

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI**

**ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORT KAFEDRASI**

**Sog'lolashtirish texnologiyasi**

**(o'quv qo'llanma)**

**CHIRCHIQ – 2019**

**Mualliflar:** O`zDJTSU "Adaptiv jismoniy tarbiya va sport" kafedra mudiri  
M.X.Mirjamalov  
**Davlatova L.T.** Adaptiv jismoniy tarbiya va sport kafedrasida o`qituvchisi

***Taqrizchilar:***

**To`xtaboyev N.T. – pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.**

**Umarov D.X. - pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.**

Mazkur o`quv qo`llanma oliy o`quv yurtlarining "Adaptiv jismoniy tarbiya va sport" yo`nalishida, "Sog'lomlashtirish texnologiyasi" fani o`quv dasturi asosida yaratilgan. Ushbu o`quv qo`llanmada sog'lom turmush tarzini shakllantirish usullari va takomillashtirish yo'llari, bugungi kunda inson salomatligida jismoniy tarbiyaning o'rni va ahamiyati haqidagi masalalar ochib berilgan. Sog'lomlashtirish samaradorligi har qanday jismoniy mashqlar shakllarining majburiy tarkibiy qismlariga alohida ochib berilgan.

O`quv qo`llanma O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Ilmiy – uslubiy Kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan ( 20\_\_ yil "\_\_\_" iyundagi "\_\_\_" sonli bayonnoma)

## Kirish

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikni qo'lga kiritgandan so'ng barcha sohalarda har tamonlama yuksalish yuz berayotganini ko'rishimiz mumkin. Jismoniy-siyosiy va ma'naviy o'zgarishlar umuminsoniy qadriyatlar tizimida yangilanish, insonning barcha shaxsiy ehtiyojlari, talablari va ma'nfaatlari birinchi o'ringa ko'tarilayotganini, ayniqsa o'sib kelayotgan yosh avlodlarning ma'naviy- axloqiy va jismoniy imkoniyatlari yanada oshayotgani bugungi kunda sir emas.

Jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholi salomatligini mustahkamlash, jismona sog'lom, ma'nan boy yosh avlodni tarbiyalash, aholini jismoniy tarbiya va sport bilan keng jalb etishni keng jalb etishni ta'minlashga yo'naltirishda yurtboshimiz tomonidan bir qancha qarorlar va farmonlar ishlab chiqildi.

Shu munosabat bilan yangi insonni tarbiyalashning murakkab va ko'p qirrali muommosining muxim yo'nalishi xar bir kishida o'z sog'lig'i to'g'risida o'zi qayg'urish madaniyatni singdirishdir. Uni tarkib topish uchun oila, maktabgacha muassasalar, maktab, o'rta maxsus kasb xunar ta'lim tizimi, maxalla, sog'liqni saqlash, jismoniy tarbiya va sport tizimlarining xodimlari butun kuch quvvatini, g'ayratini ishga solib, bolaning ongiga yoshlikdan jismoniy tarbiyaga bo'lgan muxabbatni singdirib qo'yishlari darkor.

2018 yil 28 dekabrda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning Oliy majlisga murojaatnomasida "...jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirish dolzarb vazifadir.Sportni jadal rivojlantirish, xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishgan sportchilarni rag'batlantirish va qo'llab quvvatlashga bundan buyon ham kata ahamiyat beramiz".Oxirgi yillarda Respublikamizda eng asosiy, muhum vazifalardan biri ommoviy sportni rivojlantirish masalasi turadi. Mustaqil O'zbekistonning ma'naviy sog'lom avlodlarni, bo'lajak vatanparvarlarni tarbiyalash vazifasi pirovard o'qituvchilar, mutaxassislar zimmasiga tushadi.

Mamlakatimizda amalga oshirilayotgan "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"ga muvofiq, o'sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy va ma'naviy salomatligini

shakllantirishning, sog'lom turmush tarziga intilish va mehr muhabbatini singdirishining g'oyat muhim sharti ommoviy sportni rivojlantirishdir." Bundan tashqari jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sport mutaxassislarining, ustoz-murabbiylarning chuqur bilim, yuksak malaka, boy tajriba va mahoratga ega bo'lishi har tamonlama yetuk, ma'naviy barkamol kadrlar tayyorlashning garovidir.

Organizmdagi moddalar almashinuvi jarayoni bajarilayotgan ish darajasiga moslahsadi. Mustaqil O'zbekiston Respublikasining strategik vazifalaridan biri-kelajakdagi barcha ezgu ishlarni amalga oshirishga qodir bo'lgan jismoniy sog'lom va ma'naviy barkamol shahsni voyaga yetkazishdan iborat.

Bu vazifalarni amalga oshirish uchun nazariy bilimlarni chuqur o'rganishimiz, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va takomillashtirishda yangi bilimlarni egallashimiz, zamon talablari darajasida ta'lim texnologiyalaridan foydalanib, kelajak avlod vakillarini vatanparvar, o'z kasbining yetuk bilimdon egasi qilib tarbiyalamog'imiz darkordir. Bu yo'lda ta'lim va tarbiya berish barobarida o'quv ishlarini rejalashtirishga hamda ularni samarali olib borishga yangicha va ijodiy qarashimiz, ishga tashabbuskorlik bilan yondoshmog'imiz kerak.

## **ANNOTATSIYA**

Ushbu o'quv qo'llanma sog'lomlashtirish texnologiyalarining mazmun mohiyati, ochib berilgan bo'lib, o'quv qo'llanma to'rt bobdan iborat. Birinchi bobda sog'lomlashtirish texnologiyalari faniga kirish va fanning maqsad va vazifalari, sog'lim turmush tarzini shakllantirishda tutgan o'rni haqida ma'lumotlar keltirilgan bo'lib, jismoniy sog'lomlashtirish funksiyalari asoslab berilgan. Ikkinchi bobda sog'lomlashtirish tizimida inson organizmining moslashish reaksiyalari, turlar va shakllanish bosqichlari uslublari va tizimlari haqida yozilgan bo'lib, adaptasiya tushunchasiga alohida ahamiyat qaratilgan. Uchinchi bobda jismoniy tarbiya, sport sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining shakllari, turlari va sog'lomlashtiruvchi dasturlarning tuzilishi va ularning ahamiyati yoritilgan. To'rtinchi bobda sog'lomlashtirish texnologiyasi tizimida nazorat qilish va noan'anaviy sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini tashkil etish uslublari yoritib berilgan.

## **АННОТАЦИЯ**

Учебное пособие по оздоровительным технологиям представляет собой руководство состоящее из 4 частей. В первой части раскрывается обзор оздоровительных технологий, их цели и задачи. Во второй части описываются методы оздоровления виды адаптации и рекреации системе оздоровительных технологий. В третьей части учебного пособия представлены формы фитнеса виды и структура программ физического воспитания спорта также их значение. В четвёртой части разъясняются методы контроля и организация нетрадиционных медицинских тренингов по оздоровительным технологиям.

## **ANNOTATION**

This textbook consists of four-parts guide to the essence of health technologies. Chapter 1 provides an overview of the introduction of health care technology, as well as the goals and objectives of science and its role in shaping healthy lifestyles and is based on the functions of physical health. The second chapter describes the methods and systems of adaptation responses, types and stages of adaptation in the health system, with a particular focus on adaptation. Chapter 3 describes the forms, types and structure of physical education, sports and fitness programmes and their significance. Chapter 4 describes how to control and organize non-traditional health training on health technologies.

## **I –BOB Sog'lomlashtirish texnologiyasi faniga kirish.Asosiy tushunchalari maqsad va vazifalari.**

### **1.1.Sog'lomlashtirish texnologiyasi tushunchasi mazmun mohiyati.Jismoniy sog'lomlashtirishni funksiyalari.**

Salomatlik insonning eng katta boyligidir. Shubhasiz, yaxshi sog'liq insonning biologik va ijtimoiy funktsiyalarini amalga oshirishning asosiy shartidir. Bu insonning o'zini o'zi anglashining asosidir. Mavzuga ko'ra, sog'lomlashtirish texnologiyalari birinchi navbatda jismoniy madaniyat orqali inson salomatligini saqlash va mustahkamlashni ta'minlashga qaratilgan. Sog'lomlashtirish samaradorligi har qanday jismoniy mashqlar shakllarining majburiy komponentidir. Shu munosabat bilan jismoniy madaniyatning barcha tarkibiy qismlari (sport, asosiy, kasbiy-amaliy, sog'lomlashtirish va jismoniy madaniyat) sog'liqni saqlash funktsiyalarini bajaradi. Ayni paytda, zamonaviy jamiyatda jismoniy tarbiya, shu jumladan yangi va rivojlanayotgan asbob-uskunalar va texnik vositalar yordamida sog'liqni saqlashni mustahkamlash zaruriyati tobora ortmoqda. Bu, birinchi navbatda, salomatlik muammolarini samarali hal etish uchun mo'ljallangan maxsus tashkil etilgan faoliyatni talab qiladi. Fanning asosiy maqsadi - bu...

- Har bir inson organizmidagi o'z ichki imkoniyatlarini mustahkamlashga intilishi kerakligiga da'vat etish;
- Har bir shaxs o'zi va boshqalar uchun "sog'lom turmush" tarzini yaratishligi.
- Sog'lom avlod orzusida yashashlik va unga erishishga imkoniyat yaratish.
- Salomatlikni saqlash, mustahkamlash va uzoq umr ko'rishga da'vat etish.

Sog'lom turmush tarzi - salomatlikni mustahkamlash va saqlash, kasalliklarning oldini olish va faol hayot davomiyligini oshirishga qaratilgan faoliyat turidir.

Sog'lomlashtirish texnologiyalarini qo'llashning o'ziga xos xususiyati - yoshi, jinsi, mehnat va ta'lim faoliyati va salomatligini hisobga olgan holda, odamlarning jismoniy yukini optimallashtirish va shaxsiylashtirishning maqbul mexanizmi.

"Salomatlik-farovonlikni oshirish texnologiyasi" fanini o'rganish mavzusi sog'lom turmush tarziga ega bo'lgan jismoniy tarbiya va sportning mazmuni va ularni turli ijtimoiy va yosh va jinsdagi guruhlarining jismoniy holatini yaxshilash uchun ulardan

foydalanish usullari. Sog'lomlashtirish texnologiyalarining bir turi sifatida ularning maqsadi va vazifalari mavjud. Sog'lomlashtirish texnologiyalarini qo'llashdan maqsad aholini yaxshilashdir. Sog'lomlashtirish texnologiyalarini qo'llash maqsadlari:

Tananing funktsional qobiliyatini oshirish;

Kasalliklar profilaktikasi;

Vosita rejimini optimallashtirish;

Faol dam olish tufayli charchoqni kamaytirish;

- JSST tavsiyalari asosida sog'lomlashtirish sinflarida optimal o'quv yuklarini individualizatsiya qilish;

Yomon axloqlarga qarshi kurashda mashqdan foydalanish;

Turli yoshdagi, jinsiy va sog'liqni saqlash ahvoli, shu jumladan, nogiron kishilarning faol jismoniy tarbiya va sog'lik sinflariga jalb qilinishi;

Sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida sog'liqni saqlash texnologiyalarini joriy etish;

Professional ahamiyatga ega bo'lgan ish faoliyatini rivojlantirish.

Sog'lom turmush tarzi barqaror sog'lomlashtirish muammolari bilan bevosita bog'liq bo'lgan quyidagi funktsiyalarni bajaradi: ta'lim, rekreatsion, ta'lim va rekreatsion funktsiyalar. Sog'lomlashtirish texnologiyalarining tarkibiy qismlariga muvofiq, inson faoliyati natijasida va mavzu qiymatlari majmui sifatida insonning faoliyat turi sifatida qaralishi mumkin. Sog'lomlashtirish texnologiyalari bir turdagi faoliyat sifatida qulay organizatsiya harakatlarini, shuningdek, sog'lom turmush tarziga rioya qilish bilan bog'liq faoliyatni tavsiflaydi. Shu bilan birga sog'lomlashtirish texnologiyalarining bir xil faoliyat turi sifatida sog'liqni saqlash samaradorligini shakllantirish modeli belgilanadi.

Sog'lomlashtirish texnologiyalarini qo'llashdagi faoliyat, birinchi navbatda, salomatlikning eng katta ta'siriga erishishga qaratilgan. Jismoniy mashqlarning barcha shakllari va turlari quyidagicha bo'lishi kerak:

Harakatning muhim hajmini amalga oshirish natijasida hipokinesiyani oldini olish;

Asosiy tana tizimlarining zahira imkoniyatlarini kengaytirish, birinchi navbatda, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va takomillashtirishdan iboratdir. Bundan

tashqari organizmning zararli ekologik ta'sir va kasalliklarga umumiy o'ziga xos bo'lmagan qarshiligini oshirishdir.

Sog'lomlashtirish texnologiyalari ob'ektiv qiymatlar sifatida jismoniy va rekreatsion faoliyatning zarur samaradorligini ta'minlash uchun yaratilgan moddiy va ma'naviy qadriyatlardir. Bu borada sog'lomlashtirish texnologiyalarining mazmuni insonning harakatga bo'lgan ehtiyojiga va faol dam olishga bo'lgan ehtiyojini qondirish bilan bog'liq. Ushbu ehtiyojlarning to'liq amalga oshirilishi, oxir-oqibat, salomatlikni saqlash, yuqori samaradorlik, yomon yashash va ish sharoitida ham insonning samarali hayotiy faoliyatini ta'minlaydi.

Sog'lom turmush tarzini tashkil etish va o'tkazish bo'yicha bilimlar tizimi quyidagilarni o'z ichiga oladi: jismoniy mashqlar uchun sog'lomlashtirish imkoniyatlari to'g'risida ma'lumot; jismoniy tarbiya va sog'liqni saqlash faoliyati va sog'lom turmush tarzini uslubiy jihatdan qo'llab-quvvatlash; jismoniy tarbiya va sog'liqni saqlash uchun zarur moddiy-texnika vositalari; sinflarda qiziqish va qiziqishlarni shakllantirishga yondashuvlar va rekreatsion jismoniy madaniyatning asosiy qadriyatlari fondini shakllantiradi. Sog'lomlashtirish texnologiyalari sohasida jismoniy tarbiya, tibbiyot, psixologiya va boshqa sohalardagi ilm-fanning turli sohalaridan amaliy bilimlar tizimi muhim ahamiyatga ega.

Sog'lomlashtirish texnologiyalari faoliyat natijasida faoliyatining foydali natijalari bilan tavsiflanadi. Jismoniy mashqlar natijasi - jismoniy tayyorgarlikni (fitnesni) olishdir. Tashqi tomondan bu holat tezkorlik, kuch-quvvat, chidamlilik, moslashuvchanlik, muvofiqlashtirish kabi yuksak sur'atlarda namoyon bo'ladi. shuningdek o'qitilmaydigan odamlarga nisbatan muayyan vosita ko'nikmalari va ko'nikmalarini qo'lga kiritadi. Fiziologik darajada mushak ishini ta'minlaydigan tananing funktsiyalari va tizimlari takomillashtirilmoqda. Ushbu adaptiv o'zgarishlar va jismoniy mashqlar shifo ta'sirini hosil qiladi. Buning sababi, tarbiyalangan organizmning ko'plab kasalliklarga va tashqi atrof-muhitning ko'plab zararli ta'siriga nisbatan qarshilikka ega bo'ladigan asosiy hayotni qo'llab-quvvatlovchi tizimlarning zaxira qilish qobiliyatlarini kengaytirishdan iborat. Salomatlik qobiliyati bu:

- atrof-muhitga va ularning imkoniyatlariga moslashish;



- tashqi va ichki tasirchanlik va kasallik, qarish va boshqa zararli odatlarga qarshi bardoshlilikni shakllanishi;
- yashash muxitini tabiiy sharoitda saqlab qolish;
- Sharoitlarning xajmi va majud ekologik tabiiy muxitni xamda ma'naviy va axloqiy imkoniyatlarni kengaytirish;
- Yashash (tabiiy) muxit davomiyligini oshirish;
- Organizmning turmush tarzi va yashash joyining imkoniyatlarini sifat va qobiliyatlarini yaxshilash;
- o'z salomatligini saqlash va mustahkamalash.

"Sog'liqni mustahkamlash madaniyati" - shaxsiy va ijtimoiy salomatligini yaratish, asrab-avaylash va rivojlantirish, inson ijobiy qadriyatlarini shakllantirish tizimini rivojlantirish darajasini tavsiflovchi bir murakkab, ko'p o'lchovli ijtimoiy-pedagogik hodisa hisoblanadi. Kontseptual shakllanish va sog'liqni mustahkamlash yaxlitligi va sog'liqni mustahkamlash madaniyatini shakllantirish tizimli jarayonining shakllanishi uchun ta'lim jarayoniga qaratilgan bo'lib, sog'liqni mustahkamlashni shakllantirish va uning imkoniyatlaridan foydalanishni va sog'lomlashtirish tamoyillarida biologik, aqliy va ijtimoiy salomatlikni aniqlashda aniqlanadi.

Insonning biologik salomatligi barcha ichki organlarning funktsional muvozanatiga, atrof muhitning ta'siriga mos javob berishga bog'liq. Fiziologik darajadagi salomatlik ikki qismga ega: Jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismi - morfologik va funktsional zaxiralarga asoslangan va adaptiv javoblarni ta'minlaydigan tananing organlari va tizimlarining o'sishi va rivojlanish darajasidir.

Somatik komponent inson tanasining organlari va tizimlarining hozirgi ahvoli bo'lib, uning asoslari individual rivojlanishning biologik dasturi hisoblanadi.

Ruhiy salomatlik jismoniy shaxs bilan bog'liq va shaxsning o'z salomatligi uchun o'z-o'zini anglash va qadriyatlar tushuncha rivojlantirish va sog'lom turmush tarzi bo'yicha, shaxsiy hissiy va ehtiyoj-motivatsion sohasini rivojlantirish bilan bog'liq bo'ladi. Ruhiy sog'lomlik tarkibiy qismlari intellektual, psixologik va ma'naviy-axloqiy komponentlarni o'z ichiga oladi. murakkab sabablari va ehtiyojlarni, hissiy va irodali shaxs xususiyatlarini o'z ichiga oladi. Qadimgi yunonlar "Sog'lom tanada -

sog'lom aql" deb aytadilar. Ijtimoiy salomatlik - bu ijtimoiy faoliyatning birinchi navbatda mehnat qobiliyatining o'lchovidir. Bu faol munosabat shaklidir. Sog'liqni mustaxkamlashning ijtimoiy jihatida ota-onalar, do'stlar, hamkasblar, qo'shnilar va boshqalar ta'sirida shakllanadi. Bu ijtimoiy aloqalarni, shaxslararo aloqalarni aks ettiradi ijtimoiy va ruhiy salomatligini birlashtiradi. Sog'liqni mustaxkamlash ijodiy tarkibiy qism hisoblanadi. Ishda ijodkorlik mavjudligi salomatlik manbai sifatida ko'riladi. Bu kishining ish faoliyatida insonning funktsional faoliyatining ikkita asosiy turiga ya'ni – jismoniy, aqliy va ularning oraliq tarkibi mavjudligiga asoslanadi.

Jismoniy ish - inson faoliyatining bir xil, ayniqsa, bu skelet mushaklarni qay darajada aniqlash va fiziologik xarajatlar asosan amalga aks ettiradi.

Ruhiy ish - bu insonning faoliyati, natijasi - ilmiy va ma'naviy qadriyatlar yoki qarorlar, ya'ni jamoat yoki shaxsiy ehtiyojlarni qondirish uchun ishlatiladigan asbob-uskunalar orqali nazorat qilish. aqliy faoliyat non-maxsus funktsiyalar uchun qabul qilish va xotirada saqlangan odam olingan ma'lumotlarni solishtirish axborot ishlash bo'ladi, uni aylantiradi, muammo vaziyat ta'rifi, yo'llari muammolar va ruhiy mehnat shakllantirish maqsadlarini hal qilish. yuqori ziddiyatlar aqliy bajarish, u vaqt etishmasligi bilan bog'liq, ayniqsa, agar, hodisa bo'linishi bilan markaziy asab tizimining funktsional tizimini himoya ruhiy qamalini (aqliy ish vaqtinchalik oldini olishga) paydo bo'lishi mumkin. Intellektual faoliyatning holati va uning xususiyatlari hayot davomida shakllangan va rivojlanayotgan aqliy qobiliyatdir. Intellektual bilim va ijodiy faoliyatda o'zini namoyon qiladi, bilim, tajriba va amaliyotda ulardan foydalanish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Samarali faoliyat jarayonida ijro parametrlarini ko'p tadqiqotlar ruhiy ishlash parametrlarni umumiy va maxsus jismoniy fitness darajasi bilan bevosita bog'liq ekanligini ko'rsatadi.

### **Gipokinesiya, Gipodinamiya, Giperkineziya.**

Gipokineziya (GK ὑπό - past; Κίνησις - harakat) – harakatning normal hajmi, tezligi va harakatlarning amplitudali, tananing kam jismoniy faoliyati pasayishi bilan xarakterlanadi. Jismoniy harakatsizlik. jismoniy faoliyatsizlik tarqalganligi aloqa

rolini oshirish, mos urbanizatsiya, avtomatlashtirish va mehnat mexanizatsiyalash uchun ortib bormoqda.

Gipodinamiya- insonning jismoniy mehnatidan ozod bo'lishining natijasidir. Jismoniy sustlik, ayniqsa yurak-qon tomir tizimiga ta'sir (yurak tezligi zaiflashib kuch kamayadi tomir ohangi, to'qimalarning qon bilan ta'minlanishi kamayadi). mushak, suyak atrofik o'zgarishlar jismoniy faoliyat natijalari uzoq muddatli pasayishi, bezovta metabolizm, tushgan oqsil sintezi. Jismoniy harakatsizlikda bosh og'rig'i, uyqusizlik hissiy beqaror bo'lib qolishi kuzatilinadi. Jismoniy faoliyat va ortiqcha oziq-ovqat juda tez lipid almashinuvining va ateroskleroz kasalliklar paydo bo'lishiga hissa qo'shadi semizlikni rivojlantirishga, olib kelishi mumkin.

Giperkineziya – Markaziy asab sistemasining bazi kasalliklarida qo'l oyoq, yuz muskullarining beihitoyor ortiqcha harakatlanishi. Asosan ensefalitning xar hil shakllarida, irsiy kasalliklarda, intoqsiqatsiyalar, miya shikastlari, o'smalari, yallig'lanishlarida kuzatiladi. Bir necha xil bo'ladi; trimor(titrash), miokloniya (alohida muskullarning tez va qisqa muddatli tartibsiz qisqarishi) va boshqalar tushiniladi. Eng yaxshi vosita- bu harakat. Zamonaviy hayot sharoitlari inson salomatligi va intellektual salohiyatiga yuqori talablar qo'yadi. Bu 50-55% hayot yo'li, inson salomatligi holatini belgilaydi va optimal haydash rejimi turmush tarzini shakllantirishda eng muhim omil hisoblanadi. Insonning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy mashqlar ta'sirida, yomon odatlardan voz kechish, ish va dam olish rejimiga rioya qilish, turli tiklash chora-tadbirlaridan foydalanishdan iborat. Shuningdek bilan, asosan, aholining barcha qatlamlari salomatligini shakllantirish sog'lig'ini saqlash va fitnes texnologiyalari qiymatini oshirishdan iborat.

Sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan jismoniy mashqlar natijasi quyidagi holatlarda ro'y beradi:

- salomatlikini yuqori darajasiga doimiy erishish, hayotni maksimal samaralarini kengaytirish;
- Tananing asosiy hayotiy vazifalari va tizimlarini takomillashtirish;
- atrof-muhitni ko'plab zararli oqibatlariga organizmning qarshiligini oshirish;

- psixofizik holatini yaxshilash;
- Jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasiga erishish;
- Amaliy mashg'ulotlardan savarali foydalanish;
- Faol dam olishni taminlash;
- Tananing tuzilishi va tanani tuzatish.

Shunday qilib, texnologiyalarni takomillashtirish – insonning jismoniy holatini optimallashtirishda qaratilgan jismoniy tarbiya va sport vositalarini muayyan dasturi va kuch to'plash dam olish faoliyatini tashkil etish va salbiy ekologik omillar organizmning qarshiligini oshirish.

Jismoniy tiklanish:

- Jismoniy faoliyatda yoshi va jinsidan qa'tiy nazar tashkil etilgan imkoniyat va shart- sharoitlarga amal qilish hamda rioya etish rejimi;
- Yoshi, jinsi, individual xususiyatlariga va gigiyenik talablariga muvofiq kun tartibini oqilona tashkil etish rejimi
- Xissiy va psixologik iqlim yaratish (stress holatlari yo'qligi);
- Sog'liqni saqlash faoliyatini oshirishga va samaradorlikka erishishda turli hil uslublardan foydalanish.

Jismoniy tiklanish faol hatti harakat va sog'liqni saqlash faoliyati va jismoniy madaniyat sog'lomlashtirish texnologiyalaridan foydalanishni o'z ichiga oladi. Jismoniy tiklanishni amalga oshirishda sport, dam olish muhim o'rinni egallaydi.

Sport va dam olish texnologiyasi hamda ushbu faoliyat bir qator amalga oshirish uchun eng muhim yo'ldir. Sog'lomlashtirish texnologiyasida dam olish muhim hisoblanadi. Sport va dam olish texnologiyalarini turli sohalarda amalga oshirish mumkin: sport, ayrobika, bodibilding, yugurish, turizm, suzish va x.k.

Jismoniy faoliyat- inson faoliyatining muhim shakllaridan biridir. U sportda salomatlikni yaxshilash va uni shakllantirishga qaratilgan faoliyatdir. Jismoniy faoliyat ish va o'qish kabi muhimdir. Jismoniy madaniyatda sog'lomlashtirish faoliyati o'z salomatligini va extiyot munosabatini rivojlantirish va takomillashtirish bo'yicha yo'naltirilgan faoliyatda tartibga solinadi. Jismoniy faoliyat

hamda dam olish faoliyatini amalga oshirishda sog'lom turmush tarzi muhim o'rinni egallaydi.

Jismoniy dam olish yashash faoliyatining barcha turlarida muhim hisoblanadi. Uning asosiy xususiyatlaridan biri mashg'ulotlarga qiziqish uyg'otish hisoblanadi.

Jismoniy sog'lomlashtirish bir necha vazifalarni o'z ichiga oladi: farmativ, diagnostika, adaptiv, axborot -kommunikativ, sog'liqni saqlash, oila va texnologiyalar vazifalari asosiy vazifa yo'nalishlari etib belgilangan.

- Farmativ vazifasi shaxsni shakllantirish, irsiyat, ijtimoiy omillar, oilaviy muhit, salomatligini mustahkamlash va biologic ijtimoiy omillarga asoslanganligi;
- Axborot- kommunikativ vazifasi esa, sog'lom turmush tarzi, jismoniy salomatlik va har bir insonning hayot qiymati va munosabat shaklida bo'lgan urf- odatlar, qadriyatlar uzluksizligi bn ta'minlanganligi;
- Diagnostika vazifasi tabiiy imkoniyatlar bilan insonning say harakatlari, ijtimoiy va tibbiy rivojlanishini kuzatib borish funksiyasidir:

Asosiy sog'lomlashtirish texnologiyalarida muhim vazifalar quyidagicha:

- Tabiiy ovqatlanish (tabiiy energiya yuritish balansi)
- Keraksiz metobalit va energiya degradatsiyasi mahsulotlari, toksinlardan saqlanish
- Dam olish
- Sog'lom turmush muhit
- Ruhiy salomatlik
- Organizmni chiniqtirishning nazariy asoslari

Jismoniy tarbiya - bu badanni (tanani) tarbiyalash demakdir. Jismoniy tarbiya so'zining ma'nosini anglashlik - bu odam organizmi "mustahkamligining zaxirasini" (zapas prochnosti) saqlashlikning fiziologik usuli (metod) dir. Boshqacha qilib aytganda insonning etarli darajada - me'yorida va muntazam ravishda doimo harakatda bo'lishligidir. Shuning uchun ham jismoniy faollik - har qanday odamning yashash sharoitida uning ajralmas zaruriyati bo'lmog'i darkor. Aks holda yashashlik "Sivilizatsiya kasalliklari" - semirishlik, stenokardiya, infarkt, oshqozon yarasi

kasalligi, teroskleroz, xafaqon kasalligi (gipertoniya) va boshqa kasalliklarni keltirib chiqarib, oqibatda umrning qisqarishiga sababchi bo‘ladi.

Jismoniy harakatda bo‘lishlik organizmdagi moddalar almashuvi jarayonining barcha turlariga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Ma‘lumki, muskullar asosan oqsillardan tashkil topgan. Ularning me‘yorida va muntazam ravishda harakatda bo‘lishi undagi oqsillar almashinuvini yaxshilaydi. Muhim aminokislotlardan tashkil topgan oqsillar esa hayotning - yashashlikning asosi (negizi) hisoblanadi. Badantarbiya qilishlik natijasida yog‘larning parchalanishi kuchayadi, tana og‘irligi kamayadi, qondagi yoglarning miqdori ham yaxshilanadi. Natijada ateroskleroz va tomirlar kasalligining oldi olinadi. SHuningdek yana foydali tomoni karbonsuvlar almashinuvini ham yaxshilanib, muskullarning iimkoniyatli” (potensial) quvvati ham yaxshilanadi.

**Organizmni chiniqtirish** deganda uning turli xil tashqi ta‘sirotlarga sovuqqa, issiqqa, yuqori darajadagi quyosh radiatsiyasiga kabilarga organizmning sekin-asta qarshiligining orta borishligi, xamda turli xil yuqumli kasalliklardan saqlanishligiga tushuniladi. Bunda havo, suv, quyosh nuri hamda muntazam, meyorida turli xil irogrammada shugullanadigan jismoniy tarbiya va sifatli, tartibli ovqatlanishliklar chiniqishlikning asosiy manbalari hisoblanadi. SHuningdek yana eng muhimlaridan muntazam ravishda havo, suv vannalari, suvda suzishlik, va bulardan tashqari hayotda shaxsiy va umumiy gigiena qoidalaridan to‘liq foydalanishlik, xonalarni tez-tez shamolatishlik va unda optimal issiklikni tartibga solib turishlik, hamma vaqt tartibli va jismoniy mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanishliklar ham muxim omillardan xisoblanadi. Organizmni chiniqtirishning asosiy qoidalari mavjuddir. Ular quyidagilardan iborat:

1. Quyosh vannasidan foydalanishlik qoidalari. Bunin uchun gorizontal holatda yotib, toza havo va xaroratdan foydalanishlik lozim. Asosan soat 8 dan 11 gacha, ovqatlanishdan 1.5 soat oldin yoki 1.5-2 soat keyin bajarilishi kerak. Aks holda quyosh nuri ta‘sirida teri kuyishligi yoki ovtob urishi mumkin.

2. Havo vannasidan foydalanishlik. Buning uchun asosan kunduz kuni soat 9 dan 18 gacha ma‘lum qulay vaqtlarda, quyosh nuridan, shamoldan saqlangan xolda

shugullanishlik lozim. Och qoringa va ovqatlanish tugagan davrlarda shug‘ullanish tavsiya etilmaydi.

3. Suvdan turli xolda foydalanish. Buning uchun boshdan boshlab suv quyishlik, dush qabul qilishlik, suv ostida massaj qabul qilish (kattalar uchun), cho‘milish va boshqalar. Muhimi ayniqsa bolalar uchun badanni suv bilan artishlik muhimdir. Bunda sochiq yoki yumshoq po‘kak (gupka) yordamida badanni artib quruq sochiq bilan tezda artib olinadi. Suvning xarorati maktabgacha bo‘lgan davrda  $+28 +25^{\circ}$ , maktab davrida  $+25 +20^{\circ}$  dan boshlanib, keyinchalik xar 3-4 kunda sekin-asta  $+1^{\circ}$  gacha kamaytirilib maktabgacha bo‘lgan davrda  $+19^{\circ}$  gacha, maktab yoshdagilar uchun  $+16^{\circ}$  gacha pasaytirishlik ma’qul. Kattalar esa, o‘z sharoit va o‘z xolatlariga ko‘ra, o‘zlari aniqlashlari lozim. Organizmning chiniqishida ko‘pgina reaksiyalar sodir bo‘ladi. Suvdan foydalanishda yana quyidagilarga rioya qilishlik lozim. Boshdan suv quyishlik va dush qabul qilishlik yaxshi natija beradi. Bunda bolalar suv bilan badanni artishga odat qilgach, dush qabul qilishlik birinchi galda 10-15 soniya (sekund) va asta sekin 40-30 soniyagacha. Suvdan foydalanishlik asosan yoz kunlarida bo‘lishligi lozim, ayniqsa jismoniy mashg‘ulotlardan keyin ertalabki vaqtlarda. Cho‘milish ham muhimlardan hisoblanadi. Asosan ertalabki jismoniy mashg‘ulot, quyosh vannasidan keyin bo‘lishi lozim. Maktab yoshdagilar uchun 10-15 daqiqa bulishi lozim va bunda albatta suv ichida etarli darajada xarakatda bo‘lishlik lozim. Aks xolda badan sovqotishi- titrashlik kabi holatlar paydo bo‘lishi mumkin. Bundan tashqari sof havoda jismoniy mashg‘ulotlarning ahamiyati kattadir.

Ma’lumki jismoniy tarbiya masalalari uch xil ko‘rinishda bo‘ladi: musobaqalarda qatnashishlik uchun, maxsus maqsadlar uchun, xamda umumiy organizm taraqqiyotini mustaxkamlash uchun. Birinchi va ikkinchi turlari ma’lum maqsadlarga asoslanib maxsus dastur (programma) larga asoslangan xolda uzoq muddatlarda olib boriladi vategishli maqsadlarga erishiladi.

Umumiy organizm taraqqiyotini mustaxkamlash uchun olib boriladigan jismoniy tarbiya yuqorida aytilganlardan tashqari xarakat faoliyatini oshirish uchun asos bo‘ladi. Bunda ma’lum maqsadlar uchun jismoniy shugullanishliklar kerak bo‘ladi. Masalan: yurish, yugurish, sakrash, tanlangan sport mashg‘ulotlari va

maxsus kasbiy (professional) tayyorgarliklar va boshqalar. Ertalabki gigiyenik gimnastikaning ahamiyati haqida soʻz yuritilar ekan, har kuni ertalab uyqudan gurgach 7-20 xil mashq va xar bir xolatlarni 6-8 marta qaytarishlik kerak. Bunda odam oʻzini tetik va bardam xis qiladi, kayfiyati yaxshilapadi va kelgusi mexpat xamda oʻkishlar uchun goʻyoki energiya-kuch olgandek boʻladi. Ergalabki ruxiy oziklanish va qut barakaga qoʻl urishlik «jismoniy zaryadlanish» deb bekorga aytilmagan. Buning uchun bunday mashgʻulotlarni muntazam ravishda (sistematicheskiy) bajarishlik organizmga kuch gayrat bagishlaydi, muskullarni quvvati ortib boradi, shamollash kabi kasalliklarga qarshi kurash qobiliyati oshadi, charchashlik alomatlari kamayib boradi va kuch quvvat, bardamlik osha boradi. Jismoniy tarbiyaning nafas faoliyatiga taʼsiri bu salomatlikni mustaxkamlash uchun nafas olish va chiqarishni toʻgʻri yoʻlga qoʻyishlikka odatlanish kerak. Buning uchun nafasni burundan chuqur ritmik va tekis olish kerak.

Ertalabki kompleks gimnastik mashqlarga albatta nafas xarakatlari birga olib borilishi kerak. Burundan nafas olishda sovuq havo iliy boshlaydi, changlardan tozalanadi, quruq havo namlanadi, burundagi shilliq qatlamlar havodagi mikroblarga qiron keltiradi, oʻpkaning olveolalarigacha sof toza havo boradi. Shunday qilib, toʻgʻri va chuqur nafas olishlik organizmning barcha xoʻjayra toʻqimalariga, aʼzolariga, yurakka nerv asab tizimiga ijobiy taʼsir etib, organizning quvvatini oshiradi. Jismoniy mashqlarning salomatlikka, organism rivojlanishining sifatiga, ish qobiliyatiga va qaddi- qomatning rostlanishiga taʼsirida inson salomatligi, qomati, oganizm taraqqiyotining sifat darajasi, ish qobiliyatining turli xi boʻlishi, normal xolda boʻlmasligi uning ish qobiliyati va aql zakovatiga salbiy taʼsir qiluvchikabi sabablar anchagina. Masalan, turli xil kasalliklar, bemorning uzoq mudsat kravatda yotib kolishi, oʻz gavdasnni yaxshi tuta olmasligi, ishlash uchun normal shart sharoitlarning boʻlmasligi, xona yoruqligining yaxshi emasligi, oʻkuvchi yoshlar uchun stol stul va partalarning baland pastligi xatto sumka yoki napkalarni doimo bir tomonda ushlash va boshqalar odam gavdasi-qomatining turli xilda oʻzgarishiga olib keladi (umurtqa pogʻonasining u yoki bu tomonga egilishi koʻkrak qafasida oʻzgarish boʻlishi, elka gavda tuzilishidagi ayrim oʻzgarishlar va boshqalar) albatta ular



kishining tashqi ko‘rinishidagi kamchiliklar va organizm ish qobiliyatining sifatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Bunday xolatlarda shifokor tomonidan kursatmalar beriladi xamda jismoniy tarbiya beruvchi uqituvchilar o‘zlarining xar bir talabaga yoki o‘sayotgan yosh organizmga o‘ziga tegishli bo‘lgan dars dasturlarini belgilab qad-qomatni rostdash, nuqsonlarni iloji boricha yo‘qotish uchun tavsiyalar berilib, uzoq vaqg davomida mashqlar o‘tkazishni buyuriladi va bajariladi. Shuningdek, uyda, o‘qishda va ishda xech qachon bunday kishilarga ortiqcha vamurakkab mashklarni tavsiya etish mumkin emas, chunki oqibati yaxshi bo‘lmaydi.

Hulosa qilib aytganda, normal, maqsadga muvofiq va turli xil tegishli, kompleks jismoniy mashklar bilan doimiy, muntazam ravishda shugullanish, albatga o‘zining ijobiy samarasini beradi, organizmning normal rivojlanishi, o‘quvchilar, talabalar va yoshlarning jismonan baquvvat, aqliy mehnat qobiliyatini mustaxkamlaydi. Jismoniy tarbiya va sport bolalarni, yoshlarni, ularni yoshi, jismoniy holati, kuch-quvvati, ruhiy holati - psixologik xususiyatlari vakobiliyatiga qarab o‘ziga xos bo‘lgan izkul’tura va sportning turidan tanlab jalb etish ksrak. Bunda dastlab oz-ozdan xarakatga o‘rgatib, erkin holda shug‘allanishlari va turli xollarini o‘rgatish bilan mashg‘ulotlarga jalb etish kerak. Shuningdek mashqlar davrida biror kamchilik, nokulayli yoki u yoki bu jarohat olgan takdirda tezda tegishli yordam ko‘rsatib, kelgusida ko‘rqib qolmasliklarini hisobga olib, tushuntirish yo‘li bilan - psixologik nuqtai nazardan tarbiyalash ularning sog‘ligini saqlash - valeologik yoshdoshishlik eng muhim metodologik tarbiya hisoblanadi.

### **Nazorat savollari**

- 1.Sog‘lomlashtirish texnologiyasi tushunchasiga ta‘rif bering?
- 2.Sog‘lom turmush tarzining asosiy tarkiblari nimalardan iborat?
- 3.Gipodinamiya nima?
- 4.Chiniqtirish.Organizmni chiniqtirish yo‘llari?.

## **Foydalanilgan adabiyotlar**

- 1.Moxnach N.N. Voleologiya Fenniks-2004.
- 2.Cheremisinov V.N. Voleologiya M.Nauka-2004.
- 3.Safarova D.D. G'ulomov N.G. "Voleologiya o'quv uslubiy qo'llanma" Toshkent-2013.
- 4.Arziqulov R."Sog'lom turmush tarsi asoslari" T-2005

### **1.2. Sog'lomlashtirish omillari.**

Sog'lomlashtirish texnologiyasi – tibbiy-pedagogik va ijtimoiy toifadagi fan bo'lib, xam jismonan, xam ruxan sog'lom bo'lgan millat namoyondasini tarbiyalash va takomillashtirish borasidagi zarur omillarni va uslublarni o'rganib, ularni turmushga tadbik etish kabi vazifalarni o'z zimmasiga oladi. Sog'lomlashtirishning asl maqsadi mauyyan shaxsning salomatligini nazorat qilish va ta'minlash orqali oilaning, jamiyatning, millatning va davlatning mustaxkam bo'lishiga asos yaratishdir.

**Ekologik omil.** Tabiat ekosistemasining biologik ob'ekti va jamiyat a'zosi bo'lgan inson ob-xavo, kimyoviy, radioaktiv, elektromagnit, shovqin kabi murakkab majmua va boshka omillar, ya'ni u istiqomat qiladigan ijtimoiy-iqtisodiy muxit deb ataluvchi barcha borliq ta'siri ostidadir. Shu sababdan inson salomatligini uning tabiat va jamiyat bilan o'zaro murakkab aloqasining kompleks natijasi deb qaralmog'i lozim. Shu munosabat bilan jamiyat salomatligi progressiv o'zgarishlarni, yangi ekologik sharoitlarda inson evolyusiyasini ta'minlovchi jarayon sifatida qaralishi mumkin. Shunday qilib, jamiyat salomatligi – yangi tushuncha bo'lib, u avlodlar almashinuvi jarayoni, ularning psixofiziologik, intellektual, individual salomatlik kafolati, reproduktiv imkoniyatlari kafolatini o'zida mujassamlashtiradi. Insonning o'zi uchun xavfli ta'sir etuvchi ekologik omillar qatoriga, shuningdek yirtqichlar va kasallik keltirib chiqaruvchilar kiradi (parazitlar va patogenlar – ov qilish va tibbiyot yutuqlari natijasida shunchalik siqib chiqarilganki, butun dunyoda yirtqichlar inson uchun xech qanday ahamiyatga ega emas, parazitlar esa yuqori rivojlangan shaxarlarda o'z ahamiyatini hali yo'qotmagan. Lekin rivojlanayotgan

mamlakatlarda parazitlar faoliyati hali ham ko‘plab o‘limga sabab bo‘lmoqda. Bular vaqtinchalik hamda doimiy parazitlar (bitlar, kanalar, o‘rgimchakkanalar, qurtlar). Patogen mikroorganizmlar, shuningdek ko‘payish imkoniyatlari yuqori darajada bo‘lgan, dori-darmonlar uncha ta’sir qilmaydigan viruslar hozirgi kunda ham havfli epidemiya va infeksiyalarni keltirib chiqarmoqdalar. Inson o‘zining qishloq va o‘rmon xo‘jaliklarida deyarli barcha almashtirib bo‘lmaydigan biomalardan foydalanib kelmoqda. Biroq, xozir uning faoliyati amalda barcha boshqa ekosistemalarga aloqadordir – ularga xech bo‘lmaganda biosferada ular uchun destruentlar mavjud bo‘lmagan sanoat chiqindilari (masalan, plastmassalar) o‘z ta’sirini o‘tkazmoqda. Ushbu ekosistemalar o‘zgartirib bo‘lingan (antarktik pingvinlar organizmidagi va Arktika muzlari buylab DDT) yoki antropogen ta’sirdan buzilgan (okeanlarning neft bilan, atmosfera esa SO<sub>2</sub> bilan ifloslanishi) va statsionar xolatdan ko‘p darajada chiqib ketgan. Inson genetik imkoniyatlari xayotiy extiyojlarning o‘zini-o‘zi chegaralash va iste’molning qisqarishi bilan bog‘liq bo‘lgan bunday sifat o‘zgarishlarini boshidan kechira olishi xali noma’lum, buning ustiga inson tabiiy tanlab olish kuchlari xarakatidan anchagina xalos bo‘lib qolgan. Ishlab chiqarishni o‘stirish g‘oyasi tabiat muxofazasiga faqatgina «resurslardan yanada yaxshiroq foydalanish» ning vositasi sifatida qarar ekan va butun dunyoda optimumga emas, balki masimumga intilar ekan, insoniyat **ekologik iqtisodiyot**, ya’ni tabiat va unga qarshi amalga oshiriladigan sivilizatsiya rivojlanishi xisobiga emas, balki u bilan turg‘un uyg‘unlikdagi «ekologik ma’naviyat»ga yaqinlasha olmaydi.

**Ijtimoiy omil.** Ijtimoiy ko‘rsatkichlar haqida gap borar ekan, birinchi navbatda salomatlik darajasi moddiy to‘kinlik bilan aloqadormi degan savol tug‘iladi. Moddiy to‘kinlik darajasi shubxasiz xayot tarziga muxim darajada ta’sir ko‘rsatadi. Oddiy sog‘lom fikr va tadqiqotlar natijasi faqatgina asosiy xayotiy extiyojlarni qondirilishi sharoitidagina salomatlikni saqlash va uni mustaxkamlash imkoniyati borligiga guvoxlik beradi. Rivojlangan mamlakatlarda xayotning o‘rtacha davomiyligi ko‘rsatkichlari oshib borishining birinchi bosqichlari bilan iqtisodiy yuksalish va odamlar farovonligining yaxshilanishi to‘g‘ridan-to‘g‘ri aloqadorligi bejiz emas.

Bugungi kunda iqtisodiy rivojlangan mamlakatlarda kishi boshiga olinayotgan daromadning 6-10 karra farqlanishi ijtimoiy-iqtisodiy jixatdan chegaraviy axoli guruxlarida salomatlik ko'rsatkichlarining 3-4 karra farqlanishiga olib keladi. Kamroq daromadga ega shaxslar ko'proq kasal bo'ladilar, profilaktika yordamiga kamroq murojaat qiladilar, o'lim ko'rsatkichlari ularda yuqori. Yuqori daromadli axoli guruxlari tibbiy yordamning profilaktik turlaridan ko'proq foydalanadilar. Biroq, muayyan moddiy farovonlikka erishgach, (o'rta sinf daromadlari) barcha axoli va konkret inson salomatligiga birinchi navbatda faqatgina moddiy imkoniyatlarning o'zigina emas, balki ularni salomatlik uchun ishlatilish xarakteri ta'sir o'tkaza boshlaydi. Muayyan moddiy farovonlikka erishish xolati ma'lumot olganlik darajasiga bog'liqdir. Bir xil yoshdagi jinsiy guruxlarni takkoslanganda, ma'lumoti yuqori darajada bo'lgan shaxslarda ma'lumoti pastro qdarajada bo'lganlarga nisbatan o'lim xolati 1,5-4 marta kamroq ekanligi ma'lum bo'lgan. Shuningdek, xayot davomiyligidagi farqlar to'g'risida ma'lumotlar xam ishonarli ko'rsatilgan. Nisbatan yuqori darajadagi ma'lumotga ega bo'lgan shaxslarning ko'proq umr ko'rishi birinchi navbatda, o'zini tutishning yanada ratsional stereotiplari, bundan tashqari mexnat qilish xarakteri bilan bog'liq deb xisoblashadi. Onaning ma'lumoti yosh bolalar o'limi darajasiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiladi; chekka variantlarda (universitet va tugallanmagan o'rta maktab, savodsizlar) yosh bolalar o'limi ko'rsatkichlari 4 marotabadan ortiqroqqa farq qiladi. Shunday bo'lsada, o'rtacha umr ko'rish davomiyligi 18 (mis davrida) dan 70 yoshgacha (Evropa va Shimoliy Amerika) o'sdi. Bu XX asr demografik portlashiga muxim darajada yordam berdi, bunga xususan, Osiyo va Janubiy Amerikaning rivojlanayotgan mamlakatlari aloxida muxim ulush ko'shdilar. Axoli zichligining o'sib borishi (xar xil regionlarda turlicha) ustiga muntazam usib borayotgan urbanizatsiya kelib kushilmokda. 1800 yillar atrofida 20000 va undan kup axolisi bo'lgan shaxarlarda insoniyatning 5% dan kamrog'i istiqomat qilar edi, 1950 yilda – 21%, xozir esa bu ko'rsatkich 30% ni tashkil etadi. O'tgan asr boshida yer yuzida 27 ta 100000 va undan ko'proq axoliga ega bo'lgan shaxarlar mavjud edi, xozir esa bunday shaxarlar soni 1800 dan oshib ketdi.

**Gigienik omillar** shaxsiy va jamoat gigienasi talablarini o‘z ichiga olib, mehnat gigienasi, ovqatlanish, dam olish va tashqi muhitning zararli faktorlari va boshqalar jismoniy mashqlarni bajarish (dars, mustaqil mashq qilish, trenirovka) mashg‘ulotlarida gigienik talab va normalarga rioya qilishni taqazo etadi. Ular jismoniy mashqlar ta’sirchanligini, samaradorligini oshirishini ilmiy, amaliy jihatdan isbotlagan.

Gigienik sharoitni yetarli darajada taominlash, jismoniy tarbiya uchun foydalaniladigan moddiy-texnik baza, sport anjomlari, jixozlar va mavjud kiyim boshning holatiga bog‘liq. Jismoniy mashqlar, tabiatning sog‘lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillarni ratsional qo‘llash inson salomatligini mustahkamlaydi va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantiradi.

Havo, quyosh nuri, suv jismoniy tarbiya jarayonida tabiatning sog‘lomlashtiruvchi kuchlari tarzida jismoniy tarbiyaning vositasi sifatida foydalaniladi. Hayotiy sharoit, muhit insonni turli sharoitda moddiy neomat yaratish, yashashga majbur qiladi. Bunga ko‘nikish, unga tayyor bo‘lish muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun tabiatning inoimi –havo, suv, quyosh nuri inson ish qobiliyatini oshirish, salomatligini mustahkamlashning asosiy vositasidir. Jismoniy tarbiya jarayoni ochiq xavoda, quyosh nuri ostida, suv va boshqalardan foydalanib jismoniy mashqlar bajarish samara beradi. Cho‘milish, oftobda toblanish, havoning issiq-sovug‘i jismoniy mashqlar bilan inson organizmiga turlicha ta’sir ko‘rsatadi. Mashg‘ulotlar davomida bu vositalardan tizimli foydalanishning muhim ahamiyat kasb etadi.

Ishni shunday tashkillash lozimki, jonajon Respublikamizning geografik, iqlimiy va ekologik holatinig hisobga olib barcha viloyat va hududlarda tabiatning sog‘lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanishning ilmiy asoslangan tizimini ishlab chiqish muammosi hal qilinishi lozim. Masalan, quyosh nuridan foydalanishda soat 10.00 dan 12.00 gacha alohida, 16.00-17.30 gacha yoshi, jinsi va boshqa individual xususiyatlarini hisobga olinmasdan toblansa uning ta’siri turlicha bo‘ladi. Jismoniy mashqlarning me’yori, yuklamaning umumiy miqdori, mashqning intensivligini eotibordan chetda qoldirish tabiatni sog‘lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanishda

salbiy natijalarga olib kelishni unutmasligimiz lozim. Shug‘ullanuvchilarga quyosh vannasi, suvda chiniqishning nazariy bilimlari va ulardan tizimli foydalanish, havoning o‘zgarishi organizmning issiq-sovuqqa, keskin o‘zgarishlarga tez moslashshishi individning yoshligidan yo‘lga qo‘yishni samarasi katta. Har tomonlama chiniqtirish tabiat omillarini turli jismoniy mashqlarni bajarish bilan qo‘shib olib borilishi tashqi muhitning salbiy ta’sirlariga organizmning qarshilik ko‘rsata olish qobiliyatini yanada oshiradi.

Jismoniy tarbiya jarayonida erishilgan chiniqishning samarasi “ko‘chuvchan” bo‘ladi, ya’ni u insonning boshqa faoliyati (asosan, mehnat, harbiy xizmat)da namoyon bo‘ladi va jismoniy tarbiyaning hayotiy-amaliyligini oshiradi. Qolaversa, ruhiy-irodaviy hislatlarini ham kuchaytiradi. Ayniqsa, chayqalish, tebranish, meoyorsiz yuklamaga chidash, vaznsizlik holatiga tez moslashishdek vazifalar oson hal bo‘ladi.

Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish mashg‘ulotlari inson hayotiy faoliyatining organik qismiga aylansagina jismoniy tarbiya tizimining sog‘lomlashtirilishiga yo‘naltirilgan prinsipni amalga oshirishning imkoni bo‘ladi. Boshqa tomondan, kerak bo‘lgan gigienik normalarga rioya qilinsagina jismoniy mashqlar kerak bo‘lgan samarasini beradi. Jismoniy tarbiyaning maxsus vositasi hisoblanmasa ham gigienik omillar jismoniy tarbiyaning vazifasini to‘laqonli hal qilish uchun ahamiyat kasb etadi. Pedagogik jarayon qanchalik puxta tashkil-lanmasin, ovqatlanish, uyqu kun tartibiga rioya qilinmasa, shuningdek, mashg‘ulotlar tibbiyot talablariga javob bermay-digan joy va jihozlar bilan o‘tkazilsa, ular albatta samarasiz bo‘ladi. Mana shuning uchun maktablardagi jismoniy tarbiya dasturlariga gigienaga oid bilimlar mazmunini ifodalovchi nazariy ma’lumotlar uchun mavzular tavsiya qilingan. Ular jismoniy tarbiya jarayonidan tashqaridagi insonning hayotiy faoliyatini tashkillovchi va jismoniy tarbiya jarayoni tarkibidagi vositalardir.

### **Jismoniy mashqlarning ta’sirini belgilovchi omillar**

Har xil jismoniy mashqlarning samarasi turli xil yoki turli xildagi jismoniy mashqlar bir xil tarbiyaviy ta’sir ko‘rsatishi amaliyotda isbotlangan. Demak, bu jismoniy mashqlar doimiy bir xil ta’sir xususiyatiga ega emasligining isbotidir.

Tarbiya jarayonida *jismoniy mashqlarning samarali ta'sirini belgilay oladigan omillarni* bilish pedagogik jarayonni boshqarishni osonlashtiradi. Bu omillar quydagicha guruhlanadi:

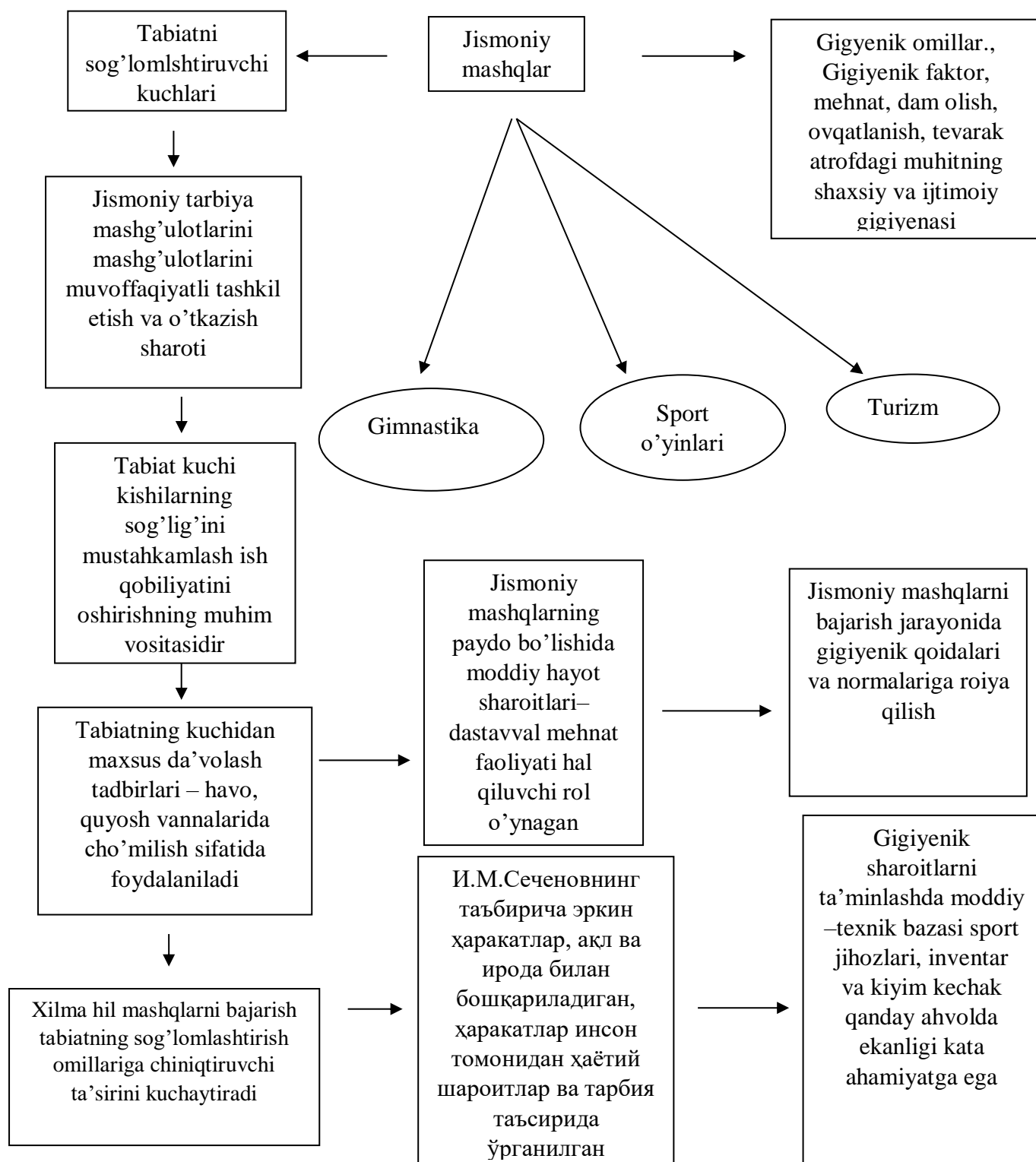
1. *O'qituvchi va o'quvchilarning shaxsiy tavsifi omili*. Ta'lim jarayoni ikki tomonlama – o'quvchilar o'qiydi, o'qituvchi o'qitadi. Shuning uchun jismoniy mashqlarning ta'siri keng darajada kim o'qitayotganligiga va kimlarni o'qiyotganligiga, axloqiy sifatlariga va iqtidori (intellekti) ga, jismoniy rivojlanganligiga va tayyorgarligi darajasiga, shuningdek, birlamchi bajara olish malakasi, qiziqishi, harakat faolligi hamda boshqalarga bog'liq.

2. *Ilmiy omillar* – jismoniy tarbiyaning qonuniyatlarini tomonidan anglanishi meoyorini xarakterlaydi. Jismoniy mashqlarning pedagogik, psixologik, fiziologik xususiyatlari qanchalik chuqur ishlab chiqilgan bo'lsa, pedagogik vazifalarni hal qilish uchun ulardan shunchalik samarali foydalanish mumkin.

3. *Metodik omillar* – jismoniy mashqlardan foydalanishda amal qilinadigan juda keng qamrovdagi talablar guruhini umumlashtiradi.

Jismoniy mashqni o'qitish davomida yoki boshqa pedagogik vazifani hal qilish uchun qo'llanayotgan usuliyat (jismoniy qobiliyatni ochsin, o'zlashtirishni osonlashtirsin) masalan, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda quyidagilar hisobga olinadi, birinchidan jismoniy mashqdan kutilayotgan samara, ya'ni bu mashq bilan qanday vazifalar (bilim berish, tarbiyalash, yoki sog'lomlashtirish)ni hal qilish; ikkinchidan, jismoniy mashqni tuzilishi, statik yoki dinamik mashqmi, siklik, atsiklik harakatmi yoki boshqasimi; uchinchidan, mumkin bo'lgan takrorlash usuliyatlari (bo'laklarga ajratib yoki mashqni to'la bajarish bilan o'rgatish maqsadga muvofiqmi, takrorlashlar oralig'ida aktiv dam olishni qo'llash kerakmi yoki passiv dam olishni ta'minlay oladimi va hokazolar). Jismoniy mashq bajargandan so'ng organizmda maxsus funksional o'zgarish vujudga keladi va u ma'lum vaqtgacha organizmda iz qoldiradi, saqlanib turadi. Vujudga kelgan o'zgarish ko'rinishida keyingi mashqning ta'sir samarasi yanada boshqacharoq bo'lishi mumkin. Dastlabki va so'ngi mashqda mashg'ulot samaradorligi ortishi yoki pasayishi mumkin. Masalan, diqqat uchun mashqlar navbatidagi qiyin koordinatsiya talab qiluvchi harakatlarni bajarishni

osonlashtirsa, dumbaloq oshish mashqlaridan so‘ng muvozanat saqlash mashqlarini o‘zlashtirish qiyinchiliklarga sabab bo‘lishi mumkin. Ta’sirning oz yoki kuchlilik darajasi o‘zining chuqurligi va davo-miyligi, o‘quvchi holati uning jismoniy, aqliy tayyorgarligi va hokazolarga bog‘liq. Mashqlar ta’sirining kompleksini ishlab chiqish harakat faoliyatining asosiy ta’siri samarasini hisobga olishga imkoniyat yaratildi.





**Sog'lomlashtirish omillarida** jismoniy barkamol avlod tarbiyasi va uning kamoloti, barqaror turmush tarzi madaniyati orqali yo'lga qo'yiladi. Unga asosiy mezon bo'lib individning salomatlik darajasi olinadi. Sog'lomlik, salomatlik esa inson jismining kamolotiga borib taqaladi va uning tamal toshini qo'yish biologik yoshining ilk davridan amalga oshiriladi.

Ulug' maqsadlarga erishish, farovon turmush, inson zotiga munosib hayot barpo etish, avvalo mavjud jamiyat a'zolari – komillikka intilayotgan kelajagimiz, yosh avlodga bog'liq.

Sog'lom turmush, faol optimal harakat faolligi o'zining nazariy asoslariga ega, lekin bu muammo hozirgi kungacha to'liq o'rganilmagan. Umumiy va maxsus adabiyotlarning taxlili va mustaqilligimizdan keyingi davrda o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlarning taxliliy natijalari mavzu bo'yicha fundamental tadqiqotlar o'tkazish lozimligini qo'rsatmoqda. Jismoniy madaniyati tarkibidagi sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining nazariy va amaliy asoslariga oid bilimlar, amaliy malakalar jamiyat a'zosini sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatiga egaligidan dalolat berishi jismoniy madaniyatga egalilikning belgisi ekanligi isbotlangan.

Mustaqilligimizgacha bo'lgan davrida jismoniy madaniyat va sportni kundalik turmush tarziga singdirish maqsadida qator yillar davomida davlat dasturlari, ko'rsatmalari, farmoyishlar chiqarilgan bo'lishiga qaramay bu siyosat o'zining natijasini bermadi. Bunga sabab qilib individni, jamiyat a'zosining ongiga “kasal bo'lsang davlat o'zi qaraydi” yoki “sog'ligim faqat meni ishim emas” deb tashqaridan bo'ladigan yordamga tayanish, boqimandalikni jamiyat hayotida keng o'rin olganligini mahsuli deb qarasak to'g'ri bo'ladi.

Mamlakatimizda iqtisodiy, ijtimoiy, siyosiy va ma'naviy jihatdan asoslangan o'ziga xos, mos turmush tarzi madaniyati tarkib topmoqda. Bu madaniyatning tarkibiy qismi turli xildagi mashg'ulotlar bilan bog'liq. Bunday taraqqiyotni belgilovchi muhim omil sog'lom madaniy hayot, uning tarkibidagi millat salomatligidir. Boylik sanalgan salomatlikni saqlashda sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini ahamiyati beqiyos. Bugungi kunda texnik vositalarning shiddat bilan rivojlanib borishi, yuksalishga sabab bo'layotgan bo'lsa, boshqa tarafdin kam

harakatchanlik va kam harakatchanlik bilan kelib chiqadigan ko‘plab kasalliklarni ko‘payib ketishiga sabab bo‘lmoqda. Sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlari o‘zining mazmun mohiyati bilan sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyati tarkibida vosita tarzida munosib o‘ringa ega bo‘lib, jamiyat a‘zolarini organizimini kundalik hayotiy faoliyatiga tayyorlash, shu faoliyat uchun zaruriy biologik quvvatni yuzaga keltirish va ulardan aqliy, jismoniy mehnat jarayonida foydalanishni nazarda tutadi. Bu mashg‘ulotlar inson hayotiy faoliyati davomidagi maqsadli mashg‘ulotlardan farqlanadi. Shuning uchun ham sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlarining vositalari va ulardan foydalanish nazariyasi va ularni amaliyotda qo‘llaydigan vositalarni turkumlash, tizimga solish va amaliyotga tavsiya etish muhim. Barqaror turmush tarzi madaniyatini sog‘lom asosga qurish fenomeni antik davrdan to shu kungacha turli mazmundagi ilmiy-nazariy ta‘riflari va talqinlariga ega. Uni hozirgi kundagi ta‘rifining tarkibiy qismida sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyati va uning mashg‘ulotlari, ularning asosiy Sport Mashg‘ulotlari o‘zining munosib jihatlari bilan barkamol avlod tarbiyasini amalga oshirishda etakchi vositalaridan biri sifatida hizmat qilmoqda.

Jamiyatimizning salomatligi, uzoq umr ko‘rishi, uning jismi a‘zolarining yuqori ishchanlikda faoliyat ko‘rsatishi uning organizmini mashqlanganligi bilan bog‘liq. Mashqlanish darajasi esa jamiyat a‘zosi o‘zi uchun dinamik striativga aylantirgan sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlari jarayoni bilan bog‘liq va bu muammo mustaqillik yillarida o‘zining muhimligi bilan davlatimiz rahbariyati va hukumatimiz siyosatida ustivor yo‘nalish bo‘lib qolaveradi.

Rivojlangan mamlakatlardagi kasal bo‘lmagan, sog‘ligini bir maromda uzoq ushlay olgan kasb egasiga ishlab chiqarish korxonasi qo‘shimcha moddiy rag‘batlantirishlar qilishi haqidagi matbuot, radio, televideniyalarning axborotlari biz “boqimandalar”da boshqacharoq tushunchalarni yuzaga keltirgan. Chunki yuqori malakali ishchi, kasb egasini vaqtincha mehnat faoliyatini to‘xtatishidan ish beruvchi mahsulot sifatini buzilishidan yuzaga keladigan moliyaviy ziyon ko‘rishi uni qoniqtirmagan. Chunki kasallangan yuqori malakali ishchini nisbatan malakasizrog‘i bilan almashtirishga to‘g‘ri kelgan. SHunga ko‘ra salomatligini uzoq vaqt bir

maromda ushlar rag'batlantirilgan. Bunday natijaga erishish rivojlangan mamlakatlardagi STT jismoniy madaniyat tarkibidagi sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini xar bir individ uchun odatga aylanish darajasiga borib etganligidir. Biz qo'l urgan mavzu aynan shu muammo – inson organizmini uzoq umri davomida egalik qilishi lozim bo'lgan salomatligini bir maromda, kasalliklarga yo'liqmay tashqi muhitning zararli, noxush oqibatlariga qarshi tura olishi, uning jisman immunitetini oshirishni vosita va metodlarini o'z ichiga olgan "Sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining nazariy asoslari" bilan bog'liq. Shug'ullanuvchining funksional xolatini lozim bo'lgan darajada, vositalarning mazmuni, mashg'ulotlardagi mashqlanish vositalarining shakllari, tashkillash usuliyoti, shuningdek, ularning umumiy qoida va qonuniyatlariga oid hamda mashg'ulotlarning strukturasi va nazariy bilimlari xozirgi kungacha tizimga solinmagan. Unda xar kim o'zicha ilmiy asossiz foydalanadi. Oqibati ko'p o'tmay shug'ullanishni foydasiz degan xulosa bilan mashqlanishni to'xtatadi. Ulardan foydalanishning mazmuni, tashkillash shakllari, vositalaridan foydalanish metodikasi, prinsiplari bilan bir-birlaridan farqlanadi hamda ularning maqsadi va vazifalarining yo'nalishi ham boshqacha.

Sport mashg'uloti, keyinchalik sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining asoschilari sifatida rusiy zabon olimlari V.V.Gorinevskiy, K.X.Grantin o'tgan asrning 50-yillarida, A.D.Novikov, A.A.Ter-Ovanesyan, N.G.Ozolin, L.P.Matveevlar tan olinadi va ular to'plagan mashg'ulotlarga oid nazariy bilimlar hozirgi kungacha o'z ahamiyatini yo'qotgani yo'q. Ayniqsa, L.P.Matveev, A.A.Ter-Ovanesyaning fundamental tadqiqotlari sport mashg'ulotsi vositalarini katta sportdagi shug'ullanuvchilar organizmga ta'siri, uning ijobiy va salbiy tomonlarini tadqiqotiga bag'ishlangan.

Sport mashg'uloti, optimal ratsional harakat faolligi, sog'lomlashtirish va davolash jismoniy madaniyatiga oid tadqiqotlarning biologiya yo'nalishi bo'yicha A.N.Krestovnikov, I.A.Bernshteyn, V.S.Farfel, S.P.Letunov, N.V.Zamkinlarning tadqiqotlari ahamiyatga loyiq, hozirda ulardan mutaxassislar o'zlarining o'quv-mashg'ulotlarida foydalanmoqdalar. YUqori malakali sportchilar sport mashg'uloti muammolari bilan etakchi olimlar K.V.Grodoplov, S.V.Keller, M.YA.Nabatnikova,

S.V.Vaysexovskiy, A.N.Vorobyovlar shug‘ullanib, sport mahoratini oshirish nazariyasi va uslubiyotiga ahamiyatli darajadagi nazariy bilimlar zahirasini boyitdilar. Qator kasalliklarni oldini olishda turli harakatlardan vosita sifatida foydalanish haqida bobokalonimiz Abu Ali ibn Sino o‘z davridan boshlab ilmiy-nazariy tadqiqotlar, ayrim fikrlar hozirgacha o‘z ahamiyatini yo‘qotgani yo‘q. Chunki inson organizmini kasallanishini oldini olishda sog‘lomlashtirishda jarayoni harakatlarsiz kechmasligi, ularni organizmga funksional ta’sir hozirgacha o‘rganilmoqda.

Markaziy asab tizimiga jismoniy mashqlarni vosita sifatida sog‘lomlashtirish ta’siri XIX asrdayoq o‘rganib bo‘lingan. Akademiklar I.M.Sechenov va I.A.Pavlovlar mushaklar ishlagan paytda miyaga keladigan impulsar bosh miya po‘stloq qismida sodir bo‘ladigan jarayonlarga katta ta’sir qilishini isbotlaganlar.

Sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlarining vositalarini asosiy maqsadi muskullarni faol ishlatish bo‘lib u o‘ta muhim. Mashg‘ulotlar orqali optimal jismoniy tarbiya vositalari orqali harakatlarni salomatlikka ijobiy ta’siri nimada ekanligiga Rossiya federatsiyasining akademigi Yu.I.Evseevning tadqiqotlari - “Ishlayotgan mushaklar, muskullar, impulsar potogini yuzaga keltirishi nazariyasi” bilan javob berdi. Bu impulsar shug‘ullanuvchi organizmida modda almashinuvi, nerv tizimi va boshqa barcha organlar faoliyatini stimullashi, to‘qimalarni esa kisloroddan foydalanish holatini yaxshilashi, vujudimizda ortiqcha yog‘ hosil bo‘lishi va to‘planishiga yo‘l qo‘ymasligi hamda organizmni tashqi muhitning zararli ta’sirlaridan himoyalaniish xususiyatini kuchaytirishi mumkinligini aniqladi.

Sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlari orqali skelet mushaklarining faoliyatini yo‘lga qo‘yish bilan ichki organlarimiz hizmatini yaxshilanishi va ularning faoliyati bilan bog‘liqligi haqidagi nazariyaning – “motor visserial reflekslar”ni (M.R.Mogendovich) isbotlab yuzaga kelgan mushaklardagi, paylarda, suyaklarga mushaklarni “bog‘lovchi”lardagi mavjud mikroskopik ko‘rinishga ega bo‘lgan nerv tolalari vositasida markaziy nerv tizimi orqali harakatidan yuzaga kelgan ma’lum chastotadagi impulsarni (quvvatni) ichki organlarga uzatishi bilan ularning faoliyatiga ijobiy ta’sir qilishini asosladi. Agar, harakat faoliyatiga jalb qilingan

mushaklar guruhi etarli darajadagi tonusga taranglikka yoki lozim bo'lgan darajadagi rivojlanganlikka, jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lmasa yuzaga keladigan impulsning ichki organlarimizga ta'sir kuchi sust bo'lishi va bu bilan organlarimiz ishini normal kechishiga salbiy ta'sir qilishi mumkinligi e'tiborga olinib sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining vositalaridan foydalanish jamiyat a'zolarini turmush tarziga singdirilishi etakchi muammo sifatida mavjud.

Harakatlanishning vositalaridan foydalanishning ahamiyati, foydasi va uni mazasiga tushunganlardan biri mashhur matematik Gauss yoki undan ham mashhur tibbiy sinovchi Germon Gelm Goli faqat yurish, oddiy qadamlab, ma'lum sur'atda yurish mashqi haqida: «yalt etgan, to'satdan paydo bo'lgan fikr» har doim kutilmaganda, albatta yozuv stolida emas, miya charchab, jisman horiganda emas, jismonan bardamlik, kayfiyat ko'tarinkiligi yuqori bo'lgan paytda yuzaga keladi. Ayniqsa, («yalt» etish, to'satdan, «chaqmoq»dek paydo bo'lish) quyosh porlab, ko'm-ko'k tog' manzarasi qalbni oshufta qilib, asta-sekin tog' bag'irlab yuqoriga ko'tarilayotgan paytingizda yuzaga keladi» deb yozadi.

Jan-Jak Russo esa «YUrish fikrimni ma'lum darajada ilhom-lantiradi, vujudimga ko'tarinkilik beradi. Tinch bo'lsam, aytarli fikrlay olmayman, mening tanam harakatda bo'lishi shart, shundagina aqlim ham harakatlana boshlaydi» deb mashqlanish haqida fikr bildirgan (14).

Kasbi adabiyotchi, shoir, yozuvchi Geni Gyote: «Fikrlash sohasidagi barcha eng qimmatli, uni ifodalashning yanada olijanob usullari menga piyoda yurayotganimda keladi» degan. A.S.Pushkin Sarskoe Selodan - Peterburggacha kamida 30 verst piyoda yurgan.

YUrish mashqi STT mashg'uloti vositasi sifatida moddiy ne'mat talab qilmaydigan, bebaho, hech narsaga almashinmaydigan sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatining eng qulay vositasi sifatida hozirgi kungacha qaralgan va bundan keyin ham unga eng oddiy vosita deb qaraladi. Albatta, sport formasini kiyib yurish shart emas, har kunlik kiyim bilan yursa ham bo'ladi.

Fransuz yozuvchisi Jorj Simenon "Men qaerda bo'lishimdan qat'iy nazar, juda ko'p yuraman, mening ijodiy jarayonim yurish paytida, faqat yurish paytidagi issiq,

sovuq, loy, tuman va hokazolarni hidlash, his qilish orqali eshitish, uzoq-yuluq gaplarni ilg'ab qolish, biroz bo'lsa ham ilg'ab qolingan ohanglarda obrazim yuzini, ko'zim oldida jilvalantiraman, to'ldiraman" degan. Qalb uchun, yorqin ijodiy aql uchun – tetik, maromli (bir xil sur'atda), hormay yurish paytida a'lo darajada fikrlanadi.

Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatining oddiygina, eng sodda harakat akti «yurish» mashqi eng oddiy sport mashg'uloti vositasi ekanligi va u haqida ancha ijobiy fikrlar mavjudligi, jismining kamoloti uchun qo'yilgan talablar, uni qondirish borasida ulug' bobolarimiz, sharq allomalari, fozilu fuzalolarining aytganlari va bajarganlari to'g'risida alohida to'plamlar yozish mumkin.

Sog'lomlashtirish mashg'ulotlari, ularning vositalari, usuliyotlariga oid adabiyotlar, asosiy ilmiy-tadqiqotlarni esa nazariy tahlilimiz davomida uchratmadik. Eng oddiy, regional xususiyatlarimizni hisobga olib foydalanishimiz mumkin bo'lgan vositalarni qo'llash orqali o'tkaziladigan Sport Mashg'ulotlarini tashkillashining fundamental nazariy asoslari yaratilmagan.

### **Nazorat savollari**

- 1.Sog'lomlashtirishning omillari haqida nimalarni bilasiz?
2. Sog'lomlashtirishda jismoniy vositalarning o'rni va ahamiyati haqida gapirib bering.
3. Jismoniy mashqlarning inson organizmiga ta'siri va omillar nimalardan iborat?
- 4.Sog'lom turmush tarzi va sog'lomlashtirish omillari yuzasidan o'z fikrlarini bildirib o'tgan olimlar haqida gapirib bering?

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

- 1.Safarova D.D. G'ulomov N.G. "Voleologiya o'quv uslubiy qo'llanma" Toshkent-2013.
- 2.Arziqulov R."Sog'lom turmush tarsi asoslari" T-2005
- 3.Irgashov Sh. "Voleyologiya" T-2015
- 4.Mutalova Z. "Sog'lom turmush tarzi" T- 2007.

### **1.3. Sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotni umumiy tavsifi. Salomatlikni ta'minlashda jismoniy tarbiya.**

Jismoniy tarbiya o'z ichida 2 ta asosiy funksiyani: turli toifadagi axolining salomatligini mustaxkamlash, ularning jamiyat ishlab chiqaruvida xar tomonlama qatnashuvi maqsadida va gipokineziya va gipodinamiya kategoriyasidagi odamlarni faol xarakatga boshlashdir. Jismoniy mashklar insonni nafakat jismoniy xolatiga ta'sir qiladi, balki u yana ruxiy xususiyatlarni mukammallashtiradi, ruxiy jarayonlarni boshqarishni yaxshilaydi, insonni xarakterini mustaxkamlaydi. Bu mashqlar jismoniy va ruxiy faoliyatni yakkakurashning bir xolatini namoyon etadi. Jismoniy mashklarni bajarish vaqtida insonlar o'z tabiatini «o'zlashtiradi».

Jismoniy tarbiyada sotsial va biologik faktorlar o'zaro aloqada bo'ladi. U jismoniy sifatlarni takomillashtirish bilan chegaralanmay, balki dunyoqarashni, inson sinfiy ongini shakllantiradi chaqirtirilgan. Jismoniy tarbiyaning vazifasi reja bilan va tashkillashtirilgan boshqaruvni biologik va sotsial dialektik o'zaro bog'liklikni shaxsning xamma tomonlama rivojlanishiga ta'sir etishdir. Regulyar sport faoliyatida intilish, ob'ektiv sotsial zaruriyat va individual talabning yakkol namoyon bulgan yakkakurashidir, lekin sport faoliyatiga talab, biologik emas, balki sotsial zaruriyatga asoslangan. Jismoniy tarbiyaning kelib chikishi, pedagogik yunalishga asoslanib, insonlarni mexnat va keyinchalik xarbiy ishga tayyorlashga talabi bilan boglik. Jismoniy tarbiyaning pedagogik asosi, umumiy ko'rinishi pedagogik ta'sirni mazmunini axolining turli kontingenti, shu jumladan ukuvchi va talabalarni shakl, vosita, usullar optimizatsiyasi bilan namoyon etiladi. Ko'p sonli tekshiruv ma'lumotlari shuni kursatadiki, jismoniy tarbiya bilan muntazam shugullanish birinchi navbatda kon aylanish a'zolarida yaxshi ta'sir qiladi, lekin yoshga bog'lik uzgarishlarni tormozlaydi. Jismoniy faollik organizmdan yog' va uglevodlarni utilizatsiyasiga sabab bo'ladi, bunda ATF sintezda qatnashuvchi energiya ajralib chiqadi (energiya saklashni konuni realizatsiyasi). Tirik sistema – bu o'z strukturasi va faoliyatini ta'minlash uchun oziq – yo'qilgi ishlatadigan, energetik mashinadir. Tirik sistemani farqlovchi asosiy belgilardan – ko'payish, moslashuv (adaptatsiya) va

energiya oqimini yoki modda almashinuvi regulyasiyalash – energetik sistemaning faoliyati (modda almashinuvi) ga bog'liq.

Jismoniy yuklamalarda kuzatilgan a'zolar giperfunksiyasi, shu a'zolar xujayralarida nuklein kislotalar va oksillarning sintezi aktivlashadi. Muntazam mashklar sharoitida, xujayra genetik apparatining funksional xolati oshishi – organizmning fiziologik funksiyalari plastik mutanosiblikni amalga oshirish ruy beradi. Muskul faolligi shunchalik chukur ta'sir etishi mumkin-ki, bunda genetik apparat va oksil biosintezi faoliyatini uzgartirishi mumkin. Bunday xulosalarga asos bulib, tibbiy genetika soxasidagi tekshiruvlarning natijalari xizmat qiladi, ularda genetik «yuk» muammolari bilan birga genetik dasturning yanada muxim tomoni – odam sogligini yuqori darajasini ta'minlovchi normal allellarning to'liq ta'siri aniqlandi.

Hozirgi zamonda bolalar va o'smirlar rivojlanishining muxim xususiyatlaridan biri, organizmning tashki omillarga nisbatan yuqori ta'sirchanligi va moslanuvchanligi bo'lib, bular natijasida qulay tashqi shart-sharoitda xamda, oqilona majmuali ta'lim-tarbiya olib borilganida, umumiy jismoniy rivojlanish va salomatlikning yaxshilanishi, ruxiy (psixik) takomillashuvi yuz beradi. Ko'pgina biologik xususiyatlarning yuksak darajadagi uygunlikda rivojlanishiga erishish uchun yordam beradigan omillar orasida jismoniy tarbiyaning, xar bir yosh bosqichiga, ayniqsa, kasb taqozo etadigan gipodinamiya va gipokineziya sharoitida muvofiq bo'lgan mushaklar faolligini kuchaytirishning axamiyati juda katta.

Oqilona jismoniy tarbiya (keng manoda) organizm moslashuvchanligi uchun funksional qobiliyatlarini rivojlantirishning muxim tasirchan omili bo'lib qoladi, u siz esa rivojlanishda uyg'unlik buzilishi mumkin. Jismoniy mashg'ulotlar jarayonida reaksiyaning belgilari emas, balki me'yori – rivojlanishning muayyan sharoitlarida u yoki bu belgilarni me'yorlash kobiliyati «meros» bulib utar ekan, organizmning biologik imkoniyatlariga mos keladigan jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining ortida qolishi kuzatiladi-ki, bu tibbiy-biologik fanlardagi ma'lum muammolar (inson biologiyasiga tugri baxo berilmaslik, inson shaxsining shakllanishida ontogenez konuniyatlari, inson konstitutsiyasi to'g'risidagi ta'limot, irsiyatning jismoniy



rivojlanishi xamda jismoniy tarbiya bilan bog'lik yechilmagan muammolari), shuningdek, salomatlikni miqdoriy baxolash nazariyasi va usullari mavjud emasligi bilan bog'lik-ki, ular orasida jismoniy tarbiyaning turli shakl va vositalarining turli ta'sirini uning organizm va shaxs sifatidagi individual tipologik xususiyatlarini xisobga olgan xolda o'rganish imkoniyatini beradi. Jismoniy tarbiyaning mavjud fenotipik nazariyasini fenogenotipik nazariyaga aylantirish, uni zamonaviy biologik asosga kuchirish zarur, bu masalani yangi, zamonaviy yondoshuv nuqtai nazaridan chuqur o'rganishni talab qiladi.

### **Harakat faolligi va ularning organizmga ta'siri.**

Jismoniy (yoki xarakatlanish bilan bog'lik) faollik – bu inson xatti-xarakatlarining ajralmas va murakkab majmuasi bo'lib, u biologik xamda tashqi omillarga bog'lik. Zamonaviy turmush tarzining ilg'or (progressiv) tendensiyaga ega bo'lgan o'ziga xos xususiyatlaridan biri xarakat faolligi xajmining kamayishi (gipokineziya), mushak kuchi sarfining ruxiy-asab zuriqishlari bilan uyg'unlikdagi pasayishi hisoblanadi.

Harakat – xayotning eng muxim xususiyati. Bugungi kunda inson organizmi turli tizimlarni ko'zg'atishning mushak faoliyatidan xam kuchliroq fiziologik usuli ma'lum emas. Ular xar xil a'zo va tizimlar faoliyatini, shuningdek umuman inson ongi darajasini tiklashga yunaltirilgan boshqaruv mexanizmlarini muntazam ravishda mashq qildirib, takomillashtirib beradi. Ayni vaqtda ishlab chiqarish va turmushda jismoniy yuklamalarning xissasi ma'lum darajada kamayib ketyapti. Xatto inson xarakatlanishining tabiiy va sun'iy usuli bo'lgan yurish xam transportning, kommunal xizmat turining rivojlanishi tufayli o'z axamiyatini yoqotib bormoqda.

Axolining barcha qatlamlari, jumladan, bolalar xam gipokineziyaga maxkum, aslida ularning mutanosib rivojlanishi uchun xarakat faolligi, mushak kuchi sarfining maqbul darajasi juda zarur. Yaqindagina quvvatning deyarli yagona manbai sanalgan mushaklarning bugungi kunda quvvat generatori sifatidagi faoliyatida nixoyatda cheklangan. Xarakat faolligi biologik tabiatga ega. Xayvonlarni oyoqlari «boqadi», ibtidoiy odamni xam oyoqlari «boqqan». Taraqqiyot shunga olib kelyaptiki, insonni aql-idroki «boqadigan» bo'lib, u xarakatning xayot uchun zarur bo'lgan, tarixan

yuzaga kelgan biologik vazifasidan voz kechyapti. Xozirgi vaqtda xarakat faolligi xajmining kamayishi va mushak kuchi sarfining pasayishini «gipokineziya» yoki «gipodinamiya» atamalaridan biri ostida birlashtirishga urinishyapti. Garchi «gipokineziya» tushunchasi ancha keng bo'lsa xam, gipodinamiya o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, ularga jismoniy tarbiya jarayonida ayrim kasalliklarning oldini olishda e'tiborni karatish lozim (mushaklarning statik zurikishi, izometrik mashklar). Shuning uchun, bizningcha xarakat faoliyatining turli jixatlariga, skelet mushaklari jismoniy rivojlanay darajasining pasayishi natijasida salomatlikka putur etishga olib keladigan uzgarishlarga diqqat kilish uchun xar ikkala tushunchani saklab kolish kerak.

Tadqiqotlardan ma'lum bo'lishicha, miyada ikkita vaqti-vaqti bilan faoliyat ko'rsatuvchi tizim mavjud: motorikaning faollashuvi va sustlashuvi. Ikkinchisi uz ichiga uyku dam olish, xarakat faoliyatining sustlashuvi kabi xolatlarni oladi. Faollashish tizimiga fakat skelet mushaklari faoliyatigina emas, bir kator vegetativ faoliyatlar – moddalar almashinuvi, nafas olish, kon aylanish, ter ajralishi xam kiradi. Faollashuv va sustlashuv orasida retsinrok munosabat mavjud. Masalan, ozuka izlashga majburlovchi ochlik instinkti faollashuv tizimiga, tuyingan xolat esa sustlashuvga olib keladi. Xarakat omilining ta'siri xam turlicha: issiklik sustlashish tizimini kuzgatsa, sovuklik faollashuv tizimini kuzgatadi. Giperglikemiya sustlashuviga (u xam markaziy asab tizimi orkali), gipoglikemiya esa faollashuvga yordam beradi. Sustlashuv xolatida kuprok ovkat xazm kilish va ekskretiya a'zolari amal kiladi. Gipoksiya vaktida motorikaning sustlashuvi vegetativ markazlarning yuksak kuzgaluvchanligi bilan keskin kontrast xosil kiladi. Faollashuv tizimini ragbatlantirishning kuchli omillaridan biri proprioretseptiv (xarakatlar motorikasi) sanaladi. Bunda motorikani xayotning asosi (yoki organizmning yuki) sifatidagi Sechenovga tushunishga rioya kilinadi, xamda mazkur muammoni ishlab chikishning katta kelajagi bor deb xisoblanadi. U umumiy biologiya soxasida – faol xarakatchanlik konsepsiyasini, fiziologiya soxasida – motor – visseral reflekslar nazariyasini, tibbiyot nukta nazaridan esa ximoyolovchi kuzgalish tamoyillarini shakllantirib bergan. Faol xarakatchanlik konsepsiyasi insonda mavjud bo'lgan

xarakatlarga tug'ma, tabiiy, biologik extiyojga, xayvonlardagi xuddi shunga o'xshash extiyojga asoslanadi. Xarakat faolligi darajasi irsiy jixatdan shartlangan kattalik bo'lib, xar bir biologik turda o'ziga xos, yangi tug'ilgan go'daklar xayotining dastlabki yillarida bu miqdor eng yuqori bo'ladi, bu organizmning o'sish va rivojlanish sharoitlarini ta'minlashda, gomeostazning shakllanishida skelet mushaklarining katlanish extiyoji organizm rivojlangani sayin pasayib borishga moyil; bunga tarbiya xususiyatlari va turmush tarzi xam katta ta'sir ko'rsatadi; keksalikda bunga extiyoj juda past. Xarakat extiyojining pasayishi bilan bir vaqtda ontogenezda organizmning karish belgilari kupayib borayotgani kuzatiladi, bunda quyidagi bogliklik aniklangan: individning xarakat faolligi nechogli past bulsa, uning xajmida kiskarish kanchalik erta kuzatilsa, evolyusiya jarayonlari organizmning funksional imkoniyatlari, ijtimoiy faolligi torayishi shunchalik namoyon bo'ladi. Jismoniy mashgulotlarga bulgan extiyojni kuchaytirish, xarakatlar xajmini boshkarish ITI davrdagi dolzarb ijtimoiy vazifa bulibgina kolmay, asosli umumbiologik muammo xisoblanadi.

Organizm uchun xarakat faolligi darajalarining muayyan oraligi mos bulib, uning urtasi salomatlikni rivojlantirish uchun eng makbul sanaladi, uning chegaralari esa bunday emas. Xarakat extiyoji eng makbulni kuzda tutadi, faollikni shunchaki oshirishga intilish organizm uchun xaddan ortik bulishi mumkin. Xozirgi zamon sharoitida turmush tarzining uzgarishi natijasida xarakat faolligi pasayishining ikki jixati mavjud. Gap xarakatlarning umumiy chegaralanishi, quvvat sarflash darajasining pasayishi, xarakatning xarakatlanishi tufayli yuzaga keladigan afferentatsiyaning kamayishi va natijada shug'ullanganlik darajasining nixoyatda pasayib, atrofik o'zgarishlarning yuzaga kelishi xususida ketyapti. Shu bilan birga umumiy cheklashda katta mushaklardan ayniqsa, yelka, qo'l panjalari, mushaklaridan muntazam, ancha shiddatli tarzda foydalaniladi, bunda inson mexnati qanchalik chuqur ixtisoslashgan, turmushi va mexanizatsiyalashgan bo'lsa, u shunchalik kam miqdordagi xarakatlarni qo'llaydi. Organizmdagi xar qanday tizim xarakatsiz qolishi bilan uning to'la qonligi pasayadi, bu biologiyaning umumiy qonunidir.

Moslashuvchanlikni saqlab turuvchi va rivojlantiruvchi xarakat faolligi chegaralanganda, odam tashqi muxitning ko'plab o'zgaruvchan omillari oldida nisbatan ximoyasiz bo'lib qoladi. Insoniyat taraqqiyotida yetakchi ahamiyat kasb etgan jismoniy faollik hozirgi vaqtda biologik xamda ijtimoiy jihatdan dolzarb bo'lib bormoqda.

Insonning odatdagi jismoniy faolligini o'rganish bo'yicha AOZ (JST) materiallariga muvofiq funksional imkoniyatlarning yuqori darajasi sog'likning ijobiy mezon, past darajasi esa, ayniqsa, yurakning kasallik bilan bog'lik xavf omili xisoblanadi. Gipokineziya va gipodinamiyaning inson salomatligiga yomon ta'sir ko'rsatishi ko'pgina tadqiqotlar yordamida isbotlangan bo'lib, bular imkoniyatlarining torayishi xisobiga jismoniy rivojlanish mutanosibligiga putur etkazdi, nomaxsus rezistentlik, organizmning funksional xolati darajasining pasayishiga olib keladi. Jismoniy faollikning inson umri davomiyligiga ta'sirini bular yuklama tushishi notug'ri bo'lardi. Nixoyatda muxim bo'lgan masala – aloxida (individual) jismoniy yuklamalar ustidagi izlanishlar masalasi xali xal etilmagan. Jonivorlar ustida utkazilgan ilmiy tajribalarning ko'rsatishicha, gipokineziya va chegara darajasidagi jismoniy yuklamalar umrning jiddiy kisqarishiga olib keladi. Ularning eng maqbul darajasigina tiklash jarayonlarining eng samarali, tabiiy, fiziologik stimulyatorlaridan biri bulib qoladi. Jismoniy faollikning keksalik chog'ida salomatlikni saklash xamda umrni uzaytirishdagi ahamitini tasdiqlovchi bevosita ma'lumotlar juda ko'p. Masalan, ma'lumki, semizlik umrni qisqartiradi, mashqlantirilgan xayvonlarning esa tana og'irligi ancha kichik, yog zaxiralari kam, shuning uchun jismoniy faollikning davom ettiruvchi ta'sirini semizlik darajasining pasayishi bilan bog'lash tabiiy. Insonning yuksak jismoniy faolligi qator patologik jarayonlar, birinchi navbatda, yurak-qon tomir tizimi kasalliklarining rivojlanishini susaytirib, umrni uzaytirishi mumkin. Ma'lumki, organizmning maqbul jismoniy faolligi kislorod tanqisligiga – ko'pdan-ko'p patologik jarayonlar rivojlanishning universal mexanizmlaridan biriga sabab bo'ladi.

Jismoniy faolligi va umrini davomiyligi jihatidan bir-biridan farq qiluvchi o'zaro yaqin qarindosh turlarning (uy quyoni – yovvoyi quyon, sigir – ot, kalamush –

olmaxon) ayrim fiziologik xamda morfologik ko'rsatkichlarini taqqoslash bilan bog'lik tadqiqotlardan shu narsa ma'lum bo'ldiki, jismoniy faollikning, ayniqsa mushak yuklamalari dinamik tarkibiy qismining ortishi umrni jiddiy darajada uzaytirish vositasi sanaladi. Shuningdek, maqbul jismoniy yuklama asosiy almashinuvning pasayishiga, shuningdek, organizmning to'g'ri faoliyat ko'rsatishida muxim bo'lgan ATF, oqsil miqdori va boshqa ko'rsatkichlarning ortishiga olib kelishi aniqlanadi. Uzoq umr ko'rish sabablarini o'rganishda jismoniy faollikning shaxsiy xususiyatlar bilan uygunligi e'tiborni tortadi. Uzoq umr ko'rish fenomini o'rganishga majmualiy yondashuvda ruxiy omillarning jiddiy ta'siri aniqlandi.

Uzoq umr ko'ruvchilar shaxsiy ruxiyat xususiyatlari, xayotga nisbatan uning o'ziga xos optimistik bo'yoqlari bilan ruxiy egiluvchanligi bilan tavsiflanadilar, xayotning turli vaziyatlariga oson moslashadilar, stresslarga bardosh bera oladilar. Buning irsiy tabiati mavjud bo'lishi mumkin – ko'pgina ruxiy-dinamik xususiyatlar irsiy yo'l bilan o'tadi, extimol, ruxiy xususiyatlar xam shunday o'tishi mumkin. Uzoq umr ko'rishga yordam beradigan ijtimoiy-psixologik vaziyat, qiyinchiliklarni, ziddiyatlarni, stresslarni yumshatuvchi o'ziga xos xayot tarzi, keksa kishi bilan uning atrofidagi odamlar orasida mavjud mustaxkam aloqa xam muayyan axamiyatga ega. Bugungi kundagi xayotiy sharoitlar vegetativ asab tizimiga yuqori talablar qo'yadi. Shuni xisobga olish kerak-ki, agar filogeneza vegetativ faoliyatlar (jumladan, yurak-qon tomir tizimi) qayta mushak yuklamalariga muvofiq rivojlanib, boshqarilgan bo'lsa, xozirgi vaqtda boshqarish jiddiy asosiy ruxiyat zuriqish fonida ularning surunkali yetishmovchiligi ostida amalga oshiriladi. Ma'lumki, vegetativ asab tizimi, birinchi navbatda, umumiy trofik moslashuv faoliyatini amalga oshiradi. Bu asab tizimining eng kadimiy faoliyati bulib, filogenez jarayonida u animalga nisbatan kamrok o'zgarishlarga uchragan, morfologik jixatdan u ancha sodda; eng qadimgi ajdodlarning vegetativ asab tizimiga xos bo'lgan munosabatlar (jumladan, uning organizm bo'ylab, «sohib yuborlagniligi») saqlanib qolgan. Filogeneza qolgan faoliyatlar (masalan, gaz almashinuvi) lokomotsiya bilan ta'minlangan, keyinchalik esa ichki muxitning paydo bo'lishi xamda ko'chib yuruvchi asab tomiri ko'rinishidagi markaziy boshqaruv apparatining asta-sekin shakllanishi bilan

muvofiglashuviga ehtiyoj paydo bo'ldi. Vegetativ asab tizimining qiy tarbiya ontogenezning barcha bosqichlarida motor va vegetativ faoliyatlarning reflektor asosidagi informatsiyasi muammosini xal etishi kerak.

Bugungi kunda jaxon adabiyotida gipokineziya va gipodinamiya, faol xarakatchanlik, visseral-motor, reflekslarning nazariy asoslari chuqur yoritilgan. Ma'lumki, xarakat faolligi visseral-motor reflekslar tipi bo'yicha vegetativ soxasiga keng ta'sir zonasiga ega bo'lgan butun propriotseptiv afferentitatsiyaning bosh manbai sanaladi. Har qanday afferent tizimdan (ekstrotseptiv va propriotseptiv) impulslarning tanqisligi inson yoki xayvon organizmning butun xayot faoliyati keskin susayishiga olib keladi, u patologik susayish xolati bilan tavsiflanib, tanglik olimi sifatida baxolanishi mumkin. Ayni vaqtda «vegetativ istil» xamda xissiyotlarning yoqligi xam organizmning maqbul xolati xisoblanmaydi. Asab trofikasi vegetativ asab tizimi tonusi saklangan joyda amalga oshadi. Aynan faol xarakat rejimi va ijobiy xissiyotlar organizm xayot faoliyatining barcha bosqichlarida – xatti-xarakatlardan tortib xujayralar miqyosigacha, me'yorda xam patologik xolatda xam – o'z-o'zini ximoya qilish uchun quvvat manbai sanaladi.

Inson salomatligini zamonaviy tarzda yaxlit baxolashda jismoniy rivojlanish darajasi xamda uyg'unligi katta ahamiyat kasb etadi. Ta'kidlash zarurki, bugungi adabiyotlarda «jismoniy rivojlanish» tushunchasiga bu xil ta'rif uchramaydi. Zamonaviy antropologiya va jismoniy tarbiya nazariyasida insonning «jismoniy rivojlanish» mashguloti markaziy xisoblanib, turlicha organizmga ega, negaki mazkur a'zolar inson organizmining turli jismoniy xususiyatlari xamda sifatleri majmualarini tadqiq etadi. Xozirgi vaqtgacha jismoniy rivojlanish va salomatlikning nisbati xususida yagona fikrga kelinmagan. Masalan, «jismoniy rivojlanish», «salomatlik» tushunchalarini tenglashtirishga urinishlar mavjud, chunki jismoniy rivojlanish darajasining pastligi va surunkali kasalliklar birligi, ayniqsa, bolalarda, tez-tez uchrab turadi. Jismonan bo'sh, nimjon bolalarning yuqumli kasalliklarga, jumladan sil kasalligiga moyilligi ilgaridan ma'lum. Xaddan ziyod to'lalik, semizlikning yurak-qon tomir tizimi kasalliklari, jumladan ishemiya bilan yonma-yon kelishi to'g'risidagi ma'lumotlar ham o'sha qonuniyatning yana bir tasdig'idir. Ayni

vaqtda, katta odamlarda jismoniy rivojlanish darajasi xamda salomatlik orasidagi aloqadorlikni aniqlaydigan xolis (ob'ektiv) ma'lumotlar, olimlarning fikricha, yuk, jismoniy rivojlanishning salomatlikka va aksincha, salomatlikning jismoniy rivojlanishga ta'siri aniqlanmagan, mualliflar nazarida, ular muvozanat (parallel) ravishda rivojlanadi. Biz bu fikrni qo'llab-quvvatlaymiz va muammoning shunday qo'yilishi sababli bugungi kungacha axolining salomatligi muammolarini nazariy jixatdan xal etishda, jumladan, dispanserizatsiya vaqtida insonning jismoniy rivojlanishiga yetarlicha e'tibor berilmaydi. Insonning salomatligi va jismoniy rivojlanishi birligiga majmual baxo berish uchun «jismoniy xolat» tushunchasini kullash xamda jismoniy rivojlanishning salomatlik bilan aloqadorligi xususiyatini ko'zg'alishi muxim amaliy vazifa bo'lib, u faqat bemorlarni emas, sog'lom kishilarni ham keng tekshirish yo'li bilan xal etilishni talab qiladi. Mazkur masala bo'yicha bizning nuqtai nazarimiz yuqorida ko'rsatilgan jismoniy rivojlanish inson salomatligini yaxlit baxolanganda, uning ko'rsatkichlaridan biridir.

«Jismoniy rivojlanish» tushunchasining mazmunini organizmning tuzilish – mexanik xususiyatlari nuqtai nazaridagina izoxlash yetarli bo'lmaydi, jismoniy madaniyat va jismoniy tarbiya nazarisida u xarakat apparati va umuman organizm rivojlanishining xaqaqiy amaliy tavsifi bilan bog'lanish lozim. Xozirgi vaqtda shunday fikrlar ustuvorki, ularga ko'ra aloxida bir belgi emas, balki tana uzunligining turlicha variantlarida uchraydigan ularning nisbati insonning jismoniy rivojlanishini tavsiflaydi. Tana ulchamlarining kattalashishi xar doim jismoniy rivojning yaxshilanishiga muvofik keladi; buni «jismoniy anglash indeksleri» parallel ravishda ortganidagina ta'kidlash mumkin. Bolalar va usmirlar jismoniy rivojlanishini urgangan mamlakatimizdagi va chet ellik mualliflarning ko'p sonli tadqiqotlarida ko'rsatilishicha, jismoniy rivojlanishning yo'nalishi va darajasi biologik omillardan (irsiyat va xk), tashqari ijtimoiy va ekologik shart-sharoitlarga (jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanish darajasi, maishiy va gigienik ko'nikmalar jismoniy tarbiyani tashkil etish, tabiiy sharoit, turmush tarzi va boshkalar). Inson salomatligi ko'rsatkichlaridan biri bo'lgan jismoniy rivojlanishga munosabat uning ilmiy va amaliyot axamiyatini oshiradi xamda rivojlanish darajasi va uyg'unligiga

bog'liqligini o'rganish vazifasini birinchi darajasi masalalar qatoriga qo'yadi. Chunki jismoniy rivojlanishning bir xil ko'rsatkichlari namoyon bo'lish darajasiga qarab ijobiy, salomatlikning umumiy baxosi uchun qulay yoki uning yomonlashuvi uchun xavfli omilga aylanib, u yoki bu kasallikning yuzaga kelishiga sharoit yaratishi mumkin. Jismoniy rivojlanishning mohiyatini bunday tushunish insonning kelajagi uchun foydali, uning o'z-o'zini jismoniy takomillashtirish bo'yicha faoliyatlarini kuchaytiradi.

Jismoniy rivojlanish darajasi va mutanosibligi har qanday yoshda organizm bilan muxit orasidagi o'zaro munosabatining dialektikasini ochib beradi, organizmdagi metabolik jarayonlarini, endokrin tizimi muvozanatini, jismoniy tarbiyaning adekvatligini tavsiflaydi. Insonning jismoniy rivojlanishi organizmning funksional xolati – salomatlikning boshqa tarkibiy qismi bilan chambarchas bogliq; bular alohida rivojlanish jarayonida o'zaro aloqaga kirishib, bir-birini takozo etadigan xolatlardir. Morfologik xolda funksional ko'rsatkichlarning birligini, uning ahamiyatini biologiyaning asosiy tamoyillaridan biri – tuzilish va vazifa birligi nuqtai nazaridan tekshirish lozim. Funksional ko'rsatkichlariga tana tuzilishidagi tarkibiy qismlarida xayot faoliyatining namoyon bo'lishi sifatida qaraladi. Tuzilmalar va uning bajaradigan vazifalar bir-biridan ayri xolda mavjud bo'lmaydi, balki dialektik birlikda «yashaydi». Biroq tuzilmalar xamda vazifalarning tashqi ta'sirlarga «beriluvchanligi» turlicha: bulardan birinchisi ancha barqaror.

Funksiya u yoki bu biologik tuzilmada xayotning namoyon bo'lishi (moddalar almashinuvi), har qanday funksiya va uning o'zgarishlarini har doim tegishli tuzilma o'zgarishlarni takozo etadi, ular tegishli tuzilma o'rganishlari bilan uzviy bog'lik. Ontogenez jarayonida jismoniy tarbiyalash, bunda uning bosqichlariga xos xususiyatlarni e'tiborga olish mazkur biologik imkoniyatlar va konuniyatlarni amalga oshirish, insonning xayot faoliyati jarayonida morfo-funksional rivojlanishning maqbul darajasini saqlab qolish uchun sharoit yaratadi. Bunda jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini o'lchash organizmdagi evolyusiya yoki involyusiya jarayonlarining nazorati bo'lib, xizmat qilishi mumkin; u sog'lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya omillaridan salomatlikni saqlash, rivojlantirish xamda taxrir qilishda maksadli



foydalanish imkonini beradi. So'nggi yillarda ilmiy-texnik revolyusiyaning davom etishi hamda ekologik axvolning keskinlashuvi tufayli inson salomatligiga talablar o'sib bormoqda. Insonning biologik ishonchligini, organizmning tabiiy imkoniyatlarini oshirish masalasi ko'tarilyapti. Shuning uchun, bir tomondan, gap zamonaviy inson shaxsini xar tomonlama samarali rivojlantirish, uning tabiiy qobiliyatlaridan oqilona foydalanish darajasini oshirish, ularni o'zgarib turgan xayot va atrof-muxit sharoitlari bilan maqbul sharoitlar yaratish zarurati ustida borsa, ikkinchi tomondan, insonning o'z sog'ligini mustaxkamlash, funksional xolatini yaxshilash, organizmning zaxiradagi imkoniyatlarini kengaytirish va shu tarzda xayotning murakkabliklari, o'zgarishlariga qarshi tura olish qobiliyatini rivojlantirish bo'yicha mas'uliyatini oshirish zarur.

Organizmning fiziologik zaxiralari so'rovini kengaytirish vosita va usullarini izlab topish bosh vazifalardan biri sifatida kun tartibiga qo'yilmoqda. Faqat shu yo'l bilan insonning kasbiy yuklamalr va tanglik omillariga chidamliligini kuchaytirish mumkin. Bunga erishish uchun organizmning umumiy va maxsus jismoniy mashg'ulotlar, noqulay omillarga qarshi maxsus mashqlar, farmokologik vositalar yordamida chiniqtirish lozim.

Inson organizmining funksional xolati uning asosiy tizimlarda zaxiralarning mavjudligi bilan belgilanadi, asosiy funksional tizimlarning «zaxiradagi quvvati yig'indisi» faqat salomatlikning xolatigina tavsiflab qolmay, insonning kasallikka munosabatini xam belgilaydi. Organizmning zaxiradagi imkoniyatlari salomatlikning ko'rsatkichlaridan biri hisoblanib, insonning yashash qobiliyatini xam ko'rsatadi. Ularning axamiyati, ayniqsa, tashqi muxitdagi o'zgarishlar vaqtida, tanglik va tanglikka yaqin vaziyatlarda, u yoki bu kasalliklarning rivojlanishi vaqtida, keksayish jarayonida ortadi. Insonning zaxiradagi imkoniyatlari konsepsiyasi organizmga tarixan ato etilgan ob'ektiv imkoniyatlarga tayanadi. Mazkur muammoning yechimi insonning imkoniyatlarini baxolashga yangicha yondashish uchun sharoit yaratadi, kishilarni bolaligidan va butun ongli xayoti davomida ta'lim tarbiya berish jarayonlari samaradorligini oshirishga olib keladi.

Organizmning fiziologik zaxiralari mutlaqo xaqiqiy anatomik-fiziologik, funksional imkoniyatlariga ega. Kompensatsiya – moslashuv jarayonlarini moddiy ta'minlashning xammabop tamoyili shakllangan bo'lib, bunday ta'minlashning yo'li har doim va har yerda xujayralarning ichki tuzilishi giperplaziyasi sanaladi. Sog'lom kishi katta xajmli jismoniy ish bajarish bilan bog'lik xayot faoliyati jarayonida tabiiy zaxira xisobiga funksiyalarning yanada maqbullashishi yuz beradi, bu zaxira organizm genomitning tarkibiy qismi bo'ladi hamda inson organizmining ichki va tashqi muxit omillariga moslashuvi tushunchasi mazmunini tashkil etadigan ko'pdan-ko'p jarayonlariga erishiladi va tadqiqotchi insonning moslashish materialini – uning umumiy moslashish zaxirasini xamda yuklamaga moslashish zaxirasini to'g'ridan-to'g'ri o'lchash imkoniga ega. O'z xayot faoliyati davomida inson o'z imkoniyatlari chegarasida ishlamaydi, ya'ni zaxiralaridan maksimal tarzda foydalanmaydi. Organizmning zaxiradagi imkoniyatlari ortishi butun organizm manfaatlari yo'lida aloxida a'zo va tizimlarning muvofiqligi, yuksak biologik ahamiyatlikning safarbandlikning safarbarligiga asoslangan. Har turli «zaxiralar»ning mavjudligi to'g'ri rivojlanishning eng oddiy va samarali ximoya vositasi xisoblanadi; zaxira tizimlarining mavjudligi aloxida ahamiyatga ega. Boshqaruv mexanizmlari shunday zaxira tizimini ta'minlovchi tomonlardan biriini taklif etadi. Aynan boshqaruv mexanizmlari xolati, ularning mukammalligi organizmning zaxiradagi imkoniyatlari bilan bog'lik bo'lib, bu faqat ma'ishiy xamda ishlab chikarish sharoitdagi moslashuv jarayonlardagina emas, kasallik chogida xam katta ahamiyat kasb etadi. Organizmda paydo bo'ladigan izdan chiqarishlar evolyutsiya (taraqqiyot) jarayonida yuzaga keladigan boshqaruv mexanizmlari tomonidan yo'lga solinadi. Organizmning to'g'ri reaktivligi doirasi qanchalik keng bo'lsa, u xavfli omillar ta'siridan shunchalik ishonchli muxofazalangan bo'ladi.

### **Ishchanlik qobiliyati va mexnatga layoqat salomatlikva shaxsiy sifatlar natijasi.**

Xozirgi vaqtda oraganizmning funksional xolatini baxolashda, uning zaxiralari, turli omillarga moslashishi darajasini aniqlashda, yurak-qon tomir tizimi tadqiqotlariga asosiy e'tibor qaratilmoqda. Murakkab tashkil etilgan biologik tizimlarning eng turli-tuman reaksiyalarida kon aylanish tizimining ahamiyati juda

katta. qon xarakatlanishining umumiy yoki cheklangan mexanizmlari buzilishi, odatda, deyarli xar qanday patologik xolatlarda, agar sabab sifatida bo'lmasa, natija sifatida kuzatiladi. Qon aylanish tizimi organizmning boshqa tizimlari bilan shunday mustaxkam aloqadagi, u turli izdan chiqishlarning universal indikatorlari sifatida tekshiriladi.

Inson organizmining fiziologik zaxiralari miqyosini aniqlash shiddatli, qisqa muddatli, qat'iy o'lchab beriladigan jismoniy yoki aqliy yuklamalar, ya'ni funksional sinovlarning qo'llanishi bilan amalga oshadi. Jismoniy yuklama universal testlash vositasi xisoblanib, uning yordamida organizmning funksional imkoniyatlari, uning yashirin zaxiralari baxolanishi mumkin. O'lchab berilgan jismoniy yuklama organizmning asosiy funksional tizimlari, eng avvalo, qon aylanish tizimining quvvat zaxirasini o'lchash etaloni sanaladi. Organizmning funksional zaxiralarga xos miqdoriy xususiyatlar usullaridan keyingi yillarda ko'pchilikka ma'qul bo'lgani insonning jismoniy ishchanlik qobiliyati tadqiqotlaridir (PWC170 testi). «Jismoniy ishchanlik kobiliyati» (phycical work cfpfcity) atamasi orqali insonning statik (turgun), dinamik (xarakat) yoki aralash ishda maksimum jismoniy kuchlanishni namoyon etishga mavjud qobiliyati ifodalanadi.

Ma'lumki, jismoniy ishchanlik kobiliyati organizmdagi turli tizimlarning morfologik va funksional qobiliyatiga bog'lik. Jismoniy ishchanlik qobiliyati ustidagi tadqiqotlarning ahamiyati sog'likni tashxislash xamda kasalliklarning oldini olish faoliyati kuchayishi qobiliyatini urganishda a'zo va tizimlarning jismoniy faoliyatning moslashish xolatini aniqlash muxim vazifa. Bugungi kunda jismoniy ishchanlik qobiliyatini tadqiq etish faqat sport amaliyotida emas, kasalxonalarda, fiziologiyada, mexnat gigienasida keng qo'llanilmoqda. Gigienik tadqiqot chog'ida jismoniy ishchanlik qobiliyatini aniqlashning ko'rsatishicha, PWC170 testi umuman insonning kardiooresperator tizimini baholashda qo'llanila oladi. PWC170 ma'lumotlari asosida jismoniy ishchanlik qobiliyati paytida tavsiflash bilan organizmning faoliyat ko'rsatishi ishonchli ekanligi, kislorod yetkazib beruvchi eng muxim fiziologik tizimlarning xolati to'g'risida tasavvur xosil qilish muxim. Usulning qiymmati shundaki, u integral shakldagi organizm faoliyatidagi

nomuvofiqlikning solishtirma siljishlarini aks ettiradi. Mazkur sinov (proba) yordamida belgi egalarida mavjud bo'lgan yurak-qon tomir xamda nafas olish tizimlaridagi funksional cheklanishlarni aniqlash mumkin. Biz taklif etgan konsepsiyaga muvofiq 30-40 yoshli ishchi xizmatchilarning (1000 dan ortik kishi) sog'lig'ini tadqiq etish ishchanlik qobiliyatining pasayishiga, kun davomida toliqish xissini oshirishga va nixoyat, vaqtincha mexnat qobiliyatini yo'qotishga olib keladigan jixatlarini topish imkonini beradi. Eng avvalo, yosh ortgani sayin yurak-qon tomir tizimi zaxiradagi imkoniyatlari miqyosining torayib borishi, standart jismoniy yuklamani bajarishning tejamkorligi xamda jismoniy ishchanlik qobiliyati (PWC170) ko'rsatkichining pasayishi, kon aylanishni boshkarish mexanizmlarining bushashishi diqqatni tortadi. Bundan tashkari, ko'pincha ayollarda tana og'irligining xaddan ortiq ko'payishi (yog qatlamining qalinlashuvi) xamda organizmning funksional xolatini saqlab turishda katta ahamiyatga ega bo'lgan skelet mushaklarining yetarlicha rivojlanganligi tufayli jismoniy rivojlanish mutanosibligining buzilishi kuzatiladi. Tekshiruvchilarning uchdan bir qismida shamollash kasallikalriga moyillik sezildi. Sog'likdagi oz o'garishlar o'zi, o'z sog'lig'i to'g'isida uylab ko'rmaydigan, faol xarakat rejimi va ovqatlanish tartibiga rioya qilmaydigan shaxslarda ko'p uchraydi. Salomatligida aniqlangan xususiyatlarni inobatga olgan xolda ommaviy jismoniy madaniyatni xar bir ishlab chiqarish jamoasi, o'quv muassasi, xar bir oila va xar bir inson turmushiga joriy qilish xamda targ'ib etish o'z-o'zini oqlaydi va ilmiy jixatdan asoslangan xisoblanadi. Bunda vazifa shundan iboratki, xar bir kishining o'z salomatlik darajasidagi xos jismoniy mashqlar majmualari va sport turini tanlanishi lozim. Aytib o'tganimizdek, jismoniy tarbiya jarayonida jismoniy rivojlanishni boshqarish butun salomatlikni baxolashda ayrim morfofunktsional ko'rsatkichlar darajasini aniqlashni nazarda tutadi. Bu organizmning rivojlanishiga ongli ravishda ta'sir ko'rsatish beradi. Talabalar salomatligini tadqiq etish materiallari bo'yicha biz katta tizimlar nazariyasi laboratoriyasi bilan xamkorlikda o'rganilayotgan morfofunktsional ko'rsatkichlarning nisbiy seraxborotligini xisoblash nazariyasidan foydalangan xolda shu narsa aniqlandiki, salomatlikning xolati haqida eng ko'p axborot bera oladiki, ko'rsatkich jismoniy

ishchanlik qobiliyati ko'rsatkichi (PWC170 testi), keyin gavda mushak kuchi, o'pkaning tiriklik sig'imi og'irlik va bo'y ko'rsatkichlaridir. Eng oldinda jismoniy ishchanlik qobiliyati va gavda mushak kuchining bo'lishi konuniyatidir.

Ma'lumki, PWC170 testi yordamida aniqlanadigan jismoniy ishchanlik qobiliyati organizmning aerob samaradorligini aks ettiradi va chidamkorlik mashqlarida katta ahamiyat kasb etadi. Bunda ko'pchilik mualliflar bir tomondan mazkur funksional sinov (proba) ko'rsatkichlari bilan ikkinchi tomondan kislorodning maksimal iste'moli, yurak xajmi, yurakdan o'tilgan qon xajmi, kardiodinamika ma'lumotlari orasidagi kuchli bog'liqlik borligini qayd etganlar. Demak, jismoniy tarbiya jarayonida inson salomatligini mustaxkamlash va rivojlantirish uchun chidamkorlikni rivojlantirishga eng ko'p e'tiborni qaratish va shu maqsadda yurishning xar xil turlari, o'rta va uzoq masofalarga yugurish, chang'i, velosiped uchish, eshkak eshish kabi mashklardan foydalanish lozim. Shuningdek, salomatlik uchun jismoniy sifatlarning orasidan chidamkorlik eng muhim ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi. Mualliflar fikricha, chidamkorlik mashqlari salomatlikni yaxshilaydi, ishchanlik qobiliyatini oshiradi. Germaniyada o'tkazilgan tadqiqotlar sog'lik va jismoniy ishchanlik qobiliyati (PWC170) shuningdek, chidamkorlik orasida mustaxkam aloqa mavjudligini ko'rsatadi. Salomatlik va jismoniy ishchanlik qobiliyati bir-biriga bog'liq, turmush tarzi esa ularga bir xil yo'nalishda ta'sir ko'rsatadi.

Chidamkorlikni mashq qildirish bilan birga mushak kuchini rivojlantirish va mushak chidamkorligiga e'tibor berish zarur. Adabiyotlarda gavda mushak kuchi bilan jismoniy rivojlanish darajasi orasidagi o'zaro bog'liqlik to'g'risidagi ma'lumotlar mavjud. Uzoq muddatli gipokineziya sharoitida maxsus shiddatli gipokineziya sharoitida maxsus shiddatli mashq yuklamasi qo'llanib, uning tarkibiga bel va oyoq-qo'l mushaklari uchun ko'p sonli statik mashqlar kiritildi. Bu mashqlar o'rta statik ta'sirlarga chidamlilikni oshirishga yordam bergani, suyaklarning minerallar bilan to'yingan bo'lishiga, organizmning immun barqarorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatkani ma'lum bo'ldi. Ma'lumotlarga ko'ra, xarakat faolligi yetishmovchiligini (gipokineziyani) shtangachilar yaxshiroq «ko'rsatadila», boshqa sport turlarida,

masalan, yengil atletikada. Sport mashgulotlarining uziga xos xususiyatlari orka mushaklarga kamroq statik yuklama beradi.

Organizmning yurak-qon tomir tizimining funksional xolatini saqlab turishda mushaklar tizimi, skelet mushaklarining ahamiyatini, shuningdek, xarakat faolligining ontogenezda inson salomatligi uchun ahamiyatini fiziologik asoslab berish uchun kurgina tadqiqot ishlari, xususan ularda shakllangan «skelet mushaklarining quvvat qoidasi» yaratilgan. Bu qoidaning mohiyati quyidagilardan iborat: skelet mushaklarining faolliqi darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, (bunda faollikning maqbul shakllari nazarda tutiladi), tinchlik xolati xam shunchalik yuqori darajada tashkil etiladi. Bunday xulosaga muvofiq energetika xususiyatlari umuman organizm xamda a'zolarining turli vegetativ tizimlariga oid fiziologik o'tpraveniyalarning darajasi yoshga kura rivojlanishning xar bir boskichda skelet mushaklarining joriy xususiyatlari bilan belgilanadi.

Organizmning aloxida (individual) rivojlanishi negetropik jarayon bo'lib, uning davomida organizmning muvozanatsizligi darajasi va energetik (quvvat) jamg'armasi pasaymaydi, aksincha tobora o'sib borib, katta yoshda – tug'ish davrida o'z maksimumga erishadi. Har bir navbatdagi xarakat faolliqi, zigotadan boshlab, u ovqatlanish extiyojini qondirish zaruriyati bilan bog'lik endogen tarzda rag'batlantiradimi yoki fiziologik vosita xususiyatlariga ega bo'lgan ko'zg'atuvchilar ta'siri bilan boglik endogen ravishda rag'batlantiriladimi, bundan qat'iy nazar metabolism funksional induksiya omili xisoblanadi. Bu so'nggisining maqsadi - dastlabki xolatni tiklashgina emas, albatta, xaddan ziyod qilib tiklash, ya'ni anabolizmning kerakdan ortiqqligi faqat faollik bilan bog'liq ravishda amalga oshiriladi. Harakat faolliqi kisqarishlari, ovqatlanish davom etayotganligiga qaramay, yoki bo'y o'simi va rivojlanishning vaqtincha to'xtab qolishiga, yoki, xatto butunlay to'xtashiga xam olib keladi. Harakat faolliqi bilan bog'liq holda amalga oshiriladigan xaddan ziyod anabolizmda muallif ikki bosqich mavjudligini ko'rsatadi. Birinchisi og'irlikning xaddan ortiq ifodalanib, shuning o'zi bo'y o'sishi jarayoni xamda ichki quvvatning oshishi keltirib chiqaradi. Bunda skelet – mushak tizimining o'sishi xujayra elementlarining giperkineziyasi xisobga emas, ularning gipertrofiyasi

xisobiga amalga oshiriladi. Ikkinchi bosqich tuzilishi quvvat imkoniyatlarining xaddan ortiq to'planishida ifodalanib, ular ontogenezda og'irlikni emas, balki erkin quvvatni oshiradi.

Xarakat faolligi jarayonida organizmning me'yorda o'sishi va rivojlanishi uchungina emas, balki teskari kodlash xamda zigota genomlariga kodlangan aloxida rivojlanish dasturlarini amalga oshirish omillari sifatida zarur bo'lgan metabolitlar yuzaga keladi. Boshqacha qilib aytganda, xarakat faolligining zarur xajmsiz etilmay tuzilgan xomila shakllanishning (musobakaning) barcha kerakli bosqichlaridan o'ta olmaydi, katta odam esa me'yoridagi xayot faoliyatini yuritish xamda stresslarga qarshi turish uchun zarur tuzilish quvvatini to'play olmaydi. Shunday qilib, so'z skelet mushaklarining funksional faolligi va quvvat zaxiralarini to'plash uchun sharoit yaratadigan samarali anobalik jarayonlarni ta'minlovchi tinchlik shakli ustida ketyapti. Yuqori samaradorlikka ega bo'lgan anabolizmga faoliyat tufayli erishiladi va aksincha, past samarali anabolizm xarakat faoliyati cheklangan organizmlarda qayd etiladi.

Afsuski, mazkur muxim xulosalar profilaktik tibbiyotda yurak-qon tomir tizimi kasalliklari rivojlanishini bashorat qilishda, inson salomatligini baxolashda o'z munosib o'rnini topmadi, vaxolanki amaliy faoliyatda ayrim patologik xolatlarning, bizningcha, birinchi sababi xisoblangan mushak tizimi sustligini qayd etishga to'g'ri keladi. Shunday qilib, mazkur bobda inson salomatligining uning uchun odatiy bo'lgan xarakat (jismoniy) faollik xususiyatlari bilan uzaro aloqasini ko'rsatishga urindik. Bunda biz o'z oldimizga muayyan tavsiyalar berishni maqsad qilib qo'ydik, balki inson salomatligi, uning biologik ishchanligini oshirishning maqbul variantlarini izlash bo'yicha ilmiy tadqiqotlar xamda amaliy tadbiq etishni qanday yo'nalishlarda davom ettirish lozimligini ko'rsatdik, bunga xozirgi vaqtda amaliy sog'likni saqlash uchun ijtimoiy buyurtma sifatida qaraladi. Salomatlikning organizmning jismoniy rivojlanishi va funksional xolatining morfofunktsional ko'rsatkichlarini tadqiq etish, zaxiradagi imkoniyatlarni aniqlash profilaktik tibbiy ko'riklar, dispanserizatsiyaning majburiy atributi bo'lishi kerak, chunki faqat shu

shart bilan kasalliklar olidini olish, sog'likni mustaxkamlash masalalarini xal qilish mumkin.

Organizmning dastlabki funksional xolatini, faoliyatdan keyin funksiyani tiklash darajasini aniqlash insonning ishchanlik qobiliyatini rivojlantirish va sog'liqni mustaxkamlash maqsadida umumiy xarakat faolligini ilmiy asoslangan xolda o'lchab berish muammosini xal etish, shuningdek, subekstral ta'sirlarda (funktional sinovlar) paydo bo'ladigan juda kichik o'zgarishlarni aniqlash imkonini beradi. Bunday yondashuv umumiy axvolning yomonlashganligini (jumladan, toliqish va o'ta toliqish natijasida) ancha erta payqash, pasayishi patalogiyaning rivojlanishiga olib keladigan minimal me'yorni belgilash uchun sharoit yaratadi. Bunday me'yorni belgilash muayyan profilaktik tadbirlarni o'tkazishda asos bo'lib xizmat qiladi. Organizmning zaxiradagi imkoniyatlarini bilish axolini dispanserizatsiyadan o'tkazish jarayonida yashash qobiliyati kuchli kishilarni aniqlash, bu xolatni xamda uni bashorat qilish va rivojlantirish imkoniyatlarini o'rganishga yo'l ochadi.

### **Nazorat savollari**

1. Jismoniy tarbiya tushunchasi mazmuni haqida gapirib bering.
2. Gipokineziya va giperkineziya tushunchalari haqida nimalarni bilasiz?
3. Ishchanlik qobiliyatini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning roli nimalardan iborat?
4. Jismoniy sifatlar deganda nimani tushinasiz?

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Abdullayev I, Mutalova Z. "Ijtimoiy meyorlar va inson salomatligi" T-0 2008
2. Safarova D.D. G'ulomov N.G. "Voleologiya o'quv uslubiy qo'llanma" Toshkent-2013.
3. Irgashov Sh. "Voleyologiya" T- 2005



#### **1.4. Jismoniy sog‘lomlashtirish texnologiyasini uslubiy aspektlari.**

Ibn Sinoning ta’lim tarbiya to‘g‘risidagi g‘oyalarida jismoniy tarbiya masalasi g‘oyat muxim o‘rin tutadi. Xalq og‘zaki ijodida va buyuk mutafakkir, shoirlar asarlarida jismoniy mashg‘ulot bilan shug‘illangan kishilarning kuchli, qo‘rqmas botir, sog‘lom bo‘lishlari, xar qanday dushmanni eng bilishlari to‘g‘risida juda ko‘p ma’lumotlar bor. Lekin O‘rta Osiyoda X asrgacha jismoniy mashg‘ulotning kishi organizmiga ta’siri to‘g‘risidagi ma’lum bir talimot bo‘lmagan edi. Kishi organizmini chiniqtirishda jismoniy mashg‘ulotning roli katta ekanligini tabiiy-ilmiy ta’mondan Ibn Sino asoslab berdi. U muntazam suratda jismoniy mashq qilib turish, boshqa rejmlarga ( ovqatlanish, uyqu, badanni toza tutish) kat’iy rioya qilish sog‘liqni saklashda eng muxim va asosiy shartlardan biridir, deb bildi.

Ibn Sino kishining anatomik va fiziologik xususiyatlarini xisobga olgan xolda “Jismoniy mashq kishini ketma – ket chuqur nafas olishga majbur qiladigan ixtiyoriy xarakatdir” deb jismoniy mashg‘ulotga ta’rif beradi. Shuning uchun xam Ibn Sino jismoniy mashq bilan muttasil shug‘illanadigan kishining organizmi juda mustaxkam bo‘lib xar qanday kasalliklarni engib o‘tishiga qodir bo‘lishini isbot qilishga xarakat qiladi. Uning “ Normal suratda va o‘z vaqtida jismoniy mashq bilan shug‘illanuvchi odam buzilgan xolatlar tufayli kelgan kasalliklarning davosiga muxtoj bo‘lmaydi” deyishi xaqiqatga sazovordir. Ibn Sino jismoniy mashq bilan shug‘illanib yurgan kishi birdaniga rejimni buzsa, salomatligiga zarar keltiradi, “ bunda, kishi ko‘pincha ingichka og‘riq kasaliga uchraydi” degan fikrni bayon etadi.

Ibn Sino jismoniy mashq bilan muntazam shug‘illanadigan odamning organizmida keraksiz moddalar to‘planib qolmasligini, badandagi tabiiy issiqliklarni oshirishini va organizmni engil, chaqqon bo‘lishini isbot qilib beradi.

Ibn Sino o‘zining genial asari “ Tib qonunlari” ning birinchi kitobida jismoniy mashg‘ulotni kishining yoshiga, sog‘-salomatligiga va kasalligiga qarab, turlicha forma va metodlarda o‘tkazish kerakligini ta’kidlaydi. Ayniqsa, bolalik, o‘smirlik, yigitlik va karilik chog‘larida kishi jismoniy mashg‘ulotga turlicha munosabatda bo‘lishi kerakligi masalasini ko‘tarib chiqishi Ibn Sinoning odam anotomiyasi va fiziologiyasini mukammal bilganligidan, kishi organizmining doimo taraqqiy etib

borishini ilmiy asosda tushinganligidan dalolat beradi. Kishi organizmini chiniqtirish va taraqqiy ettirishda tabiat kuchlaridan: ( quyosh, xavo, suv) foydalanish katta ahamiyatga ega ekanligini, jismoniy mashqning kishidagi sezgi organlarini taraqqiy ettirishi uchun xam katta rol'o'ynashini isbot qilib berganligini ko'ramiz.

Ibn Sino bola tarbiyasini uning tug'ilgan kunidan boshlab kerakligini etirof qilish bilan birga, xar qaysi davrga muvofiq tarbiya berish kerakligini xam takidlaydi. Masalan, u avvalo, bolani tug'ilgan paytidan boshlab qanday tarbiyalash kerakligi masalasini yoritib beradi. Ibn Sinoning fikricha bu davrda bolaga beriladigan tarbiyaning asosiy maqsadi va vazifasi bola organizmini chiniqtirishdan iborat bo'lishi kerak. Bu maksadni amalga oshirish uchun Ibn Sino ilmiy tamondan asoslangan bir qancha qoidalar tizimini tavsiya etadi. Jumladan, endigina tug'ilgan chaqaloqning terisi juda nozik bo'lib bolaning badaniga tevarak atrofdagi xar qanday narsalar qattiq va sovuq bo'lib tuyiladi. Shuning uchun xam eng birinchi galdagi vazifa- chakaloq terisining qotishi, tashqaridan bo'layotgan xar qanday ta'sirga bardosh bera olishini ta'minlash uchun nimtatir namakob surtishni maslaxat beradi. Namakobni surtganda bolaning og'iz va burniga tegmasligini ta'minlash kerak deydi. Keyinchalik bolani toza va iliq suvda cho'miltirishni, cho'miltirgan paytda uni to'g'ri ushlab turish, cho'miltirayotganda bolaning qulog'iga suv kirib ketishdan saqlab qolish kerak deb maslaxat beradi. Ibn Sino onalarga bolani to'g'ri yo'rgaklash uning barcha organlarini prapotsional o'sishiga olib keladigan faktorlardan biri ekanligini yo'rgaklash vaqtida bolaning organlari muloyimligini silab qo'yish bolaning formasini yaxshilashga yordam berishni oqilona takidlaydi.

Buyuk olim uyquning kishi ish faoliyatida sar qilingan kuchini qayta tiklashda va organizmning to'la dam olishiga juda katta ahamiyatga ega ekanligini aloxida uqtiradi. Shuning uchun xam sog'lom kishilarga maslaxat berish uyqudan o'z vaqtida foydalanish keragidan ortiqcha uxlamaslik yoki kishi o'zining uyqusizlikdan saqlash kerak chunki bu xar ikkalasi miya quvvatini bo'shashtirib yuborishga sababchi bo'ladi va natijada kishining xar xil kasalliklarga duchor bo'lishi mumkin degan xulosaga keladi. Ibn Sino keragidan ortik uxlashning xam xosiyati yo'k ekanligini uqtiradi.ayniqsa kunduz kuni uxlash kishining rangini buzishi taloq kasalligini paydo

qilishi nervlarni ishdan chiqarishi va turli xil shish isitma kasalliklariga sabab bo'lishini takidlaydi. uyqudan uyg'ongangandan keyin o'z o'zidan u yoq bu yoqqa tavlaniy yotaverish ayniqsa zararli ekanligini u kishining yolqov bo'lib qolishiga sabab bo'lib qolishini irodasini bo'shashtirib yuborishi mumkinligini xususan yosh bolalarning xulqiga salbiy ta'sir etib ularning o'jar bo'lishiga olib kelishi mumkinligini aloxida ko'rsatib o'tadi.

Kishining ish prosesida sarf qilgan kuchini qayta tiklash va organizmning yaxshi xordiq chiqarishi uchun miriqib davomli uxlash juda foydali ekanligiga hozirgi zamon tibbiyoti fani xam juda katta axamiyat beradi. Ibn Sino xam bu masalani juda to'g'ri tushingan va asosan u kechki chuqur davomiyli uyquning faoliyati juda katta deb tushintiradi. Ibn Sinoning kishi uxlaganda o'ng yonboshini bosib yotish kerakligi to'g'risidagi tavsiyanomasi xarakterlidir. Ibn Sino kishi o'ng yonboshini bosib yotganda uning kerak qon tomirlari normal ishlashini uqtirib o'tadi. Ibn Sino kishining och qoringa uxlash zararli ekanligini chunki bunda kishi quvvatining pasayib ketishiga sabab bo'lishi mumkin ekanligini qorin ortiqcha to'k bo'lib uxlash esa uyquning notinch bo'lishini kishining bezovtalanishi lanj bo'lishi mumkinligini shu tufayli uyqu buzilishi muqarrar ekanligini ko'rsatib o'tadi shuning uchun xam Abu Ali Ibn Sino uxlash oldidan normal ovqat yeyish asrlar osha davom etib kelayotgan xalq traditsialarini nazarda tutib kechqurun engil taom yeyish kerak deb maslaxat beradi.

Qadimgi odamlar –deydi u o'z xayotlarida xar qanday zararli narsalarni istemol qilishdan saqlaganlar fakat eratalb go'sht kechkurun esa non istemol qilish bilan qanoatlanganlar. Ibn Sino bolalar organizmining o'sish prosesidagi konunlarni yaxshi tushinib katta yoshdagi odamlarga qaraganda yosh bolalarga o'z vaqtidagi uyqu juda zarur ekanligini ko'rsatadi ammo uyquning rejmg'a asoslangan o'z vaktida va bir me'yorda bo'lishi tarafdoridir. Bola organizmini normal o'sishi uchun uyni xavosi toza xarorati o'rta darajali uyda uxlashi, uyga o'tkir yorug'lik tushirmaslikni, tinchlik bo'lishini ta'minlashni taklif qiladi. Bolani yo'rgaklab yotqizganda uning barcha organizmini to'g'ri turishini ta'minlashga etibor berish, organizmning to'g'ri o'sishiga va mustaxkam va sog'lom bo'lishiga olib keladi. Ibn Sino bolani

yotqizganda uning boshi boshqa a'zolaridan baland turishi kerak, qo'l oyoq umrtqa pog'onasi va bo'ynini qiyshaytirib qo'ymaslik kerak deb maslaxat beradi. Uyqudan keyin bolaning tetikligini oshirish uchun bolani cho'miltirish organizmni mustaxkamlashga katta yordam beradi deb uqtiradi. Abu Ali ibn Sino bola organizmining o'sishida va chiniqishida ovqatni rejim asosida istemol qildirish katta ahamiyatga ekanligini taminlaydi. Bolani onasiga belgili muddatlarda emiztirish birdaniga xaddan tashqari ko'p emizmay oz-ozdan va lekin tez-tez emizish kerakligini aloxida takidlaydi.

Abu Ali ibn Sino bolaning yangi yangi ovqatlar istemol qilishga talabi kuchli bo'lishini tushinadi binobarin bolaga tez-tez bolaga yangi ovkatlar beravermaslik kerak chunki bunday qilish bola kornining buzilishiga sabab bo'ladi deydi. Buyuk mutaffakir ovqat kishi organizmining temperaturasini saqlab turishda va barcha organlarning ish faoliyatini boshqarib borishda birdan bir quvvat manbaidir deydi. Shuning uchun xam kishi o'z vaqtida ovqatlanishi lozimligini uqtiradi. Ovqatlanishda rejim buzilsa, ayniqsa bolalarning ishtaxasiga salbiy ta'sir etadi bu esa bola organizmini kuchsizlantiradi lanjlik, yolqovlik, uyqusizlik paydo bo'ladi deydi natijada deydi olim xar xil kasalliklar vujudga kelishi mumkin.

Abu Ali ibn Sinoning bolani do'q qo'rqitish majbur qilish, yo'li bilan ovqatlantirish uning yaxshi o'sishiga albatta salbiy ta'sir etadi deb ta'lim berishi tarbiya jixatidan juda katta ahamiyatga egadir. Olimning fikricha ovqatlanishda odatdagi rejimga rioya kilish kerak agar ovqatlanishda rejimga rioya qilinsa ishtaxa yaxshi bo'ladi. Faqat ishtaxa yaxshi bo'lgandagina ovqatlanish kishi organizmining yaxshi taraqqiy etishida katta rol' o'ynaydi deb takidlashi va xozirgi kunda xam o'zining qiymatini yo'qotgan emas.

Ibn Sino bolani emizgandan keyin uxlatganda qattiq tebratmaslik kerak chunki qattiq tebratilsa bola qornida sut chayqaladi va natijada uning salomatligiga xamda o'sishiga salbiy ta'sir qilishi mumkin deydi. Ibn Sino bola organizmini chiniqtirish va uning ruxiy taraqqiyotini taminlash musiqa chalib va ashulla aytib aldashni chaqaloqning mijozini mustaxkamlovchi tetiklantiruvchi vositalar deb xisoblanadi. Olimning fikricha bu vositalar bir tamondan bola organizmining baquvvat qilishga

olib keladigan jismoniy mashqlarga ikkinchi tamondan bolaga ruxiy oziq beruvchi muzikaga moil va qizikishini oshiruvchi omillardan hisoblanadi.

Ibn Sino bolaning ruxiy va jismoniy tamondan taraqqiy etishida uni emizuvchi boquvchi ayolni ro'li katta ahamiyatni ekanligini takidlab tarbiyachi oldiga qator talablar qo'yadi. Bu talablardan bittasi shuki bolani emizuvchi boquvchi, tarbiyalovchi ona mexribon, yumshoq tabiatli muloyim so'z bo'lishi kerak. U g'azablanish, achchiqlanish, qo'rqitish kabi salbiy ruxiy xisssiyotlarga tez berilib ketadigan bo'lmasligi kerak aks xolda bunday salbiy xususiyatlar bolani emizuvchi onaning mijozini buzadi. Bu esa bolaning fel-atvorini buzishga sabab bo'ladi. Abu Ali ibn Sino onaning mo'tadil xarakterga ega bo'lishi jismoniy baquvvat va ruxiy tamondan sog'lom bo'lishi talab qilinadi. Xaqiqatdan xam bunday talab bolaning xar tamonlama kamol topishida katta ahamiyatga egadir.

Ibn Sinoning ruxiy tamondan kasal bo'lgan xotinlarda bolani emizish taqiqlash kerak degan fikri diqqatga sozovordir. Sharoit Ibn Sinoning fikricha kishining fiziologik xolatiga doimo ta'sir etib turadi organizm xar xil yoshdagi kishilarda o'ziga xos xususiyatga ega bo'lib xarakat ta'siriga turlicha javob qaytaradi. Sog'likni saqlash uchun ovkatlanish xarakteri va rejmi kishining yoshiga qarab turlicha bo'ladi degan fikrni bayon etadi. O'rganilgan ovqat bir miqtor zararli bo'lsa xam undan ko'ra yaxshi va ortiq bo'lgan ovkatdan muvofiqlar xar bir jussa va mijozga muvofiq va munosib ovqat bor agar u jussasini yo mijozni o'zgartirmoqchi bo'lishga u ovkatning ziddini beriladi deyishi chukur ma'noga ega va xayotiydir. " Tib qonunlari" kitobining keksalikga bag'ishlangan bobi bo'lib unda kasallikning yurish turishlari ovkatlanish rejmlari asosiy o'rin olgan.

Keksalarga bergan maslaxatlarda ular ovkatni organizmlarning kuchli kuchsizligiga karab bir kunda ikki yoki uch marta istemol qilishlari o'tkir, achchiq taomlar yeyeishdan saklashlari kerak ko'proq sut istemol qilishlari xususan ko'proq echki suti sabzavot lavlagi, kashnich va xar xil mevalar istemol qilish turlari sog'likni saqlashda juda katta o'rin oladi deb takidlaydi. Ibn Sino kishi organizmini chiniqtirishda tabiatning tabiiy kuchlaridan xavo, suv, quyoshdan jismoniy mashg'ulotlar bilan qo'shib olib borish bilan foydalanishga juda katta e'tibor beradi.

“Tib qonunlari” birinchi kitobining aloxida bobida toza xavo qanday bo‘lishi kerakligi va uning kishi organizmiga ta’siri to‘g‘risida fikr yuritiladi. “Toza xavo deydi Abu Ali ibn Sino-bug‘ va tutin kabi yot narsalar aralashmagan xavodir bu ochiq joydagi xavodir bunday xavo toza va tiniq bo‘lib unga paslik chuqurlik chakalakzor, botqoq erlar va polizlarda ayniqsa karam va nidov o‘simligi ekanligi erlardan ko‘tariladigan suv bug‘lari aralashmagan bo‘ladi”. Abu Ali ibn Sino sof xavoning tarifini berib qolmsdan balki undan qanday foydalanish kerakligi soxasida xam fikr yuritdi.

Olimning fikricha kishi organizmini chiniqtirishning birdan bir omili sof xavoda davomli sayr qilish sayrni xar xil xarakatlar jismoniy mashqlar bilan qo‘shib olib borilishi kerak. Ayniqsa yosh bolalarga ko‘proq sof xavoda xar xil xarakatli mashqlar qildirilishi ularning organizmini chiniqtirishda katta axamiyatga ega ekanligini takidlaydi. Olimning kishi orgnaizmini chiniqtirishda suvdan foydalanish to‘g‘risidagi fikrlari” Tib qonunlari” kitobining bir necha bo‘limlarida takrorlanadi. Xususan xammomda cho‘milish sovuq suvda cho‘milish bo‘limlarida o‘smirlar va keksalarga xammomda cho‘milayotganda badani dag‘al mato yoki qo‘l bilan ishqalash foydali deb maslaxat beradi. Abu Ali ibn Sino xammomda vaqti-vaqti bilan cho‘milib turishning kishining sog‘lom bo‘lishidagi rol’ini nixoyatda katta deb ko‘rsatadi. Lekin undan ortiqcha foydalanish yaramasligini xam eslatib o‘tadi.

Ibn Sino xammomda uzoq cho‘milish yaramaydi agar teri qizarish va shishishda davom etaversa cho‘milaverish mumkin. Teri qizarish yo‘qola boshlasa xammomdan chiqish kerak deb maslaxat beradi.

Ibn Sinoning hammomga xaddan tashqari qorin to‘q xolda xam och xolda xam bormaslik kerak. Balki ovqat istemol qilib u organizmda xazm bo‘lgandan keyin xammomda cho‘milinsa organizm uchun foydali bo‘lishligini takidlaydi. Xammomdan chikkandan keyin juda xam issiq yoki sovuq narsa ichmaslik kerak bu kishi organizmi uchun zararli deb to‘g‘ri maslaxat beradi.

Ibn Sinoning xammomda cho‘milish xaqida sportchilarga bergan maslaxati ayniqsa diqqatga sazovordir. Uning fikricha jismoniy mashg‘ulot bilan

shugʻillanuvchi kishi butunlay xordik chikarmaguncha xammomga borishga shoshilmasligi kerak.

Abu Ali ibn Sino gigiena soxasidagi bir qancha fikrlarda ilmiy tamondan asoslangan xolda eng yaxshi toza suv istemol qilishi kerakligi uning meʼyori toʻgʻrisida gapiradi. U toza erdan oqadigan dar suvini erdagi chirindilar aralashmasdan toshloqlardan oqadigan suvni toza suv deb biladi. Suvning yaxshi yamonligini bilish uchun ogʻirligi teng boʻlgan ikki parcha latta yoki ikki boʻlak paxta olib ikki xil suvda qoʻllaniladi va tarozida tortiladi qaysi latta parchasi engil kelsa oʻsha latta parchasi botirilgan suv toza xisoblanadi. Lekin Ibn Sino xar qancha toza boʻlmasin undan xar xil yukumli kasalliklar oʻtishi mumkin shuning uchun xam suvni qaynatib filtirdan oʻtkazish kerak deydi. Kishi organizmini chiniqtirishda kuyosh nuridan toʻgʻri foydalanish katta axamiyatga egadir.

Ibn Sino bu masalaga katta etibor berib agar quyosh nuridan toʻgʻri foydalanilsa organizmda modda almashishi yaxshilanishi va natijada organizmning oʻsishi va tarakkaiyoti yaxshi boʻlishi chiniqishi va nixoyat kishining tetik boʻlishiga sabab boʻladi. Organizmda ortiqcha moddalarning toʻplanib qolishidan saqlaydi, bosh ogʻrigʻini yoʻq qiladi va miyani mustaxkamlaydi deb uqtiradi. Kishi organizmini chiniqtirishda massajning, uqalashning axamiyati nixoyati kattadir. Ibn Sino massajni bir tamondan davolash uchun ikkinchi tamondan charchashga qarshi kurashish shartlaridan deb xisoblaydi. Uning fikricha massaj kuchli va kuchsiz boʻladi. Kuchli massaj qilish organizmni chiniqtirishga yordam bersa, kuchsiz qilinadigan massaj badanni yumshatadi. Ibn Sino qanday massaj qilish kerakligi masalasiga kankret toʻxtalib jismoniy mashgʻulot boshlashidan oldin va mashq tugagandan keyin massaj qilish yoʻllarini koʻrsatadi va uni ikkiga: tayyorgarlik massaji va tiklash massajiga ajratadi. Ibn Sinoning tavsiya qilishicha tayyorgarlik massajni jismoniy mashgʻulot boshlanmasdan ilgari qilinadi u barcha muskullarni mashq qilishga tayyorlashi kerak. Massaj qilish engildan boshlanib mashq qilish oldindan kuchaytiriladi.

Tiklash massaji jismoniy mashq tugagandan keyin qilinib uni Ibn Sino tinchlatish massaji deb xam aytadi. Bu massajning maqsadi taranglashib turgan muskullarni boʻshashtirishdan iboratdir. Tiklash massaji, Abu Ali ibn Sinoning

ko'rsatishicha, ma'lum engil bir suratda olib borilishi kerak, agar bu xil massaj kuchli, "qattiq va qo'pol ravishda olib borilsa, ayniqsa bolalarda o'sish to'xtab qolishi mumkin".

Buyuk vatandoshiimiz Abu Ali Ibn Sino inson salomatligi xaqidagi fanning asoschilaridan biri xisoblanadi. Mashxur "Tib qonunlari" asari salomatlikni saqlash va mustaxkamlash g'oyalari asosida yozilgan. Tib qonunida "Salomatlikni saqlash xaqida"gi bo'lim aloxida ajratilgan bo'lib, organizmga atrof-muxit, ovqatlanish tartibi, turmush tarzi va boshqa omillarning ta'sir qilishi batafsil bayon etilgan. Olim tibbiy tushinchasiga tarif berganda salomatlikni saqlash xaqidagi fikrni aks ettirgan. Ibn Sino shunday yozgan edi: "Salomatlik- bu qobilyat yoki xolat bo'lib, u tufayli bajariladigan funksiyasi belgilab qo'yilgan a'zo benukson bo'ladi". U insonlarni o'rab turgan atrof-muxit bilan yaqin aloqada bo'lishini va tashqi muxit omillari o'z navbatida, uning salomatligiga ta'sir qilishini ta'kidlab o'tgan. Ibn Sino salomatlikni saqlashda jismoniy mashqlarning muxim rolini qayd etib, salomatlikni saqlashga qaratilgan tartibni xayot tarzida birinchi jismoniy mashqlar, undan keyin esa ovqatlanish tartibi va uyqu deb belgilagan. U shunday yozdi: "Me'yorida va o'z vaqtida jismoniy mashqlar bilan shug'illanadigan inson xech qanday davolanishga muxtoj emas".

Ibn Sinoning salomatlikni saqlash xaqida yaratgan tamoyilida jismoniy mashqlarning o'z vaqtida tizimli va me'yoriy bo'lishi qayd etilgan. Buyuk olim turar joyni tanlashda uning joylashishi, erning xolati, joyning balandligi, iqlim va ayniqsa suvning sifatiga aloxida e'tibor qaratadi. Salomatlikni saqlashda olim quyidagi ettita omilga amal qilishni tavsiya etadi: "vazmin fe'lli bo'lish, ovqatni tanlash, tanani ortiqcha narsalardan xalos etish, to'g'ri tana tuzilishini saqlash, burun orqali nafasni yaxshilash, kiyimni moslashtirish, jismoniy va ma'naviy xolatni yaxshilash, bunga, eng avvalo uyqu va uyg'oqlik kiradi.

Buyuk alloma Abu Ali Ibn Sino sog'lom turmush tarzining asosiy omillarini belgilab bergan asoschilardan biri xisoblanadi. Olim tamonidan o'sha davrdayoq inson salomatligini saqlashda individual yondashuvning zarurati xamda organizm zaxiralari va imkoniyatlarining axamiyati belgilab berilgan. U asarlarida shunday



yozgan “ Bir odamga foydali bo‘lgan narsa, boshqa odam uchun zararli bo‘lishi mumkin”.

**Tabiatni muxofaza qilish aspektlari.** Uzoq vaqt davomida tabiatni muxofaza qilish moddiy farovonlik to‘g‘risida g‘amxo‘rlik qilishdangina iborat bo‘lib qolgan bo‘lsa endilikda tabiatni muxofaza qilish deganda keng va xilma –xil masalalar ko‘zda tutilmoqda. Tabiatning muxofaza qilishning bir necha aspektlari bor:

1. Iqtisodiy,
2. Sog‘lomlashtirish-gigiena,
3. Tarbiyaviy,
4. Estetik,
5. Ilmiy aspektlar.

Iqtisodiy aspekt – o‘tmishda xam hozirgi vaqtda xam tabiatni muxofaza qilishning asosiy masalalaridir. Agar kishilar o‘z xayotlarida tabiiy resurslarsiz yashayolganlarida edi, ularni muxofaza qilish xamda ratsional foydalanish to‘g‘risida bosh qotirishi shart emas edi. Hozirgi vaqtda turli xil tabiiy boyliklar, o‘simlik va xayvon resurslari, chuchuk suv, unimdor tuproq, mineral foydali qazilmalar va boshqalarga bo‘lgan extiyoj toboro ortib borayotganligidan tabiatni muxofaza qilishning iqtisodiy aspektlari xam katta ahamiyat kasb etmoqda.

Sog‘lomlashtirish-gigiena aspekti – tefarak atrofdagi muxitning kuchli ifloslanishi va tibbiyotning taraqqiy etishi munosabati bilan yaqin vaqtlardagina paydo bo‘ldi. Tevarak atrofdagi muxitni toza xolda saqlamasdan turib, kishilarning sog‘lig‘i to‘g‘risida g‘amxo‘rlik qilib bo‘lmaydi. Toza xavo, suv va tabiatdan bevosita olinadigan oziq ovkat maxsulotlari kishilarning xayoti uchun zaruriy shartlardir xilma xil sanoat va qishloq xo‘jalik chiqindilari, atom- vadarod qurollarining sinalishi natijasida muxitning ifloslanishi va zaxarlanishi sayyoramizning barcha kishilarini tashvishga solib qo‘ydi. Fan texnika taraqqiyoti sharoitida bu aspekt juda muximdir.

Tarbiyaviy aspekt – tabiatning muxofaza qilishda juda katta o‘rin tutishi kerak. Kishilarni tevarak atrofdagi dunyoni extiyot qilishga o‘rgatish zarur. Xaqiqatdan ham kishi tabiat bilan bevosita munosabatda bo‘lganda oliy janob va xushfel bo‘lib boradi.

Barcha tirik organizmlarga o‘simlik va xayvonlarga daryo suvlarining beto‘xtov oqib turishiga, moviy dengiz suviga va tabiatdagi barcha ajaoibotlarga maxliyo bo‘lish, ularni sevish va extiyot qilish, yosh avlodlarning eng yaxshi xislati bo‘lmog‘i kerak.

Estetik aspekt – kishilar xar doim tabiatning go‘zalligiga, chiroyli daraxtlar va xayvonlar, ajoyib shar-sharalar, go‘zal tog‘lar, kishilarni maftun qiladigan er osti g‘orlarini qurib tabiatga maxliyo bo‘lgan va sevgan kishi go‘zallikka chanqok. Tabiat bilan munosabatda paydo bo‘lgan tuyg‘ular, ilxomlanish, kishilarni ajoyib musika va sherlar yozishga va suratlar chizishga otlantirgan.

Ilmiy aspekt – ko‘pgina fan tarmoqlarining tarakkiy etishiga katta axamiyatga ega. Buning uchun anashu erda uchraydigan organizmlarni saqlab qolish zarur. Bularning xammasi tabiiy muxitga inson tamonidan qilinadigan o‘zgarishlar qonunyatlarini aniqlab olish va prognoz qilish xamda tabiatni muxofaza qilish bo‘yicha choralar ishlab chiqish uchun zarurdir.

### **Nazorat savollari**

1. Jismoniy sog‘lomlashtirish texnologiyasini uslubiy aspektlari xaqida ma’lumot bering.
2. Tib ilmining buyuk tabibi Abu Ali ibn Sinoning salomatlik haqidagi fikrlaridan aytib bering.
3. Sog‘lomlashtirish gigienasi tushunchasiga ta’rif bering.
4. Massajning ahamiyati va o‘rni haqida nimalarni bilasiz?.

### **Фойдаланилган адабиётлар**

1. Abu Ali ibn Sino “Tib qonunlari” T-2003
2. Bogolyubov V.A. «Obshaya fizioterapiya» M. 2001 s. 679
2. Dubrovskiy V.A. «Lechebnaya fizkultura» M. 2004
3. Safarova D.D. G‘ulomov N.G. “Voleologiya o‘quv uslubiy qo‘llanma” Toshkent-2013.

## **II-BOB.Sog'lomlashtirish tizimida inson organizmining moslashish reaksiyalari, turlar va shakllanish bosqichlari uslublar va tizimlari**

**2.1. Adaptatsiya (moslashish)** – bu funksional tizimlar, a'zolar va to'qimalarning o'zaro aloqadorligi va faol mo'tadil darajasi, shuningdek, organizmning normal hayot faoliyatini taminlovchi boshqaruv mexanizmidir.

Moslashish imkoniyatlari real hayot sharoitlarida, organizmning zaxira moslashuv imkoniyatlarini tekshirish mumkin bo'lgan yashash muxitlarida, jumladan. Individuumning potensial imkoniyatlarimaksimal yo'naltirilish zarur bo'lganda namoyon bo'ladi. Shuning uchun tirik organizmning moslashish xususiyatini individual salomatlikning o'lchovidir deyish mumkin. Inson salomatligining xolati mavjud bo'lgan moslashuv zaxiralarning miqdori va imkoniyati bilan belgilanadi. Regulyator moslashishni boshqarish yo'llari va mexanizmlarini aniqlash, organizmning muxim funksiyalarini takomillashtirishga yordam beradi. Demak, insonda zaxira imkoniyatlarini kengaytirish va muxitning ekstremal sharoitlarida organizmning chidamliligini oshirish yo'llari topiladi.

Genotipik(biologik) va fenotipik ( individual) moslashishlar farqlanadi. Genotipik moslashish ancha umumiy ko'rinishga ega bo'lib, genetik jixatdan mustaxkamlanadi va nasldan – naslga o'tadi.

Fenotipik moslashish organizmning atrof-muxit bilan o'zaro aloqasi jarayonida shakllanadi. Hayot – bu atrofda bo'layotgan cheksiz o'zgarishlarga doimiy moslashishdir. Inson doimiy ravishda turli signallar, qo'zg'atuvchilardan ta'sirlanadi. Moslashish sababli insonda tana xarorati, qon tarkibi, arterial bosim va boshqalarning mo'tadilligi saqlanib qoladi. Shunday qilib, sog'lom organizmda har qanday sharoitda ichki muxit gomeostazning nisbiy mo'tadilligi ta'minlanadi. Moslashish jarayonida gomeostaz regulyatsiyasidan tashqari organizmning jismoniy, ruhiy va boshqa o'zgarishlarga chidamliligini ta'minlovchi turli funksiyalar o'zgarishi amalga oshadi. Organizmda bo'ladigan noxush ta'sirlar tufayli, turli ko'rsatkichlarning sezilarli darajada o'zgarishi kuzatiladi, bu esa o'z navbatida, fiziologik jarayonlarning normal kechishini buzadi. Odam organizmini individual nuqtai nazardan o'rganish salomatlik miqdorini baholash bilan ifodalanadi.

Salomatlini mustaxkamlash va o'lim xolatini kamaytirishning individual muommolarini xal qilishning ikki yo'li mavjud. Birinchisi – kasallikning sabablarini aniqlash va patogen sharoitlarga qarshi kurashishga yo'naltirilgan. Ikkinchisi – organizmning rezistentligini oshirishga qaratilgan. Xar ikki yo'l xam o'z navbatida, inson salomatligi va xayot davomiyligini ta'minlovchi omillarning o'zaro a'loqasi bilan bog'liq. Bir tamondan, xayot zaxirasining darajasiga qarab, organizmni fiziologik sharoitlarga va patogen ta'sirlarni neytrallashga moslashishini ta'minlaydi. Xayotiy zaxiraning ushbu qiymati ma'lum darajada genetik o'ziga xoslikka bog'liq, shuning uchun odamlar salomatlikning turli miqtorlariga ega xolda tug'iladi. Boshqa omil organizmning tashqi va ichki muxit ta'siri ostida zararlanishi va ishdan chiqishiga olib keladi. Insonning kasal yoki sog'lom bo'lishi, xayoti yoki olamdan o'tishi tashqi ta'sirning jadalligi, moslashishning mutanosibligi xamda organizmning qarshiligiga bog'liq.

Salomatlik miqdori – tirik organizmda xar doim mavjud bo'ladigan uzluksiz ko'rsatkichdir. Agar kelajak xayotning davomiyligi xaqida fikr yuritsak, unda salomatlik miqdori aniq vaqt davomida kasal bo'lmaslik va vafot etmaslik extimolini aniqlashni ta'minlovchi organizm zaxiralarini oshirish uchun unga ta'sir qiluvchi omillarning samarador usullarini bilish lozim. Xayotning davomiyligi va sifati turli omillarga bog'liq: irsiyat -20%, ekologiya-20%, sog'liqni saqlash- 8-10%, xayot tarzi- 50-55%ga to'g'ri keladi. Demak inson xayotining davomiyligi ko'p jixatdan xayot tarzini to'g'ri shakillantirishga bog'liq. Shuning uchun bugungi kunda salomatlikni tashxislash tizimini ishlab chiqish, ya'ni organizmning moslashuvchi – fiziologik zaxiralari va xolatini obektiv baxolash, ulani insonning xayot faoliyati sharoitlari va yoshi bo'yicha ajratib gradatsiyalash zarurati paydo bo'ladi. Salomatlikni saqlash bo'yicha taktik va strategik tavsiyalarning ilmiy ishlanmalari kompleksi bilan boshqa yondoshuvlar, geleometotrop, tibbiy- genetik va salomatlikni prognozlash tizimini xam yaratish zarur.

Inson organizmi atrof- muxitga moslashuvchanlikning katta imkoniyatlariga ega bo'lgan biosatsiol tizimini namoyon etadi. Inson ma'lum jismoniy yuklamalarga, atrof-muxitning o'zgarish sharoitlariga, yuqori yoki past xaroratga va yuqori

namlikga moslasha oladi. Ma'lumki moslashgan organizm tashqi muxitning noxush omillari ta'siriga chidamli bo'ladi. Favkulotda kuchlanish, xususiyl zo'riqish yoki faoliyatning yuqori darajada ifodalanishi ta'siri ostida inson organizmi yakkol ifodalangan funksiol faollikni namoish qilishga qodir, ushbu xolat insonning tinch sharoitda bo'lgan xolatidan tubdan farq qiladi. Moslashish (adaptatsiya) normal xayot faoliyatini ta'minlovchi funksional tizimlar ( a'zolar va to'qimalar) faollik darajasining barqarorligidir. Organizm faolligining mukammaligi ta'sir kiluvchi ekzogen va endogen omillariga bog'liq. Salomatlikning imkoniyatlari ( zaxiralari) insoning qobilyati, xulqi va o'ziga xos xususiyatlarining yig'indisi bo'lib oldindan uning qaysi kasallik turiga moyilligini aniqlash va prognoz qilishga yordam beradi.

Moslashish imkoniyatlari organizmning zaxiralarining potensiali va mukammaligiga bog'liq. SHuning uchun tirik organizmning moslashuvchanlik xususiyati uning individual salomaligini o'lchovi xisoblanadi. Regulyator moslashishning o'zgarish mexanizmlari va boshqarish yo'llarini aniqlash xayotiy funksialarning takomillashuviga imkon yaratadi. Demak turli ta'sirlar oqibatida odam organizmining zaxira imkoniyatlari va chidamliligi ortadi. Sog'lomlashtirishning muxim vazifalaridan biri – bu odamni kasalliklardan va me'yoridan ortiq zo'riqishlardan asrash maqsadida moslashish ( adaptatsion) mexanizmlarni tizimli va to'g'ri organizmiga yo'naltirishdir.

Moslashish zaxiralari umumiy ko'rinishda xujayra. A'zolar, tizim va butun organizmning turli darajadagi zo'riqishlar ta'siriga qarshi turish imkoniyati xisoblanadi. Zaxirala zo'riqishlarning ta'sirini boshqarib, xayot faoliyatining samaradorlik darajasini ta'minlaydi va organizmning ushbu zo'riqishlariga moslashish imkoniyatlarini namoyon etadi.

Morfologik va funksional zaxiralar farqlanadi. Morfologik zaxiralar organizmni tashkil qiluvchi ( xujayralar, to'qimalar, a'zolar va organizm tizimlari) aloxida elementlar tuzilishining o'ziga xosligi sifatida belgilanadi. Bu mushak va suyak to'qimalarining rivojlanishi va mustaxkamligi mifibrillar va umuman mushak tolalari tuzilishining o'ziga xosligi shuningdek ularning vaskulyarizatsiyasi xarakterida namoyon bo'ladi xamda bu organizmning funksional imkoniyatlariga muxim ta'sir

ko'rsatadi. Funktsiyalarni ijro etishda o'rnini bosuvchi bir qator a'zolarning juftligi xam organizmning morfologik zaxirasi sifatida namoyon bo'ladi. Masalan, buyraklar, o'pka, eshituv aparati, ko'rish aparati va bazi ichki sekretiya bezlari bu a'zolarning xar biri bittasi bo'lmaganda, xamma funksional yuklamani o'z zimmasiga olishi mumkin, bunda a'zoning gipertrofiyasi yoki giperplaziyasi kuzatiladi. Bunday jarayonlarda ushbu a'zo yoki tizimga yuqori funksional yuklamalar tushishi mumkin, shuning uchun funksional zaxiralar kabi atama kiritilgan. Funksional zaxiralar organlarning funksional faolligi o'zgarishi va inson faoliyatining eng yuqori natijalariga erishish imkoniyatlarini belgilaydi, shuningdek, jismoniy, ruhiy- xissiy zo'riqlashlarga va organizmga turli tashqi omillar ta'sirlariga moslashishda foydalanadigan xarakatlarning birgalikdagi imkoniyat darajasini namoyon etadi. Bu imkoniyatlar moddalar almashinuvi xujayra va to'qimada energetik xamda plastik jarayonlarning jadal o'zgarishining fiziologik jarayonlar xolatiga mos ravishda a'zolar va butan organizm darajasida namoyon bo'ladi. Oqibatda jismoniy imkoniyatlarning ortishi ( kuch, tezlik, chidamlilik va boshkalar) ruhiy xolatning yaxshilanishi ( maqsadni anglash. Y utiqlarga intilish) bilan ifodalanadi. Bularning barchasi mavjud xayot ko'nikmalarining takomillashuvini va yangilarni yaratish qobiliyatini belgilab berishi mumkin. Organizmning funksional zaxiralari uch ta turini o'z ichiga oladi: biokimyoviy, fiziologik, ruhiy.

Biokimyoviy zaxiralar – bu energetik va plastik almashinuvlarning xolati va boshqarilishi bilan bog'liq biokimyoviy jarayonlarning xajmi va kechish tezligining ortib borish imkoniyatidir. Biokimyoviy zaxiralar organizm energetik tizimining quvvati, anaerob va aerob reaksiyalar, biokimyoviy jarayonlar va moslashish jarayonida buzilgan qayta sintezlanuvchi xujayralar tizimlarning buzilishi tufayli kamaygan energetik resurslarni to'ldirish imkoniyatlari bilan belgilanadi. biokimyoviy zaxiralarni yo'naltirish ulardan foydalanish va moslashuv jarayonlari natijasida organizm ichki muxitning dinamik mo'tadilligi saqlanib turadi. Agar organizmda modda almashinuvi maxsulotlari to'planib qolsa, unda gomeostazni saqlashning gumarol mexanizmlari ishga tushadi. Shunday qilib biokimyoviy zaxiralar nafakat

energetik va plastik jarayonni, balki xujayra va to'qima darajasidagi organizm balansini gomeostazining mo'tadilligini ta'minlaydi.

Fiziologik zaxiralar – bu fiziologik zaxiralarning boshqarish mexanizmlari bo'lib ichki va tashqi muxit o'zgaruvchan sharoitlariga moslashishning zaxiralari sifatida ulardan foydalaniladi.

Ruxiy zaxarilar – bu xotira, etibor, tafakkur, xissiyot kabi xususiyatlarning paydo bo'lishi inson faoliyati motivatsiyasi, uning axloq intizomini belgilovchi ruxiy xamda ijtimoiy moslashishning o'ziga xosligi bilan bog'liq ruxiy imkoniyatlaridir. Ruxiy zaxiralar odam organizmini atrof- muxit bilan bog'laydi uni funksional imkoniyatlarining o'tuvchi bo'g'ini sifatida ko'rib chiqish mumkin. Ruxiy zaxiralarga eksterimal xolatlar va qo'yilgan vazifalarning bajarilish sifatini belgilovchi omil sifatida qaraladi.

Organizmning funksional zaxiralari murakkab tizim sifatida poydevori biokimyoviy zaxira,cho'qqisi esa – ruxiy zaxiralar ko'rinishida namoyon bo'lishi mumkin. Funksional zaxiralar tizimning o'ziga neyro-gumoral regulyatsiya xisobiga birlashadi va fiziologik zaxiralar xisoblanadi. Fiziologik zaxiralarda faoliyat yoki moslashish natijasi asosiy omil xisoblanadi. Natijaning umuman yo'qligi yoki tizimli ravishda natijaning etarli bo'lmasligi nafakat funksional zaxiralar tizimning shakillanishini tezlashtiradi, balki uning buzilishiga olib kelishi va extiyoriy tarzda to'laqonli faoliyat yuritishini to'xtatishi mumkin.

Fiziologik zaxiralar quyidagicha tasniflanadi: Organizmning darajasi bo'yicha quyidagilar ajratiladi; Subxujayraviy ( xujayra ichki tarkibi), xujayraviy, to'qimaga oid, a'zoga oid, tizimli, tizimlar aro va butun organizmning zaxiralari xamda insonning xar bir a'zo tuzilishi tashkil topishi darajasida, jumladan, organizmning turli xujayralari xamda ularning xujayra ichi o'ziga xosligi, organizm to'qimalari (epitelial, o'pka va boshqalar) tizimlari ( yurak qon tomir, nafas olish va boshqalar) butun organizmning moslashishi (adaptiv) zaxiralari va fiziologik zaxiralar xaqida gapirish mumkin.

## 1. Jismoniy xususiyatlari bo'yicha:

A. Kuchning jismoniy zaxiralari – bu mushaklar kuchiga qo'shimcha xarakatlantiruvchi birliklarning qo'shilishidir. Ularda xarakatlantiruvchi birliklarning qo'zg'alishini sinxronizatsiyalash turli mushak tolalarining energetik resurslarning ortishi mushaklar tolalarning bir martalik qisqarishlaridan yirik qisqarishlarga o'tishi, shuningdek, mushak tolalarning optimal cho'zilishi xolatidan qisqarish xolatiga o'tish kuzatiladi.

B. Tezlikning fiziologik zaxiralari - bu sinapslar orqali qo'zqalishning o'tish vaqti, xarakatlantiruvchi birliklarning qo'zg'alish sinxronizatsiyasi. Qo'zg'alishning qisqarishiga o'tish tezligi mushak fibrillari qisqarishning tezligiga va bazi vaziyatlarda ma'lumotni qayta ishlash tezligini xam kiritish mumkin.

V. CHidamlilikning fiziologik zaxiralari – ichki turg'unlikning (gomeostazni) saqlanib turishini ta'minlovchi mexanizmlarning kuchi va barqarorligidir. Organizmdagi energetik moddalar zaxiralarini kiritgan xolda va ulardan foydalanish imkoniyatlarini, shuningdek, bioenergetik jarayonlar( organizmning anaerob va aerob imkoniyatlari), somatik va vegetativ tizimlar faoliyatining koordinatsiyasi tushiniladi.

## 2. Bajirilgan mushak ishi bo'yicha (quvvati, chidamliligi)

A. Maksimal quvvat bilan ishlash asosan xujayra zaxiralari gomeostaz va energetikani saqlab turish zaxiralari, shuningdek, qo'zg'alishining nerv xujayralaridan nerv yoki mushak xujayralariga o'tish tezligiga yo'naltiriladigan fiziologik zaxiralarga tegishli. Masalan, xolenesterazalar faolligi, mebranalarning depolyarizatsiyalari repolyarizatsiyasining tezligi.

B. Submaksimal quvvatda ishlashda yo'naltiriladigan fiziologik zaxiralar, ular asosan gomeostaz va energetikani saqlab turishning zaxiralariga tegishli;

V. Katta quvvat bilan ishlashda yo'naltiriladigan fiziologik zaxiralar, ular asosan gomeostazni quvvatlovchi a'zo va tizim zaxiralariga tegishli;

G. Mo'tadil quvvat bilan ishlashda yo'naltiriladigan fiziologik zaxiralar, ular asosan butun organizm zaxiralari gomeostaz va energetikani termoregulyatsiya ( suv, tuz almashinuvi, glikogenez) quvvatlashga tegishli.



4.yo‘naltirishning ketma ketligi bo‘yicha fiziologik zaxiralar shartli ravishda uchta variantga (xil bo‘linishi mumkin).

Zaxiralarning birinchi varianti tinchlik xolatidan odatiy faoliyatga o‘tgan zaxoti boshlanib, charchash xissi paydo bo‘lgunga qadar yo‘naltiriladi. Ikkinchi variant – ekestremal xolatda, uchinchi esa – xayot uchun kurashda, ya’ni agonal xolatda bo‘ladi.

5. O‘ziga xosligi bo‘yicha fiziologik zaxiralar ikkiga – umumiy (nospetsifik) va mxsus turga bo‘linishi mumkin. Birinchisi umumiy faoliyatning xamma turilariga yo‘naltiriladi, ikkinchi maxsus faoliyatda ko‘nikmalar orqali amalga oshadi.

Organizmning moslashish jarayonlariga bir butunligi sifatida qaraladi. Bir tamondan, organizm ichki muxitining xayotiy muxim o‘zgarmas miqtorlarini saqlab qolishga moslashadi, boshqa tamondan, organizm gomeostaz o‘zgarishlari sharoitlarida moslashishning funksional tizimi zaxiralarini jalb qilgan xolada ixtisoslashgan faoliyatini bajarishga moslashadi. Moslashish jarayonida organizm zaxira imkoniyatlarining deopazoni kengayadi va ularni jalb qilish qobilyati ortadi. Organizm fiziologik zaxiralarning jalb etilishi natijasida ichki a‘zolar funksiyasida bazi o‘zgarishlar kuzatiladi, bu mushak faoliyati misolida namoyon bo‘lish mumkin.

### **Nazorat savollari**

- 1.Sog‘lomlashtirish tizimida inson organizmining moslashish reaksiyalari haqida gapirib bering
- 2.Inson organzmining jismoniy mashqlarga moslashish jarayoni qanday kechadi?
- 3.Sog‘lomlashtirish tizimida moslashtirishni shakllanish bosqichlari nechta?
- 4.Adaptasiya tushunchasiga ta’rif bering.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

- 1.Arziqulov R.”Sog‘lom turmush tarsi asoslari” T-2005
- 2.Irgashov Sh. “Voleyologiya” T-2015
- 3.Mutalova Z. “Sog‘lom turmush tarzi” T- 2007.
- 4.Safarova D D, Shakirjanova K.T, Abduraxmonova N.K.”Voleyologiya asoslaridan ma’ruzalar to’plami” T 2006..

## **2.2. Jismoniy sog'lomlashtiruvchi uslublar haqida tushuncha.**

Salomatlikni baxolash usullari. Salomatlik miqdorini baxolash. Inson salomatligi va xayotning davomiyligi ikki guruxga oid omillarning o'zaro ta'siri bilan bog'liq. Bir tomonda, bu xayotiy zaxira darajasi bo'lib, u patogen ta'sirlarni neytrallash va fiziologik sharoitlarga moslashishni ta'minlaydi. Zaxiraning miqdori ma'lum darajada genetik xususiyatlarga bog'liq, shuning uchun odamlar salomatlikning turli miqdorlariga ega xolda dunyoga keladi. Boshqa tamonda tashqi, tashqi va ichki muxit ta'sirlari organizm tizimlarining shikastlanishi va zaiflashishiga olib keladi. Oqibatda insonning kasal bo'lishi yoki erta vafot etishi, yoki aksincha samarali sog'lom uzoq umr ko'rishi ikkala tamon o'rtasidagi nisbatga bog'liq bo'ladi: ta'sir intensivligi, moslashishning mukammalligi xamda organizmning qarshilik ko'rsatish darajasi.

Yuqorida ta'kidlanganidek, "patogen omil", "jaroxatlani" va "salomatlik zaxiralari" tushinchalari orasidagi farqni xisobga olgan xolda, tibbiyot faoliyati soxalari xam farqlanadi, uni quyidagilarga ajratish mumkin: profilaktik tibbiyot: u xavfli omillar va ular bilan kurashishni o'rganadi; davolovchi tibbiyot: u kasalliklar patogenezi va ularni davolash yo'llarini o'rganadi; sog'lomlashtiruvchi tibbiyot: uning vazifasi salomatlik mexanizmlar va sabablarini, shuningdek, organizmning moslashish imkoniyatlarini oshirish orqali salomatlik zaxiralarini oshirishni o'rganadi.

Tibbiyotning profilaktik, davolovchi va sog'lomlashtiruvchi yo'nalishlari orasidagi farkka karamay, ular bir-biriga zid va raqobatchi emas. Masalan, patogen omilni yo'qotish yoki kasallikni davolash salomatlik zaxirasini oshirish va saqlashga yordam berishi mumkin. O'z navbatida salomatlik zaxirasining ortishi kasallikning patogenlik darajasi yoki xaf omilini kamaytiradi. Yuqorida sanab o'tilgan tibbiyotning jixatlari salomatlikka erishish usullarida bir-biridan farqlansa xam, yagona yakuniy maqsadga ega bo'ladi.

Proflaktika, davolash va sog'lomlashtirishga individual yondoshuvlarni faqat inson salomatlik darajalarini aniq baxolagandan so'ng amalga oshirish mumkin. Profilaktik tibbiyot xavf omillarning darajasini o'lchash va aniqlash bo'yicha ko'plab usullarga ega. Klinik tibbiyot kasalliklar, jaroxatlanishlarning tarqalganligi

chuqurligini xisobga olgan xolda tashxislash va baxolash borasida katta yutuqlarga erishdi. Ulardan farqli xolda sog‘lomlashtiruv tibbiyot xayot zaxiralarini miqdoriy ko‘rsatkichlarda o‘lchashning etarli darajadagi usullariga xali ega emas.

Organizmning zaxira imkoniyatlarini o‘rganish tibbiyotning ancha dolzarb muommalridan xisoblanadi, shu bilan bog‘liq xolda zaxiralar xolatini aniqlaydi va potogen omillarning ta’sir etish prognozi salomatlik extimolini to‘liq belgilaydi. Masalan, kuch jixatdan bir xil potogen omillar bir xil xolatlarda xavfsiz, boshqa xolatlarda xayotga xavf solishi mumkin. Bunday farq omilning darajasi bilan emas, balki salomatlik zaxirasining turliligi bilan tushintiriladi. Bularning bachasi shifokorga organizm xolatini baxolashda nafakat potologik buzilishlar darajasini, balki bir vaqtning o‘zida salomatlik zaxiralarini xam inobatga olish zarurligini belgilab beradi.

Salomatlikni o‘lchash muommosi qadimdan olimlarning e’tiborini tortib kelgan. Mavjud ko‘pchilik usullar organizmning funksional imkoniyatlari( jismoniy yuklamalrga tolerantlik darajasi, aerob qobilyat miqdori) ni aniqlashga asoslangan. SHunga qaramay, salomatlikni xar tamonlama baxolash uchun bular etarli emas, chunki salomatlikni bu kabi yondoshuvlar orqali to‘liq aniqlab bo‘lmaydi.

*Baxolash tizimi o‘z ichiga qanday ko‘rsatkichlar va tamoillarni oladi?*

Salomkalikni baxolab, shifokor nafakat inson bajarishi mumkin bo‘lgan( mexnatga layoqatlilik darajasi) ish xajmini o‘lchay olishi, balki o‘zini qanday xis qiladi( salomatlik sifati), shuningdek u qancha yashash mumkinligi( zaxiralar, salomatlik prognozi) xaqidagi ko‘rsatkichlarni o‘lchay olishi kerakdir. Sanab o‘tilgan talablarni xisobga olgan xolda, salomatlik tushinchasini quyidagi am aliy tarifi ( avvalgilarga qo‘shimcha sifatida ishlab chiqildi) **salomatlik** – bu organizmning xayotiy faoliyat shakli bo‘lib, uning samarali davomiyligini va zarur sifatlarini ( ma’naviy, jismoniy, ruxiy) shuningdek ijtimoiy farovanlikni tanlaydi.

**Salomatlik miqdori** – bu uzluksiz miqdor bo‘lib, u tirik organizm faoliyatida ishtirok etadi. Xayotning davomiyligi xaqida so‘z borganda, salomatlik miqdori- organizm zaxiralarni tavsiflaydi, u odamning kasallikga chalinmasligi va xayotning aniq bir davrida vafot etmasligining ma’lum extimoliy darajasini belgilab beradi.

Salomatlik miqdorini baxolash uchun 30-60 yoshli erkaklar uchun moslashtirilgan usul ishlab chiqilgan. U asosiy kasaliklar ( infarkt, miyakart, miya insulti, saraton) bilan kasal bo'lmashlik va yaqin 8-10 yilda vafot etmaslik ehtimolini ta'minlovchi organizm zaxiralarini o'lchashga asoslangan. Ehtimoliy baxolashda (prognozlash) foydalaniladigan ko'rsatkichlar to'plamiga oid murakkabligi bo'yicha turli texnologiyalar mavjud. Eng oddiysi, xamma uchun mumkin bo'lgan obektiv va subektiv ko'rsatkichlarning to'plamini o'z ichiga olgan.

O'byektiv ko'rsatkichlarga- yosh, vazn, bo'y, sistolog va diastolog arterial bosim, tinch xolatda va 10 marta o'tirib turgandan keyingi yurak qisqarishlari urishi kiradi. Ulardan formula bo'yicha yurakning zarb xajmi, shuningdek, bosh tomirlariga qonning pulsli oqimi va miyada kon aylanish bilan bog'liq, va ularning tonusi hisoblab chiqiladi.

Subektiv ko'rsatkichlar stenokardiya, taranglashish belgilari, bosh miya qon aylanishi etishmovchiligi, surinkali bronxit, miokord infarkti va miya insulti, zararli odatlari chekish, ichish kabilar standart anketalar yordamida aniqlanadi, so'ngra maxsus algoritmlar bo'yicha shaxsiy kompyuter bo'yicha salomatlik indeksi hisoblab chiqiladi. Tekshiruvga xammasi bo'lib 10 daqiqacha vaqt taab etiladi.

Salomatlik miqdorini o'lchash to'g'ri bo'lishi uchun quyidagi shartlarga amal qilish zarur. Tekshiruv kunning birinchi yarmida och qoringa yoki engil nonishtadan ikki soat keyin o'tkazilishi kerak. Avvalgi kunlarda xaddan tashqari ruhiy-xissiy va jismoniy zo'riqlashlarning bo'lmashligi, spirtli ichimliklarni istemol qilmaslik maqsadga muvofiq. Tekshiruvdan oldin bir soat davomida chekish taqiqlanadi. Tekshiruvni o'tkir kasalliklarda yoki tuzalgandan keyin yaqin oyda, shuningdek, tana xarorati ko'tarilganda va medikoentoss davolash fonida o'tkazish tavsiya etilmaydi. Tekshiruv tinch xolatda o'tkazilishi lozim. Agar u bir marta emas, balki bir ikki hafta interval bilan ikki –uch marta o'lchashga asoslansa, baxolashning aniqligi yanada ortadi. 6 oy yoki 1 yil interval oralig'ida o'tkazilgan takroriy tekshiruvlar salomatlik xolati va salomatlik miqdori o'zgarishlar tezligini kuzatish imkonini beradi. salomatlik indeksi miqdori turlicha bo'lishiga qarab uni 5 ta guruxga ajratish

mumkin: o'ta past, o'rta, yuqori va o'ta yuqori salomatlik zaxirasi. Biroq adabiyotlarda boshqacha tasniflash yondoshuvlari xam mavjud.

Salomatlik sifatini baxolash uchun 3 ta shkala uslub tashkil etiladi: jismoniy, ruxiy, ijtimoiy qoniqish darajasini aniqlash. Ular yordamida inson o'z salomatligidan qoniqishni o'rganishi mumkin. SHkala etarli darajada oddiy va standart miqdoriy birliklarda ifodalangan xar bir shkala uchun javobga bog'liq xolda( jismoniy, ijtimoiy, ruxiy) salomatlik sifatining 3 ta darajasi ajratiladi: past ( 0-30ballgacha) pasaygan (31-60ball) me'yoriy ( 61-100 ball) . Xulosada bir qator yuqumli kasalliklar va xavf omillari:YUIK(yurak ishemik kasalligi), bosh miyada qon aylanishining etishmovchiligi AG ( arterial gipertenziya) va miya insulti, anamnezda surinkali bronxit, chekish, vazinning ortiqqligi va gepodinamiyalarning borligi yoki mavjud emasligi ko'rsatiladi. Yoshiga qarab o'lchangan ko'rsatkichlarning miqdoriy qiymati keltiriladi: bo'y, vazn, sistolog va diostolog arterial bosm, puls bosh tomirlar tonisi, ketli indeksi. Salomatlik miqdorining ortishi va past salomatlik guruxidan ancha yuqoriga o'tish tufayli o'lim xavfi 30-50 martaga kamayadi. YAqin 8 yilda o'ta past salomatlikda xar bir odamdan uchinchisi, o'ta salomatlikda xar bir yuzinchi odam vafot etadi.

Salomtlk darajasiga qarab o'lim xavfining prognozi apsalyut emas balki fakat extimol qilinadi. Agar inson xavf guruxida bo'lib qolsa bu aynan kasal bo'lisha va yakin 8 yilda vafot etishi kerak degan emas, balki bunday imkoniyat etarli darajada extimol qilinadi.

**Hayot sifatini baxolash.** Salomatlik zaxirasini oshirishga ta'sir qiluvchi omillar va samarali usullarni bilish kerak. Katta yoshdagi inson xayotiga asosiy ta'sirni turmush tarzi ko'rsatadi, so'ngra axamiyati jixatidan – nasliy omillar, - ekologiya turadi, fakat 8-10% tibbiyot qo'llab quvvatlaydi.

Turmush tarzining ko'p qirrali tamonlarini kompleks baxolash uchun va erta o'lim xavfi omillarini qidirishda xayot sifatini aniqlovchi anketadan foydalaniladi. Insonning moddiy ta'minoti, turar joy sharoiti, xudud ekologiyasi, yashash sharoitidan qoniqishi, oilaviy munosabatlar, ratsional ovkatlanish madaniyati, jinsiy munosabatlar, dam olish xususiyatlari, jismoniy yuklamalar jamiyatdagi o'rni, ishlab

chiqarish omillari va ma'naviy dunyosi xaqida ma'lumotlar xamda o'z xolati streslar darajasi, zararli odatlar, kasalliklarga nasliy moyillik va yashash geografiyasidan qoniqishi 25-30 daqiqi davomida aniqlanadi. Bazi masalalarda turmush tarzining obektiv sharoitlari baxolanadi, boshqalarida xayot faoliyati sharoitlaridan subektiv qoniqish baxolanadi. Qoniqish darajasini miqdoriy o'lchash uchun 100 ballik shkalalardan foydalaniladi, bunda 0-ball juda yamon 100- ball esa juda yaxshi xolatni bildiradi. Xayot sifati ko'rsatkichlarini sharxlashda aniq tasavvur qilish lozim, ular xayot sharoitini shunchaki aks ettirmaydi, balki ushbu ko'rsatkichlarning inson talablariga mosligi, xayot faoliyati sharoitlardan qoniqish darajasini ifodalaydi. Shuning uchun bir xil xolatda turli sharoitlarda ko'rsatkichlar va javoblar turlicha bo'lishi mumkin. Aloxida xonadonda uzoq muddat yashagan va turar joy maydonini kengaytirish uchun navbatda turgan oilaga qaraganda, endigina yotoqxonadan ikki xonali aloxida xonadonga ko'chib kelgan 3 kishidan iborat oila uchun xayot sifati yukori deb baxolanadi. Shunday qilib xayot sifatini ikki xil yo'l bilan: xayot faoliyatini obektiv sharoitlarini yaxshilash yoki talablar darajasini pasaytirish orqali yoki ularning xayotiy qadryatlarini shaxsiy shkalasidan muximligining o'zgarishi orqali oshirish mumkin.

Xayot sifatini baxolash shartlari salomatlik miqdorini aniqlash shartlari kabi o'tkaziladi. Bir shifokor bir vaktning o'zida o'n nafar bemorni tekshira olishini xisobga olganda bir soat davomida 15-20 kishini qabul qilishi mumkin. Tekshiruvdan keyin 3 qismdan iborat kompyuter xulosasi beriladi.

- 1- Qism – insonning xayotdan to'laligicha va turmush tarzining aloxida tamonlaridan qoniqishini namoyon etadi.
- 2- Qism- bemorda aniqlangan kasallik va o'limning sanab o'tilgan xavf omillarini bartaraf etish va nazorat qilish uchun tavsiyalardan iborat bo'ladi. Bunga farafonlik ruxiy xotirjamlik, ijtimoiy xususiyatlar, xulq va zararli odatlarga nasliy moillik kiradi. Jismoniy faolligi sust va chekuvchi shaxslarga bundan tashqari xarakat faolligini oshirish va chekishni tashlash bo'yicha tavsiyalar taklif qilinadi.

3- Kism – bemorda aniqlangan asosiy yuqumli bo‘lmagan kasallik ro‘yxati va boshqa potologik xolatlarni aks ettiradi ular bo‘yicha mutaxassislar maslaxati taklif etiladi.

### **Nazorat savollari**

1. Salomatlikni baxolash usullari haqida nimalarni bilasiz?
2. Salomatlik miqdorini baxolash turlari nechta?
3. Xayot sifatini baxolash tushunchasi haqida fikr bildiring
4. Salomatlik deganda nimani tushunasiz?.

I

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Arziqulov R. "Sog'lom turmush tarsi asoslari" T-2005
2. Irgashov Sh. "Voleyologiya" T-2015
3. Mutalova Z. "Sog'lom turmush tarzi" T- 2007.
4. Safarova D D, Shakirjanova K.T, Abduraxmonova N.K. "Voleyologiya asoslaridan ma'ruzalar to'plami" T 2006..

### **2.3. Salomatlikni yaxshilashning ratsional usullari va talabalarni jismoniy rivojlantirishning samarali metodlari**

O'qitish sog'lomlashtirishning muvaffaqiyati, uning maqsadlari va mazmunini, shuningdek, ushbu maqsadlarga erishish vositalari ya'ni, o'qitish usullarini to'g'ri belgilab olishga bog'liq. O'qitish usullari deganda o'qitish sog'lomlashtirishning pedagogik maqsadlarini amalga oshirishni ta'minlovchi o'qituvchi va talaba o'rtasidagi muayyan tartibli, maqsadli munosabatlar tizimi tushuniladi.

Eksperimental tadqiqotlar natijasida talabalar salomatlik tarbiyasining samarali usullari (qiyin, musobaqa, qat'iy reglamentlashtirilgan mashqlar va so'z orqali ta'sir ko'rsatish usullari) aniqlangan.

**O'yin usuli.** Harakat faoliyatini xarakatli, sport milliy o'yinlar shaklida tashkil etish usuli jismoniy tarbiya jarayonida keng qo'llanilgan bo'lib boshqa usullar oldida qator afzalliklarga ega. Bu usulning mohiyati shundaki, xarakat faoliyati o'yinning mazmunini, shartlari va qoidalari asosida tashkil etiladi. O'yin usulining xarakterli xususiyatlari:

a) shug'ullanuvchilarning harakat faoliyati yuqori ruxiy ko'tarinkilik fonida olib boriladi;

b) o'yin jarayonida shug'ullanuvchilar o'rtasida, murakkab munosabatlar vujudga keladi.

Bu xususiyatlar talabalarning harakat faoliyatiga qizig'ishini orttiradi, ular bir xil xarakterdagi mashqlarni bajarish vaqtida vujudga keladigan ruxiy toliqishdan xalos etadi; o'zlashtirilgan harakatlarni takomillashtirishga va ulardan foydalanish maxoratini egallashga yordam beradi.

**Musobaqa usuli** Mashqlarni musobaqa shaklida tashkillashtirish usuli. Musobaqaning tarbiya usuli sifatidagi mohiyati shundaki, u talabalarda do'stona, sog'lom raqobat, kuchlilarga tenglashishga intilish ruxini tarbiyalaydi. Ayniqsa reyting tizimi bunga yordam beradi. Musobaqa usuli jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga qizig'ishni rivojlantiradi.

**Qat'iy reglamentlashtirilgan mashqlar usuli.** Mashqlarni qat'iy reglamentlashtirish jismoniy sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida eksperiment o'tkazish jarayoning asosiy



uslubiy yoʻnalishidir. SHu yoʻnalishdagi usullarni qoʻllash jismoniy rivojlanish, gavda tuzilishiga ijobiy taʼsir etuvchi kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga yordam beradi: yugurish, yurish orqali yurak-qon tizimi ishini yaxshilaydi.

**Soʻz orqali taʼsir koʻrsatish usuli.** Soʻz orqali taʼsir koʻrsatish usullari oʻz vazifasiga koʻra quyidagi shartli guruxlarga boʻlinadi:

1. Koʻrsatib tushuntirib berish usullari;
2. Komanda, koʻrsatma, buyruq berish usullari;
3. Taxlil etish, maslaxat berish, ogʻzaki, baxo berish usullari maʼlumotlariga suyanadi. Ishonchning shakllanishiga jismoniy mashqlarning sogʻlashtiruvchi samarasi xaqidagi turli-tuman, koʻp qirrali yangi omillar taʼsir koʻrsatadi. Ishontirish sanʼati yoshlarning individual xususiyatlarini bilish bilan chambarchas bogʻliq.

Soʻz orqali taʼsir koʻrsatishning yana bir usuli- ishontirish xaqida aloxida toʻxtalib oʻtmoqchimiz. Ishontirish, tushuntirishlar, maslaxatlar, asosli tavsiyalar vositasida amalga oshiriladi. Ishontirish jarayoni murakkab boʻlib fan, amaliyot

**Talabalarni jismoniy rivojlantirishning samarali metodlari.** «Metod» soʻzi grekcha soʻz boʻlib, «tadqiqot, usul» maʼnolarini anglatadi.

I.T.Frolov falsafiy lugʻatida yozishicha, metodning umumiy maʼnosi maqsadga erishishning usuli, muayyan tartibga keltirilgan faoliyatdir.

S.I.Ojegov metodni nazariy tadqiqot yoki biror narsani amalga oshirish usuli, deb tushuntiradi.

Pedagogikada maʼlumki, taʼlim jarayonining muvaffaqiyati oʻqitishning maqsad va moxiyatini toʻgʻri belgilab olishga xamda shu maqsadga erishish usullariga, yaʼni oʻqitish metodlariga bogʻliq. Oʻqitish metodlari oʻqituvchilar va talabalar oʻrtasidagi bir tartibga keltirilgan va bir maqsadga yoʻnaltirilgan aloqalar tizimi boʻlib, ular oʻqitishning pedagogik maqsadlarini amalga oshirishni taʼminlaydi.

Jismoniy tarbiya amaliyotida asosan quyidagi metodlardan foydalaniladi: oʻyin, musobaqa, ogʻzaki va koʻrgazmali taʼsir etuvchi qatʼiy reglamentlashtirilgan mashqlar.

Pedagogikada o'qitish, ishonitirish, mashqlar, musobaqalar, rag'batlantirish, tanqid va o'z-o'zini tanqid etish, majbur qilish kabi metodlar qo'llaniladi.

Texnik predmetlarni o'qitishda ko'pincha muammoli, dasturlashtirilgan, modulli o'qitish va ishbilarmonlik o'yinlari metodlaridan foydalaniladi.

Pedagogik amaliyotda o'qitishning turli shakl va metodlari qo'llaniladi. Jismoniy tarbiya jarayonida asosan yangi echimlarni izlash talab etilmaydigan, ijodiy ongni rivojlantirmaydigan metodlar qo'llaniladi.

**Jismoniy rivojlantirishning muammoli metodlari.** T.I.Ilina muammoli o'qitishga aqliy sloxiyat, o'rganish faolligi, mustaqillik va ijodiy fikr yuritishni rivojlantirishdek murakkab vazifalarni echish usuli sifatida qaraydi. Ijodiy faoliyatning asosiy turlari umumiy xarakteristikasi ko'rsatishicha, ijodiy jarayonda insonning fikr yuritish originalligi, muammoni ko'ra bilish, yangi sharoitlarda o'z yo'lini topib olishi tezligi, fikr yuritish qobiliyati, intuitsiyasi, shuningdek, produktivligi kabi sifatleri namoyon bo'lar ekan.

B.I.Korotyaev o'qituvchilar ishini ko'p yillar o'rganishi va tadqiqot natijalarini amaliyotda qo'llashi asosida o'rganish faoliyatini yuqori ijodiy darajaga etkazishning asosiy yo'li- bu o'qituvchining o'quvchilarni o'rganish faoliyatiga o'rgatishi, degan fikrga keldi. Muammoli ta'limda etakchi o'rin talabaning mustaqil, tadqiqot faoliyatiga ajratiladi. Mustaqillikka o'rgatish, eng avvalo, yoshlarda tadqiqot faoliyatini ta'minlashga yo'naltirilgan umum o'quv ko'nikmalarni shakllantirishni nazarda tutadi. Bayon etilgan didaktik vazifa talabalarni mustaqillikka o'rgatishning quyidagi namunaviy mazmunga ega bo'lgan dasturi sifatida taqdim etilishi mumkin:

-yoshlarda o'qish jarayoniga, o'z-o'zini baxolash ko'nikmalariga qizig'ishni shakllantirish;

-sog'lom xayot tarzi ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha vazifalarni mustaqil bajarish;

-shaxsni jismonan rivojlantirishni individualizatsiyalash.

Jismoniy rivojlanish muammoli metodining ushbu dasturi punktlariga aloxida to'xtalib o'tamiz. Yoshlarda o'quv jarayoniga qiziqish, eng avvalo, diagnostik nazorat asosida shakllantiriladi. Pedagogik nazorat o'z ichiga jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorlik, jismoniy axvolning baxolanishini o'z ichiga oladi. Talaba o'qituvchi raxbarligi ostida vazn va bo'yning muvofiqligi, Kettle indeksii ko'rsatkichlari, o'pkaning xayotiy ko'rsatkichi, bilaklar va orqaning kuchi tananing Pine indeksi bo'yicha uyg'unligini baxolash, tananing yog' massasini aniqlashni amalga oshiradi. Kuch imkoniyatlari ko'rsatkichlari testlar- tortilish, qo'llarni polga, bruslarga tiralib bukish va yozish, osilib oyog'larni, gavdani ko'tarish va x.z. lar yordamida aniqlanadi. Ushbu vaziyatda pedagogik boshqarishning ishonchli sinalgan vositasi Pine, Letunov, Kverg, Rufe va x.z. testlarini bajarishga yo'naltirilgan.

O'qituvchi testlar, urinishlar, nazorat sinovlarining bajarilish jarayonini kuzatayotib va natijalarni talabalar bilan birgalikda tekshirayotib o'z vaqtida aniqliklar, kuzatishlar kiritishi, kerak bo'lsa aloxida talabalarga yoki butun bir guruxga muayyan vaziyatda to'g'ri yo'l topishga yordam berishi mumkin. Oliy o'quv yurtida o'quv jarayonining asosiy etakchi shakli bo'lgan o'quv mashg'ulotlari unga qo'yilgan barcha zamonaviy talablarga javob beradi ( talabada o'z-o'zini va bir-birini nazorat qilish ko'nikmalarini shakllantiradi). Jismoniy sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini bunday tashkil etish talabalarda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga qiziqishni orttiradi, salomatlikni mustamamlashga yordam beradi, shuningdek aqliy, axloqiy va estetik tarbiya uchun qulay sharoit yaratadi, sog'lom xayot tarzining sanitar-gigienik ko'nikma va odatlarini ishlab chiqaradi.

Talabaning o'rganish faoliyatini boshqarish samaradorligi o'qituvchining tibbiy nazorat , psixologiya, fiziologiya bo'yicha bilimlariga to'laqonli bog'liqdir. Zamonaviy o'qituvchi ijodiy ishlay bilishi kerak, chunki u ta'lim jarayoniga tadqiqot nuqtai nazaridan yondashish pedagogik faoliyatning o'ziga xos xususiyatidir. SHaxsning xar tomonlama tayyorligi va o'ziga xos xususiyatlarini bilish va ularni taxlil etish o'qituvchiga talabalarga maxsus topshiriqlar berish imkoniyatini beradi. O'z-o'zini baxolash, nazorat qilish tashkiliy formalarining qo'llanilishi sog'lomlashtirish, tadqiqot ishlarining debochasidir va u talabaning ilmiy ijodi va

sogʻlomlashtirish jismoniy mashgʻulotlarga ehtiyojini tarbiyalash tomon ilk majburiy pogʻona xisoblanadi. Shu sababli ayrim amaliy va nazariy mashgʻulotlar rivojlantiruvchi xarakterga ega boʻlishi kerak (talabani jismoniy axvolini, tananing yogʻ massasini aniqlash va x.z.)

Talabani oʻrganish ehtiyojlarini rivojlantirish uchun talabaga shunday vaziyatlar tavsiya etiladiki, talaba ulardan chiqib ketishning toʻgʻri yoʻlini topsin, qoʻyilgan savolga toʻgʻri javob topsin. Boʻlajak mutaxassisda mustaqil ishlash koʻnikmalarini xosil qilish kerak. Bunda jismoniy rivojlanish, gavda tuzilishi xususiyatlari, jismoniy tayyorlik maʼlumotlarini koʻrib chiqish va olingan natijalar va xulosalarni ishlab chiqish yordam beradi.

**Jismoniy rivojlantirishning modul usuli.** Modullarni ishlab chiqish maqsadi- xar bir mavzu va kursni pedagogik va didaktik vazifalarga muvofiq qismlarga boʻlish, xar bir qism uchun oʻqitishning maqsadga muvofiq koʻrinish va shakllarini aniqlash, ularni yagona kompleksga birlashtirishdir.

Modul mustaqil strukturaviy birlik va ayrim xollarda talaba butun kursni emas bir necha modullarni eshitishi mumkin. xar bir talaba moduldan modulga materialni oʻzlashtirish darajasiga qarab oʻtadi va joriy nazorat bosqichlarini topshiradi. Bilimlarni baxolash uchun quyidagi tizimdan foydalaniladi; xar bir modul uchun ballar yigʻiladi va individual kommulyativ indeks (IKI) tuziladi. Talabani maqsadi ballarning maksimal sonini yigʻish. Joriy nazorat umumiy ballning 30-35% ini, oraliq nazorat 20-25% ni, amaliy mashgʻulotlar va kurs ishi 25% gacha ballarni tashkil etadi. Modulli taʼlim tamoyillarining talabani jismonan rivojlantirish jarayonida qoʻllanilishi oʻziga xos ahamiyat kasb etadi. Jismoniy rivojlanish koʻrsatkichlari orasida yaqin oʻzaro bogʻliqlik mavjudligi korrelyasion tahlil yordamida aniqlangan. Shu sababli jismoniy rivojlantirish jarayonida asosiy eʼtibor jismoniy rivojlanish koʻrsatkichlarini yaxshilash va umuman olganda, salomatlikni taʼminlash va uni mustahkamlashga qaratiladi. Insonning jismoniy etukligi sogʻlom tarbiya shakli, usul va vositalari mazmuniga bogʻliqdir. Rivojlantirish metodi deganda talaba va oʻqituvchi oʻrtasidagi bir maqsadga yoʻnaltirilgan oʻzaro xarakatlar tizimi tushuniladi

va u insonning jismoniy axvolini yaxshilash bo'yicha pedagogik maqsadning amalda qo'llanilishini ta'minlaydi.

Yoshlarni jismoniy tarbiyalash pedagogik amaliyotida asosan qat'iy reglamentlashtirilgan ta'lim, o'yin va musobaqa metodlaridan foydalaniladi. Ular talabaning qiziqishi, ijodiy fikr yuritishi, jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga ehtiyojini etarlicha rivojlantirmaydi.

**Jismoniy rivojlantirishning dasturiy metodi.** Talabalarni jismoniy tarbiyalash jarayonida tizimli xarakat ko'nikmalarini o'zlashtirish uchun dasturiy ta'limdan foydalaniladi. Dasturiy ta'lim quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- o'quv materialini puxta taxlil qilish va uni ta'lim aktlarining mantiqiy va metodik ketma-ketligiga solish: o'quvchining o'quv materialini o'zlashtirish jarayonida mustaqilligi va faolligini oshirish; ish vaqtini ongli taqsimlash;
- o'quvchilarning o'quv faoliyatini samarali boshqarish;
- ta'limni talabalarining kollektiv bo'lib ishlashi bilan bog'liqlikda individuallashtirish;
- talabalar va o'qituvchi faoliyatini ratsionalizatsiyalash va intensivlashtirish uchun zamonaviy texnika vositalarini qo'llash va ulardan foydalanish.

I.A.Volodarskaya va A.M.Mitinlarning ta'kidlashicha, dasturiy ta'lim jarayonida o'qituvchi va talabalar o'rtasida «ta'lim qurilmasiga joylashtirilgan» muayyan ta'lim dasturi mavjud ekan. Bunda o'qituvchi shaxsining talaba shaxsini rivojlantirishga ko'rsatayotgan ta'siri bir yoqlama bo'ladi. An'anaviy va dasturiy ta'lim o'rtasidagi asosiy farq ularning asosida qanday tamoyillar yotganida emas, balki ushbu tamoyillar ularning faoliyat doirasiga qanday tadbqiq etilishidadir. Dasturiy ta'lim asosiy o'ziga xos xususiyati- talabalar ongli faoliyatini samarali boshqarish va o'z-o'zini boshqarish. U maxsus dastur asosida amalga oshiriladi. Unda nafaqat o'rganilayotgan material mazmuni, balki muayyan bilim va ko'nikmalarni o'zlashtirish uchun talabalar bajarish lozim bo'lgan u yoki bu xarakatlar ham berilgan. Dasturiy ta'limda teskari aloqa muxim rol o'ynaydi.

Dasturlashtirish- jismoniy rivojlantirish jarayonining talabaning real imkoniyatlarini xisobga olib strategiyasi, mazmuni va shakli, metodlarini oldindan belgilab olishdir.

Dasturlashtirish jismoniy rivojlantirish bo'yicha pedagogik jarayonning mohiyati haqida har tomonlama va chuqur bilimlarni (uning mazmuni va tuzilishi, shaxsni shakllantirish jarayonida uning tuzilishi va o'zgarishini belgilab beruvchi qonuniyatlari) talab etadi. Bunday bilimlar amaliy tajribaning barcha yutuqlarini va ilmiy ma'lumotlarning butun kompleksini o'z ichiga olishi kerak.

Pedagogik eksperiment natijasida talabalarni jismoniy rivojlantirish mashg'ulotlarini quyidagicha rejalashtirish zarurligi aniqlangan: 1 sentyabrdan 30 noyabrgacha va 1 martdan 1 iyungacha amaliy mashg'ulotlar ochiq xavoda o'tkazilishi lozim va bo'lmashg'ulotlar umumiy jismoniy tayyorlikni yaxshilashga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. 1 dekabrdan 28 fevralgacha mashg'ulotlar sport va trenajer zallari sharoitida o'tkazilishi va asosiy e'tibor gavda tuzilishini yaxshilash va kuch tayyorlikni mustahkamlashga qaratilgan bo'lishi kerak.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida optimal sozlamashtirish samaradorligini ta'minlash uchun jismoniy rivojlanish, gavda tuzilishi, har tomonlama harakat tayyorligi ko'rsatkichlarini yaxshilash uchun turli vositalardan foydalanish ko'zda tutilgan kompleks dastur tavsiya etiladi.

Amaliy mashg'ulotning tayyorlov qismida yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega talabalarga 1000 tagacha xarakat mashqlari, o'rta va bush tayyorgarlikka ega talabalarga ega 500 tadan kam bo'lmagan xarakat mashqlarini bajarish tavsiya etiladi. Sog'lamashtirish mashg'ulotlarining asosiy qismida esa talabalar o'qituvchi rahbarligi ostida o'z qiziqishlari va imkoniyatlaridan kelib chiqib shug'ullanadilar. Mashg'ulotlarning yakuniy qismida chiniqtirish mashqlari bajariladi va ratsional ovqatlaniladi. O'z vaqtida ratsional ovqatlanish mashg'ulotning tarkibiy qismi hisoblanadi. Qishki davrda sport va trenajer zallar sharoitida mushaklar kuchini rivojlantirish, uyg'un gavda tuzilishini shakllantirishga yo'naltirilgan jismoniy mashqlarni turli gimnastik saryadlar (xalqalar, langarlar) shuningdek, gantellar, shtangalar, sheyping elementlaridan foydalanib bajarish tavsiya etiladi.

**Musobaqa metodini qo'llash dasturi.** Jismoniy rivojlantirish mashg'ulotlarida talaba reytingini qo'llashdan tashqari fakultetlar, yotoqxonalar terma komandalari o'rtasida spartakiadalar ko'rinishidagi musobaqalar metodidan

foydalanish zarur. Soʻngra sport turlari boʻyicha oliygox terma komandalari tuziladi va ular shaxar va respublika musobaqalarida qatnashadilar. Voleybol, minifutbol, basketbol boʻyicha musobaqalarni guruxda, guruxlar oʻrtasida oʻtkazish mumkin. Yigitlar kamchilik boʻlib, qizlar esa odatdagidek tarkibda ( yigitlar 4 ta, qizlar 6 ta) oʻynaydigan voleybol oʻyinlari ayniqsa qiziqarli oʻtadi. Oʻyinlar 9-11 xisobgacha davom etadi.

### **Nazaorat savollari**

- 1.Jismoniy rivojlantirishning muommoli usuli nima?
- 2.Jismoniy rivojlantirishning modul usuli nima?
- 3.Dasturlashni axamiyati haqida nimalarni bilasiz?
- 4.Musobaqani metodini qollash dasturlari haqida maʼlumot bering?

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

- 1.Arziqulov R.”Sogʻlom turmush tarsi asoslari” T-2005
- 2.Irgashov Sh. “Voleyologiya” T-2015
- 3.Mutalova Z. “Sogʻlom turmush tarzi” T- 2007.
- 4.Safarova D D, Shakirjanova K.T, Abduraxmonova N.K.”Voleyologiya asoslaridan maʼruzalar toʻplami” T 2006..

## **2.4.Jismoniy madaniyat va sportning umumiy tamoyillari va nazariy asoslari. Jismoniy tarbiyaning va sport mashg`ulotlarining asosiy va yordamchi vositalari.**

Jismoniy tarbiya va sport sog`lomashtirish tadbirlari maqsadi Talabalarni organizmini jismoniy rivojlantirish va sog`lom turmush tarzi kechirish talablariga o`rgatishdan iborat bo`ladi. Shu bilan birga jismoniy tarbiya sport va sog`lomashtirish tadbirlari mutaxassislik mashg`ulotlarini ijobiy o`zlashtirishga katta yordam beradi. Talabalar jismoniy tarbiya tadbirlari ertalabki badantarbiya, jismoniy tarbiya darslari, sport to`garak mashg`ulotlari, sport sog`lomashtirish musobaqalari va bayramlari shakllarida bo`ladi. Ertalabki badantarbiya mashg`ulotlari talabalar yotoqxonasida ommaviy xolda, yashash joylari va oilada mustaqil holda bajariladi.

Ertalabki badantarbiya mashg`ulotlari qo`l, oyoq va gavda muskullari uchun mashg`ulotlardan, nafas olish mashqlaridan iborat bo`lishi mumkin. Jismoniy tarbiya darslari talabalar o`quv rejasiga muvofiq tashkil etiladi. Jismoniy tarbiya darslarida talabalar futbol, basketbol, voleybol, gandbol o`yinlarining texnikasi shakllantiriladi. Shuningdek, engil atletika, gimnastika, kurash va suzish sporti harakatlari malaka va ko`nikmalari o`rgatiladi hamda shakllantiriladi. Kun tartibidagi sport bayramlari va musobaqalariga sayyohlik yurishlari, suv muolajalari qabul qilish, suzish va cho`milish mashg`ulotlari, guruhlar o`rtasidagi bellashuvlar va musobaqalarni kiritish mumkin.

Sport to`garaklari mashg`ulotlarida sport turlari bo`yicha mutaxassislikka erishib boradilar. Talabalar sport musobaqalari va sport bayramlarida jismoniy, texnik va taktik tayyorgarliklarini namoyon etadilar. Shuningdek talabalarni turizm mashg`ulotlarida tabiat omillari suv, quyosh va havo ta'sirida chiniqtirish muolajalarini qabul qilish uslublari o`rganildi. Talabalarni jismoniy tarbiya va sport, sog`lomashtirish ishlarida ishtirok etish jarayonlarida jismoniy rivojlanishini tibbiy nazorat qilish va jismoniy tayyorgarlik darajasini amaliy test sinovlari bilan baholash tashkil etildi. Talabalarni ta'lim muassasalari va yashash joylarida tashkil etiladigan ertalabki badantarbiya mashg`ulotlari, jismoniy tarbiya darslari, sport to`garaklaridagi mashg`ulotlar, sport bayramlari va musobaqalari, dam olish kunlarida tashkil



etiladigan sayyohlik yurishlari va turizm mashg'ulotlari, oilada olib boriladigan ijtimoiy foydali mehnat jarayonlari hamda sog'lom turmush tarzining organizmga ijobiy ta'sirlari beqiyos hisoblanadi.

Ta'lim muassasalarida tashkil etiladigan jismoniy tarbiya va sport, sog'lomlashtirish tadbirlari jismoniy tarbiya dasturi asosida tashkil etiladi. Jismoniy tarbiya dasturlari talabalar yosh va jins ko'rsatkichlari va organizmining jismoniy rivojlanishi darajalariga muvofiq takomillashtirilib boriladi. Jismoniy tarbiya dasturlarida talabalarni jismoniy tarbiya darslarining materiallari hamda jismoniy tarbiyadan sinfdan tashqari ishlarning mazmuni zamonaviy talablar asosida shakllantirilgan. Shu bilan birga talabalar jismoniy tarbiya va sport, sog'lomlashtirish tadbirlari jarayonlarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining organizmga ijobiy ta'sirlari hamda jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish, tabiat omillari suv, quyosh va havo yordamida chiniqtirish muolajalari qabul qilish qoida va talablari xaqida nazariy ma'lumotlarga ega bo'lib boradilar. Bunday nazariy ma'lumotlarni berishda mamlakatimiz va horijiy mamlakatlarining etuk mutaxassisleri adabiyotlari va ko'rsatmalaridan hamda INTERNET materiallarida keng foydalanish maqsadga muvofiq bo'lib hisoblanadi.

Talabalarining ta'lim muassasalari va yashash joylari hamda oilada jismoniy tarbiya va sport, sog'lomlashtirish ishlarini samarali tashkil etish mamlakatimiz kelajagi yosh avlodni jismonan barkamol va ma'naviy etuk inson qilib tarbiyalash hamda jamiyatimizning faol a'zosi bo'lishini ta'minlaydi. Jismoniy tarbiya va sportning asosiy tushunchalari xaqida jismoniy tarbiya va sport bo'yicha zamonamizning etuk mutaxassislar ko'plab ta'limotini yaratganlar. Shundan professor A.Ashmarinning ta'limoti keng mazmunga ega. Jismoniy tarbiya nazariyasi-jismoniy madaniyatning qonuniyatlarini tahlil etuvchi ilmiy amaliy fan. Jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy tushunchalari: jismoniy rivojlanish, jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiya tizimi, jismoniy kamolot va jismoniy madaniyat. Shu tushunchalar orqali jismoniy tarbiya nazariyasining mohiyati va asosiy qonuniyatlari o'rganiladi. Ular doimo o'zgarib kengayib va chuqur mazmun aks ettirib keladi. Jismoniy rivojlanish-tarbiyaning ta'sirida organizmda biologik shakllar va funktsiyalarning vujudga

kelishi, o'zgarishi va takomillashuvidir. Bu jarayon organizm va uning yashash muhiti tuzilishi, o'zgarishi hamda miqdor va sifat o'zgarishlar qonuniyatlariga bo'ysunadi.

Ijtimoiy taraqqiyot natijasida jismoniy xususiyatlar ishlab chiqarish, madaniyat fan va sport sohasida yuksak natijalarga erishish imkoniyatini yaratdi. Nasldan naslga o'tadigan tabiiy xayotiy kuchlar va organizmlarning tuzilishi, inson jismoniy rivojlanishi uchun asos bo'ladi. Lekin jismoniy rivojlanishning yo'nalishi, uning harakteri, darajasi, shuningdek, inson o'zida kamol toptiradigan fazilatlar va qobiliyat turmush sharoitlari va tarbiyaga ko'p jixatdan bog'liqdir. Jismoniy rivojlanish qonunlarini egallash, ulardan jismoniy tarbiya maqsadlarida foydalanish-jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining muhim vazifasidir. Kishilarning ijtimoiy xayot sharoitlari, jismoniy rivojlanishda hal qiluvchi ahamiyatga egadir. Bular orasida jismoniy tarbiya eng muhim rol o'ynaydi.

Jismoniy tarbiya-aniq bir maqsadni ko'zlab inson jismoniy holatini o'zgartirilishi jismoniy tarbiyaning asosiy vazifasidir. Jismoniy tarbiya-pedagogik jarayon, inson organizmini takomillashtirishga, harakat malakasini va ko'nikmasini, mahoratini shakllantirishga qaratilgan. Jamiyat xayot sharoitlari, ov jismoniy tarbiya vujudga kelishining asosiy sababi bo'lgan. Insonning ibtidoiy jamoa davridanoq yashash uchun kurashga, jamoada o'z o'rnini topishga hamda ov qilishda jismoniy harakatlar qo'l kelgan. Ongsiz ravishda bo'lsa ham odamlar o'zlarining jismoniy sifatlari tezkorlik, kuchlilik, chidamlilik, chaqqonlik, botirlik xislatlarini rivojlantirishga harakat qilganlar. Ko'rinib turibdiki, jismoniy tarbiya insoniyat jamiyati shakllanishi bilan birga vujudga kelgan.

Odamning xayot faoliyati onglidir, uning harakatlarida ma'no, maqsad bor. Yangi avlod faoliyatni o'zidan avvalgi avloddan o'rgangan bo'lib, ularning o'rtasida bilimlarni, mahorat va malakalarni o'rgatishdan iborat aloqa va davomiylikni o'rnatiladi. Jismoniy tarbiyani o'ziga hos xususiyatlarini nuqtai nazaridan bir biriga singib ketgan ikki guruhga bo'lish mumkin.

1. Jismoniy tarbiya-salomatlikni mustahkamlash maqsadida jismoniy kamolotga ta'sir o'tkazish, jismoniy sifatlarga ega bo'lish va ularni takomillashtirish.

2. Jismoniy ta'lim-maxsus mahorat, ko'nikma va bilim beradigan ta'lim.

Jismoniy tarbiyaning o'ziga xos xususiyati jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat qilishidir, shu bilan birga ma'naviy kamolotga ham kuchli ta'sir etadi. Jismoniy barkamollik-har tomonlama rivojlanishning, harakatlarga tayyorgarlikning oliy darajasi bo'lib, ishlab chiqarish va harbiy hamda turmush sharoitlariga moslanish imkoniyatini, yuksak ish qobiliyatini ta'minlaydi.

Jismoniy barkamollik tushunchasini yana shunday izohlash mumkinki, bu insonni har qanday sharoitda ham og'ir jismoniy yuklamalar bajara olish qobiliyati bilan birga o'zida ahloqiy sifatlar, insonparvarlik, onglilik hamda jamoatchilik xislatlarini o'zida mujassam bo'lishidir. Jismoniy barkamollik har bir inson orzu qilgan va unga intilgan tushuncha bo'lishi zarur. Shuning uchun, bu tushunchani ta'riflash va izohlash cheksiz harakterga ega. Jismoniy madaniyat-umumiy madaniyatning ajralmas bir qismi, hamda jismoniy tarbiya vositalarini yaratish va foydalanishda jamiyat erishgan muvaffaqiyatlarning yig'indisidir.

Millatning jismoniy madaniyat va sport sohasida erishgan yutuqlari, aholining ommaviy jismoniy tarbiya va sportga jalb etilishi, mamlakatda yoshlarni qolaversa aholini hamma qatlamini jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishini ta'minlovchi vositalar-sport inshootlari, jihozlari, jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etuvchi va boshqaruvchi mutaxassis kadrlar etarfiligi ham jismoniy madaniyat saviyasini belgilaydi.

Jismoniy madaniyat uzoq tarixiy davrlar mobaynida shakllanib keladi. Inson o'zini himoya qilish, yashash uchun kurash davrida jismoniy madaniyatning ilk kurtaklari vujudga kelgan bo'lsa, keyinchalik harbiy san'at, mamlakatni himoya qilishda qudratli armiya tuzish shaklida rivojlansa jamiyat taraqqiyotida inson o'zining organizmini sog'lomlashtirish, jismoniy barkamolligini ta'minlash qolaversa tinchlik elchisi vositasi sifatida shakllanib keladi.

Sport–inson jismoniy barkamolligini ta'minlovchi vosita bo'lib, bir xil shakldagi jismoniy mashqlar va harakatlar majmu'idir. Shunindek bir turdagi jismoniy harakatlar bo'yicha yuqori malakaga hamda yuqori natjalarga erishishga yo'naltirilgan faoliyat. Sportning maqsadi va vazifasi sportchilarni sport turiga

muvofig harakatlar texnikasi va taktikasini shakllantirish, umumiy va maxsus tayyorgalik, sport tayyorgarligi, jismoniy va nazariy tayyorgarlikni ta'minlash, hamda sport turi bo'yicha yuqori malakali sportchi tayyorlashdir.

Jismoniy mashqlar–jismoniy rivojlantirish, harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish, sport turi bo'yicha mutaxassislik harakatlariga o'rgatish yo'naltirilgan jismoniy harakatlar majmu'i. Ehtiyojga ko'ra qilingan harakatlar jismoniy rivojlanish, harakat malaka va ko'nikmalarini egallashga yordam bermaydi, aksincha rejalashtirilgan va dastur asosida bajariladigan jismoniy harakatlar-reglamentlashtirilgan ya'ni bir shaklga keltirilgan va ma'lum muddat davomida bajariladigan jismoniy mashqlar jismoniy rivojlantirish, sog'lomlashtirish hamda harakatlar malaka va ko'nikmalarini shakllantirishga, texnik va taktik hamda jismoniy tayyorgarlik vositasi bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy mashqlar umum rivojlantiruvchi, maxsus va yordamchi mashqlarga bo'linadi. Umum rivojlantiruvchi mashqlar–ertalabki badan tarbiya mashg'ulotlarida organizmni sog'lomlashtiruvchi, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining tayyorlov qismida jismoniy yuklamalarga tayyorlovchi mashqlar bo'lib hisoblanadi.

Maxsus mashqlar–sport turiga xos harakatlardan iborat bo'lgan harakatlar, yugurish, sakrash, uloqtirish, to'p olib yurish, to'pni urish yoki tepish va h.k. yoki shu harakatlarning biror qismlari.

Yordamchi harakatlar–maxsus mashqlarni bajarish texnika va taktikasini egallashga yordam beruvchi, sun'iy tashkil etilgan, yoki shaklan o'zgartirilgan mashqlar jumlasini.

Jismoniy tarbiya tamoyillari. Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida bir qator tamoyillar mavjud. Ulardan jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillari, uslubiy tamoyillari, sport turlarining xususiy tamoyillarini ko'rsatib o'tish mumkin. Jismoniy tarbiya tizimining umumiy tamoyillariga quyidagilar kiradi: 1.Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan aloqasi. 2.Shaxsni har tamonlama kamol toptirish.3.Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish vazifasi.

Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy jismoniy tayyorgarlik bilan aloqasi: Bu tamoyil jismoniy tarbiyaning asosiy qonuniyatini, odamlarni faoliyatga, xayotga

tayyorlashdan iboratligini ifodalaydi. Jismoniy tarbiyaning barcha sistemalarida bu qonuniyat o'ziga xos ifodasini topadi. Jismoniy tarbiyaning bu tamoyilini amalga oshirishda jismoniy tarbiya va sport bilan qatnashda, qanday sharoitda shug'ullanish ham shug'ullanuvchilarni mehnatga va mudofaaga tayyorlash ta'minlanish kerak. Bizga ma'lumki, jismonan yaxshi rivojlangan insonning samarali mehnat qila oladi shu bilan birga u o'zini, oilasini, yashash joyini qolaversa Vatanini himoya qilishga tayyor bo'ladi. Jismonan rivojlangan o'smir har qanday sharoitga moslasha oladi. Harbiy xizmatda yoki favqulodda hodisalarda jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan, jismoniy fazilatlarini rivojlangan inson o'ziga va o'zgalarga ham yordam bera oladi. Kuchli, chidamli va chaqqon hamda harakat malaka va ko'nikmalari etarli darajada shakllangan kishilar boshqalarga qaraganda yangi mehnatni harakatlarni tez o'zlashtiradilar. Hozirgi davr harbiy tayyorgarligi yuqori jismoniy tayyorgarlikni talab etadi. Bu talablar yoshlarni maxsus harbiy amaliy tayyorgarlik mashg'ulotlar bilan shug'ullanishni bosh omili deb belgilaydi.

Jismoniy tarbiyaning mehnat faoliyatiga tayyorlash tamoyili jismoniy tarbiyani yangi va xilma-xil amaliy mehnat bilan uzviy bog'liq ravishda takomillashayotganini ko'rsatadi. Ishlab chiqarishni va qishloq xo'jaligini zamonaviy texnika bilan ta'minlanishi ishchilarni og'ir mehnatdan halos etib ularni o'zlarini sog'lomlashtirish ustida ko'proq shug'ullanishga imkoniyat yaratdi. Mehnat qanday shaklda bo'lishidan qat'iy nazar u jismoniy harakatni va jismoniy tayyorgarlikni talab etadi. Bundan xulosa qilish mumkinki, to'g'ri tashkil etilgan mehnat ham insonni jismoniy barkamolligi omilidir.

Jismoniy tarbiyaning amaliy ahamiyati hayotda bevosita qo'llaniladigan harakat ko'nikmalarini hosil etishdan iborat. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish natijasida ko'nikma amaliy bo'lsa, ya'ni sport yoki gimnastika mashg'ulotlari sharoitlaridan mehnat va harbiy vaziyatga ko'chiriladigan bo'lsa, unday jismoniy tarbiya amaliy tarbiya bilan bog'langandir. Hozirgi kunda zamonaviy harbiy texnika taraqqiyoti inson aralashuvisiz ham juda katta imkoniyatlarga ega edi. Endilikda urush tahdidlari bartaraf etilayotgan davrda har bir inson o'zini, oilasini qolaversa jamiyatini o'z kuchi va matonati bilan himoya qilishga qodir bo'lishi kerak. Shuning uchun maxsus

xizmat qismlarida sport tayyorgarlik mashg`ulotlariga katta e'tibor beriladi. Mashg`ulotlar yakka kurashlar, har qanday sharoitda yashab qolish hamda har qanday joylarda harakatlanish qobiliyatlarini shakllantirish va takomillashtirishga qaratilgan bo`ladi. Jismoniy tarbiyaning shaxsni har taraflama kamol toptirish tamoyili: Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy, ahloqiy va estetik tarbiya vazifalarini hal etish uchun juda katta imkoniyatlar bor. Bu vazifalarni hal etish shaxsni har taraflama kamol toptirish omili sifatida jismoniy tarbiyaning rolini kengaytirib, bevosita jismoniy tarbiyaning o`z muvaffaqiyatini ta'minlaydi.

Ma'naviy va jismonan har tomonlama kamol topgan kishilargina takomillashgan jamiyat quruvchilari bo`lishi mumkin. Barkamol insonni tarbiyalash jismoniy tarbiya to`g`ri tashkil etilgan sharoitda amalga oshadi. Har tomonlama rivojlangan shaxs bo`lib, etishish biologik hamda ijtimoiy qonuniyatlar talabidir. Insonning jismoniy barkamolligi uning ruhiy kamoloti bilan uzviy bog`liqdir. Odamning ruhiy dunyosi tashqi ta'sirlar, ijtimoiy muhit hamda insonning atrofidagi sharoitlarni o`zgartirishga qaratilgan harakati tufayli shakllanadi. Ko`rinib turibdiki, jismoniy tarbiya jarayoni shartli reflekslarni shakllanishi va bog`lanishi uchun fiziologik poydevordir.

Insonning jismoniy tarbiya va sportdagi yutuqlari, rekordlari, oliy darajadagi harakat va ko`nikmalari shakllanishi sportchining aqliy, axloqiy, ma'naviy estetik va g`oyaviy-siyosiy shakllanishi bilan uzviy bog`liq bo`lganda qadr-qimmatga ega bo`ladi. Ijtimoiy faoliyat ixtisoslashgan ko`rinishda bo`lib, ishlab chiqarish va harbiy jismoniy tayyorgarlikka bog`liqdir, ya'ni ixtisoslashuvning muvaffaqiyati ta'lim va jismoniy tayyorgarlik asosida yaratiladi. Har tomonlama umumiy jismoniy tayyorgarlik inson kamolotining asosiy qonuniyatlaridandir. Jismoniy fazilatlarning takomillashuvi oliy darajadagi harakat malaka va ko`nikmalarini shakllanganligi maxsus jismoniy va sport tayyorgarligini amalga oshirish imkoniyatini beradi. Sportda rekordlar ketidan quvish yoki shuhratparastlik xislati jismoniy tarbiya va sportning shaxsni har tomonlama rivojlantirish tamoyilini buzadi, va natijada jamiyat uchun hos bo`lmagan axloqsiz sportchilar shakllanadi.

Jismoniy tarbiya sog`lomlashtirish tamoyili: Bu tamoyildan quyidagi qoidalar kelib chiqadi: Jismoniy tarbiya bilan shug`ullanuvchilarning sihat-salomatligini

mustahkamlash. Jismoniy madaniyat tashkilotlari, jismoniy tarbiya o`qituvchilari, trenerlar sog`lom kishilar bilan ish ko`radilar. Ular gimnastika, sport, o`yinlari va turizm bilan shug`ullanuvchilarning sihat-salomatligini saqlash uchungina emas, balki ularning sog`ligini mustahkamlash uchun ham javobgardirlar.

Jismoniy mashqlar to`g`ri qo`llanilgan sharoitlarda sog`lomlashtiruvchi samara beradi. Jismoniy mashqlarni noto`g`ri qo`llash sihat-salomatlikka putur etkazishi mumkin. Jismoniy mashqlari bilan shug`ullanuvchilarning yoshi, jinsi, biologik xususiyatlarini va salomatligini hisobga olish zarur. Muntazam ravishda olib boriladigan vrach va pedagog nazorati ularning ana shu xususiyatlarini qat'iy hisobga olib borishni ko`zda tutadi. O`qituvchi ham, mashg`ulotlarda qatnashuvchining o`zi ham jismoniy mashqlarning ta'siri ostida kishining organizmida yuz beradigan o`zgarishlarni o`z vaqtida sezmasligi mumkin. Unga vrach yordam beradi. Jismoniy tarbiya va sport tashkilotlari mashg`ulotlarni tashkil etishda qatnashuvchilarni doimiy tibbiy nazoratdan o`tkazib turishlikni ta'minlash kerak.

Tibbiy nazorat yordamida mashg`ulotlar ta'sirini holisona baholash imkonini beradi. Bu bilan jismoniy mashqlarning salbiy va ijobiy ta'siri, mashg`ulotlar tashkil etish uslublarini muvaffaqiyati va samarasi, shug`ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishlarini nazorat qilish mumkin. Jismoniy rivojlanish davomida organizmida ijobiy o`zgarishlar bilan birga salbiy-patologik o`zgarishlar ham bo`lishi ular yomon oqibatlarga olib kelishi mumkin. Bu jarayonni faqat mutaxassis vrach aniqlay oladi. Bu holda u sportdan chetlashishi va davolash jismoniy mashqlar bilan shug`ullanishi kabi tavsiyalarni vrach tavsiya etadi. Shuning uchun, mashqlarni organizmga ta'sirini doimo nazorat qilib borish kerak.

Tibbiy nazoratning maqsadi va vazifasi: talabalari sog`ligining xususiyatlari: sog`ligi zaif talabalarni sog`lomlashtirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati: sog`ligi zaif talabalar jismoniy tarbiyasining mazmuni va uslubiyotining xususiyati; tayyorlov va maxsus tibbiy guruhlarda jismoniy tarbiyaning mazmuni, uslubiyoti, vositalarini o`rganish va tahlil etish. Vrach nazoratining ma'lumotlari jismoniy tarbiya amaliyotida o`z ifodasini topib, jismoniy tarbiyani to`xtovsiz takomillashtirishga yordam berishi kerak. Vrach o`z ishini vrach xonasidagina emas, balki asosan

gimnastika zalida, stadionda, suzish basseynlarida amalga oshirishi kerak. U o`zining kuzatishlarini jismoniy mashq mashg`ulotlari jarayoni bilan bevosita bog`lab o`tkazishi kerak. Jismoniy tarbiya tizimining sog`lomashtirish tamoyili vrach, tarbiyachi, murabbiylar bilan shug`ullanuvchining doimiy hamkorligini talab qiladi.

### 3 Jismoniy tarbiya va sport mashg`ulotlarining maqsad va vazifalari.

Jismoniy tarbiyaning maqsadi talabani jismonan shakllantirish va uni kasbiga, turmushiga va xayotga tatbiq etishdir. Mashg`ulot jarayonida jismoniy tarbiya o`z oldiga quyidagi tarbiyaviy, umumta'limiy, sog`lomashtirish kabi maqsadlarni qo`yadi:

- sog`lom hayot kechirishdagi jismoniy talabchanligi va o`z-o`zini tarbiyalash;
- nazariy va amaliy bilimlarni jismoniy tarbiya orqali o`stirish;
- jismoniy imkoniyatlarni to`liq qo`llash, kasalliklarning oldini olish, sog`liqni saqlash va uni mustahkamlash, o`z-o`zini himoyalash;
- jismoniy tarbiyaning nazariy bilimlarini uning uslub va ko`rsatmalarini egallash, jismoniy mashg`ulotlardan to`g`ri foydalanish va kelgusi yo`riqchi va har xil o`yinlar bo`yicha hakamlar hay'atiga a'zo bo`lish va musobaqalarda hakamlilik qila bilish va ularni tashkil qilish.

Oliy o`quv yurtlarida talabalarga jismoniy tarbiya berish tadbirlari butun o`quv davomida quyidagi shaklda olib boriladi: o`quv mashg`uloti, jismoniy tarbiya, sport, sayyohlik, kun tartibida jismoniy mashqlar bilan talabalarni mustaqil ravishda shug`ullanishi, ommaviy sog`lomashtirish, jismoniy tarbiya va sportning har xil turlari bilan sport to`garaklarida shug`ullanish. Jismoniy tarbiyaning shakllari birlari bilan chambarchas bog`lib, yagona jismoniy kamolotga erishish jarayonini tashkil qiladi.

Ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlari o`z yo`nalishiga qarab tashviqot-targ`ibot, o`quv-tayyorgarlik mashg`ulotlari va sport musobaqalariga bo`linadi.

Tashviqot-targ`ibot yo`nalishining maqsadi talaba, aspirant, o`qituvchi va institut, o`rta maxsus o`quv yurti xodimlari jismoniy tarbiya va sport mashg`ulotlari bilan muntazam shug`ullanishiga, jismoniy tarbiya malakalarini egallashga qaratilgan.



O`quv-tayyorgarlik mashg`ulotlari maxsus tibbiyot-sog`lomlashtirish guruhlarida qatnashadiganlar bilan o`tkaziladi. Uning maqsadi-mashg`ulotlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini o`stirish. Bu yo`nalish dasturiga oddiy musobaqalar, ayrim milliy o`yin belgilari, mashqlari va turli xil harakatli o`yinlar kiradi.

Sport musobaqasi yo`nalishiga-sport turlari qoidasi asosida o`tkaziladigan musobaqalar kirib, asosan bu erda sportda yuqori natijaga erishish maqsad qilib qo`yiladi. Zamonaviy sanoat ishlab chiqarishi va hayot muammolari bo`lajak mutaxassislariga katta talablar qo`ymoqda. Mutaxassislar tayyorlashning umumiy tizimda kasb hunar kollejlari jismoniy-tashkiliy ishlarni uyushtirish muhim rol o`ynaydi. Mutaxassislar tayyorlashni to`g`ri tashkil qilish, ularning kasbiy layoqatliligini ta'minlaydi. Bugungi va bo`lajak ziyolilarning jismoniy tayyorgarligi bir qator masalalarni hal qiladi.

Yosh avlodni, hozirgi zamon “bozor iqtisodiyoti” talablariga tayyor bo`lishi va muammolarni hal qilishga to`g`ri yo`lni tanlashi uchun sog`lom baquvvat bo`lishi kerak. Bu masalani ta'minlovchi jismoniy tayyorgarlik tizimi-mutaxassislarning “mutaxassislik amaliy jismoniy tayyorgarligi” deyiladi. Mutaxassislarning amaliy jismoniy tayyorgarligi bir-biriga bog`liq ikki yo`nalishda kasb hunar kollejlari va ishlab chiqarishda olib boriladi. Talabalar amaliy jismoniy tayyorgarligi jarayonida ularning barcha kasb sifatlari shakllanadi. Bu esa amaliy jismoniy tayyorgarligi ishlab chiqarish bosqichida muhimdir.

Izlanishlarning ko`rsatishicha, sharqshunoslarning ruhiy, siyosiy, madaniy va jismoniy tayyorgarligiga qo`yiladigan talab shifokor, muhandis, pedagog va boshqa qo`yilgan talablardan farq qiladi. Bu talab filolog, muhandis tarjimon, kimyogar, iqtisodchi va tarixchilar uchun o`ziga hosdir. Jismoniy madaniyat malakalari doirasidagi har taraflama keng miqyosdagi jismoniy tayyorgarlik mehnat faoliyatiga bo`lgan tayyorgarlikni ta'minlaydi. Ishlab chiqarish xodimlarida Mutaxassislarning jismoniy tayyorgarligi g`oyasi keng emas. Yaqin vaqtgacha ishchi va mutaxassislarning jismoniy tayyorgarligi muhim professional sifatlari va amaliy malakani shakllantirishga qaratilgan deb hisoblanardi. Keyingi vaqtlardagi ilmiy izlanishlarning natijalari jismoniy tayyorgarligi haqidagi tushunchani kengaytirdi.

kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligi yordamida ishchi-xodimning ruhiy, madaniy va jismoniy sifatlari shakllanadi, jismoniy madaniyat va ishlab chiqarish sohasidagi bilim va malakasi ortadi, turli xil tashkiliy va pedagogik malakalari rivojlanadi, inson organizmining asosiy a'zolari, tizimlari, ruhiy jarayonlarning ishonchliligi ta'minlanadi.

Jismoniy tayyorgarligi salomatlikni mustahkamlashga, kasalliklarga va charchashga chidamli bo'lishga, jarohatlanishning kamayishiga yordam beradi. jismoniy tayyorgarligi bilan shug'ullanganlarning mehnati boshqalarnikiga qaraganda ancha samaralidir. Ular ish vaqti kamroq charchamaydilar. Barcha kasb hunar kollejlari talabalarining jismoniy tarbiya amaliyotida jismoniy tayyorgarligini joriy qilish mas'uliyatli davlat ishidir. Gumanitar va iqtisodiyot fanlar bilan band bo'lgan xodimlar uchun mehnat faoliyatlari davomida jismoniy tayyorgarligi bilan shug'ullanish ham muhim ahamiyatga ega. Bunday mashg'ulotlar professional layoqatlilik darajasini takomillashtirishga yordam beradi. jismoniy tayyorgarligi mehnatni tashkil qilishning yangi shakllaridan foydalanishni tavsiya qiladi. Jismoniy tayyorgarligi mutaxassisning oliy o'quv yurtida jismonan rivojlanishning tashkiliy bir qismi deb qarash kerak. jismoniy tayyorgarligini joriy qilish tajribasi shuni ko'rsatadiki, bunday yondashishi bu murakkab pedagogik jarayonning texnologiyasini chuqurroq o'rganishga hamda undan foydalanishga yordam beradi.

Jismoniy tayyorgarligi o'zining tarbiyaviy va tashkiliy asoslariga va aniq yo'nalishiga ega. jismoniy tayyorgarligi faoliyati xom ashyo bazasiga, maxsus adabiyotlar, ilmiy izlanishlarni o'tkazish, tashviqot-targ'ibot ishlari olib borish, jismoniy tayyorgarligi rahbariyatining maxsus nazariy va uslubiy tayyorgarligini ta'minlaydi. O'rta ta'lim tizimida jismoniy tayyorgarligini rejalashtirishda uning tashkiliy bosqichlari hisobga olinadi. jismoniy tayyorgarligi jismoniy tarbiya jarayonida olib boriladigan tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar bilan bog'liq. Jismoniy tarbiya aholining umumiy tarbiyasini bir qismi bo'lib, bu tarbiya jarayonida aqliy, ahloqiy, estetik hamda mehnat tarbiyasi amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi; mamlakat aholisini sogʻlomlashtirish; yoshlar va aholini har tomonlama barkamol inson qilib tarbiyalash; mehnatga va Vatan mudofaasiga tayyorlash.

Bu maqsadga erishishda aholining yoshi, jinsi, sogʻligi, jismoniy tayyorgarligi hamda qiziqishlari hisobga olingan holda vazifalar belgilanadi. Bu bilan jismoniy tarbiyaning umumiy vazifalari shakllanadi. Tarbiyachi, murabbiylar oldida faqatgina sportda oliy natijalarga erishish emas balki, har tomonlama barkamol insonni tarbiyalash vazifasi turish kerak. Bu vazifani nazariy va amaliy jihatdan etuk boʻlgan hamda oʻz kasbini fidoi mutaxassislari amalga oshiradilar. Sogʻliqni mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarni kamol toptirish va harakat malaka va koʻnikmalarini shakllantirish masalalarini amalga oshirishda shugʻullanuvchilar tarkibi xususiyatlarga muvofiq yondashiladi. Bolalar jismoniy tarbiyasi ularni har tomonlama uygʻun rivojlanishini taʼminlash va sogʻlomlashtirish vazifalarini hal etsa, ayollar jismoniy tarbiyasi ularni kelgusi hayotga tayyorlashdan iborat boʻladi. Oʻsmirlar va kasb tayyorgarligi talab etuvchi mutaxassislar jismoniy tayyorgarligi jismoniy fazilatlarni rivojlantirish, sportda texnik va taktik tayyorgarlik, umumiy va maxsus tayyorgarliklarni taʼminlash, amaliy jismoniy tayyorgarlik asoslarini oʻrganishdan iborat boʻladi.

Jismoniy tarbiyaning umumiy vazifalari:

1. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish maqsadida organizmning shakllari va funktsiyalarini uygʻun ravishda jismonan kamol toptirish, aholining sogʻligini mustahkamlash, uzoq umr koʻrishini taʼminlash.

2. Harakat malaka va koʻnikmalarini hamda jismoniy tarbiya va sport boʻyicha mahsus bilimlarni shakllantirish.

3. Jismoniy fazilatlar kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik bilan bir qatorda shaxsning maʼnaviy, irodaviy va estetik sifatlarini tarbiyalash. Aqliy, intellektual kamolotga etkazish.

Sogʻlomlashtirish jismoniy rivojlantirish hamda harakat malaka va koʻnikmalarini shakllantirish vazifalari jismoniy tarbiya va sport bilan shugʻullanuvchilar yoshi, jinsi hamda shaxsiy xususiyatlariga qarab turli shakllarda boʻladi. Bolalarning jismoniy

tarbiyasi ularni uyg'un jismoniy rivojlanishi va organizmini chiniqtirishga qaratilgan bo'lsa, sport bilan shug'ullanishda sport turi bo'yicha mutaxassislikka erishi va sportda yuksak natijalar ko'rsatishga yo'naltirilgan bo'ladi. Ayollar jismoniy tarbiyasi ular sog'ligini mustahkamlash hamda onalikka jismoniy jihatdan tayyorlash bo'lib, keksalar jismoniy tarbiyasi davolash jismoniy mashqlari, toza havoda sayr qilish va dam olish muolajalari shaklida bo'lib umrning uzaytirishga qaratilgan bo'ladi.

Jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalarni amalga oshirishda bosh omil murabbiylar hamda tashkilotchilar hisoblanadi. Shuningdek, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarliklari, sog'ligi hamda qiziqishlari ham jismoniy tarbiyani amalga oshirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi.

O'zbekiston Respublikasining "Halq ta'limi haqidagi" va "Jismoniy tarbiya va sport haqida" qonunida O'zbekiston Respublikasining fuqarolari o'z salomatliklarini yaxshilash va mustahkamlash uchun jismoniy jixatidan chiniqishlari to'g'risida qayg'urishlari shart, degan fikr ta'kidlanadi. Bu qonun to'la ma'noda ta'lim muassasalaridagi jismoniy tarbiya ishiga ham taalluqlidir. Talabalar jismoniy tarbiya, sport sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining maqsadi va vazifalari:

1.Sog'lomlashtirish. 2.Har tamonlama etuk inson qilib tarbiyalash. 3.Vatan mudofaasiga hamda mexnatga tayyorlash.

### **Nazorat savollari**

- 1.Tibbiy madaniyat va tibbiy nazoratning ahamiyati nimada?
- 2.Jismoniy madaniyat deganda nimani tushunasiz?
- 3.Sport to'garaklarining ahamiyati va dolzarbligi nimada?
- 4.Harakat, malaka va ko'nikma tushunchalari haqida nimalarni bilasiz?

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

- 1.Arziqulov R."Sog'lom turmush tarsi asoslari" T-2005
- 2.Irgashov Sh. "Voleyologiya" T-2015
- 3.Mutalova Z. "Sog'lom turmush tarzi" T- 2007.
- 4.Safarova D D, Shakirjanova K.T, Abduraxmonova N.K."Voleologiya asoslaridan ma'ruzalar to'plami" T 2006..

### **III-BOB. Talabalar jismoniy tarbiya, sport sogʻlomashtirish mashgʻulotlarining shakllari, turlari va sogʻlomashtiruvchi dasturlarning tuzilishi.**

#### **3.1. Talabalar jismoniy tarbiya, sport sogʻlomashtirish mashgʻulotlarining shakllari va turlari**

Hamma oʻrta taʼlim tizimida qabul qilingan jismoniy tarbiya shakllari ichida jismoniy tayyorgarligi vazifalarini qoʻllash afzal hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya darslarida jismoniy tayyorgarlig. Boʻlajak mutaxassislarning jismoniy tayyorgarligi jismoniy tarbiya darslarida amalga oshiriladi, dasturga asosan bu darslar uch qismga boʻlinib oʻtiladi: maxsus, asosiy va sport. Oliygozlarning dasturiga engil atletika gimnastika, suzish, sayyohlik, sport oʻyinlari, otish boʻyicha nazariy va amaliy boʻlimlar kiritilgan. Talaba amaliy darslar jarayonida jismoniy tayyorgarlik vazifalari jismoniy tarbiya va sport turlarining qaysi amaliy qismlari bilan hal qilinishini bilishi kerak. U hamma mashqlarni sinab koʻrish lozim.

Gimnastika darslari talabalarning harakat koordinatsiyasi, qoʻllarning chaqqonligi, bel, qorin, tana mushaklarining statik chidamliligi, diqqat, emotsional turgʻunlik, tez fikr yuritish, mardlik kabi sifatlarni tarbiyalash uchun qoʻllaniladi. Qoʻllar epchilligi va koordinatsiyasi buyumlar, oʻrtacha va kichik koptokchalar yordamida erkin mashqlar bajarish bilan rivojlantiriladi. Statik chidamlilik, kuch, statik va dinamik mashqlar yordamida rivojlantiriladi. Maxsus kuch trenajyorlarida mashq bajarish maqsadga muvofiq. Emotsional turgʻunlik, mardlikni shakllantirish uchun yugurib kelib, tayanch holda “kon” dan sakrash, pastlikka va balandlikka sakrash, “brusya”, halqalar va turnikdan sakrab tutish, batutda sakrash mashqlaridan foydalaniladi.

Engil atletika darslarida boʻlajak mutaxassislarning ruhiy va jismoniy sifatlari shakllantiriladi. Buning uchun quyidagi vositalardan foydalaniladi: yilning issiq va sovuq paytlarida oʻyingoh yoʻlaklarida va joylarda uzoq tinimsiz yugurish, estafetada yugurish, balandlikka va pastlikka sakrash va engil atletikaning boshqa asosiy tayyorgarlik mashqlaridan foydalaniladi.

Suzish darslarida yurak-qon, nafas olish, issiqlik almashinuvi faoliyati yaxshilanadi, umumiy chidamlilik shakllanadi. 30 daqiqagacha suzish, 50-100 m ga

qayta-qayta suzish, uzoqqa va chuqurlikka sho`ng`ish, 3-5 m lik tramplindan turli usulda sakrash epchillik va dov-yuraklikni tarbiyalaydi.

Sayyohlik maxsus jismoniy tayyorgarlikni talab qiladigan mashg`ulot hisoblanadi: yuk bilan uzoq yurish va yugurish, gorizontal va vertikal arqonga tirmashib chiqish, maxsus to`siqlardan oshib o`tish lozim bo`ladi.

Sport o`yinlari. Asab va yurak-qon tomir, mushak tarmoqlarining shakllanishiga ko`maklashadi, ko`rish va eshtish analizatorlarining ishi yaxshilanadi, umumiy chidamlilik, epchillik, harakat, koordinatsiya, chaqqonlik, reaksiya tezligi, diqqatni taqsimlash, tez fikr yuritish emotsional turg`unlik kabi sifatlar ham shakllanadi.

Merganlik. Otish bo`yicha darslarda bo`lajak mutaxassislar uchun kerak bo`lgan ruhiy va jismoniy sifatlar: ko`z bilan chamalash, diqqat, emotsional turg`unlik, sabr-toqat tarbiyalanadi.

Amaliy darslarda jismoniy tayyorgarligi maqsadida maxsus to`siqlardan oshib o`tish jismoniy mashqlardan tuzilgan doiraviy mashg`ulotlar, trenajerlarda maxsus tayyorgarlik vaqtida keng qo`llaniladi. jismoniy tayyorgarligi bo`yicha o`quv qo`llanma har bir o`quv bo`limi mutaxassisligi, sog`liqning holati, talabalarning jinsi, umumiy jismoniy tayyorgarligini hisobga olib tarbiyalaydi. jismoniy tayyorgarligi bo`yicha mashqlar hamma mashg`ulotlar tarkibiga kiritiladi. Jismoniy mashqlar, tabiatdagi sog`lomlashtiruvchi kuchlar va gigienik omillar jismoniy tarbiya vositalarini tashkil etadi.

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiya qonuniyatlariga muvofiq ravishda foydalaniladigan harakatlarni, insonni jismoniy tarbiyalash vositasidir. Jismoniy mashqlar tarixiy jixatdan tarkib topib, uslubiy jixatdan gimnastika, o`yin, sport va turizm sifatida shakllangandir. Jismoniy tarbiya vositasi sifatida jismoniy mashqlar mashg`ul bo`luvchining aktiv harakat faoliyatini ko`zda tutadi. Jismoniy mashqlarning o`ziga xos xususiyatlari harakatlarni shakllantirish va takomillashtirishga bo`lgan ishtiyoq, harakatlarning maqsadi va unga erishish vositalari haqidagi tasavvur hamda harakatlarni bajarish niyati va iroda urinishlarida ifodalanadi. Jismoniy mashqlar insonni dunyoqarashini, psixik ruhiy faoliyatini

kengaytiradi va takomillashtiradi. Uning his tuyg`ulari va irodasini hamda harakterini kamol toptiradi.

Jismoniy mashqlarning kelib chiqishi inson jamiyatining uzoq o`tmishiga borib taqaladi. Jismoniy mashqlarning paydo bo`lishida moddiy xayot sharoitlari-dastavval butun mehnat faoliyati hal qiluvchi rol o`ynagan. Mehnat, jangovar va turmush faoliyatidan tarixiy jixatdan olingan mashqlardan tashqari (yurish, yugurish, tirmashib chiqish, sakrash, biror narsani irg`itish, og`ir narsani bir joydan ikkinchi joyga ko`tarib o`tish, suzish va h.k.), mashqlardan tashqari, jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotini rivojlantirish jarayonida mahsus yaratigan va analitik mashqlar deb atalgan mashqlar paydo bo`ldi. Bu mashqlar harakat sifatlarini rivojlantirish uchun shuningdek alohida pedagogik yoki davolash vazifalarini hal etish uchun qo`llaniladi.

Jismoniy mashqlar insonning ongli harakati natijasidir. Ular shakli va ta'siri hamda bajaradigan vazifalariga muvofiq bir qator turlarga bo`linadi. Bizga malumki, jismoniy harakatlar siklik-harakatlar takrorlanuvchi va atsiklik harakatlar-harakatlar takrorlanmaydigan harakatlarga bo`linadi. Demak jismoniy mashqlar ham shunday harakatlarga bo`linadi. Yugurish, gimnastika, suzish mashqlarini siklik mashqlar yoki harakatlar, sport o`yinlari, yakkakurash usullari, suv polosi, shu kabilar – atsiklik mashqlar yoki harakatlar deyish mumkin. Shunindek jismoniy mashqlarni Umurivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, yordamchi mashqlar turlariga ajratish mumkin. Umumrivojlantiruvchi mashqlar ertalabki badan tarbiya, jismoniy tarbiya darslari va sport trenirovkalari tayyorlov qismida shug`ullanuvchilarning mashg`ulotning asosiy qismiga va jismoniy yuklamalar ta'siriga tayyorlash, davolovchi jismoniy mashqlar sifatida foydalaniladi. Maxsus mashqlar bir sport turiga xos bo`lgan jismoniy harakatlar yoki mashqlardir. Yengil atletikachining yugurish, sakrash, uloqtirish mashqlari yoki futbolchining to`p surishi, to`p chiqarishi va qabul qilishi, to`pni bosh bilan o`ynashi, gimnastikachining jihozlardagi mashqlari, erkin va saf mashqlari va h.k. yordamchi mashqlar esa maxsus mashqlar texnikasini egallashga yordam beruvchi mashqlar to`plami: trenajerlardagi mashqlar, soxta raqib bilan harakatlar, aldov harakatlari va h.k.

Jismoniy mashqlar ular jismoniy tarbiya qonuniyatlari negizida qo'llanilmaydigan bo'lsa, salbiy natija berishi, zarar keltirish mumkin. Mashg'ulotlarga pedagogik jixatdan to'g'ri rahbarlik qilish, o'rgatish va tarbiyaning maqbul uslubiyoti jismoniy mashqlarning ratsional ta'sirini belgilaydigan omildir. Shu bilan birga quyidagi omillarni ham hisobga olish zarur:

1. Shug'ullanuvchining o'ziga hos hususiyatlari (yoshi, jinsi, sog'ligi, tayyorgarlik darajasi, mehnat, o'qish, dam olish, turmush rejimi).

2. Jismoniy mashqlarning o'ziga hos hususiyatlari, ularning murakkabligi, yangiligi, yuklamasi, emotsiya berishi va boshqalar.

3. Tashqi sharoitning alohida hususiyatlari (meteorologik, mahalliy hususiyatlar, jihozlar va snaryadlarning sifati, mashg'ulot joyining gigienik holati va boshqalar).

Jismoniy mashqlar barcha hodisalar va jarayonlarga o'xshash o'zining mazmuni va shakliga ega. Jismoniy mashqlar mazmuni tushunchasiga bir butun qilib jamlangan qator jarayonlar kiradi, bu jarayonlar ta'siri ostida harakat faoliyati rivojlana boradi. Jismoniy mashqlarning mazmuniga ana shu harakat faoliyatlari qismlarining jami ham kiradi (masalan, yugurib kelib turib uzunlikka sakrash tushunchasiga yugurib kelish, sakrash, parvoz, erga tushish tushunchasiga ham kiradi), shuningdek, harakat mashqlarini bajarish vaktida organizmda sodir bo'ladigan barcha funktsional o'zgarishlar ham shunga kiradi. Bu elementlarning hammasi jismoniy mashqlarning umumiy mazmunini tashkil etadi.

Jismoniy mashqlarning shakli ularning ichki va tashqi strukturasi va tashkil etilishdan iboratdir. Jismoniy mashqlarning ichki strukturasi harakatlarni bajarish vaqtida asosiy funktsiyalarni ta'minlaydigan o'zaro aloqalar, o'zaro muvofiqlik jarayonlari qandayligi bilan harakterlanadi. Jarayonlarning aloqasi, bir-biriga muvofiqligi, masalan, shtanga ko'tarishdagiga nisbatan yugurish chog'ida boshqacha bo'ladi, shuning uchun ana shu mashqlarning ichki strukturasi ham har xil bo'ladi. Mashqlarning tashqi shakli ko'zga ko'rinib turadi. Shu ko'zga tashlanib turadigan jarayon harakat jarayonida masofa, vaqt, kuchga nisbatan harakterlanadi.



Jismoniy mashqlarning mazmuni bilan shakli o`zaro aloqada. Mazmun mashqlarning ancha serharakat, to`xtovsiz o`zgarib turadigan tomonidir. Mazmun shaklga nisbatan etakchi rol uynaydi; mazmunning o`zgarishi bilan shakl o`zgaradi, masalan, turli masofaga yugurishda tezlik sifatlari har xil bo`ladi va yugurish texnikasining komponentlari: qadamning kattaligi, gavdani tutish holati va boshqalar ham har xil bo`ladi.

Tabiatning sog`lomlashtiruvchi kuchlari-quyosh radiatsiyasi, havo va suv shuningdek gigienik omillar (shaxsiy va jamoat gigienasi talabalariga rioya qilinishi) jismoniy tarbiyaning o`ziga xos vositasi sifatida xizmat qiladi, ular shug`ullanuvchining jismoniy mashqlariga yanada samarali ta'sir ko`rsatadi. Jismoniy tarbiya jarayonida tabiatning sog`lomlashtirish kuchidan mashg`ulotlarni samarali tashkil etish va o`tkazish hamda chiniqish vositasidan foydalaniladi. Tabiat kuchlari sog`liqni mustaxkamlash va ish qobiliyatini oshirishning muhim vositasi. Ular harakatlar va mashqlarni organizmga ijobiy ta'sirini ortiradi. Tabiatning kuchlaridan maxsus davo sifatida ham foydalaniladi. Sog`lomlashtirish kuchlarning ta'siri kishi organizmini chiniqishi xususiyatini orttirishga qaratilgan. Sog`lomlashtiruvchi kuchlar ta'sirida yurak qon tomiri, nerv, modda almashinish, tayanch harakat aparati, boshqa organizmlar sistemasini ish faoliyatini yaxshilaydi va ularni chidamliligini orttiradi.

Chiniqish deganda organizmning tashqi ta'sirlariga, sovuqqa, issiqqa, quyoshning kuchli nuriga qarshiligining asta-sekin osha borishi tushuniladi. Organizmning chiniqishi, shamollash va yuqumli kasalliklar, xususan gripp infeksiyasiga qarshi tura olishida namoyon bo`ladi. Havo, suv va quyosh chiniqishning asosiy tabiiy vositalari hisoblanadi. Chiniqish, havo, quyosh vannasi, suv muolajalarining organizmga ta'sir ko`rsatishidir. Ochiq havoda jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish, mos haroratni saqlash, yoshlikdan boshlab o`zini toza havoda ko`p bo`lishga hamda sovuq suvga ko`niktirish, juda issik kiyinmaslikka, shaxsiy gigiena qoidalariga og`ishmay amal qilishga o`rganish, bo`larning barchasi sog`likni mustahkamlaydi, organizmning tashqi muxitning noqulay ta'siriga umumiy barqarorlikni oshiradi.

Quyosh vannasi qabul qilish qoidalari: Quyosh radiatsiyasi organizmda modda almashinuvini yaxshilaydi. Bu bilan jismoniy tarbiya jarayonining ta'siri ortadi. Yozda suzish va cho`milishdan so`ng quyosh vannalarini qabul qilish ya'ni quyoshda toblanish terida D vitamin hosil qiladi bu bilan tayanch harakat apparati, muskul tizimi faoliyati kuchayada, organizmni kasalliklarga chidamliligi ortadi. Quyosh vannasini yotib, boshni to`sgan holda qabul qilgan ma'qul. Quyosh vannasi bahavo joyda qabul qilinishi kerak. Quyosh vannasi kunning birinchi yarmida, ovqatlanishga bir yarim soat kolgungacha yoki undan 1,5-2 soat keyin qabul qilingani ma'qul. Quyosh nuri ostida bulishni dastlab 8-10 daqiqa davom ettirish, so`ng bu muolajani har kuni 5-10 daqiqaga uzaytirish lozim va asta-sekin 30-40 daqiqaga etkaziladi. Quyosh vannasi qabul qilinayotganda har 5-10 daqiqada gavda holatini o`zgartirib turish kerak, muolaja tugagach, yaxshilab cho`milib olish tavsiya qilinadi. Quyosh vannasiga tushishda shifokor bilan maslaxatlashish darkor.

Havo vannasi qabul qilishning qoidalari: Havo o`pkada havo ventilyatsiyasini yaxshilab, o`pkaning tiriklik sig`imini ortiradi. Jismoniy tarbiya va sport mashg`luotlarini ko`p holatda toza havoda o`tkazish tavsiya etiladi. Bu bilan organizmni kislorod bilan ta'minlanish darajasi yaxshilanadi, bunda sportchilarning kislorodsiz muhitda ham yuqori darajada ish bajara olish qobiliyati shakllanadi, ya'ni mashqlarni bajarishda chidamlilik rivojlanadi. Havo vannasiga erta baxorda, kunlar (20% S) iliganda, quyosh nuri tik tushishdan muxofaza qilingan va shamol kuchli esmagan joyda tushgan ma'qul. Havo vannasida dastlab 10-15 daqiqa davomida bo`lgan yaxshi, keyinroq u 1,5-2 soatga etkazilishi mumkin. Havo vannasi uchun qulay vaqt kunduzgi soatlar. Havo vannasi ovqatlanib bo`lgan zaxoti qabul qilish tavsiya etilmaydi.

Suv muolajasi olish qoidalari: Suv muolajalari organizmni chiniqtiruvchi vosita bo`lib xizmat qiladi. Chiniqish muolajalari bilan organizmni kasalliklarga chidamliligi ortadi. Chiniqish muolajalarini dastur asosida har qanday sharoitda tashkil etish mumkin. Oyoqlarga, badan qismlariga suv quyishdan tortib to suvda cho`milish va suzish mashqlari barchasi suv muolajalari hisoblanadi. Shuningdek jismoniy tarbiya va sport mashg`ulotlaridan so`ng issiq dush qabul qilish yoki

hammom va saunaga tushish og`ir jismoniy yuklamalar ta'sirini kamaytiradi hamda sportchilarni tez tiklanishiga yordam beradi. Suv muolajasi eng qulayi sochiq bilan artinish sanaladi. Buning uchun avval badan namlanadi, so`ngra badan quriganicha sochiq bilan artiladi. Organizmni chiniqtirish uchun doimiy ravishda uyquga yotish oldidan oyoqni yuvish foydali. Oyoq dastlab iliq suvda yuviladi, so`ng suv harorati xona harorati darajasiga tushiriladi.

Gigienik omillar mehnat, dam olish, ovqatlanish, atrof muhitning va ijtimoiy hamda shaxsiy gigienasi tadbirlardan iborat. Gigienik sharoitlarni ta'minlashda moddiy texnika bazasi sport jihozlari, anjomlar, va kiyimlar holati katta ahamiyatga ega. Jamoat gigenasi jismoniy tarbiya va sport mashg`ulotlari, musobaqalari hamda madaniy hordiq chiqarish muassasalarining tozaligi, toza havo, suv bilan ta'minlanishi, ventilyatsiya, yoritilishi, xizmatchi xonalar (tualet, kiyinish va yuvinish xonalari) holati, sport jihozlari va sport zallari, maydonlarini sozligi obodonlashtirilgani kiritish mumkin. Shaxsiy gigienaga o`z tanasini toza tutishi, parvarish qilishi, suv muolajalarini qabul qilishi, saranjom kiyinishi, to`g`ri dam olish, o`z vaqtida va sifatli ovqatlanish, madaniy hordiq chiqarish kiradi. Alkogol ichimliklar ichish, chekish va salbiy odatlar bilan mashg`ul bo`lmaslik. Demak jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari tabiat omillari suv, quyosh, havo ta'sirida talabalarni sog`ligini mustahkamlash, chiniqtirish hamda organizmni kasalliklarga chidamliligini orttirish. Jismoniy tarbiya mashg`ulotlarini imkoni boricha toza havoda o`tkazish yoki sport zallarini toza havo bilan ta'minlanishini tashkil etish.

Talabalar jismoniy tarbiya, sport sog`lomlashtirish mashg`ulotlarining maqsadi va vazifalari jismoniy tarbiya mashg`ulotlari o`z xususiyatlariga ega bo`lib, ular harakat sezgilari, holatning tez-tez o`zgarishi, yuqori emotsionallik, kollektiv harakatlar bilan harakterlanadi. Pedagogik eksperiment o`tkazish jarayonida jismoniy sog`lomlashtirish va profilaktik mashg`ulotlarning samarali formalari ishlab chiqildi.

Jismoniy sog`lomlashtirish mashg`uloti jismoniy tarbiyaning pedagogik va metodik printsiplariga binoan o`tkaziladi.

Mashg`ulotni o`tkazish printsiplari quyidagi talablar asosida konkretlashtirildi:

-mashg`ulot ta'lim, tarbiyaviy va sog`lomashtirish vazifalarini bajarish, talabalarda jismoniy mashg`ulotlarga qiziqishni shakllantirish, ularni aktiv faoliyatga undashi kerak;

-mashg`ulot vazifalari kontingentining boshlang`ich ahvoli haqidagi ma'lumotlar asosida tuzilgan bo`lishi lozim;

-mashg`ulot mazmuni, uni tashkil etish va o`tkazish metodikasi har bir talabaning psixologik tadqiqotlar natijasida aniqlangan individual tipologik xususiyatlari va shaxsiy harakteriga asoslangan bo`lishi kerak;

-mashg`ulot mazmuni va yuklamasi o`quv jadvaldagi boshqa umum ta'lim darslariga mos kelishi kerak.

Bundan tashqari, mashg`ulot tuzilayotganda asosiy didaktik tamoyillar e'tiborga olinishi kerak, chunki bularsiz mashg`ulot istalgan natijani bermaydi.

Yuqorida qayd etilgan tamoyillardan tashqari o`quv mashg`uloti tuzilayotganda bir qator umumiy metodik talablarga ham e'tibor berish lozim. Masalan, har bir mashg`ulot shug`ullanuvchilarning aktiv faoliyatini ta'minlab beruvchi, tananing umumiy mehnat qobiliyatini o`shishga, qo`yilgan vazifalarni muvaffaqiyatli echishga yordam beruvchi ratsional zichlik tamoyillari asosida tuzilgan bo`lishi kerak. Bunday mashg`ulot shug`ullanuvchilar organizmiga ijobiy ta'sir etadi, tanani optimal fiziologik yuklama bilan ta'minlash talablariga javob beradi. Bunda shug`ullanuvchilarning mustahkam intizomi, harakatlarining uyushqoqligi asosiy talablardan biri bo`lib, ularsiz tarbiyaviy vazifalarni hal qilib bo`lmaydi. Bunday talablarga, shuningdek, shug`ullanuvchilar harakatining emotsionalligi, kollektivligi, ularning qiziqishlari, individual qobiliyatlari ham kiradi, bunda jismoniy sog`lomashtirish mashg`ulotlarini tuzishda bir xillilik inkor etiladi.

Tadqiqotlar natijasiga ko`ra turli testlar musobaqa usulini qo`llash hamkorlik muhitini yaratish uchun zarurdir. Talabaning o`qituvchi bilan bevosita muloqotda bo`lishi ularning o`qishiga, rivojlanishiga ijobiy ta'sir etadi. Mashg`ulotlarning samaradorligi o`qituvchi va talaba o`rtasida aloqa naqadar aniq o`rnatilganligiga, bu aloqaning jismoniy rivojlanish ko`rsatkichlari va shaxsning tipologik xususiyatlariga naqadar to`liq mos kelishiga ham bog`liq.

Mashg`ulotni tuzish va unda ilmiy asoslangan o`quv materialini rejalashtirish asosiy vazifalarni belgilab olish bilan amalga oshiriladi. Bu vazifalar umumiy yo`nalishni, mashg`ulotning mazmuni va usullari, tarbiya, ta'lim va sog`lomlashtirish vositalarini belgilab beradi. Ta'lim, tarbiya va sog`lomlashtirish vazifalari jismoniy rivojlanish, gavda tuzilishi, qon aylanishi, shaxsning tipologik xususiyatlari bahosiga qarab konkretlashtirilishi lozim.

Tadqiqotlar natijasiga ko`ra talaba yoshlar jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalariga salomatlikni, jismoniy rivojlanishini yaxshilash; o`quv tarbiya jarayonini shaxsning tipologik xususiyatlarini o`rganish asosida individuallashtirish; quyi kurs talabalarini o`quv yurtiga adaptatsiyasini engillashtirish maqsadida jismoniy tarbiyaning sog`lomlashtirish yo`nalishini kuchaytirish; tananing tashqi muhim ta'siriga qarshiligini oshirish, charchoqni bartaraf etish kiradi.

Jismoniy mashqlarni bajarish shakllari, usullari, davomiyligi, ketma-ketligi valeologiyaning asosiy vazifalariga bevosita bog`liq. Shunday qilib, mashg`ulotning mazmunini belgilab beruvchi pedagogik vazifalar boshlang`ich omil hisoblanadi. Shug`ullanuvchilarning harakat faoliyati jarayonida ish qobiliyatining muayyan o`zgarishi jismoniy mashg`ulotlarning yana bir asosiy omillaridan biridir. U funktsional holat dinamikasini, tana tizimlari imkoniyatlarini aks ettiradi.

Yana bir muhim omil-jismoniy mashqlarning shug`ullanuvchilarga tabiiy ta'siri. Bu, birinchi navbatda, alohida mashqlar yoki mashqlar birikmasining samarasi. Jismoniy mashqlar inson tanasi va ruhiyatida ma'lum o`zgarishlarga sabab bo`ladi. Bu o`zgarishlar mashqlar to`xtashi bilan yo`qolmaydi, balki ma'lum muddat saqlanib turadi. O`zgarishlarning saqlanib turishi navbatdagi mashqlarni bajarishga yordam berishi yoki aksincha, halal berishi mumkin. Masalan, og`ir jismoniy yuklamali mashqlardan so`ng qiyin koordinatsiyali, yangi harakatlarni o`rganish yaxshi samara bermaydi.

Chidamlilikni mustahkamlash mashqlardan so`ng tezlikni oshiruvchi mashqlar ham kutilgan natijani bermaydi. Chayirlikni oshiruvchi mashqlarni bajarib katta amplitudalar bilan harakterlanuvchi harakatli mashqlar texnikasini o`rganish yaxshi natijalar beradi. Mashg`ulotlar rejalashtirilayotganda psixologik tadqiqotlar natijalari

muhim ahamiyatga ega. Quyi kurslarda sogʻlomlashtirishga yoʻnaltirilgan darslar talabaning shaxsiy xususiyatlari, oʻquv jarayoniga oʻrganish qiyinchiliklari asosida rejalashtirilgan.

Rossiya va chet el mutaxassislarining oʻtkazgan tadqiqotlari natijasiga koʻra aerobik mashqlar arterial bosimning pasayishiga yordam berar ekan. Bu esa yurak-qon tizimi ishining normallashtirishiga va ortiqcha vaznning kamayishiga olib keladi. Masalan, muntazam kaloriyalik ovqatlanish sharoitida 20 daqiqa tez yurish, 15 daqiqa velosiped xayda va 10 daqiqa yugurishni oʻz ichiga olgan jismoniy yuklama har yili 5 kg vazndan qatʼiy xolos boʻlish imkonini beradi.

Sogʻlomlashtiruvchi jismoniy mashqlar turli kasalliklarning oldini olishning samarali vositasi hisoblanadi. Sogʻlomlashtiruvchi jismoniy mashqlar bilan muntazam shugʻullanish yaxshi kayfiyat, yuqori ishchanlik, ahloqiy vazminlik asosidir. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shugʻullanish valeologiyaning asosi boʻlgan salomatlikka, talaba organizmining harakat va funktsional imkoniyatlari ijobiy taʼsir koʻrsatadi. Sogʻlomlashtiruvchi jismoniy mashqlar organizmning toʻshqi muhitning salbiy taʼsirlariga qarshiligini oshiradi va shu sababli salomatlikni mustahkamlash va kasalliklarning oldini olishda samarali vosita hisoblanadi. Shuning uchun sogʻlomlashtiruvchi jismoniy mashqlar valeologiya pedagogik jarayonning asosi boʻlishi kerak. Shu munosabat bilan yoshlarni jismoniy tarbiya qilish mazmuni yoshlarni har tomonlama komil inson qilib tarbiyalashga yordam beruvchi, oʻzaro bogʻliq aniq vazifalarni bajarishga yoʻnaltirilgan boʻlishi lozim.

-talabalar salomatligini mustahkamlash, jismoniy rivojlantirish, chiniqtirish, ish qobiliyatini oshirish;

-muntazam jismoniy mashgʻulotlarga ehtiyojni, jismoniy etuklikka, yaratuvchanlik va mustaqil davlatimizni himoya qilishga intilishni tarbiyalash;

-mustaqil davlat quruvchilarining yuqori ahloqiy sifatlarini tarbiyalash, oʻz salomatligi xaqida qaygʻurish nafaqat shaxsiy balki jamiyat oldidagi burch ekanligi xaqidagi tushunchani shakllantirish;

-sogʻlom hayot tarzi koʻnikmalarini xosil qilish;

-sogʻlomlashtirishning, kasalliklarning oldini olishning turli shakl, usul va vositalaridan foydalanishni oʻrgatish;

-boʻsh vaqtdan unumli foydalanish, oʻz-oʻzini baholash, oʻz-oʻzini nazorat qilish, kundalik harakat rejimini tashkil etish koʻnikmalarini shakllantirishga oʻrgatish;

-harakat xususiyatlarini rivojlantirish.

Talaba yoshlar salomatligini asrash va mustahkamlash masalalarini hal etish yosh avlodni jismonan va maʼnan voyaga etkazish, rivojlanib kelayotgan davlatning faol quruvchilarini har tomonlama tarbiyalashning asosi xisoblanadi. Yoshlar salomatligi muammosi qator sabablarga koʻra dolzarb xisoblanadi. Talaba yoshlar mustaqil davlat rahbar xodimlarining asosiy rezervi xisoblanadi.

Oʻzbekiston Respublikasining iqtisodiy va ijtimoiy taraqqiyoti yosh mutaxasislarning bilimi, mohirligi va ularni oʻqitish tizimiga bogʻliq. Yoshlar maʼlum bilimlarni salomatlikni mustahkamlovchi, oʻquv va mehnat faoliyatining unumdorligini oshiruvchi sogʻlomlashtiruvchi jismoniy tarbiya vositalari va usullari boʻyicha egallashlari kerak. Shuning uchun sogʻlomlashtiruvchi jismoniy tarbiya yoshlar salomatligini asrash va mustahkamlash, kasalliklarning oldini oluvchi jismoniy jarayon xisoblanadi.

Profilaktika ikki turga boʻlinadi: ijtimoiy va shaxsiy profilaktika. Ijtimoiy profilaktikaning zamonaviy tushunchasi inson salomatligiga salbiy taʼsir etuvchi omillarni bartaraf etish, uni jismoniy va ruhiy quvvatini har taraflama rivojlantirishni oʻziga maqsad qilib olgan davlat, jamoat va tibbiy tadbirlarning kompleks tizimini oʻz ichiga oladi. Tibbiyot sohasida kasalliklarning oldini olish, inson salomatligini mustahkamlash, uning umrini uzaytirish boʻyicha etarlicha tadbirlar ishlab chiqilgan. Aholi salomatligini asrash va mustahkamlash rivojlanayotgan davlat sharoitida alohida ijtimoiy mazmun kasb etadi va quyidagi vazifalarni hal etishni talab etadi:

-aholi madaniyati va hayot darajasini muntazam oshirish;

-tabiiy muhitning inson hayoti uchun qulay parametrlarini asrash;

-ishlab chiqarish va turmush uchun optimal sharoitlarni yaratish;

-har bir insonni, uning ilk bolalik chog'idan boshlab, jismoniy va ruhiy rivojlantirish;

-sog'lom hayot tarzi, mehnat va dam olishning ratsional rejimini shakllantirish;

-aholining turli qatlamlari xususiyatlarini e'tiborga olib har tomonlama gigienik tarbiyalash;

-aholi salomatligini umumdispanserizatsiya asosida dinamik kuzatish tizimini tadbiq etish.

Inson salomatligi ahvolini kuzatish quyidagilarni ko'rsatdi;

-aholining 16-20% salomatligi darajasi qoniqarli ;

-aholining 32-44% salomatligi darajasi qoniqarsiz;

-aholining 10-34% turli kasalliklarga chalingan yoki kasallik oldini holatida.

Salomatlik darajasi qoniqarsiz holatda fiziologik tizimning elementlari o'rtasida kelishmovchiliklar ro'y beradi, organlar o'z vaziflarini yaxshi bajarmaydilar, natijada, charchash va holdan toyish kuzatiladi.

2005-yili respublikamizda yaholini sog'lomlashtirish bo'yicha davlat dasturi qabul qilingan va unda quyidagi bo'limlar mavjud:

- 1) sog'lom hayot tarzi muammolarini o'rganish;
- 2) bolalar bog'chasi va maktabda sog'lom hayot tarziga ehtiyojni shakllantirish;
- 3) litsey, kollej va pedagogika oliy o'quv yurtlarida sog'lom hayot tarziga ehtiyojni shakllantirish;
- 4) o'rta maxsus o'quv dargohlarida sog'lom hayot tarziga ehtiyojni shakllantirish;
- 5) malaka oshirish tizimida sog'lom hayot tarziga ehtiyojni shakllantirish muammolarini o'rganish;
- 6) sog'lom hayot tarzini shakllantirish jarayonini o'rganish va uni nazorat qilish tizimi;
- 7) aholining sog'lom hayot tarziga ehtiyoji asoslari;
- 8) sog'lom hayot tarzini tashviqot va targ'ibot qilish;
- 9) sog'lom hayot tarzini O'zbekiston Respublikasining xalqaro aloqalariga tadbiq etish.



Sogʻlomlashtirish-profilaktik mashgʻulotlarning ishlab chiqilgan strukturasi harakat faolligini oshirishga yordam beradi. Talabalar gavda tuzilishi, jismoniy rivojlanishini yaxshilashga yoʻnaltirilgan, 500 dan 1000 gacha harakatlarda aks ettirilgan jismoniy mashqlarni bajardilar.

Jismoniy sogʻlomlashtirish mashgʻulotlarining tuzilishining kirish qismi asosiy oʻquv-sogʻlomlashtirish ishiga zamin tayyorlaydi. Kirish qismining umumiy vazifasi-shugʻullanuvchilar eʼtiborini faollashtirish, ularni mashgʻulotlar maqsadi va mazmuni bilan tanishtirish, shunga mos ruhiy sharoitni yaratish. Tayyorlov qismida sogʻlomlashtirish gimnastikasining 25-30 takrorlashdan iborat 25-30 mashqlaridan foydalaniladi.

### **Nazorat savollari**

- 1.Sport sogʻlomlashtirish mashgʻulotlarining shakllari haqida maʼlumot bering.
- 2.Sogʻlomlashtirish mashgʻulotlarining turlari nechta?
- 2.Chidamlilik deganda nimani tushunasiz?
3. Quyosh vannalarining ahamiyati nimada?

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

- 1.Arziqulov R.”Sogʻlom turmush tarsi asoslari” T-2005
- 2.Irgashov Sh. “Voleyologiya” T-2015
- 3.Mutalova Z. “Sogʻlom turmush tarzi” T- 2007.
- 4.Safarova D D, Shakirjanova K.T, Abduraxmonova N.K.”Voleyologiya asoslaridan maʼruzalar toʻplami” T 2006..

### **3.2. Фитнесс дастурлари асосида ҳаракат фаолиятининг аероб (ли) турига йўналтирилганлиги.**

Энг кенг тарқалган фитнес дастурлари жисмоний фаолиятни аеробли турига йўналтирилган бўлиб, улардан фойдаланишга асосланади.

Аероб атамаси 2 хил маънога эга бўлиб, кенг маънода аеробика – турли машқ, аеробли энергия таъминлаш фаолияти имкониятини бошқариш ва ривожлантириш учун мўлжалланган машқлар тизими воситаси сифатида : юриш, югуриш, сузиш, рақс ва бошқалар (Куппер 1989) мисол бўла олади.

Тор маънода – жисмоний тарбия сўғлиқни сақлаш, фитнес дастурлари йўналиши ва тузилиши жиҳатдан турли гимнастик машқлар (қадам-аеробика, слайд аеробика, рақс аеробикаси) тушунилади.

Фитнесс дастурларини 2 гуруҳга ажратиш таъвсия этилади :

К.Куппер аеробикаси. энг машхур ва илмий асосланган соғлиқни сақловчи аеробика учун ишлаб чиқилган фитнес дастури. Бунда (9.1 жадвалида юриш, югуриш, сузиш, ва ҳоказоларда (балл) очко ҳисобида кўриб чиқишиомиз мумкин.

Соғломлаштирувчи юриш. Ҳаракат фаоллигига (фаолиятига) тегишли бўлган, кенг тарқалган юриш бўлиб бу айниқса ортикча вазнга эга бўлганлар, кексалар ва жисмоний ҳолати паст даражага эга бўлганлар учун айниқса мумумдир.

АҚШ даги “Спорт ва тиббиёт коллежи” (1998) тавсияларига қараганда фитнес дастурларига муозанат зарур (9.1 жадвалига қаранг). Бу катталар учун жисмоний ҳолати паст ҳар хил турдаги машқлар билан 30 дақиқа давомида шуғулланиш керак деб топилган.

## Sog'lomlashtiruvchi yugurish(lo'killab yugurish)

### Yurish dasturi (Xouli, Frenks)

-jadval.

Qoidalar:

O'zingizga qulay bo'lgan darajadan boshlang.

Agar noqulaylik his etsangiz keying bosqichga o'tmang.

Yurak urish tezligini doimo nazoratingiz ostida bo'lsin..

Kamida har kuni piyoda yuring.

Bosqich	Davomiyligi (daqiq)	Yurak qisqarish soni	Eslatma
1	15		
2	20		
3	25		
...	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
<u>20</u>	60		

## Harakat foalligini aerobli turlarida ballarni (ochko) to‘plash.

(Kuper bo‘yicha)– jadval

Yurish-yugurish (1mil masofani qamrab olish (daqiqqa))	Velosapedda sayr (2 mil masofani bosib o‘tish)	Suzish (vaqti: 300 yard, daqiqasiga)	Gandbol, basketbol, (o‘yin vaqti, daqiqqa.)	Joyda yugurish, qadam soni.	
				5 daq	10 daq
20 daq. ortiq	10 daq. kam	19 daq. ortiq	19 daq kam.	60 dan kam	50 dan kam
20-14.30	10-15	8:00- 10:00	10	60 -70	50- 65
14.29- 12.00	16-20	7:30-7:59	20	71 -90	66- 70
11.59- 10.00	20 dan ortiq	6:00-7:29	30		81
9.59-8.00			40		90
7.59-8.00			50		
6.30 daq.kam			60		

Eslatma 1-milya 1.609 metr 1-yard 91.4sm

Yurish dasturi tugaganidan so‘ng jismoniy holati darajasidagi imkoniyatidan kelib chiqib yugurish dasturiga o‘tish.

Lo‘killab yugurish (Xouli, Frenks, 2000)

Qoidasi

1. YUgurish dasturini bajarishdan avval yurish dasturini butunlay bajarishingiz kerak.
2. Har bir mashg‘ulotni cho‘zilish va yurish bilan boshlang.
3. Agar sizga noqulaylik tu‘gilsa boshqa bosqichga o‘tmang.
4. YUrak urishi tezligini nazorat qilish bilan mashg‘ul bo‘ling.

5. Quyidagi tamoil va dsturga amal qiling ya'ni: "ish kuni-dam olish kuni".

1-bosqich. 10 qadam yuring va buni 5 marotaba takrorlab, yurak urish tezligini aniqlang, mashg'ulotni 20-30 daqiqa davom ettiring.

2-bosqich. 20 qadam yugurib, 10 qadam yuring, buni 5 marotaba takrorlab, yurak urishi tezligini nazorat qiling. YUrak urishi meyyoridan chetga chiqib ketmasin. SHunga qarab mashqlarni ko'paytiring yoki kamaytiring.

3-bosqich. 30 qadam yugurish 10 qadam yurish, 5 marotaba takrorlang. YUrak urishini nazorat qilib boring.

4-bosqich. 1 daqiqa davomida yuguring, 10 qadam yuring buni 3 marotaba takrorlab yurak urishini nazorat qilib boring. (Ajratilgan vaqt 20-30 daqiqa).

5-bosqich. 2 daqiqa davomida yuguring, 10 qadam yuring, buni 2 marotaba takrorlang. YUrak urishini nazorat qilib boring, chegaradan chetga chiqib ketmasin.

6-bosqich. Muayyan masofani (400 yoki 440 metr) bosib o'tishda yuragingizni tekshiring. YUgurish vaqtidagi ritmni nazorat qilib boring va albatda yurak urishi sonini ham. agarda yurak urushi soni natijalari yuqori bo'lsa, u holda 5-bosqich dasturiga qayting.

7-bosqich. YUklamani 2 marotaba orttiring, yurak faoliyatini xamda yugurish vaqtidagi tempni nazorat qilib boring. YUgurish davomida yurish bilan almashinib harakatlanig.

8-bosqich. 1 mil masofani bosib o'tganda imkoni boricha 2 mil masofaga etkazishga harakat qiling. Bunda ham yurak faoliyatini nazorat ostida saqlang.

9-bosqich. To'xtamasdan 2-3 km masofani bosib o'ting. YUrak urishi meyyoridaligiga ishonch hosil qiling.

**Ro'likli konkida uchish.** Yuqori darajadagi emotsional hissiy, aerob salohiyatni samarali rivojlantirishda eng ommabop harakat faoliyati bo'lib kelmoqda. Hozirgi kunga kelib butn jahon bo'ylab rolikli konkida uchish bilan 15 million inson mashg'uldirlar. Biomehanik xususiyatga ega bo'lgan rolikli konkida uchish mashg'uloti, ko'pgina mushak harakatini talab etuvchi va mushak faolligini oshiruvchi qiyin mashqlar sirasiga kiradi . shu bilan birgalikda rolikli konkida uchish mahsus kiyim, dubulg'a (shlem) va turli himoyagichlar kerak bo'ladi.

Hozirda jahon bo'yicha 4 turdagi asbop uskunalar ishlab chiqilib taqdim etilmoqda . bular : sayr uchun, fitness uchun, ekstriminalli (akrobatli) hamda universal turdagi rolikli konkilar taklif etilmoqda. Funksional holatni yaxshilash maqsadida fitness dasturlarida ishlatiladigan roliklar texnik xususiyatlariga ko'ra shuni alohida ta'kidlash kerakkiy ulardagi mavjud g'ildirakdagi to'rmiz , mashg'ulot davomiyligini hamda qulay darajada samarali tashkil etishda katta yordam beradi.

**Kardiotrenajorlarda fitness dasturlari.** Ushbu uskunalar yordamida ishlab chiqilgan fitness dasturlari yuqori darajadagi aerob salohiyatni ushlab turishga xizmat qiladi.(yugurish yo'lakchasi, veloergometr, eshkak eshish moslamasi va h.k).

Yugurish yo'lagi haqida so'z ketganda uning 2 turdagilar mavjud bo'lib bular: 1). mehanik. 2. elektrli bo'ladi. Mehanikli yugurish , ish harakat qonuniyatlari asosida mushaklar faoliyatini talab esa, elektrlisi esa elektramotor ish faoliyatga asoslanadi.

Mehanik trek moslamalarining afzalliklari oddiy va arzon narhlarda bo'lsa kamchilklari esa yuklamalar cheklangan darajadagi charchashga olib keladi.

Elektrli trek moslamasi , mahsus himoya tizimi mavjud bo'lib, mashg'ulotlar havfsiz va qulay bo'lishiga ta'minlanadi va katta diapazon ila shiddat bilan mashg'ulot tashkil etilishiga erishiladi. (9.1rasm) . So'ngi yillarda esa yangi turdagi trenajorlar : elliptic, bir qancha imkoniyatlarni o'zida mujassam etgan velotrenajorlar, stepper va tredmil (trek yo'lagi) larni misol tariqasida keltirib o'tsak bo'ladi. Bu yangi tur avlodga mansub trenajorlar o'ziga hos xususiyati, shundan iboratkiy, ular elliptik amplitudagi harakatlarga o'tib deyarli minimum miqdorda oyoqqa tushadigan yukni kamaytirib: ( dumba), son va pastki oyoq mushaklari ishini faollashtiradi.9.1. rasm. Shuningdek bir qancha qo'l harakatlarini amalga oshirish imkonini beruvchi bir qator elliptic trenajorlar mavjud bo'lib, ular elka belbog'i mushaklari uchun qo'llaniladigan turli magnitli tizimga ega trenajorlar, yuklamalarni bir hil meyyorda nazorat qilishda qo'llaniladi.

Trenajor bo'yicha o'quv mashg'ulotlari, jaddalligi jihatidan 2 darajaga bo'lishini ta'minlash zarur.

1-daraja. YUrak urishini maksimal tezligi 60-70% oralig'ida amalga oshiriladi. ("yosh 220" formulasi bo'yicha aniqlanadi.)

2-daraja. YUrak urishining maksimal tezligi 70-85 % doirasida amalga oshiriladi.

Trenajor teknik tuzilishidan kelib chiqqan holda fitness dasturlarini ixtiyoriy ravishda (qo'lda) mashg'ulot ko'rsatkichlarini (tezligini, burchagini, masofani), avtomatik ravishda boshqarishlari mumkin. SHu alfozada kardioteradan foydalanib kompyuter nazoratida yugurish yo'lagini burchagini, yukalamalar hajmini va yurak urish tezligini nazorat ostida saqlash imkonini beradi. Bu esa o'z navbatida fitness dasturlari samaradorligi jihatidan : keksa yoshdagi va yurak qon tomir kassalligi havfi katta bo'lgan odamlarning aerob imkoniyatlarini yaxshilashga imkon beradi. Shuningdek tana vaznini kamaytirish dasturidan foydalanib, yurak faoliyatini doimo nazorat qilib borish bemorlarni (kardiolog huzurida) reabilitatsiyani amalga oshirishga imkon beradi.

### **Randjer Fartlek trenajorlarining fitness dasturi**

Fertlek dasturlarida yuklamalar darajasini, uning tezligini va yugurish (yo'lagini) burchagini o'zgartirish tavsiya etiladi. (Mashg'ulot davomiyligi 30 daqiqa).

Kross yugurish. Yuklamalar asosan trek yo'lagini aylanish tezligini hamda burchagi (qiyaligi) ni bir oz o'zgarishi bilan belgilanadi.

Piramida. Mashg'ulot vaqtida berilayotgan yuklamalar izchil ravishda o'sib boradi. Bu holatda aylanish tezligi trek yo'lagini qiyalik burchagiga teskari proporsional bo'lib yurak urushini tezlashtirishga imkon beradi.

Interval mashg'ulot. Bu ish jarayonida jadal ish bilan faol dam olish navbatma-navbat amalga oshiriladi.

“Yuqoriga”. Bu jarayon qiyalik burchagini ko'tarib asta – sekinlik bilan aylanish tezligini kamaytirish orqali kechadi.

“Djoging” (lo'killab yugurish). Bu dastur asosida trek yo'lagi qiyalik burchagi, aylanish tezligi bilan o'zgarib boradi. Boshlang'ich bosqichdan tokiy final bosqichigacha asta sekinlik bilan yurak urish tezligini barqaror ishlashga erishiladi.

Spinbeyk-aerobika.

So‘ngi yillarda fitness guruhlarida Spinbeyk-aerobikasi (spinning, saykling) keng tarqalmoqda. Bular mahsus velotrenajorlarda o‘tkaziladigan harakat faoliyatining muhim elementi hisoblanadi. Spinbeyk aerobika(si) asosiy o‘quv ish turi bo‘lib, elka mushaklarini static va dinamik kuchni va tezlik sifatini rivojlantirishga hissa qo‘shishda yordam beradi.

Mashg‘ulot yuqori doiradagi yuklamalarni aerobli-anaerobli, kuch-tezkorlik harakteriga ega bo‘lgan va bir meyyorda bajariladigan harakatlardan iborat bo‘ladi.

Emotsional (hissiy) holatni oshirish uchun mashg‘ulot jarayonida ekranda (video monitorda) shartli ravishda: joy manzarasi rasmini, turli hil tekislikdagi harakatlar bilan burilishlar bilan uyg‘un holatda turli hodisalar bilan aks ettirish, yohud pedalni aylantirgan sayin dastur asosida ma’lum musiqa asosida mashg‘ulotsiddatini boshqarib boorish mumkin (9.2-rasmda)

“Spinbayk –aerobika” da quyidagi asosiy imkoniyatlar mavjud:

- \* Birinchi mashg‘ulot majmuasi avvalgisini qayta qurishdan.
- \* Umumiy barcha qiyionchiliklarni ishlab chiqish (2-3 majmualarida).
- \* Tezkorlik va kuchlilik uchun (3-4-5 majmualarida to‘liq).
- \* “Spinbayk –aerobika” mashg‘ulotini mukammal tashkil etish asnosida.

( 9.3-jadvalga qarang u erda “Spinbayk –aerobika” asosiy va umumiy ish hususiyatlari bo‘yicha o‘quv majmualari keltirib o‘tilgan. ).

**-jadval**

Amaldagi (bajariladigan) ish parametrlari	Mashg‘ulot majmuasi				
	Tekislik bo‘ylab harakatlani sh	Balandlikg a o‘tirgan holatda harakatlani sh	Tepalikga ko‘tarilish (tik)	Tana holatini o‘zgartirib harakatlanish (turgan,o‘tirga n.)	Tezlashtiri sh (tez).
Davom etish vaqti (daqiq)	5-15	5-10	1-3	3-10	0.5-1
Harakatlarni ng 1daqiqadagi	100-120	50-70	50-70	100-120	140-160 110-140



chastotasi.					70-110
CHidamlilik (qarshiliklar)	O‘rtachada n past, o‘rtacha	O‘rtacha, o‘rtachadan yuqori.	Katta	O‘rtacha	Kam, o‘rtacha, ko‘p.
Ishning borishi	aerobli	Aerobli- anaerobli	Aerobli kuch komponenti da shiddat ila dinamik ish orqali, oyoq mushaklari va static ish orqali, qo‘l mushaklari.	SHiddat bilan anaerob va aerob komponenti orqali dinamik ish bilan qo‘l mushaklarini ishlashi.	Tezkorli- kuchlilik
YUrak urish tezligini ortishi %	70-80	90-100	110	130-140	150 va undan ko‘p

### **Gimnastikaning sog‘lomlashtiruvchi (dam olish) turlari asosida fitness-dasturlari.**

Keng ko‘lamdagi K.Kupperning ilmiy jihatdan asoslangan aerob dasturi, yurish hamda yugurishning boshqa turlaridagi sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlarga shug‘ullanuvchilarning qiziqish bildirayotganliklari hozirda sir emas. (masalan: suzish, velosport va boshqa sport turlari). Umumman olib qaraganda, muhtasar qilib aytadiganda Spinbeyk-aerob (velo sport, yugurish moslamalari) rivojlashida, boks – karate asosida, kikkoks aerobikasi, suzish asosida esa suv aerobikasi rivojlanmoqda. 1969 yilda J.Serenson (AQSH) musiq hamrohligida raqs bilan bajariladigan gimnastik mashqlar bilan bajariladigan faol sog‘lomlashtiruvchi “gimnastika” turi “aerobika”ga asos soldi. Su bilan birgalikda Aerobikani keng miqyosda targ‘ib etish maqsadida ramz sifatida aktrisa “Jeyin Fondani” ni tanladi. Aerobikaning asosiy mashqlari hususida to‘xtalsak bular : turli hildagi yurish-yugurishlar, “ohu” simon sakrashlar, o‘tirib-turishlar va boshqa harakatlardan tuzilgan. Organizmga ta’siri jihatidan harakatlarni turli bajarish, burilishlar, qo‘l harakatlaridan foydalanish

turlicha tasir ko'rsatadi. Aerob ko'p sonliy mashqlar turli mushak guruhlari asnosida kuchni rivojlantirishga, qaddi-qomatni tuzatishga, egiluvchanlikni, chidamkorlikni rivojlantirishni o'z ichiga oladi. XX asrning 70 yillariga kelib hususan Rossiya va Ukrainada muqobil sanalmush horijiy aerobika ("Ayollar badiyy gimnastikasi") taraqqiy etdi. Bunday harakat faoliyati turlicha: Sog'lomlashtiruvchi, Raqsga yo'naltirilgan, dam olishga, kassalliklarni oldini olishga yo'naltirilgan va boshqa ko'rinishlarda bo'ladi. Ayni paytda fitness sanoati bozorida "sog'lomlashtiruvchi gimnastika" asosida 100 dan ortiq fitness daturllari yaratildi va bu fitness dasturlari tasnifi, maqsadi jihatidan, qo'llaniladigan vositalari bilan va boshqa ko'pgina omillarga ko'ra bir biridan farq qiladi. Organizmni rivojlantirish maqsadida unga tasr etish omillarinig bir biridan farqlanishi, ko'pgina aerobika omillari sifatida:

- I. Aerob chidamkorligiga ko'ra,
  - II. Kuch chidamkorligiga va mushak kuchiga, garmonik ko'rsatkichlarni shakillantirishiga ko'ra.
  - III. Musiqiy-badiy mahoratni muvofiqlashtirish qobiliyatiga ko'ra.
  - IV. Egiluvchanlikni rivojlantirish hamda dam olish maqsadiga ko'ra bo'ladi.
- 1-Turkumga mansub aerobikalarni ko'rib chiqamiz.

Step-aerobika. O'tgan asrning 90-yillarida yaratilgan mashhur Amerikalik murabbiy Djin Miller o'zining 10-30 sm li sport uslubiga hos platformasini taqdim etdi. Buning oqibatida yuqori darajadagi sog'lomlashtiruvchi va emotsional holatni yuzaga keltirib chiqaruvchi shuningdek turli yoshdagi odamlarni jismoniy tayyorgarlik holatini yaxshilovchi va boshqa imkoniyatlarni yaratib beruvchi uskuna sifatida qabul qilindi. Step-platformasi yurak qon tomir tizimini va tayanch harakat apparati tizimini yaxshilashda ishtirok etib harakat ko'nikmalarini rivojlantirish hamda orgonizmni to'g'ri proporsiada rivojlantirishda o'z hissasini qo'shdi. SHuningdek qo'l va elka mushaklarini rivojlantirish uchun turli og'irlikdagi (2 kg) toshlarni ko'tarish eng muqobil yo'l sanaladi. (9.3 rasmga etibor qarating!).

Hozirda mavjud zamonaviy dasturlar keng ko'lamda turli muammolarni barataraf etishga va uni echimini topishga imkon yaratayapti. Hususan shartli ravishda ,

bosqichma-bosqich tayyorgarlikda, sportchilarni yuqori darajadagi tayyorgarlik elementi sifatida va hokazo.

“Step-aerobik” darslari tanlangan harakat platformasini balandligiga, bajariladigan hatti-harakatlarning surati va ularning bajarilish murakkabligiga qarab bir-biridan farq qiladi. Malumot o‘rnida shuni aytib o‘tish kerakkiy birgina “Strp-aerobika”ning o‘zida kombinatsiyalashgan turli hil variantga ega 250 dan ortiq mashqlarni qo‘llash mumkin. Ularni amalga oshirishning eng qulay uslubiy sharoitlar – optimal baland qadamlar, (tizza va oyoq uchi ko‘tarilishi kamida 90 gradusni tashkil etishi lozim) va oddiy tartiba o‘ng va chap oyoqlarni galma-galdan platformada frontal ravishdagi harakatlar amalga oshiriladi. Hozirgi kunda “Step aerobika” ning turli hillari ishlab chiqarilmoqda va amaliyotda qo‘llanilib kelinadi, bular: bazaviy “step”, “Step” latina, “Step” djogging, dabl “step” va hokazolar.

**“Total Body Vorkout”** (*Umumiy Tana Mashqlari* ) - Intervalli yuqori shiddatlar bilan bajariladigan, “step” platformasidan foydalanish imkoniyati mavjud bo‘lgan mashg‘ulot.

**“Hiy-impact”** (*xay-impakt*), YUqori darajada ta’sir etish – sakrash, turgan joyda yugurish va shunga o‘xshash oddiy harakatlardan iborat “aerob” turdagi sport turiga yo‘naltirilgan harakatlardan foydalaniladi.

**“Hiy-low-impact”** (*Xay-lou-impakt*) – Tasr etishi jihatidan turlicha bo‘lgan harakatlar, (xay va lou impaktga yo‘nltirilgan). Kun talabidan kelib chiqqan holda yangi sog‘liqni saqlash va fitess texnologiyalarining rivojlanishi, mutahasislar faoliyati mazmunini o‘rgatish zarurligini ko‘rsatadi. Amaliyotga bazi texnologiyalarni joriy etish kerakligi ko‘rinib sezilib turadi.

Fitness xizmatlarini rivojlantirish, hozirgi sharoitda ; -sport sog‘lomlashtirish faoliyatini tashkil eta oladigan, boshqaruv ko‘nikmalariga ega malakali mutahasislarga shu bilan birgalikda mavjud mutahasislarga qo‘yiladigan talablar asta sekin ortmoqda (Invetskiy 2000 yil). Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki barcha faktorlar inson harakat faoliyati sifatida fitness dasturlari insonlar turmush tarzining ajralmas qismi bo‘lib qoladi. Biroq ming afsuslar bo‘lsinkim mashg‘ulotlarni o‘tkazishda mutahasislarning deyarli yo‘qligi va shu holatda ularning o‘rnini boshqa tur soha

vakillari hususan: sport murabbiylar jismoniy tarbiya o'qituvchilari, etarli talabga javob bera olmaydigan darajadagi mashg'ulotlarni tashkil etmoqdalar. Bundan tashqari hatto fitness sanoatining o'zi ham hozirgi kun talabiga javob bera olmaydi. Hozirda mavjud mahsus mutahasislar tayyorlovchi kurslarda ham murabbiy (aerobika, bodibilding, tay aerobika, akvaerobika va h.k) lar qisqa o'quv kurslarini tugatishmoqda. Shuni alohida takidlab o'tish joizkiy og'liqni saqlash texnologiyalarini yangilash bo'yicha fitness uskunalar sifatini yaxshilash, takomillashtirish, fitness mutahasislarini tayyorlashni kengaytirishga imkon beradi. Bunga misol tarqasida IHRSA ("sog'lom hayot, tennis va sport klublari halqaro assotsatsiyasi") tomonidan turli anjumanlar bilan birgalikda turli kurslar bo'lib o'tishini alohida takidlash o'rinli bo'lar edi. Sir emaski fitnes sanoatining asosiy maqsadi – daromad olishga yo'naltirilgan. Shuning uchun mashg'ulotlarda nazariy qism ixchamlashtirilgan bo'lib asosiy etibor keng qamrovli bilim emas balki texnologik jarayonlarni qanday qilib rivojlantirish lozimligi hususida bosh qotiradi. Bunday yondashuv esa yuqori malakali mutahasislarni tayyorlash uchun qulay bo'lmasligi mumkin., ammo iqtisodiy jihatdan ancha samarali hisoblanadi.

Davlatimizning jismoniy tarbiya tizimida qabul qilgan dasturlarga qaramay hali hanuz yangi profil uchun mutahasislar va ularni taminlash ilojisi yo'q. SHuningdek jismoniy madaniyat va sog'liqni saqlash texnologiyalarini rivojlantirish uzlukiz jarayon hisoblansada, shuni alohida qayd etish kerakkiy ayrim rivojlangan mamlakat (AQSH, B.Britaniya, Kanada va h.k) larda bu oddiy holatga aylanib yangi kasblar paydo bo'lmoqda. Misol uchun shaxsiy fitness murabbiylarini keltirib o'tsak maqsadga muvofiq bo'ladi. Jahon tajribasi shundan dalolat berayaptikiy xorijiy mamlakatlarda mashg'ulot o'tkazuvchi mutahasislar darajasiga ko'ra farqlanib, ularni esa malakalarini oshirishga etibor qaratilib doimo ularni rag'batlantirilib turadi.

Mashg'ulotlarni tashkil etishda doimo qat'iy tartiblashtirilgan mashqlardan foydalanishga rioya etish tavsiya etlimaydi balikiy aksincha imkoni boricha o'zgartirilib turiladi. Birgina AQSH ning o'zida sog'lomlashtiruvchi fitness mutahasislarini tayyorlash, ilg'or mutahasislarni o'qitish va sertifikat berish bo'yicha

keng ko‘lamdagi turli tashkilotlar (250 dan ortiq federatsiya, uyushmalar, kompaniyalar) davlat tasarufida, ta’lim tizimidan tashqarida faoliyat yuritmoqda.

Shunday bo‘lsada fitness murabbiylari malakasini qaysi yo‘l bilan standartlashtiriladi va ularni qanday tartibga solinadi degan savollarga hamda turli masalalar bo‘yicha savollar tug‘ilishi tabiiy hol albatda. Buning echimini topish maqsadida fitness kompaniyalari tomonidan turli dasturlar ishlab chiqilgan bo‘lib yana bir qanchasi ishlab chiqilmoqda. (Xouli, Frenks 2000 yil.)

Professional mutahasislar faoliyati dam olish va sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya, jismoniy holatni saqlashga erishishda, turli yoshdagi va ijtimoiy guruhlar tuzishni tashkil etish va o‘tkazish:

- Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etish bo‘yicha keng qamrovli chora tadbirlar
- Jamiyatda odamlarni an’anaviy dam olish jarayonlarida , korhonaqlarda jismoniy tarbiyani joriy etish bo‘yicha ishlar
- O‘zbekistonni milliy an’analarini inobatga olgan holda ko‘ngil ochar turli tadbirlar , musobaqa turli tanlovlar hilma hil shouvlar tashkil etish va ularni amalga oshirish lozim deb hisoblaymiz

Mutahasislar uchun qo‘yilgan talablar – mutahasis dam olish maskanlarida sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyani takomillashtirish uchun ijtimoiy gumanitar , psixopedagogik biotibbiyoshunoslik, mahsus pedagogic fanlarni asosiy bilimlarini egallagan bo‘lishlari lozim.

Hulosa o‘rnida shuni alohida takidlab o‘tish joizkiy ekologik jihatdan past darajada bo‘lgan hududlarda bu dasturlarni qo‘llash shu bilan birgalikda o‘z salomatligi hususida g‘amho‘rlik qiladigan shug‘ullanuvchilar uchun hamda bo‘sh vaqtini samarali tashkil etishda muhim ahamiyat kasb etadi.

### **Nazorat savollari**

- 1.Fitness dasturlari o‘zi nima?
- 2.Fitness dasturlarining ahamiyati nimada?
- 3.Sog‘lomlashtiruvchi fitness turlarini bilasizmi?
- 4.Sog‘lomlashtiruvchi sport mashqlari va ularning turlari nechta?

## **Foydalanilgan adabiyotlar**

- 1.Arziqulov R."Sog'lom turmush tarsi asoslari" T-2005
- 2.Irgashov Sh. "Voleyologiya" T-2015
- 3.Mutalova Z. "Sog'lom turmush tarzi" T- 2007.
- 4.Safarova D D, Shakirjanova K.T, Abduraxmonova N.K."Voleyologiya asoslaridan ma'ruzalar to'plami" T 2006.

### **3.3.Talabalarni jismoniy tarbiya, sport sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida jismoniy rivojlanishlarini nazorat qilish va sport sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini tashkil etish ta'lim uslublari va tamoyillari.**

Ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlari kasb hunar kollejlari hayotida katta o`rin egallaydi. Birinchidan, talabalar, aspirantlar, o`qituvchilar va institut xodimlarini jismoniy tayyorgarligini rivojlantirib, foydali ko`nikma va malakalarini tarbiyalab, ularning jismoniy tarbiya bilan shug`ullanganishiga zamin yaratadi. Ikkinchidan, o`yinlarning tayyorgarligi va qiziqishni hisobga olib, bellashuvlar sharoitini tug`diradi. Har xil tayyorgarlikdagi sport musobaqasi qatnashuvchilarning musobaqa qoidalarini bajarib ballar, ochkolar to`plashi shu institutda jismoniy tarbiya va sportga bo`lgan qiziqishni kuchaytiradi.

Ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlari o`zining yo`nalishiga qarab, o`quv mashg`ulot, tashviqot va targ`ibotchi, sport musobaqalariga bo`linadi. Sport musobaqalari katta foyda beruvchi tashkiliy-ommaviy, sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya va sport tadbirlaridan biridir. Badantarbiya elementlari belgilari o`zga tadbirlar bilan birga to`g`ri ishlatilsa odamlar sog`lig`ini mustahkamlaydi, umrini uzaytiradi va kayfiyatini yaxshilaydi. Inb Sino qayd qilib o`tgan badantarbiya turlariga o`zaro tortish, musht bilan turtish, kamondan o`q otish, tez yurish, nayza otish, irg`ib osilish, bir oyoqda sakrash, qilichbozlik va nayzabozlik, otda yurish, ikki qo`lini silkitish, bir vaqtda oyoq uchlarida turib qo`llarini oldiga va orqaga cho`zib tez harakat qilish mashqlari kiradi. Mana, ko`rib turibsizki, buyuk olim Ibn Sino tavsiya qilgan badantarbiya mashqlarining turlari bugun bizga etib kelibgina qolmay,

balki shu turlardan halqaro musobaqalar o'tkazilib kelinayapti, ushbu harakat o'yinlari Osiyo va Olimpiada o'yinlari dasturidan ham o'rin olgan.

Jismoniy tarbiya mutaxassislari yosh avlodni jismoniy tarbiyalash va jismoniy rivojlantirish mehnatga va hayotga tayyorlash hamda aholini sog'lomlashtirish vazifalarini bajaradilar. Shuning uchun ular o'z sohalarini etuk mutaxassislari va mohir sportchilar bo'lishlari kerak. Ular jismoniy tarbiya jarayonida harakatlarga o'rgatish, harakat malaka va ko'nikmalarni shakllantirish hamda jismoniy mashqlar texnikasiga o'rgatishda o'zlari nazariy va amaliy jihatdan yuksak darajada tayyorgarligi bilan o'rnak bo'lishlari kerak. Shu bilan birga tarbiyachi mutaxassislar ahloqiy va ma'naviy etukligi shug'ullanuvchilarga har qanday yordamga tayyorligi ularda iroda va ruhiy fazilatlarni tarbiyalashda mohir do'st ekanligi bilan ajralib turishlari kerak. Tarbiya jarayonining ko'p qirraliligi va murakkabligi jismoniy tarbiya mutaxassisi zimmasiga ko'p mas'uliyat yuklaydi.

Jismoniy tarbiya mutaxassislarning pedagogik mahoratlari ularni o'tiladigan o'quv materiallarini nazariy va amaliy jihatdan to'liq egallagan bo'lishlari bilan belgilanadi. Shug'ullanuvchilarni jismoniy mashqlarga o'rgatishda pedagogik ta'lim uslublari va texnologiyalardan foydalanish darajasi ham jismoniy tarbiya mutaxassislari mahoratli darajasini belgilaydi. Jismoniy tarbiya mutaxassislari shug'ullanuvchilarda faqatgina jismoniy fazilatlarni, mashqlar texnikasi va taktikasini tarbiyalabgina qolmay, ularda vatanparvarlik tuyg'ularini, milliy istiqlol g'oyalarini, sport yutuqlari bilan Vatanni dunyoga tanitish ma'suliyatini hamda ahloqiy va estetik fazilatlarni shakllantirib tarbiyalab boradilar. Shug'ullanuvchilarning harakat tajribalarini shakllantirish va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish bilan bir vaqtda ularning vatan taraqqiyotidagi g'oyaviy maqsadlarini tarbiyalash ularni yangi jamiyat qurishning faol ishtirokchilari qilib etishtirish ham jismoniy tarbiya mutaxassislarning asosiy vazifalaridan hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya mutaxassislarning pedagogik mahorati ham jismoniy tarbiya jarayonlari kabi ko'p qirralidir. Pedagogik mahorat shug'ullanuvchilarni jismoniy fazilat va qobiliyatlarini takomillashtirishda, harakat faoliyatida mustaqillikni rivojlantirishda, jamoatchilik ruhini tarbiyalashda, shug'ullanuvchilar shaxsiy

xususiyatlari, hatti-harakatlarini tushunishda, qiziqishlari, talablari ehtiyoj va intilishlarini mohirlik bilan amalga oshirishda namoyon bo`ladi. Jismoniy tarbiya mutaxassislari o`z ishini ustasi bo`lishi va uni sevishi, jismoniy jihatdan barkamol, sog`lom, sport texnik mahorati yuqori darajada bo`lishi kerak. Mutaxassislarning malakasi va jismoniy tarbiya sohasidagi maxsus bilimlari qanchalik keng bo`lsa tarbiya vazifalarini amalga oshirish imkoniyatlari shuncha ko`p bo`ladi. Har bir pedagog o`z fani bilan tarbiyalash qobiliyatiga ega bo`lishi kerak.

Jismoniy madaniyatning va jismoniy tarbiya fanining o`ziga xos xususiyati jismoniy tarbiya jarayonida o`qituvchining tashqi qiyofasi alohida ahamiyatga ega. O`qituvchi shug`ullanuvchilarni jismoniy takomillashtirishga harakat qilar ekan uning o`zi jismonan barkamol, gavda tuzilishi uyg`un holda rivojlangan, harakatlari estetik jihatdan ifodali, qaddi-qomati kelishgan harakatlari ma'noli va erkin bo`lishi kerak. Jismoniy tarbiya mutaxassisi shu bilan birga madaniyatli bo`lishi, estetik tarbiyalangan, badiiy ma'lumotli, didli, sinchkov, ijodiy faol, shirin muomalali bo`lib, shug`ullanuvchilarda ham sifat va fazilatlarini tarbiyalashga katta e'tibor qaratishi kerak. O`qituvchi shirin suhan va shug`ullanuvchilarga mehribon bo`lish bilan birga, quvnoq, hamda yumor hissiga boy bo`lishlari kerak. Shuningdek ular shug`ullanuvchilarni harakat faoliyatini bajarishda talabchan va pedagogik odobga ega bo`lishlari muhim. Jismoniy tarbiya jarayonida mutaxassislar nutq madaniyatiga katta e'tibor qaratishlari kerak.

O`qituvchi nutqining ta'siri uning mantiqiy izchilligiga, badiiy jihatdan savodli, aniq, ravshan, obrazli qilib ifodalangan bo`lishigi bog`liq. Nutqdan foydalana bilish, ovozni yaxshi yo`lga qo`yish, intonatsiyaning boyligi jismoniy tarbiya jarayonida harakatlarni o`rganish va bajarish faoliyatida buyruq va tavsiyalar berishda qo`llaniladi. O`qituvchining hissiy, ifodali hamda shaxsiy xususiyatlari bilan boyitilgan so`zlarning ta'siri va tarbiyaviy kuchi katta bo`ladi. Jismoniy tarbiya mutaxassislarning shaxsiy fazilatlarini, mehnatsevarligi, samimiyligi, sahiyligi, beg`arazligi, rostgo`yligi, printsiptalligi va boshqa fazilatlarini ham shug`ullanuvchilar ma'naviy qiyofasini shakllanishiga ta'sir ko`rsatadi. Tarbiyachining ozgina xatosi yoki arziyas odati shug`ullanuvchilar ongida yomon fikrlar shakllantirishi mumkin.



Chunki shug`ullanuvchilar tarbiyachilar gaplariga emas, ularning yurish-turishlari, xatti-harakatlariga amal qiladilar. Tarbiya vazifalarini hal qilish uchun jismoniy tarbiya o`qituvchisi milliy istiqlol g`oyasi talablariga muvofiq holda ahloqiy va estetik tarbiyalangan bo`lishi kerak.

Sport hakamlari ham pedagogik mahoratni egallagan bo`lishi kerak. Yomon hakamlilik qilish natijasida nizolar paydo bo`lib, musobaqa qatnashchilarida nafrat uyg`otadi va natijada murabbiyning barcha tarbiyaviy ishlari barbod bo`lishiga olib keladi. Sport hakamlarining pedagogik ta'sir ko`rsatishdagi muvaffaqiyatlari o`z vazifalarini bevosita uddalay olishlariga bog`liq. Sport hakamlari sportchilarni qo`pollik va ahloqsizligini e'tibordan chetda qoldirmasligi kerak. Ular ham murabbiy vazifasini bajarishlari kerak. Tajriba bilimi yuksak malakasi pedagogik mahorati va yaxshi hulqi bilan faqat sportchilarga emas tomoshabinlarga ham namuna bo`la oladigan hakamlar musobaqalarda yuksak sport madaniyatini tarqatuvchi bo`ladilar. Bunday hakamlilikda musobaqa qatnashchilarining sport etikasi talablarini buzish uchun urinishlariga yo`l qo`ymaydi. Hakamlarning tashqi qiyofasi ham muhim ahamiyatga ega. Ularning tashqi qiyofasi sportchilarni bellashuvga safarbar etishi yoki hafsalarini pir qilishi mumkin. Talabalar va o`smirlar jismoniy tarbiya jarayonida o`smirlar musobaqasida bu narsaga katta e'tibor qaratish kerak.

Jismoniy tarbiya mutaxassislarini tarbiya jarayonini boshqarish malakasi mukammal bo`lishi zamonaviy talablardan tarbiya jarayonini boshqarish uchun jismoniy tarbiya mutaxassislari mamlakatda va xorijda jismoniy tarbiya bo`yicha ilg`or tajribalardan habardor bo`lishi va ularni egallagan bo`lishi kerak. Shuningdek tarbiya jarayonida quyidagi tamoyillarga ahamiyat berish kerak.

Tarbiya jarayonini milliy istiqlol g`oyasi yo`nalishida bo`lishi shug`ullanuvchilarning yosh xususiyatlariga muvofiq holda har biriga individual yondashish.

Shug`ullanuvchilar oldiga yuksak talablar qo`yish va ularni xurmat qilish

Tarbiya jarayonini jonli faol, quvnoq shaklda o`tkazish.

Pedagogik talablar bilan tarbiyaviy ta'sir bo`lishini ta'minlash.

Jismoniy harakatlarga o`rgatish jarayoni shug`ullanuvchilarning ma'naviy xislatlarini tarkib toptirish va uni hayot, jamiyat, ehtiyoji bilan mehnat faoliyati bilan bog`lab

olib borish zarur, jismoniy tarbiya jarayoni shug`ullanuvchilarni yangi jamiyat qurish uchun kurashda faol ishtirok etishga ruhlantirish lozim. Shug`ullanuvchilarni milliy istiqlol g`oyasi ruhida tarbiyalash uchun qanday yashayotgani,, nima haqida o`ylashi, kimlar bilan do`stligi ishlab chiqarishda qanday ishlashi, o`quv yurtida qanday o`qishi, oilada, jamoat joylarda o`zini tutishi bo`sh vaqtini qanday o`tkazishi va boshqalarni jismoniy tarbiya mutaxassislari to`liq bilishi kerak. Jismoniy tarbiya mutaxassislari shug`ullanuvchilarni jismoniy qobiliyatlar rivojlanganlik darajasini bilishi, shaxsiy xarakter xususiyatlarini, aql idrok xissiyot irodalarini ahloqiy sifatlari va statik ehtiyojlardagi individual farqlarni o`rganish zarur.

Tarbiyachi talabalarni o`rganishda pedagogik kuzatishlar kundaligi tutishi unga shug`ullanuvchilarni xarakterlari hulq atvori va boshqa faktlarni yozib borishlari kerak. Shug`ullanuvchilarni har tomonlama bilish asosidagina jismoniy tarbiya jarayonini samarali tashkil etish mumkin.

Pedagogik tajribalar yaxshi munosabatlar shug`ullanuvchilarga yuksak talablar qo`yish va ular shaxsini xurmat qilish asosida yuzaga kelishi mumkin. Vazifalar bajarilishini talab qilish va xurmat qilish tarbiya jarayonini ajratib bo`lmas tomonidir. Jismoniy tarbiya tamoyillari amaliyotida talabalarga yuksak talablar qo`ygan holda xurmat qilmasliklari uchrab turadi. Bunday yondashish murabbiyning qo`polligi natijasida bu bilan shug`ullanuvchilar indamas g`azabnok yo qo`pol bo`ladilar. Shuningdek sport mashg`ulotlariga qiziqmay qo`yadilar. Talabchanlik bilan birga shug`ullanuvchilarga g`amxo`r, mehribon, samimiy munosabatda bo`lishi kerak. Oqko`ngil, yaxshi gapirish, talabalar bilan to`g`ri munosabatda bo`lish, murabbiyninig pedagogik odobi, hisoblanadi. Murabbiyning musobaqa vaqtdagi odobi yaxshi bo`lishi kerak.

Pedagogik odob o`qituvchidagi yaxshi xususiyatlarni ko`rishga, ularga tayanib yana boshqa yaxshi xususiyatlarni shakllantirishga imkon beradi. Murabbiyning do`stona munosabati sportchilarda o`z-o`zini tarbiyalashga ishtiyoq uyg`otishga sabab bo`ladi. Bir vaqtning o`zida qattiqqo`l va rahmdil talabchan va mehribon jiddiy va odamiy bo`lishga yo`l topishi nihoyatda muhim hisoblaandi. Murabbiyning muvaffaqiyati shug`ullanuvchilar faoliyatini qaysi tarzda tashkil etilishiga bog`liq.

Jismoniy madaniyatning o'ziga xos xususiyati kollektivda hayotbahsh, bitmas tugunmas g'ayrat keltiradigan sharoit qaror topishiga imkon beradi. Jahonni quvnoq his etish kuch g'ayrat birdamlik tarbiya muvaffaqiyatiga ishonchni mustahkamlash, jamoa har bir a'zosini o'z kuchiga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi. Jismoniy tayyorgarlik guruhlariga guruh sardorlari tayinlanib tarbiyachilarga yordam beradilar.

«Insonning yoshi uning tomirlari yoshiga tengdir» degan iboraga xech kim shubha qilmagan. Yurak qon-tomir tizimi faoliyatini yaxshilashga sog'lomlashtiruvchi yugurish bo'yicha amaliy mashg'ulotlar yordam beradi. Sog'lomlashtiruvchi yugurish bilan shug'ullanuvchilar kappilyarlarining zich tarmog'i yoziladi, yurak qon-tomir tizimining elastikligi ancha oshadi, mustahkamlanadi va yosharadi. Gavda tuzilishi, jismoniy rivojlanishni yaxshilash-talabalarni jismoniy etiltirishning asosiy shartlaridan biri bo'lib unga sog'lomlashtirish jarayonida kuchni rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlardan muntazam foydalanish yo'li bilan erishiladi. Gavda tuzilishini rivojlantirish umurtqa pog'onani normal ishlashini ta'minlovchi qomatni yaxshilash imkonini beradi.

Talabalarni jismoniy tarbiya va sport turlariga ommaviy jalb etishda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining xizmatlari keng o'rin tutadi. Talabalarni jismonan sog'lom va ma'naviy barkamol inson qilib tarbiyalashda to'g'ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya va sport, sog'lomlashtirish tadbirlarining roli katta. Jismoniy tarbiya va sport, sog'lomlashtirish tadbirlari talabalarni etuk mutaxassis kadr bo'lib etishishlarida, nazariy va amaliy bilimlari takomillashib borishlarida hamda axloqiy sifatlarni shakllanishida muhim ahamiyatga ega.

Talabalarni jismoniy tarbiya, sport sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida jismoniy rivojlanishlarini nazorat qilish

Akademik litseylarda tibbiy nazorat jarayonida "Jismoniy rivojlanish" atamasi har bir talabaning sog'ligini nazorat qilish maqsadida qo'llaniladi. Biroq katta yoshdagi odamlar uchun "Jismoniy rivojlanish" tushunchasi rivojlanish mezoni bo'la olmaydi, balki ayni paytda organizmning mustahkam va jismoniy kuchi zaxirasining mezoni bo'lib xizmat qiladi. Bunda "Jismoniy holat" atamasini ishlatish to'g'riroq

hisoblanadi. Chunki jismoniy sifatlari va jismoniy tayyorgarlikni o`rganish maqsadida antropometriya hajmi kengaytirilmoqda. Antropometriya yordamida olingan kattaliklar bir yoki bir necha uslublar yordamida jismoniy rivojlanishni baholash maqsadida qo`llaniladi. Ular standart va korrelyatsiya uslublaridir. Organizm funktsional tarmoqlarining holati nafas olishni tekshirish yordamida aniqlanadi. Quyidagi tajribalar bunga misol.

Shtanga tajribasi: talaba o`tirgan holatda 5 soniya dam oladi, keyin chuqur nafas olib, nafas chiqaradi, nafasni to`htatadi va yana nafas oladi, nafasni ushlab turiladi, nafas ushlab turish 30-50 soniyani tashkil qiladi.

Genchi tajribasi: talaba to`la nafas chiqarib, nafas olgandan so`ng, yana chuqur nafas chiqarib va nafas olmaydi, nafas olishdan o`zini ushlab turadi. Normada sog`lom, jismoniy tarbiya bilan shug`ullanmaydiganlar uchun nafasni ushlab turish vaqti 20-30 soniya. Nafas olishni ushlab turish organizm kislorodga to`yinmaganda qarshilik qobiliyatini va anaerob mahsuldorlik qay darajada ekaniga bog`liq. Shuning uchun nafas olishni uzooq ushlab turish irodani o`stirishga yordam beradi.

Fiziologik o`zgarishning jismoniy zo`riqishga ta'sirini aniqlash uchun standart testlardan foydalaniladi. Yuqori darajali jismoniy kuchlanishda bir jismoniy ishni aniq belgilangan tartibda yuqori darajali jismoniy kuchlanishda bajarish qobiliyatiga jismoniy ish qobiliyati deyiladi. Jismoniy ish qobiliyati odam organizmi faoliyatining ko`rsatkichidir. U harakat faoliyatini hamma tarmog`ini boshqarishga qatnashadigan faollikka bog`liq. Shifokor nazorati tajribasidan ma'lum, jismoniy ishlar yurakning qisqarish tezligi bilan moslashtiriladi. Jismoniy ishning katta-kichikligi aerob ishlab chiqarishning energiya almashinuvida muhim ko`rsatkich bo`lib xizmat qiladi.

Garvard step-testi: qizlar uchun 45 sm, yigitlar uchun 50 sm balandlikdagi zinapoyaga talaba chiqib-tushadi. Chiqib-tushish tezligi metronom bilan o`lchanadi. Har bir davr 4 qadamdan iborat. Bajariladigan ish vaqti yigitlar uchun 5 daqiqa, qizlar uchun 4 daqiqa. Ish tugagandan so`ng talaba stulda o`tirib pulsini hisoblaydi 2-,3-,4-daqiqadan tiklanish tezligi o`lchanadi, shunda puls asli holatiga yaqin holatga qaytsa bu talaba jismoniy tayyorgarlikka ega. Agar Garvard step-testini bajargan talabada

charchash alomati paydo bo`lsa, test bajarilishi to`xtalib, ish bajarilgan vaqt daqiqada hisobga olinib, ko`rsatilgan formula bo`yicha hisoblanadi.

Tibbiy pedagogik kuzatish-jismoniy tarbiya mashg`uloti paytida shifokor o`qituvchi, murabbiy bilan hamkorlikda talabalar nazorat qilinadi. Ushbu savollarga javob berish kerak: mashg`ulotlar olib borishning sharoitlari qanday? Xavfsizlik qoidalariga rioya qilinganmi? Tozalik-gigiena normasi saqlanganmi? Mashg`ulotlar olib borish sharoiti deganda talabalarning jismoniy tayyorgarligini zo`riqish hajmi va uning jadalligi nazarda tutiladi. Bu shikastlanishning oldini oladi.

Talabalar tomonidan kiyim va poyabzallarning toza tutish, gigienik qoidalarining bajarilishi, o`z-o`zini nazorat qilish kundaligini tutish, sport o`yinlari va mashg`ulotlari o`tkaziladigan joylarning sharoiti va shu joylarning tozalik-gigiena nazorati ishlari tozalik-epidemiologik bo`lim xodimlari, jismoniy tarbiya-davolash dispanserlari shifokorlari, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari tomonidan olib boriladi.

Sport inshootlari tozaligiga, gigiena qoidasi va normasiga rioya qiladi, uskuna va jihozlarning holatini, sport bilan shug`ullanuvchilarning kiyimi va poyabzalining tozaligini tekshiriladi. Bunda jismoniy mashqlarni turiga, mashg`ulotlar o`tkazish sharoitga e`tibor beriladi. Yopiq sport inshootlari uchun kiyim echadigan va kiyinadigan xonalar, sportchilar uchun xizmat xonalari aniq bir qatorda ketma-ket turishiga rioya qilinishi shart. Binoning ichki qismi ho`l lattalar bilan tez-tez artilib turilishi lozim. Issiqlik beradigan radiatorlar himoya taxtachalari bilan berkitilgan bo`lishi lozim. Eshiklar yaxshi yopiladigan bo`lishi kerak. Mikroiklim harorati: 15 S, nisbiy namligi 55-60%, havo harakati tezligi 0,5 mG`s dan oshmasligi kerak, stol usti tennisi va kurash zallarida 0,25 mG`s dan, yuvinadigan, echinadigan va uqalash xonalarida 0,15 mG`s, bir tomoshabin uchun havo almashinish 80 mG`s. Ochiq sport inshootlari uchun ko`zda tutilgan gigienik talablar, ichish uchun suv kranlari borligi, hojatxonalarda yoritish tarmoqlarini olidindan tekshirib qo`yish kerak.

Akademik litseylarda jismoniy tarbiya darsini olib bori uchun talabalar asosiy, sport va maxsus tibbiyot guruhlariga ajratiladi. Bunda o`quv yili boshda talabalarning

jinsi, salomatligi, jismonan rivojlanganligi, jismoniy mashqlarni bajarish uchun tayyorgarligi va qobiliyati hisobga olinadi.

Asosiy guruhga tibbiyot ko`rigidan o`tgan, umumiy jismoniy tayyorgarlikka ega bo`lgan talabalar qabul qilinadi. Jismonan kamolotga etgan va yaxshi jismoniy tayyorlangan talabalarni Umumiy Jismoniy Tayyorgarlik va Kasbiy Amaliy Jismoniy Tayyorgarlik guruhlariga birlashtirish tavsiya etiladi.

Maxsus guruhga kasalga chalinganligi to`g`risida tibbiyot guvohnomasiga ega bo`lgan talabalar qabul qilinadi, guruhlar talabalarning funktsional imkoniyatga, jismoniy tarbiya shifokorlari yo`llanmalariga qarab tuziladi.

Amaliy mashg`ulotlardan tibbiyot xodimlari tomonidan ozod qilingan talabalar jismoniy mashqlarni bajarmasliklari mumkin. Bunday talabalarga, operatsiyadan yaqinda chiqqan, suyagi singan, yuqumli kasalliklarga chalingan talabalar shartlar asosida ozod qilinsa referat tayyorlaydi. Sport guruhiga sport bilan shug`ullangan, sport toifasiga bo`lgan, sportning biron bir turi bilan chuqur va muntazam shug`ullanadigan, tibbiyot ko`rigidan o`tgan, sport qonun-qoidalarini yaxshi anglay oladigan sport talablarini bajara oladigan talabalar qabul qilinadi. Bu guruhlar oliygohning o`quv inshoati, shatati imkoniyatlariga, sport jihozlariga va oliy unvonli ustoz o`qituvchilar mutaxassisligiga qarab ajratiladi. Albatta, bu jamoalar talabalarning sport turi bo`lgan qiziqishiga qarab, sport turini ixtiyoriy tanlashiga e'tibor berish kerak.

Guruhga qabul qilingan talabaning biror bir sport turi bo`yicha zaryadi bo`lib, u barcha talabalarni a'lo darajada bajarsa, bunday talaba alohida hisobga olinadi va amaliy mashg`ulotlardan ozod qilinadi. Guruhlarning o`ziga xos jadvali bo`lishi bilan birga talabalar sinov mashqlarini o`z vaqtida topshirishlari shart.

Jismoniy mashqlar talabaning nafas olish organlariga va ruhiy holatiga yaxshi ta'sir ko`rsatadi. Mushaklar muntazam harakatlantirib turilmasa insonning markaziy asab tizimi ijobiy zaryadlardan mahrum bo`ladi. Sustlashgan hayotiy tonus, tushkunlik holati jahldorlik va o`zini qo`lda tutib turolmaslik reaksiyalari bilan tutashib ketadi. Jismoniy mashqlar talabaning nafaqat jismoniy, balki ruhiy holatiga ham ijobiy ta'sir etadi, bu esa, o`z navbatida, ta'lim-tarbiyaviy va sog`lomlashtirish

jarayoni samaradorligini oshiradi. Inson organizmirivojlanishining qabul qiluvchi davri talabalik yoshida yakunlanadi. Talaba yoshlar bu davrda o`qish, o`rganish, ijtimoiy-siyosiy faoliyat yuritish uchun katta imkoniyatlarga ega bo`ladilar. Aynan shuning uchun jismoniy tarbiya va sport salomatlikni mustahkamlash uchun muhim vosita komil insonni tarbiyalash uchun tabiiy va biologik asos hisoblanadi, o`qish, fan bilan shug`ullanish va kasb egallashga bevosita yordam beradi.

Jismoniy mashqlar inson organlari va tizimlari faoliyatiga ijobiy ta'sir etuvchi turli siljishlarni keltirib chiqaradi. Jismoniy mashqlar zamirida mushak qisqarishlari yotadi, mushaklar inson vaznining 3-4 qismini tashkil etadi. Mushaklar qisqarishi energiyasi ishlayotgan mushakka kislorod va turli oziqlantiruvchi moddalar oqimining ko`payishi hisobiga hosil bo`ladi, ayni paytda yurak va o`pka faoliyati yaxshilanadi. Ishlab turgan mushakda ko`plab mayda kapillyar qon tomirlar paydo bo`ladi.

Adabiy manbalar va o`tkazilgan tadqiqotlar tahlili jismoniy tarbiya amaliy mashg`ulotlarida o`quv dasturi bo`yicha harakat ko`nikmalarini shakllantirish, harakatlarni boshqarishga yo`naltirilgan o`quv yuklamasidan foydalanilayotganligini tasdiqlaydi. Natijalar ko`zga ko`rinarli emas, chunki o`quv yuklamasi xajmi, jadalligi uncha baland emas. Jismoniy tarbiya usul va vositalari shaxsning tipologik xususiyatlari, jismoniy rivojlanish, jismoniy ahvol, O`rta Osiyo iqlimi xususiyatlarini hisobga olmaydi. Bayon etilganlardan shunday xulosa kelib chiqadiki, yoshlarni jismoniy etuklikka erishtirishga, salomatlikni asrash va mustahkamlash, ish qobiliyatini oshirishga yo`naltirilgan, ilmiy asoslangan jismoniy mashqlar deyarli yo`q. Shuning uchun ilmiy asoslangan jismoniy mashqlarni aniqlash uchun matematik statistika usulidan foydalaniladi. Pedagogik jarayon omillarining o`zaro bog`liqligi xususiyatlarini aniqlash uchun maxsus dastur ishlab chiqilgan. Pedagogik jarayonda uning tarkibiga kiruvchi omillar o`zaro bog`liqdir. Bir omilni ikkinchi omil o`zgarishiga mos o`zgartirish mahoratini pedagogik jarayon samarasini yanada oshiradi. Ma'lumki, jismoniy sifatlarni tarbiyalash jarayonida kuchni, tezlikni, chidamlilikni rivojlantirish orasida ayrim hollarda ijobiy aloqa, ba'zan esa o`zaro bog`liqlikning yo`qligi kuzatiladi, ya'ni, yuqorida sanab o`tilgan sifatlarning birortasi

rivojlansa boshqa sifatlar ham rivojlanadi va nihoyat salbiy bog`liqlik, ya'ni biror sifat rivojlansa, boshqa boshqa sifatlar rivojiga yomon ta'sir ko`rsatadi. Jismoniy tarbiya sohasidagi tadqiqotlar eng avvalo, o`quv sog`lomlashtirish jarayonini o`rganish bilan bog`liq, qo`llanilayotgan usul va vositalarning afzalliklari xaqida harakat sifatlarining rivojlanishi, yurak-qon tizimi funktsiyalarining xususiyatlari ko`rinishidagi pedagogik samara guvohlik beradi. Pedagogik samara ikki tomonlama (sifat va son) harakterlanadi. Ma'lumki, qizlarda bo`y va og`irlik ko`rsatkichlari (0,9), o`pkaning hayotiy sig`imi va bo`yin aylanasi, bilak dinamometriyasi va tananing yog`og`irligi o`rtasida katta tobelik aniqlangan. Yigitlarda esa bo`y va og`irlik, bilak va dinamometriyasi va tana kuchi (0,9) o`rtasida katta tobelik mavjud. Yigitlar va qizlarning gavda tuzilishi va jismoniy rivojlanishi o`rtasida funktsional tobelik aniqlangan bo`lib, ular aloqaning uncha katta bo`lmagan sonini tashkil etadi.

Talabalar jismoniy tarbiya, sport sog`lomlashtirish mashg`ulotlarini tashkil etish ta'lim uslublari va tamoyillarida o`itish sog`lomlashtirishning muvaffaqiyati, uning maqsadlari va mazmunini, shuningdek, ushbu maqsadlarga erishish vositalari ya'ni, o`qitish usullarini to`g`ri belgilab olishga bog`liq. O`qitish usullari deganda o`qitish sog`lomlashtirishning pedagogik maqsadlarini amalga oshirishni ta'minlovchi o`qituvchi va talaba o`rtasidagi muayyan tartibli, maqsadli munosabatlar tizimini tushuniladi.

Jismoniy tarbiya jarayoni ko`p qirralidir. Bu jarayonda ta'lim ham, tarbiya ham beriladi. Jismoniy tarbiya jarayonida ta'lim berish harakat ko`nikmalari, malakalarini hosil qilish, takomillashtirishga qaratilgan bo`ladi. Shu bilan birga, shug`ullanuvchilarni jismoniy rivojlanishiga ta'sir ko`rsatiladi. Tarbiyaning hamma turlarining birligi, ularning o`zaro bir-biriga ta'sir o`tkazishi tub pedagogik qonuniyatlaridan biridir. Aqliy, ahloqiy va estetik tarbiyaning ma'lum tomonlari jismoniy tarbiya jarayoniga uzviy qo`shilib ketgan. Jismoniy tarbiyaning insonni mehnat va harbiy tayyorgarlik, sog`lomlashtirish hamda har tomonlama rivojlantirish tamoyillari jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillari hisoblanadi. Shu bilan birga jismoniy tarbiya jarayoninig ta'lim va tarbiya tamoyillari ham qabul qilingan.



Jismoniy tarbiyada harakatlarni birlashtirish va ularni mashq uslublari bilan yaxlit tartibda qo'llash hollari bo'ladi.

Ta'lim va tarbiya qonuniyatlarini ifodalovchi eng muhim boshlang'ich qoidalar tarbiya tamoyillari deb ataladi. Jismoniy tarbiya jarayonida umumiy pedagogik tamoyillar tadbiq qilinishi mumkin, chunki bu jarayon ta'lim va tarbiyaning xususiy hodisasidir. Jismoniy tarbiya sohasida xususiyatini aks ettirib, alohida ahamiyat kasb etadi.

Onglilik va faollilik tamoyili Har qanday ta'lim-tarbiya jarayonining muvaffaqiyati, tarbiyalanuvchilarning o'zining bu ishga qanchalik ongli va faol munosabatda bo'lishlariga ham bog'liqdir. Jismoniy tarbiya jarayoni vazifalarini to'g'ri tushunish, ularni qiziqish bilan faol bajarish tarbiyaning borishini tezlashtiradi, hosil qilingan bilim, malaka va ko'nikmalarni chuqur takomillashtirish va ulardan xayotga ijodiy ravishda foydalanishga imkon beradi. Bu qonuniyatlar eng avvalo onglilik va faollilik tamoyilining asosini tashkil etadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida onglilik va faolilik tamoyili quyidagi asosiy yo'nalishlar bo'yicha qo'llaniladi. Mashg'ulotlarning umumiy maqsadi va konkret vazifalariga nisbatan tushungan holda munosabatda bo'lishni va muhim qiziqishni tarkib toptirish. Onglilik va faollilik tamoyili jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining maqsadini tushunish va jismoniy barkamollikning istiqbolini anglash va unga etishni maqsad qilib belgilash bilan ifodalanadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida beriladigan vazifalar ma'lum jismoniy mashqlar tarzida bajariladi. Maqsad va vazifalarni qanchalik tushunib olish shug'ullanuvchilarni yosh imkoniyatlariga va tayyorlik darajasiga bog'liqligi o'z-o'zidan ravshandir. Shug'ullanuvchilarning harakatlari bajarilishini o'qituvchi va murabbiylar nazorat qiladilar, baholaydilar va xatolarni tuzatib boradilar. Shunga qaramay shug'ullanuvchilarni o'z harakatlarini o'zlari baholashi va nazorat qilish qobiliyatini rivojlantirish muhim hisoblanadi. Bunda harakatlarni oldindan xis qilish va sinash qo'llaniladi. Shug'ullanuvchilarning faolliliklarini oshirishda ularning erishgan yutuqlarini muntazam ravishda baholab va rag'batlantirib borish muhim rol o'ynaydi.

Ko`rsatmalilik tamoyili Pedagogika tajribasida ko`rsatmalilik tarbiyalanuvchilarning ko`rish eshitish va idrok etish tuyg`ulariga ta'sir etib tarbiya vazifalarini amalga oshirish tushuniladi. Jismoniy tarbiya jarayonida ko`rsatmalilik muhim rol o`ynaydi, chunki shug`ullanuvchining faoliyati asosan amaliy harakterda bo`ladi va sezgi organlarini har tomonlama rivojlantirishdek o`zining maxsus vazifalaridan biriga egadir. Jismoniy tarbiya jarayonida bevosita ko`rsatmalilik jismoniy mashqlarni namoyish qilib ko`rsatish, shuningdek, bu mashqlarni shaxsiy tajribada "his etish" dan iboratdir. Bevosita ko`rsatmalilikka jismoniy mashqlar va harakatlarni amalda bajarib namoyish qilishni kiritish mumkin. Bavosita ko`rsatmalilikka esa birinchidan, rasm, sxema, maketlardan, kinogramma, videofilmlar va boshqa ko`rsatmali qurollardan, shuningdek, harakatlarning ayrim tomonlarini ko`rsatuvchi va ularning bevosita idrok etishni osonlashtiruvchi har xil maxsus texnik vositalardan foydalanish, ikkinchidan, obrazli so`z kiradi.

Jismoniy harakatlarni o`rganishda quyidagi uslubiyotga amal qilish kerak. Buning uchun mashq haqida to`liq tushunchaga ega bo`lish va uni amalda bajarish his etish lozim. Shuning uchun mashq haqida tushunchaga ega bo`lishda ko`plab ko`rgazmali vositalardan foydalanish mumkin. Harakatlarni amalda bajarishda esa murabbiy tavsiyasi va yordami bilan bajarish kerak. hamda xatolarni o`z vaqtida to`g`rilab borish zarur.

Jismoniy tarbiya jarayonida ko`rgazmalilik tamoyili tarbiyaning umumiy shartlaridan hisoblanadi. Ko`rgazmalilikning hilma-xil shakllaridan foydalanish mashg`ulotlarga qiziqishni oshiradi, mustahkam bilim, mahorat va malaka hosil qilishga yordam beradi.

Bajara bilish va individuallashtirish tamoyili Bajara bilish va individuallashtirish tamoyili tarbiyalanuvchilarning xususiyatlarini hamda ularga berilayotgan topshiriqning qanchalik qiyin yoki engilligini ham hisobga olishni ifoda etadi. Jismoniy tarbiyada ta'lim va tarbiya jarayonini shug`ullanuvchilarning imkoniyatlarini, yosh va jins xususiyatlarini tayyorgarlik darajasini shuningdek jismoniy va ma'naviy qobiliyatlaridagi individual farqlarni ham hisobga olgan holda tashkil qilish lozimligini bildiradi.

Jismoniy mashqlarni bajara olish, bir tomondan, shug`ullanuvchilarni imkoniyatlariga bog`liq bo`lsa, ikkinchi tomondan, ularning o`zlari uchun xos bo`lgan xususiyatlarga biror mashqni bajarish paytida sodir bo`ladigan obektiv qiyinchiliklarga bog`liq bo`ladi. O`qituvchi bajara olish me'yorini belgilar ekan, avvalo ilmiy ma'lumot va umumlashgan amaliy tajribalar asosida shug`ullanuvchilarning biror bir kontingenti uchun belgilanadigan dasturlarga va normativ talablarga asoslanadi. Shug`ullanuvchilar imkoniyatlari jismoniy tayyorgarlik mezonlari orqali sinash, tibbiy nazorat va pedagogik kuzatishlar bilan aniqlanadi.

Bajara bilish tamoyilini ko`pincha oddiydan murakkabga, osondan qiyinga degan qoidalar bilan ifoda etiladilar. Mashg`ulotlarni individuallashtirish yoki mashqlarni shug`ullanuvchilarning yosh, jins va jismoniy tayyorgarlik hamda imkoniyatlariga muvofiq o`rgatish jarayoni o`ziga xos vosita va uslublarni talab etadi. Organizmning funktsional imkoniyatlari doimo bir xil bo`lmaydi. Shuning uchun harakatlarni o`zlashtirishda tafovutlar Bu tafovutlarning barchasi jismoniy tarbiyada harakat malaka va ko`nikmalarini shakllantirish, jismoniy mashqlarga o`rgatish jarayonlarini qat'iy moslashtirish ya'ni individuallashtirishni talab etadi.

Muntazamlilik tamoyili Muntazamlilik tamoyili jismoniy tarbiya va sport mashg`ulotlarining shuningdek, jismoniy yuklama bilan dam olishni almashtirib turishning muntazamliligida namoyon bo`ladi. Muntazam ravishda mashq qilishning samarasi beqiyos katta bo`ladi. Jismoniy tarbiya jarayonining muntazamliligi asosan yuklama bilan dam olishni eng qulay navbatlashuviga qay darajada bog`liq ekani xususiyati bordir. Uzluksizlik-jismoniy tarbiya inson xayotining barcha davrlaridan uzluksiz davom etadigan jarayondir.

Jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish tufayli organizmda sodir bo`ladigan funktsional va tarkibiy o`zgarishlar ziddiyatga uchrashi, paydo bo`lgan shartli reflektorli bog`lanish so`na boshlaydi, funktsional imkoniyatlarning erishilgan darajasi pasaya boradi va hatto ba'zi regressiv o`zgarishlar 5-7 kun mashq qilinmagandayoq bilinib qoladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida ixtisoslashtirilgan mashg`ulotlar muhim ahamiyatga ega bo`ladi. Dastlab zaruriy harakatlar, xususan qo`l harakatlari malaka va ko`nikmalar shakllantiriladi, keyinchalik oyoq va gavda harakatlari bo`lgan asosiy malakalar takomillashtiriladi. Bu bilan tanlangan sport turi bo`yicha ixtisoslashish yuzaga keladi. Jismoniy tarbiya jarayonida harakat malaka va ko`nikmalarini ijobiy ko`chishidan maksimal foydalanib salbiy ko`chishini esa imkoniyat boricha bartaraf etish zarur. Jismoniy yuklamalarni samarali natija berishi muntazamlilik tamoyilining bosh omillari hisoblanadi. Shuningdek, bunday mashg`ulotlardan so`ng aktiv va passiv dam olishning tashkil etish zarur. Mashg`ulotlar va mashqlar izchilligi shug`ullanuvchilarning shaxsiy xususiyatlariga, mashg`ulotlar yo`naltirilishiga, hamda jismoniy yuklamalarning miqdori va tarkibi shuningdek ta'sir kuchiga bog`liq bo`ladi.

Taraqqiyot tamoyili Bu tamoyil jismoniy tarbiya jarayonida shug`ullanuvchilarga qo`yiladigan talablarning umumiy yo`nalishini ifoda etadi va qiyinlashib boruvchi yangi-yangi vazifalarni qo`yish va bajarishni, shular bilan bog`liq bo`lgan yuklamalar xajmi va intensivligini asta-sekin oshirib borishni o`z ichiga oladi. Jismoniy tarbiya ham mashg`ulotdan-mashg`ulotga, bosqichdan-bosqichga uzliksiz o`zgarib borish yo`li bilan doimiy harakatda, o`sishda bo`ladi. Bunda mashqlarning murakkabligi ortib, taosir kuchining pasayib borishi harakterli belgi hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida talablarni oshirishning asosiy shartlari engillik, individuallashtirish, tizimlilik tamoyillarini tahlil qilish ularning o`zaro muvofiqdaligini ko`rsatadi. Talablarni oshirib borish yangi topshiriqlar va yuklamalarni bajarishga shug`ullanuvchilar tayyorgarligi muvofiq kelsa topshiriq va yuklamalar organizmining funktsional imkoniyatlariga mos kelsa, yosh, jins, individual xususiyatlarga mos bo`lsa ijobiy natijalarga olib keladi. Mashqlarning almashinishi va o`zaro aloqada bo`lishi bilan bog`liq bo`lgan izchillik, mashg`ulotlarning muntazamliligi yuklama va dam olishning optimal almashinuvi ham asosiy shartlardan hisoblanadi. Organizm yuklamaga birdan, bir paytda ko`nikib qolmaydi, har xil muddatlar talab qilinadi. Yangi yuklamalar ta'siriga moslashish

uchun hammavaqt ma'lum muddat talab qilinadi. Yuklamalarning haftalik, oylik, yillik to'liqsimon tebranishi shakllarning konkret vazifa va sharoitlariga bog'liqdir. Yuklamalarni to'g'ri chiziqli ortishi ularning umumiy darajasi baland bo'lmagan holda foydalaniladi. Yuklamalarning bosqichma-bosqich orttirishda esa jismoniy tayyorgarlik yoki mashq ko'rganlikni kuchaytirish vazifasi bajariladi.

Jismoniy tarbiya uslublari. Jismoniy tarbiya jarayonini amalga oshirish uchun ta'lim va tarbiyaning o'rgatish kabi pedagogik uslublaridan keng foydalaniladi. Jismoniy tarbiya jarayonida hilma-xil uslublar qo'llaniladi. Bu uslublar bevosita, his-tuyg'u bilan idrok etishdan yoki so'zdan, yoki amaliy harakat faoliyatidan foydalanishga asoslanadi. Yuklama va dam olish jismoniy tarbiya uslublarining o'ziga xos tarkibiy qismi hisoblanib, tarbiya jarayonida foydalaniladi. Yuklamani tashkil qilish va uni dam olish bilan qo'shib bajarishning tartibi jismoniy tarbiya uslublari tuzilishining asosi bo'lib hisoblanadi. Yuklama samarasi uning hajmi va intensivligiga bog'liqdir

Qat'iy reglamentlashtirilgan mashq usulublari harakatli mashqlarni qat'iy reglamentlashtirilgan sharoitlarda ko'p marta qayta takrorlashdan iborat. Belgilangan harakat dasturida; yuklamaning qat'iy normalashtirish va mashq jarayonida uning dinamikasini to'la boshqarishda; dam olish intervalini qat'iy tartibga solish va ularni belgilangan tartibda yuklama bilan navbatlashishida qat'iy reglamentlashtirilgan mashqlar foydalaniladi.

Harakatli mashqlar dastlab yaxlit va qismlarga bo'lib o'zlashtirilishi mumkin. Harakat amallarini qismlarga bo'lib o'zlashtirishda harakatlar tarkibiy elementlarga bo'linadi va ular navbat bilan o'zlashtiriladi. Qat'iy reglamentlashtirilgan mashq usuli ikki asosiy shaklga bo'linadi.

1) mashqlarni qismlarga bo'lib, so'ng izchillik bilan birlashtirib bajarish

2) qismlarni tanlab chiqarib yuborish bilan bajariladigan yaxlit mashq.

O'rganilgan harakatlardan takomillashtirish uchun foydalanish har xil bo'ladi.

O'yin uslubi Jismoniy tarbiya uslublarining samarali shakllaridan biri o'yin uslubidir. Jismoniy tarbiyaning o'yin uslubi quyidagi ko'rinishlarda bo'ladi. Faoliyatni taqlid asosida tashkil etish, bunda vaziyatning doimiy va ko'proq darajada

bexosdan o'zgarishi bilan maqsadga erishish. O'yin syujeti atrof-muhitdan olingan biror tomoni obrazli ifoda etishdan iborat bo'ladi yoki jismoniy tarbiya talablariga asoslanib o'ynovchilarning harakat qilishlarining maxsus syujeti shakllanadi. Bunday holat ko'proq sport va harakatli o'yinlarda uchraydi.

Maqsadga erishish usullarining hilma-xilligi va faoliyatning kompleks karakterda bo'lishi. O'yinda g'alaba qilish mumkinligi bir harakatlarga bog'liq bo'lmaydi. Jismoniy tarbiya jarayonida o'yinlar faoliyati kompleks shalda bo'ladi. Ya'ni o'yin jarayonida yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, itqitish kabi halma hil harakatlar bajariladi. Shuning uchun g'alabaga erishishda xilma-xil usullar va harakatlarning shakllari qo'llaniladi.

Shug'ullanuvchilarning bemaol mustaqil harakat qilishi, ularning tashabbus va chaqqonlik ko'rsatishlariga va o'z harakat faoliyatlariga talablar qo'yish. O'yinlar qoidasi o'yin yo'nalishini belgilaydi, vazifalarni hal qilishda imkoiniyatlar yaratadi, o'yin davomida vaziyatni doimiy va birdan o'zgarib turishi harakat qobiliyatlarini to'la ishga solishga majbur qiladi. Shug'ullanuvchilar harakatining bir-biriga bog'liqligi, yorqin emotsionallik. O'yinlarda ishtirokchilar o'rtasida aloqa o'rnatiladi, o'zaro hamkorlik va bir-biriga qarshi raqiblik ruhida bo'lish mumkin, qarama-qarshi fikrlar qiziqishlar to'qnashganda ziddiyat vujudga keladi. Bu bilan o'yin maqsadi hal etiladi. Yuksak hissiy holat paydo bo'lib, ahloqiy fazilatlarni namoyon qilish imkoniyati yaratiladi.

Musobaqa uslubi Jismoniy tarbiyada musobaqa-bellashuv usullari muhim ahamiyatga ega. Musobaqa keng tarqalgan ijtimoiy jarayon hisoblanadi. U hamma sohaga xos bo'lib faoliyat ko'rsatuvchilarni yuksak natijalarga erishishga chorlaydi. Jismoniy tarbiya jarayonida musobaqalashish uslubi mashg'ulot o'tkazishda ham mustaqil musobaqa shaklida ham tashkil etilishi mumkin.

Musobaqa uslubini karakterlovchi xususiyat birinchilik yoki yuksak natijaga erishish uchun kurashda kuchlarni sinashdir. Sport musobaqalarida raqiblarning bellashuvlari o'yin holatiga nisbatan ko'proq namoyon bo'ladi. Jamoalararo musobaqalar g'alabaga erishish uchun kurashga ma'suliyat sezib, bir-biriga yordam berish jamoatchilik munosabatlari bilan tavsiflanadi. Musobaqa uslubining o'ziga xos

xususiyatlari yuklamani me'yorlash va shug'ullanuvchilar ustidan nazorat qilish uchun cheklangan imkoniyat beriladi.

Musobaqalarning maqsadi, tartibi va o'tkazish shartlarini reglamentlash yuklamani boshqarish uchun asos bo'ladi. Faoliyatning aniq harakteriga muvofiq musobaqaning maqsadi va mazmuni namoyon bo'ladi. Murabbiylar musobaqachilarning faoliyatiga yo'llanma berish bilan rahbarlik qiladi. Shuningdek, tavsiyalar musobaqa davomida ham berib boriladi. Lekin ba'zi sport turlarida murabbiylarning musobaqalarga aralashuvi man etiladi. Musobaqalashish uslubining shu tomonlari o'yin uslubiga o'xshash bo'ladi. Shunga qaramay musobaqa bilan o'yin uslubining ba'zi bir jihatlari keskin farqlanadi. Musobaqalar tufayli jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar o'zlarining jismoniy tayyorgarligi va texnik taktik mahoratlari darajasini bilib boradilar. Bunday olib qaraganda musobaqalar jismoniy rivojlanishni nazorat qilish mezonlari bo'lib xizmat qila oladi.

Nutq va ko'rsatmalilik uslublari Ko'rsatmalilik uslubi jismoniy tarbiya jarayonida o'z ta'sir kuchiga ega bo'lib asosiy vositalardan biri hisoblanadi. Ko'rsatmalilikning bavoita usulida mashg'ulotlar davomida plakatlar, rasmlar, sxemalar, kino va videofilmlar namoyish qilish bilan tashkil etiladi. Shuningdek, bavoita ko'rsatmalilik uslubida odam gavdasi modellari har xil mulyajlar, maketlar, elektr yordamida harakatlanadigan nishonlar va boshqa texnik vositalar qo'llaniladi.

Nutqdan foydalanish uslublarining alohida xususiyati-tinglovchilarga asosan ikkinchi signal sistemasi orqali ta'sir etish, voqelikni mulohazalar yuritish orqali tushuncha va xulosalarda qayta tiklashdir. So'zning bu xil vazifalariga qarab, nutqdan foydalanishning har xil uslublari qo'llaniladi. Gapirib berish uslubi o'rganiladigan xodisa va jarayonlarni shug'ullanuvchilarga og'zaki tasvirlab beriladi. Bu usul asosan ikki shaklda bo'lib qisqa va batafsil gapirib berishdan iborat bo'ladi.

Tushuntirish uslubi mashq bajarish davomida mashqni bajarib turib bajariladi. Ko'rsatma, buyruq berish og'zaki ta'sir etish shakllaridan bo'lib unda fikr lo'nda buyruq shaklida ifodalanadi. Og'zaki baholash usulida shug'ullanuvchilar ko'rsatayotgan natijalarga baho berish shakli bo'lib bu bilan shug'ullanuvchilar rag'batlantiriladi yoki kamchiliklari va xatolari ko'rsatiladi. Og'zaki baholash usuli

bilan shugʻullanuvchilarda jismoniy mashqlarni bajarishga yanada ishtiyoq va qiziqish shakllantirilishi kerak.

Suhbat uslubida shugʻullanuvchilar bilan oʻrganilayotgan jismoniy mashq va harakatlar yoki umumiy jismoniy tarbiya va sport boʻyicha suhbat savol va javob shaklida muhokama qilinadi. Suhbatlar keng va yakka tartibda ham tashkil etiladi.

Talabalar jismoniy tayyorgarligni toʻgʻri rejalashtirib, nazorat qilib borilganda unumli natija beradi. jismoniy tayyorgarligni rivojlantirish “Jismoniy tarbiya” fanining oʻquv-uslubiy toʻplami doirasida amalga oshiriladi va uni jismoniy tarbiya kafedراسи tuzadi. Bu xujjatlarda jismoniy tayyorgarligning yoʻnalishi, maqsadi, vazifasi, vositasi, uslubi va shakli aniq koʻrsatiladi. jismoniy tayyorgarlig har bir talabaning boʻlajak mutaxassisligi va jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olingan holda rejalashtirilsa, yuqori samara beradi. Bunda uchta reja tuziladi: koʻp yillik, bir yillik va bir oylik. Koʻp yillik reja butun oʻqish jarayoniga tuziladi. Bunda jismoniy tarbiya va jismoniy tayyorgarligning yoʻnalishi, maqsadi, uslubi va shakli belgilanadi. Asosiy maqsad-talaba oliygohni tugatgandan soʻng prooʻessional ishga layoqatli boʻlishini taʼminlashdir.

Bir yillik reja koʻp yillik rejaga oʻxshash, lekin uning mazmuni aniq va toʻliqdir. jismoniy tayyorgarligni rejasi oʻquv jarayonining xususiyatlarini hisobga olgan holda tuziladi. Talabalar jismoniy tayyorgarligini tekshirish va baholash, ularning jismoniy tayyorgarlik darajasini tekshirishdan maqsad tanlangan mutaxassisliklarga yordam berish. Tekshirish natijalarining xolisona boʻlishi jismoniy tarbiyaning u yoki bu vositalari odam organizmiga qanday taʼsir qilishini aniqlashga imkon beradi.

Taʼlim muassasalarida jismoniy tarbiya maqsadi-talabalar organizmini jismoniy rivojlantirish, sogʻlomlashtirish, hayotga tayyorlash. Taʼlim muassasalarida jismoniy tarbiya tadbirlarining vazifasi-talabalarni jismoniy harakatlar va jismoniy mashqlarga oʻrgatish. Jismoniy tarbiya tadbirlari shakllari–jismoniy tarbiya darslari, jismoniy tarbiyadan ishlar. Jismoniy tarbiyadan ishlar– sport toʻgaraklaridagi mashgʻulotlar, sport musobaqalari va bayramlari, sayrlar va turizm mashgʻulotlari.

Jismoniy sogʻlomlashtiruvchi uslublar va tizimlar tavsifida sogʻlomlashtirish mashgʻulotlarning turlari mavjud.



Milliy mustaqillik tufayli turmush tarzini modernizatsiya qilish va aholiga munosib turmush sharoitini yaratib berish sohasidagi ob'ektiv shart-sharoitlar yuzaga kelmoqda, milliy mentallitetimizga mos turmush kechirish qaror topmoqda. Buning tag zamini esa mamlakatimiz bolalari, o'quvchi talaba-yoshlarini muammoga oid bilimlari, amaliy malaka va ko'nikmalari bilan bog'liq.

Sog'lom turmush tarzi (STT) fenomenini dastlab tibbiyot fanining otasi Gippokrat o'zining "Sog'lom turmush tarzi risolasida" tibbiy nuqtai nazardan o'rgangan. Risolada inson jismining salomatligini, tashqi muhitning omillari – iqlim, tuproq, suv, kishilarning hayot yo'sini, jamiyat qonunlari, sog'lom turmush tarzi uchun zaruriy sharoitlar bilan bog'lagan (O'rinboev N.).

Demokrit esa jamiyat a'zolarining moddiy ehtiyoji faqat turmush tarzini emas, jamiyat taraqqiyotida ro'y beradigan barcha o'zgarishlarni tub sababchisi bo'lishi mumkin, degan fikrni ilgari surgan.

Yunonistonda tana maqomi davlat qonunlari doirasida inson jismi madaniyati talablariga muvofiq qat'iy muhokama qilinganligi, jismoniy barkamollikka intilish shaxs kamolotining eng asosiy yo'nalishlaridan biri hisoblangan, avlod-ajdodining tana, qaddi-qomati qanchalik go'zal bo'lsa, uning o'zi ham shunchalik komillashib boradi, degan g'oya ustivor bo'lgan.

Qisqa muddatli tariximiz va uning davlatchilik tizimi, ilm- ma'rifatli, kasb-hunari bo'yicha boshqalardan kam bo'lmagan, mehnatni qo'l uchida emas, sidqidildan, yurak qo'rini berib, shijoat, matonat bilan qiladigan farzandlarga muhtojligini ko'rsatdi. Azal-azaldan ajdodlarimiz o'z vatanini, ona tuprog'i va xalqini yomon ko'z, balo-qazodan asrashga qodir, zarur bo'lsa, bu yo'lda jonini ham fido qilishga tayyor azamat o'g'lonlarini voyaga etkazish orzusi bilan yashaganlar". Mo'tabar bobolarning bebaho tajribalariga tayanib farzandlarini turli ko'rinishdagi tahdidlar va tajovuzlarga nisbatan o'z fikrlari bilan yashashga, ish ko'rishga o'rgatishgan. Ularni ma'naviy shakllanishlari uchun ta'lim va tarbiyaga ulug', nurli maqsadlar qo'yilgan. Xalqimizga xos mehr-oqibat, muruvvat, himmat kabi yuksak fazilatlar – o'zining oilasi, eli-yurtining boshiga tushgan qiyinchiliklarni biri-biriga elkadosh bo'lib engishdek, qadriyatlar asosida tarbiyalaganlar. Hayot chorrahalarida

ilm, madaniyat, san'at va boshqa ijtimoiy, iqtisodiy, ma'naviy sohalarda erishilgan va erishilishi zaruriyat hisoblangan yutuqlarimiz, shu kunga kelib yigit - qizlarimizning jismining etukligi va jismoniy kamoloti darajasini yuqori bo'lishi bilan uzviy bog'liqligini isbotlab qo'ydi.

Halqimiz, davlatchiligimizning o'tmishga oid tarixi sahifalarining guvohlik berishicha, har doim ham yurtimiz farovonligi, uning rivojlanishi, doimiy ravishda bir tekis kechmaganligi, uning zafarli qadamlarining asosiy og'irligi yoshlar, ularning jismoniy barkamolligi zimmasiga tushganligini ko'rsatdi. Katta hunrezliklar, besamar qon to'kilishini oldini olish, el-yurt, millat, xalq taqdirini hal qilish ikki raqib tomonning taniqli pahlavonlari, jismonan kamolotga erishgan erlarining jangdan oldingi uyushtirilgan yakkama-yakka mardonavor olishuvlari orqali hal qilinganligi ham tarixiy haqiqat. Qayd qilinganlarning barchasi millatimiz, xalqimiz jismoniy kamolotining darajasiga borib taqalgan.

“Erinchoqlik va irodasizlikni” akademik A.A.Mikulin o'zining “Faol uzoq umr” kitobida inson uchun “Nixoyatda makkor va pinhoni dushman” deb atagan. Yashashni va ishlashni bilish ulug' ma'rifat. Xayot ishni sifatli, sermaxsul, puxta bajaruvchilarni ardoqlaydi. «Mehnat qilsang – rohat topasan» degan maqol har bir kishining hayotiga nisbatan talabchanligini belgilaydi.

Hozirgi zamon bozor iqtisodiyoti begalangan qoidalari bilan yashaydi, bunda mehnatsevarlik va ishbilarmonlik to'g'ri dam olish, tez va yaxshi hordiq, chiqarishni bilish dek nazariy bilimlar zarur. Qator ilmiy tadqiqotlar va biz o'tkazgan sotsiologik tadqiqotlar orqali 200 dan ortiq Farg'ona davlat universitetining hamda Qo'qon davlat pedagogika institutining I-II-kurs talabalari sog'lomlashtirish mashg'ulotlari natijalari orqali yuzaga keladigan “mushaklardagi xushhollik” (40%), ko'tarinkilik kafiyat (33,1%), yanana takrorriy shug'ullanish uchun xohishni kuchayishi (12%), qaddi-qomatda yuzaga keladigan o'zgarishlar (7%), harakatlari kooridansiyasini yaxshilanganligini sezmaganligini (8%) e'tirof etdilar. Demak, sog'lomlashtirish mashg'ulotlari orqali jismoniy barkamollik darajasiga ko'tarilishini ijobiy ta'siri haqidagi tasavvurlari kuchli emas. Mashqlanish beradigan “mushaklar va ko'ngil xushholli” haqidagi tushunchalar, xissiyot, ruhiy qoniqishni xis qolmasliklari

bunday mashg'ulotlarini mazmuni, jismoniy yuklamasini xajmi va intensivligi masalalari bilan bog'liqligi muammolari echimini topshilari zarur. Sust ishlagan kishi kam charchaydi, uning tanasida jushqin harakat jarayoni kechmaydi. Ham aqliy, ham jismoniy sustkashlik inson tanasi imkoniyatlarini chala rivojlantiradi deb yozadi F.Nasriddinov (14). Ayrimlar uchun dam olish va hordiq chiqarish tushunchasi xech bir ma'no kasb etmaydi. Faol ish natijasida tana va miyada kishiga orom beradigan yoqqimli charchashni sezish har bir individning ijodkorlik va qidiruvchanligini kundan-kunga chuqurlashtirilishi amaliyotda isbotlangan. Kun qanchalik sermazmun, serhosil bo'lsa, tun ham shunchalik orombahsh bo'ladi. Meh p qo'yib reja bilan ishlash, hayotni to'g'ri tashkil qilib oqilona yashash bardamlikning zaminidir. Musulmonchilik aqidalariga qaraganda barchani xudo yaratadi. SHu xayotda qanday yashash, o'ziga va o'zgalarga qanday yondoshish har kimning o'ziga bog'liq. Insonni yaxshi yoki yomon bo'lib etishishi uning tarbiyasiga bog'liq deb yozadi qayd qilingan qo'llanmada F.Nasriddinov o'zining "Jismoniy kamolot sirlari" o'quv qo'llanmasida.

Uzoq o'tmishimizdan ma'lumki bilimdon odamlarni, yigit va qizlarni yaxshi shakllangan gavdasini, ko'rganda havas uyg'otadigan inson vujudini tarbiyalab ularni har tomonlama go'zal, qadi-qomatga ega qilganlar. Bu holat odamlarning salomatligi, kuch, aqliy va ma'naviy kamolotining timsoli sifatida qaralib ular musavvirlar va xaykaltaroshlar ijodi bilan san'at mahsuliga aylangan va inson jismini barkamolligining darajasi sifatida namoyish qilinadi hamda dunyoning ko'p mamlakatlaridagi san'at muzeylarida beqiyos did bilan yaratilgan haykallar va mo'yqalam mahsuli tomoshabinni maxliyo qilishda davom etmoqda. Hozirgi kunda O'zbekiston mafkurasining asosiy yo'nalishi bo'lib yuzi, gavdasi, hatti-harakatlari va muomalasi hamda qiladigan ishi uning komilligiga, inson nomiga monand bo'lishi kerak. Dunyoga juda ko'p ulug' zotlarni etishtirib bergan mamlakatimiz kelajakda yanada ko'proq uluglik bosqichiga ko'tariladigan farzandlarini tarbiyalash, fukarolarining barchasini chinakam barkamollik darajasiga ko'tara oladigan tarbiyani joriy qilishga bel bog'lagan. Organizmni o'sish davrida kuch-quvvatni oshib borishi, tananing rivoji (aqliy va ruhiy rivojlanishi), jismoniy barkamollikning zaminini

tashkil qiladi. Sogʻlom rivojlangan tanagina kundan-kun oshib borayotgan yangi ham aqliy ham jismoniy ilmlarni singdirish imkoniyatini yaratadi.

Sogʻlomlashtirish mashgʻulotlari natijasida tanada faqat kuch koʻpayibgina qolmay, uning fikrlash imkoniyatlari ham kengayadi. Jismoniy va aqliy kamolot nihoyasiz, chegarasiz boʻlib unga sekin yoki tez surʼat bagʻishlash har kishining intilishiga, mehnatsevarligiga, sabru-toqatiga, irodasiga bogʻliq.

**Akrobatika rok-n-roll.** Rok-n-roll raqsi sifatida mana 25 yildan ortiq vaqt davomida oʻz muxlislariga ega. Avvaliga rok-n-roll raqs – monolog sifatida yuzaga kelib, hozirda uni guruh boʻlib oʻyin (raqs)ga tushmoqdalar. Endilikda ayol va erkak texnikasi takomillashgan sari unga akrobatika elementlari qoʻshilmoqda va ommaviy sogʻlomlashtirish sportiga aylanmoqda. Rok-n-rollning oʻzini halqaro uyushmasi boʻlib – Halqaro rok-n-roll federatsiyasi deb nomlandi. Oʻz tarkibida bu oʻttizdan ortiq ishtirokchi mamlakatlarni birlashtirgan. Yiliga 20 dan ortiq halqaro turnirlar, shular qatorida Jahon, Ovrupa chempionatlari, Jahon, Ovrupa kuboklari va boshqalar oʻtkaziladi. Hozircha Rossiyada juda ommaviy tus olgan boʻlib, raqsning ayrim elementlaridan sogʻlomlashtirish mashgʻulotlarida foydalanish mumkin.

**Yoga** – bu qadimgi hind taʼlimotlaridan biri. U hind halqining etik, ahloqiy, falsafiy, jismoniy qarashlarini oʻz ichiga oladi. Yoglarning barcha boʻlimlari ichida **“xatxa-yoga”** hozirgi kunda koʻpchilik halqlar orasida ommaviy tus olgan, qiziqish uygʻotgan. Bu jismoniy jihatdan takomillashtirish qoidalarini oʻz ichiga olgan boʻlib, asosan nafasning ichki va tashqi gigenasiga, oʻz organizmning faoliyati – ishi ustidan vjud sohibining nazorati, kuzatuvini yoʻlga qoʻyishdir. Hatxa-yog nafas, jismoniy mashqlardan tashqari dinamik va Asana mashqlaridan ham vosita sifatida foydalanishni tavsiya qiladi.

**Asana** – bu gavgani belgilangan holatda, oʻzgartirmay ushlab tura olish. Bunday holat u yoki bu organga, yohud organlar gruppasiga koʻproq taʼsir koʻrsatish maqsadida qoʻllanilmoqda. Asana mashqlarining birinchi gurugʻi bosh miya, orqa miya funksiyasini, xotira, koʻrish, eshitish, sezishni yaxshilashga, hazm qilish apparati, qalqonsimon bezlarning, boʻyin elka muskullarini ishini normallashtiradi, miyani qon bilan taʼminlashini yaxshilaydagan holatlardir. Masalan oddiygina elkada

turish, yoki oyoqlarni osmonga ko'tarib bosh bilan turish oyoqlarni tepaga ko'tarib qo'llarning kaftida turish holatlari shu guruh mashqlari sanaladi. Asaning "ideal dam olish" deb nomlanadigan mashqiga yoglar katta ahamiyat beradilar. Bu – oyoq – qo'llar gavda bo'ylab uzatilib, chalqancha etgan holda butun gavdani boshdan oyoq bo'shashtirish mahoratidir. Eng foydali Asana tarzida o'rganishingizni tavsiya qilasiz.

**Beysbol** (ingliz tilida beys-baza, bol-to'p). O'yin maydonda o'tkaziladi, sektor tarzida bo'lib, ichida kvadrat shaklidagi tomonlarning uzunligi 27 m. 45 sm.li kvadrat metrli maydondan iborat. Kvadratning burchaklarida bazalar joylashgan, kvadratning ichiga doira chizilgan bo'lib o'yinga to'p o'sha erdan kiritiladi. O'yin ruslarning laptasini eslatadi, o'yinchi to'pni qaytaradigan so'ng bazalardan bazalarga yugurib o'tab olmaydi. Bir vaqtni o'zida ikki jamoa vaqtni chegaralamay o'yinda ishtirok etadi. G'olib jamoa deb to'qqizta "inningda" (har bir inningda jamoalar bir marta xujumda o'ynasin, bir marta himoyada o'ynaydi) bazalar bo'yicha to'liq yugurib o'tishlarni ko'p bajargan jamoa e'lon qilinadi, chunki, ularning ochkosi ko'p bo'ladi. O'yinda durang natija bo'lmaydi. Hisob teng bo'lsa o'yinchi, o'nbirinchi inning o'ynaydi va g'olib aniqlanguncha davom etadi. Beysbolni turli yoshdagilar o'ynayveradilar.

**Bouldring** (boldring, boldering) – maksimal qiyinlikga ega bo'lgan (balandligi 1-3 m) qoya bloklariga tirmashib chiqish.

**Gidroerobika** - turli yoshdagilarni tayyorgarligini darajasini oshirish uchun samarali vosita tarzida suvda bajariladigan jismoniy mashqlarni bajarish. Mashg'ulotlarning tuzilishi, jismoniy yuklamalar me'yorini belgilash, musiqasi, ritmik gimnastikanikiga o'xshab ketadi. Lekin suvning qarshiligi xarakatlarni qiyinlashtiradi, uni engil quriqlikda kuchni rivojlantirish uchun fodalanadigan mashqlardan samaraliroq va ko'proq mushaklarni qamrab oladi. Hidroaerobika vazinni yo'qotish uchun eng yaxshi vosita. Suvda jismoniy mashqlar bilan tizimli shug'ullanish asab-yurak tomir tizimi faoliyatini yaxshilaydi, ortiqcha qo'zg'oluvchanlikni pasaytiradi, yo'qqa chiqaradi, uyqini yaxshilaydi, terini elastikligi va pishiqligini oshiradi.

**Djaz gimnatika.** Oxirgi vaqtlarda djaz-gimnastikasini jismoniy tarbiya vositasi sifatida fodalanish kuchaygan sari uning ishqibozlari ko‘payib bormoqda. Bu yo‘nalishni kuchayishi taniqli Amerikalik raqqosa Aysedroga Dunkamning nomi bilan bog‘liq. U hozirgi zamon djaz sahna raqsining pioneri sanaladi. Uning sana‘tini xususiy tomoni antik raqsni yangitdan qayta tiklash qonuniyatlari asosida asosida raqsga “pantomima” (so‘zsiz, imo-ishoralar bilan gapirish) elementlarini kiritganligidadir. Bu o‘z navbatida turli formadagi raqs ritma-plastikasi gimnastikasi shakllanishiga ahamiyatli daraada ta’sir ko‘rsatadi.

Djaz - gimnastikaning xarakterli xususiyati, an’anaviy vositalaridan tashqari, unda djaz raqsi elementlaridan keng foydalaniladi, djaz musiqasi bilan birga keng rivojlanmoqda.

Djaz raqsi va uning musiqasini Amerikalik negrlar afrikaliklar raqslarining asosiy elementlari bilan evropa raqslari harakatlarini birlashtirib yaratganlar. Raqslarning evropa usuli raqqos yoki raqqosadan gavgdani to‘g‘ri tutib, qorin pressi mushaklari va orqa muskullarini yuqori tonusda – oshirilgan tonusda ushashni talab qiladi. Bu xususiyatlar evropa gimnastikasi uchun ham xarakterli. Afrikalik raqqoslar uni teskarisi ular raqsga mushaklarni o‘ta bo‘shashtirgan holatda tushadilar. SHunday tassavur yuzaga keladiki ularning harakatlari, bo‘shashtirilgan mushaklar, tana a‘zolaridan oqib chiqayotgandek, tana a‘zolarining blaklari bir biri bilan bog‘lanmagan, aloqador emasdek, ayrim holatarda turli xil tezlikda, boshqacharoq amplitudada xarakatlangandek ko‘rinadi.

Djaz – gimnastikasi harakat koordinatsiyasini a‘lo darajada rivojlantiradi, vujudi a‘zolarini boshqarish, mushaklarni bo‘shashtira olish (eng foydali malaka), hozirgi zamon raqslarini tez o‘zlashtirish va chiroyli raqsga tushishga o‘rgatadi. Eng muhim djaz –gimnastikasi bo‘g‘inlar, bog‘lovchilarni mustahkamlashning a‘lo darajadagi vositasi hisoblanali. Uni unday, yotoqxonalar, mahalla sport zallari, dam olish xonalarida turli yoshdagilar uchun tashkillash mumkin.

**Disko-gimnastika** – asosida “doirada” aylanish – gardish (yumaloq) atrofila turli xildashi qadamlar bilan, oldinga, orqaga, yonga, sapchishlar, chalishtirma qadamlar, oddiy yurib, tezlab burilish, aylanishlar va boshqalar musiqa ritmi bilan

birgalikda bajariladi. Shugʻullanuvchilar organizmiga taʼsir jihatidan biskagimnastika quyidagi faol harakatlarning turlarini taʼsiri bilan: “tursunoy” (djogging-engil yugurush), soatiga 2,5-3 km tezlikda suzish, soatiga 20-25 km tezlikda velosipedda yurishdek mashqlar taʼsiriga tenglashtiriladi. Disko-gimnastika semizlikdan qutilishning eng yaxshi vositasi ekanligi isbotlangan dalil.

### **Nazorat savollari**

- 1.Talabalarni jismoniy tarbiya, sport sogʻlomlashtirish mashgʻulotlarida jismoniy rivojlanishlarini nazorat qilish turlari haqida gapirib bering.
- 2.Sogʻlomlashtirish mashgʻulotlarida jismoniy rivojlanishlarini nazorat qilish turlari nechta?
- 3.Taʼlim muassasalarida jismoniy tarbiyaning ahamiyati nimada?

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

- 1.Arziqulov R.”Sogʻlom turmush tarsi asoslari” T-2005
- 2.Irgashov Sh. “Voleyologiya” T-2015
- 3.Mutalova Z. “Sogʻlom turmush tarzi” T- 2007.
- 4.Safarova D D, Shakirjanova K.T, Abduraxmonova N.K.”Voleyologiya asoslaridan maʼruzalar toʻplami” T 2006.

### **3.4. Sogʻlomlashtiruvchi dasturlar tuzilishi.**

**Kanat (argʻamchi) tortish** – tashkillangan sport turi tarzida oʻtgan asrning 70-yillarida Angliyada yuzaga kelgan. 1900 yilda oʻtkazilgan Pirij shahrida va 1912 yili Stokcholda oʻtkazilgan Olimpiada dasturiga kiritilgan. 1963 yili Halqaro federatsiya tashkillangandan soʻng bu sport turi federatsiyasi faoliyatida yangi etab boshlanadi va jahonning 20 dan ortiq mamlakat unga aʼzo boʻlib kiradi. Jamoa bir xil vaznda musobaqalashadi (jamoaning umumiy vazni 560 kg.gacha), yarim oʻrta vazn (640 kg.gacha), oʻrta vazn (680 kg.gacha), yarim ogʻir vazn (720 kg.gacha) va ogʻir vazn (800) kg.gacha. har bir jamoa 8 nafardan oʻyinchiga va jamoa kapitani, uning aynan oʻzi musobaqalarda ishtirok etmaydi va oʻz jamoadoshlarining faoliyatiga rahbarlik

qiladi. Kanat kamida 35 m. uzunlikda bo'lishi lozim, aylanrasi 10 dan 12,5 sm hajmida bo'lishi lozim. Koridor oxiriga oq bayroqcha, kanatning o'rtasi belgilanadi, qizil bayroqchalar markazdan orqaga 2 m masofaga o'rnatiladi, o'sha chiziqdan raqib jaomasini a'zolarini tortib qo'lga kiritiladi. Erga yotib olib kanatni toritish man qilinadi. Bunday qoida buzish ogohlantiriladi, ogog'lantirish uch martadan oshsa, jamoa o'yindan chetlashtiriladi.

Ayollar faqat bitta toifasida – erkn, yoki ochiq, ya'ni vaznining chkgarisi o'rnatilmaydi. Musobaqa paytida ayollar (qizlar)ga qo'lqop kiyishga ruxsat beriladi.

**Skpakiakrou** – qo'l bilan o'ynalmaydigan voleybol. Malaziya tilida “Oyoq bilan to'p o'ynash” deb nomlanadi, Janubiy-SHarqiy Osiyo mamlakatlarida keng tarqalgan. O'yinda 5 nafardan o'yinchisi bilan ikki jamoa ishtirok etadi. O'yin maydoni badminton korti o'lchamicha teng (setkasi bilan). To'p qo'l bilan uni o'yinga kiritayotgan jamoa o'yinchisi oyog'iga tashlab beriladi, uni qabul qiluvchi jamoa oyoi yoki boshi bilan qabul qiladi (qo'l bilan faqat to'pni o'yinga kiritiladi xolos). So'ng voleybol qoidasi bo'yicha hisob yuritiladi, o'z maydonida uchta uzatish qilish mumkn xolos. O'yin Evropa mamlakatlariga ham tarqalmoqda. Uni yoshuqari, xatto qizla qiziqib o'ynamoqdalar.

**Skvosh** – badmintonni eslatadi, o'yin xokkey maydoni korobkasining bortlaridan bir oz balandroq maydonda o'tkaziladi. Raketkasi badmintonnikidan massasi kattaroq, diametri 4 sm.li rezina to'p bilan o'ynaladi. Hisob badmintonnikiga o'xshash tarzda olib boriladi. 100 dan ortiq mamlakatda 10 milliondan ortiq odam shug'ullanadi. Sog'lomlashtirish mashg'ulotlari uchun eng qiziqarli sanaladi.

**Skeytbording** – rolik o'rnatilgan taxtada yurish. Mashg'ulotlar asfalt yotqizilgan yoki sathi tekis maydonlarda, albatta pastlik va balandligi, keskin burilishlari, sakrash, havoda turli xil xarakatlarni bajarish imkoniyati bo'lgan joylari bo'lsa maqsadga muvofiq. Skeytbording tizza bo'g'inlari, tovon bo'g'inlarini, mustahkamlaydi, muvazzanat saqlash, harakat koordinatsiyasi, chaqqonlikni, egiluvchanlik, tanani o'zini, uning qismlarini boshqarish, kuch, chidamlilik, xarakat tezligini rivojlantiradi. O'quvchi, talaba-yoshlar kun tartibida sog'lomlashtirish



mashg'ulotlari yoki sog'lomlashtirish trenerovkalari tarzida joylashtirilishi hozirgi kun talabi.

**Fitness-aerobika.** Fitnessning ma'nosi – ko'pchilikning fikricha bu aerobika insonni jismoniy va mental salomatligiga olib boruvchi hayot tarzidir. Aerobika fitnessning bir qismi hisoblanadi. Hozirgi zamon aerobikasi yo'nalishlarini turli hilligi bilan farqlanadi.

1. "Tana skulpturasi" – rezina lentalar bilan o'yinga tushish mashg'ulotlaridir.
2. "Kardiofank" – yurakni mustaxkamlash (moslama)lardagi maxsus mashg'ulotlar.
3. "Step" – maxsus platforma (moslama)lardagi maxsus mashg'ulotlar.
4. "AKVA" – suvda mashq qilish; Djasesayz – djaz ritmidagi raqslar.
5. «Kalanetika» - statik rejimda bajariladigan jismoniy mashqlar kompleksi. Mashqning uchdan bir qismi umurtqani cho'zish, orqasiga qayrish, belning va oyoqning orqa qismidagi mushaklarni cho'zish, tortishga bag'ishlangan mashqlar.

YUqorida qayd qilingan turli xildagi sog'lomlashtirish trenerovkalari qatoriga oxirgi yillarda kelib qator *fitness-yangilik* paydo bo'ldi, ular;

**1.Pamp** – vazni 2 kg.dan 18 kilogrammcha bo'lgan shtanga bilan kuch aerobikasi. Mashq musiqa ritmi ostida to'xtamasdan 45 min. davomida bajariladi. O'yin elementlari komplekslar tarkibida mavjudligi istisno emas. Mashqlanish effekti bu aerobikada yuqori bo'lishiga qaramay bunday mashg'ulotlar faqat jismoniy tayyorgarligi yuqori sanalgan, hisoblanganlar uchungina ruxsat etiladi.

**2.Spining yoki saykl ribok** – bu moda amerikalik Djonni Goldberning ixtirosi bo'lib velosipedda (siljimaydigan, o'rnatilgan) turli xildagi dinamik rejim bilan mashq qilishni videofilm tomosha qilish bilan qo'shib olib boriladi. Atigi 45 minut davomida, ruhingizni birdamlashtiruvchi musiqa sadosi ostida, ko'kalamzorlar, soy, anhor bo'yi bo'ylab, past-balandli joylar, adirlik yoki sahro yoki cho'lda "sayr" qilib yaxshigina terlab ortiqcha vazningizni pasaytirishingiz, qo'l oyoqlar mushaklarini, qorin pressi, tos qisimingizni mustahkamlab olam-olam quvonch olishingiz mumkin.

Harakatni jadalligidan kelib chiqadigan oqibatlar haqida tushunchaga ega bo'lish, taqlid qilib "men ham kam emasman" yo'sinida kuchiga yarasha bo'lmagan harakatga zaruriy tayyorgarliksiz o'tmaslik; 2) bir xil ko'rinishdagi mashqlarni turli

xildagi dastlabki holatlarda turib bajarishni odatga aylantirish, mushak tolasini cho‘zilishi (izometrik), taranglashishi, statik qisqarish evaziga bajariladigan kuch sarflash harakatlarini farqlay olish; 3) jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligiga oid o‘zgarishlarni nazoratini yo‘lga qo‘yish, ovqatlanishni ratsional tarkibi va me‘yoriga oid maxsus bilimlarga ega bo‘lish.

### **Sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlarini organizmning funksional holatiga ta’siri**

Sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyati, uning etakchi atamasi sanalgan “sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlari”, “sog‘lomlashtirish mashqlari” ning ilmiy asoslangan ta’rifi bo‘lmagan, hozirgacha ham yo‘q. Lekin qator mualliflar bu tushuncha yoki atamaga o‘zlarinnig fikrlarini bildirmoqdalar. Masalan, «aerobika»ning asoschisi K.Kuper turg‘un, o‘zgarmas oddiy holatdaligimizda kislorod sarfi bilan bajariladigan (aerob) harakatlarni sog‘lomlashtiruvchi yuklamalari deb nomlash zarurligini uqtirmoqda. Sog‘lomlashtirish maqsadidagi yuklamalar mashg‘ulotlar davomida yagona umumiy xususiyatga ega bo‘lishi, ularning hajmi va intensivligi bo‘yicha me‘yorida kuchli zo‘riqish talab qiladigan darajada bo‘lmasligi, bunday yuklamalarni organizmga mosligi, tanamiz resurslari zahirasini tugatib qo‘ymaydigan, organizmni rivojlantiradigan, takomillashtiradigan nafi bo‘lishi lozimligini, jismoniy rivojlanganlik va jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini pasaytirmay ushlab turishni nazarda tutishini e’tirof etmoqdalar.

Sog‘lom turmush tarzi madaniyatiga egalarning organizmida odatga aylangan mashg‘ulotlar natijasida alohida biologik aktiv moddalarning yuzaga kelayotganligini aniqlanishini ilmiy isbotlanishi oxirgi 10 yillikdagi tadqiqotlarning yutug‘i deb sanaladi. Ular organizmni turli xildagi kasalliklar, tashqi muhitning zararli oqibatlariga qarshi tura olishini himoya funksiyasini yaxshilanishi bilan ham foydali ekanligini ko‘rsatib berdi.

Ayniqsa, miyadagi ayrim o‘zaro tuzilmalar, ya’ni alkohol va narkotiklar ta’sir etuvchi og‘riqqa monand hissiyotlarni beradigan registrlar bilan o‘zaro faoliyatga birlashib, tabiiy xursandchilik holati, xush kayfiyati, bag‘ri kengligi, fikrlashning tiniqlashgani yoki uning teskarisidek tabiiy qo‘zg‘alishlarni yuzaga keltiradi. Bunga o‘xshash holat tizimli sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlari bilan shug‘ullanayotganlarda

ham yuzaga keladi. Bu fiziologik holat bo'lib jismoniy mashqlarni shug'ullanuvchi organizmidagi yaratuvchanligi bilan bog'liq.

Qonda yuzaga kelgan endofrinlar alkohol va narkotik orqali hosil bo'lgan patologik qo'zg'atuvchilarni bloklab asta - sekin siqib chiqaradi. Jismoniy mashqlarni inson organizmidagi zararli holatlarga nisbatan o'ziga xos roli ham shundan iborat.

Salomatlik mashg'ulotlari bilan shug'ullanuvchilar sportchilar uchun ham salbiy ta'sir etuvchi eng ko'p uchraydigan, ayrim holatlarda yashirin kechadigan yuqumli kasalliklarni yuqishi haqida ham ma'lum bilimlarga ega bo'lishi taqozo etiladi.

Xronik angina, tishlar kariesi, furunkulez, o't pufagidagi infeksiyalar va boshqa kasalliklar ayrim holatlarda o'zini sezdirmay rivojlanayotganini bilmay sog'lomlashtirish mashg'ulot mashg'ulotlarida mashqlanishning oqibati yomon bo'lishi hozirgi kunda isbotlangan.

Jismoniy yuklama yoki faollik tabiiy ravishda organizmda qon aylanishini tezlashtiradi, bu o'z navbatida yashirin kechayotgan yuqumli kasallik mikroblarini joyidan yuvib, tez oqayotgan qon tarkibida boshqa organlarga tarqatadi. Yangi kasallik o'choqlarini yuzaga keltirishi mumkin. Qolaversa, organizm xronik kasalliklar paytida o'zining himoya energiyasini kasallikka qarshi sarflayotgan paytida o'sha energiyani muskul ishiga (mashq bajarishga) sarflashga to'g'ri kelishi organizmni funksional holatini pasayishiga sabab bo'ladi. Natijada jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish orqali yuzaga keladigan sog'lomlashtirish effekti yuzaga kelmasligi, sodir bo'lmasligi mumkin. Bunday holatin salomatlikka ziyon etkazishi aniq. Ayrim holatlarda yurak, buyrak, o't pufagi va boshqa organlarda hosil bo'lgan yashirin kechgan kasalliklarni jismoniy mashq bilan shug'llanish orqali sodir bo'lgan kasalliklar deb qabul qilinib, mashqlanish to'xtatiladi. Shunga ko'ra har qanday funksional holatni yomonlashuvi tibbiy nazoratni taqazo etadi.

Har bir STT jismoniy madaniyatining sohibi, ongli ravishda, ixtiyor qilib, salomatligini jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, sog'lomlashtirish trenovkalari orqali amalga oshirishni maqsad qilib qo'yibdiki, o'zidagi mavjud xronik

kasalliklarini davolamay, bunday mashg'ulotlarni boshlashni oqibati haqida puxtaroq o'ylashi maqsadga muvofiq.

Ko'p uchraydigan, yo'l qo'yiladigan xatolardan biri davolanib ulgurmay, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni boshlab yuborishdir, natijada gripp, angina, o'tkir respirator kasalliklari vujudingizni tark etmaydi. Sub'ektiv salomatlik—"klinik" deb nomlanadi, aslida tuzalgandeksiz, lekin har doim ham "anatomik" sog'lomlik (tuzaldi)ga muvofiq kelmaydi. Ayrim holatlarda shoshilib mashg'ulotlarga kirishish hali kasallikka qarshi kurashib o'zining quvvati zahirasi tiklab ulgurmagan jismimizni zo'rash demakdir. Kasallikdan so'ng ayrim to'qima va hujayralar o'z funksiyasini tiklab ulgurmaydi.

Organizmning funksional qobiliyati yoki kasalliklardan so'ng jismoniy imkoniyati o'z o'rniga qaytmay turib, shoshilib mashg'ulot mashg'ulotlarini boshlab yuborishning natijasi qator organlarimiz, ayniqsa, yurak mushaklarini shikastlantirib, turg'un aritmiyaga olib kelishi sport mashg'ulotlari hamda sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining amaliy mashg'ulotlarida amalda ko'p kuzatilgan.

O'tkir yuqumli kasalliklardan so'ng ma'lum muddat sog'lomlashtirish mashg'ulotlari to'xtatiladi. Klinik davolashdan so'ng kasallik alomatlari (yo'tal, tana haroratini ortishi, og'riqlar) to'la yo'qolgandan so'nggina mashqlanishni boshlash mumkin. Bu muddat, masalan, anginadan 4-10 kundan so'ng, bronxit, virusli infeksiya, oshqozon ichakdagi buzilishlardan so'ng 6-8 kun o'tkazib, o'pkaning shamollashi, dizenteriyadan so'ng kamida 18 kundan, miyani chayqalishi, o'tkir revmatizmdan so'ng 30 kun o'tkazib shug'ullanishga ruxsat berish mumkin. Albatta kasalliklar har kimda turlicha kechadi. Qayd qilingan kunlar taxminiy, faqat vrach ruxsatidan so'nggina shug'ullanishni boshlashi mumkin.

Mashg'ulot mashg'ulotlarining sog'lomlashtirish effektini muhim faktori, chegara hisoblanmagan yuklamalar shartiga rioya qilish. Shuning uchun birinchi planga yuklamani hajmi va intensivligini qat'iy dozalash muammosi chiqadi. Bu muammoni hal qilish odam organizmidagi energetik jarayonning miqdorini va uning sifatini nazariy tahlil qila olish bilimini talab qiladi. Shuning uchun muskul bioquvvatini o'rganish muammosi mavjud bo'lib, uni hal qilish ustida tadqiqotlar

yo'lga qo'yilgan. Sog'lomlashtirish mashg'ulotlaridagi jismoniy mashqlarning ijobiy ta'siri faqat inson organizmining eng muhim organlari va tuzilmalarining funksiyalarini yaxshilashidagina emas, balki mashqdan so'ng bardamlik, kayfi chog'lik, xush hollikni qo'shishdadir. Bu o'z navbatida aktivlik (tonus) energiyasini qo'zg'atish, organizmning tashqi muhitning turli noqulay omillarining ta'sirlariga, jumladan, yuqumli kasalliklarga chalinishini oldini olish, kasallikni engish, chidamlilikni oshirish va boshqalarda o'zining samarasini namoyon qilmoqda.

Hozirgi kundagi ilmiy - tadqiqotlar, maxsus adabiyotlar, qarish va uni oldini olish muammosini o'rganish natijasida «ko'pchilik bevaqt, belgilangan muddatdan oldin o'lib ketayotganligi» haqidagi asosli dalillar, ma'lumotlarni keltirmoqdalar va uning sabablari haqidagi xulosalarini bermoqdalar.

Eng avvalo, tabiiy fiziologik va patologik qarilik, ya'ni organizmning keksayishidan kelib chiquvchi, uning barcha organlari va tuzilmalari faoliyati, birinchi navbatda, markaziy asab tizimi faoliyatining funksiyasini sustlashishi natijasida vujudga keladigan bevaqt, muddatidan oldin qarish mavjudligi aniqlandi.

M.M.Mirraximov, T.S.Meymanalievlar boshchiligidagi bir guruh olimlar 1985-1990 yillardagi olib borgan tadqiqotlari orqali hozirgi 20-59 yoshdagilar organizmining ko'pchiligi salomatligi, jismoniy rivojlanganligi, jismoniy etukligi haqidagi bilimlari zahirasi o'ta past bo'lib (-3-7% atrofida), jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, me'yoriy harakat faolligidan foydalanib yashash, uzoq va sog'lom yashash vositasi ekanligidalgini bilmasligidan, degan xulosaga keldilar.

Mashhur xirurg professor Razumovskiy Qozon universitetida o'zi ishlab salomatligini nazorat qilib turgan 15 ta professorni bevaqt o'lib ketganligini yozib, unga sabab qilib, aqliy mehnat ahli asosan o'tirib ishlashi oqibatida turmush tarzi lozim darajadagi harakat faolligi orqali kechmaganligida deb ko'rsatdi.

Hozirgi kunda ham, bir necha asr avval ham harakat, jismoniy mehnat uzoq umr ko'rishda, kasalliklarning, ayniqsa, katta yoshdagi kishilarga xos bo'lgan gipertoniya kasalligini, stenokardiyani, atterosklerozning oldini olishdagi ijobiy ta'siri isbotlangan.

Sogʻlom turmush tarzi, sogʻlomlashtirish mashgʻulotlari natijasida yuzaga keladigan sogʻlomlik tushunchasi oʻz ichiga quyidagilarni oladi, -deb yozadi professor T.S.Usmonxujayev. Sogʻlomlik bu:

-oilangiz, yaqinlaringiz, mehnat qilayotgan jamoangiz, qolaversa, davlatingiz uchun «ortiqcha boʻlmaslik»;

-uzoq yillar davomida goʻzallik va maftunkorlikni saqlash;

-yuqori ijodiy aktivlikni davom ettirish, aqliy va jismoniy ish qobiliyatini saqlash, davom ettirish;

-uzoq umr koʻruvchilardan boʻlish demakdir.

Qarish, keksalikning ayovsiz bostirib kelishi haqida koʻplab kitoblar, risolalar, maqolalarni oʻrganish orqali, har qaysi davrda oʻsha vaqt sharoiti, turmush tarzidan kelib chiqib, bu jarayonga izoh berilganligiga guvoh boʻldik. Ularning koʻpi asosan kuzatishlarning natijalari bazasida yozilgan. Faqat hozirgi davrimiz sharoitida yoshlik davrini uzaytirish va katta yoshda hamda qarilikda unumli faoliyatini yoʻlga qoʻyish jarayonini oʻrganishni alohida fan sifatida - tibbiyotda bu fanlar – “gerontologiya” va “gerontoteriya” deb nomlanadi.

Jismoniy faollikni aholi orasidagi, ayniqsa, bolalar, oʻsmirlar, talaba - yoshlarning harakat faolligini pastligining sababini oʻrganishga oid sotsiologik tadqiqotlarimizda ishtirok etgan respondentlarning asosiy foizi sogʻlomlashtirish mashgʻulotlari uchun boʻsh vaqtni yoʻqligini etakchi sabab qilib koʻrsatdilar (45%).

Aslida, shugʻullanish uchun vaqtni topishga ham vaqt talab qilinadi. Yana ham muhimrogʻi ayrim jismoniy mashqlar, ommaviy sport turlari bilan shugʻullanish uchun sport maydoni, yugurish yoʻlkasi yoki suzish uchun basseyn (suv havzasi) zarur boʻladi. Ularni uzoqligi (17%), borish uchun transport (20%), yoʻl haqi – mablagʻ (8%) sarflash kerakligi, degan bahonalar ham yoʻq emas. Aslida ular maxsus jihoz, mablagʻ talab qilmaydigan, uyda oʻtkaziladigan mashgʻulotlardan biri, eng oddiy «ertalabki gigienik gimnastika» mashqlarini ham bajarishga erinishlarini sabab qilib koʻrsatdilar (10%).

Tadqiqotlarimizning qatnashchilarini koʻpchiligi gigienik gimnastika mashqlar komplekslarini tuzishga oid bilimlari zahirasi pastligini taʼkidladilar (37%).

Xulosa qilsak, “Sogʻlomlashtirish mashgʻulotlari paytidagi jismoniy yuklamalar yashirin kechayotgan kasalliklarni oʻtishini kechiktirishi, ularni ogʻir kechishiga sabab boʻlishi mumkinligini adabiyotlar tahlili orqali aniqladik. Sogʻlomlashtirish mashgʻulotlarining samaradorligi organizmning funksional holati bilan uzviy bogʻliq. Bunday holatga eʼtiborsizlik koʻzlangan maqsaddan uzoqlashtirishi amaliyotda isbotlangan.

Kompyuter fitness dasturlari.

Kompyuter fitness dasturlarini ishlab chiqish oʻtgan asrning 80-yillaridan boshlangan boʻlib, ular asosan mustaqil mashgʻulotga yoʻnaltirilgan edi.

Kompyuter dasturlarini quyidagi turlari mavjud:

- Taʼlimiy (jismoniy tarbiyani yaxshilash uchun kadrlar tayyorlash).
- Texnikaviy (kompyuterli trenajor uskunalar, fitness markazlari)

Kompyuter dasturlari yordamida individual salomatlik darajasini, jismoniy holatini, jismoniy rivojlanish, kasallik havfini darajasini aniqlashga imkon beradi.

Kompyuterlar yordamida hal etilishi lozim boʻlgan individual dasturlarni ishlab chiqarish quyidagilarni oʻz ichiga oladi: sogʻlomlashtiruvchi mashgʻulotlar, jismoniy rivojlanishni ishlab chiqarish faoliyati davomida samaradorligini oshirish, ishdan soʻng qayta tiklash va faol dam olish hamda dam olish kunlarida faoliyat samaradorligini oshirish, shahsning individual , psixologik hususiyatlarini togʻrilash, ratsional jismoniy faoliyat va h.k

Misol tariqasida “aerobik” kompyuter dasturlarini koʻrib chiqamiz (CYBEX).

Dastur aerobic video yozuvning kompyuterlashgan versiyasi boʻlib barcha harakatlar video animatsiya shaklida tasvirlangan boʻladi. Ular real haqiqatga yaqin shu bilan birgalikda surati va amplitudasini qay darajada amalga oshirilishi koʻrsatilib oʻtigan boʻladi. Dastur individual majmualari shakllangan boʻlib tahminan 16-daqiqa davom etadigan 3 hil mashgʻulot turlarini taklif etadi.

Har bir oʻquv mashgʻuloti (darslar) 4 qismdan iborat 20-dan ortiq mashqlar (596-293 elementlar) ni oʻz ichiga oladi.

1. Badan qizdiruvchi mashqlar (Razminka) 7 ta mashqlardan ( $276 \pm 13.3$  elementlardan).
2. Aerob bo'limi (qismi) 5-6 mashqlardan ( $174 \pm 6.7$  elementlardan).
3. Kuch bo'limi (qismi)- 4 ta mashqdan ( $94.7 \pm 1.1$  elementlardan).
- 4). Qayta tiklovchi yakuniy bo'lim (qism) 6-7 mashqlardan (hajmi  $52.3 \pm 24.4$ ) elementlardan iborat bo'ladi.

Kompyuter fitness dasturlarining afzalliklari quyidagilar: har bir mashqni mashg'ulotda ko'rish imkoniyati, ko'ngil ochar – turli rang barang dizayn, ularni ko'rish, musiqa bilan (agar hohish bo'lsa ularni qaytatdan tuzish) va h.k.

Shuni ham ochiq oydin aytib o'tish kerakkiy hatto jahon miqyosida ham individual dasturlarni tayyorlashda, mashqlarni majmuini tanlash bo'yicha tavsiyalarni etishmasligi ham ayni haqiqatdir.

#### **Nazorat savollari**

1. Har bir o'quv mashg'uloti necha qismdan iborat?
2. Sog'lom turmush tarsi deganda nimani tushunasiz?
3. Jismoniy yuklamalarning ta'siri haqida fikr bildiring?
4. Sog'lomlashtirish mashg'ulotlari organizmning funksional holatiga ta'siri qanday?

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Arziqulov R. "Sog'lom turmush tarsi asoslari" T-2005
2. Irgashov Sh. "Voleyologiya" T-2015
3. Mutalova Z. "Sog'lom turmush tarzi" T- 2007.
4. Safarova D D, Shakirjanova K.T, Abduraxmonova N.K. "Voleyologiya asoslaridan ma'ruzalar to'plami" T 2006.



## **IV-BOB. Sog'lomlashtirish texnologiyasi tizimida nazorat qilish va noan'anaviy sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini tashkil etish uslublari**

### **4.1.Sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining noan'anaviy vositalari va qo'llash uslubiyati.**

Individual jismoniy sog'lomlashtirish dasturlari ma'lum dinamika tartibga ega bo'lishini yodda tutish zarur, chunki chunki organizmning joriy holati ma'lum davrda o'zgarib turadi. Bu esa ma'lum bir vaqt oralig'ida jismoniy yuklamalarning davomiyligi, intensivligi takrorlanib turish tezligi hamda hajmining o'z vaqtida to'g'irlash imkonini beradi. So'ngra qaysidir vaqt oralig'ida yana qo'shimcha o'zgarishlarni kiritish mumkin. Shunday qilib, organizmning joriy holati- bu ushbu vaqt oralig'idagi uning mehnat qobiliyati va salomatlik darajasini ifodalaydi.

Joriy salomatlik darajasini kompleks baholash, odam uchun o'z hayot tarzini nazorat qilish va o'z vaqtida salomatlikni ta'minlash uchun choralar ko'rishga imkon yaratadi. Joriy holatni nazorat qilish ma'lum tizim asosida amalga oshirilishi kerak.

Ular quyidagicha bo'lishi mumkin:

- O'zini nazorat etish, aniq test vazifalarini bajarish va ularni oldingisi bilan taqqoslash. Ulardan eng oddiysi, ertalab tich holatda, yotgan joyda pulsni hisoblash. Chiniqqanlik darajasiga qarab, puls tezligi bir4 daqiqada 50-60 urushgacha kamayishi va stabillashishi mumkin.

- Davriy nazorat, ma'lum vaqt oralig'ida o'tkazilib (hafta, oy) olingan natijalar solishtiriladi.

- Joriy nazoart, subektiv va obektiv ma'lumotlarni o'z ichiga oladi.Bu baholash nafaqat mustaqil amalga oshiriladi, balki mutaxassislar shifokorlash va pedagoglarni jalb etish mumkin. Joriy nazorat natijalari jismoniy yuklamalar tarkibiga aniq o'zgartirishlar kiritish mumkinligi haqida qaror qilishga imkon beradi, ya'ni bu odamning charchash darajasi va hozirgi vaqtdagi hayot tarzining holatiga qarab belgilanadi.

- Bosqichli nazorat, davriy ravishda 2-3 marta shifokor nazorati ostida o'tkaziladi, bu yerga organizmning funksional ko'rsatgichlarini aniqlash uslublari kiritiladi. Bu jismoniy yuklamalarning samaradorligini nazorat qilishga imkoniyat yaratadi,

sog'lomlashtirish dasturlari kooreksiya qilinadi va bemorning salomatlik holati to'liq baholanadi.

Organizm holatini ob'ektiv nazorat etish, aynan shu ahvolning rivojlanishiga olib kelgan ta'sirlar majmuasini va olingan natijalarning tahlilini o'z ichiga oladi. Buning uchun nafaqat bajarilgan jismoniy yuklamarni, balki ushbu davrdagi hayot tarzining barcha qirralarini inobatga olish zarur: maishiy va kasbiy xususiyatlar, ruhiy emotsional hoilat, uyqu va ovqatlanish xarakteri, ob-havo va iqlim sharoitlarini va boshqalar. Bularning barchasi hayot tarzini to'g'ri baholash va optimallashtirishni ta'minlab, salomatlikni saqlash va mustahkamlashga yo'naltiriladi.

Aerob mashqlar- bu yengil jismoniy yuklamalar, bunda yirik mushaklar guruhi ishtirok etadi, ko'pincha tana mushaklari, ushbu mushaklarni uzoq vaqt davomida bajarish mumkin. Bu jismoniy yuklamalarga yurish, yugurish, suzish, tennis, velosipedda uchish, ritmik gimnastika kiradi va boshqalar.

Anaerob mashqlar qisqa vaqt ichida yuqori jismoniy faollikni ta'minlaydi. Ular mushaklar kuchini oshirib, bo'g'inlar va suyakning bog'lam apparatini mustahkamligi va chidamliligini oshiradi. Bunday mashqlarga og'ir atletika bodibilding kiradi. Shuni e'tiborga olish lozim, maskur mashqlar qisqa vaqt ichida organizmga juda katta yuklama beradi, ular nafasni ushlab bajariladi va organism kam kislorod oladi. Shuningdek, bu mashqlarda yurak-qon-tomir tizimi chiniqmaganligi tufayli, ayniqsa, qon bosim yuqori va boshqa yurak kasalliklari bo'lgan odamlarda zarar keltirishi mumkin. Shu bilan birga, ko'plab maxsus yaratilgan jismoniy mashqlar aerob va anaerob elementlarni o'z ichiga oladi. Jismoniy yuklamarni bajarishda ularning inmtensivligi muhim ahamiyat kasb etadi. Individual yuklamarning intensivligi nazorat qilishning eng qulay usuli bu (YQS) yurak qisqarishlari sonini hisoblash. Jismoniy yuklamalrni bajarish vaqtda YQS "havsiz zona"da bo'lishi, ya'ni maksimal pulsning 50-75% ni tashkil etishi lozimligini yodda tutish zarur. Yosh ulg'ayib borishi bilan maksimal YQS kamayib, vaqt o'tishi bilan "havsiz zona" ko'rsatgichlari esa qisqarib boradi. Individual havsiz zonani aniqlash uchun avvalo, bir daqiqada eng yuqori yurak qisqarishlarini sonini hisoblash lozim,

220 dan yoshingizni ayirasiz. So'nga "havsiz zonani"ning yuqori va pastki chegarasini aniqlash uchun olingan natija 0,50 va 0,75 ga ko'paytiriladi. Masalan, siz 50 yoshdasiz, siz uchun mo'tadil yuklama yurakni bir daqiqada 85 dan 128 gacha qisqarishiga majbur qiladi. Ushbu ko'rsatkichlar sizning "havsizlik zonangizni" tashkil etadi.

Tadqiqot uslublari.

Ishni amalga oshirish uchun quyilgan vazifalarni xal qilishda quyidagi ilmiy-tadqiqot uslublaridan foydalanildi:

1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va taxdil qilish;
2. Pedagogik nazorat;
3. Mashg'ulot jarayonining taxlili;
4. Matematik-statistik uslublar.

Matematik-statistika uslubi orqali, tadqiqot natijasiga ko'ra, turli ko'rsatkichlar aniqlanib ularning samaradorligi o'rganildi va olingan natijalarni o'rtacha arifmetik ko'rsatkichlari aniqlanib student t- mezonini buyicha statistik bog'liqlik va ishonchlilik darajasi aniqlandi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va taxlil qilish.

Ushbu uslubdan dissertatsiya ishining barcha vazifalarini xal etish uchun foydalanildi. Dissertatsiya vazifalarini tanlashda xamda olingan natijalarni muxokama etishda xorijiy va mamlakatimizda o'rganilgan tadqiqot natijalari taxlil qilindi.

Adabiyotlarni taxlil qilish jarayonida xamda mashg'ulotda qo'llaniladigan asosiy usullarni aniqlash asosida o'quvchilarda xarakatlarni takomillashtirish uslublari o'rganildi.

Mazkur uslub tadqiqotning ishchi farazini oldinga surishga imkon tug'dirdi va ba'zi nazorat xulosalar ishlab chiqildi.

### **Pedagogik kuzatishlar.**

Ishda pedagogik kuzatishlardan o'quvchilarining o'quv-mashg'ulot faoliyatlarini kuzatib, tayyorgarlik xarakatlarini xisobga olgan holda xarakatlarini takomillashtirish dinamikasini nazorat qilish xususiyatlarini amalga oshirish uchun foydalanildi.

Pedagogik nazorat testlari.

Tadqiqotlar jarayonida o'quvchilarda qo'llaniladigan umumiy va maxsus jismoniy mashqlarni aniqlab, tayyorgarlik darajasini baxolash maqsadida turli nazorat mashqlari qo'llanildi.

Umumiy va maxsus jismoniy mashqlar va testlar:

1. 100 m ga yugurish (s)
2. 1 kg li to'ldirma to'pni uloqtirish (m)
3. Yotib tayanib qo'llarni 10 marta bukish va yozish (s)
4. 4x10 m ga maksimon yugurish (soniya)
5. Baland turnikda tortilish (marta)
6. 6 daqiqa davomida yugurish(metr)
7. Turgan joydan uzunlikka sakrash (m)
8. Gimnastika skameykasidan tizzalarni bukmagan holda egilish (sm).

**Sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining noan'anaviy vositalari va qo'llash uslubi.**

### **“Rope-skiping”**

Rope skiping – (sakrab o'tirish va) qiyinchiligiga ko'ra, o'rtacha daqiqasiga 120 ta sakrashga to'g'ri keladigan murakkab harakatlardan iborat bo'lgan harakat faoliyati bo'lsada, u bilan shug'ullanish asosiy mushaklar faoliyatiga tasiri juda katta bo'lib yurak hamda nafas olish tizimini mustahkamlaydi. Umumiy chidamkorlikni, tezlikni, kuchni rivojlantirib, shug'ullanuvchilarga yuqori darajadagi emmotsional zavqlanish imkonini beradi.

Roup-sipping, texnik elementlarning asosiy qismi sakrashlardan iborat bo'lib, ular: o'ng oyoqni bukib, oyoqlar yordamida ilib olish (Twist), tiz cho'kib, arqonga nisbatan gorizontalt, frontal, vertical, o'z joyini o'zgartirib, 180 gradusdan toki 360 gradusgacha burilib sakrashlar va boshqa turli hil sakrashlardan iborat.

Roup-skiping tanlov (musobaqa) dasturlari 2 qismdan iborat bo'lib:

- a. Birgina arg'amchi yordamidagi turli sakrashlar .
- b. Bir vaqtning o'zida 2 va undan ortiq arqonlarda sakrashlardan iborat bo'ladi.

Dasturning ahamiyatga molik tomoni shundan ibortkiy bularning har ikkalasi ham *majburiy* va *ixtiyoriy* turlarga bo‘linadi.

Birinchi bosqichda sakrashda – 30 soniya ichida yo‘l qo‘yilgan hatolar (sifati) soni, ikkinchi sakrash bosqichida esa akrobatikaga oid bo‘lgan akrobatik elementlarga boy kombinatsiyalashgan sakrashlardan iborat.

Roup-skippping uncha ko‘p mablag‘ talab etmasligi bilan ham ajralib turadi, buning uchun uzunroq arqon, qulay sport formasi va ozgina musiqa jo‘rligining o‘zi kifoya.

Quyidagi formula asosida biz mashg‘ulot vaqtida yuklamalar orqali qo‘lga kiritiladigan ballarni hisoblashimiz mumkin bo‘ladi.

1. Kamida 10 daqiqa davom etadigan mashg‘ulotlarda :

$P = (0.005 * M - 0.1) * t$  Bu erda: **P** – Ball miqdori. **M** – Daqiqasiga sakrashlar (qadamlar) soni. **T** – Mashg‘ulot davom etish vaqti.

Masalan 5 daqiqa davomida 100 ta sakrashdan iborat o‘quv mashg‘ulotlarini olsak , bunda :  $P = (0.005 * 100 - 0.1) * 5 = 2.00$

2. 10 daqiqdan ortiq davom etadigan o‘quv mashg‘ulotlari uchun formula :

$$P = (0.005 * M + 0.1) * t - 2$$

Masalan daqiqasiga 100 ta qadamlardan iborat bo‘lgan 15 daqiqali mashg‘ulotlarni ko‘rib chiqamiz :

$$P = (0.005 * 100 + 0.1) * 15 - 2 = 7.0$$

**Asosiy harakat texnikasini o‘rgatish metodikasi.** “Roup skipping” harakatlarni san’at darajasida bajaradigan, bazaviy elementlarga asoslangan harakatlar texnikasining majmui sifatida qarashimiz mumkin.

\* Bu elementlar har bir shug‘ullanuvchi bajarishi mumkin bo‘lgan ikkitalik sakrashlardan yani: chap va o‘ng oyoqlarni burib sakrash (Twist) harakatlardan iborat bo‘lib, o‘ng va chap tomondan tiz cho‘kib (tizzalab) sakrash, chap va o‘ngda navbatma-navbat sakrash (step), 180° yoki 360° ga burilib sakrashlarni misol qilib keltirib o‘tsak bo‘ladi.

Yosh xususiyatlariga ko‘ra “Roup skipping” jismoniy faoliyat sifatida turli yoshga mansub bo‘lgan insonlar uchun eng qulay harakat faoliyati hisoblanadi. Bu

esa bolalar, o'smirlar, o'rta yosh vakil(a)lari hamda keksalar uchun "Roup skipping" bilan muntazam shug'ullanib undan bahramand bo'lishlari uchun aytish mumkin bo'lsa cheksiz imkoniyatlar yaratadi.

Inventarizatsiya hususiyatlariga ko'ra "Roup skipping" ni tashkil etish uchun turli uzunlikdagi arqonlar, qulay sport formasi hamda musiqa jo'rli kerak bo'ladi.

Arg'amchining o'lchami deyarli individual ravishda turlicha bo'ladi. Uning eng muqobil o'lchashning yo'li (bittalik arqon hususida so'z bormoqda): sakrov(sport)chi arqon o'rtasida turib arqon uchlarini qo'l ostiga (qo'litiqga) olib kelib o'ziga mosligini aniqlab olishi mumkin.

Ikkitalik arg'amchini o'lchami – 3 metrdan toki 4.5 metrgacha bo'lishi mumkin.

### **Nazorat savollari**

- 1.O'zini nazorat etish vazifalari
- 2.Davriy va joriy nazorat usullari
- 3.Bosqichli nazoratning ahamiyati

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

- 1.Arziqulov R."Sog'lom turmush tarsi asoslari" T-2005
- 2.Irgashov Sh. "Voleyologiya" T-2015
- 3.Mutalova Z. "Sog'lom turmush tarzi" T- 2007.
- 4.Safarova D D, Shakirjanova K.T, Abduraxmonova N.K."Voleyologiya asoslaridan ma'ruzalar to'plami" T 2006..

#### **4.2. Sogʻlomlashtirish faoliyatining kasbiy yoʻnaltirilganligi. Alohida professional faoliyat uchun mutahasislarga sogʻlomlashtiruvchi fitness(lar) hususiyati.**

“Rope-skipping” - XX asrning 80-yillarida Belgiyalik murabbiy Richard Stendal tomonidan asosiy harakat faoliyati sifatida oʻylab topilgan harakat turi boʻlib, bunda harakatlanuvchi guruh yoki yakka tarkib 1 yoki 2 ta (va undan koʻp) arqonda akrobatik raqs elementlarga boy turli hildagi kombinatsiyalashgan elementlardan iborat boʻlgan harakatlarni malga oshirgan holda sakraydi.

Roup skipping – harakat faoliyatining yangi turi sifatida turli sakrashlardan iborat boʻlgan turli xil elementlar majmuyi boʻlib individual yoki guruhlarda olib boriladigan bir yoki ikki arqonlar yordamida bajariladigan raqs birikmalari hisoblanadi.

Roup skipping – atamasi *ingiliz* tilidan tarjima qilinganda “arqondan sakrash” degan maʼnoni anglatadi.

“Roup skipping” – Jismoniy faoliyatning turi sifatida turli hil murakkabliklarga ega boʻlgan samarali va arzon hamda ayni vaqtda yuqori darajada barcha mushaklarni mashqlantirish imkonini beruvchi harakat faoliyati hisoblanadi. Bunday mashgʻulotlar yurak qon-tomir tizimi, nafas olish tizimiga, (yogʻlarni erishiga) hamda turli jismoniy sifatlarni: tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlikni rivojlantiradi hamda mustahkamlash imkonini beradi.

Arqon yordamida sakrash: boks, basketbol, futboʻl, bodibilding bilan shugʻullanuvchilarning asosiy oʻquv mashgʻulotlarida keng koʻlamda foydalaniladi. Buni esa bunday mashgʻulotlarni tashkil etish uncha katta sarf harajatlar talab etmasligi bilan izohlanadi.

*Teraerobika.* Germaniyalik murabbiy Y.Xarzom tomonidan 1995-yilda tashkil etilgan bunday raqs harakatlari : aerob holatlarni amalga oshirishda, gimnastik kuch va choʻzilish harakatlarini oʻz ichiga oladi. Bu amartizator xususiyatiga koʻra lateksli, lentani qoʻlga olib turli qarshiliklarni bir vaqtning oʻzida engish (9.5-rasm) orqali bajariladi. Bunda oddiy choʻziluvchan rezinkali lentalardan foydalanish mumkin. Musiqa sadosi ostida qiyin boʻlmagan oddiy raqslar orqali mashgʻulotlar jozibali

tashkil etilishi ularga alohida yondashuvni talab etadi. Terarobika atamashunoslikda raqs aerobikasi sifatida nom qozongan .

### III turkumga mansub aerobika turlari

*Lou-impekt* - Raqsga yo'naltirilgan kordinatsiyani o'sishiga hamda zarbali yuklamalarga moslashgan "pezoeffekt" tasr (doimo 1 oyog'i polda bo'ladi) ko'rsatadigan aerobika turi hisoblandi.

*Raqs aerobikasi* - (xip-xop, aerodans, salsa, latina, siti-djem, afrobik, rok-n-roll va boshqalar) SHu nomdagi raqs uslublari asosida sport harakteriga ega, zamonaviy raqs bilan estradani mantiqiy davomi hisoblanadi. Asta sekin raqs aerobikasi ommaviy musiqalarga bog'liq holda ommalashib boradi.

Raqs darslari: boks, kikkoksing, karate, taekvandoda ishlatiladigan gimnastik mashqlarning mahsus birlashmasidan foydalanib: kuch, tezlik, chidamkorlikni muvofiqlashtirishda o'z emotsional holatni oshirishga hizmat qilmoqda.

*Xip-xop*. Amerikanacha uslubda birlashgan raqs uslublari (yurib, yugurib, sakrashlardan iborat.)

*Moderi-dans, strit-dans, kardiofank, siti-djem* – SHu nomdagi raqs uslublari asosida zamonaviy raqs elementlaridan foydalanilgan holda yoshlar va bolalarning eng zamonaviy musiqiy raqs uslub, vositalari bo'lib, o'ziga jalb qilgan holda ko'plab insonlarni o'ziga chorlaydi.

*Aerodans* – "xoreografiya" jihatidan mumtoz raqs va balet sanati elementlarini o'z ichiga oladi.

*Salsa, latina* – Mashg'ulotlar, Lotin Amerika ma'daniyatiga hos rang-barang harakat birikmalariga quriladi.

*Siti-djem* – Qora tanlilarning ko'cha raqsi asosida shakillangan bo'lib, yurak urushi soni daqiqasiga o'rtacha tempdagi musiqalarda 105-115 tagacha etadigan mashg'ulot turi hisoblanadi.

*Tay-bo, ki-bo* – SHarq yakka kurashi negizida: boks, kikkoksinga asoslangan aerobika tur hisoblanadi.

*Boks-aerobika*. "Melkoampletuda" li ketma-ketlik asosida turli harakatlar: djeb (to'g'ridan zarba), xuk (yondan zarba), apperkot (pastdan zarba) shuningdek o'z



harakat faoliyatini o'zgartirib turuvchi harakatlar (huddi ringdagi bokschilarga o'xshab).

*Kara-T-robika.* Mashg'ulot karate texnik xarakteriga xos o'rtacha intensivlikdagi harakatlar: yoko-giri (o'ziga nisbatan to'g'ri zarba), may-giri (oldinga to'g'ridan-to'g'ri zarba).

*Kiks aerobika.* Bokschilar hamda karatistlar harakatlar qorishmasi: (chapdan djeb, o'ngdan xuk, yoko-giri, o'ngdan djeb, chapdan apperkot, yoko-giri, 4 apperkot zarbasi, yoko-giri, o'ngdan xuk va boshqalar ).

Aerobikaning turkumiga mansub turlari:

*Yoga-aerobika.* Statik va dinamik harakterga ega turli nafas mashg'ulotlari, cho'zilish va stretching mashqlari.

*Fleks.* Asosan egiluvchanlikni rivojlantirish va psihoemotsional holatni tartibga solishga qaratilgan mashg'ulotlar.

*Sound track (musiqiy kuzatish).* eng zamonaviy fitness daturlarining eng ajralmas qismi bo'lib bir suratda ijro etilishi bilan berilgan musiqani estetik didni tarbiyalashga, ritmni sezish umumiy hisobda harakat ma'daniyatini yuksaltirishga hizmat qiladi.

Bajarilish suratini (5) turli kategoriyalarga ajratishimiz mumkin, bular: *sekin* - yurak urishi daqiqasiga 40-50 ta (sekin harakatlar, yurishlar va h.k) ni tashkil etadi. *O'rtacha* yoki o'rtachadan sekin. Yurak urishi daqiqasiga 60-70 ta (ritmik musiqali gimnastik mashqlar) ni tashkil qiladi. *Tez* – yurak urishi 150 tani va undan tez\_170 tani tashkil etadi (regtaym, sheyk, charlston va boshqa sakrash hamda yugurishlardan tashkil topgan raqs elementlari) .

Ushbu qoida asosida turli hildagi ko'ngil ochar va sog'lomlashtiruvchi gimnastik dasturlari imkoniyatini birlashtirib yagona bo'lgan fitness aralashmasini shakillantirish uchun asos bo'ladi.

Asosiy harakat faolligini kuchga yo'naltirilgan, fitness dasturlari.

Sog'lomlashtiruvchi fitnessning asosiy komponenti sifatida optimal darajada kuch va kuch-chidamkorlikni yaxshilash shuningdek eng ommabop kuchga yo'naltirilgan mashqlar, sportda bodibilding nomi bilan mashxurdir.

Bodibilding - (“kulturizm”, sport gimnastikasi) kuch sifatini hamda tana shaklini (ko‘rinish holatini) rivojlantirish maqsadidagi turli jismoniy mashqlar hisoblanadi.

Bodibilding asoschisi Fredrik Myuller bo‘lib gantel va giryalar (turli og‘irlikdagi toshlar) yordamida birinchi bo‘lib “Tanani shakillantirish” bo‘yicha ilk marotaba o‘quv mashg‘ulotlarini tashkil etishda o‘quv qo‘llanma yozdi. (1904-yil). O‘shandan buyon AQSH, Kanada, B.Britaniya, Fransiya , Belgiya, Germaniya va Rossiyalarda bu bo‘yicha xalqaro musobaqalar o‘tkazilib kelinmoqda.

Sportga yo‘naltirilgan bodibilding o‘quv mashg‘ulotlari aniq ravishda proporsional mushak qatlamlarini, hajmini turli musobaqalarda uni namoyon etishda ko‘mak beradi. Ahamiyatga molik jihati shundan iboratkiy standart dasturlarda: ixtiyoriy va majburiy elementi sifatida namoyon etiladi.

Bodibilding sport va dam olish vositalarini amalga oshirish sifatida : jismoniy mashqlardan zavq olish, tana kamchiliklarini bartaraf etish shuningdek jismoniy holai darajasini saqlash va ish qobiliyatini kengaytirishda o‘z hissasini qo‘shadi. SHu bilan birgalikda harakat tayanch apparati tizimini jarohatlanganda reabilitatsiya qilishda, sport gimnastikasi sifatida oldin va hozir ishlatilgan.

Bodibilding vositalari tasnifi quyidagicha:

- Bazaviy (Asosiy) – Chegaralangan yoki chegaralanmagan yuklamalarga turli mushaklar, bo‘g‘imlarni erkin ravishda jalb etish.

- Shakillantirish – erkinlik jihatidan uncha ko‘p bo‘magan yuklamalardagi jismoniy (harakatlarni): qo‘l va oyoq yordamida, mushaklarni local ravishda rivojlantirish.

- Qo‘shimcha –turli texnikaviy sport turlariga oid umumiy tayyorgarlik mashqlarini o‘z ichiga oladi.

Shuningdek, shug‘ullanuvchilarni o‘ziga xos xususiyatlariga tasr etish asosiy omillari ichida (orasida) quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

- Individual xususiyatlariga ko‘ra (yoshi, jinsi, jismoniy holati yoki tajribasini etishmasligiga va boshqalar ) alohida shug‘ullanish.

- Mashqlar harakteriga ko‘ra (bazaviy, shakillantiruvchi).

- Mushak ishini bir maromdaligi.
- Mashqlar tezligida
- YUklamalar hajmi va dam olish intervalida.
- Snaryad va uskunalariga ko'ra.

SHunday qilib harakat texnikasi bir muncha sodda tuzilgan bo'ladi. Oddiygina jismoniy texnik tayyorgarlikga ega bo'lmay turib qo'llash zararli bo'lib kuchlilik ba chidamkorlik va kordinatsion qobiliyati etarlicha yuqori darajaga ega bo'lgan sportchilar uchun mo'ljallangan bo'lib odatda mashqlar kamida o'rtachadan sekinroq yoki tez bo'ladi.

Murabbiy yoki instructor tomonidan mashg'ulot faoliyatlariga turli o'zgartirishlar kiritib tashkil etish mumkin bo'lib, o'zgarishning bazaviy va format beruvchi mashq: birinchi galda 50-60% yuklamalarni ko'pi bilan (maksimal ravishda) qaytarilishlar bilan amalga oshirish mumkin bo'ladi.

Ba'zi mashqlar kuchni namoyon bo'lishida chidamkorlikni egiluvchanlikni rivojlantirishga imkon beradi. Hususan og'irliklar miqdorini o'zgartirib portlovchi kuchni , kuch-chidamliligini takomillashtirishi mumkin.

“Kulturizm”da turli og'irlikdagi (Shtanga, gantellar) erkin mashqlar, maxsus trenajor (uskuna) larda turli hildagi mushak harakatini va xar hil amplitudagi yuklamalarni o'z ichiga oladigan faoliyat hisoblanadi.

“*Kallanetika*” – Amerika balerinas Kallan Pinkni tomonidan tuzilgan jismoniy mashqlarni alternativ (muqobil) aerobikani (shkastlanish xavfi katta bo'lgan) static - dinamik harakatlar, kichik amplitudali harakatlar hamda (bo'yin, qorin, dumba, oyoq mushaklari) ichki qattiq muskullar ishtirok etgan harakat faoliyati.

“Kallanetik” darslarda muntqazam ravishda shug'ullanish (mushaklarni mustahkamlash, garmonik holatni shakillantirish) bo'yicha yosh cheklovlari mavjud.

*Slim-djim, bodistayling, bodiforming.* Aerob elementlarni birlashtirgan keng tarqalgan mashqlar tizimi. Kallanetika, raqs, bodibilding bilan shug'ullanishda organizmga har tomanlama tasiri, tana shakli, vaznni meyyorlashtirish (slim-djim, bodiforming) va yangi xoreografiya elementlariga boy raqs harakatlari (bodiystayling) xisoblanadi.

“Super-strong” [*kuch aerobikasi*] – Asosiy etibor o‘g‘irliklarga asoslanadi, turli hil vaznga ega toshlar (gantellar, amortizatorlar) va boshqa shunga o‘xshash ko‘plab inventarlardan foydalaniladi. Bunda oyoq-qorin mushaklariga, elka mushaklariga alohida mashqlar qo‘llaniladi.

“Pump aerobics” [*Pamp aerobika*] - Avstraliyaning fitness markazlarida tashkil etilgan bo‘lib raqs aerobikasi birla sport snaryadlarida (kichik gantel va shtanga majmualaridan foydalanilgan holda ) standart mashg‘ulot davom etish muddati 3 oy bo‘lib Interval-aylanma variantdagi mashg‘ulotlar “Step” platformasini ishlatilishini nazarda tutadi. Bunda turli guruh mushaklar faoliyatini talab qiladigan (har-hil qiyinchiliklarga ega) mashqlar (o‘tirib turishlar) misol bo‘ladi.

“Slide-aerobica” [*slayd erobika*] – Oyoq harakatlarini turlli tomonlarga harakatlantirish, harakatga keltirish asosidagi dastur hisoblanadi. Slayd aerobika kuchni oshirishga quyi azo mushaklarini (oyoqlarni) kordinatsiyalashda, chidamlilikni rivojlantirishda, tana vaznini boshqarishda samarali vosita hisoblanadi. Slayd aerobika dasturining past-intensivlikdagi taminot dasturi sifatida (qiyinchilik darajasi bo‘yicha) 70 kg vaznga ega inson 30 daqiqa davomida 250 kkal. energiya sarflaydi.

Slayd aerobika mashg‘ulotlari ellastik yuzaga ega 180x160 sm bo‘lgan mahsus to‘shama (mat) to‘shab turli hil qiyinchiliklarga ega mashqlar bajariladi.

Asosiy harakatlar son mushaklariga yo‘naltirilgan bo‘lib, turli yugurish yohud uchish asosidagi mashqlar.

Dastlabki aerobika g‘oyasi (maqsadi) optimal darajadagi malakali sportchilar uchun aslayd aerobli turli o‘zgaruvchan mashqlarni tanlab olishga qaratilgan, hususan :

- \* Asosiy o‘tkaziladigan umumiy giruhdagi mashg‘ulotlar katta mushak guruhlarini past-intensivlikda rivojlantirishga yo‘naltirilgan.

- \* Umumiy hisobda bu mashg‘ulotlar kuchlilik-chidamkorlilikni oshirishga, tezlikni, kordinatsion lateral harakatlarni, raqs va turli qiyinchilikdagi mashqlarga yo‘naltirilgan bo‘ladi.

- \* Mashqlanishda mashg‘ulot yuklamalarini sport faoliyati talablari asosida professional darajada asosiy jismoniy fazilatlarni komol toptirishga hissa qo‘shadi.

Ilmiy texnologik taraqqiyotning aerobik turlari asnosida fitness dasturlaridan oqilona foydalanish evaziga hozirda yangi bo'lgan fitbol-trening va tera aerobika tez rivoj topmoqda.

### **Nazorat savollari**

1. "Rope-skipping" nima?
2. Sog'lomlashtiruvchi fitnessning asosiy komponenti sifati nimada?
3. Sog'lomlashtirish aerobikalari haqida ma'lumot bering?
4. Asosiy ahamiyatlarning ahamiyati nimada?

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Arziqulov R. "Sog'lom turmush tarsi asoslari" T-2005
2. Irgashov Sh. "Voleyologiya" T-2015
3. Mutalova Z. "Sog'lom turmush tarzi" T- 2007.
4. Safarova D D, Shakirjanova K.T, Abduraxmonova N.K. "Voleyologiya asoslaridan ma'ruzalar to'plami" T 2006..

## **XULOSA**

Jamiyatimizda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shugʻullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda oʻz irodasi, kuchi va imkoniyatlariga boʻlgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuygʻularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yoʻnaltirilgan keng koʻlamli ishlar amalga oshirilmoqda. Yoshlarni boʻsh vaqtlarini mazmunli tashkil etish ularni salomatligini asrab avaylash, mustahkamlash maqsadida ommaviy sport turlariga jalb etish va aholi salomatligini mustahkamlash borasida ijtimoiy muhitga ommaviy sportni jalb etish borasida bir qancha ishlar amalga oshirilmoqda. Sogʻlom turmush tarzi va tibbiy madaniyat va sport uygʻunligi borasida yosh avlodga tushunchalar berib, ongiga singdirish bugungi kunning dolzarb fazifalaridandir. Sogʻlom turmush tarzi tushunchasi oʻz tarkibiga: Zararli odatlardan (tamaki chekish, spirtli ichimliklarni ichish va giyoxvandlik ) tiyilish, muttasil ravishda jismoniy va harakat faolligi, moʻtadil harakatlanish tarbiga rioya qilish, tarkib jixatidan tenglashtirilgan va rastional ovqatlanish, organizmni chiniqtirish, shaxsiy va jamoatchilik gigienasi, ijobiy ehtirosalar, ziddiyatli vaziyatlardan oʻzini chetga olish, stress holatlarini oqilona yechimini topa bilish, tartibli mexnat qilish va toʻlaqonli dam olish, qulay ruhiy holatga ega boʻlish bilan ruxiy fiziologik jixatdan qoniqib yashash, yuksak tibbiy faollikga ega boʻlish kabi yoʻnalishlarni qamrab oladi

## AMALIY TAVSIYALAR

O'zbekiston Respublikasining mustaqillikka erishganidan so'ng barcha soxalarda xar tamonlama yuksalish, shakllanish va takomillashish yuz berayotganini tub jismoniy-siyosiy va ma'naviy o'zgarishlar umuminsoniy qadryatlar tizimida yangilanish, insonning barcha shaxsiy extiyojlari, talablari va ma'nfaatlari birinchi o'ringa ko'tarilayotganini, ayniqsa o'sib kelayotgan yosh avlodlarning ma'naviy-axloqiy va jismoniy imkoniyatlari yanada oshayotgani bugungi kunda sir emas. "Odamzodning sog'ligi ko'p jihatidan avvalambor uning o'ziga bog'liq. Buning uchun u o'z hayotini oqilona yo'lga qo'yishi, har qanday kasallikning oldini olish uchun sog'lom hayot tarzi va turmush madaniyati talablariga amal qilib yashashi lozim." (O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.Karimovning 2004 yil 7 dekabrda so'zlagan nutqidan)

Turmush tarzi- inson hayotining shunday bir tayanch nuqtasiki, har bir inson unga tayangan holda, o'z hayotini tubdan o'zgartirishga erishishi mumkin.

Shu munosabat bilan yangi insonni tarbiyalashning murakkab va ko'p qirrali muommosining muxim yo'nalishi xar bir kishida o'z sog'lig'i to'g'risida o'zi qayg'urish madaniyatni singdirishdir. Uni tarkib topish uchun oila, maktabgacha ta'lim muassasalair, maktab, umum o'rta ta'lim tizimi, maxalla, sog'liqni saqlash, jismoniy tarbiya va sport tizimlarining xodimlari butun kuch quvvatini, g'ayratini ishga solib, bolaning ongiga yoshlikdan jismoniy tarbiyaga va sog'lom turmush tarziga bo'lgan muxabbatni singdirib qo'yishlari zarur.

Respublikamizda har qanday soha vakillari zimmasiga sog'lom avlodni tayyorlash chora tadbirlari yuklatilgan desak mubolag'a bo'lmaydi. Sog'lom turmush tarzi yoki oqilona yashash tarzi tushunchalari keng qamrovli bo'lib,o'z ichiga insonning tug'ilishidan boshlab umrining oxirigacha aql farosat bilan yashashini – zararli odatlardan xoli bo'lishini,jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishni, to'g'ri ovqatlanib, to'g'ri dam ola bilishi kabi ko'plab boshqa ijobiy xislatlarini oladi. Oqilona turmush tarzi har bir insonning aql farosati — bilan yaratiladi va har bir kishi uchun individualdir. Bir kishiga foydali bo'lgan narsa boshqaga zarar keltirishi mumkin. Hayot ritmi, mehnat qilish va uxlash davomiyligi,

qabul qilinadigan miqdori va sifati har bir inson tomondan o'z ehtiyoji va imkoniyatiga qarab tanlab olinishi zarur. Shuning uchun ham salomatlikni inson aqlining mahsuli deb karash kerak. Insonni uning o'z xohishiga qarshi sog'lom qilish va unga uzoq umr baxshida etish aslo mumkin emas. Sog'lom turmush tarzi o'z asosida biologik va ijtimoiy tamoyillarni mujassamlashtiradi. Xozirgi kunda O'zbekiston Respublikasining Prezidenti Sh.M.Mirziyev raxbarligida mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqarish tizimini takomillashtirish, ommaviy sportni rivojlantirish, iqtidorli sportchilarni tanlash va tarbiyalash, yirik sport o'yinlariga tayyorgarliklariga shart-sharoitlar yaratish, soxani malakali qadrlar bilan mustaxkamlash borasida keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.



## MUNDARIJA

<b>Kirish</b>	3
<b>I –BOB Sogʻlomlashtirish texnologiyasi faniga kirish. Asosiy tushunchalari maqsad va vazifalari.</b>	
1.1.Sogʻlomlashtirish texnologiyasi tushunchasi mazmun mohiyati.Jismoniy sogʻlomlashtirishni funksiyalari.	6
1.2. Sogʻlomlashtirish omillari	18
1.3. Sogʻlomlashtiruvchi mashgʻulotni umumiy tavsifi	31
1.4. Жисмоний соғломлаштириш технологиясини услубий аспектлари	49
<b>II-BOB.Соғломлаштириш тизимида инсон организмнинг мослашиш реакциялари, турлар ва шаклланиш босқичлари услублар ва тизимлари</b>	
2.1. Адаптация (мослашиш)	59
2.2. Жисмоний соғломлаштирувчи услублар haqida tushuncha	66
2.3. Саломатликни яхшилашнинг рационал усуллари va талабаларни жисмоний ривожлантиришнинг самарали методлари	72
2.4.Jismoniy madaniyat va sportning umumiy tamoyillari va nazariy asoslari. Jismoniy tarbiyaning va sport mashgʻulotlarining asosiy va yordamchi vositalari	80
<b>III-BOB. Talabalar jismoniy tarbiya, sport sogʻlomlashtirish mashgʻulotlarining shakllari, turlari va sogʻlomlashtiruvchi dasturlarning tuzilishi.</b>	
3.1. Talabalar jismoniy tarbiya, sport sogʻlomlashtirish mashgʻulotlarining shakllari va turlari	93
3.2. Фитнесс дастурлари асосида ҳаракат фаолиятининг аероб (ли) турига йўналтирилганлиги	106
3.3.Talabalarni jismoniy tarbiya, sport sogʻlomlashtirish mashgʻulotlarida jismoniy rivojlanishlarini nazorat qilish va sport sogʻlomlashtirish mashgʻulotlarini tashkil etish ta'lim uslublari va tamoyillari	118
3.4. Соғломлаштирувчи дастурлар тузилиши	143
<b>IV-BOB. Sogʻlomlashtirish texnologiyasi tizimida nazorat qilish va noan'anaviy соғломлаштириш машғулотларини ташкил этиш услублари</b>	
4.1.Соғломлаштириш машғулотларининг ноанъанавий воситалари va қўллаш услубияти	153
4.2. Соғломлаштириш фаолиятининг касбий йўналтирилганлиги	159
Xulosa	166
Амалий тавсиялар	167
Фойдаланилган адабиётлар	172

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b>	<b>3</b>
<b>Глава I Введение в предмет. Основные понятия и задачи.</b>	
1.1. Концепция оздоровительных технологий	6
1.2. Факторы здоровья	18
1.3. Общее описание оздоровительной деятельности	33
1.4. Методологические аспекты технологии физической культуры	51
<b>Глава II Методы и системы адаптационных реакций, виды и этапы формирования организма человека в системе.</b>	
2.1. Адаптация (адаптация) оздоровительных технологий	63
2.2. Концепция методов физической подготовки	71
2.3. Рациональные методы оздоровления и эффективные методы физического развития студентов	78
2.4. Общие принципы и теоретические основы физической культуры и спорта.	
Основные и вспомогательные средства физической культуры и спорта	88
<b>Глава III. Формы, виды и виды оздоровительной и спортивной деятельности для студентов.</b>	
3.1. Формы и виды занятий физкультурой и спортом студентов	102
3.2. Занятия аэробикой на основе фитнес-программ ориентированного	105
3.3. Организация занятий физической культурой и спортом для физического воспитания студентов методы и принципы обучения	130
3.4. Структура оздоровительных программ	157
<b>Глава IV. Методы контроля и организации нетрадиционного обучения в области оздоровительных технологий.</b>	
4.1. Нетрадиционные средства оздоровительной тренировки и способы их применения.	169
4.2. Профессиональная направленность оздоровительных технологий	176
Практические рекомендации	
Приложение	

## CONTENTS

Introduction	3
<b>I – Introduction to the science of health technology. The basic concepts and objectives.</b>	
1.1 The meaning of the concept of health technology. Functions of physical improvement.	6
1.2. Health Factors	18
1.3. General description of health improvement exercise	33
1.4. Methodological Aspects of Physical Fitness Technology	51
<b>Chapter II. Methods and systems of adaptation reactions, types and stages of formation of the human body in the health system</b>	
2.1. Adaptation	63
2.2. The concept of physical fitness methods	71
2.3. Rational Methods of Improving Health and Effective Methods for Student Physical Development	78
General principles and theoretical foundations of physical culture and sport. Basic and auxiliary means of physical education and sports	88
<b>SECTION III. Forms, types and types of health and sports activities for students.</b>	
3.1. Forms and types of students' physical education and sports activities	102
3.2. Aerobic activity (s) based on fitness programs direction	
Organization of physical training and sports improvement exercises for students' physical education	115
3.3 Methods and Principles of Learning	130
3.4. Structure of Wellness Programs	157
<b>SECTION IV. Methods of control and organization of unconventional health training in the health technology system</b>	
4.1 Unconventional means of health training and methodology of application	169
4.2. Professional orientation of health activity	176
Practical advice	
References	

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov I.A. Barkamol avlod – O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. Barkamol avlod orzusi. – T. : SHarq, 1999. – 8-30 betlar.
2. Karimov I. A. “Yuksak ma'naviyat - yengilmas kuch”. T.: “Ma'naviyat” 2008 y.
3. O'zbekiston Respublikasining “Ta'lim to'g'risida”gi Qonuni. T., 1997 y.
4. O'zbekiston Respublikasining «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi». T., 1997 y.
5. Mirziyoev SH.M. Erkin va farovon demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. T., 2016.
6. Mirziyoev. SH.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz. - T.: O'zbekiston, 2017, - B. 145.
7. Mirziyoev SH.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz. - T. 2017.
8. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-2021 yillarga mo'ljallangan “O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida”gi Farmoni.
9. O'zbekiston Respublikasi «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi (2015 yil yangi tahriri) Qonuni.
10. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2016 yil 29 dekabrda PQ-2707-son «2017 — 2021 yillarda maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Qarori.
11. “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora- tadbirlari ” to'g'risidagi O'zbekiston respublikasi Prezidentining qarori. 2017 y. 3 iyun.
12. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2017 yil 22 maydagi “Oliy o'quv yurtidan keyingi ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi 304-sonli Qarori.
13. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “Oliy o'quv yurtidan keyingi ta'lim tizimini yanada takomillashtirish to'g'risida”gi PF-4958-son Farmoni (2017 yil 18 fevral).

14.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son Qarori (2017 yil 3 iyun).

15.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 14 avgustdagi "Yoshlarni ma'naviy-ahloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta'lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3907 sonli Qarori.

16.R.S.Salomov, M.X.Mirjamolov- Jismoniy imkoniyati cheklangan o'quvchilarning sport mashg'ulotlariga moslashishi o'quv uslubiy qo'llanma.T-2014

17.Safarova D.D. G'ulomov N.G. "Voleyologiya o'quv uslubiy qo'llanma" Toshkent-2013.

18.Arziqulov R."Sog'lom turmush tarsi asoslari" T-2005

19.Irgashov Sh. "Voleyologiya" T-2015

20.Mutalova Z. "Sog'lom turmush tarzi" T- 2007.

21.Safarova D D, Shakirjanova K.T, Abduraxmonova N.K."Voleyologiya asoslaridan ma'ruzalar to'plami" T 2006..