учрайди.

Мақсадга эришиш усулларининг ҳилма-хиллиги ва фаолиятнинг комплекс характерда бўлиши. Ўйинда ғалаба қилиш мумкинлиги бир ҳаракатларга боғлиқ бўлмайди. Жисмоний тарбия жараёнида ўйинлар фаолияти комплекс шаклда бўлади, яъни ўйин жараёнида юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, итқитиш каби хилма хил ҳаракатлар бажарилади. Шунинг учун ғалабага эришишда хилма-хил усуллар ва ҳаракатларнинг шакллари қўлланилади.

Шуғулланувчиларнинг бемалол мустақил ҳаракат қилиши, уларнинг ташаббус ва чаққонлик кўрсатишларига ва ўз ҳаракат фаолиятларига талаблар қўйиш.

Ўйинлар қондаси ўйин йўналишини белгилайди, вазифаларни ҳал қилишда имкониятлар яратади, ўйин давомида вазиятни доимий ва бирдан ўзгариб туриши ҳаракат қобилиятларини тўла ишга солишга мажбур қилади.

Шуғулланувчилар ҳаракатининг бир-бирига боғлиқлиги, ёрқин эмоционаллик.

Ўйинларда иштирокчилар ўртасида алоқа ўрнатилади, ўзаро ҳамкорлик ва бир-бирига қарши рақиблик руҳида бўлиши мумкин, қарама-қарши фикрлар, қизиқишлар тўқнашганда зиддият вужудга келади. Бу билан ўйин мақсади ҳал этилади. Юксак ҳиссий ҳолат пайдо бўлиб, ахлоқий фазилатларни намоён қилиш имконияти яратилади.

Юклама меъёрининг чекланган имконияти.

Ўйин услубларининг бу хусусияти шуғулланувчилар ўзларининг чарчаш ва дам олиш чегараларини ўзлари белгилайди. Улар ўзларини ишчанлик қобилиятини ўйин давомида бошқариб борадилар,бу ўйин давомида юклама бошқарилмайди дегани эмас, балки жисмоний юклама ўйин қоидаси, мураббий кўрсатмаси ва бошқа усуллар билан бошқарилади ва меъёрланади. Бу усулда шуғулланувчилар чакқонлик, топқирлик ва жойда тез мўлжал олиш, мустақиллик, ташаббускорлик сифатлари тез такомиллашади. Шунингдек, жамоатчилик, дўстлик ҳисси, онгли интизомни тарбиялашда ўқитувчи соғлом турмуш тарзининг фалсафий-маънавий асосларини шакллантиради.

Дарҳақиқат, оилада турмуш тарзини соғломлиги кишиларни жамиятда эгаллаб турган социал статусларини янада мустаҳкамлашга хизмат қилади. Чунки турмуш тарзи кишиларнинг маънавий дунёси билан ҳам узвий боғлиқдир ва уларнинг фикрлаш туйғуси борасида ҳам муҳим ўрин тутди. Кишиларнинг турмуш тарзига мавжуд ижтимоий шарт-шароитлар маълум даражада сезиларли таъсир кўрсатади. Кундалик ҳаёт фаолиятида уларнинг ахлоқий-эстетик қарашлари, хулқи, муомаласи, ҳаётий турмуш тасаввурлари, уларнинг ички дунёсига, эътиқодига сингиб кетади ва турмуш тарзига, фикрлаш тарзига айланади. Турмуш тарзининг энг муҳим ижтимоий томони жамият аъзоларининг ижтимоий меҳнати, ўзаро муносабатлар, оила, кундалик турмушидаги фаоллиги, кишиларнинг жисмоний ва маънавий имкониятларини атрофдаги табиий ва ижтимоий муҳит билан қай тарзда намоён бўлишидадир.

Бундан ташқари оилада соғлом турмуш тарзини шакллантириш жамиятимиз аъзоларини, айниқса, ёшларни миллий ватанпарварлик, инсонпарварлик ғояларига, шу билан бир қаторда миллий ва умуминсоний қадриятларга садоқатли қилиб тарбиялашда муҳим ўрин тутди. Ҳозирги ўтиш даврида узоқ тарихга эга бўлган маданиятимизни юксалтиришда ҳам оиладаги соғлом турмуш тарзи ўз таъсирини кўрсатади. Мана шуларни инобатга олган ҳолда ҳукуратимиз томонидан оилаларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва уни такомиллаштириш учун етарли шарт-шароитлар яратиб

берилмоқда. Чунки кишиларнинг турмуши жамият тараққиётининг иқтисодий, сиёсий, ижтимоий ва маънавий-маданий жиҳатларини ўзида акс эттиради ва бу оиладаги соғлом муҳитни белгилайди. “Соғлом танда - соғ ақл” деган халқимизнинг улуғ бир нақли бор. Ҳар бир одам соғлом бўлсагина яхши меҳнат қилиши, илҳом билан ижод қаламини тебрата олиши, еган луқмаси танига сингиши, тиниқиб ухлай олишини билса-да, ўша соғ ҳолатни сақлаш ҳам вужудга, ҳам ақлга, ҳам руҳга ўз вақтида мадад бериб туриш кераклигини, бу фақат ўзимизнинг манфаатимизга алоқадорлигини баъзан унутиб ҳам қўямиз.

Профессор Васида Каримованинг бу борадаги олиб борган илмий изланишлари орқали қуйидагилар таърифланади ва соғлом бўлиш масъулиятини ҳар бир инсонни ўзига юклайди. Бу эса ўз-ўзидан оиладаги соғлом турмуш тарзининг асосини белгилайди ва инсон саломатлигининг гарови бўлиб хизмат қилади.

Фанда инсон саломатлигининг жисмоний, руҳий, ақлий қувватига боғлиқлигини ўрганадиган соҳалар бор. Масалан, инсон саломатлиги, маънавий баркамоллиги, гўзаллиги тўғрисида калокагатия, артобиоз каби атамалар орқали тушунтириладиган ҳодисалар бор. Калокагатия – грекча сўз бўлиб, бизнинг тушунчамиздаги яхшилик билан ибратли хулқнинг бирлиги, ахлоқийлик билан кишилар гўзаллигининг уйғунлигини билдиради. Ортобиоз эса лотинчадан ўгирилса, оқилона, яъни ақл билан ташкил этилган турмуш тарзи маъносини билдиради. Бу тамойил айниқса, оиладаги турмуш тарзини оқилона шакллантиришга монанддир.

Шуниси қувонарлики, буларнинг барчаси бизнинг азалий қадриятларимизга, ҳаёт тарзимиздаги маънавият ва ахлоқ, эстетика билан гўзал ва ибратли хулқ уйғунлигига боғлиқ тушунчаларимиздан келиб чиқади. Буларнинг асосий тамойилларини Вазирлар Маҳкамасининг 2005 йил 25 январда қабул қилган “Сиҳат-саломатлик йили” давлат дастури тўғрисидаги қарорнинг мазмун ва моҳиятини жойига қўйиш, унинг истиқболи учун барча шарт-шароитларни яратиш давлатимиз сиёсатининг устивор йўналишларидан ҳисобланади.

Демак, тани соғлиқ халқимиз учун энг муҳим қадриятлардан бўлиши билан биргаликда у ҳар биримизнинг дунёқарашимиз, фалсафамиз, мафкурамизнинг, оқилона турмуш тарзимизнинг ажралмас бўлаги бўлмоғи даркор. Шу боис ҳам давлат дастурининг бандларини синчиклаб ўрганар эканмиз, унда ҳар бир шахснинг ўз саломатлигини сақлашга тўғри ва масъулиятли муносабатда бўлиши, соғлом турмуш тарзини энг аввало ўзи, қолаверса яқинлари учун ташкил этишга боғлиқ шарт-шароитлар ўз ифодасини топганлигининг гувоҳи бўламиз. Фуқаролар соғлиғига ҳукуматнинг бундай ғамхўрлиги бирор бир бошқа давлатда йўқ. Давлат дастурида “Соғлом оила” тарбиявий-маърифий дастурини амалга оширишга йўналтирилган қатор чоратadbирлар белгиланган. Уларнинг маъноса шундаки, саломатлик, энг аввало, мавжуд муҳитга, одамларни бир-бирларига меҳрли, мурувватли бўлишлари, ғамхўрликка ва самимиятига тўлиқ муносабатларига боғлиқ. Шу маънода саломатлик психологик категория бўлиб, унинг шарти ва шароити – соғлом оила муҳитидир. Оилада ота-онага кўп нарса боғлиқ. Улар оиладаги барча ҳодисаларнинг балогардонлари сифатида энг аввало ўз соғлиқларига ўзлари масъул эканликларини унутмасалар, уни сақлашда барча эҳтиёт чораларини ўз вақтида кўргани ҳолда оилавий ҳаётга тўғри муносабатни шакллантира олсалар, мурод-мақсадларига албатта эришадилар. Соғлом одам, у отами, ёки онами, турмуш ва рўзғордаги барча паст-баландликлар, турли вазиятлар, керак бўлса, қийинчиликларга тез мослашиб, улардан оқилона чиқиш йўлларини билиши керак. Оддий оила муҳитида бир нарсадан толиққанда ёки асаб бузилганда, дардимизни айтадиган ҳамдард, яқин кишимиз бўлгани маъқул. Ана шундай ҳаётий фалсафа ва йўналиш билан яшаган инсон албатта, бахтли ва соғ-саломат бўлади. Муҳими, бундай ҳаётий мўлжаллар, жисмоний ва рухий тетиклик, бардамлик у тарбиялаётган болаларнинг бахти ва келажакка интилишига ишончли замин бўлади. Ана шундай ота-она тарбиялаган фарзандларга ортиқча ўғитлар, тарбиявий тазйиқлар даркор эмаслигини таъкидлаш керак. Чунки инсон ақлини, унинг тафаккурини пешлайдиган, танини соғ, вужудини гўзал қиладиган маънавий озукани оиласида олган

фарзанднинг ўз бахти ва камоли йўлидан оғиб кетишига ишониш қийин. Ҳам жисмонан, ҳам маънан ва ҳам руҳан соғлом одам турли ғаламисларнинг кирдикорларига учмай ўз юрти, Ватани ва халқи манфаати йўлида ҳалол меҳнат қилади.

Шуни алоҳида таъкидлаш жоизки, соғлом турмуш тарзини кундалик ҳаёт кечиришнинг асосий мезонига айлантиришга боғлиқ тушунча ва тасаввурлар оиладан бошланади. Бу ғояларнинг халқимиз қон-қонига сингиб кетганлиги энг аввало оилаларда сақланиб келаётган ижобий анъаналарда, ота-онадан фарзандларга сингдириладиган ўғитларда, қариндош -уруғчилик алоқаларидаги меҳмоннавозлик ва ушбу жараёнда орасталик ва озодалик тамойилларига риоя этишларида, маҳалла-кўйда риоя этиладиган тартиб-қоидалар, хусусан, кўчани, ҳар бир хонадонни озода ва саришта сақлаш одатларига таянган кўни-қўшничилик муомалаларида ўз аксини топади.

Соғлом турмуш тарзини фалсафий-маънавий, психологик мезонларини қуйидагича таърифлаш мумкин:

- оилада, таълим масканлари ва жамоат жойларида ёш қизлар ва аёлларнинг кийинишларига алоҳида эътиборни қаратиш;

- оилада ва жамоат жойларида ёшларнинг муомала маданиятини шакллантиришда соғлом турмуш борасидаги халқимизнинг ўзига хос анъаналари ва қадриятларини, оталар ва момолар ўғитларини алоҳида соғлом маънавиятли оилалар тажрибасини ибрат омили сифатида кенг тарғиб этиш;

-ёшларни спортга, жумладан, оилавий спортга ижобий муносабатини шакллантиришда мамлакатимизда амалга оширилаётган тадбирлар, оилавий спортчилар анъаналаридан фойдаланиш;

-оила аъзоларида, биринчи навбатда ёшлар орасида ҳаёт моҳиятини англаш, умр қадриятини эъзозлаш, ҳаётини фаолиятни оқилона ташкил этиш маданиятини шакллантириш;

-ислом фалсафасидаги орасталик ва озодалик тамойилларини омма орасида тарғиб этиш орқали сув, ҳаво, ер ва сув қадриятлари борасида ижтимоий фикрни шакллантириш.

Саломатлик фалсафасининг шакланиши соғлом ва халқчил маросимлар, урф-одатлар ва миллий доимий қадриятлар билан бевосита боғлиқлигини таъкидлашимиз мумкин. Соғлом турмуш тарзи ҳаёт кечиришнинг мақсадга мувофиқ равишда ташкил этиш, умр қадрини англаб етишни назарда тутати. Соғлом турмуш тарзи ёмон иллатлар билан келиша олмас экан, оилавий шароитни яхшилаш, яъни ундаги маънавий-психологик муҳитни барқарорлаштириш муҳим вазифалардан бўлиб қолаверади. Шу туфайли ҳам одамларга нафақат давлат, нодавлат ва жамоат ташкилотларининг, балки оиланинг долзарб муаммоси эканлигини фуқаролар онгига сингдириб бориш ҳозирги куннинг долзарб масаласи ҳисобланади. Зеро, алломаларимиз қадриятларида келтирилган “Соғлом халқ, соғлом миллатгина буюк ишларга қодир”. Халқимиз соғлиғини асраш эса ҳар бир кишининг инсоний муқаддас бурчи бўлиб қолаверади.

1.2. Жисмоний тарбия, унинг соғлом авлодни шакллантиришдаги тутган ўрни.

А.Авлонийнинг таъкидлашича, соғлом фикр, яхши ахлоқ ва илм маърифатга эга бўлмоқ учун ҳам баданни тарбия қилмоқ зарур, дейди. Кимки соғлом баданга эга бўлса, унинг иши камчиликсиз, фикрлаши яхши, жисмоний ва рухий тетик, меҳнати унумли бўлади. Демак, инсоннинг ақлий, ахлоқий ва жисмоний камолоти тарихимизнинг ҳамма босқичларида улуғланган ва қадрланган. Жисмоний тарбия биринчи навбатда саломатликни мустаҳкамлайди, иш қобилиятини оширади, умрни ўзайтиради, қадди қоматни тетик қилади, куч қувват беради, дейишимиз мумкин. Шундай экан, ёшларни жисмоний бақувват қилиб тарбиялаш - бу битта ота-она, мактабнинг иши эмас, балки умумдавлат муаммоси саналади, буни ҳал қилиш учун комплекс ёндошилса мақсадга мувофиқ бўлади.

Жисмоний тарбия таълимининг мазмуни- жисмоний камолот, жисмоний ҳолат диагностикаси, жисмоний тарбия маданияти, спорт ишлари, жисмоний маълумот ишларида ифодаланади. Педагогикада жисмоний камолот деганда, инсондаги жисмоний маданиятнинг ўсиши борсидаги маълумотлар, яъни

оддийдан мураккабликкача томон бўладиган инсондаги жисмоний ва рухий ўзгаришларни вужудга келтирадиган машқ ва машғулотлар кетма-кетлигининг шаклланишини тушунамиз.

Жисмоний етуклик деганда - баданнинг ташқи кўринишидаги гармония-гўзаллик шакли, жимоний сифатлар - чакқонлик, эгилувчанлик, кучлилик, тезкорликнинг юқори даражадаги камолотига эришиш йўлини тушунамиз. Жисмоний маданият-жисмоний тарбиянинг таркибий қисми ва унинг мазмунига қуйидагилар киради:

1. Инсон аъзоларининг тузилиши ва уларнинг функционал камолоти.
2. Шуғуланувчиларнинг соғлигини мустаҳкамлаш.
3. Гигиена қоидаларига одатланиш.
4. Шуғулланувчининг ҳар томонлама маҳоратини ошириш.
5. Бўлажак ишчи-хизматчиларнинг жисмоний ва физиологик сифатларини шакллантириш.
6. Шуғулланувчиларда жисмоний ва ёш хусусиятлари учун шароит яратиш.
7. Шуғулланувчида ирода, чидамлилиқ, қатъият, интизом, дўстлик ҳиссини камол топтириш.
8. Шахсий жисмоний қобилиятларини тарбиялаш.

Жисмоний тарбия ва спорт ишлари мутахасислик кафедралари, клублар, гуруҳлар, мусобақаларда намоён бўлади.

Жисмоний тарбия дарсларининг мазмунида “жисмоний тайёргарлик”ни ўстириш ва “Жисмоний жазо” деган тушунчалар ҳам қўланилиши ўрганилади.

Жисмоний тайёргарлик ақлий тайёргарликдан фарқли ўлароқ, инсондан жисмоний куч, машқлар ва машқлар кетма-кетлигини доимий олиб борилишини ҳафта давомида, хатто кун давомида ўз вақтида олиб борилишини талаб қилади.

Жисмоний таъсир - бу инсон баданига бирор бир буюм билан ёки инсонлар томонидан таъсир кўрсатиш (қўл, оёқ ва бошқа аъзолар билан)

Барқарор турмуш тарзи маданиятини соғлом асосга қуриш феномени антик даврдан то шу кунгача турли мазмундаги илмий-назарий таърифлари ва талқинларига эга. Соғлом турмуш тарзи ўзининг муносиб жиҳатлари билан баркамол авлод тарбиясини амалга оширишда етакчи воситаларидан бири сифатида хизмат қилмоқда.

Жамиятимиз аъзосининг саломатлиги, узоқ умр кўриши, унинг жисми аъзоларининг юқори ишчанликда фаолият кўрсатиши организмнинг жисмонан чиниққанлигига боғлиқ. Жисмонан чиниққанлик даражаси жамият аъзоси ўзи учун динамик стереотипга айлантирган соғломлаштириш тренировкалари жараёни билан боғлиқ ва бу муаммо мустақиллик йилларида ўзининг муҳимлиги билан давлатимиз раҳбарияти ва ҳукуватимиз сиёсатида устивор йўналиш бўлиб қолаверади.

Ривожланган мамлакатлардаги касал бўлмаган, соғлигини бир маромда узоқ ушлай олган касб эгасига ишлаб чиқариш корхонаси қўшимча моддий рағбатлантиришлар қилиши ҳақидаги матбуот, радио, телевиденияларнинг ахборотлари биз “боқимандалар”да бошқачароқ тушунчаларни юзага келтирган. Чунки юқори малакали ишчи, касб эгасини вақтинча меҳнат фаолиятини тўхтатишидан иш берувчи маҳсулот сифатини бузилишидан юзага келадиган молиявий зиён кўриши уни қониқтирмаган. Чунки касалланган юқори малакали ишчини нисбатан малакасизроғи билан алмаштиришга тўғри келган. Шунга кўра саломатлигини узоқ вақт бир маромда ушлаш рағбатлантирилган. Бундай натижага эришиш ривожланган мамлакатлардаги СТТ жисмоний маданият таркибидаги соғломлаштириш тренировкаларини ҳар бир индивид учун одатга айланиш даражасига бориб етганлигидир.

Биз қўл урган мавзу айнан шу муаммо – инсон организмни узоқ умри давомида эгалик қилиши лозим бўлган саломатлигини бир маромда, касалликларга йўлиқмай, ташқи муҳитнинг зарарли, нохуш оқибатларига қарши тура олиши, унинг жисман иммунитетини оширишнинг восита ва методларини ўз ичига олган “Соғломлаштириш тренировкаларининг назарий асослари” билан боғлиқ.

Жисмоний тарбия ва спорт тренировкаси тушунчасини “Спорт тренировкаси воситалари”, “Ҳайвонлар тренировкаси воситалари”, “Ўт ўчирувчилар тренировкаси”, “Космонавтлар тренировкаси воситалари”, “Цирк артистлари тренировкаси воситаси” ва бошқалар тарзидаги тренировкалар деб таъриф ва тавсифларни адабиётларда кўп учратмадик. Улардан фойдаланишнинг мазмуни, ташкиллаштириш шакллари, воситаларидан фойдаланиш методикаси, принциплари билан бир-бирларидан фарқланади ҳамда уларнинг мақсади ва вазифаларининг йўналиши ҳам бошқача.

Адабиёт материалларининг таҳлили орқали “Соғломлаштириш тренировкалари”да фойдаланиладиган воситаларни ўрганиш муҳим масала ҳисобланади. Тренировка машғулотларидаги машқ қилиш воситаларининг шакллари, мазмуни, ташкиллаштириш услубиёти, шунингдек, уларнинг умумий қоида ва қонуниятларига оид ҳамда машғулотларнинг структураси ва назарий билимлари ҳозирги кунгача тизимга солинмаган. Ундан ҳар ким ўзича илмий асоссиз фойдаланади. Оқибати кўп ўтмай шуғулланишни фойдасиз деган хулоса билан машқ қилишни тўхтатади.

Соғломлаштириш тренировкаларига оид илмий-назарий маълумотларнинг доимий тўпланиб бориши, соҳага оид амалий малакалар ва кўникмалар заҳирасининг ортиши уларни тўплаш, умумлаштиришни тақозо этади. Бу ўз навбатида спорт машғулотлари жараёни воситаларининг турли хиллари ва шакллари шуғулланувчининг ёши ҳамда организмнинг функционал тайёргарлигига қараб туркумлашни тақозо этади. Соғломлаштириш тренировкаларида фойдаланиладиган воситалар, соғлом турмуш тарзи ўзининг назарий асослари ва услубиятларига мукамал эга бўлмасада, соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти (СТТЖМ) соҳиблари ўзларининг назарий билимлари ва амалий малакалари билан муаммонинг назарий асослари ва воситаларини бойитишга хисса қўшмоқдалар.

Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти соҳиблари, назариётчилар, тренерлар, мустақил жисмоний машқлар билан шуғулланувчилар, ўзларининг соғломлаштириш машқларидан фойдаланишдаги бой тажрибасига эга бўлган

ҳавасмандлар билимлари билан соғломлаштириш тренировкаларида фойдаланиладиган воситалар назарий асосларининг шаклланиши ва бойишига баракали таъсир кўрсатмоқдалар. Бу тадқиқот предметнинг “скелети”ни тиббиёт, биология, педагогика (унинг жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти фани), педагогика, ижтимоий (социология) фанларининг таълимотлари орқали юзага келишига сабаб бўлган. Мамлакатимиз жисмоний тарбия тизими бу билан яна янги бир звено – жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш звеноси билан бойитди.

Спорт тренировкаси, кейинчалик соғломлаштириш тренировкаларининг асосчилари сифатида собиқ Иттифоқ даврининг русийзабон олимлари В.В.Гориневский, К.Х.Грант ўтган асрнинг 50-йилларида, А.Д.Новиков, А.А.Тер-Ованесян, Н.Г.Озолия, Л.П.Матвеевлар тан олинади ва улар тўплаган тренировкаларга оид назарий билимлар ҳозирги кунгача ўз аҳамиятини йўқотгани йўқ. Айниқса, Л.П.Матвеев, А.А.Тер-Ованесяннинг фундаментал тадқиқотлари спорт тренировкаси воситаларининг катта спортдаги шуғулланувчилар организмга таъсири, унинг ижобий ва салбий томонлари тадқиқотиغا бағишланган.

Спорт тренировкаси, ҳаракат фаоллиги, оптимал рационал ҳаракат фаоллиги, соғломлаштириш ва даволаш жисмоний маданиятига оид тадқиқотларнинг биология йўналиши бўйича А.Н.Крестовников, И.А.Бернштейн, В.С.Фарфель, С.П.Летунов, Н.В.Замкинларнинг тадқиқотлари аҳамиятга лойиқ, ҳозирда улардан мутахассислар ўзларининг ўқув-тренировка машғулотларида фойдаланмоқдалар.

Етакчи олимлар К.В.Гродополов, С.В.Келлер, М.Я.Набатникова, С.В.Вайцеховский, А.Н.Воробьёвлар юқори малакали спортчилар спорт тренировкаси муаммолари билан шуғулланиб машқ қилиш, спорт маҳоратини ошириш назарияси ва услубиётига аҳамиятли даражадаги назарий билимлар захирасини бойитдилар.

Қатор касалликларни олдини олишда ҳаракатдан, жисмоний машқ қилишдан восита сифатида фойдаланиш ҳақида бобокалонимиз Абу Али ибн

Синонинг ўз даврида олиб борган илмий-назарий тадқиқотлари, айрим фикрлари ҳозиргача ўз аҳамиятини йўқотгани йўқ. Чунки инсон организмнинг касалланишини олдини олишда соғломлаштириш жараёни ҳаракатларсиз кечмаслиги, уларнинг организмга функционал таъсири ҳозиргача ўрганилмоқда.

Жисмоний машқларнинг марказий асаб тизимига восита сифатида соғломлаштириш таъсири XIX асрдаёқ ўрганиб бўлинган. Академиклар И.М.Сеченов ва И.А.Павловлар мушаклар ишлаган пайтда мияга келадиган импульслар бош мия пўстлоқ қисмида содир бўладиган жараёнларга катта таъсир қилишини исботлаганлар.

Соғломлаштириш тренировкалари воситаларининг асосий мақсади мускулларни фаол ишлатишдир. Тренировкалар ва оптимал жисмоний тарбия воситалари орқали ҳаракатларнинг саломатликка ижобий таъсири нимада эканлигига Россия федерациясининг академиги Ю.И.Евсеев ўзининг 2008 йилдаги “Ишлаётган мушаклар, мускуллар импульслар потогини юзага келтириши назарияси” юзасидан олиб борган тадқиқотлари билан жавоб берди. Бу импульслар шуғулланувчи организмда модда алмашинуви, нерв тизими ва бошқа барча органлар фаолиятини стимуллаши, тўқималарни эса кислороддан фойдаланиш ҳолатини яхшилаши, вужудимизда ортиқча ёғ ҳосил бўлиши ва тўпланишига йўл қўймаслиги ҳамда организмни ташқи муҳитнинг зарарли таъсирларидан ҳимояланиш хусусиятини кучайтириши мумкинлигини аниқлади.

Соғломлаштириш тренировкалари орқали скелет мушакларининг фаолиятини йўлга қўйиш билан ички органларимиз функциясининг яхшиланиши ва уларнинг фаолияти билан боғлиқлиги ҳақидаги назариянинг – “мотор висцериал рефлекслар”ни (М.Р.Могендович) исботлаб юзага келган мушаклардаги, пайларда, суякларга мушакларни “боғловчи” мавжуд микроскопик кўринишга эга бўлган нерв толалари воситасида марказий нерв тизими орқали маълум частотадаги импульсларни (қувватни) ички органларга узатиши билан уларнинг фаолиятига ижобий таъсир қилишини асослади. Агар,

ҳаракат фаолиятига жалб қилинган мушаклар гуруҳи етарли даражадаги тонусга, тарангликка ёки лозим бўлган даражадаги ривожланганликка, жисмоний тайёргарликка эга бўлмаса юзага келадиган импульсларнинг ички органларимизга таъсир кучи суст бўлиши ва бу билан органларимиз ишини нормал кечишига салбий таъсир қилиши мумкинлиги эътиборга олсак, соғломлаштириш тренировкаларининг воситаларидан фойдаланиш жамият аъзоларининг турмуш тарзига сингдирилиши етакчи муаммо сифатида мавжудлиги аён бўлади.

Жисмининг камолотига бефарқлар, ҳаракатланишни хуш кўрмайдиган, соғломлаштириш тренировкалари воситаларидан фойдаланишни билмайдиган инсонлар ва суст ҳаракат соҳиблари мушаклари лозим бўлган даражада ривожланмаганлиги туфайли импульсларнинг қуввати даражаси ва унинг таъсир кучи паст бўлиб, энг аввало бош мия, сўнг бошқа ички органлар ишига салбий таъсир қилиши ўзининг исботини топган. Соғломлаштириш тренировкаларидаги танланган ва лозим бўлган машғулот воситаларидан фойдаланишда етакчи мақсад ҳам шундай таъсирни юзага келтиришдир. Танланган воситалар таъсир кучининг пастлиги натижасида нерв ҳужайларининг қуввати захираси, уларнинг иммуниал ҳимоя даражаси кескин пасайиб, ошқозон-ичак тракти, остеохондроз, радикулит ва бошқа қатор касалликларга берилиши хавфининг кучайиши, моддалар алмашинувининг бузилиши, ёғ ҳужайраларининг кўпайиши, тана массасининг ортиши содир бўлиши қатор тадқиқотлар (27, 28, 31) орқали исботланган. Бу дегани қўшимча вазн, уни кўтариб юриш юракка, ҳаракат-таянч аппарати (оёқ, қўл), бўғинлар, нафас ва бошқа аъзоларимиз функциясининг қийинлашиши ва организмнинг ҳаётий захираларини тез ва бесамар сарфланишига етакчи восита бўлади.

“Гиподинамия” – кам ҳаракатланиш, “гипокинезия” – суст ҳаракатланиш касаллик ҳисобланиши ҳозирги кунда ҳаммага маълум ва улар XX асрнинг биз учун мероси ҳисобланади. Асримизнинг доминант хусусиятларидан энг кўзга кўринадигани замондошимизнинг чегараланган ҳаракат фаолиятидир. 100 йил аввал меҳнат жараёнидаги 96% иш мушаклар қуввати, кучи ҳисобига

бажарилган (академик И.А.Берг). Ҳозирги кунга келиб 99% инсон фаолияти механизмлар ҳисобига бажарилмоқда. Гиподинамия, гипокинезия, ҳажми чегараланган жисмоний юклар, организмнинг функционал ҳолатини интенсив ҳолда ўчишига сабаб бўлмоқда, агар, унга руҳий пассивлик ҳам қўшилса, бу жараён янада тезлашади. Узоқ умр кўрувчиларнинг ҳаёт тарзини ўрганиш, кузатиш орқали уларнинг кучли меҳнат ҳаракатлари ва жисмоний машқ бажариш воситаларидан тизимли фойдаланганларини аниқладик. Уларнинг ичида пессимистлар, ҳар нарсадан камчилик ахтарадиган, ўтказган кундан норизо, жаҳлдор, димоғдор одамларнинг умуман йўқлиги аниқланган. Улар ўта ҳаракатчан бўлганлар. Шунга кўра “жаҳлдорлар узоқ яшамайди”, деган ибора халқимизда бежиз айтилмаган.

“Табиат ўз ҳаракатларидан бир дам тўхтамайди ва ҳар қандай фаолиятсизликни (ақлийми, жисмонийми) жазолайди” - , деб ёзади В.Гёте.

Америкалик олим Д.Вольфнинг (1986) тадқиқотлари орқали кам ҳаракатланиш билан ҳаёт кечирувчилар, айниқса, ақлий меҳнат билан шуғулланувчилар жисмоний меҳнат қиладиганлар ёки соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятига эгаларига нисбатан 10 марта кўпроқ касалликка учрашишини аниқлади.

Умрининг охириги 15 йилини қариллик муаммосига бағишлаган академик И.И.Мечников, инсоннинг руҳи, жони, “у дунёдаги ҳаёт- боқий, бу дунё – фоний дунё” ва бошқа қатор заминий тушунчаларни орқага суриб қўйиб, машмашасиз, оддий, тўғри, рационал яшаш – “**ортобиоз**”дек оптимистик назарияни асослади. У ҳар бир инсон қарилликнинг охиригача соғлом бўлиши ва бу даврда ўз иш қобилиятини юқори даражадалигига эришиши, яъни “яшаш санъати”ни эгаллаши шарт деб ҳисоблади. Ҳамма нарсада меъёр, меҳнатсеварлик, соғлом стил ва машмашасиз ҳаёт тарзини ортобиознинг стержени қилиб белгилади. У оддий юриш, отда чопиш, эшкак эшиш, велосипедда сайр, ити билан сайр қилиш воситалари бошқа машмашали воситалардан зарур деб ҳисоблаган. Ўзининг “Оптимизм этюдлари” (“Этюды оптимизма”) китобида, “меъёрдан ортиқ даражада овқатга берилиш, зарарли

одатлар, ишдаги ортиқча зўриқишларга сабаб бўладиган жисмоний воситалар муддатдан олдин қаришга сабаб бўлади” , деб ёзади. Шундай қилиб, кимки тўлиқ ҳаётий циклини яхши ўтаман деса, меъёрли турмуш тарзини йўлга қўйиши, рационал гигиена қоидаларига риоя қилишни ёшлигидан бошламоғи лозимлигини таъкидлайди. Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти ва ҳозирда гигиенистлар тавсия қилаётган “ортобиоз” ҳам шуни назарда тутди.

Машҳур немис олими 80 ёшдан ортиқ умр кўриб, инсоният учун салмоқли фалсафий мерос қолдирган Эммануил Кант, саломатликни сақлаш маданиятини ошқозон, юриш, югуриш воситалари ҳамда ақлий зўриқишга бериладиган юкламаларнинг таркиби ва меъёрида кўрган.

Жисмоний камолотга эришиш учун шуғулланиш талаб даражасида бўлса, шуғулланувчининг эмоционал ҳолати юқори, кайфияти яхши, юзида қизиллик, мускулларида “хурсандлик”ни ҳис қилган инсон жисмоний машқ билан шуғулланади, онгли равишда мускулларига тетиклик беришни ихтиёр қилади, оқибатда организм жисмоний юкламага, тизимли машқларга ўрганади. Жисман камолга етиш мақсадида доимий ҳаракатларга стереотип (одат)нинг юзага келиши инсонни ўша бажаришга одатланган дозадаги ҳаракатларини машқ қилишга мажбур қилади. Бу соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти соҳибига айланишга биринчи қадамдир.

Ҳаракатланишнинг воситаларидан фойдаланишнинг аҳамияти, фойдаси ва унинг мазасига тушунганлардан бири машҳур математик Гаусс ёки ундан ҳам машҳур тиббий синовчи Герман Гельм Голь фақат юриш, оддий қадамлаб, маълум суръатда юриш машқи ҳақида: «... ялт этган, тўсатдан пайдо бўлган фикр» ҳар доим кутилмаганда, албатта ёзув столида эмас, мия чарчаб, жисман ҳориганда эмас, жисмонан бардамлик, кайфият кўтаринкилиги юқори бўлган пайтда юзага келади. Айниқса, («ялт» этиш, тўсатдан, «чақмоқ»дек пайдо бўлиш) қуёш порлаб, кўм-кўк тоғ манзараси қалбни ошуфта қилиб, аста-секин тоғ бағирлаб юқорига кўтарилаётган пайтингизда юзага келади» , деб ёзади .

Жан-Жак Руссо эса «Юриш фикримни маълум даражада илҳомлантиради, вужудимга кўтаринкилик беради. Тинч бўлсам, айтарли фикрлай

олмайман, менинг танам ҳаракатда бўлиши шарт, шундагина ақлим ҳам ҳаракатлана бошлайди» деб машқ қилиш ҳақида фикр билдирган .

Касби адабиётчи, шоир, ёзувчи Гёте: «Фикрлаш соҳасидаги барча энг қимматли, уни ифодалашнинг янада олижаноб усуллари менга пиёда юраётганимда келади» деган.

А.С.Пушкин Царское селодан Петербурггача камида 30 чақирим пиёда юрган.

Юриш машқи СТТ машғулоти воситаси сифатида моддий неъмат талаб қилмайдиган, бебаҳо, ҳеч нарсага алмашинмайдиган соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятининг энг қулай воситаси сифатида ҳозирги кунгача қаралган ва бундан кейин ҳам унга энг оддий восита деб қаралади. Албатта, спорт формасини кийиб юриш шарт эмас, ҳар кунлик кийим билан юрса ҳам бўлади.

Француз ёзувчиси Жорж Сименон: “Мен қаерда бўлишимдан қатъий назар, жуда кўп юраман, менинг ижодий жараёним юриш пайтида, фақат юриш пайтидаги иссиқ, совук, лой, туман ва ҳоказоларни ҳидлаш, ҳис қилиш орқали эшитиш, узуқ-юлуқ гапларни илғаб қолиш, бироз бўлса ҳам илғаб қолинган оҳангларда образим юзини кўзим олдида жилвалантираман, тўлдираман”-, деган.

Қалб учун, ёрқин ижодий ақл учун – тетик, маромли (бир хил суръатда), ҳормай юриш пайтида аъло даражада фикр келади.

Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятининг оддийгина, энг содда ҳаракат акти- «юриш» машқи энг оддий СТТ воситаси эканлиги ва у ҳақида анча ижобий фикрлар мавжудлиги, жисмининг камолоти учун қўйилган талаблар, уни қондириш борасида улуг боболаримиз, шарқ алломалари, фозилу фузалоларнинг айтганлари ва бажарганлари тўғрисида алоҳида тўпламлар ёзиш мумкин.

Бобокалонимиз Абу Али ибн Сино, жарроҳлик аралашмай даволанадиган касалликларнинг барчаси даврлар келиб фақат ҳаракат воситаси билан даволанишини башорат қилиш билан чекланмай, жисмоний маданият

назарияси пайдо бўлмай туриб, тарбия воситаси – жисмоний машқларнинг классификациясини яратган.

Жисмоний тарбия назарияси фанининг асосчиси деб қабул қилиниб, тан тарбияси назариясига жисмоний машқлар таснифини яратиш билан улкан ҳисса қўшган деб шарафланган русий забон олим П.Ф.Лесгафт IV аср аввал бобомиз томонидан ўша давр инсон жисмини машқлантириш учун ҳаракатларни соғломлаштириш тренировкаси воситаси сифатида таснифлаб, уларни инсон организмига таъсирини шеърий сатрлар билан ифодалаганлигидан асосли равишда ҳайратланган. Демак, соғлом турмуш жисмоний маданиятининг замини юртимизда ўзининг узоқ тарихига эга (9).

Улуғ аллома бобомиз Алишер Навоий асарлари қаҳрамонларининг прототипи «Хамса»сидаги «Фарҳод ва Ширин», «Садди Искандарий», «Сабъаи Сайёр»нинг бош қаҳрамонлари Фарҳод, Искандар, Баҳром образлари бадиий тўқима бўлмай, даврининг жасур, чакқон, мунтазам машқланиши воситаларини фарқиға боровчи, кучли-ғайратли, тадбиркор, қийинчиликлардан саросимаға тушмаган кишилари тимсолида ёзилган бўлса ажаб эмас.

Ҳозирги кунға келиб қатор мамалакатларда очлик муҳим ижтимоий муаммо бўлиб қолганлигига қарамай, унинг тескариси, ортиқча, меъеридан “ортиқ ейиш” наркоманияси касаллиги юзаға келди.

Тиббиёт фанининг отаси Гиппократ саломатликни яхшилашға оид кўрсатмаларида ўша вақтдаёқ “овқатланиш ва машқланишни мутаносиб пропорцияси”ни топиш ҳақида ёзган.

Биз танлаган мавзу – соғломлаштириш тренировкаларининг воситалари ва уларнинг назарий асосларига оид фундаментал тадқиқотлар айтарли йўқ. Лекин ҳаракат фаоллиги, соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти машғулотлари, уларнинг физиологик механизми, айрим оммавий спорт турлари билан масалан, юриш, югуриш, оммавий ўйинлар, спорт ўйинларидан СТ воситаси сифатида фойдаланиб, шуғулланиш орқали етказадиган фойдаси ҳақидаги кўплаб тажрибалар, уларнинг назарий муаммоларини ўрганишға уринишлар бор.

Соғломлаштириш тренировкалари, уларнинг воситалари, усулиётларига оид адабиётлар, асосли илмий-тадқиқотларни назарий таҳлилимиз давомида учратмадик. Энг оддий, регионал хусусиятларимизни ҳисобга олиб фойдаланишимиз мумкин бўлган воситаларни қўллаш орқали ўтказиладиган СТ ларини ташкиллаштиришнинг фундаментал назарий асослари яратилмаган.

Жисмоний тарбия мураббий педагоглар қуйидаги вазифаларни бажариш шарт:

- дарс юксак даражада ўтишини таъминлаш ва тегишли синф жисмоний тарбия дастурини тўлиқ бажариш;

- шифокор билан биргаликда талабаларни тиббий текширувидан ўз вақтида ўтказиб бориш ва ўз ишларида тиббий текширув натижаларини ҳисобга олиш;

- дарс ўтказиладиган жойларнинг тегишли санитария-гигиена ҳолатида сақланишини таъминлаш;

- талабаларнинг ҳаммаси жисмоний машқлар билан қулай кийимларда шуғуланишларига эришиш;

- жисмоний тарбия бўйича ўқишдан ташқари ишларни уюштириш ва ўтказишда иштирок этиш ҳамда унга талабаларни кенг жалб қилиш;

- талабаларни жисмоний тарбиялашнинг аҳамияти ҳақида тушунтириш ишлари олиб бориш;

- жисмоний тарбия соҳасидаги билимларини мунтазам ошириб бориш;

- талабаларни жисмоний маданиятга қизиқтириш ва уларда жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш одатларни шакллантириш.

1.3. Гигиеник тарбия.

Гигиеник тарбия нафақат бола дунёга келганда сўнг, балки бола она қорнидалигида она томонидан гигиеник қоидаларига риоя қилиш йўли билан соғлом бола дунёга келишини таъминлайди.

Қадим-қадим замонлардан ҳам халқимиз ёшларга гигиеник тарбия асосида бошқа тарбияларни берган. Гигиеник тарбиянинг бошланғич ўчоғи бу оила, шунинг учун ота-она ва уйдаги бошқа катталар болаларда гигиеник билимлар шаклланишида намуна ролини ўйнашлари керак.

Гигиеник тарбиянинг бошланғич босқичи ва асосида шахсий гигиена элементлари ётади.

Боланинг биринчи онгли фаолиятларидан ана шу шахсий гигиеник қоидаларга риоя қилиш и мунтазам ўргатиб борилса, бу кейинчалик болаларда маълум бир стереотипга айланиб турмуш тарзи шаклланади.

Бунда болаларни биринчи кундан вақтини тўғри тақсимлашга, фаол фаолияти ва уйқуни ўз вақтида бажариши, оқилона овқатланишга, ўз вақтида ювиниш, кийимларни алмаштириш, бадан гигиенаси, тери, соч, юз, оғиз, бўшлиғи гигиенаси, тирноқ, қўл гигиенаси, оёқ кийим ва бошқа гигиена қоидаларига тўғри ва ўз вақтида ўргатиш - бу келажакдаги шу боланинг саломатлик даражаси гарови саналади.

Болаларда биринчи кундан бошлаб мана шу тарбияларнинг барчаси организмда бирор бир касалликнинг келиб чиқишини олдини олишга қаратилганлигини тушунтириш зарур.

Болалар ясли ва боғчага борганда тарбиянинг янги тури - умумий гигиена турига дуч келадилар. Бундай ўтиш даври болаларда бошқа бир янги муҳитга ўтиши билан қийинроқ кечади. Бу ерда шахсий гигиеник кўникмалар асосида умумий гигиеник малака ва кўникмалар шакллана бошлайди. Ана шу олган кўникмалар уйда бўзилмасдан, балки мустахкамланиши ва такомиллашиши лозим бўлади.

Гигиеник тарбия асосида инсоннинг онгги ўсади, организмдаги зарарли таъсирларни ўрганади ва энг асосийси “ахлоқ”ни англаб олади.

“Мораль” бу инсон фаолиятида кенг маънодаги тушунча - бу меҳнатдаги маром, овқатланишдаги маром, яшаш шароитидаги маром, ташқи муҳитдаги белгиланган маромлар йиғиндисиدير. Болалар мактабга борганларида яна бир янги гигиеник тарбия муҳитига тушадилар. Бунда улар кўпроқ бу ҳолатлар

билан мустақил ҳолда тўқнашадилар. Ҳар бир синфда тозалikka жавобгар шахс сайланади. Улар ҳар кун эрталаб болаларнинг кўлларини, тирноқларини, ёқалари, кийимларининг ҳолатини ва бошқа гигиеник сифатларини кўздан кечирадилар ва синфдаги гигиеник ҳолатни ҳам сақлашга жавоб берадилар. Мактабларда махсус гигиеник дарслар бўйича маълумотлар махсус дастурлар асосида амалга оширилади. Болаларга шахсий ва умумий гигиеник талабларга риоя қилмаганда ҳар хил юқумли касалликлар келиб чиқиши мунтазам тушунтириб борилиши керак. Масалан, соч ювилмаганда, тирноқлар ўстирилганда, тери ювилмаганда ва бошқалар. Болаларда барча гигиеник билим ва кўникмаларнинг шаклланиши - бу уларда ўзига хос турмуш тарзининг шаклланишига олиб келади.

Умумий барча гигиеник кўникмаларга эга бўлиб унга ҳаётда риоя қилиш, инсоннинг умумий тарбияланганлигини янада аниқроқ кўрсатади. Демак, гигиеник тарбия ҳам умумий тарбиянинг ажралмас бир қисмидир.

1.4. Соғлом турмуш тарзи ва унинг шаклланишида шифокорларнинг роли

Аслида турмуш тарзи-бу инсонларнинг тарихий тараққиёти жараёнида улар ҳаёт фалиятининг моддий ва маънавий томонларида маълум бир тип, турдаги яшаш усулига эга бўлиш тушунилади. Бу ҳолат биз юқорида айтгандек, ёшлиқдан шаклланиб боради.

Болаларда турмуш тарзининг шаклланиши 4 та категорияни ўз ичига олади:

1. Иқтисодий категория - (ҳаёт даражаси)
2. Даромад:
 - уй-жой;
 - тиббий хизмат;
 - маълумот даражаси (ота-онасининг ва б);
2. Ижтимоий категория (ҳаёт сифати)

Бунда шу юқорида келтирилган категорияларнинг сифат даражаси назарда тутилади.

3. Ижтимоий - психологик (рухий) ҳаёт услуби, стил) - бу хусусий ҳаёт фаолиятига оид омиллар.

4.Ижтимоий-иқтисодий категория - бунда жамият ҳаётининг тартиби, турмуши, маданияти (хар жойдаги ўз халқининг шаклланишига таъсир этади).

Шифокорларнинг тавсияси бўйича соғлом турмуш тарзи уч муҳим элементдан иборат эканлиги таъкидланади:

1.Жисмоний тарбия ва спорт.

2.Оқилона овқатланиш.

3.Ҳар бир киши ўз саломатлигига ўзи жавобгар.

Гигиеник тарбия ва соғлом турмуш тарзининг саломатлик учун аҳамиятини ёшларга тушунтириш лозим.

Турмуш тарзининг саломатликдаги аҳамияти 49-53% ни ташкил этади. Булар - чекиш, ичиш, нотўғри овқатланиш, зарарли меҳнат шароити, стресс, адинамия, гиподинамия, ёмон моддий турмуш, наркомания, оила беқарорлиги, ёлғизлик, маълумот ва маданиятининг пастлиги ва бошқалар.

Ёшларни касб танлашга йўналтириш умумтаълимнинг таркибий қисмидир. Агар касб тўғри танланса бу инсон учун меҳнат қувончи, ижодий илҳом манбаига айланади. Бу жараёнда биринчи навбатда боланинг қобилияти, саломатлик даражаси, айниқса бажарадиган ишига нисбатан органлар соғлиқ даражасига катта эътибор бериш лозим.

Касбга йўналтириш тизими - шахсга касбни ва уни ўрганишда ёрдам берувчи мақсадлар, моҳият ва принциплар, услуб ва воситалар бирлигидир.

Ёшларни у ёки бу касбга мақсадли йўналтиришдан аввал унинг шахсини ўрганиш лозим.(сўроқ, кузатиш, суҳбат, тест, интервью олиш йўллари билан) Касб танлаш - жиддий ва маъсулиятли ишдир. Касб танлашда мактабдаги ташкил қилинган кўпгина кружоклар ҳам асосий ўринни эгаллайди.(фан тўғараклари, электроника, радиотехника, автомобил, трактор, пиллачилик, тикувчилик ва бошқа соҳалар). Бу тадбирни амалга ошириш учун мактабда профориентация кенгашлари тузилган.

Кенгашга қўйиладиган талаблар:

- инсонларда фаолликни, мутахасислик ишини ташкил этишнинг илмий асосларини эгаллашга интилишни шакллантириш;

- мактабдаги касбга йўналтириш ишини ўқув ишлаб чиқариш комбинати базавий корхона, маданий муассасалар ва ёшлар марказлари билан мувофиқлаштириш;

- касбга йўналтириш ишларини назорат қилиш .

Кенгаш ишлари:

- ҳар хил касб эгалари билан учрашувлар ташкил қилиш;.

- мактабда профориентация кабинети ташкил этиш, уни жиҳозлаш режасини тасдиқлаш.

- кенгаш мажлисларида ёшлар бригадаси ишларини муҳокама қилиш .

- ота-оналар билан алоқа ўрнатиш.

- касбга йўналтириш бўйича маслаҳатлар уюштириш, тиббий кўрик, ота-онанинг, оиланинг роли, реклама, бурчак ташкил этиш ва бошқалар.

Миллий мустақиллик туфайли турмуш тарзини модернизация қилиш ва аҳолига муносиб турмуш шароитини яратиш бериш соҳасидаги объектив шарт-шароитлар юзага келмоқда, миллий менталитетимизга мос турмуш кечириш қарор топмоқда . Бунинг таг замини эса мамлакатимиз болалари, ўқувчи талаба-ёшларини муаммога оид билимлари, амалий малака ва кўникмалари билан боғлиқ.

“Турмуш тарзи” (ТТ) тушунчасининг истилоҳи ўтган асрнинг иккинчи ярмидан бошлаб ижтимоий-фалсафий фанларнинг таркибида кенг талқин қилина бошланганлиги, тушунча тарзидаги эволюцияси эса дастлаб шарқ мамлакатлари ижтимоий-фалсафий, ахлоқий-эстетик фикрлари мазмунида ифода топганлиги, кейинчалик тушунчанинг негизи (асоси) антик давр фалсафасида кўп учраганлигига оид фикрлар далил сифатида мавжудлиги сир эмас.

Соғлом турмуш тарзи (СТТ) феноменини дастлаб тиббиёт фанининг отаси Гиппократ ўзининг “Соғлом турмуш тарзи рисоласида” тиббий нуқтаи назардан ўрганган. Рисолада инсон жисмининг саломатлигини, ташқи

муҳитнинг омиллари – иқлим, тупрок, сув, кишиларнинг ҳаёт йўсини, жамият қонунлари, соғлом турмуш тарзи учун зарурий шароитлар билан боғлаган (Ўринбоев Н. 2009) (5).

Демокрит эса жамият аъзоларининг моддий эҳтиёжи фақат турмуш тарзини эмас, жамият тараққиётида рўй берадиган барча ўзгаришларни туб сабабчиси бўлиши мумкин, деган фикрни илгари сурган.

Юнонистонда тана мақоми давлат қонунлари доирасида инсон жисми маданияти талабларига мувофиқ қатъий муҳокама қилинганлиги, жисмоний баркамолликка интилиш - шахс камолотининг энг асосий йўналишларидан бири ҳисобланган, авлод-аждодининг тана, қадди-қомати қанчалик гўзал бўлса, унинг ўзи ҳам шунчалик комиллашиб боради, деган ғоя устивор бўлган .

Қисқа муддатли тарихимиз ва унинг давлатчилик тизими, илм-маърифати, касб-хунари бўйича бошқалардан кам бўлмаган, меҳнатни қўл учида эмас, сидқидилдан, юрак кўрини бериб, шижоат, матонат билан қиладиган фарзандларга муҳтожлигини кўрсатди.

“Азал-азалдан аждодларимиз ўз ватанини, она тупроғи ва халқини ёмон кўз, бало-қазодан асрашга қодир, зарур бўлса, бу йўлда жонини ҳам фидо қилишга тайёр азамат ўғлонларини вояга етказиш орзуси билан яшаганлар” (2).

Мўътабар боболарнинг бебаҳо тажрибаларига таяниб фарзандларини турли кўринишдаги таҳдидлар ва тажовузларга нисбатан ўз фикрлари билан яшашга, иш кўришга ўргатишган. Уларни маънавий шаклланишлари учун таълим ва тарбияга улуғ, нурли мақсадлар қўйилган. Халқимизга хос меҳр-оқибат, мурувват, ҳиммат каби юксак фазилатлар – ўзининг оиласи, эл-юртининг бошига тушган қийинчиликларни бири-бирига елкадош бўлиб енгишдек қадриятлар асосида тарбиялаганлар.

Ҳаёт чорраҳаларида илм, маданият, санъат ва бошқа ижтимоий, иқтисодий, маънавий соҳаларда эришилган ва эришилиши зарурият ҳисобланган ютуқларимиз, шу кунга келиб йигит - қизларимиз жисмининг

етуклиги ва жисмоний камолоти даражасининг юқори бўлиши билан узвий боғлиқлигини исботлаб қўйди.

Халқимиз, давлатчилигимизнинг ўтмишга оид тарихи саҳифаларининг гувоҳлик беришича, ҳар доим ҳам юртимиз фаровонлиги, унинг ривожланиши, доимий равишда бир текис кечмаганлиги, унинг зафарли қадамларининг асосий оғирлиги ёшлар, уларнинг жисмоний баркамоллиги зиммасига тушганлигини кўрсатди. Катта хунрезликлар, бесамар қон тўкилишини олдини олиш, эл-юрт, миллат, халқ тақдирини ҳал қилиш икки рақиб томоннинг таниқли паҳлавонлари, жисмонан камолотга эришган эрларининг жангдан олдинги уюштирилган яккама-якка мардонавор олишувлари орқали халқ қилинганлиги ҳам тарихий ҳақиқат. Қайд қилинганларнинг барчаси миллатимиз, халқимиз жисмоний камолотининг даражасига бориб тақалган.

II-Боб. СОҒЛОМЛАШТИРИШДАГИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ЖИСМОНИЙ БАРКАМОЛЛИКГА ТАЪСИРИ

Инсон жисми етуклигининг юқори босқичи унинг жисми баркамоллиги бўлиб, у абадий тушунчадир. Миллат вакилининг бўйи-баста, қадди-қомати, вазни, ҳаракатларининг ўзига ярашиши, жисмининг ташқи кўриниши, вужудидаги ҳаракат фазилатларининг етакчилари саналмиш кучи, тезкорлиги, чидамлилиги, чаққонлиги, бўғинларининг ҳаракатчанлиги ва мушакларининг машқланганлиги, тарбияланганлиги орқали кўзга ташланади, намоён бўлади. Жисман баркамолликка эришиш, узлуксиз, доимий меҳнат жараёни бўлиб, машқ қилиш, оммавий спорт билан шуғулланишни турмуш тарзи таркибига киритиб, унга риоя қилиш, СТТ қоидаларини билиш ва тизимли амал қилишдек, кўп йиллик жараённинг назарий билимлари ҳамда амалий малакалари билан боғлиқ.

Ҳозирги кунга келиб, ёшларнинг жисмоний ривожлантириш ва жисмоний тайёргарлигини янада такомиллаштиришни мавжуд амалдаги модели давр талаби даражасида эмаслиги президентимиз томонидан ҳамда ҳукумат қарорлари, кўрсатмалари орқали бир неча бор таъкидланмоқда. Унинг давр

талабига жавоб берадиган мажмуасини, ёшларнинг СТТ жисмоний маданиятини асосини яратиш, назарий билим, амалий малака ва кўникмаларни бойитиш, уларни такомиллаштириш ҳозирги куннинг муаммоларидан бири ҳисобланади. Уни ҳал қилиш жисмоний маданият таълим-тарбиясининг энг илғор миллий ва умумбашарий билимлари, тажриба, анъана, кадриятларига таянади, уларни ўзида мужассамлаштиради ҳамда мавжуд жисмоний етуклик, жисмоний баркамоллик моделини маънавий бой авлод тарбияси жараёнида тағзамин сифатида фойдаланади.

СТТ жисмоний маданиятига концептуал қарашнинг мазмуни Президентимизнинг ёш авлод келажаги, унинг жисмоний маданиятлиги даражаси, унга эгаллиги, эл-юрт фарзандларига дахлдор бўлган барча чиқишлари ва қатор асарлари, қўлланмалари, рисолаларида ўз ифодасини топган.

Айниқса, юртбошимизнинг мамлакатимиз ёшларига бағишлаб, уларни авайлаб асраш руҳи билан суғорилган «Юксак маънавият-енгилмас куч» асари башарият аҳли томонидан ҳозирги кунда ҳам эъзозланаётган забардаст боболаримизнинг ҳаёт тарзига етарлича баҳо берган. Уларнинг матонати, яшашда тўғри йўл танлай олиши, умрининг мазмунини нимагадир бағишлаши, яшашдан мақсаднинг маъносини англашдаги фаҳм-фаросати, илм-фандаги жасоратлари, ақл-заковатлари, замондошларининг улар учун қилган зулмлари, сунъий яратган қийинчиликларга қарши кўрсатган мардликлари илмий, назарий, амалий исботи билан ифодаланган. Боболаримизнинг ўрнакка арзигулик бўлганлиги, ҳаётдаги биз учун идеалларни четдан изламасликка ишора қилган. Уларнинг яшаш тарзи, ҳаёти миллий маънавиятимиз шаклланишининг етакчи воситаси ҳисобланган муқаддас динимизнинг улуғ китобида баён қилинган «Тўрт муччаси соғларни» Яратганнинг ўзи ёқтиришига амал қилиб яшаганликларини таъкидлаган (3).

Тарихий асарлар қаторидан жой олишга арзийдиган бу асарда, заковатли боболаримизни фақат илм-фандаги маданият, санъат, адабиёт, ижтимоий

соҳанинг барча ўзанларидаги эришган ютуқларидан ташқари одамийлик, инсонпарварлик, ватанининг содиқ фарзандлари сифатидагина эмас, ўз жисмларининг баркамоллиги, мустаҳкам саломатлик соҳиби, жисмонан юксак шахслар бўлганликлари ҳақидаги далилларни ўринли баён қилган.

Уларнинг кам ҳаракатланиш, меҳнатдан қочиш, дангасалик, меъеридан ортиқ таом танаввул қилиш, ухлашнинг салбий оқибатлари, пала-партиш ҳаёт кечириш ҳақидаги фикрлари ҳали қатор йиллар ўз аҳамиятини йўқотмайди.

“Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти” одоби шундай нарсаки, у кераксиз бўлиб қолмайди, ишлатмасанг йўқолиб ҳам кетмайди, керак пайтда эса сенга кўмакчи бўлади, - деб ёзади олий ўқув юртлари учун ёзилган «Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти» дарслигининг муаллифлари А.Абдуллаев, Ш.Х.Ханкельдиевлар (2007).

Ҳақиқатдан ҳам СТТ жисмоний маданиятини ҳунар ёки касб, унга эгалик санъатидан беҳабарлардек «мен буни билмайман» дейиш тўғри эмас. Чунки ҳар бир индивид ўзига кераклими, кераксизми фан-техника ютуқларидан ёки ҳаёт, турмуш тарзининг аҳамиятсиз муаммоларини зарурият бўлмаса ҳам «зўр» билади, лекин уларни ўзининг шахси ёки жисмининг маданиятига оид билимлари талаб даражасида эмас.

Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти мардлик, жасурлик ва матонатдек субъектив қадриятларни шаклланиши учун восита бўлади.

Мардлик, жасурлик ва матонат фазилатларини тарбиялаш жараёни жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларининг барча шаклларида – у соғломлаштириш жисмоний маданияти машғулотлари таркибидами, оммавий спорт тури билан шуғулланиш машғулотларидами, шуғулланувчини истагисиз намоён бўлиши амалиётда исботланган. Бу тарихий, умуминсоний фазилатлар юксак маънавиятли, ҳар томонлама жисмонан гармоник ривожланган интеллектуал ресурсларнинг шаклланишига замин бўлади.

Жамоа, давра, йиғиннинг эътиборида бўлиш (кураш, оммавий тадбирлар, байрамлар, мусобақалар жараёнида ва бошқалар)да ўзини тутиши, ғолиб бўлгандан ёки мағлубиятдан сўнгги вазиятдан шараф билан чиқиш, биз қайд

қилган, фақат бизнинг юртимиз халқлари учун хос бўлган субъектив қадриятлар мардлик, жасурлик ва матонатни шаклланишида восита бўлади. Зарур бўлганда ўйлаб ўтирмай матонат талаб қиладиган, мардлик, жасурлик намоён қиладиган вазиятларда ўзини йўқотмаслик, ўзини бошқаришдек жиҳатлари билан жисмоний маданиятга эгаллиги даражасини намоён қилади.

Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти қадрият сифатида ўз ичига қуйидагиларни олади:

-жамият аъзосининг саломатлиги, вужуд қисмларининг хизмат фаолияти даражаси, танининг сихатлиги, уни зарур даражада ушлашга ёрдам берадиган тизимли машғулотларни;

-жисмоний тайёргарлиги (етуклик) - кучи, тезлиги, чаққонлиги, чидамлилиги, эгилувчанлигининг даражасини;

-жисмоний ривожланганлиги – вазни, бўйи, танаси аъзоларининг ўлчами ва уларни ўзига яраша даражада ушлашга оид назарий билимлари ва амалий малакаларни;

-жисмоний етуклик ва жисмоний баркамолликка оид назарий билимларни ва амалий малакаларни;

-кун тартиби таркибида ҳаракат фаоллиги ўқув, меҳнат фаолияти, «актив», «пассив» дам олиш маданиятини;

-ақлий ва жисмоний фаолият учун сарфланадиган энергия (қувват)ни тиклашни бошқара олишни;

-оммавий спорт турларидан бири билан шуғулланишни;

-саломатлик тренировкаларининг мазмуни ва уни ташкиллаштиришни;

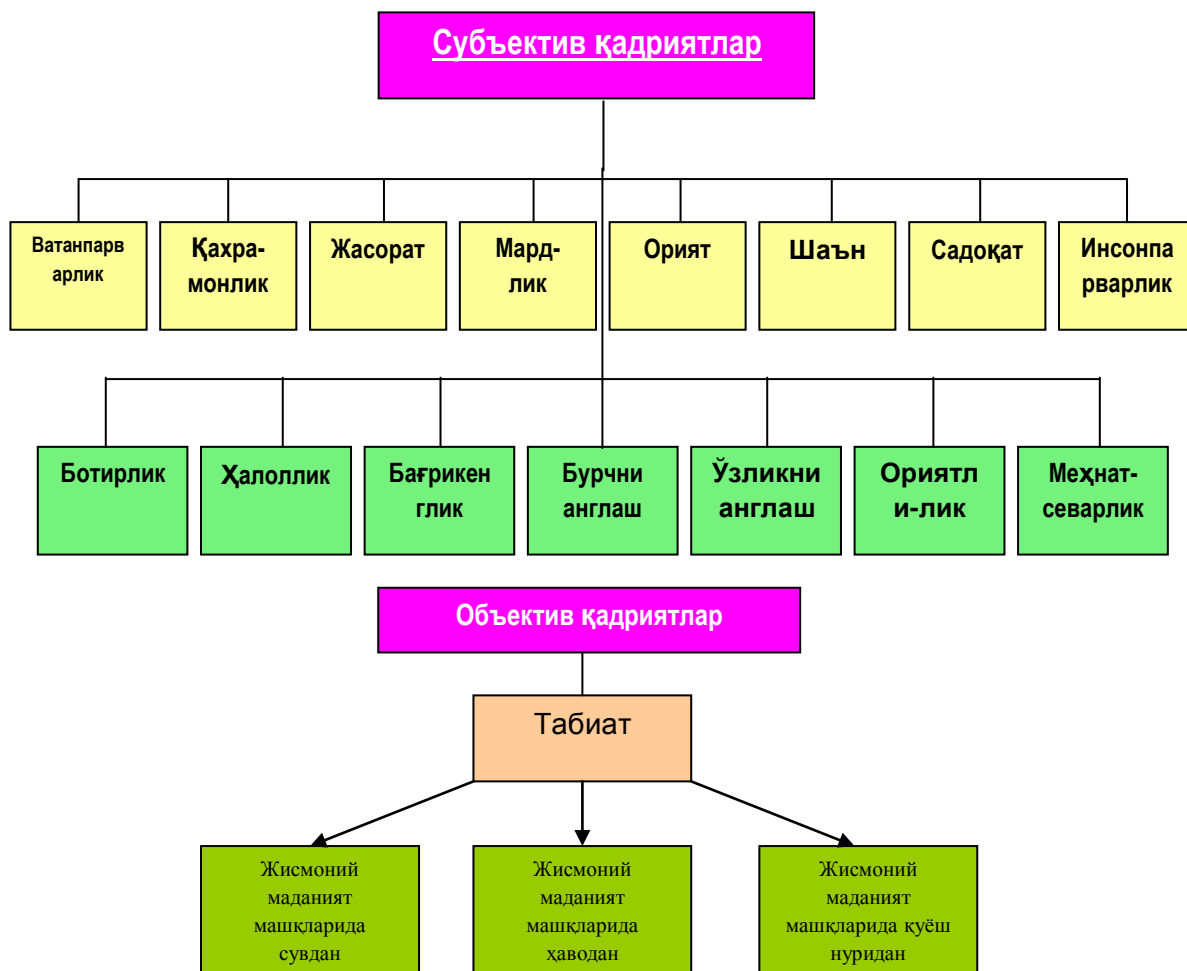
-соғломлаштириш машғулотларининг ўзи ёқтирган шакллари билан мақсадли шуғулланишни;

-сув, ҳаво, қуёш нури орқали чиниқишни;

-массаж, шахсий жамоа гигиенаси омилларидан, биринчи ёрдам, хавфсизлик қоидалари ва ундан фойдалана билиш ҳамда бошқа назарий билимлар ва амалий малакаларини ўз ичига олади.

Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятига оид махсус адабиётлар мазмуни, унинг назарий асослари, амалий малакаларини эгаллаш жараёнида бир қатор атамалар, тушунчаларга дуч келамиз:

Соғломлаштириш тренировкалари машғулотида орқали қуйидаги ахлоқий қадриятлар тарбияланади



Турмуш тарзи - тушунчаси қуйидаги компонентлар мажмуасини ўз ичига олади:

биринчидан – табиат, жамият ва инсоннинг ўзини ўзгартирадиган яратувчанлик фаолияти;

иккинчидан – моддий ва маънавий эҳтиёжларни қондириш усулини;

учинчидан – кишиларнинг ижтимоий-сиёсий фаолияти соҳасида ва давлат бошқарувида иштирок этиш шаклини;

тўртинчидан – назарий, эмпирик ва кадриятли йўналиш даражасидаги билиш фаолиятини;

бешинчидан – жамият ва унинг ижтимоий тизимлари (ҳалқ, синф, оила ва бошқалар)ни.

Саломатлик – инсон организмининг шундай ҳолатики, унинг барча органлари ва тизимлари ташқи муҳит билан мос келиши ва касалликка нисбатан мойиллиги умуман йўқлигидир.

Жисмоний маданият – жамият аъзоларини жисмоний камолотга эришишини мақсадга мувофиқ равишда амалга ошириш учун махсус воситалар, методлар, шароитларни яратиш ва улардан рационал фойдаланиш бўйича эришилган ютуқларнинг мажмуасидир.

Жисмоний тайёргарлик – кишининг соғлиги, махсус билимлар билан қуролланиши, ҳаётий зарур ҳаракат, кўникма ва малакасини шакллантириши ҳамда жисмоний сифатларининг ривожланиши даражасини белгиловчи бир гуруҳ синов машқлари мажмуасини ифодалайди.

Жисмоний ривожланганлик – инсон организмининг аста-секинлик билан табиий шаклланиши – ташқи кўриниши ва унинг хизматини ўзгариш жараёнидир.

Жисмоний тайёрлаш – инсонларни касбий хусусиятидан келиб чиқиб, жисмоний ҳолатини ривожлантириш.

Жисмоний тарбия ҳаракати – ижтимоий ҳаракатнинг ўз олдига аҳолини жисмоний тарбиялаш даражасини ошириш ва спортни ривожлантиришга ёрдам беришни мақсад қилиб қўйган махсус туридир.

Жисмоний машқлар – ҳаракатлар ва ҳаракат фаолиятининг мураккаб турлари бўлиб, жисмоний тарбия вазифаларини ҳал этишга хизмат қилади.

Жисмоний юклама – организм имкониятлари ва жисмоний ҳолатидан келиб чиқиб, унга бериладиган машқлар миқдори.

Оммавий спорт – дарсдан ташқари, иш вақтидан сўнг давлат ва жамоат ташкилотлари орқали ҳамда ҳар бир шахснинг ташаббуси билан амалга оширилади.

Актив дам – организмни жисмоний ҳаракатлар орқали чарчоғини йўқотиш, иш қобилиятини ошириш.

Пассив дам – организмни ҳеч қандай юкламаларсиз деярли энергия сарф қилмай барча мускулларни бўшаштириб дам олиш.

Медитация – асосан шарқ мактабига хос жисмоний машқлар мажмуи бўлиб, инсон жисмоний тарбия тизимлари ичида ҳар бир шахс мустақил ёки шу тизим ишқибозлари алоҳида гуруҳларга ажралиб шуғулланадилар.

Созломлаштириш тренировкалари – инсонларни саломатлигини мустаҳкамлашга, ривожлантиришга қаратилган умумий хусусиятга эга бўлган жисмоний юкламалар.

Организмнинг функционал захиралари – орган ёки функционал тизимлар ишини тинч ҳолатдагига нисбатан ортишидир.

Жисмоний созломлик – жисмоний машқлар ва оммавий спорт билан тизимли шуғулланиш орқали ёки жисмоний етуклик даражасидаги ҳаракат фаоллигига эгалик, организмни ташқи муҳитнинг ноқулай оқибатлари ва касалликларга қарши тура олиши, турмуш, ҳаётий фаолиятларнинг талабларига етарли даражадаги муносабати тушунилади.

Жисмоний қобилият - инсоннинг у ёки бу мушак фаолияти талабларига жавоб берадиган ва унинг самарали бажарилишини таъминлайдиган руҳий - физиологик ҳамда морфологик хусусиятлари мажмуасидир.

Хулоса қилиб шунни айтиши мумкинки, аجدодларимиз турмуш тарзида ўзларининг ва фарзандларининг жисми етуклиги, баркамоллиги тарбия тизимида моҳиятига кўра юқори қўйилган. Оҳири-оқибат қадриятлар даражасигача қўтарилган. Ҳозирги кунга келиб созлом турмуш тарзи жисмоний маданияти машгулотлари, созломлаштириш тренировкаларида мерос тарзида қадриятлар тарбия ва созломлаштириш жараёнида мақсадли фойдаланишида қўл келмоқда.

2.1. Соғломлаштириш машғулотларининг инсон организмнинг функционал ҳолати билан ўзаро узвийлиги

Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти, унинг етакчи атамаси саналган “соғломлаштириш тренировкалари”, “соғломлаштириш машқлари” нинг илмий асосланган таърифи бўлмаган, ҳозиргача ҳам йўқ. Лекин катор муаллифлар бу тушунча ёки атамага ўзларининг фикрларини билдирмоқдалар. Масалан, «аэробика»нинг асосчиси К.Купер *тургун, ўзгармас оддий ҳолатдалигимизда кислород сарфи билан бажариладиган (аэроб) ҳаракатларни соғломлаштирувчи юкламалари* деб номлаш зарурлигини уқтирмоқда. Соғломлаштириш мақсадидаги юкламалар тренировкалар давомида ягона умумий хусусиятга эга бўлиши, уларнинг ҳажми ва интенсивлиги бўйича меъеридан кучли зўриқиш талаб қиладиган даражада бўлмаслиги, бундай юкламаларни организмга мослиги, танамиз ресурслари заҳирасини тугатиб қўймайдиган, организмни ривожлантирадиган, такомиллаштирадиган нафи бўлиши лозимлигини, жисмоний ривожланганлик ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини пасайтирмай ушлаб туришни назарда тутишини эътироф этмоқдалар.

Соғлом турмуш тарзи маданиятига эгаларнинг организмда одатга айланган машғулотлар натижасида алоҳида биологик актив моддаларнинг юзага келаётганлигини аниқланишини илмий исботланиши охириги 10 йилликдаги тадқиқотларнинг ютуғи деб саналади. Улар организмни турли хилдаги касалликлар, ташқи муҳитнинг зарарли оқибатларига қарши тура олишини ҳимоя функциясини яхшиланиши билан ҳам фойдали эканлигини кўрсатиб берди.

Айниқса, миядаги айрим ўзаро тузилмалар, яъни алкоголь ва наркотиклар таъсир этувчи оғриққа монанд ҳиссиётларни берадиган регистрлар билан ўзаро фаолиятга бирлашиб, табиий хурсандчилик ҳолати, хуш кайфияти, бағри - кенглиги, фикрлашнинг тиниқлашгани ёки унинг тескарисидек табиий

кўзғалишларни юзага келтиради. Бунга ўхшаш ҳолат тизимли соғломлаштириш тренировкалари билан шуғулланаётганларда ҳам юзага келади. Бу физиологик ҳолат бўлиб жисмоний машқларни шуғулланувчи организмдаги яратувчанлиги билан боғлиқ.

Қонда юзага келган эндорфинлар алкоголь ва наркотик орқали ҳосил бўлган патологик кўзғатувчиларни блоклаб аста - секин сиқиб чиқаради. Жисмоний машқларни инсон организмдаги зарарли ҳолатларга нисбатан ўзига хос роли ҳам шундан иборат (6,8).

Саломатлик тренировкалари билан шуғулланувчилар спортчилар учун ҳам салбий таъсир этувчи энг кўп учрайдиган, айрим ҳолатларда яширин кечадиган юқумли касалликларни юқиши ҳақида ҳам маълум билимларга эга бўлиши тақозо этилади.

Хроник ангина, тишлар кариеси, фурункулез, ўт пуфагидаги инфекциялар ва бошқа касалликлар айрим ҳолатларда ўзини сездирмай ривожланаётганини билмай соғломлаштириш тренировка машғулотида машқ қилишнинг оқибати ёмон бўлиши ҳозирги кунда исботланган.

Жисмоний юклама ёки фаоллик табиий равишда организмда қон айланишини тезлаштиради, бу ўз навбатида яширин кечаётган юқумли касаллик микробларини жойидан ювиб, тез оқаётган қон таркибида бошқа органларга тарқатади. Янги касаллик ўчоқларини юзага келтириши мумкин. Қолаверса, организм хроник касалликлар пайтида ўзининг ҳимоя энергиясини касалликка қарши сарфлаётган пайтида ўша энергияни мускул ишига (машқ бажаришга) сарфлашга тўғри келиши организмни функционал ҳолатини пасайишига сабаб бўлади. Натижада жисмоний машқлар билан шуғулланиш орқали юзага келадиган соғломлаштириш эффекти юзага келмаслиги, содир бўлмаслиги мумкин. Бундай ҳолатнинг саломатликка зиён етказиши аниқ. Айрим ҳолатларда юрак, буйрак, ўт пуфаги ва бошқа органларда ҳосил бўлган яширин кечган касалликларни жисмоний машқ билан шуғулланиш орқали содир бўлган касалликлар деб қабул қилиниб, машқ қилиш тўхтатилади. Шунга кўра ҳар қандай функционал ҳолатнинг ёмонлашуви тиббий назоратни тақозо этади.

Ҳар бир СТТ жисмоний маданиятининг соҳиби, онгли равишда, ихтиёр қилиб, саломатлигини жисмоний машқлар билан шуғулланиш, соғломлаштириш тренувкалари орқали амалга оширишни мақсад қилиб қўйибдики, ўзидаги мавжуд хроник касалликларини даволамай, бундай машғулотларни бошлашнинг оқибати ҳақида пухтароқ ўйлаши мақсадга мувофиқ.

Кўп учрайдиган, йўл қўйиладиган хатолардан бири даволаниб улгурмай, жисмоний машқлар билан шуғулланишни бошлаб юборишдир, натижада грипп, ангина, ўткир респиратор касалликлари вужудингизни тарк этмайди. Субъектив саломатлик–“клиник” деб номланади, аслида тузалгандексиз, лекин ҳар доим ҳам “анатомик” соғломлик (тузалди)га мувофиқ келмайди. Айрим ҳолатларда шошилиб машғулотларга киришиш ҳали касалликка қарши курашиб ўзининг қуввати заҳирасини тиклаб улгурмаган жисмимизни зўрлаш демакдир. Касалликдан сўнг айрим тўқима ва ҳужайралар ўз функциясини тиклаб улгурмайди.

Организмнинг функционал қобилияти ёки касалликлардан сўнг жисмоний имконияти ўз ўрнига қайтмай туриб, шошилиб тренировка машғулотларини бошлаб юборишнинг натижаси қатор органларимиз, айниқса, юрак мушакларини шикастлантириб, турғун аритмияга олиб келиши спорт тренировкалари ҳамда соғломлаштириш тренировкаларининг амалий машғулотларида амалда кўп кузатилган.

Ўткир юқумли касалликлардан сўнг маълум муддат соғломлаштириш тренировкалари тўхтатилади. Клиник даволашдан сўнг касаллик аломатлари (йўтал, тана ҳароратини кўтарилиши, оғриқлар) тўла йўқолгандан сўнггина машқ қилишни бошлаш мумкин. Бу муддат, масалан, ангинадан 4-10 кундан сўнг, бронхит, вирусли инфекция, ошқозон ичакдаги бузилишлардан сўнг 6-8 кун ўтказиб, ўпканинг шамоллаши, дизентериядан сўнг камида 18 кундан, мияни чайқалиши, ўткир ревматизмдан сўнг 30 кун ўтказиб шуғулланишга рухсат бериш мумкин.

Албатта касалликлар ҳар кимда турлича кечади. Қайд қилинган кунлар тахминий, фақат врач рухсатидан сўнггина шуғулланишни бошлаши мумкин.

Тренировка машғулотларининг соғломлаштириш эффектини муҳим фактори, чегара ҳисобланмаган юкламалар шартига риоя қилиш. Шунинг учун биринчи планга юкламани ҳажми ва интенсивлигини қатъий дозалаш муаммоси чиқади. Бу муаммони ҳал қилиш одам организмидаги энергетик жараённинг миқдорини ва унинг сифатини назарий таҳлил қила олиш билимини талаб қилади. Шунинг учун мускул биоқувватини ўрганиш муаммоси мавжуд бўлиб, уни ҳал қилиш устида тадқиқотлар йўлга қўйилган.

Соғломлаштириш тренировкаларидаги жисмоний машқларнинг ижобий таъсири фақат инсон организмнинг энг муҳим органлари ва тузилмаларининг функцияларини яхшилашидагина эмас, балки машқдан сўнг бардамлик, кайфи чоғлик, хушҳолликни қўшишдадир. Бу ўз навбатида активлик (тонус) энергиясини кўзғатиш, организмнинг ташқи муҳитнинг турли ноқулай омилларининг таъсирларига, жумладан, юкумли касалликларга чалинишини олдини олиш, касалликни енгиш, чидамлиликни ошириш ва бошқаларда ўзининг самарасини намоён қилмоқда.

Ҳозирги кундаги илмий - тадқиқотлар, махсус адабиётлар, қариш ва уни олдини олиш муаммосини ўрганиш натижасида «кўпчилик бевақт, белгиланган муддатдан олдин ўлиб кетаётганлиги» ҳақидаги асосли далиллар, маълумотларни келтирмоқдалар ва унинг сабаблари ҳақидаги хулосаларини бермоқдалар.

Энг аввало, табиий физиологик ва патологик қариллик, яъни организмнинг кексайишидан келиб чиқувчи, унинг барча органлари ва тузилмалари фаолияти, биринчи навбатда, марказий асаб тизими фаолиятининг функциясини сустлашиши натижасида вужудга келадиган бевақт, муддатидан олдин қариш мавжудлиги аниқланди.

М.М.Миррахимов, Т.С.Мейманалиевлар бошчилигидаги бир гуруҳ олимлар 1985-1990 йиллардаги олиб борган тадқиқотлари орқали ҳозирги 20-59 ёшдагилар организмнинг кўпчилиги саломатлиги, жисмоний ривожланганлиги, жисмоний етуклиги ҳақидаги билимлари захираси ўта паст бўлиб (-3-7% атрофида), жисмоний машқлар билан шуғулланиш, меъёрли ҳаракат

фаоллигидан фойдаланиб яшаш, узоқ ва соғлом яшаш воситаси эканлиги-далигини билмаслигидан, деган хулосага келдилар.

Машхур хирург профессор Разумовский Қозон университетида ўзи ишлаб саломатлигини назорат қилиб турган 15 та профессорни бевақт ўлиб кетганлигини ёзиб, унга сабаб қилиб, ақлий меҳнат аҳли асосан ўтириб ишлаши оқибатида турмуш тарзи лозим даражадаги ҳаракат фаоллиги орқали кечмаганлигида деб кўрсатди.

Ҳозирги кунда ҳам, бир неча аср аввал ҳам ҳаракат, жисмоний меҳнат узоқ умр кўришда, касалликларнинг, айниқса, катта ёшдаги кишиларга хос бўлган гипертония касаллигини, стенокардияни, атеросклерознинг олдини олишдаги ижобий таъсири исботланган.

Соғлом турмуш тарзи, соғломлаштириш тренировкалари натижасида юзага келадиган соғломлик тушунчаси ўз ичига қуйидагиларни олади, -деб ёзади профессор Т.С.Усмонходжаев (2005).

Соғломлик бу:

-оилангиз, яқинларингиз, меҳнат қилаётган жамоангиз, қолаверса, давлатингиз учун «ортиқча бўлмаслик»;

-узоқ йиллар давомида гўзаллик ва мафтункорликни сақлаш;

-юқори ижодий активликни давом эттириш, ақлий ва жисмоний иш қобилиятини сақлаш, давом эттириш;

-узоқ умр кўрувчилардан бўлиш демакдир.

Қариш, кексаликнинг аёвсиз бостириб келиши ҳақида кўплаб китоблар, рисоалар, мақолаларни ўрганиш орқали, ҳар қайси даврда ўша вақт шароити, турмуш тарзидан келиб чиқиб, бу жараёнга изоҳ берилганлиги гувоҳ бўлди. Уларнинг кўпи асосан кузатишларнинг натижалари базасида ёзилган. Фақат ҳозирги давримиз шароитида ёшлик даврини узайтириш ва катта ёшда ҳамда қариликда унумли фаолиятини йўлга қўйиш жараёнини ўрганишни алоҳида фан сифатида - тиббиётда бу фанлар – “геронтология” ва “гериатрия” деб номланади.

Жисмоний фаолликни аҳоли орасидаги, айниқса, болалар, ўсмирлар, талаба - ёшларнинг ҳаракат активлиги пастлигининг сабабини ўрганишга оид социологик тадқиқотларимизда иштирок этган респондентларнинг асосий фоизи соғломлаштириш тренировкалари учун бўш вақтни йўқлигини етакчи сабаб қилиб кўрсатдилар (45%).

Аслида, шуғулланиш учун вақтни топишга ҳам вақт талаб қилинади. Яна ҳам муҳимроғи айрим жисмоний машқлар, оммавий спорт турлари билан шуғулланиш учун спорт майдони, югуриш йўлкаси ёки сузиш учун бассейн (сув ҳавзаси) зарур бўлади. Уларни узоқлиги (17%), бориш учун транспорт (20%), йўл ҳақи – маблағ (8%) сарфлаш кераклиги, деган баҳоналар ҳам йўқ эмас. Аслида улар махсус жиҳоз, маблағ талаб қилмайдиган, уйда ўтказиладиган машғулотлардан бири, энг оддий «эрталабки гигиеник гимнастика» машқларини ҳам бажаришга эринишларини сабаб қилиб кўрсатдилар (10%).

Тадқиқотларимиз қатнашчиларининг кўпчилиги гигиеник гимнастика машқлар комплексларини тузишга оид билимлари захираси пастлигини таъкидладилар (37%).

“Соғломлаштириш тренировкалари пайтидаги жисмоний юкламалар яширин кечаётган касалликларни ўтишини кечиктириши, уларни оғир кечишига сабаб бўлиши мумкинлигини адабиётлар таҳлили орқали аниқладик. Соғломлаштириш тренировкаларининг самарадорлиги организмнинг функционал ҳолати билан узвий боғлиқ. Бундай ҳолатга эътиборсизлик кўзланган мақсаддан узоқлаштириши амалиётда исботланган.

2.2. Куч талаб қиладиган бардошлиликни ривожлантиришга йўналтирилган соғломлаштириш машғулотлари ва уларнинг воситалари

Организмнинг бир қатор функцияларини - скелет мускулларининг етарли даражадаги тонусини, ички аъзоларнинг, суяк, бўғим системасининг массаж-корсет фаолиятини таъминлаш учун, ташқи нафас олиш функцияси учун, периферик қон ва лимфа айланиши («периферик юрак») эффективлигини таъминлаш учун керак бўлган скелет мускулларининг тегишли тонусини

таъмин эта оладиган кучли даражадаги бардошлилик ҳам умумий бардошлилик қаторида зарур жисмоний сифатлардан бири бўлиб, ғоят муҳим аҳамият касб этади. Кўрсатиб ўтилган функцияларни бажариш учун зарур бўлган куч чидамлилигини тренировка қилиш етарли даражадаги интенсивлик билан олиб борилиши, кўндаланг мускулларнинг морфофункционал хусусиятларини эффектив тарзда ривожлантиришга хизмат қилмоғи керак. Куч чидамлилигининг икки асосий тури мавжуд. Улардан биринчиси, **статик бардошлилик** бўлиб, у кўпроқ статик (изокинетик) машқлар билан ривожлантирилади. Иккинчиси, **динамик бардошлилик** бўлиб, унинг тренировкаси, асосан динамик (изометрик) машқлар орқали амалга оширилади.

Саломатликни таъминлаш учун куч чидамлилигининг ҳар иккала тури ҳам зарурдир. Статик бардошлилик мускуллар тонусини сақлаб туриш учун ҳамда қорин бўшлиғи органлари, умуртқа поғонаси (хушқоматлик), товонлар (ясси товонлик профилактикаси) учун массаж-корсетлик функциясини амалга оширишда эффектив натижа беради; динамик бардошлилик мускулларнинг силжиш ҳаракатига, “периферик юрак” функциясини амалга оширишга ёрдам беради. Мана шу бардошлиликнинг ҳар иккала тури ҳам мускул тўқималарининг ҳаётий фаолиятига, уларнинг функционал ҳолатига, мускул тўқималарининг модда алмашинуви, структура ва бутун организмнинг нормал ишлаши учун зарур бўлган энергетик жараёнларига ижобий таъсир кўрсатади.

Куч чидамлилиги тренировкаси **максимал кучни** ҳамда **тезлик-куч** сифатларини ривожлантириш билан бирга қўшиб олиб борилади. Чунки улар куч сифатларининг компонентлари ҳисобланади ҳамда уларга нисбатан яқин бўлган морфофизиологик базисга эга бўлади. Уларнинг ривожлантирилиши маълум даражада параллел шаклда давом этади (бундай ҳол соғломлаштириш мақсадида ўтказиладиган жисмоний машқ машғулотлари вақтида айниқса кўпроқ кўзга ташланади, модомики, спорт тренировкаси вақтида дифференциация ҳоллари кўпроқ даражада акс этиб туради), яъни биз кучнинг компонентларидан бирини тренировка қилиб, айна маҳалда унинг яна бошқа икки турини ҳам ривожлантиришимиз мумкин, бироқ тренировка

воситаларининг ихтисослаштирилиши уларнинг ҳар бирига алоҳида-алоҳида таъсир кўрсатиш имконини беради.

Динамик бардошлилик турли машқлар орқали ривожлантирилади (вазни ошириб бориладиган гантеллар, штангалар билан машқ қилинади, бупинг учун гавда массасининг ўзидан ҳам, снарядлар ва тренажёрлардан ҳам, мускулларни ихтиёрий тарзда танланган машқлар ёрдамида зўриқтириш сингари машқлардан ҳам фойдаланилади), бундай машқларни бажарган вақтда мускулларнинг узунлиги ўзгаради.

Динамик гимнастика машқлари ва бу машқларда гантеллардан, штангалардан, тошлардан, эспандерлардан, резиналардан, гимнастик снарядлардан (турник, брусъе, гимнастик девори, ҳалқалар, шест, аркон), гавданинг ўз массасини кўтариш усулидан (турникда тортилиш, чўққайиб ўтириш, ётган ҳолда оёқларни ва гавдани кўтариш) ва бошқа гимнастика машқлари куч чидамлилигини ривожлантиришнинг энг кўп тарқалган воситаси ҳисобланади.

Снарядлардан фойдаланган ҳолда гимнастика қилиш мактаб ва олий ўқув юртлари жисмоний тарбия программасининг асосий бўлимларидан бири ҳисобланади. Гантель гимнастикаси мустақил машғулотлар ўтказилаётган вақтда кўпроқ фойдаланилади. Сўнгги вақтларда куч чидамлилигини эффектив равишда ривожлаптириш имконини берадиган ҳар хил тренажёрлар кенг тарқалиб бормоқда.

Агар тегишли параметрлардаги нагрузкалар - интенсивлик ва ҳажм таъмин этиладиган бўлса, ҳар қандай типдаги машқлар орқали ҳам зарур тренировка эффектига эришиш мумкин. Нисбатан эсдан чиққан, лекин куч чидамлилигини ривожлантиришнинг эффектив воситаларидан бири эркин гимнастика ҳисобланади. Мускулларнинг иродавий зўриқишига ва секин ҳаракат қилишга асосланган бундай гимнастика билан шуғулланиб туриш яхши натижа беради.

Культуризм машғулотлари муаммоси катта баҳс - мунозараларга сабаб бўлган. Гавда тузилишининг муайян параметрларига мувофиқ равишда мускул

массасини анчагина кўпайтириш бундай машғулотларнинг мақсади ҳисобланади. Бунда илгари соғломлаштириш ёки спорт мақсади эмас, балки обрў-эътибор қозониш мақсади қўйилган эди. Культуризмнинг асосий ғояси - мускулларни ҳар томонлама кучайтириш бўлиб, бунда анаболик методлардан ҳам фойдаланиш мўлжалланади. Бундай метод фойда келтириш ўрнига зарар келтиради. Мускул массасининг ҳаддан ташқари кўпайтирилиши саломатлик учун фойдали бирон-бир функция учун хизмат қилмайди, бажармайди. Бунда аэробик функция ҳам шунга мувофиқ равишда юрак-томир системасининг функционал резерви ва коронар қон айланиш резерви ортмайди. Саломатликнинг мезонларидан бирортаси ҳам ижобий томонга ўзгармайди (меҳнат қобилияти кўтарилмайди, касалликларга барқарорлик ошмайди). Бунинг устига анаболикларнинг қўлланиши жинсий безларга, буйрак усти безларининг функциясига, гипофизга салбий таъсир кўрсатади ва шу билан тўла ёки нисбатан камроқ даражадаги импотенциянинг ривожланишига ёрдам беради, қариш жараёнини тезлаштиради, организмни стрессларга ва инфекцияларга барқарорлик даражаси пасайиб кетишига олиб келади.

Оммавий спортнинг турларидан бири сифатида *атлетик гимнастикага* келганда шуни айтиш керакки, у фойдали спорт туридир. Бирок, гигиеник нуқтаи назардан олганда, уни баъзи бир шартларга риоя қилган ҳолда бажариш лозим. Анаболик таъсир кўрсатадиган препаратларни истеъмол қилишдан сақланиш; эффективликнинг морфологик мезонларини эмас, балки спорт мезонларини танлаш; умумий бардошлиликни ривожлантирадиган машқларни танлаб олиш ана шундай шартлар жумласига киради.

Статик куч чидамлилигини ривожлантириш учун қўлланиладиган машқлар предметларни муайян ҳолатда кўтариб туришни, гавдани маълум бир шаклда тута билишни (масалан, чалқанча ётган ҳолда оёқларни полдан кўтариб туришни), снарядларда ўзини тута билишни (масалан, брусъеларда, гимнастик деворчада, ҳалқаларда, турникда оёқларни бурчак қилиб тура олишни), гантелларни, штангаларни кўтариб тура олишни, қўзғалмас бир предметга таянган ҳолда гавдани статик ҳолда сақлаб туришни, шерик билан куч

синашишни, ўз мускуллари қаршилигини енгишни (масалан, бўйин ва бел мускуллари қаршилигини енгиб, бошни қўллар билан орқага энгаштиришга уринишни), мускулларни эркин ҳолда зўриқтиришни ўз ичига олади.

Йогларнинг жисмоний машқлар системаси статик куч чидамлилиги ҳамда эгилувчанликни ривожлантириш асосига қурилган. Йоглар системаси бўйича бажариладиган машқларнинг ўзига хос хусусияти кишидан интенсив ва узоқ муддатли куч-ғайрат сарфлашни талаб қиладиган алоҳида ҳолатларда («хушбичимлик билан») сақлаб туриш ҳисобланади. Бундай машқлар, одатда, бошқа статик куч чидамлилиги учун бажариладиган тренировка системаларига қараганда кўпроқ даражадаги интенсивлик билан бажариладиган куч-ғайратни талаб қилади.

«Хушбичимлик» комплекси амалий жиҳатдан олганда барча мускул группаларига тушадиган эффектив нагрузкаларни ўз ичига олади. Шу жумладан, у шундай машқларни ҳам ўз ичига оладики, умумий ривожланиш учун бажариладиган кенг тарқалган жисмоний машқларда уларга (кўз соққасининг мускулларига, томоққа, товон-тўпикларга) деярли ҳеч қандай оғирлик тушмайди. Йоглар системасида қорин ва бел мускулларининг статик чидамлилиги алоҳида интенсивлик билан ривожланади. Даярли ҳар бир машқ орқали гавданинг муайян шаклга келтирилиши анчагина мускул группаларини ишга солишни талаб қилади. Бундай система бўйича ўтказиладиган машғулотлар машқларни аста-секин такомиллаштириб борган ҳолда, узоқ муддат тренировка қилишни тақозо этади. Йогларнинг машғулотлари вақтида яққол кўзга ташланиб турган статик зўриқишлар периферик қон ва лимфа айланишига сезиларли таъсир кўрсатади, ички аъзоларга (аъзодаги аксон-рефлекслар ҳамда марказий нейроэндокрин системаси орқали) массаж ва рефлекс тарзида ҳам таъсир ўтказади.

“Алпомиш” ва “Барчиной” тестининг тегишли нормативлари (таяниб туриб торгилиш, турникда тортилиш, ўтирган ҳолда гавдани қўлларга тираб туриб, юқори кўтариш) қўл, елка ва қорин мускул группалари учун динамик куч чидамлилигининг гигиеник нормативи бўлиб хизмат қилиши мумкин.

Қорин мускуллари бел, оёқ мушаклари учун куч чидамлилиги (динамик ва статик бардошлилик)ни ўстиришга қаратилган “Алпомиш” ва “Барчиной” тестининг нормативлари йўқ. Тахминий норматив сифатида қуйидаги машқларни таклиф қилиш мумкин: гимнастика скамейкасида қорин билан ётган ҳолда (скамейкага кўндаланг ётиб) оёқларни узатиб, гавдани 10-15 марта букиб, бел мускулларини мустаҳкамловчи машқларни бажариш мумкин; оёқ-қўл мускуллари учун бир оёқда, иккинчи оёққа бир оз таянган ҳолда, 10-14 марта ўтириб туриш машқини бажара олиш қобиляти динамик куч чидамлилигининг гигиеник нормативи бўлиб хизмат қилиши мумкин.

Статик куч чидамлилигининг нормативи сифатида қўлларга тиралиб ёки осилиб туриб, оёқлар билан гавда орасида бурчак ҳосил қилиб, 6 секунд мобайнида шундай ҳолатни сақлаб тура олиш қобилятидан (бунда қорин мускуллари чиниқади), горизонтал шаклга яқин бўлган «ласточка» ҳолатидан (бунда бел мускуллари мустаҳкамланади) фойдаланиш мумкин; бир оёқни олдинга узатиб, иккинчи оёқ билан ўтирган ҳолда «пистолет» яшаш билан ҳам бардошлилик машқини бажариш мумкин (бунда оёқ, қорин мускуллари мустаҳкамланади).

Шуни таъкидлаб ўтиш керакки, тўртта мускул группаси - оёқ, қўл, бел ва қорин мускул группаларининг барчаси учун ҳам гигиеник нуқтаи назардан олганда, комплекс тарздаги куч чидамлилигининг норматив даражаси зарурдир, чунки уларнинг ҳар бири саломатликни сақлаб туришда ўзининг муайян ролини ўйнайди. Бел мускулларнда куч чидамлилигининг етарли даражада бўлиши қорин мускулларидаги кучсизликни қоплай олмайди ёки бунинг тескараси ҳам бўлиши мумкин эмас.

Куч чидамлилигининг (саломатлик учун) лозим бўлган даражасини ривожлантириш ва сақлаб туришнинг тегишли нагрузкаларини нормаллаштириш умумий бардошлилик масалаларига қараганда камроқ тадқиқ этилган. Кузатишлар шуни кўрсатадики, мазкур ҳаракат сифатини эффектив равишда ривожлантириш учун максимал куч даражасининг 50-70% ига тўғри

келадигани куч-гайрат сарфлаган ҳолда машқлар бажариш мақсадга мувофиқдир.

Такрорий максимум - ТМ (снарядга бир марта келганда бажариладиган такрорий машқларнинг максимал миқдори (10-20 марта машқ бажарилган вақтда оптимал даража ҳисобланади. Снарядга ҳар сафар яқинлашган вақтдаги (сериядаги) машқлар ТМнинг 0,9-1,0 қисмига қадар уч серияда бажарилиши ва бунда сериялар орасидаги интерваллар 30-60 с. бўлиши керак (учинчи серияни бажарилаётган вақтда ТМнинг 0,8 қисмидан ортиқ даражада машқларни такрорлаш имконини бермайдиган чарчоқ пайдо бўлиши керак, бунда ҳар бир мускул группасига (масалан, қорин мускулларига) 4-5 мин. вақт сарфланади. Учала сериядаги машқларнинг ҳар бирини структура бўйича бир неча мартадан алмаштириб бажариш мумкин, лекин бунда битта мускул группасига асосий йўналишни қаратиш лозим.

Куч чидамлилигини ривожлантириш машқларига бир тренировкада ҳаммаси бўлиб, 20 минутга яқин вақт сарфланади. Бунда ҳам, агар куч чидамлилигини ривожлантириш ва сақлаб қолиш учун кўпроқ даражада статик машқлардан фойдаланилаётган бўлса, тахминан ўшанча вақт етарли бўлади.

Куч чидамлилигини ривожлантириш учун машқлар интенсивлигининг бошқа вариантларидан ҳам, масалан, ТМ-50 ёки ТМ-100 машқлари (яъни, шуғулланаётган кишилар 50 ёки 100 маротаба такрорлашга қодир бўлган машқлар)дан фойдаланиш мумкин. Бундай машқларни Н. И. Амосов тавсия этади. Уларнинг афзаллиги шундаки, жадал суръат билан бажариладиган бундай машқлар фақат куч чидамлилигини (анаэробик функцияни) ривожлантирибгина қолмай, шу билан бирга, умумий бардошлиликни (аэробик функцияни) ҳам оширади, лекин бунда куч чидамлилиги учун машқ эффекти ТМ-10-12 билан бажарилган машқлардагига қараганда камроқ бўлади.

Куч чидамлилигининг гигиеник нормативига эришилгач, уни тахминан худди мана шу ҳажм ва интенсивликдаги нагрузка даражасида сақлаб туриш мақсадга мувофиқдир.

2.3. Ноанъанавий соғломлаштириш тренировкаларининг воситалари

Юқорида қайд қилинган анъанавий соғломлаштириш спорт турларига қўшимча асримизнинг иккинчи ярмида мамлакатимизда оммавий тус оладиган соғломлаштириш спорти турларининг айримларини кун тартибида фойдаланишингизни назарда тутиб эътиборингизга ҳавола қилдик.

АКРОБАТИКА РОК-Н-РОЛЛ. Рок-н-ролл рақси сифатида мана 25 йилдан ортиқ вақт давомида ўз мухлисларига эга. Аввалига рок-н-ролл рақс – монолог сифатида юзага келиб, ҳозирда уни гуруҳ бўлиб ўйин (рақс)га тушмоқдалар. Эндиликда аёл ва эркак техникаси такомиллашган сари унга акробатика элементлари қўшилмоқда ва оммавий соғломлаштириш спортига айланмоқда. Рок-н-ролл ўзининг ҳалқаро уюшмасига эга бўлиб у Ҳалқаро рок-н-ролл федерацияси деб номланди. У ўз таркибида ўттиздан ортиқ иштирокчи мамлакатларни бирлаштирган. Йилига 20 дан ортиқ ҳалқаро турнирлар, шулар қаторида Жаҳон, Оврупа чемпионатлари ва кубоклари ўтказилади. Ҳозирча Россияда жуда оммавий тус олган бўлиб, рақснинг айрим элементларидан соғломлаштириш машғулотларида фойдаланиш мумкин.

Йоғ – бу қадимги ҳинд таълимотларидан бири. У ҳинд ҳалқининг этик, ахлоқий, фалсафий, жисмоний қарашларини ўз ичига олади. Йоғларнинг барча бўлимлари ичида “ХАТХА-ЙОГ” ҳозирги кунда кўпчилик ҳалқлар орасида оммавий тус олган, қизиқиш уйғотган. Бу жисмоний жиҳатдан такомиллаштириш қоидаларини ўз ичига олган бўлиб, асосан нафаснинг ички ва ташқи гигиенасига, ўз организмнинг фаолияти – иши устидан вужуд соҳибининг назорати, кузатувини йўлга қўйишдир. Ҳатха-йоғ нафас, жисмоний машқлардан ташқари динамик ва Асана машқларидан ҳам восита сифатида фойдаланишни тавсия қилади.

АСАНА – бу гавдани белгиланган ҳолатда, ўзгартирмай ушлаб тура олиш. Бундай ҳолат у ёки бу органга, ёхуд органлар группасига кўпроқ таъсир

кўрсатиш мақсадида қўлланилмоқда. Асана машқларининг биринчи гуруҳи бош мия, орқа мия функциясини, хотира, кўриш, эшитиш, сезишни яхшилашга, ҳазм қилиш аппарати, қалқонсимон безларнинг, бўйин елка мускулларини ишини нормаллаштиради, мияни қон билан таъминлашини яхшилайдиган ҳолатлардир. Масалан, оддийгина елкада туриш, ёки оёқларни осмонга кўтариб бош билан туриш оёқларни тепага кўтариб қўлларнинг кафтада туриш ҳолатлари шу гуруҳ машқлари саналади.

Асананинг “идеал дам олиш” деб номланадиган машқига йоглар катта аҳамият берадилар. Бу – оёқ – қўллар гавда бўйлаб узатилиб, чалқанча ётган ҳолда бутун гавдани бошдан оёқ бўшаштириш маҳоратидир. Энг фойдали Асана тарзида ўрганишингизни тавсия қиламиз.

ГИДРОЭРОБИКА - турли ёшдагилар тайёргарлиги даражасини ошириш учун самарали восита тарзида сувда бажариладиган жисмоний машқларни бажариш. Машғулотларнинг тузилиши, жисмоний юкламалар меъёрини белгилаш, мусиқаси, ритмик гимнастиканинг ўхшаб кетади. Лекин сувнинг қаршилиги ҳаракатларни қийинлаштиради, уни енгил куруқликда кучни ривожлантириш учун фодаланадиган машқлардан самаралироқ ва кўпроқ мушакларни қамраб олади. Гидроаэробика вазнини йўқотиш учун энг яхши восита. Сувда жисмоний машқлар билан тизимли шуғулланиш асаб-юрак томир тизими фаолиятини яхшилайти, ортиқча қўзғалувчанликни пасайтиради, йўққа чиқаради, уйқуни яхшилайти, терини эластиклиги ва пишиқлигини оширади.

КАРАТЭ – кўхна Шарқнинг қадимий ҳарбий санъати. Ҳозирги кунга келиб якка курашларнинг бир тури тарзида жаҳон спорт майдонига тарқалди. Аслида бу якка курашнинг асосий мазмуни жанг техникасини намоиш қилиш мақсадида беллашувлар холос. Қўл ва оёқ билан қиличбозлик қилиб зарбаларни одам танасининг хаётий зарурий нуқталарига беришдан иборат ҳаракатлар мажмуидир. Унинг айрим техник элементларидан соғломлаштириш машғулотларида фойдаланиш мумкин.

Бу якка курашда жангчининг маҳорати уни қайд қилинган точкаларидан бирига ўта тезлик билан зарба бериш ва ўша точкага зарбани етказмай, қандайдир миллиметрли масофада ҳаракатини кескин тўхтата олиш ва зудлик билан зарба беришдан олдинги дастлабки ҳолатга қайтаришдир. Энг асосийси – тезлик ва кучни зарба берадиган жойга максимал даражада тўплай олиш. Рақиб танасига ҳар қандай даражада, ҳатто энг оз даражада тегиш ҳам қаттиқ жазоланади. Каратэ таълимининг асоси – максимал даражадаги интизом, спортчининг ўзини ҳаракатларига бўлган тўлиқ, муфассал назорат қилишга ўргатиш.

КАНАТ (арғамчи) ТОРТИШ – ташкиллаштирилган спорт тури тарзида ўтган асрнинг 70-йилларида Англияда юзага келган. 1900 йилда ўтказилган Париж шаҳрида ва 1912 йили Стокгольмда ўтказилган Олимпиада дастурига киритилган. 1963 йили Ҳалқаро Федерация ташкил қилингандан сўнг бу спорт тури федерацияси фаолиятида янги этап бошланди ва жаҳоннинг 20 дан ортиқ мамлакати унга аъзо бўлиб кирди. Жамоа бир хил вазнда мусобақалашади (жамоанинг умумий вазни 560 кг.гача), ярим ўрта вазн (640 кг.гача), ўрта вазн (680 кг.гача), ярим оғир вазн (720 кг.гача) ва оғир вазн (800) кг.гача. ҳар бир жамоа 8 нафардан ўйинчига ва жамоа капитани, унинг айнан ўзи мусобақаларда иштирок этмайди ва ўз жамоадошларининг фаолиятига раҳбарлик қилади. Канат камида 35 м. узунликда бўлиши лозим, айланаси 10 дан 12,5 см ҳажмида бўлиши лозим. Коридор охирига оқ байроқча, канатнинг ўртаси белгиланади, қизил байроқчалар марказдан орқага 2 м масофага ўрнатилади, ўша чизикдан рақиб жаомасини аъзоларини тортиб қўлга киритилади. Ерга ётиб олиб канатни тортиш ман қилинади. Бундай қоида бузиш огоҳлантирилади, огоҳлантириш уч мартадан ошса, жамоа ўйиндан четлаштирилади.

Аёллар фақат битта тоифасида – эркин, ёки очик, яъни вазнининг чегараси ўрнатилмайди. Мусобақа пайтида аёллар (қизлар)га қўлқоп кийишга рухсат берилади.

СКПАКИАКРОУ – қўл билан ўйналмайдиган волейбол. Малайзия тилида “Оёқ билан тўп ўйнаш” деб номланади, Жанубий-Шарқий Осиё

мамлакатларида кенг тарқалган. Ўйинда 5 нафардан ўйинчиси билан икки жамоа иштирок этади. Ўйин майдони бадминтон корти ўлчамича тенг (сеткаси билан). Тўп қўл билан уни ўйинга киритаётган жамоа ўйинчиси оёғига ташлаб берилади, уни қабул қилувчи жамоа оёғи ёки боши билан қабул қилади (қўл билан фақат тўпни ўйинга киритилади холос). Сўнг волейбол қоидаси бўйича ҳисоб юритилади, ўз майдонида учта узатиш қилиш мумкин холос. Ўйин Европа мамлакатларига ҳам тарқалмоқда. Уни ёшу-қари, хатто қизлар қизиқиб ўйнамоқдалар.

СКЕЙТБОРДИНГ – ролик ўрнатилган тахтада юриш. Машғулотлар асфальт ётқизилган ёки сатҳи текис майдонларда, албатта пастлик ва баландлиги, кескин бурилишлари, сакраш, ҳавода турли хил ҳаракатларни бажариш имконияти бўлган жойлари бўлса мақсадга мувофиқ. Скейтбординг тизза бўғинлари, товон бўғинларини, мустаҳкамлайди, мувазанат сақлаш, ҳаракат координацияси, чаққонликни, эгилувчанлик, танани ўзини, унинг қисмларини бошқариш, куч, чидамлилиқ, ҳаракат тезлигини ривожлантиради. Ўқувчи, талаба-ёшлар кун тартибида соғломлаштириш машғулотлари ёки соғломлаштириш тренировкалари тарзида жойлаштирилиши ҳозирги кун талаби.

СТРЕТЧИНГ – чўзилиш, узайтириш, кенгайтириш. Турли хил ҳолат (поза)ларда туриб мушакларни, бўғинларни тортиб, эзиб, осиб узайтириш, чўзишдек комплекслари бўлиб, уларни бажаришда қуйидаги талабларга риоя қилиш талаб қилинади; қайси гуруҳ мушаклари устида ишлаш аниқ қилиб белгилаб ёки локал ажратиб олиниши; машқни бажаришда қизга нисбатан эгилувчанлиги яхши дўстингиз бажарганини бажараман деб унга тақлид қилмаслик, барча ҳаракатлар ўзининг чегарасида бажарилиши, ўзининг шахсий ҳаракат диапазонингизни, бўғинлар, боғламаларингизни секин, озгина чўзиш; статик босим ҳисобига ҳаракатланмай ўз чегарангизни топиш ва ундан оширмаслик; машқ бажариш пайтида сокин, осойишта ва бир хил ритмда нафас олиш ва чиқариш; ўткир оғриқ, санчиқ пайдо бўлиши билан машқни

бажаришни кескин тўхтатиш. Бундай гимнастика машқлари спорт, соғломлаштириш жараёнида кўшимча восита сифатида фойдаланилади.

УШУ – қадимги Хитой гимнастикаси, қатор соғломлаштириш комплексларидан бошлаб то жанг санэатигача бўлган стиллари мавжуд. Ушу Хитойнинг мактаб таълими тизими дастурига киритилган, айрим ОЛий ўқув юртларида ҳам ўқитилади. Ушбу турли хил кўринишдаги машқларни ўзида мужассамлаштирган, уларни қурол билан, қуролсиз, шериги билан – жуфт бўлиб, ўзи алоҳида бажириши мумкин. Икки хилдаги ушу мактаблари мавжуд – ташқи ва ички мактаблар.

Ташқи мактаблар каттиқ ва куч ҳаракатлари, тезлик реакцияси, эгилувчанлик, реактив сакрашлар машқ қилинади.

Ички мактаблар майин, маҳобатли, сокин ҳаракатларни бажаришни, улар ўйинлар (рақслар)га яқин бўлиб машғулотлар мазмунининг асосини ташкил қилади. Изометриқга ўхшаш, маромли, сокин ҳаракатлар ҳозирги кунда ғарб мамлакатларига кенг тарқалди.

ФИТНЕС-АЭРОБИКА. Фитнеснинг маъноси – кўпчиликнинг фикрича бу аэробика инсонни жисмоний ва ментал саломатлигига олиб борувчи ҳаёт тарзидир. Аэробика фитнеснинг бир қисми ҳисобланади. Ҳозирги замон аэробикаси йўналишларини турли ҳиллиги билан фарқланади.

1. “Тана скульптураси” – резина ленталар билан ўйинга тушиш машғулотларидир.

2. “Кардиофанк” – юракни мустаҳкамлаш (мослама)лардаги махсус машғулотлар.

3. “Степ” – махсус плотформа (мослама)лардаги махсус машғулотлар.

4. “АКВА” – сувда машқ қилиш; Джасесайз – джаз ритмидаги рақслар.

5. «Каланетика» - статик режимда бажариладиган жисмоний машқлар комплекси. Машқнинг учдан бир қисми умуртқани чўзиш, орқасига қайриш, белнинг ва оёқнинг орқа қисмидаги мушакларни чўзиш, тортишга бағишланган машқлар.

Юқорида қайд қилинган турли хилдаги соғломлаштириш тренероикалари қаторига охирги йилларда келиб **фитнес-янгилик** келиб қўшилди, улар:

1. **Памп** – вази 2 килограмдан 18 килограммча бўлган штанга билан куч аэробикаси. Машқ мусиқа ритми остида тўхтамасдан 45 минут давомида бажарилади. Комплекслар таркибида ўйин элементлари мавжудлиги истисно эмас. Бу аэробика фақат жисмоний тайёргарлиги юқори бўлганлар учунгина рухсат этилади.

2. **Спининг ёки сайкл рибок** – бу мода америкалик Джонни Голдбернинг ихтироси бўлиб, велосипедда (силжимайдиган, ўрнатилган) турли хилдаги динамик режим билан машқ қилишни видеофильм томоша қилиш билан қўшиб олиб борилади. Атиги 45 минут давомида, руҳингизни бирдамлаштирувчи мусиқа садоси остида, кўкаламзорлар, сой, анҳор бўйи бўйлаб, паст-баландли жойлар, адирлик ёки сахро, чўлда “сайр” қилиб яхшигина терлаб ортиқча вазингизни пасайтиришингиз, қўл оёқлар мушакларини, қорин пресси, тос қисмингизни мустаҳкамлаб олам-олам қувонч олишингиз мумкин.

2.4. Соғломлаштириш тренировкалари - жисмоний баркамолликнинг асоси

“Эринчоқлик ва иродасизликни” академик А.А.Микулин ўзининг “Фаол узоқ умр” китобида инсон учун “Ниҳоятда маккор ва пинҳоний душман” деб атаган (12).

Яшашни ва ишлашни билиш улуғ маърифат. Ҳаёт ишни сифатли, сермахсул, пухта бажарувчиларни ардоқлайди. «Меҳнат қилсанг – роҳат топасан» деган мақол ҳар бир кишининг ҳаётига нисбатан талабчанлигини белгилайди. Ҳозирги замон бозор иқтисодиёти белгиланган қоидалар билан яшайди, бунда меҳнатсеварлик ва ишбилармонлик, тўғри дам олиш, тез ва яхши ҳордиқ чиқаришни билишдек назарий билимлар зарур.

Инсонларнинг соғломлаштириш тренировкалари орқали жисмоний баркамоллик даражасига кўтарилиши ҳақидаги тасаввурлари кучли эмас. Машқ қилиш жараёнида юзага келадиган “мушаклар ва кўнгил хушҳоллиги” ҳақидаги тушунчаларнинг йўқлиги, бундай машғулотларнинг мазмуни жисмоний юклама

ҳажми ва интенсивлиги масалалари билан боғлиқлиги муаммолари ечимини топишни тақозо этади.

Суст ишлаган киши кам чарчайди, унинг танасида жўшқин ҳаракат жараёни кечмайди. Ҳам ақлий, ҳам жисмоний сусткашлик инсон танаси имкониятларини чала ривожлантиради, деб ёзади Ф.Насриддинов (14). Айримлар учун дам олиш ва ҳордиқ чиқариш тушунчаси ҳеч бир маъно касб этмайди. Фаол иш натижасида тана ва мияда кишига ором берадиган ёқимли чарчашни сезиш ҳар бир индивиднинг ижодкорлик ва қидирувчанлигини кундан-кунга чуқурлаштириши амалиётда исботланган. Кун қанчалик сермазмун, серҳосил бўлса, тун ҳам шунчалик оромбахш бўлади. Меҳр қўйиб режа билан ишлаш, ҳаётни тўғри ташкил қилиб оқилона яшаш бардамликнинг заминидир. Мусулмончилик ақидаларига кўра барчани худо яратган. Шу ҳаётда қандай яшаш, ўзига ва ўзгаларга қандай ёндашиш ҳар кимнинг ўзига боғлиқ. Инсонни яхши ёки ёмон бўлиб етишиши унинг тарбиясига боғлиқ, деб ёзади Ф.Насриддинов ўзининг “Жисмоний камолот сирлари” ўқув қўлланмасида (1991).

Узоқ ўтмишимиздан маълумки, билимдон одамлар йигит ва қизларни ҳар томонлама гўзал қилиб тарбиялаб, уларни кўрганда ҳавас қилгудек қаддиқоматга эга қилганлар. Бу ҳолатга одамларнинг саломатлиги, кучи, ақлий ва маънавий камолотининг тимсоли сифатида қаралиб, улар мусаввирлар ва хайкалтарошларнинг санъат маҳсулига айланган ва инсон жисмининг баркамоллиги даражаси сифатида намоёниш қилинади ҳамда дунёнинг кўп мамлакатларидаги санъат музейларида беқиёс дид билан яратилган хайкаллар томошабинни махлиё қилишда давом этмоқда.

Ҳозирги кунда Ўзбекистон мафқурасининг асосий йўналишларидан бири шуки, инсоннинг юзи, гавдаси, ҳатти-ҳаракатлари ва муомаласи ҳамда қиладиган иши унинг комиллигига монанд бўлиши керак. Дунёга жуда кўп улуғ зотларни етиштириб берган мамлакатимиз келажакда янада кўпроқ улуғлик босқичига кўтариладиган фарзандларни тарбиялаш, фуқароларнинг барчасини

чинакам баркамоллик даражасига кўтара оладиган тарбияни жорий қилишга бел боғлаган.

Организм ўсиш даврида куч-қувватнинг ошиб бориши ва тананинг ақлий ҳамда рухий ривожланиши жисмоний баркамоллик заминини ташкил қилади. Соғлом ривожланган танагина кундан-кун ошиб бораётган янги, ҳам ақлий ҳам жисмоний илмларни сингдириш имкониятини яратади.

Соғломлаштириш тренировкалари натижасида танада фақат кучгина кўпайиб қолмай, унинг фикрлаш имкониятлари ҳам кенгаяди. Жисмоний ва ақлий камолот ниҳоясиз, чегарасиз бўлиб унга секин ёки тез суръат бағишлаш ҳар кишининг интилишига, меҳнатсеварлигига, сабру-тоқатига, иродасига боғлиқ.

Биз тадқиқотларимиз ҳамда умумий ва махсус адабиётларнинг таҳлилига асосланиб соғломлаштириш тренировкалари орқали жисмоний баркамоллик даражасига кўтарилишнинг энг содда воситалари, усуллари ва ундаги жисмоний юкламалар меъёрига оид қуйидаги назарий билимларга эга бўлишликнинг ижобий томонларига тўхталдик.

Соғломлаштириш тренировкаларининг жисмоний баркамолликка эришиш учун энг содда воситаларидан бири, ҳаётий-зарурий ҳаракат - пиёда юриш воситасидан фойдаланишда эътибор берилиши лозим бўлган соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти машғулотига тавсиф бердик: оддийгина юриш, инсон танасидаги кўпчилик мускулларни ҳаракати билан амалга оширилади ва у барча ички органларнинг фаолиятига ижобий таъсир кўрсатиши XV аср бурун исботланган. Юриш ёки бошқа мақсадли ҳаракатлар натижасида танамиздаги тўқималар, вужудимиз аъзолари орасидаги боғланиш фаоллашади, сон-саноксиз катта ва кичик найчаларда суюқликлар ва улар билан бирга моддаларнинг тўқималараро алмашуви тез амалга ошади; хужайраларнинг озиқ-овқат моддалари ва янги тўқималар яратиш учун лозим бўлган қурилиш материаллари билан таъминлаши равонлашади; қандайдир сабаблар билан ёпилиб қолган тўқималарнинг клапанлари, турғунликка учраган аъзолар ҳаракатга келади.

Юриш шуғулланувчи организмга саломатлик бағишловчи энг оддий ва фойдали воситадир. Мумкин кадар кўп юриш ҳамма ёшда ҳам фойдали, аммо кўп юришга ўзини ёшликдан одатлантирган маъқулроқ. Кўп юришга ёшликдан одатланганлар лоқайдлик деб аталадиган инсон руҳи ва жисмига ўта зарарли бўлган одатдан қутилиши илмий назарий исботланган. Аждодларимиз от-улов топилмаганда узок масофаларга пиёда йўлга чиққанлар. Улар кўп юрганларидан танлари соғ, қийинчиликларга бардошли бўлишган, ташқи муҳитнинг зарарли оқибатларига организмларининг қарши тура олиши юқори бўлган.

Юриш ҳаракати инсон танасини кўпчилик мушакларига юк беради, чунки бир оёқни кўтариб тана оғирлик марказининг ўрнини алмаштиришда бутун бадан силкинади. Узок давом этган бундай силкинишлар қанча кўп бўлса, тананинг ҳаракатга бўлган чидамани оширади. Ақлий-жисмоний меҳнатнинг оширилган меъёрий ҳажми орқали узок умр кўришга замин яратилади. Узок умр кўрган кишиларнинг умр-боқийликларининг сирини ўрганиш орқали уларнинг бошқаларга нисбатан очик ҳавода кўп юрганликлари, доимий ҳаракатда бўлганликлари исботланган. Ишга, ўқишга пиёда юриш ҳар кимнинг ўз саломатлигига ҳамда жисмининг камолотига қўйилган тамал тошидир.

Шошмай, аста-секинлик билин югуриш (чопиш)нинг ҳамма учун маъқул ва мақбул соғломлаштириш тренировкаси воситаси эканлиги ҳозирги кунда барчага маълум. Бундай югуриш инсонга жуда кўп фойда келтиради, шунинг учун ҳам унга *саломатлик бағишловчи километрлар* деб ном қўйилган. Шошмай, аста-секинлик билин югуриш узок масофага ҳам қисқа масофага мўлжаллангани бефойда ўтмайди. Бундай югуришда ортикча ёғлар ёниб ҳазм бўлади, тунги уйқу осойишта кечади, ҳарсиллаш ва нафас сиқиши йўққа чиқади. Бундай югуриш услуби қизиқарли эмас. Ҳаво бузилиб, ёгингарчиликлар бошланганда саломатлик тренировкаларида узилиш рўй беришига йўл қўйилмаслиги мақсадга мувофиқ. Югуришнинг бу услубида 15-20 дақиқада 1,5-2 км масофа босилишини амалда кузатдик, лекин бу хил югуришни бошқа соғломлаштириш тренировкаларининг воситалари билан алмаштирамаслик оқибатида, шуғулланувчилар организмда содир бўладиган ўзгаришлар рўй

беришининг секинлашганлигини гувоҳи бўлдик. Илмий тадқиқотлар ва қатор соҳа мутахассисларининг ўтказган кузатувлари натижасида - икки ой давомида бажарилган шошмай, аста-секинлик билан югуриш, бошқа машқлар билан тўлдириб бажарилганда липид (ёғлардан ташкил топган модда)лар алмашинуви ижобий томонга қараб анчагина ўзгарганлиги, организмнинг атеросклероз касаллигидан ҳимояланиши яхшилангани кузатилган.

Соғломлаштириш тренировкаларининг жисмоний юкламаси меъёрини танлаш ва унга амал қилиш муҳим аҳамиятга эга. Машқ қилиш давомида шошилиш, қисқа вақт ичида катта натижага эришиш учун уриниш, кутилмаганда катта натижа кўрсатиш орқали ўз имкониятини юқори баҳолаш айрим ҳолатларда ўзининг салбий томонларига эга бўлади. Ҳар бир киши ўзига муносиб машқларни танлаб, уларни меъёрида бажарса, саломатликка йўл очилади, меъёридан ортиқчаси касалликка йўл очади. Шунинг учун имкониятдан ошиб кетадиган машқларни инфарктга элтувчи югуриш деб аташ ҳозирга кунда модага айланган. Ҳаракат тайёргарлиги даражаси етарли бўлмаган ўрта ёшли кишилар, ҳатто эндигина балоғатга етганлар орасида ҳам имконияти меъёридан ошириб юборилган машқларнинг ҳалокатли оқибатлари кузатилган.

Демак, ҳар ким ўз имкониятларига яраша, танаси бажаришга кўниккан миқдордаги жисмоний юклама билан машқ қилиши, шуғулланиши жисмоний камолотга эришишнинг тағ заминидир. Меъёрда бажарилаётган машқлар ва уларнинг шуғулланувчи томонидан тўла ўзлаштирилиши, шуғулланишни бошлаган даврдагига нисбатан бажаришда енгиллик хис қилингандан сўнг юклама меъёрини бир оз кўпайтирилишининг тавсия қилиниши соғломлаштириш тренировкалари назариясининг асосини ташкил этади.

2.5. Соғломлаштириш машғулотларининг воситалари.

Югуриш машғулотлари.

Бугунги кунда жаҳоннинг кўплаб мамлакатларида кишилар ўз соғлиғини мустаҳкамлаш мақсадида югуриш билан шуғулланмоқдалар. Соғломлаштириш учун югуриш ҳозирги кунда синовдан ўтган, ҳалқ донишмандлиги ундан фойдаланишнинг асосларини яратиб, белгилаб бўлган. Сал кам 3000 йил

муқаддам Эллададаги (Юнонистон) Форум деворига “Агар кучли бўлишни истасан – югур, агар чиройли бўлишни истасанг – югур, агар ақлли бўлишни истасанг - югур” деб ёзиб қўйилганлиги бежиз эмас. Буни ҳозирги кунда илмий тадқиқотлар ҳам исботлаб беради.

Югуриш – мускуллар ишининг цикли шакли бўлиб, унда организмнинг барча тизимлари – нерв, юрак-томир, нафас ва бошқа тизимлар илк бор секин, маромли суратда югуришни бошлаган. Агар ўша югуриш темпи билан 25 минут давомида юришга эҳтиёж сезмасангиз, юришга ўтмасангиз, демак, организмнинг жимсманий тайёргарлигидан нолимасангиз ҳам бўлади (М.М.Круглий, 1985).

Ёшингиз ўтиши билан бўғинларингиз, мушак ва суякни боғловчи пойларингизда юэ берадиган нохушликларнинг юзага келишини кечиктириш учун (хаётингиз давомида бундай нохушликларга учраш табиий) 2-3 та машғулоти товонингиз, тизза бўғинингиз, панжа бўғинлари фаолиятини мустақамловчи қуйидаги машқларни бажаринг:

- оёқ учида юриш;
- товоннинг ташқи томонидан юриш;
- ҳар икки товон билан бир вақтда ёнланма (ўнга, чапга) юриш.

Ҳар бир машқни 6-8 марта такрорланг, кейин турган жойда, сўнг оёқ учида юринг. Сўнг ҳар бир оёқнинг болдир – товон бўғимида навбат билан айланма ҳаракатлар қилинади (ҳар бир оёқ билан 4-6 марта) .

Югуриш болдир, сон мушакларини ҳам тайёрлашни талаб қилади. Бунинг учун сонни кериш, чаноқ-сон бўғинларида айланма ҳаракатлар қилиш, болдир ва сонни эгиш, ростлаш, ётиб, ўтириб оёқларни эгиш, букиш, айлантириш, чалиштирма қадамлар билан юриш машқларини ўрганиб бажаринг. Мазкур машқларни бажариш учун ҳар бирига 30-40 сек. вақт сарфлаш лозим.

Югуришда нафасга эътибор қаратинг. Агар оҳиста югуриш 2-5 минутдан ошмаса бурундан нафас олинг, агар масофа узоқ ёки югуриш вақтида ундан узун бўлса оғиз ва бурун билан нафас олинмаса, организмда кислородга бўлган муҳтожлик ортади. Бу қатор нохушликларга сабаб бўлади.

Югуриш пайтида унинг суръатини унчалик юқори бўлмаслиги ва бир маромдалигига эътибор беринг. Агар югуриш 6 минутга мўлжалланган бўлса, 3 минут бир томонга, қолган 3 минутини орқага қайтишга сарфланг. Агар масофанинг иккинчи (орқага қайтган) қисми олдинги қисмга тенг вақтда босиб ўтилса, демак, масофани бир хил суръатда бир маромда амалга оширган бўласиз. Қадамнинг узунлиги югуришда 30-80 см.ни ёки 1-3 оёқ кафти ҳажмида бўлиши лозим. Югуриш бир маромда бўлса, юрагингизнинг қисқариш частотаси (ЮҚЧ) машғулотнинг ўртасида – тер чиқа бошлаган ёки терлаган пайтингизда 120-130 мартаба қисқариши мақсадга мувофиқ деб саналади.

Спорт ўйинлари – волейбол, баскетбол, қўл тўпи, футбол ва бошқалар билан мустақил шуғулланишимизда, машқ қилиш ёки бошқа касбий машқлар, юк кўтариш машқларини бажариш пайтида эътибор беришимиз лозим бўлган мажбурий тавсия ва кўрсатмаларга бефарқ бўлмаслигимиз лозим.

Биз қуйида, кун тартибидаги фақат соғломлаштириш оммавий спорти билан шуғулланиш машғулотларидагина эмас, бошқа ҳар қандай жисмоний машқларни бажаришда ҳам риоя қилиниши зарур бўлган, касбий тайёргарликни самарадорлигини оширадиган, СТТ жисмоний маданият назарияси ва амалиётининг билими ва малакаларини ҳам бойишига олиб келадиган услубий тавсияларни эътиборингизга ҳавола қиламиз. Улар:

-машғулотларни энг содда ҳаракатлардан бошлаб сўнг мураккаб ҳаракатларга ўтиш;

-кескин ҳаракатларни машғулотнинг ўртасида бажариш лозимлиги қоидасига риоя қилиш;

-ҳар бир ҳаракат акти ёки ҳаракат фаолиятининг бажариш суръатини аста-секинлик билан ошириш;

-машқлар, ҳаракаталарни бажаришда юзага келадиган юклама меъёрини ўзингизнинг ички имкониятларингиздан келиб чиқиб танлаш (билмасангиз мутахассис маслаҳатини олиш);

-ҳаракатлар, машқларни муайян малака ҳосил бўлгунгача босқичма-босқич ўзлаштириш ва бажаришни одатга айлантириш;

- ҳаракатни жадаллигидан келиб чиқадиган оқибатлар ҳақида тушунчага эга бўлиш;
- тақлид қилиб “мен ҳам кам эмасман” йўсинида кучига яраша бўлмаган ҳаракатга зарурий тайёргарликсиз ўтмаслик;
- бир хил кўринишдаги машқларни турли хилдаги дастлабки ҳолатларда туриб бажаришни одатга айлантириш;
- мушак толасининг чўзилиши (изометрик), таранглашиши, статик қисқариш эвазига бажариладиган куч сарфлаш ҳаракатларини фарқлаш;
- жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлигига оид ўзгаришларни назоратини йўлга қўйиш;
- овқатланишнинг рационал таркиби ва меъёрига оид махсус билимларга эга бўлиш.

Ҳозирги кунда биз юқорида қайд қилган кун тартибидаги рационал оммавий соғломлаштириш спорти машғулотларидан ташқари **ноанъанавий, ҳорижий мамлакат ёшлари** СТТ жисмоний маданияти машғулотларидан ўрин олган оммавий соғломлаштириш спорт турлари ҳам мавжуд.

И.М.Сеченов умрининг охириги 15 йилини қаролик муаммосига бағишлади. Инсоннинг руҳи, жони, “у дунёдаги ҳаёт” деган ва бошқа тушунчаларни орқага суриб, тўғри рационал яшаш – **“ортобиоз”** нинг оптимистик назариясини асослади. Ҳар бир инсон қароликнинг охиригача соғлом бўлиши ва бу даврдан иш қобилиятини юқори даражадалигига эришиш, “яшаш санъати”ни эгаллаши шарт деб ҳисоблайди.

Ҳамма нарсада меъёр, меҳнатсеварлик, соғлом стил ва машмашасиз ҳаёт тарзини – ортобиознинг стержени қилиб белгилади. Ўзининг “Оптимиз этюдлари” (“Этюды оптимизма”) китобида, “меъёридан ортиқ даражада овқат ейиш, зарарли одатлар, ишдаги ортиқча зўриқишлар муддатдан олдин қаришга сабаб бўлади”, деб ёзади. Шундай қилиб, кимки тўлиқ ҳаётий циклни яхши ўтаман деса, меъёрли турмуш тарзини йўлга қўйиши, рационал гигиена қоидаларига риоя қилиши лозим. Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти, ҳозирда гигиенистлар тавсия қилаётган “ортобиоз” ҳам шуни назарда тутлади.

Аниқланишича, узок умр кўраётганлар кувватга тўла, меҳнат қилиш хоҳиши юқори, фикрлари тиниқ, ижодий қобилиятлари баланд ва энг муҳим юқори ҳаракат фаоллигига эга, маданият ютуқларини ўрганишга қизиқишлари ҳавас қилгудек.

Нима учун мускулларни фаол ишлатиш ўта муҳим деб қаралмоқда? Саломатликка ижобий таъсир қилишнинг сири нимада деб савол қўйилиб унга жавоб ахтарилади. Россия Федерациясининг академиги Ю.И.Евсаев (2008) олий ўқув юртлари талабалари учун ёзган “Физическая культура” ўқув қўлланмасида бунга қуйидагича жавоб қайтарилади: “Ишлаётган мушаклар, мускуллар импульслар потогини юзага келтиради, улар модда алмашинувини, нерв тизими фаолиятини ва барча органлар фаолиятини стимуллайди, албатта, тўқималарнинг қислороддан фойдаланишини яхшилайдди, ортиқча ёғ ҳосил тўпланишига йўл қўймайди, организмнинг ҳимоя хусусиятини орттиради”.

Гиподинамия ва чегараланган жисмоний юклама организмнинг функционал ҳолатини интенсив ҳолда ўсишини тезлаштиради. Қалбий, рухий кўтаринкиликнинг роли ҳам кам эмас. Узок умр кўрувчилар ичида ўзи билан ўзи бўлиб қолган, ҳар нарсадан камчилик ахтарадиган, жаҳлдор, димоғдор одамлар йўқ. “Жаҳлдорлар узок яшамайди” деган мақол ҳалқимизда бежиз айтилмаган. Хушмуомалалилик, ҳаётни, меҳнатини севиш, фаолиятсизлик негатив муносабат, зарарли одатларга принципиал муносабат – бу доимий саломатлик, соғломлик ва узок умр гаровидир.

Ҳозирги кунга келиб қатор мамалакатларда очлик муҳим ижтимоий муаммо бўлиб қолганлигига қарамай, унинг тескариси, ортиқча, меъеридан “ортиқ ейиш” касаллиги юзага келди. Оқибати организмда ортиқча ёғ, бу дегани қўшимча вазн, қўшимча вазни кўтариб юриш эса юракка, оёқ, унинг бўғинлари, нафас ва бошқа аъзоларимиз хизматини тез, оғир кечиши ва организмнинг ҳаётини захираларини бесамар сарфлаш деганидир.

Гиппократ саломатликни яхшилашга оид кўрсатмаларида ўша вақтдаёқ овқатланиш ва машқ қилишнинг мутаносиб пропорциясини топиш ҳақида ёзган.

Улуғ бобомиз Абу Али ибн Сино (Авиценна) соғлом ҳаётнинг асосий шарти феъли-атворнинг яхшилиги, соғлом овқат, организмни ортиқча чиқиндилардан тозалаш, соф ҳаво, совқоттирмайдиган ёки ортиқча иситиб (терлатиб), юбормайдиган кийим-бош, ақлий ва жисмоний меҳнатнинг тенглигини йўлга қўйиш деб ҳисоблаган.

Тажрибалар орқали ёғ босиш қатор касалликларга олиб келиши, ёғ тўқималарининг ортиб кетиши, модда алмашинувини, хужайраларда бузилиши, юрак, нафас, ҳаракат-таянч аппарати, умуртқа ва суякларда ўзгаришларга сабаб бўлиши исботланган. Ҳаммага маълумки, ортиқча вазни борлар 6-8 йил кам яшайдилар. Ота-оналарингизга 45-50 ёшда вазн ортиқ кетишининг энг қулай даври эканлигини тушунтиринг. Бу ўз навбатида ҳаракат активлигини камайиб кетиши билан кузатилиши, модда алмашинувини бузилиши, организмнинг энергия сарфлашини пасайиб кетиши, айниқса ўтириб ишлайдиганлар, ақлий меҳнат касбидагиларда бу жараён тез кечишини тушунтиришингиз ота-онангизнинг узоқ вақт касалликларга берилмай яшашига ҳисса қўшган бўласиз.

Улфатчилик, “овқатланиш наркоманияси”нинг манбаидир. Бевақт овқатланиш, мўл-кўл дастурхонли турли хилдаги “гапу-гаштаклар”дан тийилиш, иложи борича калорияли овқатларни танаввулига берилиш, айниқса, туғилган кунларнинг дастурхонларини “тирик овқат” билан алмаштириш ҳақида билимларга эга бўлсақда. унга амал қилмасликнинг оқибатлари саломатлигимиз фойдасига эмаслигини билишимиз зарурият. Бу соғлом турмуш тарзининг етакчи талабларидан саналади.

Гиппократнинг “Овқат ва машқ” пропорцияси, Абу Али ибн Синонинг “ақлий ва жисмоний меҳнатнинг мувозанати”, И.И.Мечниковнинг “ортобиоз”и, замонавий кишиларимизнинг жисмоний юкламалар билан гиподинамиянинг салбий таъсирини “риск фактори” тарзида пасайтиришга уринишлари, булар ҳаммаси - инсон организмнинг энергетик ресурсларини ўзи сарфлайдиган қувватга эквивалент бўлиш керак, деган ягона умумлашманинг маъносини беради.

Илмий – техник ва ижтимоий прогресс меҳнат жараёнлари характерини тубдан ўзгартириб юборди. Бугун касб-кўрларнинг айтарли кўп қисми мускул қувватини сарфлаш билан боғлиқ эмас, лекин, ахборотларни қайта ишлаш, кўп сонли ташқи муҳим таъсирларига нисбатан турғунлик, руҳий-психологик зўриқишлар даражасини кескин ошиб кетганлиги билан ажралиб туради.

Аввал, XIX асрнинг охири, хатто XX асрнинг биринчи ярмида инсон ҳаёти оммавий юқумли касалликларга қарши курашишга қаратилган бўлса, ҳозирги кунга келиб (аслида XX асрнинг иккинчи ярим йиллиги давомида) юрак-томир, асаб тизими, модда алмашинувининг касалликлари энг ҳавфли касалликлар қаторига киритилган. Уларнинг юзага келиши сабаблари етакчиси жамиятимиз аъзоларининг кундалик турмушида етарли даражадаги ҳаракат активлигига риоя қилмай яшаётганликларидир.

Демографларнинг ҳисоб-китобига кўра, инсониятни рақдан қутилиши инсон ҳаётининг узайишига фақат 2-3 йил қўшса, юрак-томир тизими касалликларидан қутилиш минимум 4-5 йил қўшар экан. Албатта, бу ҳаракат активлиги билан боғлиқ.

Жисмоний фаолликнинг инсон организмига ижобий таъсири “мотор висцериал рефлекслар” билан боғлиқ деган назария бўлиб, (М.Р.Могендович), унинг асосида скелет мушаклари билан ички органларга узатар экан. Агар инсон мушаклари етарли даражадаги тонусга, етарли даражадаги ривожланганликга эга бўлса (бу унинг ҳаракат активлиги билан боғлиқ), ички органларга лозим даражадаги оптимал импульслар таъсир ўтказди ва бу ўз навбатида мия ҳамда барча ички органлар фаолиятини нормаллаштиради.

Камҳаракатланиш тарзи билан яшовчилар, етарли даражадаги ҳаракат активлиги (ХА)га эга бўлмаганларда ёки мушаклари лозим бўлган даражада ривожланмаганларда мушаклар тизими орқали ўта паст даражада импульслар ўтказилади ва бу энг аввало бош мия ва бошқа ички органлар ишига салбий таъсир кўрсатади. Бундай одамларда нерв ҳужайраларининг энергетик захираси, иммуниал ҳимояси даражаси пасайган, остеохондроз, радикулит, ишиасга, ошқозон-ичак трактининг касалликларига берилиш эҳтимоли юқори

бўлади, моддалар алмашинуви бузилиб ёғ хужайралари кўпаяди, тана массаси ортади.

Жисмоний сифатлар – кучлилик, тезлик, чидамлилик, чаққонлик ва эгилувчанликнинг ривожланганлиги инсон саломатлиги билан узвий боғланганлиги охириги 10 йил ичида ўтказилган тадқиқотлар асосида илмий-назарий исботланди.

Умумий чидамлиликни – узок вақт давомида интенсив ишлай олиш (чегара деб ҳисобланган 50% даража)да тана мушакларининг ярмидан кўпи иштирок этар экан. Ўзимизда ва чет элда кўп тарқалган кардиохирург академик Н.М.Амосовнинг организм барча бўғинлари ва мушаклар гуруҳлари учун ишлаган ва тавсия қилган гимнастика машқларини тавсия қилдик.

1. Аждодларимиз турмуш тарзида ўзларининг ва фарзандларининг жисми етуклиги, баркамоллиги тарбия тизимида моҳиятига кўра юқори қўйилган. Охири-оқибат кадриятлар даражасигача қўтарилган. Ҳозирги кунга келиб соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти машғулотлари, соғломлаштириш тренировкаларида мерос тарзида кадриятлар тарбия ва соғломлаштириш жараёнида мақсадли фойдаланишда қўл келмоқда.

2. “Соғломлаштириш тренировкалари пайтидаги жисмоний юкламалар яширин кечаётган касалликларнинг ўтишини кечиктириши, уларнинг оғир кечишига сабаб бўлиши мумкинлигини адабиётлар таҳлили орқали аниқладик. Соғломлаштириш тренировкаларининг самарадорлиги организм функционал ҳолати билан узвий боғлиқ. Бундай ҳолатга эътиборсизлик кўзланган мақсаддан узоқлаштириши амалиётда исботланган.

3. Машғулотларни энг содда ҳаракатлардан бошлаб, сўнг мураккаб ҳаракатларга ўтиш, кескин ҳаракатларни машғулотнинг ўртасида бажариш лозимлиги қоидасига риоя қилиш, ҳар бир ҳаракат акти ёки ҳаракат фаолиятининг бажариш суръатини аста-секинлик билан ошириш; машқлар, ҳаракатларини бажаришда юзага келтирадиган юклама меъёрини ўз ички имкониятидан келиб чиқиб танлаш (билмаса мутахассис маслаҳатини олиш),

ҳаракатлар, машқларни муайян малака хосил бўлгунгача босқичма-босқич ўзлаштириш ва бажаришни одатга айлантириш;

4. Юқорида қайд қилинган соғломлаштириш тренировкаларининг ноанъанавий шакллари айримлари мамлакатимиз ёшлари орасида кенг тарқалган, лекин айримларини турмуш тарзига кириб бориши ва соғломлаштириш тренировкалари тарзида фойдаланиш учун лозим бўлган назарий, услубий, айниқса, моддий ресурсларга боғлиқлиги бўлиб улар маълум даражадаги молиявий ҳаражатларни талаб қилади.

5. Ҳаракатни жадаллигидан келиб чиқадиган оқибатлар ҳақида тушунчага эга бўлиш, тақлид қилиб “мен ҳам кам эмасман” йўсинида кучига яраша бўлмаган ҳаракатга зарурий тайёргарликсиз ўтмаслик; бир хил кўринишдаги машқларни турли хилдаги дастлабки ҳолатларда туриб бажаришни одатга айлантириш, мушак толасини чўзилиши (изометрик), таранглашиши, статик қисқариш эвазига бажариладиган куч сарфлаш ҳаракатларини фарқлай олиш; жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлигига оид ўзгаришларни назоратини йўлга қўйиш, овқатланишни рационал таркиби ва меъёрига оид махсус билимларга эга бўлиш

III Боб. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯДАН ЎҚУВ МАШҒУЛОТЛАРИ

Институтда ўқув машғулотларнинг ўртача давомийлиги кунига 6-9 академик соат бўлади. Амалда талабалар ҳар куни 7-8 соат ҳаракатсиз бўлади. Бундай узок камҳаракатлилик ҳолати киши организмнинг ҳаёти ва фаолиятига ниҳоятда ноқулай таъсир этади. Қон юриши, алмашув жараёнларининг интенсивлиги пасаяди, сусайиш жараёнлари пайдо бўлади, гавданинг турли оғишлари (букчайганлик, елка белининг ассиметрияси)нинг пайдо бўлишига олиб келадиган шароитлар яратилади, юрак-томир тизими ва мия фаолияти ёмонлашади.

Ўқув жараёни пайтида талабаларнинг маълумотни мустаҳкам ва ижодий ўзлаштиришни таъминлайдиган психофизиологик имкониятларини ҳисобга олиш муҳимдир. Қишда, баҳорда, диплом ва курс ишларини тайёрлаган пайтлари, диплом олди амалиёт каби ўқув йилининг шундай даврларида талабаларнинг қаттиқ чарчаши ўқув меҳнати унумдорлигининг пасайишига, маълумотни механик ўзлаштиришига ва ўқувчиларнинг соғлиги ёмонлашига олиб келади.

Охирги йилларда талабанинг ўқув - ҳаракат фаоллиги шунчалик ўзгардики, ўқув фаолиятидан келиб чиққан юкламани адаптив-компенсатор механизмлар зўрға уддалайдилар. Меъёридан ортиқ ўқиш, асабийлашиш, вақт етишмаслиги, салбий ҳиссиётлар, меҳнат ва дам олиш режимининг бузилганлиги – бу асабий-вегетатив зўриқишга олиб келадиган омиллардир. Бунинг натижасида организмда бир талай ўзгаришлар пайдо бўлиб, функционал бузилишларининг ривожини ва иш қобилиятининг бирдан пасайиб кетиши билан бирга содир бўлади.

Талабаларнинг ўқув жараёни – бу замонавий ақлий фаолиятнинг ўзига хос мисоли.

Билим, маҳорат ва кўникмаларни ўзлаштириш талаба руҳиятининг юқори даражасини, диққат, тасаввур, хотира, тафаккур ва бошқа юксак руҳий қобилиятларни кўрсатишни талаб қилади. Модомики узок ўтириб ишлаш кўп мускул кучи талаб этмайди, ақлий иш ҳам кўп кучни сарфламайди, организмда

модда алмашинуви паст даражада бўлиб ўтади. Шу туфайли ортиқча семизликка ва бир нечта муҳим ҳаётий функцияларнинг заифлашиб кетишига олиб келадиган модда алмашинуви бузилишининг дастлабки шартлари пайдо бўлиши мумкин.

Бундай ҳолларда жисмоний машқлар талабаларнинг ўқув жараёнининг экстремал вақтларида юзага келадиган жўшқинни бўшатиш, салбий ҳиссиётларнинг юқори савиясини пасайтириш учун организм функцияларини тезкор тиклашнинг жуда муҳим воситасидир.

Жисмоний машғулотлардаги мускул иши руҳий зўриқишни енгиллатиш воситаси бўлади.

Шундай қилиб, доимий жисмоний машғулотлар билан шуғулланиш нафақат мускулларни мустаҳкамлайди, юрак-томир, нафас олиш, бошқа тизимларнинг функционал имкониятларини оширади, хаттоки асаб тизимини ҳам мустаҳкамлайди.

Ҳимоялаш эффектига етишиш учун жисмоний машғулотларга қанча вақт ажратиш кераклигини яқинда мутахассислар аниқлашди. Ушбу талаблар кўп йиллик тадқиқот ишининг натижасидир. Жисмоний тарбия бўйича буюк назариячи А.А. Гужаловскийнинг маълумотига кўра ҳаракат фаоллигининг учта нормалаш сатҳлари қуйидагича:

1 – жисмоний-гигиеник минимум – у ҳар кунги эрталабки бадантарбия, соғлиқни мустаҳкамлаш тадбирлари ва уйқудан олдин сайрлардан иборат.

2 – жисмоний-умумтайёрлаш минимуми – 1-сатҳ юкламадан ташқари, у 30-60-минутли тоза ҳавода жисмоний машғулотлар қилиб актив дам олишдан иборат.

3 – жисмоний-спортив оптимум, у ҳаракат фаоллигининг иккита олдинги сатҳларини ҳафтада 2-6-соатли жисмоний машғулотлари билан тўлдиради.

Соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан талабалар ҳаракат фаоллиги ҳафталик ҳажмининг минимал нормаси 10 соат деб белгиланган. Шунинг унутмаслик керакки, жисмоний тарбия машғулотлари – бир марталик тадбир

эмас, бу йўналтирилган, иродали, бутун ҳаёт давомида доимий жисмоний мустақил тарбиялашдир.

3.1. Жисмоний машғулотларда хавфсизлик қоидалари

Жисмоний машғулотларни бажариш жараёнида фаол ҳаракат шикастланиш билан боғлиқ. Унинг олдини олиш учун, машғулотларда хавфсизлик талабларини билиш ва уларга риоя қилиш керак.

Машғулотлар жойини ташкил этишга асосий талаб.

Биринчи талаб. Уйда уни шундай танлаш керак, машғулотларни бажараётганда тананинг ҳаракат қисмлари, девор ва атрофдаги нарсалар оралиғида 30-40 см дан кам бўлмаган маълум доира сақланиши керак. Ер (пол) сирпанчиқ бўлмаслиги, тирқишсиз, қуруқ ва тоза бўлиши керак. «Ўтириб» ва «ётиб» дастлабки ҳолатдаги машғулотларни гиламчада бажариш керак. Машғулотларни бажараётганда биронта одам яқин бўлиши мумкин эмас.

Очиқ ҳавода отишлар билан шуғулланаётганда, отиш йўналишида одам йўқлигини текшириб кўриш керак. Югуриш учун дистанцияни тепалик, чуқурлик ва сирпанчиқ ер йўқ жойларда танлаш керак, шу билан бирга марра чизиғидан кейин 10-15 м очиқ жойи бўлиши керак. Бундай жой юқори тезликда белгиланган дистанцияни ўтгандан сўнг тезликни пасайтириш ва секин тўхталиш учун керак.

Иккинчи талаб спорт инвентари ва жиҳозларига тегишли. Машғулотларни бошлашдан олдин керакли барча нарсаларнинг тузуклигини текшириш керак. Шундай қилиб, стул, скамей ка ва столлар маҳкам бўлиши керак, мўлжалланган тиргович жойлари тебранмас ва букилмаган бўлиши керак. Металл турникда тортилишдан олдин уни қуруқ латта билан артиш керак, зарур бўлса жилвир қоғоз билан тозалаш мумкин. Зах ҳавода машғулотларни бажараётганда барча жиҳозларни қуригунча артиш керак. Қўл кафтлари қуруқ бўлиши керак.

Учинчи талаб машғулотлар учун мўлжалланган кийимга тегишли. Машғулотларни бажараётганда бузилиши мумкин бўлган ёки шикастланишга олиб келадиган нарсаларни (соатни агар югуриш ёки тез юришни назорат

қилиш учун қўлда қолдириш мумкин, турли хил билагузукларни, занжирча ва занжирларни, қаттиқ ва катта тўкали камарларни) ечиш лозим. Уйда шуғулланаётганда узун сочларга, очиқ ҳавода эса тўқилган енгил шапкачани кийиш керак.

3.2. Мустақил машғулотларнинг аёллар учун ўзига хос хусусиятлари

Жисмоний машғулотлар билан шуғулланаётганда ёки спорт тренировкаларида машқ қилишда аёлларнинг организмига хос анатомик-физиологик хусусиятларни эътиборга олиш керак. Эркакларнинг организмидан фарқли равишда аёллар организми суяк тузилишининг мустаҳкамлиги сустроқ, бадан мушакларнинг умумий ривожини пастроқ, тос суяклари кенгроқ бўлади. Аёлларнинг соғлиғи учун қорин, орқа ва тос мускулларини ривожлантиришнинг аҳамияти катта. Юрак-томир, нафас, асаб ва бошқа тизимларда ҳам аёлларнинг организмига оид қатор хусусиятлар мавжуд. Булар жисмоний юкламалардан сўнг узок давом этадиган тикланиш жараёни, ҳамда машғулотларни бажаришни тўхтатиши машқларга чидамлилигининг тез йўқолиши билан ифодаланади.

Мустақил машғулотларининг ташкили, мазмуни ва ўтказиш усулларида аёллар организмининг хусусиятларига қатъий риоя қилиш керак. Қаттиқ тебраниш, дарҳол кучланиш ва тиришишлардан масалан, (сакраш ва малолликли топшириқлардан) сақланиши тавсия этилади. Ўтириб, ётиб оёқларни кўтариш, буриш, айлантириш, оёқ ва тосни “қайин” ҳолатига кўтариш, тиззани турли букилиш машғулотлари фойдали. Эркакларнинг машғулотларидан кўра, куч ва тез ҳаракатларга оид машғулотларни бажараётганда машқ юкламаларини аста-секин кўпайтириш, оптимал чегарага равон равишда келтириш керак.

Қиз ва аёлларнинг қон айланиш ва нафас аппаратларининг функционал имкониятлари йигит ва эркакаларга нисбатан паст, шунинг учун қиз ва аёллар учун чидамlilik юкламаси ҳажми камроқ бўлиши ва узунроқ вақт мобайнида кўпайтириши керак.

Спорт ва жисмоний машқ билан шуғулланаётганда аёллар мустақил назоратни алоҳида эътибор билан амалга оширишлари керак.

Мустақил машғулотларининг мазмуни ва шакллари

Мустақил машғулотларнинг 3 тури мавжуд: эрталабки гигиена гимнастикаси, ўқиш куни давомидаги машқлар, жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари (ҳафтада 2-3 маротабадан кам бўлмаслиги керак).

Эрталабки гигиена гимнастикасининг соғломлаштириш аҳамиятини ҳисобга олган ҳолда, уни талабаларнинг жисмоний тайёргарлигига қарамасдан кун тартибларига доимий қилиб киритиш лозим.

3.3. Эрталабки гигиена гимнастикаси

Эрталабки гигиена гимнастикаси – ҳар бир талабалага энг қулай, ҳаммабоп доимий тренировканинг воситаси. У кам вақт сарфлайди (7-15 дақиқа) ва қатор мақсадларни бирдан ҳал қилади: асаб тизимини тетиклаштиради, аниқ жисмоний хусусиятларни ривожлантиради, айниқса, ривожлантириш учун доимо вақт етмаётган бир нечта хусусиятларни (қорин мускулларининг кучи ва қайишқоқлигини) ҳамда “ишга кировчанлик” даврини камайтиради – организмни иш ҳолатига келтиришни тезлаштиради, гавданинг барча мушакларида лимфаларга қон оқишни оширади ва нафас олишни жадаллаштиради, бу ўз навбатида модда алмашинувини фаоллаштиради.

Эрталабки гигиена гимнастикаси билан доимий шуғулланиш касалликлардан сақлайди, гавдани тўғри тутушни шакллантиради.

Эрталабки гигиена гимнастикаси машғулотлари қуйидаги машқларни қамраб олиши зарур:

1. Елка ва тос суяги билан сон суягини туташтирган бўғинларни чўзиш;
2. Гавдани айлантрииб ҳаракат қилиш;
3. Қўл учун зўраки машқлар ;
4. Чўнқайиб ўтиришлар.

Агар ўқув дарслари куннинг иккинчи ярмида бошланадиган бўлса, бадантарбияга эрталабки югуришни кўшиш керак.

Эрталабки гимнастиканинг самарадорлиги уни ўтказишда гигиеник қоидаларга риоя қилишга, махсус машқларни танлашга, уларни дозалашга, юклашга ва жадаллигига асосланади.

Гигиеник интилиш – индивидуал гимнастиканинг фақат айрим вазифасидир. У умумий соғломлаштириш мазмунига ҳам эга. Ҳар куни ва мунтазам равишда бажариладиган энг содда машқлар комплекси асаб, юрак-томир ва нафас тизимларини мустаҳкамлайди, организмнинг шамолаш касалликларига ва бошқа салбий ҳолатларига қарши бардошлилигини оширади.

Эрталабки гимнастика руҳий ҳолатга ижобий таъсир этади.

Кунни гимнастикадан бошлаш одати тартиб-интизомга солади, бир вақтда туриш ва ётишга одатлантиради. Бунинг натижасида иш кунини тўғри режалаштирилади.

Эрталабки бадантарбиянинг ташкилий ва тарбиявий маъноси қуйидагилардан иборат:

-эрталабки гимнастикани доимий равишда бажарадиганлар бир оз вақт ўтгандан сўнг мускулларнинг кучайганини, гавда ва бўғимларнинг ҳаракатчанлиги яхшиланганини сезадилар;

- аста-секин киши мускулларнинг кучайиши ва бўшашишларини навбатлаш ҳамда кўринмас кучайиш билан ҳаракатларни бажариш қобилиятларига эга бўлади.

Замонавий шароитларда эрталабки гимнастика – талаба ёшларнинг соғлигини яхшилаш учун катта имкониятларини яратиш, ишлаш ва дам олишнинг илмий ташкил қилишнинг элементи.

Эрталабки гимнастика машқлар комплексини тузишда барча гуруҳ мускуллар учун машқларни танлаш маъқул. Машқлар алмашувининг бир нечта вариантлари тавсия этилади.

Биринчи вариантда: қўллар учун тортилиш каби машқлар, кейин оёқлар учун (орқага, чап, ўнг томонга суриш, тепага кўтариш ва ҳ.к.), гавда учун (бурилиш, энгашиш) таклиф этилади. Ундан кейин шу куч билан машқларнинг иккинчи қатори бошланади, фақат оширилган жадаллик билан. Ҳошиш ва

имкониятларга кўра машқларни такрорланиш ўзгариши мумкин. Умуман, машқлар комплекси 8-12 дақиқа мобайнида бажарадиган 8-12 та машқлардан иборат.

Иккинчи вариантда: Тананинг бир қисми учун бирдан қатор тенг таъсир этувчи машқлар бажарилади, масалан, битта машқ – куч учун, бошқа машқ – эгилувчанлик учун, ундан кейин бир нечта машқлар тананинг бошқа қисми учун.

Учинчи вариант: аралаштирилган – тананинг бир қисми учун бўлган машқлар сони ва уларнинг кетма-кетлиги ўзгартирилади.

Машқларни ўйлаш ва кетма-кетлигини танлашга вақт сарфламаслик учун юқорида келтирилган вариантларнинг ҳаммасини бир қанча вақт мобайнида машқлар комплексининг бир турини бажариш маъқул. Бир оз муддат ўтгандан сўнг бутун комплексни ўзгартириш керак эмас, унда фақат бир нечта машқларни ўзгартириш маъқул.

Ҳар хил ёки бир хил машқларни йўналтирилганлиги машқларнинг бажариш усули ва турига боғлиқ. Кучни ривожланиши учун одатда секин ҳаракатлар қўлланилади. Бўғимларнинг ҳаракатчанлиги ва тананинг эгилувчанлигини оширадиган кучли, силташли ва тўла амплитудаги селпинишли машқлар асосан пай ва бўғимларнинг чўзилиши учун қўлланилади. Қизлар учун эрталабки гимнастика комплекси қорин мускулларини мустаҳкамлайдиган, куч ва эгилувчанликни ривожлантирадиган машқлардан иборат бўлиши керак. Бажаришда жуда қаттиқ ҳаракатларни талаб этадиган машқларни қўшмаслик тавсия этилади.

Эрталабки гимнастика комплексини тайёрлаётганда машқларнинг шакли, тузилиши ва таъсири бўйича хилма-хил бўлиши ҳамда шуғулланаётганларнинг ёши, жинси ва тайёргарлигига тўғри келишини билиш зарур.

Асосий эътибор динамик машғулотларга қаратилган бўлиши керак. Катта амплитудани сақлаб уларни ортиқча куч сарфлашсиз бажариш керак.

Кучантириш билан нафасни тўхташга оид бўлган статик ва кучли машқларни машғулотлар комплексига қўшиш номувофиқ.

Эрталабки гимнастика машғулотларининг бошида машқ бажараётганда тўғри нафас олишни ўргатиш лозим. Кўкрак қафасини кенгайтириш, кўкрак ичини ошириш билан боғлиқ бўлган ҳаракатлар нафас олишни осонлаштиради. Нафас чиқариш, аксинча кўкрак қафасини торайишига оид машқларда осон бўлади. Агар машқларнинг комплексини тайёрлаётганда нафас олиш ва нафас чиқаришни қачон қилинишини аниқлаш қийин бўлса, шундай қоидадан фойдаланиш мумкин: нафас олиш – бошланғич ҳолатда, нафас чиқариш эса – энг катта кучланиш пайтида.

Машғулотнинг энг бошида комплексга кўп машқларни қўшиш керак эмас. 7-9та яхши танланган ҳаракатлар танани иш ҳолатига тайёрлаши, керакли эмоционал кайфиятни яратиш имконларини беради.

Мускулларнинг бир гуруҳи ишлаётган пайтида мускулларнинг бошқа гуруҳлари дам олиш муҳим. Демак, машғулот комплекси бир турдаги машқлардан иборат бўлмаса маъқулроқ. Машғулотларни имконият доирасида кўпроқ мускул гуруҳларини жалб этишдан бошлаш яхшироқ. Бошланғич ҳолатини, машқларни бажариш тезлигини тўғри танлаш – эрталабки гимнастика юқори самарадорлигининг гарови.

Машқларнинг тақсимланиши, дозаланиши, тезлиги машғулотнинг бошида юкламанинг аста-секин оширишини, машғулотнинг охирида эса аста-секин камайишини таъминлашлари зарур. Энг қизғин машқлар одатда гимнастиканинг ўртасида бажарилади, улардан кейин бир-иккита секинлашган ҳаракатларни бажариш, нафас олишни тиклаш зарур. Шунини унутмаслик керакки, эрталабки гимнастика машқлар комплекси билан шуғулланаётганда фақат ҳошиш ва қизғинлик билан бажарилаётган ҳаракатлар самарадорли бўлади. Иссиқлик хушбўй тўлқин билан тана бўйича тарқатилиши, енгил тер ва яхши кайфият машғулотнинг тўғри ташкил этилгани ва истаган мақсадга эришганини кўрсатади. Ҳол-аҳволга кўра юкламанинг катта-кичиклигини бошқариш лозим. Энг осони – бу машқлар сонини, уларни бажариш вақтини ошириш ёки камайтириш. Тўлиқ дам олиш паузалари нафас олишни тиклаш учун етарли

бўлишини унутмаслик керак. Уларни мўътадил юриш ёки нафас машқлар билан тўлдириш керак.

Юкламанинг миқдорини аниқлашда фақат объектив туйғуларга асосланиб бўлмайди. Организмга қўйилган талабларнинг паст ёки ортиқ бўлганини текшириш учун икки-уч ойида бир марта шифокор билан маслаҳатлаш керак.

Кўпинча машғулотлар билан шуғуллангандан сўнг кейинги кунда мускулларнинг оғриғи сезилиши намоён бўлади. Хулоса чиқаришга шомаслик ва хавотирланмаслик керак. Машғулотларга етарли даражада тайёр бўлмаган мускулларнинг янги ҳаракатларга таъсирланиши табиий. Бир нечта машғулотлардан сўнг юкламаларга мускуллар мослашадилар ва оғриқларнинг сезилиши йўқолади.

Эрталабки гимнастика мажмуасининг намунаси

(қизлар учун)

Т/р	Машғулотларнинг мазмуни	Дозалаш	Ташкилий-услубий кўрсатмалар
1	Қўлларнинг айланма ҳаракатланиши билан жойида юриш	1 дақиқа	
2	Д.Ҳ. қўллар занжирсимон ҳолатда 1-қўллар занжирсимон ҳолатда, қўллар тепада, оёқ учларида кўтарилиш. 2-Д.Ҳ.	4-6 марта	Текис нафас олиш ва чиқариш
3	Д.Ҳ. қўллар занжирсимон ҳолатда 1-қўллар бош орқасида, оёқ учлари билан ён тарафда туриш 2-Д.Ҳ.	4-6 марта	Текис нафас олиш ва чиқариш
4	Д.Ҳ. қўллар олдинга 1-ўтириб туриш	6-8 марта	Нафас олиш ва чиқариш

	2-Д.Ҳ.		
5	Д.Ҳ. қўллар белда 1-4-турган жойида сакраш	6-8 марта	Тўғри сакраш
6	Д.Ҳ. қўллар ён тарафда 1-гавдани чапга буриш 2-Д.Ҳ. 3-гавдани ўнгга буриш 4-Д.Ҳ.	4-6 марта	Тўғри буриш
7	Д.Ҳ. оёқлар елка кенглигида қўллар ёнда 1-қўлларни тепага кўтариш 2-қўллар белда олдинга эгилиш 3-қўлларни тепага кўтариш 4-Д.Ҳ.	6-8 марта	Тўғри эгилиш
8	Д.Ҳ. оёқлар елка кенглигида қўллар кўкрак олдида 1- чап қўл ён тарафга чўзиш 2-Д.Ҳ. 3-ўнг қўл ён тарафга чўзиш 4-Д.Ҳ.	8-10 марта	Нафас олиш ва чиқариш
9	Жойида юриш	30-40 секунд	

3.4. Ишлаб чиқариш гимнастикаси

Одамнинг кундалик ҳаёт режимида меҳнат муҳим ўрин эгаллайди. Жисмоний тарбия меҳнатни илмий ташкилаштиришнинг органик қисмидир. Ўтказилаётган тадқиқотлар шуни кўрсатадики, ўқув кунини ёки ишлаш давомида тўғри қўлланилган жисмоний машқлар талаба ва ишчиларнинг касалланишни

пасайтиради, шикастланишларни камайтиради, ишнинг унумдорлигини оширади.

Жисмоний меҳнат билан боғлиқ бўлмаган касбларни касбий фаолиятининг организмга таъсир этадиган хусусиятига қараб гуруҳларга ажратиш мумкин.

Биринчи гуруҳ вакиллари конвейер тизимида ишлаши ҳамда майда операциялар бажариши билан боғлиқ. Бу касблар бир хилдаги поза, ишчининг камҳаракатлилиги ва ишнинг монотонлиги билан фарқ этади. Буларга сортировкачи, штампловчи, тикувчи ва бошқалар киради.

Иккинчи гуруҳга турли меҳнат ҳаракатлари ва ўрта жисмоний меҳнатга оид касблар киради. Уларга тўқувчи, дастгоҳларни созловчи, фрезерчи ва бошқалар киради.

Учинчи гуруҳга катта асабий-эмоционал зўриқишни талаб этадиган ақлий меҳнат билан боғлиқ бўлган касблар киради. Уларга муҳандис, оператор, илмий ходим ва бошқалар киради.

Иш сменасини бошлаётган одамга дарҳол керакли тезликда ишлаш, сифатли маҳсулотни тайёрлаш ва юқори унумдорликка эришиш жуда қийин. Унинг ишга киришиши ва керакли меҳнат кўрсаткичларига эришиши учун бир оз вақт ўтади. Иш бошладан олдин бевосита бажарилаётган машқлар комплекси организмнинг тизим ва органлари фаолиятини кўчайтиради, келгуси иш жараёнига киришишни тезлаштиришга ёрдам беради, шу сабабдан ишга киришиш вақтини жиддий камайтиради. Бундай шуғулланиш шакли кириш гимнастикаси деб ном олган. Комплексга қуйида келтирилган кетма-кетликда бажарилаётган 6-8 машқлар киритилади, улар: юриш, ўзини кўтариш машқлари, тана ва елка, оёқлар учун, умумий таъсир этиш, махсус (амплитуда, тезлик, хусусият бўйича ишга оид қимирлашларга ўхшаган ҳаракатлар) машқлардир.

Ҳамма меҳнат жараёнида фойдаланадиган машқлар комплексларини иш жойи ёки унга яқин жойларда, иш кийими ёки доимий кийимда бажарадилар.

Шунинг учун “ўтирган ёки полда ётган” бошланғич ҳолатлардан бошланаётган машқлар бажарилмайди.

Одамда иш ёки ўқиш фаолияти давомида чарчаш кузатилади, бунинг натижасида иш қобилияти пасаяди. Агар шу пайтда жисмоний машқларни бажаришга ўтилса, чарчаш камаяди ва меҳнат унумдорлиги бошланғич даражага кўтарилади (пассив дам олиш унумдорликни кам тиклайди). Одатда чарчаш нишонлари иш куни бошлагандан сўнг 2,5 – 3 соатдан кейин ва иш куни тугашидан 1,5 – 2 соат олдин намоён бўлади. Ушбу давр 5 – 6 дақиқали жисмоний пауза билан шуғулланиш учун энг маъқул. Комплексни ишлаб чиқариш фаолиятнинг ўзига хос хусусиятига кўра тузилади ва 6-7 та машқлардан иборат бўлади.

Барча касб гуруҳларининг жисмоний паузалари намунали схемалари бир хил. Машқлар қуйидаги кетма-кетликда бажарилади: ўзини кўтариш, елка, тана учун машқлар, тиз букиб ўтиришлар, югуриш ёки сакрашлар, юришга ўтиб кетадиган қўл ва оёқларнинг айланма ҳаракатланишлари, заифлик, координация учун машқлар.

Машғулотларга қўйиладиган умумий талаблар:

Ишлаб чиқариш гимнастикаси машқлари меҳнат фаолиятининг ўзига хос хусусиятларига, шуғулланаётганларнинг контингентига, ишлаб чиқаришда машғулотларни ўтказиш имкониятларига кўра белгиланади. Уларга қуйидаги махсус талаблар қўйилади:

1. Машқлар ўрганиш учун осон бўлиши керак.

Ишлаб чиқариш гимнастикасини ўтказаётганда машқларни ўрганишда узоқ тўхталиб ўтиш имкони йўқ. Машқларнинг эгаллашга ортиқча вақт сарфламаслик керак. Бунда машғулотларни максимал зичлаштиришга эришилади ва машқларни бажараётганда гимнастиканинг ижобий таъсирини пасайтирадиган қўпол хатоликлар кам бўлади.

2. Машқлар жўшқин бўлиши керак.

Мускулларнинг ривожини учун жўшқин машқлар энг яхши восита. Статик машқлар юрак ва ўпканинг фаолиятини юқори даражада кучайтирадилар, рухий жараёнларини активлаштирадидлар.

3. Машқлар комбинацияланган бўлиши керак.

Ишлаб чиқариш гимнастикаси машғулотида комбинацияланган машқларни қўллаш маъқул, яъни тананинг бир неча қисмини баравар ҳаракатга келтирадиган машқлар. Кўпроқ мускул гуруҳларини ҳаракатга солганлиги сабабли комбинацияланган машқлар шуғулланаётганларнинг организмига катта таъсир кўрсатади.

4. Машқларнинг меъёрини белгилаш керак.

Кўп ҳолатларда ишлаб чиқариш гимнастикаси самарадорлиги машғулоти давомида машқларнинг тўғри юкланишига боғлиқ. Шундай қилиб, шуғулланаётганларнинг контингентига қараб машқлар меъёрини осонлик билан белгилаш мумкин.

Ақлий меҳнат билан шуғулланувчилар учун ишлаб чиқариш гимнастикасининг намунавий машқлар комплекси

Т/р	Машғулотларнинг мазмуни	Дозалаш	Ташкилий-услубий кўрсатмалар
	Б.Ҳ. – қўлларни кўтариб 1 – қўлларни тепага кўтариб, чўзилиш 2 – бошланғич ҳолатига қайтиш	4-6 марта	1 – нафас олиш 2 – нафас чиқариш
	Б.Ҳ. – қўлларни кўтариб 1 – оёқни бир томонга учига, қўлларни бошга қўйиш 2 – бошланғич ҳолатга қайтиш	6-8 марта	текис нафас
	Б.Ҳ. – қўлларни олдинга қўйиб 1 – тез букиб ўтириш 2 – Б.Ҳ.	6-8 марта	тиз букиб ўтирганда, орқани тўғри тутиш керак

Б.Ҳ. – қўлларни белга қўйиб Жойида сакраш	8-10 марта	оёқларнинг учида сакраш
Б.Ҳ. – қўлларни белга қўйиб 1 – танани чап томонга бурилиш 2 – Б.Ҳ.	6-8 марта	текис нафас
3-4 – танани ўнг томонга бурилиш Б.Ҳ. – қўлларни томонлама қўйиб, оёқларнинг учларини икки ёққа қилиб 1 – қўлларни тепага қўтариш 2 – қўлларни белга қўйиб, олдинга эгилиш 3 – қўлларни тепага қўтариш 4 – Б.Ҳ.	8-10 марта	қўлларни қўтараётганда, орқага эгилиш
Б.Ҳ. – қўлларни кўкрак олдинга қўйиб, оёқларнинг учларини икки ёққа қилиб 1 – чап қўлни томонга буриш 2 – Б.Ҳ. 3-4 – худди шу ўнг томонга	8-10 марта	1 – нафас олиш, 2 – нафас чиқариш

3.5. Тезлаштирилган юриш

Бу - энг табиий жисмоний машқ. Юриш чидамлиликини самарали ривожлантиради, мускул, бўғим ва пайларга умумий мустаҳкамлайдиган таъсир қилади. Организмнинг орган ва тизимларига, айниқса юрак-томир, нафас ва овқат ҳазм-қилиш тизимларига ижобий таъсир кўрсатади. Агар киши илгари ҳеч қачон жисмоний машқлар билан шуғулланмаган ёки соғлигининг бирорта камчилиги бўлса, доимий машғулотларни юришдан бошлаган маъқул. Бошида одатдаги, сайрдаги юриш бўлиши керак. Унинг узунлигини 7 кмга ва давомийлигини 60-70 дақиқага етказиш лозим. Ундан кейин тезлаштирилган

(сайрдаги юришдан озгина тезроқ) юришга ўтиш керак. Машғулотларнинг биринчи ҳафтасида 800-850 метр масофани енгиш маъқул. Иккинчи ҳафтанинг давомида 1,2-1,3 км, учинчи ҳафтанинг давомида – 1,5-1,6 км ва шу тартибда давом этиш керак.

Ҳаракат давомийлигини назорат қилиш учун 7 дақиқадан бошлаш ва ҳар ҳафта 3-4 дақиқадан ошириш тавсия этилади.

15 ҳафтага келиб тезлаштирилган юришнинг давомийлиги бир соатга етади ва ундан кейин бир хил сақланади. Тезликнинг регулятори бўлиб эркин, таранг нафас олиш бўлиши мумкин. Киши (машқларнинг ҳафтадаги сонига кўра) керакли масофага осонлик билан етадиган бўлса, югуришга ўтиши мумкин.

Тезлаштирилган юришнинг ўзига хос хусусияти етган километражини пасайтирмасликдан иборат. Масалан, агар киши 3 км га ўтиши мумкин бўлса, демак биринчи ҳафтада у 400 м югуриш ва 2 км 600 м юриш керак. Иккинчи ҳафтада бу ўзаро нисбат 600 м ва 2 км 400 м, учинчи ҳафтада – 800 м ва 2 км 200 м ва ҳ.қ. бўлади. Вақт бўйича ҳаракат давомийлигини назорат қилишнинг оптимал вариантыда югуриш давомийлигини қуйида келтирилган жадвалга қараб ошириш мумкин:

Ҳафталар	Масофанинг узунлиги (м)
4	1000
5	1300
6	1600
7	2000
8	2300
9	2600
10	3000
11	3300
12	3600

13	400
14	4500
15	5000
16	5500
17	6000
18	6500

Тезлаштирилган юришдаги махсус машқларни узоқ давомли югуришдаги алоҳида тренировкалар билан бирга қўшиб олиб бориш жуда қийин ва номувофикдир. Давомли югуришни бошлаш ва тугатишдан олдин тезлаштирилган юришнинг керакли кундалик километражининг айрим бўлақларини ўқишга кетаётганда ёки ўқишдан келаётганда (1-2 бекатни ўтиб), ҳамда бошқа турли имкониятларидан фойдаланиб тўплаш мумкин. Албатта, аста-секин юриш давомлилигини ва тезлигини ошириш лозим. Тренировка учун югуришнинг оптимал тезлиги танланади. У мушакларнинг қисқариш частотаси (МКЧ) билан 180дан ёшани айириб формула бўйича аниқланади.

Аммо бундай тезликка ҳам эҳтиётлик билан ёндашиш керак, чунки функционал ва мускул тизимлари етарли даражада тайёр бўлмаган бўлиши мумкин.

Томирнинг максимал уришини югуриш тести ёрдамида аниқлаш мумкин: югуришдан сўнг дарров ўлчаганда дақиқада 170-180 уришлар, 5 дақиқадан сўнг – дақиқада 100-110 уришлар. Юкламанинг жадаллиги (ЮЖ) қуйидагича аниқланади: $ЮЖ = \text{тинч ҳолатидаги МКЧ} + \text{максимал МКЧнинг } 50\%$.

Лўкиллаб югуришдан сўнг нафасни ростлаш, бошида 5-10 дақиқа тез, кейин секинроқ юриб туриш керак. Дарҳол тўхтаганда бош айланиш, кўнгил айланиши ва юракнинг нотекис уриши пайдо бўлиши мумкин.

Доимий шуғулланаётганда, аста-секин тинч ҳолатдаги томир уриши секинлашади, бу эса жисмоний тайёргарликнинг яхшиланишини белгилайди.

Унутмаслик керак, асабий ёки жисмоний қаттиқ чарчашдан сўнг шуғулланиш ман этилади, айниқса жуда қаттиқ чарчаш ҳолатида. Аммо,

тананинг жисмоний тайёргарлиги яхши бўлса, асаб зўриқишларини камайтиради.

3.6. Соғломлаштиришга қаратилган югуриш

Югуриш – бу жисмоний ҳолатни ривожлантириш ва сақлашнинг энг энгил воситаси. У мускулларнинг катта гуруҳини ишга солади, қон айланиши, нафас олиш, асаб тизимлари ва модда алмашинувига ижобий таъсир этади. Мутахассисларнинг диққати қаратилган анча аҳамиятли факт – бу ақлий, ижодий фаолиятини қўзғатадиган доимий машғулотлар.

Юрак-томир тизимини ўргатиш учун югуришнинг оптимал тезлигини танлаш зарур. У мушакларнинг қисқариш частотаси (МҚЧ) билан 180дан ёшени айириб формула бўйича аниқланади. Аммо бундай тезликка эҳтиётлик билан ёндашиш керак, чунки юрак-томир тизими ва организм умуман етарли даражада тайёр бўлмаган бўлиши мумкин.

Югуриш пайтида томир уриш частотаси бошланғич частотадан икки баробар юқори бўлиши мумкин, агар МҚЧнинг бу қиймати ошириб юборилган бўлса, бундан пастроғи билан югуриш мумкин, лекин югуриш вақтини ошириш керак бўлади.

Соғломлаштирилган югуришнинг услубий асослари деб учта асосий тамойилларни ҳисоблаш мумкин: аста-секинлик, мунтазамлик ва индивидуаллик.

Организмнинг функционал ўзгартиришга, кўникишига имконият ва вақт бериш учун юкламаларни аста-секин ошириш зарур. Юкламанинг ошириш даражаси организм тайёргарлик даражаси ва имкониятларига мос бўлиши муҳим.

Югуришда юкламанинг кундан-кунга, мунтазам ҳамда қайта-қайта такрорланиши организм орган ва тизимларида ижобий мустаҳкам ўзгартиришларни таъминлайди.

Югуриш осон ва кўп куч талаб этмаслиги зарур. Тезлик эркин ва табиий бўлиши керак. Ўзингизга муносиб оптимал тезликни танлаш лозим. Масофа эмас, тезликни сақлаш оғирлигини унутмаслик муҳим.

Оёқ кийимининг аҳамияти катта. Мутахассисларнинг фикрлари бўйича югуриш учун яхши оёқ кий ми қуйидаги талабларга жавоб бериши керак: оёқ юзи қопламага урилишларини юмшатиш, ҳаракатларга тўсқин бўлмаслик ва мустаҳкам бўлиши керак. Устки кийим ҳам муҳим. Устки кийим ёзда пахтадан ва қишда жундан бўлиши афзалроқ.

Эндигина бошлаганлар бошида тез юришни қўллаши, кейин юриш ва югуришларнинг қисқа бўлакларини навбатлаш мумкин, шунинг билан бирга масофани аста-секин ошириш керак.

Бошланғич даврда энг асосийси 5 дақиқа мобайнида бир тезликда югуришни кўтара олиш. Югуриш машқларининг қанчалик самарадорлигини баҳолаш учун функционал ҳолат ўзгаршларини вақти-вақти билан текшириш керак. Бундай назоратининг осон ва ишончли воситаси Купер тести бўлиши мумкин. Тест мазмуни имконият борича узунроқ масофага 12 дақиқа мобайнида югуришдан иборат. Жадвал бўйича ёш ва ўтган масофага мувофиқ жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш мумкин.

12 МИНУТЛИ КУПЕР ТЕСТИ

Тайёргарлик даражаси	30 ёшгача	
	эркак	аёл
жуда ёмон	1,6 км дан кам	1,5 км дан кам
ёмон	1,6 км – 1,9 км	1,5 км – 1,84 км
қониқарли	2,0 км – 2,4 км	1,85 км – 2,15 км
яхши	2,5 км – 2,7 км	2,16 км – 2,64 км
аъло	2,8 км ва ундан кўп	2,65 км ва ундан кўп

Аниқ соғломлаштириш натижаларига эга бўлиш учун ҳафтада уч мартаба камида 30-35 дақиқадан шуғулланиш зарур. Бошланишда секинлашган тезликда шуғулланиш керак, кейинчалик тезликни ошириш мумкин. Масофанинг биринчи ярмини максимал тезликда ўтиш тавсия этилмайди, чунки мускулларда оғриқ пайдо бўлиши мумкин. Агар сиз тезликни

ошириш имконини сезадиган бўлсангиз, масофанинг охириги метрларига қолдириш. 5 дақиқа секинлашган югуриш мобайнида нафас ростланади.

Югуриш усулини кузатиш муҳим. Югурганда оёқ юзи бутунлай иштирок этиши керак – бошида оёқ кафти, ундан кейин бармоқларга равон ўтилиши керак. Ҳаракатлар тежамли бўлиши зарур. Югуришдан сўнг дарҳол тўхташ мумкин эмас, чунки қоннинг қўктомидан юракка қайтариши кескин камаяди. Беҳуш бўлиб қолиш ва тўсатдан ўлиш ҳам мумкин.

Шунинг учун югуришдан сўнг дарҳол юриб туриш маъқул, ундан кейин ётиш мумкин, фақат туриш ва ўтириш мумкин эмас.

3.7. Ритмик гимнастика

Ритмик гимнастика – мусиқага мувофиқ тезликда, тўхтамасдан бажараётган, қийин бўлмаган, умумий ривожлантирадиган машқларнинг комплекси. Комплекслар ичига мускулларнинг барча асосий гуруҳлари ва тананинг ҳамма қисмлари учун мўлжалланган машқлар киради: силташли ва айланма қўл ва оёқ ҳаракатлари; бадан ва бош эгилиши, бурилишлари; тиз букиб ўтириш ва ҳамла қилишлар; ушбу машқларнинг осон комбинациялари, ҳамда таянч, тиз букилган, ётган ҳолатлардаги машқлар. Ушбу машғулотларда икки ва бир оёқда сакраш, жойида югуриш ва ҳамма томонларга юриш машқлари, рақс элементлари бир бирига қўшилиб бажарилади. Бу машғулотларнинг тезлиги 10-15 дақиқадан 45-60 дақиқагача бўлган давомийлиги туфайли фақат таянч-ҳаракат аппаратига эмас, юрак-томир ва нафас тизимларига ҳам катта таъсир этади. Қўйилган вазифаларга қараб ритмик гимнастика, жисмоний тўхташ, спорт-разминка ёки махсус машқларнинг комплекси тузилади. Ҳар бир киши оддий гимнастика машқларининг тўпламига эга бўлса, ушбу комплексни ўзига алоҳида тузиши мумкин. Энг катта таъсирни ритмик гимнастиканинг турли шаклда кундалик шуғулланишлари беради. Ҳафтада 2-3 маротабадан кам бажарилаётган машғулотлари фойдал эмас.

Тезлик ва куч хислатларини ривожлантириш учун машқлар комплекси:

1. Д.Ҳ. – тикка туриб, қўлларни тепага кўтариб: бир кадам олдига, ярим тиз букиш, қўлларни букиб томонларга бурилиш. Дастлабки ҳолатга қайтиш. Худди шуни ўнг оёқ билан бажариш. Орқа ва оёқлардаги кучайиш сезилиши керак. (4-8 марта)

2. Д.Ҳ. – ўнг томонга ёнбошлаб ётиш, ўнг қўлни тепага кўтариш, чап қўлни тираб букиш: оёқ ва баданни ердан кўтариш. Дастлабки ҳолатга қайтиш. Худди шуни бошқа томонга ёнбошлаб бажариш. Ўрта тезликда бажариш. (8-16 марта)

3. Д.Ҳ. – орқа билан ётиб, оёқларни қовуштириб, қўлларни қовуштириб тепага кўтариш: оёқларни тепага кўтариш. Дастлабки ҳолатга қайтиш.

4. Д.Ҳ. – орқа билан ётиб, оёқларни тепага кўтариб, қўллар бош орқасига: 1 – тос кўтариш, оёқларни шифтга қараб чўзиш, 2 – дастлабки ҳолатга қайтиш. Ўрта тезликда бажариш. (4-8 марта)

5. Д.Ҳ. – тираб ётиб: қўлларни букиш ва ростлаш. Ўрта тезликда бажариш. (4-8 марта)

6. Д.Ҳ. – ярим тиз букиб эгилиб, гантеллар пастда: 1 – орқани ростлаш, қўлларни букиб, тирсакларни орқага буриш. 2 – дастлабки ҳолатга қайтиш. Машқни бажараётганда елкани кўтармаслик керак. (8-16 марта)

Атлетик гимнастика

Атлетик гимнастика – бу ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик билан боғланган бўлиб, куч-қувватни ривожлантирадиган жисмоний машқларнинг тизими. Атлетик гимнастика машғулотлари кучни, чидамлилиқни, эпчилликни ривожлантиришга ёрдам беради, монанд қадди-қоматни шакллантиради.

Куч ривожини қуйидаги махсус кучли машқларни бажариши билан таъминланади:

– гантель (оғирлиги 5-12 кг) билан қилинадиган машқлар: энгашиш, бурилиш, тананинг айланма ҳаракатлари, силтамасдан кўтариш, тиз букиб ўтириш ва ҳ.к.;

– спорт машқлари учун оғир тош билан қилинадиган машқлар: елкага, кўкрак томонга бир ва икки қўл билан кўтариш, битта ва иккита тошни зарб

билан силташ ва силтамасдан тик кўтариш, тош кўтаришда бир зўр бериш, тошни узоқ масофага ташлаш, тошлар билан жонглёрлик қилиш;

– эспандер билан қилинадиган машқлар: кўлларни томонларга ростлаш, эспандер сопида туриб кўлларни тирсак бўғимида букиш ва ёзиш, эспандерни елкагача чўзиш;

– темир калтак (оғирлиги 5-12 кг) билан қилинадиган машқлар: туриб, ўтириб, кўкрак, бошнинг орқа томонидан кўлга тутиб бир зўр бериш, силтамасдан тик кўтариш, кўлларни тирсак бўғимида букиш ва ростлаш;

– штанга билан қилинадиган машқлар (оғирлиги алоҳида ёндашиб танланади): штангани ўтириб ва ўтирмасдан кўкрак томонга, кўкракга кўтариш ва ҳ.к.

– тренажер ва чиғирли қурилмаларда бажариладиган турли машқлар, ҳамда мускулларнинг изометрик ва тўсиқ ишлаш режимида.

Гавдани тутишни тўғрилаш учун машқлар

Гавдани тутиш бузилиши умуртқанинг эгилган жойларини кўпайиши ёки камайишида, елка, белнинг, тананинг туришида, бошни тутишда кўринади. Агар гавдани тутиш бузилишини ўз вақтида тўғриланмаса, у маҳкамлашади ва аста-секин умуртқа суяги қийшайиб қолади.

Текис, думалоқ ва букилган орқа қанот каби курак суяги – бу энг кўп учрайдиган гавдани тутиш бузилишлари. Бузилишларининг турли бирикмалари бўлиши мумкин, масалан думалоқ ва ботиқ орқа. Кўкрак кафасининг бузилишлари ҳам кўп, масалан елка белининг ассиметрик бўлиши.

Бузилишлар кўпинча мускулларнинг бўшлигидан, гавдани нотўғри тутишдан пайдо бўлади. Шундай қилиб, орқанинг думалоқ ва ботган бўлишининг сабаблари – ёмон ёруғлик туфайли узоқ енгашиб ўтириш, ноқулай парта, узоқни яхши кўролмаслик, букчайиб туриш; осилиб турган ва олдинга сурилган елкаларнинг сабаби – курак суягини айлантирадиган мускулларнинг бўшлиги ва чўзилганлиги. Юқорида келтирилган бузилишларни махсус машқлар ёрдамида тўғрилаш мумкин.

ДУМАЛОҚ ВА БОТИҚ ОРҚАНИНГ МУСКУЛЛАРИ УЧУН МАШҚЛАР

1. Қўлларни энсага қўйиб эгилиш, қўлларни олдин ва тепага қилиб. (10-15 сек).
2. Худди шуни резина эшилган бовлик (жгут) билан бажариш (8-20 марта).
3. Полдан эгилиш. Баданни тўғри тутиш керак (10-20 марта).
4. Баданнинг айланма ҳаракатларини малоллик билан қилиш.
5. Оёқларни навбатлаб тиз букиб ўтириш.
6. Резина эшилган бовликдан (жгут) фойдаланиб қўлларни икки томонга ёзиш (12-20 марта).
7. Қоринда ётиб, баданни эгиш. Қўллар тана бўйлаб чўзиш ёки энсага қўйиш (10-15 сек).
8. Орқани тўғри тутиб стулнинг суянчиғига суяниб, ўтириш. Оёқларни букиб, тиззаларни кўкракка сиқиб, 15-30 сония тутиш.
9. Полга суяниб тиззада юриш.

Думалоқ ва олдинга сурилган елкалар учун машқлар

1. Скамейкада ётиб, штанга, оғир тошни тик кўтариш (10-15 марта).
2. Полдан эгилиш (15-20 марта).
3. Қўл панжаларни қамраб орқага қўйиш, куч билан елкаларни орқага буриб, 15-30 сония тутиш.
4. Орқа ва тирсак орасига таёқни қўйиб 50 сониягача тутиш.

Стол, парта, кульманда узоқ ўтирганда ҳар бир дарснинг тугашидан сўнг гавда тутишни ростлаш учун машқларни бажариш лозим.

Ўз жисмоний ривожланишни назорат қилиб бориш

Кишининг соғлом ҳаёти ва фаолияти учун катта аҳамиятга эга бўлган ҳамда жисмоний тарбия билан узвий боғланган муҳим факторларидан бири бу унинг вазни.

Тана нормал вазнининг аниқ ўлчамини бўйдан айириб аниқлаш мумкин: 155-165 см бўй учун 100; 165-175 см бўй учун 105; 175 см баланд бўй учун 110.

Грамм ўлчамдаги тана вазнининг сантиметр ўлчамдаги бўй узунлиги билан ўзаро муносабатига тенг бўлган тўлалик коэффициентидан (K_T) фойдаланса бўлади. Бу коэффициент 1 см бўйга тўғри келадиган грамм миқдорини кўрсатади.

КИШИ ВАЗНИНИНГ БАҲОЛАШ КОЭФФИЦИЕНТЛАРИ

K_T	Киши вазнининг баҳоси
540дан ортиқ	семизлик
451-540	ортиқ вазн
416-450	ортиқча вазн
401-415	яхши тўлалик
400	энг соз тўлалик (эркаклар учун)
390	энг соз тўлалик (аёллар учун)
369-389	ўрта тўлалик
320-368	паст тўлалик
300-310	жўда паст тўлалик
200-299	озғинлик

Жисмоний ривожланиш даражасини қуйида келтирилган жадвал ёрдамида аниқлаш мумкин.

Жисмоний тайёргарлик даражасининг баҳоси (эркаклар учун)

№ Т/р	Синов тури	Аъло	Яхши	Қоник.
1	100 метрга югуриш (сек.)	13,0	14,0	15,2
2	3000 метрли кросс (дак., сек.)	12,00	12,50	14,00
3	Жойдан узунликка сакраш (см)	235	230	200
4	Полдан эгилиш (марта)	40	25-30	15-20
5	Тирав эгилиш (марта)	16	10	8

6	Ўз ўзини кутариш (марта)	13	9-10	6-7
7	Бир оёқда тиз букиб ўтириш (марта)	10	8	6
8	Бадан эгишлар (марта)	140	120	100
9	Ростланган оёқларни кутариш (марта)	40	30	20
10	Энгашишлар (қўл бармоқларини оёқ учидан паст қилиб)	10	6	-

Кўкрак қафасининг ривожланганлигини қуйидагича аниқлаш мумкин: тинч ҳолатдаги кўкрак қафасининг айланасини бўйнинг ярми билан таққослаш (Эрмсан кўрсаткичи).

Агар биринчи ўлчам юқори бўлса – демак кўкрак қафаси нормага оид ривожланган, агар паст бўлса – демак кўкрак қафаси паст ривожланган. Пишиқ жусса кўрсаткичини ортиқ вазн бўлмасагина (тўлалик коэффиценти 415дан юқори бўлмаса) қўллаш мумкин. Килограмм ўлчамдаги вазни сантиметр ўлчамдаги кўкрак қафасининг айланасига қўшиб, натижада олинган йиғиндини сантиметр ўлчамдаги бўй узунлигидан айириш керак. Агар айирма 10-15га тенг бўлса, демак кишининг жуссаси пишиқ, агар 16-20га тенг бўлса – жуссаси яхши, 21-25га тенг бўлса – жуссаси ўрта, 20-30га тенг бўлса – жуссаси суст.

Нафас олишни назорат қилишнинг энг оддий усули – Штанге пробаси: нафас олиб, чуқур нафас чиқариш, кейин яна нафас олиш, нафас олмай туриш. Секундомер ёки секунд стрелкасига қараб нафас олмай туриш вақти қайд қилинади. Машқ қилиб ўрганиб кетганлик даражасига мувофиқ нафас олмай туриш вақти ошади. Яхши тайёргарлик кўрган спортчилар 60-120 сониягача нафас олмай туради. Агар жуда чарчаган, жуда кўп машқ қилган бўлса – нафас олмай туриш имконияти кескин пасаяди.

Н.Амосов синовлари:

1. Уйқудан сўнг дарҳол эрталабки томир уриш кун давомидаги томир уришининг энг пасти. Машқ қилиб ўрганиб кетганликнинг баҳоланиши: агар

томир уриши дақиқада 55 уришдан кам – аъло, 70 уришдан кам – яхши, 70-80 уриш – ўртача, 80 уришдан кўп – ёмон (аёллар учун дақиқада 5 уришга кўпроқ).

2. Зинапоя супачасида тўхтамай, нормал тезликда тўртинчи каватга чиқиш, томир уришини санаш. Агар 100дан кам бўлса – жуда яхши, 120дан паст бўлса – яхши, 140дан паст бўлса – ўртача, 140дан юқори бўлса – ёмон.

Е.Янкевич синашлари:

Тиз букиб ўтиришлари билан синаш. Оёқларни бирлаштириш, оёқ учларини икки ёққа қилиш. 1 дақиқа мобайнида томир уришни санаш. Секин тезликда (2 сонияда 1 тиз букиб утириш). Қўлларни олдинга кўтариб, 20та тиз букиб ўтириш. Тиз букиб ўтиришларидан сўнг томир уришини санаш. Юкламадан сўнг томир уришининг 25%га тенг ва ундан кам ошиб кетиши аъло ҳисобланади, 25%дан – 50% гача – яхши, 50%дан – 75%гача – қониқарли, 75%дан юқори – паст. Томир уришининг икки ва ундан кўп барабар ошиши юракнинг машқ қилишга жуда паст тайёр бўлганини, унинг катта кўзғалувчанлигини ва касаллигини кўрсатади. Бундай ҳолатларда шифокор маслаҳатсиз мустақил шуғулланишни бошлаш мумкин эмас.

Жисмоний тарбия ва спортда ўз-ўзини назорат қилиш

Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари сиҳат-саломатликка ижобий таъсир кўрсатиш учун муайян гигиеник ва тиббий талабларга риоя қилмоқ керак. Охириги йилда мустақил мамлакатимизда катта спортни ва оммавий жисмоний тарбияни жадал ривожланишини назорат қилиш масалаларининг аҳамияти ошиб бормоқда. Айниқса соғломлаштириш, югуриш, ҳар хил масофага юриш, сузиш, ритмик гимнастика ва ҳоказолар ҳар бир шахс ўз-ўзини назорат қилишида муҳим аҳамият касб этади. Умумий назорат кўрсаткичлари спортчиларнинг кундалик дафтари ёки оддий дафтарда белгиланади. Оммавий жисмоний тарбия гуруҳлари билан шуғулланувчилар ўз-ўзини назорат қилиш дафтарчасига тинч ҳолатидаги кўрсаткичлари билан бажарилган жисмоний машғулотлари ҳақидаги маълумотларни, уларга нисбатан бўлган организм жавоб реакциясини (оддий физиологик кўрсаткичлар асосида) акс эттиришлари лозим.

Кундалик дафтарча жисмоний машғулотлар бажарилишида ўз-ўзини назорат қилиш: бажарилган машқлардан кейин чарчаш, толиқиш даражаси, машқларни ўз хохиши билан бажариши, машғулотлардан кейинги таъсирот каби маълумотлар акс эттирилади. Машғулотлар таъсирини шуғулланувчининг кайфияти ва уйқунинг чуқурлик даражаси асосида баҳоланади.

Машғулотлардан сўнг шуғулланувчи ўзини ёмон ҳис қилганда жисмоний юкламаларни ҳаддан ташқари берилишидан далолат беради. Ўз-ўзини назорат қилинишида субъектив кўрсаткичлар билан объектив кўрсаткичларни ҳам қўллаш мумкин. Буларнинг бири юрак уриш сони (ЮУС)дир. Маълумотларга кўра, эрталабки наҳордаги ЮУСнинг (уйқудан уйғониб, ётган ҳолдаги ЮУС) олдинги кунларга нисбатан ўзгармаслиги тайёргарликнинг яхши ҳолати ҳақида далолат беради. Тинч ётган ҳолатдаги ЮУС кўрсаткичига қараб тик тургандаги ЮУС кўрсаткичи 18 мартага ва ундан ҳам кўпроққа ошса, жавоб реакцияси қониқарсиз, деб баҳоланади.

Қон босимининг ўзгариши ва машғулотлардан кейин кўрсаткичларга ҳам катта аҳамият берилади. Ўз-ўзини назорат қилишда тана вазнига (оғирликка), ЎТСнинг ўзгаришларига ҳам катта аҳамият берилади. Функционал синамалардан кўпроқ ортостатик (ЮУС ётган ва тик турган ҳолда ўлчанади, таққослаш асосида баҳоланади) ва Руфье-Диксон синамалари қўлланилади. Чарчаш, толиқиш, саломатлигида ўзгаришлар бўлса, бу кўрсаткичларнинг ўзаро фарқи ҳаддан ташқари бўлиши мумкин.

IV Боб. Соғлом турмуш тарзи (СТТ)

Соғлом турмуш тарзини биринчи ўринда соғлиқни сақлаш ва яхшилашга қаратилган фаолият деб характерлаш мумкин. Бунда шуни тушуниш керакки, одамнинг турмуш тарзи шароитга қараб ўз-ўзидан доимо мақсад сари интилиш жараёнида шакилланади.

СТТ нинг шаклланиши аҳоли соғлиғини мустаҳкамлаш, ҳаёт шаклини ўзгартириш, гигиеник билимлар, зарарли одатлар билан курашиш, гиподинамия ва ҳаёт ситуацияларини ноқулай жиҳатлари билан курашишдан иборат. Шундай қилиб, соғлом турмуш тарзи деганда, инсоннинг ҳар кунги типик ҳаёт

шакли тушунилади. Соғлом турмуш тарзи организмни мустаҳкамлайди, такомиллаштиради, ўзини ижтимоий ва касбий функцияларини такомиллаштиради.

4.1. Соғлом турмуш тарзининг мазмуни.

Соғлом турмуш тарзининг мазмуни меҳнат қилиш ва дам олиш, уйқу гигиенаси, овқатланиш гигиенаси, жисмоний машқлар, ўзини ҳурмат қилиш, одамлар билан муносабатда ўзини тута билиш ва бошқалардан иборат.

Меҳнат қилиш ва дам олиш режасига барча риоя қилиши керак. Қатъий тартиб асосида ритмик меҳнат қилиш ва дам олиш ишчанлик қобилятининг юқори бўлишини таъминлайди. Бунда ҳаётий шароит ва алоҳида категориядаги одамлар меҳнати эътиборга олинади. Масалан, ўқитувчиларнинг меҳнат шароити корхона, зарарли жойларда ишлайдиган одамлар меҳнатидан фарқ қилади.

Қатъий тартиб асосида ритмлилиқ меҳнат қилиш ва дам олиш ишчанлик қобилятининг юқори бўлишини таъминлайди. Бунда ҳаёт шароити ва алоҳида категориядаги одамлар меҳнати эътиборга олинади. Аниқ режим (тартиб) сақланганда организмда маълум биологик ритмда ишлайди, шунингдек, шартли рефлекслар тартиб билан кетма-кет келиб-қайтарилиб динамик стереотип ҳосил бўлади. Масалан, агарда сиз ҳар куни белгиланган вақтда ақлий, жисмоний иш билан шуғуллансангиз, ишчанлик қобиляти юқори бўлади. Амалдаги организмнинг бир ритмлари мустақил бўлмай, у ташқи муҳитнинг ўзгартириши, кеча-кундузнинг алмаштириши, ой ва фаслларнинг ўзгариши билан боғлиқ. Машҳур олимлар Клод Бернар, Уолтер, Кеннонлар ички муҳитнинг бирдай сақланиши назариясини ишлаб чиққанлар. И.М.Сеченов, И.П.Павлов, В.И.Вернадский, К.А.Тимирязев. А.Л.Анохин ва бошқалар организм ҳолати ўзгаришининг ташқи муҳит ҳодисалари ритмик ўзгаришига боғлиқлигини бир неча марта таъкидлаганлар. Тунда алмашинув жараёнлари, юрак-томир иши, нафас тизими, тана ҳарорати камаяди. Бош мияга информация кам қабул қилинади. Кундузи ҳаракат фаоллиги ортади, нерв тизимининг функциялари ортади. Одамнинг ишчанлик қобиляти соат 10-13

ларга қараб ортиб боради. Соат 14⁰⁰ дан кейин ишчанлик қобилият камаяди, соат 16-17 ларда ишчанлик қобилияти яна ортади. Функционал имкониятлар соат 20 дан кейин камаяди.

Ишда нагруканинг ортиб кетиши инсонни сурункали стресс ҳолатига олиб келадиган сабаблардан биридир, бу ҳол унинг ҳимоя функцияларини сусайтириб, касаллик пайдо қилади. Ишни меъёрида, бир текис бажариш учун инсон маълум қолипга тушиб олиши, қаттиқ ишлаганда орада дам олиб туриши керак. Меҳнат жараёнининг бузилиши охири касалликка олиб келади.

Ишчанлик қобилиятини юқори сақлаш ва соғлом турмуш тарзини тўғри ташкил этишда қуйидагиларни эътиборга олиш керак:

- турли хил фаолият турини белгиланган вақтда бажариш;
- меҳнат ва дам олишни самарали алмаштириш;
- тизимли равишда рационал овқатланиш ва ҳаракат билан шуғулланиш;
- ҳар куни 2-3 соат соф ҳавода бўлиш;
- уйқу гигиенасига қатъий риоя қилиш.

Бу қоидалар одамнинг соғлом бўлиши, унинг ҳаётга қизиқишини орттиради, узоқ йил меҳнат қобилиятини сақлашга ёрдам беради. Умр бўйи меҳнат қилган одамгина қариганида ҳам бардам, қувноқ, тетик бўлади.

Уйқунинг қадрига етинг

Уйқу - ақлий ва жисмоний чарчашнинг олдини олувчи яхши усул. Куч қуввати камайган ёки қаттиқ толиққан одам узоқ муддат ухлайди. Уйқу вақтида организмнинг барча физиологик тизим аъзолари функциялари ўзгаради, энергия сарфланиши камаяди, ишчанлик қобилияти қайта тикланади, организм дам олади. Уйқу нерв ҳужайраларининг ҳалок бўлишидан сақлайди, организмнинг ҳимоя функцияси қайта тикланади. Шоҳ Бобурнинг шахсий табиби Юсуф Ибн Муҳаммад:

Уйқусиз ўтказма тунингла кунни,
Дам олмоқ учун сен ухла гоҳи гоҳ,
Узоқ ухламасанг тун ила кунлар,
Ҳазм ила асабинг бузилар ногоҳ,-

деб ёзган эди. Уйқу пайтида организм ором олади. Ўрта ёшдаги одам суткасига 7-8 соат ухлайди. Баъзиларни эрта уйқу босади. Маълумки, ҳамма одамларни бу борада “сўфитўрғай” ва “Бойқушларга” бўлишади. Сўфитўрғай эрталабга яқин, бойқушлар кечқурун яхши ухлашади. Аслини олганда уйқу “сифати” бизнинг ҳаёт тарзимизга боғлиқ бўлади. Уйқу ҳар хил бўлади: уйқу чуқур, юза, қаттиқ, суст бўлади. Одам тўйиб ухлаб тургандан кейин, мускуллар тонуси шаклланади, юрак яхши ишлайди, ўпка одатдаги фаолиятга қайтади, кайфият яхши бўлади. Кечқурун ётиш олдидан жуда тўйиб овқатланганда ҳам ухлаш қийин бўлади. Қаттиқ бош оғриғи, учламчи нерв касаллиги, мигрень, склероз ҳам уйқусизликка сабаб бўлади. Баъзи кишиларнинг ишлайдиган ёки ухлайдиган ҳонаси, ундаги жиҳозларнинг жойлашуви ҳам уйқу жараёнига таъсир кўрсатади. Уйқусизликдан қийналаётган одамга нимани тавсия қилиш мумкин? Аввало уйқу гигиенасига пухта риоя қилиш лозим, яхшиси ҳар куни бир вақтда ухлашга ётиш ва туришга одатланиш керак.

Уйқуга ётиш олдидан асабийлашмаслик, ҳаяжонлантирадиган воқеалар ҳақида ўйламаслик керак. Ўринга ётар экансиз, ёқимли манзараларни тасаввур қилинг. Ҳар куни 20-30 минут тоза ҳавода сайр қилишни одат қилинг, ўринга ётишдан олдин хвой экстракти солинган сувда 10-15 минут ванна қабул қилсангиз яхши бўлади. Ўнг оёқни сал букиб, ўнг томонга ёнбошлаб ухлаш физиологик жиҳатдан тўғри бўлади. Ўрин жуда юмшоқ ҳам, жуда қаттиқ ҳам бўлмасин. Хонада ҳеч ким ухламайдиган бўлса дарпардани суриб хонани ёруғ қилиб қўйинг. Оч қоринга ухлаш яхши эмас. Ётишдан бир-бир ярим соат олдин енгилроқ овқатланиб олиш зарур.

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг маълумотига кўра ҳар 10 кишидан биттаси хуррак отади. Хуррак юрак касаллигига сабаб бўлади, одамни толиқтиради, хуррак отаётганда организм етарлича кислород ололмайди. Калифорниядаги Стэндфорд университетининг олимлари хуракка қарши курашиш усулини ишлаб чиқишди: мижоз танглайини операция қилишади, бунда танглай пардаси текисланиб, ухлаганда нафас олинадиган ҳаво йўлини тўсмай қўяди.

4.2. Тўғри овқатланиш - саломатлик гарови

Ҳозирги вақтда овқатланиш гигиенасига катта эътибор қаратилмоқда, чунки, тўғри овқатланиш мустаҳкам соғлиқ, ишчанлик, тетиклик ва гўзаллик гаровидир. Овқатланиш маданияти деганда, меъёрида овқатланиш тартиби тушунилади. Бу овқатни қанча ва қачон ейишни, дастурхонни безашни билишдир.

Одам суткада қанча овқат ейиши керак? Бу овқатга бўлган эҳтиёжга, одамнинг ўсиши ва организм ҳужайраларининг мунтазам янгилашиши учун зарур бўладиган энергия манбаи ҳамда қурилиш материаллига, одамнинг ёшига, жинсига, иш тартибига, яшаш жойининг иқлим шароитларига боғлиқ бўлади. Одам суткада қанча энергия сарфласа, овқат билан шунча энергия олиши керак.

Ибн Сино овқатланишда овқатларни озиқлилиги, ўзлаштириши, қулайлигига эътибор қаратишни баён этади. У очликда турли жисмоний машқларни бажаришда қандай овқатланиш ҳақида тавсиялар беради.

Агарда одам жуда тўйиб овқат ейдиган бўлса, семириб кетади ва хунук оқибатлар келиб чиқади: қандли диабет, артеросклероз, жигар функцияларининг бузилиши ва бошқалар.

Ҳозирги пайтда кўп овқат ейдиган, ёғли таомларни хуш кўрадиган одамлар ҳам бор. Ҳозирги вақтда кўп овқат ейиш оқибатида жуда кўп одамлар семириб кетган. Семириб кетмай деб, оч юриш, мунтазам тўйиб овқатланмаслик ҳам яхши эмас. Бу ҳам хавфли. Организмга барча озиқ-овқат моддалари: оқсиллар, ёғлар, углеводлар, витаминлар ва минерал тузлар керак бўлади. Оқсиллар ҳужайраларнинг структуравий асосини ташкил этади, ферментлар, гормонлар, нуклеопротеинлар, фибринлар бошқа ҳаётий зарур моддалар таркибига киради. Гўштни меъёрида ейиш керак, агар гўшт кўп еб юриладиган бўлса, организмга зарар келтиради. Гўшт таркибида бўладиган биоген омиллар қон томирлар тонусини кучайтиради, бу эса қон босимини оширади. Таркибида бошқа қимматли оқсиллар бўладиган творог ҳаддан зиёд ейиладиган бўлса, буйракда тош пайдо бўлади.

Пифагор, Эпикур, Платон, Вольтер, Байрон, Бернар, Илья Репин, Лев Толстой гўшт емаганлар. Буларнинг баъзилари семириб кетмаслиги учун гўшт емаган. А.Плутарх – “Гўшт фикрлаш қобилятини йўқотади, одамни гўшт ўтмас қилади” дейди.

Шунинг учун, таркибида оқсил, витаминлар бўладиган овқат рационали турли – туман бўлиши, сут, творог, балиқ, ёки гўшт, шунингдек минерал тузлар сақлайдиган сабзавотлар, мевалар, ёғлар, ўсимлик мойлари бўлиши керак.

Г.Шелтон гўштли овқатларни алоҳида, углеводли овқатларни алоҳида ейишни тавсия қилади. У оқсил ва гўштли овқатларни ва углеводларни турли вақтда енг, дейди. Чунки гўштли овқатлар кислотали муҳитда, углеводли овқатлар ишқорий муҳитда ҳазм бўлади.

У овқат таркибидан қанд, шакардан тайёрланган овқатларни, аччиқ нарсаларни, уксус, горчица, пишириқлар, алкоголь, кола, кофе, какао, рафинадланган ёғ, маргарин, оқ нон, сўлиган сабзавотлар, пирогни чиқариб ташланг, дейди.

Баъзи олимлар оқсил, ёғ, углеводлар, сабзавотлар билан овқатланишни тавсия этадилар, яъни овқат таркибида бу маҳсулотлар бўлса одам тўлиқ қимматли овқатланган бўлади.

Овқатланиш тартиби соғлиқни сақлашда катта аҳамиятга эга. Она чақалоққа доим бир вақтда кўкрак тутганида уни режимга ўргатади.

И.Павлов “Агар овқат иштаҳа билан вақтида ейилса, йўл-йўлакай, қуруқ нарса еб юрадиган бўлса, у фойда қилмайди” дейди.

Ҳозирги пайтда олимлар бир суткадан 4 маҳал овқатланишни тавсия қиладилар.

Вақтим йўқ деб баҳона қилиб, кунига бир-икки маҳал овқатланиш ҳам ҳазм органларига катта зиён етказади.

Дастурхонни чиройли қилиб безатмаслик, таомнинг кўриниши арзимас нарса эмас. Дид билан безатилган дастурхон, чиройли қилиб сузилган овқатни

кўрганда фақат кўз қувнаб кетмайди, барча ҳазм тизими овқатланишга “тайёр” туради.

Овқатланишда изчиллик зарур бўлади. Овқатланганда ҳар қандай ишни йиғиштириб қўйинг, айниқса кўнгилсиз воқеаларни эсламанг. Таомни шошмасдан яхшилаб чайнаб ейиш керак.

Углеводлар организмнинг энергия балансида катта роль ўйнайди, овқат рационининг 60-75 % ини ва калориясининг 55 %ини ташкил этади. Углеводлар тана вазнининг 1 % ини ташкил этади.

Озиқ-овқат рациониди витаминлар бўлиши жуда зарур. Витаминлар табиатига кўра хилма хил бўлган химиявий бирикмалар бўлиб, ферментлар, гормонлар ва бошқа моддаларнинг қурилиши учун организмга кўп миқдорда керак бўлади. Витаминлар организмда содир бўладиган биохимик процессларда катализатор вазифасини ўйнайди.

Витаминлар организмда етишмаса ёки ортиқча бўлса, бирор ферментлар тизими фаолияти ва моддалар алмашинуви бузилади.

Витаминлар сувда эрийдиган ва ёғда эрийдиган витаминларга бўлинади. Витаминлар қаторида минерал тузлар, микроэлементларнинг аҳамияти катта.

4.3. Сув ичиш тартиби

Суюқликни хаддан ташқари кўп ичиш ҳам , айниқса бирданига кўп сув ичиш ҳам шубҳасиз зарар қилади. Одам сувни ичса кўп терлайди, “суйилиб” кетган қон кислород ташиш вазифасини яхши эплай олмайди, юракка томирлар ва буйракка оғирлик тушади. Наҳорда озгина сув ичиш фойдали, ичак перистальтикасини кучайтиради ва бу билан ичакни юриштиради. Ёғли овқатни тўйиб егандан кейин ҳам совуқ сув кўп ичиш зарар қилади. Ёғли овқат еганда 2 соатдан кейин чой ичиш мумкин. Семириб кетган, озишга ҳаракат қилаётган одамлар овқат пайтида суюқлик ичмаганлари маъқул. Суюқликга аралашган овқат бўтқага ўхшаб қолади ва меъдадан тезроқ ўтиб кетади. Натижада одамнинг яна қорни очади.

Шуни билиш керакки, қайноқ, иссиқ ичимликлар совуғига қараганда чанқоқни тезроқ қондиради. Бирданига кўп суюқлик ичиш ярамайди. Ҳаракат

пайтида суюқликни кам ичиш керак. Ташналик сувни ичган заҳоти эмас, тахминан 10-15 минутдан кейин суюқлик қонга ва организм тўқималарига сўрилгач босилади. Совуқ сув ичиш ярамайди, ташналикни босмайди, одамни шамоллатиб қўйиши мумкин.

Афсуски, кун жуда исиб кетган пайтларда одам кўпинча кетма –кет сув ичади. Натижада бир неча минутдан сўнг ичган сув тер билан чиқиб кетади ва одам яна чанқайверади. Иқлими иссиқ жойларда яшайдиган одамлар суюқликни фақат овқатланиб бўлгандан кейин ичадилар, овқатланишлар орасида эса уни жуда камайтиришлари тавсия этилади. Организм озрок суюқлик йўқотганда чой яхши ёрдам беради. Чой таркибида витаминлар, организм тонусини оширадиган моддалар кўп бўлади.

4.4. Соғлом муносабат – саломатлик асоси

Ижтимоий ҳаёт жуда мураккаб бўлиб, бу ҳаёт ёки дунёни одам умри мобайнида аста-секин ўрганиб, унинг қийинчиликларини енга боради. Ёшлар ва катталарнинг ҳаётга муносабати турлича. Бола ҳаётида биронта воқеа содир бўлса, у тезда ота-онаси билан маслаҳатлашади. Катталар ҳам ҳаётдаги турли хил ҳолатларни ҳал этишга қийналадилар. Ўсмир ва ўспиринлар нима ёмон нима яхши эканлиги ҳақида ўйлайдилар, улар нима яхши нима ёмонлигини аниқ биладилар. Кўпинча ёшлар ҳаётда қийин ҳолатга тушиб қоладилар, улар ножўя ҳатти – ҳаракатларнинг салбий жихатларни тушуниб етишда ва бошқа олим тажрибалари етишмаслигини тушуниб етадилар. Бундай ҳолатларда ўзини қандай тутишни билмай нохушлик ҳолатга тушиб қоладилар. Унинг хулқи ғалатироқ бўлиб, ўзларини нохуш сезадилар. Бу кўпчилик ёшларни кўрқитади, улар атрофдаги одамлар билан муносабатни яхшилаш учун бор имкониятларини ишга соладилар.

Болалар ва катталарнинг дунёга муносабати турлича. Болалар дунёни ўз ҳолида, ўзи биладиган кўчалари мисолида тушунадилар. Катталар дунёни кенг маънода тушунадилар. Ҳаётда ўз ўрнини топиш болалар учун ҳам катталар учун муҳим ҳисобланади. Ҳар бир одам яшаши мобайнида ҳаётга мослашиб боради, яхшини ёмондан фарқ қилиб боради.

Донолар шундай дейди: “Сен ҳаётни ўзгартира олмасанг, унга ўз муносабатингни ўзгартир”. Ёшликдаги одамлар билан бўлган муносабат унинг келгусидаги тақдирини белгилайди. Ўсмирларнинг одамлар билан муносабати оддий кўр-кўрона бўлади. У аста-секин одамлар орасидаги муносабатларни қолдиғини тушуна боради. Ёшлар катталарнинг хулқини яхши билмайдилар. Ёш йигитча ёки қиз бола ҳали психологик ҳимояланишдан фойдаланишни билмайди. Ўсмирлар организмидан гормонлар кўп ишлаб чиқарилади. Шунинг учун баъзи ҳолларда тортишувларда ўзини тута билмайдилар, қизиққон бўладилар. Бундан ташқари, ёшлар жамият томонидан ман этилган қоидалар, урф-одатларни яхши билмайдилар, уларда меъёр етишмайди.

Ёшларнинг одамларга муносабатида улар ҳақидаги тасаввурлари асосан қуйидагилардан иборат бўлиши керак:

- ота-оналарга муносабат, улар ҳақида тасаввурлар;
- дўстлар билан муносабат ва улар ҳақида тасаввурлар;
- улар учун зарур бўлган кишиларга муносабат;
- катталарга бўлган муносабат.

Одамларнинг бир-бирига муносабати соғлом турмуш тарзи шаклланишида муҳим аҳамиятга эга. Одамлар билан бўлган муносабат одамнинг соғлигига ижобий ёки салбий таъсир этади.

Афсуски, бетакаллуфлик, кўполлик, безорилик, бюрократизм каби соғлиққа зиён келтирадиган, ҳаётни заҳарлайдиган нарсалар ҳали бутунлай йўқотилгани йўқ. Биз уйда, ишхонада, кўча-қуйда бир-биримизга етарлича эътиборли бўлмаймиз, баъзан атрофдагиларнинг руҳий ҳолатини тушунмаймиз ёки тушунишни хоҳламаймиз.

Ҳозирги кунгача ноҳақ айбланиш, адолатсизлик, тошбағирлик ва ҳис-туйғуларни поймол қилиш ҳодисалари учраб туради. Булар можароли вазиятларга олиб келади. Салбий ҳис туйғулар пайдо қилади. Бундай салбий муносабатлар оқибатида баъзи одамлар касалманд бўлиб қоладилар, баъзиларининг умри қисқаради, албатта носоғлом турмуш тарзини келтириб чиқаради.

Одамлар бир-бири билан самимий, мулойим муносабатда бўлишлари керак. Фақат кўпол муомала қиладиган, бақириб-чақирадиган кишилар эмас, балки индамас қовоғи солиқ сурбетлар ҳам одамлар асабига тегади. Бир оғиз ҳам гапирмай юришга, баъзилари сўкинишга ўрганган бўлади, бошқа бир одамларга тепадан қарайди, “мен ҳаммадан юқориман” деб ўйлайди. Бунақа одамлар озчиликни ташкил қилади, лекин кўпчиликнинг дилини оғритади. Улар дилозор кишилардир.

Агар одамлар болаликдан ўзини тута билишга ва хушмуомалаликка ўргатилган бўлса яна яхши. Агар сиз одамларга хушмуомала бўлсангиз, улар ҳам сизни ҳурмат қилади. Хушмуомалалик одам соғлигига яхши таъсир этади. Хушмуомала, хушчақчақ, очик кўнгил, бағрикенг, дили пок, тўғри сўз одамлар соғлом бўлади, узоқ умр кечиради. Одамларнинг бир-бири билан муомаласи уларнинг ўзига боғлиқ. Одам ҳаёти мобайнида ота-онаси, ўртоқлари, иш жойидаги одамлар билан муносабати шароитига қараб яхши томонга ўзгариб бориши керак.

Ёшликда одамнинг дўстлари кўпаяди, янги-янги дўстлар орттирилади. Дўстларни ўзаро муносабати жуда муҳим. Энг ёмони одамнинг дўстлари ва ўртоқларидан ажралиб яккалашиб қолишидир. Бундай одам ўзини ёмон ҳис қилади, кайфияти тушиб кетади. Нима учун бундай ҳолат юз берганини ўйлайвериш охир оқибат бетоб бўлиб қолиши мумкин.

Соғлом турмуш тарзини шаклланишида одамнинг ташқи қиёфаси аҳамиятли, ташқи қиёфа тез ўзгаради. Сиз ойнага қарасангиз, ҳуснбузар тошганини, юз териси ўзгаришини биласиз, бу сизнинг кайфиятингизга таъсир этмай қолмайди. Баъзида сизга ўз қадди-қоматингиз ёқмайди, сабр қилсангиз қадди-қоматингиз яхши шаклланади, қўл – оёқларингизнинг узунлиги мутаносиблашади, чиройли йигит ёки келишган қиз бўлиб шаклланасиз. Шуни яхши билингки, сиз бугун бошқача бўлсангиз эртага бошқачасиз. Ёшлар ўз шахсиятига тегишли танқидий гапларни ёқтирмайдилар. Чунки уларнинг ютуқлари ҳаммани қойил қолдириши керак.

4.5. Ҳис-туйғулар ва саломатлик

Яхши хис- туйғулар, шодлик, хурсандчилик, инсон ҳаётини гулга ўрайди, соғлиққа ижобий таъсир этади. Эмоциялар орган ва тўқималарнинг функционал ҳолатига ва соғлом турмуш тарзига ҳам таъсир қилади.

Хурсандчилик, кўрқув, ғам – ташвиш, тантана, аччиқланиш ва таажжубланиш – буларнинг ҳаммаси эмоциялар бўлиб, одамнинг ўз атрофидаги дунёга ва ўз-ўзига муносабатидир. Эмоциялар ижобий ва салбий ҳис туйғуларга бўлинади. Инсон ҳаётида ижобий ва салбий ҳис туйғуларни бошдан кечиради. Ижобий ҳис туйғулар организмга яхши таъсир этади, юрак фаолиятини яхшилади, қон томирлар девори кенгаяди, тўқималарнинг кислород билан таъминлаши яхшиланади, ишчанлик қобиляти ортади, кайфияти кўтарилади. Агар одамни ёмон ҳис-туйғулар қамраб олса, бошга оғир ғам- ташвиш тушса нима қилиш керак? Кўпгина мутахассислар бундай пайтда одамлар учун ижобий эмоционал ҳолат яратиш мақсадида салбий ҳис – туйғуларни пайдо қиладиган вазиятни йўқотиш ёки идрок, мантиқий фикр ёрдамида ёмон эмоцияларни бартараф этиш лозим, дейдилар. Маълумки, ҳаракат активлиги (юриш, югуриш) дан кейин доим ҳис-туйғулар жўш уради. Бундай ҳаракат қон томирларда айланиб юрадиган липидлар ва углеводларнинг концентрациясини камайтиради. Бу эса юрак-томирлар касаллигига ва бошқа касалликларга ғов бўлади. Сайр қилсангиз, кайфиятингиз яхшиланади, кўнгил ғамлиги кетади. Сўз ижобий ёки салбий эмоцияларни ҳосил бўлишига таъсир этади. Сўз – деган эди И.П.Павлов одам учун ҳам миқдор, ҳам сифат жиҳатдан бошқа кўзғатувчиларга тенг келмайдиган шартли кўзғатгичдир.

Одамни сўзни қандай оҳангда айтиши ҳам катта аҳамиятга эга. Машҳур инглиз драматурги Б.Шоу шундай деб ёзган эди: “Ҳа” ва “йўқ” сўзини 50 хил ишлатиш мумкин ва атиги битта усул бу сўзни ёзишдир. Ҳа, ҳақиқатдан ҳам гапириш оҳангига қараб битта сўзнинг ўзи одамга қаттиқ ботиши ёки кишини эркалаши, руҳини кўтариши, ёхуд ер билан яксон қилиб юбориши мумкин. Битта жумланинг ўзини ҳушмуомалалик билан ҳам, қаҳр-ғазаб билан ҳам айтиш мумкин.

Фойдаланилган адабиётлар руйхати

1. Каримов И.А. “Бизнинг бош мақсадимиз – жамиятни демократлаш ва янгилаш, мамлакатни модернизация ва ислох этишдир”. – Т.: Ўзбекистон, 2005, 76-б.
2. Каримов И.А. “Юксак маънавият - енгилмас куч”. – Т.: “Маънавият”, 2008.
3. Каримов И.А. “Озод ва обод Ватан, эркин ва фаровон ҳаёт пировар мақсадимиз”. 8-т, – Т.: “Ўзбекистон”, 2000, 426-б.
4. Каримов И.А. “Ватан саждагоҳ каби муқаддасдир”. 3-т. – Т.: “Ўзбекистон”, 1996, 42-б.
5. Каримов И.А. “Бунёдкорлик йўлидан”. 4-т. – Т.: “Ўзбекистон”, 1996, 47-б.
6. Ўринбоев Н. “Барқарор тараққиёт ва соғлом турмуш тарзи”. – Фарғона: “Жаҳон нашриёт”, 2007, 118-б.
7. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте». Ташкент 2002. – 25 с.
8. Основы методики физического воспитания школьников., Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян., М., «Просвещение» 1989.
9. Теория и методика физического воспитания. Изд. 2-е, исправленное и дополненное. Под.общ. ред. доктора пед. наук, профессора Л.П. Матвеев и профессора А.Д. Новикова. М., ФиС, 1976.
10. Теория и методика физического воспитания. Учеб. пос-е. Под ред. Б.А. Ашмарина. М., “Просвещение”, 1979.
11. Очерки по теории физической культуры. Под общ.ред. Л.П. Матвеева, М., ФиС, 1984.
12. Теория и методика физического воспитания. Учеб. пос-е. под ред. Б.М. Шияна, М., Просвещение, 1988.
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов. физ. культуры. М. ФиС, 1991.
14. Ф. Хўжаев, Т. Усманхўжаев. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия, ўқув кўлланма. Т., “Ўқитувчи”, 1996.
15. А.Абдуллаев. Жисмоний тарбия воситалари. Ўқув кўлланмас. Фарғона, 1999.
16. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания. Т.: «Ўқитувчи» 1988.
17. Синяковнинг А.Ю. Самоконтроль физкультурника. М. “Знания” 1987,
18. Спекторов В.Б. Саломатлик ва тетиелик йўлкалари. Т.: Медицина, 1987.

19. Хазиахметова М.С., Ханкельдиев Ш.Х. Особенности физического воспитания студенческой молодёжи. //Мат.межд.научн.метод.конф. Казань – 2003.
20. Хасин Л.А., Рафалович А.Б. Тест для оценки физической подготовленности студентов ИФК. //Теория и методика физической культуры. Москва, 1995 - № 12.
21. Хамракулов Р.А. Совершенствование военно-прикладной физической подготовки сельской допризывной молодёжи: Автореф.дис канд.пед.наук. Ташкент 2005.
22. Хамракулов Р.А. Пути совершенствования физического воспитания студенческой молодежи //Фергана Давлат университети илмий журнал. 2001. № 1
23. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Пособие для учителя. Под ред. проф. Шлемен А.М. М.: “Просвещение” 1988.
24. Абдуллаев А., Расулов Р., Хасанов А., Умумий ўрта ва касб-хунар таълими тизимларида жисмоний тарбияда синфдан ташқари ишлар. Т.: 2009 й.
25. Бажуков С.М. Зодорвье детей – общая забота. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
26. Талабаларни илмий ижодий фаолиятини ташкил этиш: муаммо ва ечимлар. Мақолалар тўплами. Республика илмий-амалий конференцияси. “Фарғона” шариёти 2010.
27. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Ташкент. 2007. 311 с.
28. Юнусов Т.Т., Юнусова Ю.М., Кудратов Р.К. «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлари-саломатлик гарови. Узбекистон ахолиси саломатлиги ва жисмоний тайёргарлик даражасини аниылашда махсус тестлари буйича услубий куланма. Т., 2004.
29. Яшин В.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузах МВД СССР: Автореф.дис...канд.пед.наук. – М. 1991 – 24 с.
30. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физической культуры. Под общей ред. Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова. Изд. 2-е (в 2-х томах). М.: Фис., 1976. т.1.
31. Бурнаев З.Р., Каратанов Б. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов, обучающихся на военной кафедре ВУЗа. //Межд.научно-теорет.конф. «Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта» Бешкек. 2003.
32. Бурнаев З.Р. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов военной кафедры. //Халкаро илмий-амалий анжумани «Олимпия

уйинларига махоратли сифатларни тайёрлаш тизимини такомиллаштириш муаммолари» Илмий тезислари туплаш. Тошкент. 2006.

33. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Информационная культура специалиста как фактор внедрения новых технологий в практику физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. Москва, 2001 №

34. Вижиченко В.Л. Содержание и методика обучения учащихся 7-8 классов двигательным действием: Автореф.дис..., канд.пед.наук – М. 1991.

35. Виноградов П.А., Кабачков В.А. Проблемы физической подготовки допризывников //Журнал «Теория и практика физической культуры». М. 1990 - № 3.

36. Вдовиченко В.П. Типовое планирование процесса индивидуальной боевой подготовки сотрудников милиции. Нижний Новгород. НЮИ МВД, 1995.

37. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов – Москва. ФиС, 1988.

38. Волков В.Ю. Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре в вузе: Автореф.дис...канд.пед.наук. – СПб. ИФК 1999.

39. М.Махкамов, Қ.Содиқов Соғлом авлод яратайлик. Т. “Ўқитувчи” 1996 й.

40. Ю.Г.Музин, В.И.Хаснулин. Наше здоровье и магнитные бури. Москва издательство «Знание» 1991 г.

41. М.Я.Муртазаев., Таносил касалликлари. Тошкент. «Медицина» 1981 й.

42. А.О. Обидов, Ю.В.Новиков Соғлигимиз ўз қўлимизда. Тошкент. “Медицина. 1989 й.”

43. Б.М.Шапиро, Л.Н.Башмакова, Г.У.Курмакнова, Здоровый образ жизни. Пособие для учителей. Алмата. 2003.

МУНДАРИЖА

Кириш	5
I Боб. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ПЕДАГОГИКАСИ	9
1.1. Талабаларнинг жисмоний тарбия ва спорт тадбирларида жисмоний ҳаракатларга ўргатишнинг тамойиллари ва услублари.....	14
1.2. Жисмоний тарбия, унинг соғлом авлодни шакллантиришдаги тутган ўрни.....	42
1.3. Гигиеник тарбия.....	53
1.4. Соғлом турмуш тарзи ва унинг шаклланишида шифокорларнинг роли.....	55
II Боб. СОҒЛОМЛАШТИРИШДАГИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ-НИНГ ЖИСМОНИЙ БАРКАМОЛЛИККА ТАЪСИРИ	59
2.1. Соғломлаштириш машғулотларининг инсон организми функционал ҳолати билан ўзаро узвийлиги.....	66
2.2. Куч талаб қиладиган бардошлиликни ривожлантиришга йўналтирилган соғломлаштириш машғулотлари ва уларнинг воситалари...	71
2.3. Ноанъанавий соғломлаштириш тренировкаларининг воситалари.....	78
2.4. Соғломлаштириш тренировкалари жисмоний баркамолликнинг асоси	83
2.5. Соғломлаштириш машғулотларининг воситалари.....	87
III Боб. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚУВ МАШҒУЛОТЛАРИ	96
3.1. Жисмоний машғулотларда хавфсизлик қоидалари.....	98
3.2. Мустақил машғулотларнинг аёллар учун ўзига хос хусусиятлари.....	99
3.3. Эрталабки гигиена гимнастикаси.....	100
3.4. Ишлаб чиқариш гимнастика.....	105
3.5. Тезлаштирилган юриш.....	109
3.6. Соғломлаштиришга қаратилган югуриш.....	112
3.7. Ритмик гимнастика.....	114
IV Боб. Соғлом турмуш тарзи (СТТ)	121
4.1. Соғлом турмуш тарзининг мазмуни.....	122
4.2. Тўғри овқатланиш - саломатлик гарови.....	125
4.3. Сув ичиш тартиби.....	127
4.4. Соғлом муносабат – саломатлик асоси.....	128
Адабиётлар.....	132
Мундарижа.....	135

М.Н. НОРҚОБИЛОВ., З.С.МИРХОДЖАЕВА., В.В.МАҲМУДОВ

**ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИДА
СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ТАЛАБАЛАР ОНГИГА
СИНГДИРИШДА ПЕДАГОГИК ЁНДАШУВЛАР**
Монография

Мухаррир:

М.Мустафоева

Чоп этишига рухсат этилди: 28.08.2019 у. Қозғоз ўлчами: 60x84 - 1/16

Ҳажми: 6.0 босма табоқ, 20 нусха. Буюртма № 031

МЧЖ “Ёш куч матбуоти” да чоп этилди.

Манзил: Тошкент шаҳри, Чилонзор тумани, Муқимий 178-уй.
