

Ш.Ханкельдиев, А.Абдуллаев,  
В.Ким, Р.Ҳамроқулов,  
Қ.Жабборов, А.Хасанов

КАСБ-ҲУНАР КОЛЛЕЖЛАРИ  
ЎҚУВЧИ ЁШЛАРИНИНГ  
СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ  
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИ



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

**ФАРҒОНА ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

***КАСБ-ҲУНАР КОЛЛЕЖЛАРИ  
ЎҚУВЧИ ЁШЛАРИНИНГ  
СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ  
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИ***

*Ўқув қўлланма*

«ФАРҒОНА» нашриёти,  
2010 йил

**Муаллифлар:** Ханкельдиев Ш.Х. – пед.фан. доктори, профессор.  
Абдуллаев А. – пед.фан. номзоди, доцент.  
Ким В.Г. – пед.фан. номзоди.  
Ҳамрокулов Р.А. – пед.фан. номзоди.  
Жабборов Қ.Қ. – пед.фан. номзоди.  
Хасанов А.Т. – катта ўқитувчи.

**Такризчилар:** Кошбахтиев И.А. – педагогика фанлари доктори, профессор, Тошкент ахборот технологиялари университети жисмоний тарбия ва спорт кафедраси мудири.

Керимов Ф.А. – педагогика фанлари доктори, профессор, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти кафедраси мудири.

**Ханкельдиев Ш.Х., Абдуллаев А. ва бошқ.**  
**КАСБ-ХУНАР КОЛЛЕЖЛАРИ ЎҚУВЧИ**  
**ЁШЛАРИНИНГ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ**  
**ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИ/Ўқув қўлланма**  
**«ФАРФОНА» нашриёти, 2010 йил – 200 б.**

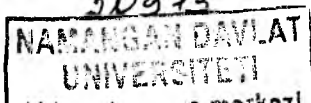
Мазкур қўлланмада касб-хунар коллежлари, академик лицейлар ўқувчи ёшларининг соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятини шакллантириш, уни такомиллаштиришнинг илмий-назарий ва амалий асослари, кундалик зарурий оптимал ҳаракат фаоллиги тартиби, организм ҳолатини ўқиш (касб-хунар) фаолиятига функционал тайёрлаш, ўз жисмининг ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини биологик ёши талаблари даражасида ушлаш, соғломлаштириш машғулотлари, уларнинг мазмуни, воситалари, жисмоний юклама, фаол, пассив дам олиш, организм сарфлаган энергиясини тиклаш, соғлом, узоқ умр кўришга эришишга оид назарий билимлар умумлаштирилган.

Касб-хунар коллежлари ўқувчи, талаба ёшларининг «Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти» ўқув-тарбия курсини маъруза ва семинар машғулотларида фойдаланиш учун мўлжалланган.

*Фаргона давлат университети Илмий кенгашининг  
2010 йил 1 декабрдаги 3-сонли йиғилиши қарори билан нашрга  
тавсия этилган.*

*Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус  
таълим вазирлигининг ИТД-4-157 рақамли давлат гранти  
томонидан молиялаштирилган.*

©«ФАРФОНА» нашриёти – 2010 й.



## Сўз боши

Мамлакатимиз президенти И.А.Каримов ёшларга «...барча режаларни амалга оширадиган ва кўзланган мақсадларни рўёбга чиқарадиган қудратли бир омил борки, у ҳам бўлса, юқори малакали иш кучи ва юртимизнинг эртанги кунини, тараққиёти учун масъулиятни ўз зиммасига олишга қодир бўлган етук мутахассис ёшлар...» деб, қомил ишонч билдираётгани бежиз эмас.

Юқоридагилардан келиб чиқиб, ёшлар орасида соғлом турмуш тарзи (СТТ) тамойилларини қарор топтириш, уларни гиёҳвандлик, ахлоқсизлик, ташқаридан кириб келадиган тубан «оммавий маданият»нинг турли иллатлари, хавфли ва зарарли таъсирларидан ҳимоя қилиш мақсадида комплекс чора-тадбирларни амалга ошириш «Баркамол авлод йили» давлат дастурига ўзак йўналиш тарзида киритилди.

Дарҳақиқат, жисмонан етуклик, баркамоллик инсон учун энг зарур жиҳатдир. Фақат жисман соғлом одамгина давлат ва жамият учун фойда келтиради, ўзи, оиласи, яқинлари ва туғилиб ўсган озод диёри равнақи учун улкан ишларни амалга ошира олади.

Ўрта махсус касб-хунар таълимида ўқувчи ёшлар учун уларнинг касбий маҳорати, айнан шу ёшдагиларнинг касбий-жисмоний тайёргарлиги даражаси, бундай тайёргарликни йўлга қўйиш учун бериладиган билимлар ҳозирги кунгача бир тизимга солинмаган. Қатор касбларнинг соҳиблари, соҳибалари, хунармандлар фақат касбий фаолиятига мансуб ҳаракатларни моддий неъмат яратаётган меҳнат

давонидагина бажариш билан чекланадилар. Улар организмнинг меҳнат фаолиятида иштирок этмайдиган мушаклари эса аста-секинлик билан сўна бошлайди, натижада организм хизмат фаолиятининг пасайиши ва тана ҳаракатларида нуқсонлар юзага келиши кузатилади. Эътиборингизга ҳавола қилаётган мазкур қўлланмадан бўлажак касб-ҳунар эгасининг соғлом турмуши, меҳнат-ҳаётий фаолияти давомида фойдаланиши заруриятга айланиб бораётган жисмоний маданиятининг шаклланиши, унинг тарбияси, кундалик фаолиятида организм энергияси (куват)ни тежамли сарфлаш, сарфланганини қисқа муддатда қайта тиклашга оид билимлар ва уларни амалда қўллашнинг ҳозирги кундаги мавжуд илмий-назарий асослари ўрин олган. Чунки, ҳар бир жамият жисмоний маданиятининг даражаси шу жамият аъзоларининг кундалик турмуш тарзида жисмоний маданиятни сингдирилганлиги ҳолати, уларнинг соғломлиги, жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги, касбий-жисмоний маданиятини такомиллаштиришга оид машғулотлари мазмуни ва сифати билан боғлиқ. Қолаверса, соҳа бўйича олиб борилаётган илмий-тадқиқот ишлари ва уларнинг натижаларидан фойдаланиш, уларни ҳаётга амалий-жисмоний маданият маҳсули сифатида сингдирилиши, жисмоний маданиятга оид моддий таъминот (стадионлар, ёпиқ спорт иншоотлари ва ҳ.к.), жамият аъзоларининг спорт ютуқлари, мутахассис кадрлари ва уларнинг жисмоний тайёргарлигининг сифати билан баҳоланади.

Касб-ҳунар фаолияти жараёни белгиланган йўналишда олдиндан режалаштириб олиб борилади ва аниқ вазифаларни ҳал қилишга йўналтирилади. Уларни ҳал қилиш эса маълум даражадаги жисмоний ва руҳий қувват сарфлашни талаб қилади. Кутилган натижага эришиш мувофиқ ҳолдаги фикрлаш, ақлий жиҳатдан ўзини бойитиш, хулосаларни умумлаштириш, ўз билимини ошириш, янгилик-

лардан фойдаланиш, рационализаторлик – янги нарсаяратидек фаолиятларни талаб қилади. Фақат жисмонан баркамол шахсгина бундай талаблардан келиб чиқадиган жиҳатларни ўзида мужассамлаштириши мумкин.

Шунга кўра мазкур қўлланма мамлакатимизда ёшларнинг жисмоний баркамоллигини амалга оширишни йўлга қўйиш учун хизмат қиладиган давлат дастурининг ўзак йўналиши, ёшларнинг соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти ва унга оид назарий-амалий билимларини бойитиш, касб-хунари талаб қиладиган ҳаракат фаоллиги, касбий-жисмоний тайёргарлиги, узоқ соғлом ҳаёт кечиришнинг сирларига оид бошланғич билимларнинг мазмунини ўзида мужассамлаштирган.

Касб-хунарига йўналтирилган ҳаракатлар ва уларни машқ қилиш, касбий-жисмоний қобилиятлар, касбий-жисмоний тайёргарлиги ва ўз жисмининг ривожланганлигини баҳолаш, жисмоний маданият ва спортдан восита сифатида касбий тайёргарлигида фойдаланишга оид билимларнинг комплексини яратишни мақсад қилиб қўйган ҳамда кўп сонли касб-хунар коллежларининг соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятига ихлосманд ўқувчилари, ёшлари, жисмоний маданият мутахассислари ва фан ўқитувчилари учун мўлжалланган. У кичик мутахассис тайёрловчи педагогика, тиббиёт коллежлари, вилоятларнинг олимпиада спорт коллежлари, болалар, ўсмирлар спорт мактабларининг мутахассислари ва кўп сонли ўқувчи ёшларга мўлжалланган ҳамда қайд қилинган ўрта махсус таълим муассасаларининг базавий ўқув режасидаги ўқув-тарбия курси билимларини назарда тутган.

Касб-хунар коллежлари талаба ёшлари учун синфдан, дарсдан ташқари ташкилланадиган оммавий спорт ишлари ва оммавий соғломлаштириш тадбирларини режалаштириш, ташкиллашга оид ўқув материали касб-хунар коллежлари-

нинг жамоатчилик асосидаги жисмоний маданият жамоасининг иши мазмуни соҳа мутахассисларининг ихтисослигига оид касбий назарий тайёргарлигидаги билимлари ва амалий малакаларини бойитиш учун хизмат қилади. Энг муҳими касб-ҳунар коллежлари талаба ёшларининг соғломлаштириш тренировкалари (ст), жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларининг мазмуни, уларнинг воситалари – жисмоний машқлар, рангли расмлар, жадваллар ифодаланган. Муаммо бўйича давлат тилидаги биринчи қўлланма эканлигини эътиборга олсак, камчиликлар ва мунозарали мавзулар бўлиши мумкинлигини эътироф этиб, билдириладиган ҳар қандай фикрларингиз учун олдиндан ўз миннатдорчилигимизни изҳор этамиз.

Фикр ва мулоҳазаларингизни қуйидаги манзилга юборишингизни илтимос қиламиз.

**Манзил: Фаргона шаҳри, Мураббийлар кўчаси, 19-уй. ФарДУ нинг ИДТ-4-157 рақамли давлат гранти илмий гуруҳига деб ёзинг.**

Касб-хунар коллежлари талабаларининг соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятига оид махсус адабиётлар мазмуни, унинг назарий асослари, амалий малакаларини эгаллаш жараёнида бир қатор атамалар мавжуд. Уларнинг тушунчалари куйида берилган:

*Умумий жисмоний тайёргарлик* – соғликни мустақкамлашга, кенг доирада ҳаракат малакалари ва кўникмаларига эга бўлишга, ўзидан кейинги махсус тайёргарликка замин бўлиши учун хизмат қиладиган асосий ҳаракат сифатлари – куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамлик, эгилувчанликни ривожлантиришга ва ҳаракат захираларини бойитишга йўналтирилган фаолиятдир.

*Касб-хунар жисмоний тайёргарлиги* – бу жисмоний тарбиянинг мутахассислаштирилган, аниқ меҳнат тури учун зарур бўлган ва индивидни мудофаа фаолиятига тайёрлашга йўналтирилган жараёндр.

*Тананинг ҳолатлари* – ичида энг асосийси машқ бажаришни бошлашдан олдинги – «*дастлабки ҳолат*» деб аталадиган қисми бўлиб, машқ техникасини ўзлаштириш ёки уни бажаришда бу ҳолат муҳим аҳамиятга эга. Дастлабки ҳолат ҳаракатни бажаришни бошлаш учун энг оптимал ҳолат бўлиб, ҳаракат бошлангандан кейин навбатдаги ҳаракатларни бажариш кетма-кетлилигига қулайлик яратади. Бу ҳолатларни академик Ухтомский *оптимал ҳолат* деб атаган.

*Ҳаракат координатлари* – тўғри чизик ва бурчак ўлчовларида аниқланадиган, тананинг бошқа қисмига нисбатан фазовий чегараси, ҳисоблаш бошлангунгача гавда ёки унинг бўлақларини фазо ёки вақт ичида жойлашганлиги, ўрни (старт чизиғи, гимнастика жиҳози, унинг ўқи ва бошқа нуқталар)га нисбатан аниқланади.

*Ҳаракатнинг йўли* (траекторияси) – инсон организмнинг анатомияси турлича эканлиги бир хил ҳаракатни бажаришда ҳар бир индивид учун турлича ҳаракат йўлини танлашни тақозо қилади. Ҳаракатнинг шаклига қараб уларни бажариш учун ҳаракат йўли турлича бўлади.



**Ҳаракатнинг йўналиши** – машқнинг эффективлиги шунда ортадики, бажарилиши лозим бўлган ҳаракат учун керак бўлган мускуллар гуруҳи машқнинг техникасини аниқ, раво белгиланган талабга риоя қилиб бажариш лозим.

**Ҳаракатни амплитудаси** – ҳаракатнинг оғишидир. Физикада амплитуда деб маятникнинг тинч ҳолатга нисбатан ўнг ва чапга оғиши (градуслари) тушунилади. СТТ жисмоний маданиятида эса тананинг айрим қисмларининг оғиш ҳаракати тушунилади.

**Ҳаракатни давомийлиги.** Ҳаракатни узоқ давом этишида асосий ролни тананинг қисмлари эгаллайди. Машқни бажарилиш муддатини ўзгартириб, яъни бажарилиш вақтини ожайтириб ёки кўпайтириб, машғулотнинг умумий юкламасига таъсир этиш мумкин.

**Ҳаракатнинг темпи** деганда ҳаракат циклининг қайтарилиш частотаси ёки маълум вақт бирлиги ичида бажарилган ҳаракат тушунилади.

**Ҳаракат ритми** деганда, актив мускул зўриқиши ва таранглашишининг маълум вақт ичида пассив ва кучсиз ҳаракат фазалари билан боғлиқ ҳолда кўзга ташланадиган ҳаракат хусусиятини тушунамиз.

**Касбий жисмоний қобилиятлар** – шахснинг касбий ва жисмоний ҳаракатларни тез ўргана олишга мойиллиги даражасидир.

**Ички кучга қўидагилар киради:** а) ҳаракат таянч аппарати (оёқ ва қўллар)нинг *пассив кучи* – мускулнинг эластиклиги кучи, мускулларни таранглашиш кучи, чўзилиши ва бошқалар; б) ҳаракат аппаратининг *актив кучи* – мускулни тортишга олиш кучи; в) *реактив кучлар* – тана мускуллари звеноларининг ўзаро муносабатидан вужудга келадиган юқори тезланиш ҳосил қиладиган, тезланиш ҳаракатлари билан намоён бўладиган куч.

**Ташқи куч** – инсон жисмига ташқаридан таъсир қиладиган кучлар: а) тананинг ўз оғирлиги (вазни)дан вужудга келадиган; б) таяниш реакцияси кучлари; в) ташқи таъсир (сув, ҳаво) ва бошқалар қаршилигини енгил хамда жисмонан

ташки таъсирга қарши туриши билан (якка курашлар) куч намоён қилиш, инерция кучи ва бошқалар.

**Ҳаракат кучи** деб амалиётда ҳаракатдаги тананинг қисмини бирор ташқи объектга жисмоний таъсири қабул қилинган. Бу атамадан баландликка сакрашда депсиниш кучи, самбо ва қиличбозликда рақибнинг қарши босими (жисмоний машқ динамикаси) тушунилади.

**Ҳаракатнинг тезлиги** деб инсон жисмини ёки уни айрим бўлагини маълум вақт бирлиги ичида фазода ўрин алмашиши (бир жойдан иккинчи жойга) тушунилади.

**Ҳаракат маҳорати** бу – тежамли ҳаракатлар мажмуи бўлиб, уни ижроси ортикча зўриқиш қилиш талабини қўймайди. Ташқаридан кузатилганда касбий ҳаракатлар «техникаси»нинг «ўзаги» (негизи) чиройли кўриниш, нафосатли бажариш, ҳаракатлар кетма-кетлигининг раванлиги, зарур суръатда ижро этилаётганлиги билан кўзга ташланади.

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

**Спорт** – у баҳс ёки мусобақа жараёнида намоён бўлиб, жисмоний машқларнинг бирор турида юқори даражага эришишга қаратилган махсус фаолиятдир.

**Согломлаштириш спорти** – инсонлар саломатлигини мустаҳкамлашга, ривожлантиришга қаратилган умумий хусусиятга эга бўлган жисмоний машқлардан иборат.

# I БОБ. КАСБГА ЙЎНАЛТИРИЛГАН ҲАРАКАТЛАР ВА УЛАРГА ОИД БОШЛАНГИЧ БИЛИМЛАР

Жамият аъзоларининг СТТ жисмоний маданияти ва унга оид махсус билимлар асосан жисмоний тарбия жараёнининг мавжуд йўналишлари – умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ), касб-хунар жисмоний тайёргарлиги (КХЖТ), «спорт тайёргарлиги» ҳамда «Оммавий кўнгилли спорт» (ОКС) орқали амалга оширилади.

*Умумий жисмоний тайёргарлик* соғлиқни мустаҳкамлашга, кенг доирада ҳаракат малакалари ва кўникмаларига эга бўлишига, ўзидан кейинги махсус тайёргарликка замин бўлиши учун хизмат қиладиган асосий ҳаракат сифатларини – куч, тезкорлик, чакқонлик, чидамплик, эгилувчанликни ривожлантиришга ва ҳаракат заҳираларини бойитишга хизмат қилади. СТТ жисмоний маданиятининг соғломлаштириш машғулотларини якуний натижаси ҳам УЖТни амалга оширишга қаратилади.

Умумий жисмоний тайёргарлик мақсадида жисмоний тарбиянинг барча турдаги воситаларидан – жисмоний машқлардан, табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллардан фойдаланилади. Умумий жисмоний тайёргарлик жисмоний тарбиянинг барча звеноларида, кўпроқ, касб-хунар коллежларида – оммавий жисмоний маданият, коллеж спорти ва бошқа мустақил шуғулланиш машғулотлари ҳамда оилада жисмоний машқлар билан индивидуал шуғулланиш шакллари орқали амалга оширилади ва касб-хунар коллежлари, академик лицейларда мақсадли давом эттирилади.

*Касб-хунар жисмоний тайёргарлиги* – бу жисмоний тарбиянинг мутахассислаштирилган, аниқ меҳнат тури учун зарур бўлган ҳаракатларни ўзлаштириш, мустаҳкамлаш ва

такомиллаштиришни ўз ичига олади. Лозим бўлса касб эгасини Ватан мудофасига тайёрлашга йўналтирилади. Бу жараённинг воситаси сифатида асосан, ҳунар ёки касбига яқин бўлган мақсадли ҳаракатлар ҳамда жисмоний машқларнинг бошқа катор хилларидан фойдаланилади. Касбга йўналтирилган жисмоний тайёргарлик меҳнат фаолияти учун зарур бўлган ҳаракат малакаларининг шаклланишидек жараёни тезлаштиради. Узоқ йиллар давомида меҳнатга яроқли бўлиш ўша ҳолатни узоқ вақт ушлашга замин яратади, меҳнат унумдорлигини оширади, организмнинг ташқи муҳитнинг зарарли факторларига қаршилик кўрсатиш функциясини яхшилайдди.

Биз мазкур қўлланмада барча касблар, ҳунарлар соҳибларининг зарурий ҳаракатларини туркумлаш ва уларни тавсифлашни мақсад қилиб қўймадик. Лекин ҳар бир касб-ҳунар эгасига ўзи учун зарурий ҳаракатлар, уларни такомиллаштириш учун лозим бўлган тайёргарлик ҳақидаги бошланғич билимларнинг айримларини беришни мақсад қилдик.

«Умумий» ёки «касбий жисмоний тайёргарлик» деб ажратиш маълум даражада шартли бўлиб, тайёргарликнинг ҳар бир йўналиши бир-бирини тўлдиради. Мавжуд дарсликлар ва қўлланмаларда А.Д.Новиков (1966), Б.А.Ашмарин (1978), Л.П.Матвеев (1991), А.Абдуллаев ва Ш.Х.Хонкелдиев (2005, 2007), Ю.М.Юнусова (2005) ва бошқаларнинг жисмоний тарбия назарияси ва методикасига оид дарслик ва қўлланмаларида касб-ҳунар коллежлари ўқувчи-талаба ёшларининг жисмоний маданияти ва спорти, жисмоний тарбия жараёнидаги соғломлаштиришга оид зарурий ҳаракатлар, жисмоний машқлар таснифи берилган. Лекин уларда у ёки бу касб-ҳунар соҳибининг махсус йўналтирилган жисмоний тайёргарлиги назарда тутилмаган. Жисмоний маданият, жисмоний тарбия, спорт педагогикаси фанлари илмий-амалий фанлар сифатида фундаментал фанлар каторидан ўрин олиши учун касбий-жисмоний тайёргарликнигина эмас, доимий ўзгаришда, мукамаллашишда бўлган инсон жисми тайёргарлигига

оид билимларнинг кагга захирасини ўзида мужассамлаштириши лозимлиги ҳозирги кун талаби бўлиб, улар кўп йиллик изланишларни тақозо этади. Шундагина турли касблар, хунарларнинг касбий ҳаракатларига билимлар банки юзага келади, касбий ҳаракатлар атамалари, тушунчаларнинг мазмунида тузатишлар, тўлдиришлар қилинади. Шунинг учун бундай тузатиш ва ўзгаришлар мамлакатимиздаги касб-хунар коллежларининг жисмоний тарбия таълим-тарбияси жараёнини, ўқувчи, талаба ёшларни касб-хунар жисмоний тайёргарлигини, уларнинг соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятига оид назарий билимлари ва амалий малакалари таркибида ўз ифодасини топади. Бу ўз навбатида ўқувчи ёшларнинг фақат «ҳаётий-зарурий» ҳаракат малакаларига оид билимларгагина эмас, касби, хунарига оид ҳаракатлари ҳақидаги бошланғич билимларга эга бўлишни тақозо этади.

### **1.1. Ҳаракатлар, уларнинг мазмуни, тузилиши, вақт ва фазодаги ҳолатига кўра таснифи**

**Ҳаракатларнинг тавсифи.** Жисмоний маданият ўқитувчилари, мутахассис тренерлар, физкультура фаолларигина эмас, балки жамият аъзоларининг барчаси ўз ҳаракат акти ва ҳаракат фаолиятларини таҳлил қилибгина қолмай, касбдоши, тенгдоши, фарзанди ҳамда бошқаларнинг ҳаракатларини ҳам таҳлил қилиш малакасига эга бўлиши зарур.

Биомеханика нуқтаи назаридан:

**Ҳаракатлар тананинг фазодаги (бўшлиқдаги) ҳолатига қараб; ҳаракатнинг траекторияси (йўли); ҳаракатнинг йўналиши; ҳаракатнинг амплитудаси (огиши); ҳаракатни бажариш учун сарфланадиган вақт; ҳаракат тезлиги; ҳаракатнинг давомийлиги (узунлиги); темпи, ритми, деб тавсифланади.**

Юқорида қайд қилинган ҳаракат ҳолатларини фарқлай олсаккина улардан танимиз сихати йўлида фойдаланиш, умр бўйи соғлом ҳаёт кечириш имконига эга бўламиз.

Тан тарбияси амалиётда *тананинг фазодаги ҳолатларидан бири ҳаракатнинг траекторияси* (йўли) ҳақидаги тушунча бўлиб, ҳаракат зарур бўлган траекторияда ҳаракат бажарилмаса, уни бажариш учун қўйилган вазифа ижобий ҳал қилинмайди. Масалан: турникда, брусъя, акробатика, батут ва бошқа гимнастика жиҳозларида бажариладиган ҳаракатлар зарурий траектория (йўли)да бажарилмаса, мазкур ҳаракатнинг структураси ва мазмунида ўзгаришлар юзага келади. Қўйилган ҳаракат вазифаси ижобий ҳал қилинмайди.

*Тананинг ҳолати (позаси)* – бўғинлар, тананинг қисмлари (бўлаклари) нинг фазода ҳаракатни (машқни) бажаришга керак бўладиган айрим элементларини юзага келтиради. Фазода гавда қисмлари, бўлаклари эгилган, букилган, айрим аъзоларимиз йиғиштирилган кўринишда, шаклда кўзга ташланиб кейин бажариладиган ҳаракатлар ёки ҳаракат фаолиятини бажаришга шароит яратади. Ҳаракатлар давомида бу позалар ва туриш ҳолатларини узлуксиз ўзгариб туриши ва ҳ.к.лар жисмоний юкнинг ҳажмини ўзгаришига ҳам сабаб бўлади. Уни ижобий ва салбий томонлари мавжуд бўлиб, машқ техникасининг асосига таъсир қилиши мумкин. Тананинг ҳолати ёки бирон позасига эътибор берсак, кўринишидан тана тинч ҳолатда тургандек кўринсада организмда кучли физиологик жараёнлар кечаётган бўлади ва бу билан сўнги, ҳаракатларга замин тайёрланади.

*Тананинг вертикал ҳолати* – осилиш ва таяниш машқларида, горизонтал ҳолатларда, горизонтал мувозанат саклашлар, аралаш осилишлар, таянишлар ва бошқалар тарзида намоён бўлади. *Танани энгаштирилган, букланган ҳолатлари*: таяниб ётишлар, энкайган ҳолда оёқлар билан олдинга, орқага, ён томонларга «катта қадамлар» қилиб туришлар ва бошқалар тарзида учрайди.

*Тананинг айрим бўғинларининг ҳаракатлари* – инсон жисмининг алоҳида ажратиб олинган қисмидаги икки био-

логик звенони фазода туриш жойини ўзгарishi бўлиб, букиш ва тўғрилашдек содда ҳаракатлар сифатида вазифаларини ҳал қилишга йўналиш бериши мумкин. Индивид ҳаракат фаолиятида уни жисмининг бўғинларидаги айрим ҳаракатлар бир вақтнинг ўзидаги, кетма-кет, қатор, охишта бажариладиган, навбатма-навбат ёки давомийлиги қисқа, узун бўлган ҳаракатларга бирлашиши, қўшилиб, уланиб кетиши мумкин. Бундай уланишларсиз кейин бажарилиши лозим бўлган ҳаракатларни бажариб бўлмайди. Шундай ҳаракатлар ҳисобига энг оддийдан энг қийин, мураккаб ҳаракат вазифаларини ҳал қилиш имкони юзага келади.

*Ҳаракат координатлари* – тўғри чизик ва бурчак ўлчовларида аниқланадиган, тананинг бошқа қисмига нисбатан фазовий чегараси, ҳисоблаш бошлангунгача гавда ёки унинг бўлақларини фазо ёки вақт ичida жойлашганлиги, ўрни (старт чизиғи, гимнастика жиҳози, уни ўқи ва бошқа нукталар)га нисбатан аниқланади.

*Тананинг ҳолатлари* – ичida энг асосийси машқ бажаришни бошлашдан олдинги - «*дастлабки ҳолат*» деб аталадиган қисми бўлиб, машқ техникасини ўзлаштириш ёки уни бажаришда бу ҳолат муҳим аҳамиятга эга. Дастлабки ҳолат ҳаракатни бажаришни бошлаш учун энг оптимал ҳолат бўлиб, ҳаракат бошлангандан кейин навбатдаги ҳаракатларни бажариш кетма-кетлилигига қулайлик яратади. Масалан, спринтер учун «паст старт», дарвозабон учун «тўпни кутиш ҳолати», волейболчини майдонда тўпни ўйинга киритилишини кутиб туриши ҳолати ва ҳ.к.лар. Бу ҳолатларни академик Ухтомский *оптимал ҳолат* деб атади. Бошқачасига айтганда организмнинг функционал ҳолати навбатдаги ҳаракатга тайёр туриши деганидир.

Дастлабки ҳолатлар кўринишидан нисбатан хотиржам, тинч, осойишта туришдек ҳолатни намоён қилсада, организмда кучли физиологик, руҳий жараён кечаётган бўлади. Кескин, узоқ муддатли энергия сарфлаш, қатор мускуллар

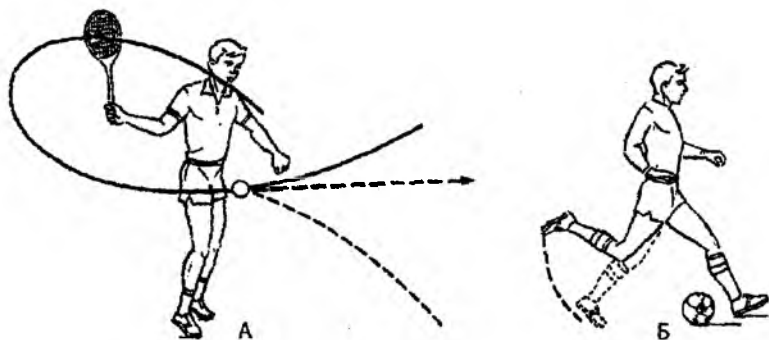
гуруҳини мускул иши бажаришга пухта тайёрлаш, зўриқни килиш, нафас олиш, нерв, юрак-томир тизими, модда алмашинуви ва бошқалар авжида бўлади. Спринтер, стайер, марафончи, чанғида, конькида югурувчиларнинг гавдаларини вертикаллигини маълум градусга оғган, эгилган ҳолда ушлаши машқнинг самарадорлигига маълум даражада таъсир кўрсатади. Узунликка, баландликка сакровчининг депрессиядан кейинги ҳолати машқни бажаришга ижобий ёки салбий таъсир этади.

Ҳаракатларни раво, кетма-кет, эркин, қийинчиликсиз бажариш, инсон жисмининг зарурий ҳолатдалигига боғлиқ. Жисмоний машқлар техникасини эгаллашда, ҳаракатларни ўзлаштириш, хатоларни содир бўлиши, уларни аниқлаш, тузатишда тананинг ҳолати етакчи аҳамият касб этади.

**Ҳаракатнинг йўли** (траекторияси). Инсон организмнинг анатомияси турлича эканлиги бир хил ҳаракатни касбийми, жисмонийми бажаришда ҳар бир индивид учун турлича ҳаракат йўлини танлашни тақозо этади.

Ҳаракатнинг шаклига қараб уларни бажариш учун ҳаракат йўли турлича бўлиши мумкин. Лекин индивиднинг ҳаракати ҳеч қачон тўғри чизик бўйлаб эмас, балки оддий ҳаракатлар ҳам қатор мускуллар гуруҳини турлича: айланма ҳаракатлари, эшилиши, чўзилиши, тортиш, ўлчамини ўзгартирмаслик ва бошқалар орқали ҳам содир бўлар экан. Масалан, қурувчилар ғиштни 3-4 метр масофага «узатиш»лари зарур бўлиб қолади. Агар ғиштни «узатиш» (итқитиш ва илиб олиш)да зарур бўлган даражадаги траектория ҳосил қиладиган ҳаракатлар бажарилмаса, ғишт қўғитувчи уста ортиқча мускул кучи (энергия) сарфлашга мажбур бўлади. Ҳаракат траекториясига оид теннис тўпини уришда қўл ҳаракатининг халқасимон траекториясини 1-расмда тавсия қилдик.





1-расм. *Ҳаракат фаолияти техникаси чегарасининг ифодаланганлиги:*

*а – қўл ҳаракати траекториясини халқасимон шаклининг мисоли; б – тўпни тепишда оёқ билан таъсир этиладиган кучни ошириш учун оёқ кафтти ҳаракати тезлигини ошириш зарур бўлади (бунинг учун олдиндан оёқни тизза қисми каттароқ букилади).*

*Ҳаракатнинг йўналиши* – бажарилиши лозим бўлган ҳаракат учун керак бўлган мускуллар гуруҳи машқнинг техникасини аниқ, равон белгиланган талабга риоя қилиб бажарса машқнинг эффективлиги ортади. Масалан, қўлларни тирсакдан кўкрак олдида букиб кафтлар пастга қараган ҳолда «ривок»ларни бажаришда кўкрак мускуллари таранглашади ва бўшашади. Агар шу ҳаракатни («ривок»)ни тирсакни бир оз пастга туширган ҳолда бажарсак, машқдан кўзланган натижа ўз аҳамиятини йўқотади.

Амалиётда ҳаракатнинг йўналиши тананинг сатҳига ёки бирор мўлжалига қараб белгиланади. Қўлни олдинга кўтаришда биз гавдага нисбатан уни ҳолатига қараб ҳаракат йўналишини белгилаймиз.

Инсон танасининг ҳаракатларини *пастга-юқорига, олдинга-орқага, ўнг-чап* томонларга йўнаттириш мумкин.

*Ҳаракатнинг амплитудаси* – ҳаракатнинг оғишидир. Физи-када амплитуда деб маятникнинг тинч ҳолатга нис-

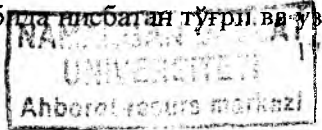
батан ўнг ва чапга оғиши (градуслари) тушунилади. Бизда эса тананинг айрим қисмларининг оғиш ҳаракати тушунилади. Тўғри йўналишдаги ҳаракатнинг амплитудаси қадамнинг узунлиги (75 см) ёки шартли белгисига қараб, ярим, тўла ўтириш ва бошқалар орқали аниқланади. Одам танасининг айрим қисмларининг амплитудаси ўша тананинг бўғинлари эластиклигига боғлиқ бўлади.

*Ҳаракатлар актив ва пассив мускул қисқаришида* рўй беради. Спорт тренировкасида, турмуш шароитида, касбий фаолиятда содир бўладиган ҳаракатларнинг кўпчилигининг амплитудасига боғлиқ. Катта кўзғалиш учун мослаштирилмаган, мускулни катта амплитудада ҳаракат қилишга мажбур қилиш шикастланишга олиб келади.

*Ҳаракатнинг давомийлиги.* Ҳаракатнинг узок давом этишида асосий ролни тананинг қисмлари эгаллайди. Машкни бажарилиш муддатини ўзгартириб, яъни бажарилиш вақтини озайтириб ёки кўпайтириб, машғулотнинг умумий юкласига таъсир этиш мумкин.

*Ҳаракатнинг темпи* деганда ҳаракат циклининг қайтарилиш частотаси ёки маълум вақт бирлиги ичида бажарилган ҳаракат тушунилади. Юриш темпи минутига 120-140 кадам, эшкакни сувга ботириш тезлиги эса 30-40 маротаба кўп бўлади. Темп билан тезликни фарқлашимиз лозим. Масалан, қўлни бир темпда турли баландликка кўтариш ва тушириш ҳаракатини такрорлаш мумкин, лекин бунда қўл ҳаракати тезлиги турличадир. Югуриш қадамларининг узунлиги бир хил бўлмасда, кадам частотаси бир маромда бўлса, югуриш тезлиги ҳам турли хилда бўлади.

*Ҳаракат ритми* деганда, актив мускул зўриқиши ва таранглашишининг маълум вақт ичида пассив ва кучсиз ҳаракат фазалари билан боғлиқ ҳолда кўзга ташланадиган ҳаракат хусусиятини тушунаимиз. Бу хусусият ҳар қандай тўлиқ ҳаракат акти давомида мавжуд бўлади. Бошқачасига айтганда ҳаракат ритми фазода маълум вақт давомида зўриқишнинг ҳаракат тизими таркиб



20913

ўрнида уюштирилиши билан намоён бўлишидир. Ҳар қандай, ҳатто нотўғри бажарилган ҳаракат акти таркибида ҳам, ҳатто ҳаракат бўлақларининг узун қисқалиги билан боғлиқ ҳолдаги маълум ҳаракат ритми бор. Демак ҳаракат *ритми рационал, тўғри, юқори натижага олиб келувчи ёки норационал, нотўғри, натижа самарасини пасайтирувчи бўлиши мумкин.*

## 1.2. Ҳаракатларни бажаришга тайёрланиш ва уларнинг бажариш кетма-кетлиги

Ҳаётий шароит, турмуш тарзимиз айниқса, касбий фаолиятимиз онгли равишда, мақсадли ихтиёрий ҳаракатларни бажаришни тақозо этади.

Мақсадли ихтиёрий ҳаракатлар эса СТТ жисмоний маданияти машғулотларининг етакчи омилидир. Ҳаммамиз ҳам бажараётган ҳаракатларимиздан юзага келадиган наф ҳақида чуқурроқ ўйлаб кўрганмизми? Ҳаракатларнинг мазмуни, тузилиши, уни бажаришга тайёргарлик, бажаришимизда риюя қилишимиз керак бўлган кетма-кетлик, бажаришни суръати, жадаллиги, уларни бажариш учун сарфланадиган қувват, ўша қувватни намоён қиладиган мускуллар гуруҳи ҳақида қандай билимларга эгамиз? Охир оқибат бундай билимларни билиш бизга нима беради? Уларни билмай ҳам яшамокдамизку!

Айрим ҳаракатлар ҳаётимиз давомида зарурий бўлиб уларсиз турмушимиз тарзини тасаввуримизга сиғдира олмаймиз. Танимиз, жисмимиз тарбияси амалиётида кўпроқ «ҳаётий-зарурий» ҳаракатлар деб гуруҳланадиган (юриш, югуриш, сакраш, тирмашиб чиқиш, куч, тезлик, чидамлилиқ, чаққонлик ва бошқалар) ҳаракатлар туркумидан фойдаланамиз. Лозим бўлса уларни қайта-қайта такрорлаймиз, шу ҳаракатни «ҳавосини олиш» мақсадида машқ қиламиз.

Ҳозирги кунга келиб, талаба ёшлар эгаллаётган касб-ҳунарлари учун зарур бўлган ҳаракатларни, айниқса, соғломлаштириш мақсадида бажариладиган ҳаракатларни машқ

қилиш удумга айланиб бораётган бир пайтда улар ҳақида махсус, чуқурроқ билимлар берадиган манбаларга муҳтожлик мавжуд. Бундай билимларни СТТ жисмоний маданиятига эга бўлиш жараёнида қўлга киритишни қатор афзалликларни бўлиб, улардан фойдаланишни билиш, шахснинг жисмоний маданиятлиги даражасини орттиришига олиб келади.

Ҳар бир касб эгаси касбий фаолиятини бошлаш ва уни давом эттириши жараёнида, саломатлигини яхшилаш учунми ёки бошқа алоҳида мақсад билан турли ҳаракатларни бажаради. Бундай ҳаракатларни бажариш кетма-кетлиги турлича бўлиб, унга риоя қилиш организмни биокимёвий, биофизикавий «дунё»сини ўзгартиради, функционал хусусиятлари, тананинг ҳаракат сифатлари, мушаклар, асаб хужайралари, ички органларнинг хужайравий тузилмаларида юзага келадиган ўзгаришларни осонлаштиради, ҳаракат фаолиятини бажаришга қулай шароитларни юзага келтиради.

Ҳар қандай ҳаракат фаолиятдан аввал шу фаолият ижросида иштирок этувчи вужудимиз аъзоларининг мушакларини нисбатан кўпроқ қон билан таъминлаш талаби қўйилади. Бўғинларни одатдагига нисбатан ҳаракатчанлиги орттирилади. Нафас ритми, юрак қисқариш частотасини орттириш, ҳазм қилиш органларининг функциясига алоҳида қувват зарур бўлади. Бу муаммо «разминка» деб аталмиш 15-30 дақиқали пешонада енгил ҳарорат пайдо қиладиган машқларни бажаришни тақозо этади.

Разминка ҳар қандай касбий ҳаракатлар, жисмоний ёки спорт машқларини бажариш, мусобақалардан олдин ўтказилади. Разминка машқлари аввалига секин, катта қувват сарфламай бажариладиган ҳаракатлардан иборат бўлиб, у шуғулланувчи организмни функционал имкониятларини ошириб, иш қобилиятини максимал даражага кўтариш учун шароит яратади, организмни тўлиқ ишга киришиб кетишига шароит яратади. Разминка умумий ва йўналтирилган – махсус разминка деб фарқланади.

Касбий спорт махорат ошгандан сўнг эса ҳаракатларни бажаришда, унга сарфланаётган энергия ҳажмидан тежашга эришилади.

Ҳаракатлар осондан қийинга мақсадли бажарилиши муҳим. Уларни нима учун айнан шундай талаб қилинаётган ҳолатда, суръатда ва ҳоказоларга риоя қилиб, ҳаракатланиш керак. Бундай ҳаракатлардан юзага келадиган фойда нимадан иборат бўлиши мумкинлигини тушуниб, онгли равишда бажаришнинг самараси катта. Моҳиятини тушунмай, тақлид қилиш билан ҳаракатни бажариш, ҳаракат фаолиятида иштирок этадиган мушакларга қон ва унинг таркибидаги озукани етказиб берадиган органлар ва тизимларга бериладиган рухий (асаб) импульсларини ўз вақтидалигига салбий таъсир кўрсатади. Бундай импульслар фаолият кўрсатадиган орган, тизимларимиз хизматини яхшилайдди. Ҳаракатларни, машқларни бефарқлик билан, номигагина бажариш эса соғломлаштириш, ривожлантириш, тарбиялашдек кўп қиррали жараёнларга салбий таъсир кўрсатади.

**Соғломлаштириш, ривожлантириш, тарбиялаш** машғулотларидаги ҳаракатларни бажаришга тайёрлашда такрорлаш, машқланишда машқларни бажариш кетма-кетлигининг аҳамияти катта. Ҳаракатларни бажариш учун қуйидаги талабларга риоя қилиш талаб қилинади:

*а) олдин бажарилган ҳаракат акти ёки ҳаракат фаолияти кейинги навбатдаги ҳаракатларни бажаришни осонлаштирсин;* ҳаракат актлари йиғиндисидан – ҳаракат фаолияти ёки фаолиятлари юзага келади. Бундай фаолиятлар аклий, жисмоний, касбий, соғломлаштириш ва бошқалар бўлиши мумкин ёки бир бутун меҳнат ҳамда жисмоний машқлар шаклида намоён бўлиши амалиётда кузатилади. Масалан, ҳаракат-таянч аппарати (қўллар ва оёқлар)нинг мушакларини яхшилаш мақсадида бажариладиган югуриш, депсиниш, ҳавода учуш, ва ерга тушиш машқлари тўғрисидадан – ҳаракат актлари йиғиндисидан «узунликка сакраш» машқи, яъни, бир бутун ҳаракат фаолияти юзага келади; ҳа-

ракат актларини кетма-кетлиги бузилса, ҳаракат фаолиятдан кўзланган мақсад ва вазифани ҳал қилинишида қўшимча уринишлар, қувват сарфлашлар лозим бўлади.

*б) машқни – ҳаракат акти ёки ҳаракат фаолиятини бажаришни кескин ва катта амплитудадаги ҳаракатлар билан бошланишига йўл қўймаслик*, бирданига кескин, жадал бажариш билан ҳаракатларни бошлаш орқали мушакларга озуқа етказиш учун қон-томирларда қонни зарур бўлган оқиш – тез оқишга эриша олмаслик юзага келади. Оқибатда иш бажараётган, фаолиятга жалб қилинган мушакларнинг қон билан таъминланишига путур етиши сабабли таркибидаги кислородни тўқималарга ва ҳужайраларга зарур меъёрда етказиб бериш тизими бузилади. Оқибатида эса тез чарчаш юзага келади. Бу қиска ва тез нафас тарзида намоён бўлади. Натижада шуғулланувчида машқланиш ёки ҳаракатланишга бўлган иштиёкни тез сўнишига сабаб бўлади.

*в) ҳар қандай ҳаракатни бажаришда, у меҳнат фаолиятими ёки жисмоний машқни (ҳаракат) лозим бўлган нафас ритми билан мувофиқлаштириш*; нафас ритми организмни кислород билан таъминлаши деганидир. Унинг ортик ёки камлиги, машқ бажариш, меҳнат фаолиятида ўта муҳимдир. Чунки қон таркибидаги озуқа манбалар кислород ёрдамида парчаланadi. Натижада парчаланшдан ҳосил бўлган энергия ҳисобига мускул иши бажарилади;

*г) ҳаракатларни бажаришни бошлашда ҳаракат амплитудаси ва мускул зўриқишига эътибор бериш*; жисмоний маданият машғулотлари – дарслар, тренировкалар, соғломлаштириш бўйича мустақил машғулотларда бирданига катта амплитуда билан бажариладиган машқларни машғулотларнинг бошланишида бажаришни режалаштириш ва унга нисбатан кучлироқ мускул зўриқишини қўшиш орқали организмга таъсири катта бўладиган юклама юзага келтирилади. Лекин бу билан ҳали «иш бажариш»га киришиб улгурмаган организмimiz ва ўша ишни бажаришда иштирок этадиган аъзоларимизга зиён етказишимиз мумкин. Чунки

хали кон етиб келиб, мушакларни иситиб, унинг толаларини чўзилувчанлиги, эгилувчанлиги меъёрига етказа олмаганлиги сабабли фаолиятда иштирок этиш мушакларни толаларини суяк билан боғлайдиган пайларнинг узилиши, уларнинг йиғилиб тугун бўлиб қолиши, пайлар, яъни боғловчиларнинг чўзилиб қолиши ёки суяклардан ажралиб қолишига олиб келади.

Жисмоний машқларни, касб-хунарга оид ҳаракатларни бажариш маълум тартиб ва қоидаларга риоя қилишни тақозо этади. Уларни бетартиб, моҳиятига тушунмай, бажарилиши, ёкиб қолган ҳаракатларни тайёргарликсиз, айниқса, касб-хунарга оидларини бажариш, организмнинг қувватини бесамар сарфлашга сабаб бўлишини тушунишимиз лозим.

**Жисмоний машқларни бажариш кетма-кетлиги қуйидаги қоидаларга риоя қилишни тақозо этади:**

1) ҳаракатланиш, машқ қилиш учун организмнинг бўғинлари, пайлари, мушаклари, нафас, юрак-қон томир тизимлари ва бошқа жисмимиз аъзоларини фаолиятга тайёрлаш, улардан келадиган, содир бўладиган самара учун рухий тайёргарликни йўлга қўйиш;

2) машғулотларга киришиш, дастлабки бажарилаётган машқларнинг суръати, жадаллиги, йўли, амплитудасини аста-секинлик билан ошириб бориш. Ҳаракатлар, машқларни бажаришда кескин, юкори суръат ва жадаллик билан бажаришдан сакланиш;

3) нафас олиш ва чиқариш маромини ҳаракатларга мувофиқлаш. Бу ўз навбатида организм учун зарур даражадаги кислородни етказиб беришни таъминлашга хизмат қилади. Нафас ритми, нафас «чуқурлиги» тушунчаларига эга бўлиш, нафас олиш чуқурлигини пасайиб кетишини, яъни ҳансираб қолишни сабабини билиш ва уни олдини олиш;

4) маромли ҳаракатлар, уларнинг кетма-кетлигидаги раволикка эришиб, сўнг ўртача, катта куч сарфлашларга ўтиш;

5) маромли мускуллар «хурсандчилигини» келтириб чиқарадиган машқланиш юкламасини танлаш ва уни амалга ўтди қўллашни билиш;

6) умумий ривожлантирувчи (жисмсиз ва жисм билан бажариладиган), спорт снарядлари (жиҳозлари)да, белгиланган қонда асосида, чегарланган майдон ёки вақт ичида бажариладиган (ўйналадиган) машқларни бажаришда – осондан қийинга, ўрганиладиганидан янги ўзлаштириладиганларига, қила билиш (бажара олиш) дан малака, кўникма, автомаглашган ва олий тартибдаги ҳаракатлар даражасига кўтариладиган ҳаракатларгача бўлган кетма-кетликка риоя қилиш;

7) куч ва чидамлилиқни ривожлантириш учун машқлар кетма-кетлиги қуйидагиларга эътибор беришни тақозо этади: а) куч ва чидамлилиқ ҳаракат сифатларини тарбиялаш машқларини бажаришни, машғулотларнинг охирига режалаштириш лозим; б) машғулотни бошланишида меъеридан ортиқ қувват сарфлаш машғулот самарадорлигига салбий таъсир қилади; в) жисмоний юкламани меъерини танлай олиш куч ва чидамлилиқ сифатини тарбиялашнинг етакчи факторлари эканлиги;

8) тезкорлик, чакқонлик ҳаракат сифатларини ривожлантириш учун машқларни машғулотларнинг асосий қисмининг бошланиш қисми ёки машғулотнинг ўрталарида бажартириш; қўзғалиш ва тормозланиш жараёнлари, тезкорлик ҳамда чакқонлик жиҳатларини намоён қилишнинг етакчи факторлари эканлигига эътибор бериш бош мия яримшарлар пўстлоғидаги вақтли алоқалар хақида тушунчаларга эгаллик сифатларини ривожланиши учун етакчи қонда ҳисобланади,

9) эгилувчанлик деб номланадиган, мазмуни мушаклар эластиклиги ва бўғинлар ҳаракатчанлигини ўз ичига олган жисмимизнинг ҳаракат сифатини машғулотнинг бошланиши ёки охирида, яқунлов қисмида ривожлантириш тавсия қилинади. Совуқ ҳаво пайтида, қиш фаслида бундай машқларни бажариш учун пухта тайёргарлик талаб қилинади.



Биз навбатдаги саҳифада касбий ҳаракатлар ва бошқа жисмоний машқларни бажариш кетма-кетлиги давомида юзага келадиган жиҳатларни 1-чизмада эътиборингизга ҳавола қилдик.

1-чизма.



### 1.3. Касбга йўналтирилган ҳаракатларнинг захираси

Ҳар қандай касб, ҳар бир ҳунар ва унинг эгаси маълум даражадаги ҳаракат тайёргарлигига эга бўлиши керак. Бундай тайёргарлик касби, ҳунари учун мувофиқ ҳаракат тайёргарлигини тақозо этади. Бу жараён ўрта махсус касб-ҳунар (ЎМКХ) таълими ўқув муассасаларидаги жисмоний маданият, спорт, оммавий соғломлаштириш ишлари орқали амалга оширилади.

Тарбия жараёнида фойдаланиладиган ишлар орқали коллежларда тайёрланаётган кичик мутахассислар даражасидаги кадрларни ўқув (меҳнат) фаолиятига тайёрлаш, соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятига оид назарий билимларни эгаллаш, ўзининг сапоятлигини назорат қилиш, турли хилдаги носоғлом муҳитнинг зарарли оқибатларига организмни қаршилик қила олиш қобилиятини ошириш ва бошқа ҳаётий – зарурий, амалий ҳаракат малакаларини шакллантириш билан боғлиқ.

Маълумки моддий неъмат яратиш жараёни энергия (қувват) сарфлашни тақозо этади. Бу жараён касбий фаолият талабидан келиб чиқиб организмнинг барча аъзоларига унинг тузилмаларига маълум даражадаги зўриқишлар қилиш талабини қўяди.

*Касби, ҳунари талаб қиладиган жисмоний зўриқишларга организмни ва уни тузилмаларини функционал тайёрлашга йўналтирилган жараён – касбий-жисмоний тайёргарлик жараёни деб аталади.*

*Касбига, ҳунарига монанд жисмоний ҳаракатлар:*

а) умумий касбий тайёргарлик ҳаракатлари;

б) махсус касбий-зарурий жисмоний ҳаракатлар деб икки гуруҳга ажратилади.

Бундай ҳаракатлар машқ қилиш, кетма-кет тизимли такрорлашлар билан кечади ва организмдаги турли хил тузилмалар (нафас тизими, қон айланиш, юрак-қон томир тизими ва бошқалар)нинг функционал фаолиятини яхшилашга сабаб бўлади. Масалан, бинокор бўёқчи қўлида бинони

бўйишда ишлатиладиган ранг бериш учун зарур бўлган асбоб-уёқна, жиҳозлари билан маълум баландликда, чегараланган юза (сатҳ)да ёнма-ён қўйилган 2-3 та тахта устида ҳаракатланишига, иш бажаришга тўғри келади. Демак, бўёкчига энг аввало ҳаракат-таянч аппаратининг (оёқ, қўллари) кучи, координацияси (тана аъзоларини бошқариш), мўлжал олиш, баландликдан қўрқмаслик ва бошқа қатор касби учун зарур бўлган умумкасбий ҳамда махсус касбий ҳаракат малакаларини шакллантирадиган машқларини машқ қилиш зарур бўлади. Лекин, касб-ҳунар коллежларининг жисмоний тарбия дастурларида, ҳунари ва касбига яқин, меҳнат жараёнида фойдаланиладиган ҳаракат малакалари ва кўникмаларини ўқитиш орқали касбий-жисмоний тайёргарликни йўлга қўйиш ва унга йўналтирилган, илмий асосланган, экспериментал ўқув материалларига етарли даражада ўрин ажратилмаганлигини эътиборга олсак, биз тавсия қилган назарий материал шу камчиликни нисбатан қимматини пасайтиради деб умид қиламиз.

ЎМКХ коллежларида ўтказиляётган жисмоний маданият машғулотларида ҳозирги кунда ҳам фақат умумий жисмоний тайёргарликка мансуб ҳаракатлар техникасини ўқитиш, касби ва ҳунарига мувофиқлаштирилмаган, касбий ҳаракатларга қисман тааллуқли ҳаракатларнинг захирасини оширишга йўналтирилган машқларни ўқитилмоқда. Бунга сабаб амалдаги касб-ҳунар коллежларининг давлат таълим стандартлари (ДТС) ва ўқув дастурларининг номукамаллигидир. Муаммони давр талаби даражасига қўтарилмаганлиги кадрлар тайёрлаш тизими самарадорлигига, ҳатто, таҳсил олаётган талаба ёшларнинг ҳам соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти даражасига салбий таъсир кўрсатмоқда.

Эгалланаётган касби, ҳунари талаб қиладиган ҳаракатларни ўзлаштириш, мустаҳкамлаш ва такомиллаштиришга йўлланма берадиган ҳаракатларни бажариш тартибини билш, машқ қилиш кетма-кетлиги, ҳаракатларни бажаришга тайёрланиш (разминка) ва бошқаларни ўзлаштириш орқали касб-ҳунар коллежлари талабаларининг соғлом турмуш тарзи

жисмоний маданияти билимлари ва амалий малакалари бойиб боради.

Фарзандига ёшлигидан хунар ўргатиш халқимизнинг улуг қадриятларидан бири бўлиб, ҳозирги «Устоз-шогирд аҳъанаси» шунга бориб тақалади. Аввал устозлар шогирд танлашда асосан жисмоний жиҳатдан кўзга ташланадиганларга, ҳаракатларида, юриш-туришидаги шижоатига, ўзини тутиши, қадди-бастига эътибор берганлар. Чунки у пайтда шогирд танлаш учун ҳозирги кундаги илмий асосланган «тест»лар бўлмаган. Шогирд танлаш устознинг тажрибаси, унинг ички сезгиси, башорат қилиш ҳиссиёти орқали амалга оширилган. Бўлажак шогирддаги «чақпадлиқ» – чаққонлик, кўрсатилган ҳаракатни тез ўзлаштириб олиш қобилияти асосий мезон ҳисобланган. «Ўтган асрнинг 50-60 йилларида, – деб ёзади сиз ўқиётган қўлланма муаллифларидан бири А.Абдуллаев ўзининг ўсмирлик йилларини эслаб, – маҳалламизда «аравасоз» уста яшаган. Уни касби ўша даврдаги энг эътиборга лойиқ касблардан саналган. Унга шогирдликка ўз фарзандларини кўтлаб ота-оналар аравасоз устаҳонасига олиб келишган. Уста бўлажак шогирдлари учун ўзига хос танлов ўтказишга мажбур бўлган. У ҳозир мактаб жисмоний тарбия дастурига киритилган «минди», «кураш», «хўрозлар уруши» ва бошқа ўйинларнинг ғолибларини шогирд сифатида танлаган. Айниқса, тўйларда ўйналадиган – куч, тезлик, чаққонлик талаб қиладиган «кулоқ чўзма» ўйини ғолибларини уйига устанинг ўзи бориб, ота-онасидан шу болани шогирдликка сўраб олган. Чунки бу ўйин ўйинчидан қисқа вақт ичида тез ечимини топадиган ҳаракатларни бажариш учун қарор қабул қилиш, унинг ижроси ва ечимини тез топишдек ҳислатларни талаб қилган. Аравасозлик касби эса жисмоний сифатларни ривожланганлиги ва юқори жисмоний тайёргарликка эга бўлишни тақозо этади. Араванинг ғилдираги боп чинор дарахтининг энг тўғри ўсган йўғон шохини кесиб, маълум технологик ишловдан сўнг уни букиб ғилдирак шаклига келтириш учун маълум даражадаги касбий жисмоний тайёргарлик лозим бўлган.

Спорт амалиётида, жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёни асосий касбий ҳаракатлар ёки жисмоний сифатлар учун зарур бўлган ҳаракатларнигина эмас, бошқа айнан шу спорт тури техникасига алоқаси бўлмаган ҳаракатларни ҳам ўзлаштиришни, уларнинг захирасини бойитишни назарда тутди. Масалан, мураббийлар томонидан кросс югуриши билан шуғулланувчига тренировкалар давомида гимнастика, футбол ўйинлари машқларини бажаришни, штанга кўтарувчига – сузиш, кросс югуриш, баскетбол ўйини ва бошқалар тавсия қилинади. Мақсад, унинг ҳаракат захираларини бойитишдир. Асосий касбий ҳаракатни ўзини ўзлаштириш ва бир умр бажариш «тўё энг яхши тансиқ таом ҳам муттасил келтирилаверганида кўнгилга ургани каби, – деб ёзади Бебел, – доимий такрорланадиган хизмат вазифаларимиз ҳам шундай, улар организмни заифлаштиради. Касбимиз учун ишлатиладиган мушаклар, бўғимлар, пайлар ва бошқа органларимизнинг, бош мия ярим шарлари пўстлоғидаги марказларнинг фаолиятини сусайтиради (айниқса, ақлий меҳнат билан шуғулланувчиларда)». Жисмоний маданият ва спорт машқлари, улар билан мунтазам ошно бўлиш эса мустаҳкам соғлиқ, юқори иш қобилияти, кўтаринкилик, узоқ умр дегани бўлиб, фақат соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти билан боғлиқ. Рус физиологиясининг отаси И.М.Сеченов айтганидек, мушак ҳаракатлари, мия фаолияти ва унинг ривожланиши учун жуда катта таъсир этади. Жисмоний зўриқиш асаб марказини қувват билан таъминлаб ишга солади. Жисмоний ва ақлий фаолиятни оширади.

Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти қонуниятларидан бирида «мавжуд ҳаракат малакаси ёки кўникмаси кейинги ҳаракат малакаларини шаклланишига ёрдам бериши ёки салбий таъсир қилиб, малакани шаклланишини кечиктириши мумкин» дейилган. Демак, ҳаракат захиралари кўчади. Ҳаракат захираларини «ижобий» ёки «салбий» кўчиши деб фарқланади. Эски ҳаракат малакаси янги ўзлаштирилаётган ҳаракат малакасини ҳосил бўлишига ёрдам берса, бу малакани «ижобий» кўчиши деб қабул қилинган. Масалан:

гимнастнинг ҳаракат малакаси сувга сакраш ёки акробатика. кураш спорт турлари техникасини ўзлаштиришда қўл келади. ёрдам беради.

#### 1.4. Касбга йўналтирилган ҳаракатларни ривожлантириш

Одатда мушаклар зўриқиши ҳисобига бажариладиган, моддий неъмат яратишда қўлланиладиган касб-хунар ҳаракатларини жисмоний меҳнат, ақлий касб-хунар фаолияти деб номлаш, фарқлаш қабул қилинган.

Инсон танасидаги 600 та турли хил шаклдаги мушаклар. 200 дан ортиқ суяк ва шунга яқин бўғимларимиз нафақат касбга йўналтирилган ҳаракатларимиз учун, қолаверса, бошқа ҳаётий-зарурий ҳаракатларимизни йўлга қўяди. Асаб тўлқинлари воситаси орқали кўрсатмамизга биноан мушаклар ёрдамида, бизнинг барча ҳаракатларимиз жумладан, касб-хунар ҳаракатлари ҳам бошқарилади.

Касбимиз, хунаримиз талабларидан келиб чиқиб, бажариладиган ҳаракатларимиз туркумланмаган, классификацияси йўқ. Унга оид илмий тадқиқотлар ҳозиргача ўтказилмаган. Мутахассисларни тайёрлаш жараёнида эса касбга йўналтирилган ҳаракатларни ўзлаштириш иш бор турли хилдаги амалиётлар довомида йўлга қўйилади. Уларни эгаллаш амалиётчининг жисмоний тайёргарлиги даражаси ва умумий ҳаракат захираси билан боғлиқ. Коллежларимизда ўқитиш учун тавсия қилинаётган ҳаракатлар эса фақат жисмоний маданият ва жисмоний тарбия воситалари ҳамда спорт турларининг техник элементлари, турли хилдаги ўйинлар, яқка курашларнинг техникасини ўзлаштириш (дарсда, дарсдан бўш вақтдаги машғулотларда)ни назарда тутадиган ҳолда. Қолаверса, булар ҳам ДТС ва ўқув дастурлари билан чегаралаб қўйилган. Давлат дастури материаллари эса «ўт ўчирувчи», «новвой», «ҳисобчи», «компьютер оператори», «қурувчи», «бўёқчи», «ҳайдовчи» ва бошқа кўплаб касбларга оид зарурий ҳаракатларни эгаллаш учун тўлиқ хизмат қилади деб айтиб

бўлмайди. Масалан, «пайвандчи» кўлида пайвандлайдиган ускунаси билан кўп қаватли биноларда фаолият олиб боришга тўғри келади. Бу касб эгаларини турли хил баландликларда улаш, пайвандлаш ва бошқа касбий ҳаракатларини кузатсак, улар чегараланган юзада турли хилдаги ҳаракатлар захирасини – осилиш, таяниш, тирмашиб чиқиш, энгашиш, сакраш ва яна бошқа кўплаб ҳаракатларни бажаришга мажбурлигини, бундан ташқари, тананинг айрим бўлаклари ёки бир бутун қисмини буктилишлар, бурилишлар, чўзилиш, эшилиш, туриш, юриш ва бошқа ҳаракатларини қилишга мажбур бўладилар. Бундай ҳаракатлар эса организмимизни бўйин мушаклари, елка мушаклари, кўкрак мушаклари, тананинг орқа мушаклари, юқори мушаклари, бел-ёнбош, қовурғалараро мушаклар, ҳаракат-таянч аппарати мушаклари (сон, болдир, елка камари)нинг ривожланганлиги билан боғлиқ.

*Касбий фаолиятга кўра бўйин мушакларини ривожланганлигини талаб қиладиган касб эгалари учун мўлжалланган жисмоний машқларни бажаришда маълум талабларга риоя қилиш талаб этилади. Улар:*

- a) бўйин мушакларига машқ беришдан аввал тана-миз аъзоларининг бошқа қисмларини машқлан-тириш;
- b) бўйин мушаклари учун машқлар унчалик кўп эмаслиги, лекин ўзига хос мураккабликка эгалигини ёдда сақлаш зарурлиги;
- c) бўйин мушаклари учун машқларни бажаришда содда ҳаракатлардан мураккабларига қараб, зўри-кишни аста-секинлик билан ошириб бориш;
- d) статик зўриқиш билан бўйин мушакларининг машқ бажариш муддатини 5-20 сониядан орттир-маслик;
- e) бўйин умуртқасида тузларни юзага келиши – бўйин мушакларини кучсизланиб қолиши оқибатидан экан-лигини бишиш.

Ҳар бир касб эгаси нолийдиган бош оғригининг юзага келишига асосий сабаб бўйин мушакларининг деформацияси ёки унинг кучсизланиб қолиши эканлигини эътиборга олиб, танамизнинг бу гуруҳ мушакларини доимий машқлантиришимиз

аҳамияти ҳаётий заруриятдир. Тана скелети мушакларига тушган катта юкламанинг таъсири энг аввало бўйин мушакларини шиши орқали намоён бўлади, юз мушакларининг ранги тез ўзгаради. 1-расмда тавсия қилинган бўйин мушаклари учун машқлар гуруҳининг энг соддалари бўлиб, уларни аста секин қийинлаштириш ва қайтаришлар сонини орттириш биланбажаришингиз мумкин. Машқларни илк бор босқичма-босқич ўзлаштиринг, сўнг муайян малака, кўнима ҳосил бўлгача уни қайтаришлар сони (юклама меъёри)ни белгилаб, унга организмнинг кўниккинча машқланишга одатланинг.

*Бўйин мушаклари учун машқлар*

*1-расм.*





*Кифт бўғини, бармоқлар учун машқлар*

2-расм.



A



Б



A



Б



A





Б



А



Б



В



Г



Д



Елканинг икки ва уч бошли мушаклари, делтасимон мушаклар қўлларнинг турли хилдаги ҳаётий-зарурий ҳамда касбий фаолият ҳаракатларини барчасини бажариш учун хизмат қилади. Асосан динамик ва статик куч талаб қиладиган ишлар, машқларнинг умумий юкласини ўз бўйнига олади. Бу мушакларни машқ қилдириш билан мушакларнинг ҳар уч дастаси ривожлантирилади.



Юкклани оширишда эhtiёткорлик, меъер танлашда хатога йўл қўймаслик лозим бўлади. Оғирлик оширилганда қон томирларни - мускул зўриқиши туфайли сикилиши (қисилиши) юзага келади, натижада мушакларни қон билан таъминлашда муаммолар содир бўлиши мумкин.

Турли хилдаги касбий харакатлар, хаётий-зарурий юмушларнинг энг кўп микдори – кўл харакатлари, кўпроғи эса – статик куч сарфлаш ҳисобидан, айникса, букувчи ва ростловчи мушаклар зиммасида бўлади. Шунинг учун ҳам иш қобилиятини сақлаб туришда статик машқлар, тирсакдаги букувчи мушаклар, эгилиш, букилиш билан қаршилик кўрсатадиган мушаклар учун машқлардан фойдаланилади. Машқлар турли хилдаги қаршиликлар, дастлабки ҳолатлар тана ҳолатининг ўзгартириб бажаришлар орқали мушакларни уйғун ва мукамал ривожланиши таъминланади.

Бундай формадаги машқлар бажарилганда эгилган кўлнинг букилиш бурчаги ўзгартириб турилади, бурчакни турли градусда бўлиши ўз навбатида энг катта оғирликни қабул қилган қисмлар имкониятини, кучини оширади.

*Бўйин ва елка мушаклари учун энг содда  
машқларни тавсия қилдик*

*5-расм.*



1



2



3



4



5



6



7

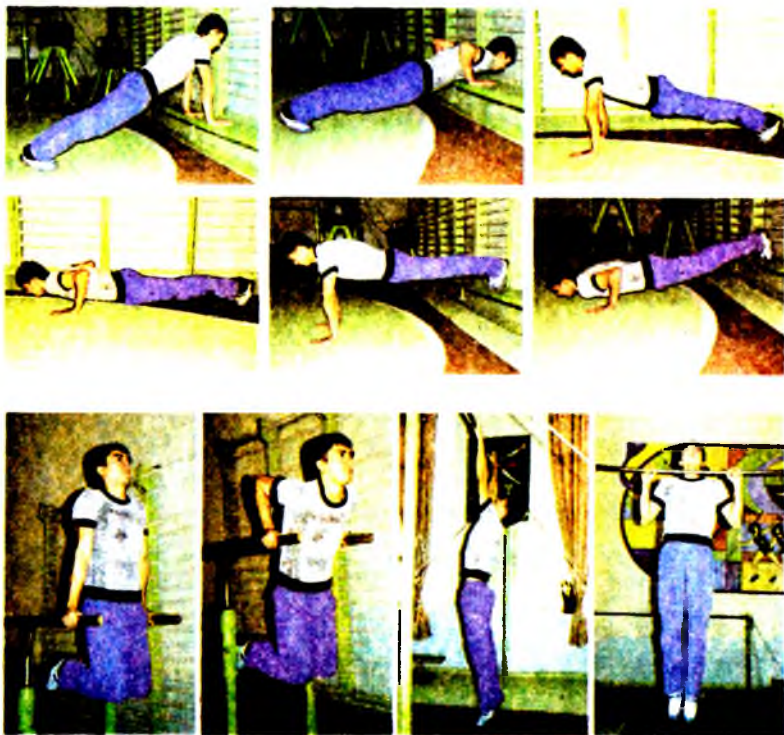


8

Кўкрак мускуллари учун машқлар ва уларни бажаришда эътибор берилишига онд билимлар. Кам ҳаракатланиш ёки бир хилда бажариладиган касбий ҳаракатлар кўкрак мушакларининг кучини шаклини ўзгариши, қуриб қолишига сабаб бўлади. Бунинг олдини олиш, кўкрак мускулларининг кучини, шаклини сақлаб туриш учун эса статик машқлар жуда зарур. Бу машқларнинг қулайлиги шундаки, буларни бажариш учун ҳеч қандай мослама зарур эмас, махсус жой ҳам талаб қилинмайди.

### *Кўкрак мускуллари учун машқлар*

*6-расм.*



Кўкрак мускуллари учун статик ҳолдаги алоҳида машқлар йўқ. Бундай машқлар қўл мушакларини машки билан биргаликда бажарилади. Машқларни бажаришда жисмоний юкламанинг кўпроғини кўкрак мушакларига туширилиши зарур.

**Тананинг орқа мушаклари учун машқлар.** Тана орқасида жойлашган мушаклар қанчалик яхши ривожланган бўлса, инсоннинг қадди-қомати шунчалик чиройли кўринади. Танамиз орқасида энг катта мушаклар гуруҳи жойлашган.

### *Тананинг орқа мушаклари учун машқлар*

*7-расм.*





Бу мушакларга елканинг катта мушаги, трапециясимон ва оркамиздаги узун мушак киради. Бу мушаклар муайян функцияларни бажаради. Жумладан, елканинг катта мушаклари гавданинг юқори қисмидаги ҳамма ҳаракатларда иштирок этади. Кўтариш қўлини туширишда, қўлни орқага буришда кафтларни ичкари томонга айлантиришдек вазифаларни бажаради.

Трапециясимон мушак елкани юқори кўтариш ва пастга туширишда, бошни орқага букиш, айлантиришга ёрдам беради.

Узун мушаклар эгилиш, қайрилиш, эшилиш ҳамда гавданинг буклаш, эгилиш ҳаракатларида иштирок этади. Елкани катта мушакларини ривожлантириш билан белни хилма-хил жароҳатлардан сақланади ва касалликларга йўлиқишни олдини олади. Бу мақсадда маълум машқларни бажариб юриш фойда келтиради. Намуналарни илова қилдик (8-расмга қаралсин).

### *Узун мушакларни эгилиши, чўзилиши учун машқлар*

*8-расм.*



**Қорин мушаклари учун машқлар.** Қорин мушакларининг яхши ривожланмаганлиги асримиз касаллиги. Ҳали 30 ёшга етмаганлар ҳам қорин «солиш», осилиб турадиган қоринга эга. Кучли, яхши ривожланган қорин мускуллари қорин бўшлиғида босимни маълум даражада сақлаб туради ва саломатликка хизмат қилади. Қорин бўшлиғидаги аззоларнинг қорин мушаклари бўшашганлиги туфайли пастга сурилишига йўл қўймайди, улар фаолиятини бузилишини олдини олади, қадди-коматга кўриниш беради, кийим бошни ярашиб туришига сабаб бўлади.

**Брюшной (қорин) пресс** – мушакларининг инсон организмидаги ўрни беқийс: улар ички органларни ҳимоя қилади, ички органларни бевақт ўзининг «гўшангаси» - белгилаб жойлаштирилган жойни ташлаб кетишига йўл қўймайди, нафас олишди иштирок этади. Қорин пресс мушаклари учун машқлар фақат инсонни қадди-коматини келишган чиройли қилишдан ташқари ички органларни ўзига хос массажини қилади – уларни фаолиятини стимуллайди, табиий мушак корсетини юзага келтиради, йўғон ичакни қисқаришини (перистальтикаси)ни яхшилайди.

Қорин пресс мушаклари юриш, сонни баланд кўтариб жойидан жилмай юриш, югуриш, сакраш, оёқни ёки гавдани кўтариш, турли хилда турник ва брусъяда чайқалиш (махлар) ларда, эшкак эшиш, чапғида юриш, конькида учиш машқлари орқали ривожлантирилади.

Қорин мушаклари бўш ривожланган кишилар статик машқларни бажара олмайдилар. Шунинг учун бундай кишилар қорин мушакларини ривожлантириш учун шуғулланишни динамик машқларни бажариш билан бошлаши керак.

Бунинг учун турникка осилиб оёқларни гавдага нисбатан 90° га кўтариб ушлаб туриш жуда фойдали. Статик машқларни бажарилиши қориндаги ёғ қатламини сингишини тезлаштиради. 9-расмда берилган.



**Оёқ мушаклари учун машқлар.** Ҳунар ва касбий фаолият давомида оёқ мушаклари белгиланган вазифаларни бажаради. Улар бошқа мушакларга караганда кўп иш бажаради. Инсон оёқ мушакларининг соғлом бўлишига жуда ҳам муҳтож. Одатда биз оёқларимиз мушакларига етарлича эътибор бермаслигимиз туфайли уларни муддатдан аввал ўз функциясини пасайишига сабабчи бўламиз.



Хулоса қилиб шуни таъкидлаш лозимки, қўлланманинг 1-боби касб-хунар коллежларининг ўқувчи – ёшларининг жисмоний

маданиятининг соғломлаштирувчи машғулотларида фойдаланилган мақсадли ҳаракатларнинг хиллари, уларнинг мазмуни, амалда улардан тан – сихатлиги ёки касбий фаолиятида фойдаланишга бошланғич билимлар, ҳаракатни йўли, темпи, ритми, оғиши, давомийлиги, ҳаракатниг тезлиги, ҳаракатни бажаришга сарфланган вақти, тананинг фазодаги ҳолати, позаси, дастлаки ҳолатининг амалий аҳамияти, ҳар қандай ҳаракатни бажариш учун организмни тайёрлаш (разминка), организмни ишга киришиб кетиши учун тайёрлаш, касби – ҳунарига оид ҳаракатлар, уларни такомиллаштириш, «олий тартибдаги ҳаракат» мақоми (маҳорат)га эришишга оид амалий малака ва касбий кўникмалар, касб-ҳунар учун зарурий ҳаётий – амалий малакалар захирасини ошириш мақсадида амалда фойдаланиш учун танамиз мушаклари учун мўлжалланган машқлар мажмуини ҳамда машқларни бажаришдаги кетма – кетликка оид тавсиялар, услубий кўрсатмалар орқали СТГ жисмоний маданиятининг назарий билимлари ва амалий малакаларини бойитишга уриндик. Чунки касб-ҳунар коллежларининг жисмоний маданият фани бўйича ДТС ва жисмоний тарбия жараёни учун мўлжалланган. Давлат дастури материаллари ўқувчи – талаба ёшларнинг СТГ жисмоний маданияти таркибидаги соғломлаштириш мақсадида уюштирилаётган машғулотлар ва уларнинг мазмуни, воситалари, ташкиллаш методикаси, мустикал машғулотлар, соғломлаштириш тренировкалари, жисмоний тарбия дақиқалари, паузаларидан соғломлаштириш мақсадида фойдаланишга оид материалларига муҳтож. Қолаверса, касб-ҳунарга йўналтирилган ҳаракатлар, уларнинг классификацияси, амалиётга тадбиқ этилишига кўра фундаментал назарий билимлар ва амалий малакалар банкини яратиш билан жисмонан баркамол авлодни тарбиялашдаги муаммолар ижобий ҳал қилиниши мумкин.

## Назорат саволлари

1. Ҳаётий-зарурий ҳаракатларнинг тавсифи.
2. Умумий жисмоний ва касбингиз-хунарингизга оид жисмоний тайёргарликнинг мазмуни.
3. Ҳаракатнинг йўли (траекторияси), йўналиши.
4. Танамизнинг машқлар ёки касбий фаолият давомидаги позаси (қўринишининг ҳолати).
5. Тананинг вертикал ҳолатидаги осилишлар, таянишларнинг хиллари ва уларнинг аҳамияти.
6. Дастлабки ҳолат ва уни кейинги ҳаракатларни бажаришдаги роли.
7. Ҳаракатнинг темпи, давомийлиги, интенсивлиги (суръати), расми.
8. Актив ва пассив мускул иши орқали бажариладиган ҳаракатлар.
9. Жисмоний тайёргарлик жараёнидаги ҳаракатлар.

### Рефератлар учун мавзулар:

1. Ҳаётий-зарурий ва касбий-амалий ҳаракатларнинг мазмуни, тузилиши ва уларни ривожлантириш.
2. Ҳаракатларни ўзлаштириш, актив ва пассив ҳаракатлар.
3. Ҳаётий-зарурий ва касбий тайёргарлик ҳаракатларини кетма-кет бажаришга қўйилган назарий услубий талаблар.
4. Тана скелети мушакларининг алоҳида гуруҳлари ва уларни машқлантириш.
5. Умумий касбий ва махсус касбий тайёргарлик ҳаракатларини ўзлаштириш жараёнининг мазмуни.

## Мавзу бўйича тестлар:

**I. Касбингиз, хунарингизга оид ҳаракат захирангизни қандай жисмоний машқлар билан бойитасиз?**

- A. Ҳаракатли ва спорт ўйинларини кўп ўйнаш билан.
- B. Енгил атлетика, гимнастика спорт турлари таркидибаги машқларни машқ қилиш орқали.
- C. Айнан ўша касб-хунар учун зарур бўлган мушаклар кучи, тезлиги, чاقқонлиги ва бошқаларни ривожлантириш машқларини машқ қилиш орқали.
- D. Барча жавоблар тўғри.

**II. Касб-хунарингизга оид ҳаракатларни эгаллаш орқали қандай жиҳатларга эга бўласиз?**

- A. Қилабилиш (базара олиш) қобилиятим юзага келади.
- B. Шу касбга оид ҳаракатларни бажариш малакам шаклланади.
- C. Ҳосил бўлган касбий ҳаракат малакам кўникмага айланади.
- D. Касбий ҳаракатларим автоматлашиб, олий тартиб (махорат) даражасига кўтарилади.
- E. Барча жавоблар тўғри.

**III. Касбий ёки жисмоний тайёргарлик жараёни давомида орагнизмнингиздаги содир бўладиган функционал тайёргарликнинг мазмуни ўз ичига нималарни олади?**

- A. Нафас, юрак, қон-томир, асаб тизими, моддалар алмашинувини фаолиятга тайёрлашни.

- В. Зарурий ҳаракат ёки бажарилиши режалаштирилган фаолиятни физиологик механизми билан таништириш.
- С. Овқатланиш, энергия захирасини яратишни.
- Д. Организмни функционал ҳолатини тайёрлаш.
- Е. Барча жавоблар тўғри.

**IV. Ҳаракатларни бажариш давомида юзага келадиган «мушаклар хурсандлиги» деганда нимани тушунасиз?**

- А. Кайфиятдаги кўтаринкиликни.
- В. Ҳаракатлар кетма-кетлигида равонлик, енгиллик.
- С. Юкламаларнинг меъёрини сезмасликни, толишни ҳис қилмасликни.
- Д. Машқ қилиб, ўйнаб чарчамаслик.
- Е. Барча жавоблар тўғри.

**V. Ҳаракат сифатлари ёки жисмоний (жисмингизни) сифатлари деганда нимани тушунасиз?**

- А. Гавдам, танам ва унинг аъзоларини ривожланганлиги даражасини.
- В. Индивид, шахс сифатида кифамни ташқи кўринишини.
- С. Организмни иш бажариш (меҳнат)га тез киришиб кетишга сабаб бўладиган омилларни.
- Д. Кўникма, «олий» тартибдаги ҳаракатларни.
- Е. Куч, тезлик, чакқонлик, чидамлилиқ, мушаклар эластиклиги ва бўғинлар ҳаракатчанлигини.



## VI. Касбий жисмоний тайёргарликнинг таърифини белгиланг.

- A. Касби, ҳунари талаб қиладиган зўриқишларга организм ва унинг тузилмаларининг функционал тайёргарлигига йўналтирилган жараён.
- B. Кучи, тезлиги, чаққонлиги ва бошқа ҳаракат сифатларини касби, ҳунари талабларига мослаб ривожлантириш машғулотлари.
- C. Касби, ҳунарманд дуч келадиган ҳаракатларни қайта-қайта такрорлашга касб-ҳунар тайёргарлиги дейилади.
- D. Касбий жисмоний тайёргарлик тренировкалари жараёнида юзага келадиган жиҳатлар.
- E. Барча жавоблар тўғри.

## Фойдаланган адабиётлар рўйхати

1. Каримов И.А. Озод ва обод Ватан, эркин ва фаровон ҳаёт – пировард мақсадимиз. 8-жилд. Т., – «Ўзбекистон» – 2000 й.
2. Каримов И.А. «Соғлом авлод тарбияси-барчамизнинг муқаддас инсоний бурчимиз». Соғлом авлод давлат дастурини тасдиқлашга бағишланган мажлисда сўзланган нутқ, 2000 йил 24 февраль.
3. Каримов И.А. «Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори». –Т.: «Шарқ», 1998.
4. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Олий ўқув юртлари учун дарслик. Тошкент., – «ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими» – 2007.
5. Абу Наср Фаробий. Фозил одамлар шаҳри. «Абдулла Қодирий номидаги халқ мероси нашриёти» – 1993.
6. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. «Физическая активность человека». Киев. – «Здоровья», 1987 г. – 222-стр.
7. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Т. 2005й.
8. Мўминов Асрор. Президент. Спорт. Ғалаба! «Шарқ» Нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси бош таҳририяти Т. 2001.
9. Насриддинов Ф. Камолот ва маънавият сабоқлари. Тошкент., – «Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти» – 1998.
10. Тартаковский М.С. Жисмоний камолот сирлари. Тошкент, «Медицина», 1989 й.

## II-БОБ. КАСБИЙ ЖИСМОНИЙ ҚОБИЛИЯТЛАР

Ҳар бир шахс – ўғилми, қизми унга табиат томонидан мукамал қилиб яратилган тана, унга яраша жисмоний имкониятлар инъом этилади, бу бебаҳо хусусиятни мунтазам равишда қўллаб турилмоғи заруриятдир. Афсуски ҳозирги кунда педагогикага оид умумий ва махсус адабиётларда, ўтказилаётган илмий-тадқиқотларнинг материалларида инсон шахсини қобилиятлари – касбий, жисмоний қобилиятларга оид умумлаштирилган маълумотлар мавжуд ҳолос. Индивидуалнинг жисмоний қобилиятлари, айниқса, касбий-жисмоний қобилиятлари ва уларни ривожлантириш, тарбиялашнинг хусусий томонларини очиб берувчи билимлар тизимланмаган, илмий тадқиқотларни эса етарли даражада ўтказилган деб айта олмаёмиз.

«Нима учун жисмоний қобилиятларни фарқлай олишимиз ёки касбий жисмоний қобилиятимиз ҳақида тушунчага эга бўлишимиз зарурият» деб савол қўйиб, унга жавоб изласак, профессор Л.П.Матвеевнинг фикрига асосланиб, «жисмоний қобилият шахсни, касбий ва жисмоний ҳаракатларни тез ўргана олишга мойиллиги даражасидир»<sup>1</sup> деган таърифини ўринли эканлигини эътироф этишимиз лозим бўлади. Уни ҳалқ тилида «чаққонлик – эпчиллик» деб аташ қабул қилинган. Амалиётда ким кўпроқ ҳаракат заҳирасига эга бўлса, унга эпчил деб баҳо берадилар. Улар аввал бажарилган ҳаракатларни ҳам илк бор бажаришда кийинчиликсиз, олдин ҳам бажариб юргандек, бир кўришдаёқ ўша ҳаракатларни бажара оладилар ёки янги ҳаракатни тез ўзлаштирадилар. Бундай жиҳатни фанда

---

<sup>1</sup> Матвеев Л.П. «Теория и методики физического воспитания». М.: 1991 г. Стр.

индивиднинг «координациявий – ҳаракат қобилияти» деб аташ қабул қилинган.

Қадриятларимиздан бири – ёшларга ҳунар ўргатиш, касбий малакалари бериш учун ўқитишда «уста-шогирд» анъанаси мавжуд бўлиб, бу анъана айниқса, шогирдликга жисмоний қобилиятлиларини танлаш билан ҳунар ва касб эгаллашидаги қийинчиликларга чек қўйиш мумкинлигини исботлади. Бундан ташқари координациявий қобилияти кучлилар ҳунари, касбига оид янги ҳаракатларни ўзлаштириш, такомиллаштириш учун оз вақт сарфлайдилар. Қобилият бошқа томондан организмнинг функционал тайёргарлигининг даражаси билан боғлиқлигини эътибордан четтдан қолдирмаслигимиз лозим.

«Жисмоний қобилият», «жисмоний ҳаракат сифати», «жисмоний ривожланганлик», «жисмоний тайёргарлик», «касбий-жисмоний тайёргарлик», «касбий-жисмоний қобилият» деб номланадиган ва бошқа қатор инсон жисмининг ҳаракат қобилиятларига мансуб тушунчалари, атамалари мавжуд, лекин уларнинг мазмуни ҳамда тавсифида ноаниқликлар ҳозиргача мавжуд.

Соҳага оид тадқиқотлар (О.В.Гончарова, 2005) ёш спортчилар «жисмоний қобилияти», «инсон ҳаракат имкониятлари» деган тушунчалар бир хил маъно беради ва бу маъно «жисмоний сифатлар» атамаларига ҳам мансуб деган фикрни илгари сурган. Уларнинг маъноси ўхшаш, бир хилдек мазмуни эса бир хил эмаслар деб таъкидланган. Жисмоний қобилиятларни фақат спорт турлари билан боғлаб, унинг амалий-касбий жиҳатларини намоён бўлишига бир томонлама ёндошган<sup>2</sup>.

Афсус, ҳозирги кунда мазкур тушунчаларни таърифи ва ўзаро алоқаси ҳақида бир мунча қарама-қарши фикрлар мавжуд. Масалан, жисмоний қобилиятлар индивид

---

<sup>2</sup> Гончарова О.В., «Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш»: Ўқув қўлланма. Тошкент, 2005, 176-саҳифа.

организмининг ҳаракат фаолиятида кўзга ташланадиган функционал тизимлари, функционал лаёқатини намоён бўлишининг қандайдир бир кўриниши ёки шакллари деган фикрлар ҳам бор (Г.Г.Натолов.1977). Бошқа қатор муаллифлар (Л.П.Матвеев, Б.А. Шиян ва бошқалар) жисмоний қобилият турмушда, айниқса, ҳаётий зарурий ҳаракат фаолиятларини амалга ошириш жараёнида жисмоний сифатлар тарзида намоён бўладиган жиҳатлар учун хос деган инсоннинг ҳаракат сифатлари ёки имкониятларини назарда тутмоқдалар. Қобилиятларнинг яна бир таърифи (Е.П.Ильин, Б.В.Евстафьев,1987) организмнинг рухий-физиологик ва морфологик хусусиятларига асосланувчи туғма ривожланган қобилият нишонлар қобилият деб тушунилади деган фикрларни асослаш билан оворалар.

Инсон сифат жиҳатидан бир-биридан фарқ қилувчи турли-туман қобилиятлар эгаси ҳам бўлиши мумкин. Ҳаётда, спорт жараёнида айнан, шу жисмоний қобилиятларнинг сифати ўзига хослиги «кучли», «тезкор», «чаққон», «эгиловчан», «чидамли» деган ибораларда ўз аксини топган. Аслида жисмоний сифатларнинг даражаси индивиднинг жисмоний қобилиятлари орқали эришилади.

Касбий-жисмоний қобилиятлар айнан ўша ҳунар ва касб талаб қиладиган ҳаракатлар мажмуи таркибида намоён бўлади. Бу ўша касб талаб этадиган ҳаракатлар, уларга тез мослашиш, тез ўзлаштириш учун қийинчиликларни осон енгиш, зўриқишни меъёрини тезда ҳис қилиш, ортиқча ҳаракатлага йўл қўймаслик тарзида намоён бўлиши, малакали устозларнинг амалий-назарий билимлари ва тажрибаси билан исботланган.

Жисмоний қобилиятларни йўналтириб ривожлантиришга хос қатор қонуниятлар мавжуд. Улар қуйидагича номланади:

а) ҳаракат – жисмоний қобилиятларнинг ривожланишини етакчи омилли эканлиги;

- б) қобилиятлар ривожининг ҳаракат фаолияти режимига боғлиқлиги;
- в) жисмоний қобилиятлар ривожланишининг босқичлилиги.
- г) қобилиятлар ривожининг нотекис ва гетерохронлиги (турли вақтга мансублиги);
- д) қобилиятларни ривожланиши кўрсаткичларининг ўзгарувчанлиги (орқага, олдинга);
- е) жисмоний қобилиятларнинг «кўчиши» (ижобий, салбий, бир ёки турли тартибдалиги);
- ж) ҳаракат малакалари ва жисмоний қобилиятларнинг ўзаро алоқаси.

Қайд қилинган қонуниятларни соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти амалиётида қўлланиши масалаларини қўлланманинг кейинги боблари ва бўлимларида шарҳлаганмиз.

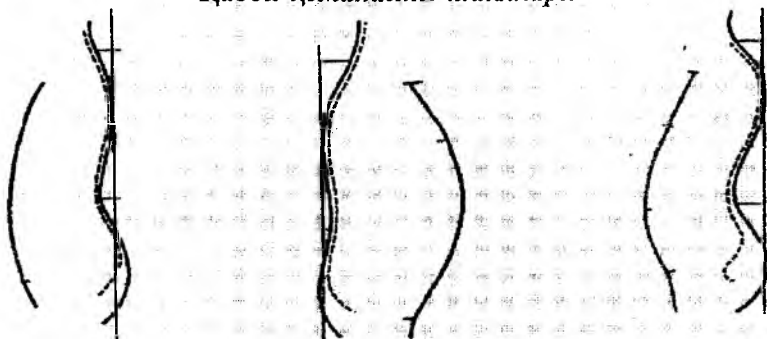
## **2.1. Коллеж ўқувчи, талаба ёшлари организми анатомо-физиологик хусусиятларининг касбий, жисмоний қобилиятлари билан узвийлиги**

Биологик ёшни давраш маълум даражада шартли бўлиб, унинг ўсиши, ривожланишининг фазалари орасидаги тахминий чегараларини белгилаш имкони пайдо бўлган. Чунки ҳар бир ёш организмнинг ривожланиш даври учун жисмоний тарбия жараёнини йўлга қўйишиши ўзининг фарқли томонларига эга бўлади. Организмнинг ёшига хос хусусиятлари кўп жиҳатдан жисмоний тарбия мазмунини ва усулигини белгилаб беради, ёшни ҳисобга олган ҳолда воситалар, фойдаланиладиган жисмоний юкламаларнинг меъёрлари танланади. Юклама меъёрини танлашнинг аҳамияти муҳим.

Индивиднинг 15-20 ёши оралиғи даврида организм аъзоларининг ривожланишини олдинга силжиши билан тавсифланади ва тана вазни ҳамда ўлчамларининг аста-секин сатҳи, узунлигини ўзгариши, организмнинг мослашнинг имкониятларини ортиши билан ажралиб туради.

Скелетнинг шаклланиши 17-18 ёшга бориб тўхтайди. Бу вақтга келиб умуртқа поғонасининг физиологик қийшиқлиги шаклланиб бўлади (11-12-13-14-15-расмлар). 16-18 ёшда оёқ кафтининг шаклланиши тугалланади, шунинг учун жисмоний тарбия ўқитувчисининг асосий эътибори тарбияланувчисининг қадди-қоматни расолиги ва оёқ кафтини ривожланишига қаратилиши лозим. Қадди-қоматнинг расолиги ички органлар ва бутун организмнинг оптимал ишлашига имконият яратади.

### Қадди-қоматнинг шакллари



11-расм. Нормал шаклланган қомат

12-расм. Елкаси букрайган қомат

13-расм. Елкаси букрайган қомат



14-расм. Қорин олдинга чиқарилган қомат



15-расм. Тўғриланган қомат

Айрим холларда кизлар (аёллар)да бўй ўсиши 20-22 ёшгача давом этади. Аслида аёллар, йигитларда эса 23-25 ёшда тугалланади. Тананинг ўсиши суяк тизими тузилишидаги ўзгаришлар билан бирга кечади. Хаддан зиёд жисмоний юкламалар бўй ўсишига салбий таъсир қилиши тадқиқотлар орқали исботланган.

Ёш ўтиши билан тананинг умумий вазнида мушакларнинг нисбий ҳиссаси ортади. Тана вазнининг ортиши тахминан 25 ёшгача давом этади. Аёлларнинг вазни, уларнинг бўйи, эркакларникига қараганда нисбатан камроқ ортади. 15 ёшдаги ўсмирларда тана оғирлигига нисбатан мушак массаси 32,6%ни, 17-18 ёшли ёшларда эса 44,2% ташкил этади.

18-21 ёшга келиб *марказий ва вегетатив асаб тизимлари*нинг функционал ривожланиши асосан тугалланади. Асаб жараёнлари ўта ҳаракатчанлигига сабаб бўлади. Чунки уларда кўзгалиш жараёнларининг кучи тормозловчиларникидан устунлик қилади.

Юрак ҳажмини тез катталашини 11-18 ёшда кузатилади. Унинг узунасига ўлчами 15-17 ёшга етганда, янги туғилган чақалокларнинг ўлчамларига нисбатан 3 мартага ортади. Юрак бўшлигининг ҳажми 13-15 ёшда 250 см<sup>3</sup> ни, катталарда эса 250-300 см<sup>3</sup> ни ташкил этди. Агарда етти йилда (7 дан 14 ёшгача) унинг ҳажми 30-35% га ошса, тўрт йил давомида (14дан 18 ёшгача) 60-70%га катталашади. Юрак бўшлиги ҳажмининг ортиши томир йўллариининг ортишидан олдинроқ содир бўлади. Юрак кўпинча тананинг умумий ўлчамларининг ошиб бориши даражасига нисбатан ортда қолади. 15-20 ёшдаги 10-15% ўғил болалар ва кизларда нисбатан «кичик» юрак қайд қилинади, бу эса юкламалдан кейинги организмни тикланиш жараёнини чўзилишига сабаб бўлиши аниқланган.

Юрак қисқариш тезлиги 15 ёшда минутига 76 марта, 20 ёшли йигитларда 65-70 марта, қизларда эса 70-75 марта атрофида бўлади.



Тўқималарнинг кислород билан таъминланишида қоннинг айланиш тезлиги асосий омиллардан бири ҳисобланади. 14-16 ёшда қоннинг айланиш вақти 18 секундни, катталарда 17-19 сек.ни ташкил этади.

Юрак-томир тизимини мустаҳкамлаш учун ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик, жисмоний юкларни қатъий меъёрлаш ва аста-секин ошириш муҳим аҳамиятга эга.

Ёш ўзгариши билан респиратор нафас олиш тизимида ҳам ўзгаришлар содир бўлади, бу ерда тана ўсиши билан кислородга талаб ошади ва нафас олиш органлари янада зўриқиш билан ишлайди. 14 ёшли ўсмирларда нафас олишнинг 1 минутли ҳажми 1 кг вазнга 110-130 мл.ни ташкил этади (катталарда фақат 80-100 мл. бўлади), чунки нафас олиш аппаратининг функционал имкониятлари ҳали етарли такомиллашмаган бўлади. Ўпканинг тириклик сифими ва максимал ўпка вентилляцияси катталарга қараганда камроқ. Вентилляция ҳажми 14-16 ёшда минутига 45 л., 17-18 ёшда 61 л.ни ташкил этади.

Машгулотларда ўқувчи, талаба-ёшлар кўкрак қафасининг тўғри шаклланиши ва унинг ҳаракатчанлигини (экскурсиясини) ошириш, нафас олиш мушакларининг мустаҳкамлашга эътиборни кучайтиришни аҳамияти катта. Уларни тўғри нафас олишга ўргатиш, кўкрак ва қорин диафрагмалари, қорин билан нафас олиш органларини чегараловчи пардани яхшилашда ёрдам бериши муҳим. Шунинг ҳисобга олиш лозимки, нафас олиш тизимининг ривожланиши организмнинг бошқа тизимлари ривожланиши билан мувофиқликда боради, жисмоний сифатларни ривожлантиришга эса ҳар хил ёшда турлича талаблар қўйилади. У ёки бу жисмоний сифатларни ривожлантириш нафақат ҳаракат қобилиятларини такомиллаштириш мақсадида балки, ўсаётган организмнинг жисмоний ривожланиш жараёнини бир меъёрда кечишини таъминлаш

ва функционал имкониятларни ошириш нуктаи назаридан кўриб чиқилиши лозим.

Жисмоний сифатларнинг ривожланиши ва организмнинг жисмоний юкламаларга мослашиш даражаси, унинг ёшига хос хусусиятлари билан боғлиқ. Эгилувчанлик ва тезкорликнинг юқори кўрсаткичларига 18 ёшгача, мушаклар кучини 20 ёшгача кўпроқ ривожлантиришга эришиш мумкин.

Чидамлиликнинг юқори даражаси одатда 23-25 ёш оралигида бўлиб, уни ривожлантириш 17-18 ёшда қулай, бошланиши эса 15-16 ёшдан тавсия қилинади.

15-16 ёшда мушак массасининг аҳамиятли даражада ортиши ва асаб-мушак аппаратининг такомиллашиши кўзга яққол кўриниб қолади, кучни ривожланиши учун шарт-шароитлар яратилади. Лекин бу ёшдагилар билан машғулотларда меъеридан ортиқ юкламали машқлардан воз кечиш зарур бўлади, чунки кучни ривожлантириш учун шарт-шароитлар бир оз кечроқ – 19-20 ёшда юзага келади.

Таъкидлаш лозимки, коллеждаги ўқиш даври жинсий етилиш даврига тўғри келади. Бу даврда кўзгалувчанликнинг ўта ошиб кетиши ва асаб тизимининг турғун эмаслиги кузатилади. Хулоса қилиб шунни айтиш мумкинки, бир хил ёшдаги ўқувчи - ёшларнинг физиологик имкониятлари сезиларли даражада фаркланади. Шунга кўра жисмоний тарбия жараёни илмий асосланган индивидуал ёндашув мониторингини доимий ўтказилишини тақозо этади. Ўз организмнинг эшитишни билиш, аъзоларининг хис қилишдек хусусиятларга эга бўлиш жисмингиз қобилиятларидан тўлиқ фойдаланишга имкон беради.

## **2.2. Куч, тезлик фазилятларининг намоён бўлишини фарклаш**

Инсон жисми ёки унинг жисмини айрим қисмлари (бўлақлари) ҳаракатларида, у касбий ҳаракат ёки жисмонийми *ички ва ташқи* деб номланган кучлар намоён бўлади.

**Ички кучга:** а) ҳаракат таянч аппарати (оёқ ва қўллар)ниг **пассив кучи** – мускулнинг эластиклиги кучи, мускулларни таранглашиш кучи, чўзилиши ва бошқалар; б) ҳаракат аппаратининг **актив кучи** – мускулни тортиша олиш кучи; в) **реактив кучлар** – тана мускуллари звеноларининг ўзаро муносабатидан вужудга келадиган юқори тезланиш ҳосил қиладиган, тезланиш ҳаракатлари билан намоён бўладиган куч.

**Ташқи куч:** - инсон жисмига ташқаридан таъсир қиладиган кучлар: а) тананинг ўз оғирлиги (вазни)дан вужудга келадиган; б) таяниш реакцияси кучлари; в) ташқи таъсир, (сув, ҳаво)ни ва бошқалар қаршилигини енгиш ва жисмонан ташқи таъсирга қарши туриши билан (якка курашлардаги) намоён қилинадиган куч, инерция кучи ва бошқалар.

**Ҳаракат кучи** деб амалиётда ҳаракатдаги тананинг қисмини бирор ташқи объектга жисмоний таъсири қабул қилинган. Бу атамадан баландликка сакрашда депсиниш кучи, самбо ва қиличбозликда рақибнинг қарши босими (жисмоний машқ динамикаси) тушунилади.

Амалиётда ҳаркатнинг бир неча параметрини комплексли ифодаловчи умумлаштирувчи сифатларига эга бўлган ҳаракатлардан ҳам фойдаланилади: а) **тўғри ҳаракатлар**, қайсики – йўналиши, амплитудаси тезлиги ва бошқалари билан бошланган ҳаракат вазифасига мос келувчи ҳаракатлар; б) **нотўғри ҳаракатлар**, яъни қисман бўлсада, қўйилган ҳаракат вазифасига мувофиқ бўлмаган ҳаракатлар; в) **тежамли ҳаракатлар**, кўзланган мақсадга эришиш учун минимал даражада зарур бўладиганлари; г) **тежамсиз ҳаракатлар**, ортиқча, зарур саналмаган мускул зўриқиши орқали бажариладиган ҳаракатлар; д) **жадаллик** билан бажариладиган ҳаракатлар; е) **кучни яққол намоён** бўлишини талаб этадиган ҳаракатлар; ж) **суст** ҳаракатлар сифати жиҳатидан айрим ҳаракатларни сўз билан ифодалаб бўлмайди, уларни бирор жонли зот ҳаракатига қиёсланади.

Ҳаракат кучини жисмоний меҳнат, касб-ҳунар фаолияти давомида юқорида қайд қилинган мазмунда фарқлаш, касбий малакаларни ортикча зўриқиш қилиб, кучни меъеридан ортик қилиб сарфлашдан сақлайди. Тахтага ишлов бериш ҳаракатлари дурадгорда мускул кучини зарур даражада ишлатиш билан кузатилади. Демак, ҳар бир касб, ҳунар соҳиби ўз кучини даражаси, уни меъери, ортикча сарфламаслик малакаларини эгаллаш, бунинг учун эса ўша ҳаракатда иштирок этадиган мушакларни машқ қилдириши зарурият эканлигини ҳис қилишининг аҳамияти катта.

*Ҳаракатнинг тезлиги* деб инсон жисмини ёки уни айрим бўлагини маълум вақт бирлиги ичида фазода ўрин алмашиши (бир жойдан иккинчи жойга) тушунилади. Бошқачасига – тезлик йўл узунлигини танани ёки уни маълум қисмини шу йўлни босиб ўтиш учун сарфланган вақтга нисбати билан ўлчанади. Тезликни аниқлашда метр-секунддан фойдаланилади.

Йўлнинг ҳамма нуқталарида ҳаракат тезлиги бир хил бўлса, бу ҳаракат маромли – *текис ҳаракат* ёки йўлнинг айрим нуқталарида тезлик ҳар-хил бўлса, бу ҳаракат маромсиз – *нотекис ҳаракат* деб тушунилади. *Қисқа вақт давомида тезликни оширилгани тезланиш* деб аталади.

Ҳаракатлар *ижобий ва салбий* деб ҳам фарқланади. Ҳаркат юқори тезликда бошланиб, ўша маромда ёки бирданига тўхтаса, бундай ҳаракатларни *кескин ҳаракат* деб номлаймиз. Бундай ҳаракатлар реакциясини намоён қила олиш қобилиятига эга бўлиш соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятчилиги даражасидан далolatдир. Лекин доимий тезлик ва тезланиш билан бажариладиган ҳаракатлар ҳаётда доимий бўлмайди, онда-сонда учрайди.

Айрим ҳолатларда *ҳаракатнинг тезлиги деганда, тананинг ҳаракат тезлиги тушунилмай, унинг айрим бўлаклари (қисмлари)нинг тезлиги ҳам тушунилади*. Юқоридагилар, бўғинларнинг узун-калталлиги, ташқи муҳит таъсири, қаршилиги, ҳаракат қобилиятларининг турли-

туманлигидек, бошқа факторларга ҳам боғлиқ бўлиб, тезликни намоён қилишда етакчи ўринни эгаллайди.

Биз кундалик турмушда тезлик билан боғлиқ ҳаракат қобилиятларининг намоён бўлишига оид билимларга эга бўлишимиз лозим. Инсоннинг тезкорлигини намоён бўлиши ўз ичига:

а) ҳаракатни бошлаш учун буйруқ, сигнал, белги ёки кўрсатмани эшиптанимиздан, кўрганимиздан сўнг ҳаракатга келиши лозим бўлган аъзоларимизни ҳаракатлантириш жараёнига кетадиган яширин (латент) вақт, яъни югуриш учун стартдан чиқишни бошлашга берилган сигналдан, стартдан чиқишни бошлашгача кетган вақт орқали тезкорликни намоён бўлиши, велосипеддаги йўловчини «йўлни бўшат деб» деб кўнғирок чалгандан сўнг сизни қочиш учун сарфлаган вақтингиз, ҳаракатларингиз, яъни шу ҳаракатни бажариш учун аъзоларингизни тезлигини намоён қилишидаги таъсирчанлик;

б) бир марталик якка-локал ҳаракат тезлиги қобилияти; масалан волейболчини тўпни ўйинга киритиши; ҳужумда тўпни рақиб томонга қарата уриши; нонвойни тандирга нонни ёпиши; темирчини босқонни тортиши ёки металга ишлов беришдаги зарби ва ҳ.к.ларда якка ҳаракатларни намоён бўлишини кўраимиз.

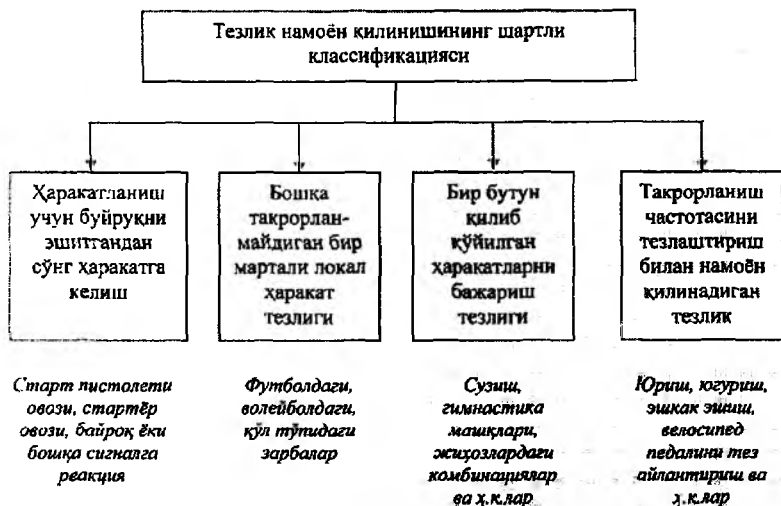
в) Ҳаракатларнинг такрорланиш частотасини намоён бўлишини фарқлашимиз лозим. Оддий юришда, югуришда кадамларимизни частотаси;

г) бир бутун ҳаракатлар (бир неча ҳаракат актининг тўплами) тарзидаги ҳаракат тезлигини намоён бўлишини фарқлай олиш (2 чизмага қаралсин).

Асосий ҳаракатларни тезлаштиришга ёрдам берадиган аъзоларимиз – югуришда оёқларимизни, қўл ҳаракатларини тезлаштириш, сузишда оёқ ҳаракатларини тезлаштириш, қўл билан қулоч очишни тезлаштиришдек жиҳатларимизни фарқлай олишимиз СТТ жисмоний маданияти машғулотларини самарали ўтказишимизга қўл келади. Тезлик қобилиятини ривожлантириш учун машқларни бажаришда кучли зўриқишсиз ҳаракатларни танлаш керакли натижага

эришишининг осон йўлидир. Организмимизнинг куч ва ҳаракат сифатларидан унумли фойдаланишни ўрганамиз. Амалда эса бажараётган машқларимиз куч талаб қилувчимиз, тезлик ва бошқа ҳаракат сифатини ривожлантирувчи эканлигини фарқлай олмаймиз.

Одатда куч талаб қилувчи машқлар мускул зўриқишини талаб қилади. Мускул зўриқиши эса уларни таранглаштириш, чўзиш, тортиш, қаршилиқни енгил, эшил, эгилиш, букилишдек ва бошқа қатор жиҳатлар тарзида намоён бўлади. Демак куч сарфлаш асосан мушакларимиз, уларни суякларга бирик тирувчи тўқималаримиз, пайларимизга боғлиқ. Улар қанчалик суякларга мустаҳкам бирлашган бўлса, биз шунчалик даражада куч талаб қиладиган машқлар ёки касбий, ҳунаримизга куч намоёғ қилиш билан боғлиқ фаолиятларни унумли бажара оламиз. Тезлик ҳаракат сифати эса мушакларимизни ўзаро мувофиқ равишда ҳаракатланиши, мушак толаларига келаётган буйрукни бажариш учун уни тез қисқара олиш тезлиги, қисқариш учун «буйрук», «сигнални» бош мия ярим шарлар пўстлоғидаги марказлардан етиб келиши ва уни мушак толаларига кўчиш тезлиги билан боғлиқ. Қисқа масофаларга югуриш, вақт бирлиги ичида ҳаракатларимизни тез такрорлаш, ҳаракатларни бажаришда тезлик намоён қилиш, ташқи муҳит, иқлим, машқни бажаришдаги индивиднинг имкониятларидан келиб чиқиладиган нвзарий билим ва амалий малакалар ҳақидаги тушунчаларга эга бўлиш жисмоний маданиятимиз даражасини белгилайди.



### 2.3. Чаққонлик, чидамлиликни ҳаракат сифатларини намоён бўлишини фарқлаш

Ҳозирги кунда «чаққонлик» атамаси ўрнига «мувофиқловчи имкониятлар» деган атамани ўўллаш лозимлиги тавсия қилиниб, уни таркибида «мувофиқланганлик», «мувофиқлаш лаёқати» тушунча-ларидан фойдаланиш (О.В.Гончарова, 2005) ҳақида баҳслар, тортишувлар мавжуд.

Жонли тилда, айрим радио эшиттирувлари ва телекўрсатувларда «эпчиллик» деган атама ҳам қўлланилаётганлиги жисмоний маданият назарияси атамаларининг мукамал тизимини яратишни тақозо этади.

Чаққонлик – жисмоний тарбия назарияси ва услубиётига оид қатор адабиётларда (Л.П.Матвеев, 1991, В.М.Зациорский, 1970, С.В.Янанис 1969 ва бошқалар) ҳаётий-зарурий, касбий-амалий малакаларга эга бўлиши учун организмни бўлаклари, тизимларини зарур бўлган ҳаракатларни ўзлаш-

тириб олиши учун тез мослаша олиш жиҳати деб қараш тавсия қилинган.

Ҳар қандай ҳаракатларни ўзлаштиришда юзага келган ҳаракат шароити, вазиятга қараб ҳаракатларни бажаришга тез, қисқа муддатда мослаша олиш қобилиятини чакконлик деб аталади.

Ўзгарувчан вазиятларда талаб қилинган ҳаракат акти ёки фаолиятини бажаришда катта мускул зўриқинчисиз ёки кучли, катта қувват сарфламай мувофиқлай олиш ҳар кимга ҳам берилмаган жиҳат бўлиб, инсон қобилиятларининг алоҳида сирасига киради. Бундай қобилият соҳиби турли касб-хунар ёки спорт беллашувими, ҳаётий шароит талаб қиладиган ҳолатлардан бошқаларга нисбатан осон чиқади. «Тегирмондан тирик чиқади» деб айтилган ҳалкимиз мақоли ҳам шундай индивидлар учун мансуб.

Инсон ҳаётининг ўсмирлик даври бу ҳаракат фазилатини ривожлантириш учун энг қулай вақт саналади. Чунки бу давр организмдаги кўзғалиш ва тормозланишнинг ўрин алмашинувини ўта тез содир бўлиши, бу сифат тарбиялаш учун орган ва тизимлардаги қулай кечадиган давр. Чунки бу ёшда нерв импульслари, кўзғалиш тўлқинларини нерв толалари тез ўтказиш имконияти мавжуд бўлган, бош мия пўстлоқ қисмидаги марказлар орасидаги вақтли алоқалар, ахборотни таҳлили ва унга жавобан юзага келадиган алоқаларни кечиши ўсмирлик даврида тез ва кучлидир.

Чакконликни тарбиялаш учун олдин ўрганилган бажаришга одатланиб қолинган ҳаракатлар тизими янги ҳаракатлар билан алмаштирилади ва ўзлаштирилган ҳаракатга бошқа элементлар қўшилади. Бу ўз навбатида бош мия ярим шарлари пўслоғининг «ижодий» фаоллигини юқори даражада таъминлайди. Бу жараён машғулотлар, соғломлаштириш тренировкалари, соғлом турмуш тарзи жиҳмоний маданияти

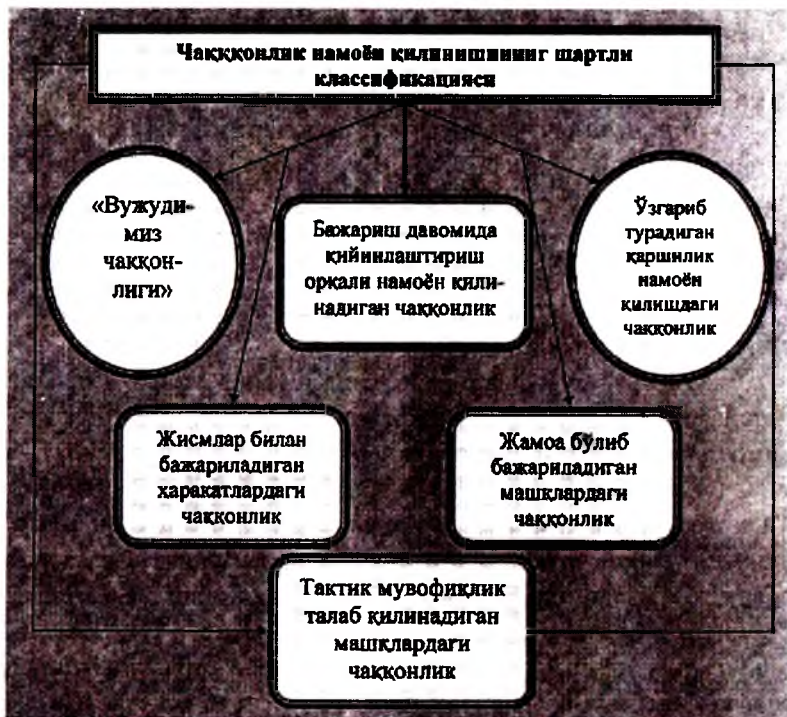


машгулотларининг воситалари баскетбол, волейбол, кўл тўти, футбол, гимнастика, енгил атлетиканинг сакраш ва улоктириш турлари, сув спорти машқлари ва бошқалар орқали йўлга кўйилади. Чакқонликни ривожлантиришда кўлланиладиган энг содда таълим услубиётларини билишимиз лозим. Улар:

- мушакларни айтарли даражада «бўшаштириб» бўлгандан сўнг берилган товуш, овозга қараб келишилган ҳаракат акти ёки ҳаракат фаолиятини бажариш;
- турли хилдаги баландликларга чиқиш ёки пастга қараб югуриш, турли хилдаги тўсиқлардан (сунъий, табиий), мураккаб серпантинларни забт этиш;
- чакқонликни ўзини алоҳида ажратиб эмас бошқа сифатлар билан қўшиб комплексли ривожлантирилади ва ўйин, мусобақа методларидан фойдаланиш фойдаланиш яхши натижа беради.

М.А.Черковнинг тадқиқотларига кўра чакқонлик касбий ёки жисмоний ҳаракатларни бажаришда турлича намоён бўлади. Бу сифат индивид мушакларининг юқори даражада ривожланганлиги жиҳати ва ярим шарлар пўстлоғидаги жараёнларни пластиклиги, тез содир бўлиши ва алмашинуви билан чамбарчас боғлиқ.

Турли хилдаги жисмоний машқларни бажаришда чакқонликни турлича намоён бўлиши ва ривожланиши ҳамда бу жараённи турлича кечиши ҳақида С.В.Янанис (1969)нинг шартли классификацияси мавжуд (3-чизмага қаранг).



1. Танамиз позасини алмаштириш билан боғлиқ (масалан, тез ўтириш, ётиш, турли ва бошқа) машқлар ва ҳаракатларни бажаришдаги чакқонликни «вужуд чакқонлиги» деб аталмоқда.

2. Қийинлаштирилган, бажариш давомида ҳолатни ўзгартириб бажаришда намоён бўладиган чакқонлик (масалан, роликли коньки, чанғи, велосипедда турли кўриниш, баланд-пастлик, айланма жойлар, тўсиклар, ошиб ўтишлар, тирмашиб чиқишлар).

3. Ўзгариб турадиган қаршилик кўрсатиш билан намоён қилинадиган машқларни бажаришдаги чакқонлик (тортишиш, кураш, бокс ва бошқалар).

4. Жисмлар билан бажариладиган машқларда намоён бўладиган чаққонлик (илиб олиш, ирғитиш, ошириб ташлаш, жанглёрлик, улоктириш, туртиш ва бошқалар) – «қўл» ёки «жисм билан чаққонлик».

5. Бир неча шуғулланувчини бир вақтни ўзида келишиб зўриқишларини намоён қилиш билан кўрсатиладиган чаққонлик (жуфт бўлиб, уч-тўрт нафар бўлиб биргаликда ўтириб туришлар; икки ёки уч нафар бўлиб ўз шериги ёки бошқа жисмларни кўтариб олиб юриш, сиғжитиш; кўплашиб тўсиқлар, чуқурликлар ёки қия жойларга чиқиш, тушиш, ошиб ўтишлар ва бошқалар).

6. Тактик мувофиқликлар, келишувлар талаб қилувчи машқлар, фаолиятлар, қаршилиқ кўрсатиш тактикасида намоён қилинадиган чаққонликлар

Чаққонлик бўғинлар ҳаракатчанлигига ҳам боғлиқ. Тадқиқотлар ва кузатишлар натижасида аниқландики, 14-15 ёшдалик даври чаққонликни ривожлантиришнинг энг қулай даври. Бўғинлар ҳаракатчанлигини шаклланиши 16-18 ёшга борганда шаклланиши секинлашади. Шунинг учун чаққонликни ривожлантириш машқлари ва уни ривожлантириш асосан касб-ҳунар коллежлари ўқув тарбия жараёнида эътиборли даражада вақт сарфлашни тақозо этади.

Чидамлилиқ деганда – имкони боричи узоқ вақт давомида маълум интенсивликдаги ишни ёки ҳаракат фаолиятини бажариш қобилияти ёки жисмоний, касбий иш фаолиятини чарчаш, толиш пайдо бўлгунгача бажариш, бошқачасига организмни чарчоққа қарши тура олиш қобилияти деб ҳам таърифланади.

Касбий фаолият ёки жисмоний машқлар бажаришда иш қобилиятини узоқ вақт ушлаб тура олиш қуйидагиларга боғлиқ:

а) касбга оид ҳаракат малакаси ёки жисмоний машқлар «техникасини» юқори даражадалиги;

б) касб эгасининг организмидаги нерв хужайраларини узоқ вақт давомида ушлаб олиш қобилияти;

в) қон айланиш ва нафас тизими аъзоларини иш қобилиятининг юқори даражадалиги;

г) алмашинув жараёнларининг тежамкорлиги;

д) организмнинг қувват захираси ресурсларининг бойлиги;

е) организмнинг физиологик хизматининг батартўблиги;

ж) чарчокнинг субъектив ҳиссиётларига ирода орқали қарши курашиш қобилияти.

Ҳаётда касб-ҳунарга оид ёки спорт мусобақалари давомида соф чидамлиликни ўзини намоён қилиш амалда айтарли учрамади. Кўпинча улар бошқа сифатлар билан қўшилиб қўлланилади. Бу чидамлиликни ўзини ажратиб ривожлантириш ёки тарбиялаш шарт эмас, деган хулосага олиб келмаслиги лозим.

Чидамлилик «умумий» ҳамда «махсус» деб фарқланади. Ҳозирги кунда айрим адабиётларда чидамлилик «бардошлилик» деб номланадиган атама билан алмаштиришга уринишлар бор<sup>3</sup>.

Чидамлилик асосан шиддати паст, узоқ вақт давомида бажариладиган, нисбатан кўпроқ циклик ҳаракатлар билан бажариладиган машқлар билан ривожлантирилади. Улар: юриш, югуриш, велосипедда юриш, сузиш, эшкак эшиш ва бошқалар. Уларни бажаришдаги жадаллик, интенсивлик, бажаришни узунлиги (узоқ вақт давомида), дам олиш интервалининг давомийлиги, дам олишнинг характери (актив ёки пассив дам олиш)дан фойдаланиш, машқни такрорлашлар сонидек, компонентларни эътиборга олишнинг аҳамияти катта.

Чидамлиликни ривожлантириш учун машқларни асосан шуғулланувчининг организми бир оз чарчашни ҳис қилган пайтда берилиши орқалигина кутилган самарага

---

<sup>3</sup> Гончарова О.В., «Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш»: Ўқув қўлланма. Тошкент, 2005, 176-саҳифа.

эришиш мумкин. Табиийки толиш содир бўлгандан сўнг бажариладиган ҳаракатларга организмни мослашуви юзага келади. Мослашувнинг тугаши чидамлилиқни ривожланганлигининг чегарасини намоён қилади, бошқачасига айтганда чидамлилиқ маълум даражада ортганлигидан далолатдир.

Чидамлилиги юқориларни ишчанлик даражаси юқори одамлар деб қаралиши бежиз эмас. Улар «аэроб» – яъни организмимиз иш бажараётганда унинг аъзоларига етарли даражадаги кислородни етказиб берилиши билан жисмоний иш бажарадилар. Узоқ масофага югурувчилар, эшкак эшувчилар, велосипедчилар ва бошқалар. Унинг акси, «анаэроб» ҳолат – яъни ишлаётган органларимизга етарли даражадаги кислород етказиб берилмай жисмоний ёки касбий фаолият намоён қилувчи, кислород етишмаслиги ҳолатида иш бажарувчилар ҳам маълум даражадаги чидамлилиқни намоён қиладилар (спринтерлар, нафасни ушлаш билан иш бажарувчилар ва бошқалар).

Жисмоний юклама юрак қисқариш частотаси (ЮҚЧ) интенсивлигига қараб чегараланади. Организмни дам олдириш ёки сарфлаган энергиясини тиклаш мақсад қилиб қўйилиб машқ қилинса, ЮҚЧ 130 марта атрофида ёки ундан ортмаслиги (нолли зона дейилади) лозим. Етарли даража кислород билан таъминланиб, иш бажарилиб, чидамлилиқни ривожлантириш учун машқ қилинса («аэроб»), ЮҚЧ 130 дан 150 марта қисқарадиган юклама режалаштирилиш керак (1-зона), «анаэроб» ҳолатда чидамлилиқ такомиллаштирилса, максимал кислородга муҳтожлик (МКМ) ҳолатида ЮҚЧ минутига 150-180 гача бўлиши лозим (2-зона). 3-зона ёки чидамлилиқни ривожлантириш юқори поғонаси (зонаси) деб аталганида ЮҚЧ минутига 180 дан ортиқ даражада бўлиши керакли натижани бериши тадқиқотлар орқали исботланган. Лекин 2-3 зонадаги юкламалар жисмоний тайёргарлиги даражаси юқори саналган ёки махсус тайёргарликка эгалар учунгина қўлланилади. ЮҚЧ га эътиборсизлик айниқса,

68

коллежлар, академик лицейлар ва гимназияларнинг ўқувчи, талаба-ёшлари организмида салбий оқибатларга сабаб бўлиши мумкин. 1-жадвалда чидамлилиқни ривожлантиришда жисмоний юкламаларни меъёрий зоналарини эътиборингизга ҳавола қилдик.

1- жадвал.

**Машғулотлардаги чидамлилиқни  
ривожлантириш учун жисмоний юклама  
интенсивлигининг ЮҚЧ бўйича зоналари**

<b>ЮҚЧнинг зоналари</b>			
<b>«Нол»га тенг зона</b>	<b>1-зона</b>	<b>2-зона</b>	<b>3-зона</b>
<b>ЮҚЧси 130 тагача</b>	<b>ЮҚЧси 131- 150 тагача</b>	<b>ЮҚЧси 151-180 тагача</b>	<b>ЮҚЧни 180 дан ортиқлиги</b>
Актив дам олиш, кун давомида сарфлаган энергияни тиклашни мақсад қилиб машқ қилинган-да тавсия қилинади	Организм «аэроб» режимда, кислород билан тўла таъминланган ҳолда бажарадиган ишлар, машқларни бажаришни режалаштирса	Кислородга максимал муҳтожлик билан бажариладиган машқлар, ишлар режалаштирилса	Чидамлилиқни ривожлантиришнинг юқори поғонаси режалаштирилса

## 2.4. Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти машғулотлари жараёнида шуғулланувчи имкониятини ҳисобга олиш

Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти машғулотларида иштирок этиш ёки ўзи мустақил шуғулланиш учун аввалига тиббий кўриқдан ўтиш зарур бўлади. Агарда уни имконияти бўлмаса ўзимиз, ўз органларимиз ва тизимларимизни мустақил жисмоний юкламаларга тайёрлиги ёки ҳали тайёр эмаслигини аниқлаб олиш усулларини билишимиз зарур. Бунда юрак томир тизимимизни фаолияти етакчи кўрсаткич саналади ва томир уриши (юрак қисқариши частотаси – ЮҚЧ) орқали аниқланади.

Жисмоний ёки касбий фаолият, айниқса, спорт, жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланганларда ЮҚЧ шуғулланмаганларникига нисбатан секин қисқаради. Кам ҳаракатланадиган ёки жисман оғир меҳнат қилмай, кўпроқ ўтириш, факат актив фаолият билан шуғулланувчиларда томир уриши сони кўп бўлади.

Касб-ҳунар коллежлари талаба-ёшларининг ЮҚЧ тинч ҳолатда 74-80 зарба атрофида, қизларда бу зарба 5-10 тага фарқланади. Янги машқ қилишга киришганларнинг жисмоний юкласи даражаси (маълум машқлар ёки айрим машғулотлар давомида) қон томирнинг зарбини санаш билан бошқарилади. Жисмоний тайёргарлиги юқори бўлмаган, СТТ жисмоний маданияти машғулотиликка эндигина қатнай бошлаганлар учун жисмоний юклама миқдори ЮҚЧ сони 130 тагача бўлиши, қисқариш частотаси ундан оширилмаслиги лозим. Биз қуйида шуғулланишни янги бошлаганлар учун «тезлик кучи»ни талаб қиладиган спорт турлари билан - «спорт ўйинлари» ҳамда чидамликни ривожлантирувчи машқлар ёки спорт турлари билан шуғулланувчиларни ЮҚЧни сонини тавсия қилдик. Жадвал шуғулланувчинини ўз ўзини назорат қилишида ЮҚЧни таққослаш имконини беради. Жадвалдаги натижалар А.Ф.Синяков (1987)нинг

тадқиқотлари натижаси асосида тузилган бўлиб, шуғулланувчи ҳар куни эрталаб уйғонгандан сўнг ўрнидан турмай ҳисоблаб ўзининг кўрсаткичини таккослаш орқали машғулотлардаги юкламаларни фойдаси самараси ёки самарасизлиги ҳақида фикрга эга бўлиши мумкин (2-жадвалга қаралсин).

2-жадвал

**Ҳафталик тренировка микроциклидаги ЮҚЧ синини (А.Ф.Синяков (1987) бўйича) спортчилардаги кўрсаткичлари**

Ёши	Юрак қисқариш зарби частотаси			
	Шуғуллангани янги бошлаганларда	Разрядли спортчилар		
		Тезлик кучи талаб қилувчи спорт турлари билан шуғулланувчиларда	Спорт ўйинлари билан шуғулланувчиларда	Чидамлилик учун шуғулланувчиларда
12	80	79	75	73
13	78	76	74	71
14	76	75	72	70
15	74	73	70	67
16	71	67	63	60
17	67	65	61	57
18	66	64	59	54



**Юракни жисмоний юкламаларга мослашувчанлигини янада аниқроқ текшириб олиш учун одатда «функционал проба» деб номланадиган пробалардан фойдаланилади. Қуйида биз янги шуғулланишни бошлаганлар учун функционал проба (тажриба)ларни тавсия қилдик:**

- 5 минутча тинч ўтириб, сўнг томир уришингизни санаг. 15 секундда қанча ургани (зарби)ни санаб, 4 га кўпайтирсангиз 1 минутда қанчалиги келиб чиқади ва уни эслаб қолинг ва қундалиқ дафтارينгизга ёзиб қўйинг, чунки ҳар ойда бўладиган ўзгаришни таққослаб туришга зарур бўлади;
- сўнг 30 секунд вақт мобайнида 20 марта ўтириб туриш машини бажаринг, оёқларингиз товони полдан кўтарилмаслиги зарур;
- қайд қилинган машқдан сўнг орадан 2 минут, ошиб кетса 3 минут ўтказиб, томир уришингизни частотасини яна бир бор аниқланг ( $15 \text{ сек.} \times 4 = \underline{\quad}$ ). Томир уришингиз 2-3 минут орасида дастлабки ҳолатга қайтса, юрагингизни жисмоний юкламаларга мослашувчанлиги «яхши» деб баҳолаб СТТ жисмоний маданияти машғулотларига қатнашишингиз мумкин.

**Энди нафас органларининг мослашувчанлигини аниқлаш учун қуйидаги нафас олишни бир оз тўхтатиб туриш билан ўтказиладиган функционал тажрибадан фойдаланишни ўрганинг:**

- бунинг учун икки марта чуқур нафас олинг ва нафас чиқаринг. Учинчи марта нафас олганингиздан сўнг уни чиқармай, нафасингизни ушланг. Нафас ушлашингиз камида 35-50 секундгача бўлса, нафас тизимингизни мослашувчанлиги «яхши» деб баҳоланади.

Шуғулланувчи ўзининг жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлигига оид тушунчаларга эга

бўлиши уларнинг кўрсаткичларини тахлил қила олиш, колаверса, ўзига мос жисмоний имкониятларига хос машқлар, спорт турларини танлашлари учун зарур билимларга эга бўлишлари лозим.

Ўзини организмни эшита билиш малакаларини, айниқса, ўз-ўзини назорат қилиш кундалигини юритиш орқали содир бўлиши мумкин бўлган нохушликлар, турли хилдаги шикастланишлар, касалликларга чалинишларни олдини олиш мумкин.

Шуғулланиб бўлиб машғулотдан кейин юзага келган ҳиссиётни қайд қилиш малакаси орқали организмда содир бўладиган таъсир эффеќтини баҳолашни ўрганш, кейинчалик соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятига эгаллик даражасига баҳо беришга имкон беради.

Тўғри шаклланган машғулот ёки тренировка чарчоқни юзага келтиради, лекин чарчаш даражаси турлича бўлиши мумкин. Уни даражасини кундаликда раќамлар билан қайд қилиш амалиёти орқали тренировка ёки машғулотнинг жисмоний юклагаси таъсирига баҳо бериш мумкин. Одатда, - чарчаш даражаси паст бўлса, кундаликнинг шу кунлик графасига «1» раќамини ёзиш; чарчашнинг даражаси машғулотдан сўнг ўртача бўлса «2»; кучли бўлса «3» раќамини ёзиб қўйиш билан ҳафталик, ойлик микроцикллардаги тренировкаларнинг жисмоний юклагаларини бошқариш ва баҳолаш мумкин. Жисмоний юклагалардан сўнг чарчаш даражасини кундаликда қайд қилишни 3-жадвалда бердик (3-жадвалга қаралсин).

Машғулотлардан сўнгги уйқунгиз «соғлом» бўлиши лозим. Яхши ухлай олмаслик, қийналиш ёки уйқусизлик юқори дозадаги жисмоний юклага оқибатидан бўлиши мумкин. Доимий ёмон уйқу, организмни чарчоқдан «тўлик» толишини бошланганлиги аломатидир. Шунинг учун уйқу ва иштаха ҳақида албатта кундаликда маълумотлар бериб борилиши машқланишнинг

таъсир эффеќтини назорат қилиш имконини беради. Бир вақтни ўзида ўзини қандай ҳис қилаётганлигини ҳам қайд қилиб бориш: «1» рақами билан ўзини яхши, «2» рақами билан қониқарли, «3» рақами билан эса ўзини ёмон ҳис қилаётгани белгилаб борилса, ўз имкониятларидан мақсадли фойдаланиш имконияти ҳақида тўғри яқуний ҳулосалар қилиш мумкин бўлади

3-жадвал.

Жисмоний юкламалардан сўнг чарчашнинг даражасини кундалиқда қайд қилиш

Ойлар	Ҳафталар	Ҳафтанинг кунлари							Уйқу ёки чарчаш даражаси
		1	2	3	4	5	6	7	
Январ	1								
	2								
	3								
	4								
Февраль	1								
	2								
	3								
	4								
Март	1								
	2								
	3								
	4								

## Назорат саволлари

1. Инсон жисмининг ҳаракат қобилиятини яққодловчи етакчи тушунча ва атамалар.
2. Касбий жисмоний қобилиятлар ва уларни организмни жисмоний ривожланганлиги даражасига боғлиқлиги.
3. Тана скелети, унинг мушаклари, юрак, қон-томтир. нафас органлари, модда алмашинуви жараёни, асаб тизимини жисмоний қобилиятларини шакллантиришга таъсири.
4. Ҳаракат сифатлари - куч, тезкорликни шакллантириш ва уларни касбий жисмоний қобилиятларни ривожлантиришдаги ўрни.
5. Чидамлилик, чаққонлик, бўғинлар ҳаракатчанлиги ва мушаклар эластиклигини касбий жисмоний қобилиятларни такомиллаштиришдаги аҳамияти.
6. Касбий жисмоний қобилиятлар талаб қиладиган ҳаракат сифатларини фарқлашга оид индивиднинг малака ва кўникмалари.
7. Организмингизни жисмоний қобилиятларини шакллантириш ва ривожлантиришга оид қулай ёш даврингизга мос жисмоний машқлар (воситалар)ни танлаш, фарқлаш.

## Рефератлар учун мавзулар

1. Жисмоний қобилият таркибидаги куч сифати.
2. Жисмоний қобилият таркибидаги чаққонлик ва унинг хиллари.
3. Чидамлилик сифатини жисмоний қобилиятларни намоён қилишдаги ўрни.
4. Жисмоний қобилиятларни намоён қилишда жисмоний юктамалар.
5. Касб-ҳунар коллежи талаба ёшларининг СТТ жисмоний маданияти машғулотларининг мазмуни, тузилиши ва уни ташкиллаш.

### I. Касбий жисмоний қобилият деб нимага айтилади?

- A. Эгаллаш лозим бўлган ҳаракатларни тез илғаб олишга айтилади.
- B. Индивид ёки шахсни касбий жисмоний ҳаракатларни тез ўрганишга мойиллиги даражаси.
- C. Жисмоний ривожланганлигининг даражасини касбига мос келиши.
- D. Жисмоний тайёргарлиги даражасини касбий фаолиятга мувофиқлиги.
- E. Барча жавоблар тўғри.

### II. Жисмингиз қобилиятини намоён қилиш учун организмгизни жисмоний ривожланишини қайси жиҳатлар билан кўпроқ боғлиқ деб ҳисоблайсиз?

- A. Ҳаракат сифатлари - куч, тезлик, чاقқонлик, чидамлилик, мушаклар эгиловчанлиги ва бўғинлар ҳаракатчанлиги жиҳатлари билан.
- B. Нафас, қон-айланиши, юрак-томир тизими органлари функцияси билан боғлиқ.
- C. Модда алмашинуви, овқат-ҳазм қилиш тракти функцияси фаолияти билан.
- D. Рухий тизим функцияси жиҳатлари жисмоний қобилиятларингизни намоён қилишга кўпроқ таъсир қилади.
- E. Барча жавоблар тўғри.

**III. Жисмоний қобилиятингизни намоён қилишда асосий ролга эга бўлган танангиз мушакларини қандай гуруҳларини биласиз?**

- A. Бўйин, елка, кўкрак мушаклари.
- B. Тананинг орқа мушаклари - елканинг катта мушаги, трапециясимон ва узун орқа мушаги.
- C. Қориннинг пресс мушаклари.
- D. Оёқ мушаклари-сон, икра мушаклари.
- E. Қайд қилинган мушакларнинг барчаси.

**IV. Жисмингиз қобилиятига вазнингизни таъсири борми?**

- A. Ҳа.
- B. Йўқ.
- C. Ҳа, лекин кўрмаганман.

**V. Жисмингиз қобилиятига вазнингизни таъсири бўлса, сиз уни баҳолай оласизми?**

- A. Бўйимни ўлчамадан 100 ни олиб ташлайман, қолдиқ менинг танамни норма вазни ҳисобланади.
- B. Нормадан 10-15% га кўп.
- C. Нормадан 10-15% га кам.

**VI. Касбий жисмоний қобилиятларда намоён бўладиган ҳаракатларнинг куч сифатининг хилларини белгиланг.**

- A. Ички, ташқи кучлар.
- B. Абсолют куч, нисбий куч.
- C. Актив, пассив, реактив (портлаш) кучи.
- D. Ташқи таъсир кучи, акс-таъсир кучи ва бошқалар.

Е. Қайд қилинган куч турларининг барчаси.

**VII. Жисмоний қобилиятларингизни намоён қилиш учун юрагингизни чиниққанлигини аниқлашни биласизми?**

А. Ҳа. В. Билмайман. С. Ұргатишмаган.

**VIII. Агарда аниқлашни билсангиз, ўзингизни тинч ҳолатингиз пайтидага ЮҚЧ ни белгиланг?**

А. Минутига 80-100 марта.

В. Минутига 70-80 марта.

С. Минутига 66-70 марта.

## Фойдаланилган адабиётлар

1. Каримов И.А. Юксак маънавият – енгилмас куч. Т., - «Маънавият»
2. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Олий ўқув юртлари учун дарслик. Тошкент., - «ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими» – 2007.
3. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. «Физическая активность человека». Киев. – «Здоровья», 1987 г. – 222-стр.
4. Вайнбаум Я.С., Дозирование физических нагрузок школьников., Москва «Просвещение» 1991.
5. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Т. 2005й.
6. Кошбахтиев И.А., Керимов Ф.А., Ахматов М.С. Валеология асослари ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими, 2005.
7. Орешкин Ю.А. К Здоровью через физкультуру. Москва., - «Медицина» – 1990 г.
8. Саломов Р.С. Спорт машғулотивининг назарий асослари. Тошкент., - «ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими» – 2005.
9. Саркизов-Серазини И.М. Тан-сиҳатлик туман бойлик. Тошкент., - «Медицина» – 1966.
10. Шарипова Д.Д. Юлдашев Ф. – Абу Али Ибн Сино соғлом турмуш тарзи ҳақида. «Соғлом авлод учун». –Т. 1996



# III БОБ. КАСБИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК

Олдинги бобда умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик тушунчалари, уларнинг мазмунига тўхталганмиз. Бу бобимизнинг қатор бўлимлари *умумий касбий ва махсус касбий-жисмоний тайёргарлик* жараёнининг мазмуни воситалари ва қайд қилинган тайёргарликларнинг амалга ошириш мазмуни, услубиётларига оид бошланғич билимлари ва уларни СТТ жисмоний маданияти машғулотларида фойдаланишга тўхталамиз.

Одатда касб, ҳунарлар уларнинг соҳибларидан шу касб, ҳунар учун зарур ҳаракат сифатларини ривожланганлигини талаб қилади. Масалан, заргар ёки соатсоз уста, компьютер оператори, пианиночи, скрипкачи, чанг, қонун чаладиган муғанний (соз устаси) нинг қафти мушаклари, ўта нозик, аниқ ва пухта ҳаракатларни бажаришга мослашган бўлишини тақозо этади. Бундай касб эгалари мушакларнинг ривожланганлиги фақат нозик ҳаракатлар, уларни аниқ бажаришни, кучи тезкорлиги, чакқонлиги, чидамлилиги, бошқа катта жисмоний фаолият билан боғлиқ касб эгалариникига нисбатан кескин фарқланади. Елка камар мушаклари слесар ёки темирчи, қурувчи, дурадгор усталарда бошқа касбий жисмоний тайёргарлик талаб қилса, саргарош, тиббиёт соҳаси касби эгаларида бошқачароқ касбий жисмоний тайёргарликка эга бўлиш талаб қилади.

Касбий жисмоний тайёргалик жараёни касб-ҳунар соҳибини айнан касби – ҳунари фаолияти учун зарур бўлган ҳаракат сифатлари (куч, тезлик, чидамlilik, чакқонлик, бўғинлар ҳаракатчанлиги ва мушакларнинг эластиклиги)ни махсус ривожлантириш жараёнини ўз ичига олади.

Умумий касбий-жисмоний тайёргарлик жараёнининг мазмуни фақат маълум касб учун зарур бўлган ҳаракат сифатларини эмас, бошқа айнан шу касб учун зарур

ҳисобланмаган жисмоний сифатларни ҳам ривожлантиришни ҳам назарда тутати.

### 3.1. Куч тайёргарлиги машқлари билан машқларнинг

Жисмоний тарбия, жисмоний маданият машғулотлари давомида куч талаб қиладиган, бажариш учун маълум даражада энергия (қувват) сарфлашга мажбур қиладиган машқлардан фойдаланилади. Бундай машқларни машғулотларнинг асосий қисмининг охириги дақиқаларида ёки яқунлов қисмида бажариш зарурлиги жисмоний маданият назариясининг асосий қонуниятларидан бири ҳисобланади. Чунки улар машғулотларнинг бошқа қисмларида бажарилса, машғулотнинг умумий самарадорлигига салбий таъсир кўрсатади.

Кучни ривожлантиришнинг асосий воситаларидан бири шуғулланувчи ёки касб эгасининг ўзини танаси оғирлигидан фойдаланиш билан бажариладиган ҳаракатлар, машқлардир. Турли хилдаги қаршиликларни енгиш (ички ва ташқи қаршиликлар) билан бажариладиган машқлар. Ҳар хил оғирлик, вазнли оғир жисмларни кўтариш, тортиш, суриш ва бошқалар билан кучни ривожлантириш машқлари. Бундай машқларни бажаришни бошлашдан аввал шуғулланувчи ўзига меъёр даражасидаги юкни индивидуал юкламани «меъёри»ни танлаб олиши зарур. Меъёр бир уринишдаги машқ учун ёки битта тренировка давомида кўтариш, машқ қилиш учун белгиланади.

Одатда бир уринишдаги меъёр чегарасини аниқлаш учун бажарилаётган машқни мушаклар «бўлди» дегунгача бажариш ёки уни умуман бажара олмай қолгунча давом эттириш даражасидаги юк вазн бўлиши амалиётга тадбиқ қилинган. Ҳафталик, ойлик меъёр ҳам шундай алфозда белгиланади. Куч талаб қиладиган, уни ривожлантириш учун машқларни бажариш суръати жадал бўлмаслиги, машқ бажаришда иштирок этаётган мушакларни юклама билан банд қилиш имкони борича юкни оғирликни узоқ ушлашни аҳамияти катта.

Куч билан машқ бажариш тугаши билан ўша мушакларни тез бўшаштиришни билиш янги шуғулланаётганлар

учун шарт қилиб қўйилиши зарур. Бундай бўшаштирувчи машқлар:

- 1) оёқ билан тепага силтаниб қўллар, елка ва тирсакларнинг мушакларини қалтироқ тургандаги ҳолатга кириб бўшаштиришлар, бўш эркин мушакларни ҳис қилиб тебратишлар, бўшаштириб кўтариб ташлаб юборишлар;
- 2) таяниб турган оёғи ҳисобидан оёқларни бир оз тиззадан букиб тизза, тос қисмларини тебратиш ёки айлангиришлар;
- 3) танимизни кескин буришлар ҳисобига елка-камар мушакларини, юқори таянч аппаратини силташлар («хлест» қилиш);
- 4) қўллар, оёқлар, гавдани силкитиш, титратиш, «қоқиш» (гилам қоққандек)лар;
- 5) кўтарилган қўллар, танамизни «йиқитиш» дагидек бўшаштирилади.

Бундай машқларни бажармаслик ҳаракатларни бажаришда ортиқча зўриқиш қилишга, мушакларни ўта таранглаштирилишига сабаб бўлади. Натىжада бажариладиган ҳаракатлар техникаси таркибида керак бўлмаган, ортиқча ҳаракатларни юзага келишига сабаб бўлиши мумкин. Вужудимизнинг ҳар бир бўлагидаги ҳаракатлар қўзғалиш ва мушакларни бўшаштириш билан узвийлигини унутмаслигимиз лозим.

Кучни ривожлантиришдаги тадқиқотларнинг натىжаларини гувоҳлик беришича, максимал кучдан 20% юқламани шуғулланиш учун меъёр қилсак, уни мушаклар гуруҳида сезиларли ўзгаришлар юзага келмаслиги; агар максимал кучни 30-40% билан янги шуғулланувчиларда машғуллотлар ўтказилса, сезиларли натىжаларга эришиш мумкинлиги кузатилган.

Жисмоний тайёргарлиги яхшиларда кучни ўсиши учун унинг вазнини 60-80 % даги ва ундан юқори фоиздаги юқламалар қўлланилса, ўсиш, ривожланиш даражаси юқори бўлиши аниқланган. Юқоридагилардан хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, тренировка яқунида миқдори (катталиги) юқори бўлмаган юқламалар билан шуғулланиш таълим жараёнининг бошланғич ва сўнгги этапларида турлича бўлиши, интенсивлиги

паст, юклама оз бўлган миқдордаги юк кўтаришлар билан узок вақт шуғулланилса кучнинг ривожланиши кузатилмас экан. Оқибатда тренировканинг кейинги даврларига бориб, кучнинг ривожланиши салбий томонга пасайиши ҳам кузатилган.

Кучни ривожлантириш назарияси ва амалиётида қўлланилаётган карама-қаршилик, тортишув, суришувлардан юзага келадиган юкломани шартли равишда – кичик, ўртача катта деб фарқлаш тавсия қилинади.

«Ўртача» деб бир уринишда 6-8 марта кўтариш мумкин бўлган юк ва куч сарфлаш тушунилади. Одатда бундай уринишлар 3 марта бўлади холос. Уринишлар орасидаги навбатдаги бажаришларнинг дам олиш вақти 2-3 минутдан ошмаслиги керак.

Куч талаб қиладиган машқларни бажариш олдинги бажарилган машқ соясига мос тушиши лозим. Бир оз чарчокни хис қилиши билан бажариш зарур.

Бажара олмай қолгунча бажариш билан такрорлаш «такрорий зўриқиш» услубиёти деб номланади ва амалиётда ундан кўп фойдаланилади.

Буни шундай тушунтирилади: умуман миқдори катта ҳажмдаги ишни бажариш организмда модда алмашинувини кучайтиради. У ўз навбатида мускул массасини ортиши (қўшилиши) кучни маромли ривожланиши ва куч – чидамлилигини яхшиланишига олиб келади.

Янги ўрганувчи касб- ҳунар коллежларининг ўқувчи ёшлари жисмоний юкломани қўллашда такрорий зўриқишлар усулидан фойдаланишлари самаралироқ бўлиб, қийналмай 6-8 марта кўтариши мумкин бўлган юк, қаршилик танлаб олишлари талаб қилинади. Одатда жисмоний машқнинг турига қараб кўтариладиган бундай юклама ёки қаршиликнинг вазни 5кг дан 20кг чегараси атрофда бўлиши амалда қўлланилмоқда. Уни меъерини ошириш ёки камайтириш мақсад қилинса, ўша юкломанинг вазни ёки уни машқ қилишдаги такрорлашлар сонга яна бошқаси, уринишлар орасидаги вақт (паузалар- тикланиш даври)нинг узайтириш ёки камайтиришдан фойдаланилади

Танлаб машқ қилинаётган юклама 2-2.5 ойлик тренировкалардан сўнг организмга таъсир кучини йўқотади, яъни организмда ўша жисмоний юкламага мослашув (адаптация) юзага келади. Аввалига 6-8 марта такрорлашдан чарчаш, толишни сезган шуғулланувчи бу юкни 10-12 марта кўтариб ҳам чарчокни ҳис қилмай қўяди. Бундай ҳолат, навбатдаги тренировка машғулотларига юкламани ошириш зарурлигининг вақти етганлигидан далолатдир. Юкламани оширишни услубиётларини юқорида баён қилдик: вазн орттирилади; уни такрорлашлар сони орттирилади ёки камайтирилади; «уринишлар»лар орасидаги узайтирилади ёки камайтирилади; машқнинг бажариш суръатининг интенсивлиги ўзгартирилади ва бошқалар Кейинчалик қаршилик вазни оширилиши ёки қайтарилишлар сони, яна бир варианты – уринишлар сони (2-3 тага улар орасида паузалари билан) кўпайтирилиши тавсия қилинади.

Кучни ривожлантириш юқори жисмоний тайёргарликни талаб қилганлиги учун (спортчилар, атлетизм, «куч экстрими» ва бошқа спорт турлари билан шуғулланувчиларга мўлжалланган методлар – максимал зўриқиш билан машқ қилиш, динамик зўриқиш (тезлик, кучни ривожлантириш ва ортиқча вазни йўқотишда) фойдаланиладиган юклама билан машқ қилиш, статик (мускул толасини чўзмаслик эвазига) куч намоён қилиш усулларидек машқ усулларида фойдаланиш тавсия қилинмайди. Чунки улардан фойдаланиш шуғулланувчидан махсус жисмоний тайёргарликни талаб қилади.

Изометрик куч сарфлаш тренировкаларидан 18 ёшгача бўлганлар учун фойдаланиш таъқиқланади. Чунки бу услубиёт мушаклар эластиклигини мускул толасини чўзилиш ва бўшаштириш қобилятини ёмонлашувига сабаб бўлади.

### **3.2. Тезкорлик ҳаракат сифатини талаб қиладиган машқлар билан машқланиш**

Қатор касбий жисмоний фаолиятларни бажаришда мушаклар тезкорлигини намоён қилиш талаби қўйилади.

Бошқачасига айтганда инсон ҳаракат фаолиятининг ҳар қандай тури унинг организмга маълум даражада тезликни ушлаш, ундан фойдаланиш, қолаверса, зарур тезлик хиссиётини, уни шароит, ҳолат талабидан келиб чиқиб хис қилиш ва фаолиятни бажаришни тақозо этади.

Тезликни талаб қиладиган ҳаракатлар, машқлар туркуми, меҳнат фаолияти давомида бажариладиган ҳаракатни таниш эканлиги, уни олдин бажарганлиги ёки уни тескариси – бундай тезлик билан бажарилиши лозим бўлган ҳаракат илк бор бажарилаётганлиги билан боғлиқ.

О.В.Гончарова (2005) тезликни намён бўлишини: хабарни тез сезиш, яқка ҳаракатни локал тезлиги, ҳаракатни тез-кескин бошлаш қобилияти, бажарилишининг максимал суръати деб *элементар ва маълумавий* шаклларга ажратади.

С.В.Янанис (1969) тезлик – бу инсонни белгиланган шароитдаги вақт бўлаги ичида минимал фаолиятни амалга ошириш қобилияти деб таърифлайди. Касбий ёки спорт фаолиятида ҳаракатни тез бажариш қуйидаги факторларга : а) нерв жараёнларининг ҳаракатчанлиги; б) иродавий зўриқишлар; в) мушаклардаги кимёвий жараёнларнинг тезкорлиги; г) мушаклар кучи ва эластиклиги; д) спорт ёки касб ҳаракатлари техникасининг такомиллашганлиги билан боғлиқ деб ҳисоблайди.

**Тезкорликни тарбиялаш** – агар у *оддий ҳаракат реакцияси* бўлса, олдин шартлашилган ёки бирданга берилган сигнал (хуштак овозидан сўнг ҳаракат бошлаб, уни тўхтатиб, йўналишини ўзгартириб, ракиби бажараётган ҳаракатларига қарши бошқа ҳаракатлар билан жавоб қайтаришлардек машқлардан фойдаланилади. Масалан, қисқа масофага югуришда «стартдан чиқиш» ни шу ҳаракат ижросини бажаришдан олдинги ҳаракат билан ижро ҳаракатининг оралигидаги фазани ўзгартириш орқали ривожлан-тирилади.

Амалда шу ҳаракат реакцияси тезлигини тарбиялашда диққат асосан ҳаракатни бошлаш ҳақидаги сигнални қабул қилишга қаратилсинми ёки унга бўладиган жавоб реакциясигами

эканлигини билиш муҳимлигини кўрсатди. Сигнални қабул қилиш учун диққатни тўплашга қараганда, бўлажак ҳаракатни бошлашга диққатни тўплаш учун кам вақт кетар экан.

Қийин реакция тезлигини тарбиялашда шуғулланувчига бошланишида иккига қўзғалувчидан биттасига эътибор бериш (масалан қиличбозликда – бошга бериладиган зарбадан химояланишми ёки ўнг ёнбошдан берилаётганини танлаш зарурлиги) уқтирилади, сўнг уларнинг сони тез оширилади.

Бир хилдги ҳаракат акти бажариладиган касб, ҳунар ёки битта шикл доим такрорланадиган ҳаракатларда тезлик уларнинг частотаси орқали намоён бўлади.

Ҳаракат суръатини юқори даражада ушгани учун мушакларни тез қисқартириш ва тез бўшаштириш муҳим аҳамиятга эга. Бу қобилиятни ривожлантиришнинг услубий йўли – машқ қилинаётган, тренировка қилинаётган ҳаракатни (касб-ҳунарга оид қўл, оёқ ёки танамизнинг бошқа бўлақларининг ҳаракатими ёки бошқалар) бир неча марта такрорлаш, иложи борича уни частотасини оширишга уриниш, лекин бажаришда мушакларни ортиқча зўриқиш ёки уларни тараглигини оширмай бажариш орқали эришилади. Бундай машқларни узоқ вақт машқ қилишни давом эттириш, узоқ бажариш вақт билан ўлчанади. Машқни бажариш суръати пасайса, уни дарҳол тўхтатиш лозим, чунки суръати пасайгандаги такрорлашларни тезликни ривожлантириш учун бажариш бесамардир. Хулоса қилиб шунини айтиш лозимки, циклик ҳаракатлар тезлигини ошириш максимал частотадаги тезликда доимий такрорлашлар орқали ривожлантирилади.

Тезлик учун машқларни узоқ вақт давомида бажариб бўлмайди. Шунинг учун бу машқлар паузалар, актив дам олишни қўллаш билан олиб борилиши мақсадга мувофиқ.

Тезликни ривожлантиришни эътиборга лойиқ жиҳат шундаки, тезлик учун машқлар машғулотлар давомида шуғулланувчидаги ишчанликнинг юқори даражадаги ҳолати юзага келганда бажарилишини тақозо этади. Чарқоқ, шуғулланиш учун ишпикни пасайгани ёки машғулотларнинг яқунлов қисми ёки асосий қисмининг охирида тезлик учун машқлар билан тезлик

ҳаракат сифатини ривожлантиришга уринишни фойдаси йўқдек жиҳатдир.

Тезлик учун такрорланган машқ ҳар бир уринишда ўшар олдинги тезликни пасайтирмай бажарилиши лозим. Агар машқ суръати олдинги тезликни намоён қилмаса, бу сифатни ривожланиши содир бўлмайди.

Амалиётда тезлик бўйича натижани узок вақт яхшиланмаслиги, турғунлиги намоён бўлади. Машқланишни кучайтирилишига қарамасдан ўсиш, ўзгариш тўхтайдди. Бундай ҳолатнинг сабабларидан бири ҳаракатни бир хилда, ўзгармас шароитларда кўп маротаба такрорлаш, қайтариб машқ қилишнинг давомийлиги бўлиши мумкин. Бу белгиланган темпга шартли рефлексни пайдо бўлиши ва «тезлик баръери», тезликни ўсиш тўсиғини юзага келишидир.

Бундай ҳолатнинг яъни тезликни ўсишида юзага келган «тормоз»ни йўқотиш тренировкаларда машқни бажариш умуман енгиллаштирилган шароит яратилиши, бундай енгиллаштирилганлар катта ҳаракат частотасини ва катта тезликни юзага келтириши лозим. Масалан, дўнглик ёки баландликдан пастга қараб югуришлар, велосипедда «лидер» (етакчи) орқасидан у мажбурлаган тезлик суръатига чидаб юриш, циклик ҳаракатларни қисқартirilган амплитудада бажаришдек машқлардан ва бошқалардан фойдаланилади.

Айрим ҳолатларда асосий тур бўйича тренировкани тўхтатиб бошқа ҳаракат турларини машқ қилиш билан алмаштириш тезликни ривожлантиришда қўл келади.

Қисқа масофага югуриш (30 м, 60 м, 100 м, 200 м, 400 м, барьер югуришлари, этафеталар, моксисмон югуришлар, эшак эшиш, сузиш, велосипед билан мусобақалар), ўрта масофага югуриш (800 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м, 5000 м, ва бошқалар), спорт юриши, узок масофага югуриш, марафон ва бошқалар тезлик талаб қиладиган циклик машқлар саналади.

А циклик ҳаракатлар аралаш ҳаракатларда тезлик сифати бошқа ҳаракат сифатлари билан қўшилиб «тезлик-кучи», «тезлик чидамлилиги», «координациявий тезлик» ва



бошқалар тарзида намоён бўлади ва шундай машқларни машқ қилиш билан тезлик ривожлантирилади.

Махсус тренировкаларсиз тезликнинг ривожланишини қулай даври ўқувчиликнинг 13-14 ёшдагилик даврига тўғри келиши А.В.Коробков, В.С.Фарфелнинг илмий гуруҳи томонидан илмий асосланган<sup>4</sup>. Лекин махсус тренировкалар орқали уни ривожлантириш ва тарбиялаш учун қулай ёш даври 17 дан 25 ёшгача бўлган давр эканлиги жисмоний тарбия амалиёти орқали исботланган. Кўпинча 17-18 ёшли спринтерлар (қиска масофага югурувчилар) ҳам энг юқори натижаларни кўрсатганлар.

Эришилган юқори натижани узок вақт сақлаш мунгазам машғулотлар орқали мумкинлиги ҳозирги кунда сир эмас.

### **3.3. Чаққонлик талаб қиладиган машқлар билан машқланиш**

Чаққонлик ҳаракат сифатини тавсифини аввалги бобларда бердик. Бу инсонни янги ҳаракатларни тез ўзлаштириб олиш қобилияти ва ўзгарувчан, шароитга муваффақият билан тез мослаша олиши, яъни учратмаган, бажармаган ҳаракат вазифаларини ҳал қилишга ҳаракат заҳиралари орқали йўл топиш, мувофиқ ҳолда бажара олиши тушунилади.

Турли хилдаги касблар, ҳунарлар мавжудки, улардан кундалик турмушда, ҳаётий жараёнларда фойдаланиш учун турли хилдаги ҳаракатларни тез ўзлаштириш (ўрганиш) ва бажаришга тўғри келади. Айниқса, қатор спорт турларига оид ҳаракатлар бир маротабагина такрорланади холос ёки доимий равишда уни ўзгартириб ҳолатга қараб уларни турлича, алоҳида ҳолатларда эса ўзгартириб бажаришга тўғри келади. Айрим ҳолатларда ўрганилган ёки олдин бажарилган таниш ҳаракатлар умуман

---

<sup>4</sup> Фарфель В.С. «Развитие движений у детей школьного возраста». – М.: 1959 г. 67-с.

такрорланмаслиги ҳам мумкин. Масалан ҳаракатли, спорт ўйинлари, бокс ёки курашдаги ҳаракат фаолиятлари турли хилда бажарилади. Бу юзага келаётган фақат ўша дақиқа учун бажарилиши лозим бўлган ҳаракат бўлиб, уларни олдиндан қандай ҳаракат тарзида бажариш зарурлиги ҳақида тасаввур ҳам бўлмайди. Шунга кўра ҳаётда ва спортда, соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти машғулотларида ҳаракатлар мажмуи кутилмаганда, бирданга тузишга ва уларни бажаришга тўғри келади. Бу эса шуғулланувчидан чакқонликни намоён қилишни талаб қилади.

Чакқонликни талаб қиладиган ҳаракат вазифасини муваффақиятли ҳал қилиш ўзгараётган шароит, ҳолатни тўғри баҳолай олиш; нисбатан мақсадга мувофиқ ҳаракатларни танлашни билиш ва уни ўз вақтида бажаришда топқирлик, ташаббус кўрсатиш; кутилмаган ҳаракат ҳолати шароитида ўзини йўқотмаслик, ўзлаштирилган ҳаракатларни мақсадга осон эришиш учун энг содда усулларини қўллаш, топиб бажаришни тақазо этади.

Чакқонликни тарбиялаш – бошқа ҳаракат сифатларига нисбатан ўзининг хусусийлиги билан фарқ қилади. Чунки чакқонликни намоён бўлишининг табиати ҳар бир индивидда турлича. Уни тарбиялаш ва ривожлантиришнинг чегараси кенг. Одатда чакқонлик қайси ҳаракат фаолиятида яхши намоён бўлса, уни ўша ҳаракат жараёни таркибида ривожлантириш мақсадга мувофиқлиги амалиётда исботланган. Ўйинлар давомида чакқонлиги кўзга ташланса, уни тарбиялаш ўйинлар орқали, курашчи чакқонлиги кураш жараёни орқали, «қўл чакқонлиги» – жисмларнинг манипуляцияси ва бошқа ҳаракатлар орқали ривожлантирилишининг ва марраси катта. Жисмоний тарбия амалиёти ҳамда касб-хунарга оид ҳаётий тажрибалар чакқонликнинг айрим хиллари ўзаро бири-бирига боғланмаслиги мумкинлигини ҳам билиш муҳимлиги, масалан, «қўли чакқонлар» тўсиқлардан ўтиш ёки ўйинлар учун лозим бўлган чакқонликни намоён қила олмас

эканлар ёки унинг аксидек ҳолатлар чакқонликни ривожлантириш жараёнининг хусусийлигидан далолатдир.

Ҳали таниш бўлмаган, бажарилмаган, ўзининг ҳаракат амалиётида учратмаган, янги ҳаракатларни ўзлаштириш, унинг захирасини ошириш, чакқонлик намоён қилиш учун етакчи тағзамин эканлигини унутмаслик лозим.

Ҳаракат сифатларининг бу хили учун машқлар асосан ностандарт дастлабки ҳолатлар орқали бажарилиши, ҳаракатлар структурасида қутилмаган ўзгаришлар қилиш, ўзгартирилган ҳаракатларнинг айрим вариантларини тайёргарликсиз бажариш орқали спорт ўйинларининг волейбол, баскетбол, қўл тўпи, футбол, мини футбол ва бошқа қондаси осонлаштирилган «мини ўйинлар»нинг қатор турлари, ҳаракатли ўйинлар тавсия қилинади.

**Қуйида чакқонлик ва ҳаракат координациясини ривожлантириш учун тўп билан бажариладиган энг содда машқларни тавсия қилдик:**

**1-машқ.** Д.х. – туриб, бир оёқни орқага узатиб, оёқ учига таянамиз, тўп пастда. 1.Тўпни бош устига кўтарамиз ва орқага эгиламиз. 2.Қўлларни тирсакдан букиб, қўлни бошни орқасига ўтказамиз. 3.Қўлларни тўғрилаб тўпни бошни устига кўтарамиз, орқага бир оз эгиламиз. 4. Д.х. 5-6 такрорлаймиз.

*16-расм.*



**2-машқ.** Д.х. – тиззада тураимиз, тўп пастда. 1-2 оёғимиз кафтига ўтириб, белни букмай, тўпни тўғри қўлда кўтариб олдинга энгашамиз. 3-4 Д.х. машқни 6-8 марта такрорлаймиз.

*17-расм.*



**3-машқ.** Д.х. – оёқларни елка кенглигида ёзиб, тўлиқ полга ўтирамиз. Оёқлар букилмаган. 1. Танани чапга буриб қўллар ёнга ёзилади, тўп бир қўлни кафтида. 2. Д.х. худди шуни ўзи бошқа томонга бажарилди. 6-8 марта такрорлаймиз.

*18-расм.*



**4-машқ.** Д.х. – Орқага ётиб тўпни чўзиб узатилган оёқ кафтлари орасига қисиб оламиз, қўллар танамиз ёнида, кафтлар полга қараган. 1-2 оёқларни букмай юқорига кўтарамиз, тўпни

тушириб юбормай бошни орқасига ўтказамиз. 3-4 оёқларни букмай юкорга кўтарамиз ва Д.х га қайтарамиз. 8-12 марта такрорлаймиз.

*19-расм.*



**5-машқ.** Д.х – орқада ётиб оёқлар тиззадан кучли букилган. Қўллар тирсакдан букилган, қўллар бошни орқасида полга теккизилган. 1-2 оёқларга таяниб тосни кўтарамиз ва қўлларга таяниб бир оз кўтариб «кўприк» турамыз. 3-4 давомида худди шуни ўзи лекин бошқа оёк кўтарилади. 4-6 марта такрорланади.

*20-расм.*



**6-машқ.** Д.х. – Асосий туриш, қўллар тўп билан орқада. 1. Ўнг оёқ билан олдинга «катта қадам» қиламиз, тўп танамиз орқасида. 1-3 олдиндаги букилган ўнг оёқни тўғрилаб, «пружина» симон ҳаракатларни бажариб, тўп билан қўлларни орқага кўтарамиз. 4 Д.х шуни ўзи бошқа оёқлар билан 5-7 марта такрорланади.



**7-машқ.** Д.х. – асосий туриш, тўп пастда. 1-2 тўпни юқорига ирғитиб, у ҳаводалигида ерга ўтириб қўлларни букмай, уни бош устида илиб олиш. 3-4 Қўлларни букиб бош орқасига тўпни тушириш. 5-6 тўпни юқорига ирғитиб, у ҳаводалигида ўрнидан туриш. 7-8 тўпни бош устида олиб Д.х га қайтиш. Машқни 8-12 марта такрорланади.



**8-машқ.** Д.х – оёқлар елка кенлигида, тиззадан букилган, тўп тўғриланиб турган қўлда, полга тегиб турибди. 1. Тиззани орқага эгиб, кескин орқага қўлни букмай деворга тўпни отиш. 2. Бурилиб девордан қайтган тўпни икки қўллаб илиб олиш. 7-9 марта такрорланади.



**9-машқ.** Д.х. – оёқлар елка кенглигида, тўп тўпиғлар орасига қисилган. 1. Тўпга сакраш. 2. Д.х. 9-11 марта такрорланади.

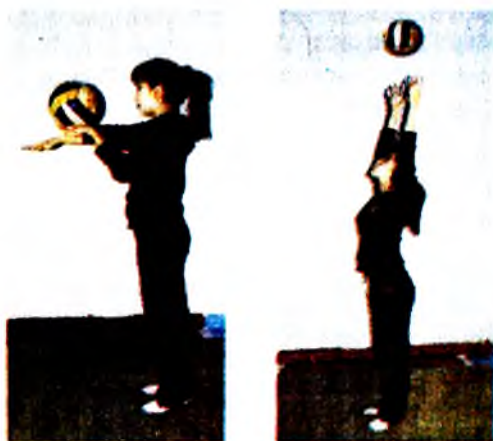


**10-машқ.** Д.х. – тўп товонлар орасига қисилган. 1. Турган жойида оёқни кескин орқага букиб, тўпни юқорига – олдинга шундай улоқтириш лозимки, тўп бошни устидан ошиб ўтсин. Тўпни қўлларни олдинга чўзиб илиб олиш. 5-7 марта такрорланади.



**11-машқ.** Д.х. – асосий туриш, бир қўл билан тўпни кўкракдан юқорига итариш ва 180 °га бурилиб илиб олиш, тўғри қўлларда тўпни илиб олиш. Шунини ўзини бошқа қўл билан 40-60 секунд тез тепм билан бажариш.

*26-расм.*



### **3.4. Чидамлилик ҳаракат сифатини талаб қиладиган машқлар билан машқланиш**

Чидамлиликни таърифини олдинги бўлимларда бердик.

Чидамлилик – белгиланган суръатда (интенсивликда) берилган ишни имкони борича узоқ вақт бажара олиш қобилиятидир. Ишни узоқ вақт бажаришни чегараси бўлиб, у организмда юзага келадиган, чарчаш билан боғлиқ. Чидамлиликни организмни чарчоққа қарши тура олиши деб ҳам айтиш мумкин.

Касб-хунар ҳаракатлари ёки жисмоний машқларни бажаришда иш қобилиятини пасайтирмай узоқ давом этиши қуйидаги жиҳатлар билан боғлиқ эканлигини ҳар бир соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти соҳиби билиши шарт. Улар:

а) касбимиз, хунаримиз учун зарур ҳаракатларимиз, спорт машқларини бажариш касбий, спорт – техник тайёргарлигимиз даражасининг юқори ёки унинг паст бўлиши билан узвийлигини;



б) вужудимизнинг нерв хужайралари белгиланган кўзгалишини узоқ муддат турғун ушлаб тура олиш қобилияти билан;

в) қон айланиши ва нафас органларимизнинг юкори ишчанлигига;

г) модда алмашинуви орқали юзага келадиган энергияни сарфлаш, уни тежаш жараёни;

д) организмнинг қуввати захирасини бойлиги;

е) юкори даражадаги физиологик функциялари ва уларнинг ўзаро мувофиқлиги;

ж) ирода эвазига чарчашни енгиш даражаси, субъектив хиссиётларига қарши тура олишидек жихатлар билан касбунарига, меҳнат фаолияти ҳамда спорт кураши жараёнида катта натижаларга эришадилар.

Спорт ёки жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёни соф чидамликни ўзини талаб қилмайди. Фақат соф чидамлик талаб қиладиган машқларни ўзи йўқ. Улар бошқа ҳаракат сифатларига қўшилиб намоён бўлади. Масалан, куч-чидамлиги, тезлик-чидамлиги, чакқонлик-чидамлиги, эгилувчанлик чидамлиги тарзида учрайди, намоён бўлади.

Чидамликни умумий ва махсус бўлишлигига оид билимлар мазмунини олдинги бўлимларда берганмиз. Маромли суръатда бажариладиган машқлар, меҳнат фаолияти умумий чидамликни тарбияласа, максимал интенсивликдаги (100 м. га югуриш, 60 м, 30 м, 200 м, 400 м. югуришлар), субмаксимал (ўрта масофага югуришлар - 800 м, 1500 м, 3000 м ва бошқалар), катта интенсивликдаги (узоқ масофага югуриш - 5000 м, 10000 м, 20000 м) юкламалар махсус чидамликни талаб қилади. Булардан ташқари динамик ва статик характердаги куч машқлари, спорт ўйинлари, якка спорт турлари махсус чидамликни ривожлантиришни талаб қилади.

Чидамликни ривожлантириш машқлари билан шуғулланишнинг асосий принциплари бири айниқса, умумий чидамликни ривожлантириш учун жисмоний машқларни бажариш давомийлигини аста-секинлик билан маромли ошириб бориш саналади. Машқ ёки меҳнат фаолияти қанча узоқ давом эттирилса,

организмнинг барча тизимлари ва мушакларининг массаси фаолиятга тўлиқ жалб этилади. Умумий чидамлилиқни ривожлантириш вазифаси асосан циклик ҳаракатлар орқали осон ҳал қилинади (кросс, осойишта югуриш, суръатини оширмай бир маромда юриш, эшкак эшиш, сувда қулоч отиб (крол) усулида сузиш, велосипедда юриш, адирлик, ҳайдалган (шудгор қилинган) ерда юриш, югуриш, қумли йўлакда юриш, югуриш ва бошқалар).

Чидамлилиқни ривожлантиришнинг асосий услубиёти маромли югуришдир. Айниқса, ҳавоси тоза, танланган ландшафт кислородга бой, юмшоқ йўлкали бўлса умумий чидамлилиқ учун тренировкаларга яхши шароитлар яратилган бўлади.

Машғулотларнинг бошланишида юклама узлуксиз иш бажариш эвазига (бир неча дақиқадан-бир соатгача) ўртача тезликни сақлаб узоқ бажариш билан машқ қилинади. Бундай услубиёт, биринчидан, нисбатан катта ҳажмдаги иш бажаришни ва унга организмнингизни кўплаб органлари ҳамда тизимларини жалб қилиб, уларни ишини мувофиқ ташкиллашга имкон беради, кислород билан тизимли таъминлашни йўлга қўяди.

Умумий чидамлилиқни ривожлантириш кейинчалик катта интенсивликдаги ишларни бажариш, уларни давом этиш муддатини эса 30 минутдан оширмаслик қондаси асосида йўлга қўйилади. Чидамлилиқни ривожлантириш тренировкаларининг юкламаларини умумий ҳажми ва интенсивлиги мувофиқлаштириб борилади. Бундай мувофиқлик бир оз ушлаб турилгандан сўнг (бир неча машғулотлар давомида), организм ўша юкламага мослашиб унга организм ўргангандан сўнг бир оз вақт ўтиб юклама оширилади.

Маромли югуриш усулиётидан ташқари «такрорий югуриш», «ўзгарувчан тезлик билан дам олишни кўриб югуриш» услубиётлари бу сифатни тарбиялашдаги қулай

методлардан саналиб улардан асосан спорт тайёргарлиги жараёнида фойдаланилади.

Такрорий югуриш билан машқ қилинса, масофанинг айрим қисмларини босиб ўтишга 1,5 минут вақт сарфланиши, унинг тезлиги етарли даражада баланд бўлиб, тахминан макимал тезликнинг 75-85 % дан ортмаслиги лозим. Актив дам олиш интервали эса 3 минутдан кўп бўлмаслиги чидамлиликни ривожлантиришни осонлаштиради. СТТ жисмоний маданияти соҳиби қайд қилинган махсус билимларга эга бўлиши шарт эмас.

Махсус чидамлиликни ривожлантиришни иккита хусусияти бўлиб, биринчи хусусияти ўзи ихтисослик сифатида танлаган спорт тури учун зарур чидамлиликни тарбиялаш бўлса, иккинчиси – махсус чидамлилик учун бажариладиган машқлар интенсивлигини мусобақа ёки унга яқин бўлган ҳолда бажариш билан лозим бўлган натижага эришади.

Хулоса қилиб шуни айтиш зарурки, умумий ва махсус чидамлилик машқларига оид касб-ҳунар таълими ўқув муассасалари талабалари учун махсус билимлар заруриятдир. Бундай махсус билимларни бериш асосан ўқув ва дарсдан ташқари вақтлардаги машғулотларда амалга оширилади. Афсуски бундай машғулотлар организмни соғломлаштириш, соғлом турмуш тарзи мақсадларига ҳозирги кунда талаб даражасида мувофиқлаштирилган. Касб-ҳунар таълими ДТС лари мазмунида лозим бўлган назарий-амалий тузатишлар қилиш бўлажак касб эгасининг СТТ жисмоний маданияти соҳибига айлангиришда ўз натижаларини беради.

## **Назорат саволлари**

1. Хунар-касб соҳибининг СТТ жисмоний маданиятининг мазмуни, соғломлаштириш машғулотларининг шакллари.
2. Умумий ва касбий жисмоний тайёргарликнинг шакллари, воситаларидан фойдаланиш.
3. Куч ҳаракат сифатини ривожлантириш машғулотларининг мазмуни ва воситалари.
4. Тезкорликни талаб қиладиган машқлар билан шуғулланиш машғулотининг мазмуни ва воситалари.
5. Чакқонликни талаб қиладиган машқлар билан шуғулланиш машғулотининг мазмуни ва воситалари.
6. Чидамлилиқни талаб қиладиган машқлар билан шуғулланиш машғулотининг мазмуни ва воситалари.

## **Рефератларнинг мавзулари**

1. Куч, тезлик талаб қиладиган машқлар билан шуғулланиш учун бир мартали ёки ҳафталик машғулотлар учун жисмоний юклама меъёрини танлаш.
2. Жисмоний юкламадан сўнг организм сарфлаган қувватни тиклаш усуллари.
3. Чакқонлик, ҳаракат координацияси учун машқланиш ва машғулотларда фойдаланиладиган воситалар.
4. Чидамлилиқ ҳаракат сифати, унинг хиллари ва ривожлантириш учун мустақил шуғулланиш машғулотлари.
5. Фаол ҳаракатлар - организмнинг жисмоний тайёргарлигини узоқ вақт талаб даражасида ушлаш манбан.
6. Организм мушаклари, ҳазм қилиш органлари ва бошқа функциясининг фаолиятини меъёрли даражада ушлаш машғулотларини ташкиллаш.

## Тест саволлари

**I. Касбий жисмоний тайёргарлиги юқори деб баҳолашда нимага эътибор берилади?**

- A. Ҳаракатлари равон, ортиқча мускул зўриқишсиз кувватини тежаб ҳаракатланади.
- B. Мушакларининг массасини ўлчами жисмоний тайёргарлиги кам ёки паст ҳисобланганлардан яхши ривожланган бўлади.
- C. Юрагининг қисқаришларининг зарби кучли ва маромли, частотаси нисбатан паст бўлади.
- D. Нафаси чуқурлиги юқори, тўлиқ нафас олиб тўлиқ нафас чиқаради ва нафас частотаси паст бўлади.
- E. Қайд қилинган белгиларнинг барчаси касбий жисмоний тайёргарликнинг юқори эканлигидан далолатдир.

**II. Касбий ҳамда умумий жисмоний тайёргарликнинг хилларини белгиланг.**

- A. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик.
- B. Умумий ва махсус касбий, умумий жисмоний ва махсус жисмоний.
- C. Куч, тезлик, чаққонлик, чидамлилиқ мушаклар эгилувчанлигининг даражасини юқорилиги.
- D. Ҳаракатларни эркин равон бажара олиш даражаси.
- E. Барча жавоблар тўғри.

**III. Куч талаб қиладиган ва уларни ривожлантиришда фойдаланиладиган машқлар ёки спорт турини номини ёзиб беринг.**

---

---

---

**IV. Тезкорлик талаб қиладиган ва уни ривожлантиришда фойдаланадиган машқларингизни ёки спорт турини номини ёзиб беринг.**

---

---

---

**V. Чидамлилилик талаб қиладиган ва уни ривожлантиришда фойдаланадиган машқларингизни ёки спорт турини номини ёзиб беринг.**

---

---

---

**VI. Чакқонлик талаб қиладиган ва уни ривожлантиришда фойдаланадиган машқларингизни ёки спорт турини номини ёзиб беринг.**

---

---

---

**VII. Машқлар эгилувчанлиги, бўгинлар ҳаракатчанлигини оширадиган ўзингиз билган машқларингиз ёки спорт турларини санаб беринг.**

---

---

---

## Фойдаланилган адабиётлар

1. Каримов И.А. «Соғлом авлод тарбияси-барчамизнинг мукаддас инсоний бурчимиз». Соғлом авлод давлат дастурини тасдиқлашга бағишланган мажлисда сўзланган нутқ, 2000 йил 24 февраль.
2. «Умумий ўрта таълимнинг давлат таълим стандарти ва ўқув дастури». Бошланғич таълим. «Шарқ» нашриёт-матбаа концерни, 1999.
3. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Олий ўқув юртлари учун дарслик. Тошкент., - «ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими» – 2007.
4. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. «Физическая активность человека». Киев. – «Здоровья», 1987 г. – 222-стр.
5. Вайнбаум Я.С., Дозирование физических нагрузок школьников., Москва «Просвещение» 1991.
6. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Т. 2005 й.
7. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Ростов-на-Дону «Феникс», 2008 г.
8. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. Тошкент., - «ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими» – 2005 й.
9. Тартаковский М.С. Жисмоний камолот сирлари. Тошкент, «Медицина», 1989 й.

10. Учебные программы для колледжей олимпийского резерва по направлению подготовки «Спорт». – Т. «TURON-IQBOL»
11. Шарипова Д.Д. Юлдашев Ф. – Абу Али Ибн Сино соғлом турмуш тарзи ҳақида. «Соғлом авлод учун». –Т. 1996 г.
12. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры, учебник. Изд-во «Iqtisod-moliya» 700084. Ташкент ул. Х.Асомова, 311 стр.



## IV БОБ. ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНГАНЛИКНИ БАҲОЛАШ

Инсон жисмини ривожлантириш, уни ҳозирга кундаги ҳолати, жисмоний ривожланганликнинг стандартлари, унинг ривожланишини бошқариш, ривожланишига таъсир этувчи факторлар, уларни ўрганишнинг ҳаётий-зарурий ва амалий аҳамияти ҳамда бошқалар фақат мамлакатимиз жисмоний маданияти назариясининг муаммосигина бўлиб қолмай, башариёт жисмоний маданияти муаммоси эканлиги барчага маълум.

Жисмоний ривожланганликни фақат «ҳаётий амалий-лиги»ни тадқиқ қилиш орқалигина ўқиш, иш, турмушда қўлланиладиган мебеллар стандарти, ишлаб чиқариш, ишлаб чиқариш жиҳозларининг ўлчамлари, спорт жиҳозлари, кийим бош, пой-абзал маҳсулотлари ва бошқа бир қанча ўлчамларни ҳисобга олиш мумкин. Миллат жисмоний ривожланганлиги кўрсаткичларини тахминий башорати бу автомобиллар, поездлар, самолётларнинг салонлари ва кабиналарининг ўлчами эканлигини унутмаслигимиз лозим. Шунга кўра жисмоний ривожланиш ва уни баҳолашга оид билимлар ҳар бир касб эгаси ёки индивиднинг фақат шахсий иши эмас.

Жисмоний ривожланганликнинг асосий кўрсаткичлари тананинг узунлиги, вазни, кўкрак қафасининг айланаси ва бошқа сомотоскопик кўрсаткичлар бўлиб, уларни фақат бир хил ёшдагиларда эмас, турли хил ёшдагиларда, индивидуал ҳамда гуруҳларини қўшиб умумий, ўртача кўрсаткичлари устида тадқиқотлар – «генерализациялаш методи» деб номланган усулиёт орқали илк бор, XIX асрнинг 1836 йилида бельгиялик олим А.Кегле бўйни ўсиш қонуниятларини ўрганиш мақсадида жисмоний ривожланганликни баҳолаган.

Кейинчалик рус олимлари В.В.Бунак (1960), П.Н.Башкиров (1964), М.И.Корсунская (1963)ларнинг тадқиқотлари орқали тушунчага таъриф яратилди.

«Жисмоний ривожланганлик организмнинг морфо-функционал хусусиятларининг мажмуи бўлиб, массаси («микти»лиги), формаси ва унинг механик-тузилиш сифати»дир деб таъриф бердилар». М.И.Корсунская тадқиқотлари орқали ўсаётган организмнинг - эмизиклик, болалик, ўсмирлик, ёшлик, йигитлик даврларида уларнинг танасни алоҳида бўлаклари (қисмлари)ни интенсив ўсишида ўзига хослик мавжудлиги, қолаверса, авлод-аждодидан мерос генлар ижтимоий муҳит, шароитнинг роли ва уларнинг аҳамиятини очиб беради.

Одатда жисмоний ривожланганликни баҳолашда қуйидаги кўрсаткичлар ҳисобга олиш лозимлиги қоидага айлантирилди:

а) соматометрик кўрсаткичлар деб тананинг узунлиги, вазни, кўкрак қафасининг айланаси, ўтирган ҳолатда -- бўйи, танасининг ҳаракат-таянч апаратининг узунлиги;

б) соматосопик кўрсаткичлар - кўкрак қафасининг шакли, орқаси, оёқлар, оёқ қафти, қомаги рельефи, мушакларнинг пишиқлиги, ёғ қатлами, терисининг эластиклиги, ранги, силлиқлиги, балоғат белгилари;

в) физиометрияси –ўпканинг тириклик сизими, қафт кучи, умуртқа поғонасининг кучи ўлчами.

Ҳозирги кунда эса қўшимча тарзида ўлчанувчининг ҳаракат имкониятлари, ишчанлиги, организмнинг иммунитети даражасининг ўлчами рўйхатга олиниб, жисмоний ривожланганлиги баҳоланмоқда.

#### **4.1. Келишган хушбичим қадди-қомаг**

Барча – ёшлар ҳам, катта ёшдагилар ҳам қадди-қомагини келишган, хушбичим бўлишини истайди.

Тўрт мучаси соппа-соғлом бўлган ўсмирлар, ёшлар, йигит-қизлар ўз гавдаларининг такомиллашмаганлиги туфайли ўзларини ноқулай сезадилар. Аслида, улар буни тузатиш мумкин бўлган арзимас майда камчилик эканлигини тушунмайдилар. Қолаверса, жисмонан чиройли кўринишга эгалик ёки хушбичим қомаг жисмоний соғломликнинг ташқи томондан ифодаланиши эканлиги хақида ўйлаб ҳам кўрмаганлар. Шунинг учун ўзингиз

амалга оширишингиз қийин ҳисобланган ишни қадди қоматни ғушбичим қилиш, бўйингизни ўсишини тезлаштириш, қоринни йўқотиш ва ҳ.к.ларни ўзингиз осон қал қилишингиз мумкин бўлган вазифа қилиб белгиламанг ёки кимнингдир сизга ёққан кўринишини ўзингизга идеал қилиб олманг. Чунки ўзингизга инъом қилинган, берилганни имкон даражасида ишга солиб ундан фойдаланишни йўлга қўя олсангиз, шунини ўзи олам-олам қувонч келтиради. Авлодингиз жисмоний ривожланганлиги, етти пуштингизда кимлар бўйдор, кимлар сарви-қомат, ади қомат соҳиби бўлганлигини ҳам унутманг.

Энг аввало ўз қадди-қоматингизга баҳо беришдан аввал уни қайси типга мансублигини билиб олишингиз лозим. Фанда қоматингиз уч хилдаги типларга мансуб бўлиши ҳақида маълумотлар бор. Инсоннинг қадди-қоматини I типини «астеник қадди-қомат», II типини «атлетик қадди-қомат», III типини эса «гиперстеник қадди-қомат» деб номлаганлар (М.С. Тартаковский).

Астениклар (I) кўпинча чидамли; ҳаракатчан, ҳис-хаёжонга берилувчан, нозик гавдали, бир оз ориқроқ, мускуллари кўпам ривожланмаган, ясси кўкракли кўринишга эга бўладилар.

Нормастеник (II) типидагилар кенг кўкракли, мускуллари аниқ бўртиб ажралиб турадиган бўлади.

Одатда гиперстениклар (III) нинг жисмоний сифатларидан кучи яхши ривожланган бўлади. У ўзининг миқти (тўлиқ) гавдаси, уни виқорли тутиши, салобатли кўриниши билан ажралиб туради.



27-расм. – *астеник, б – нормостеник, в – гиперстеник*

Биз Фарғона вилоятининг касб-хунар коллежлари ўқувчи талаба-ёшларининг ўзларини қадди-қоматлари ҳақида билимларининг даражасини ўрганиш мақсадида 200 дан ортиқ распондент билан ўтказган социологик сўровимиз биз кутган натижани бермади. Улар ўзларининг қадди-қоматларига оид билимлари ўта примитив, бўйи, вазни, кўкрак кафасининг айланаси ва бошқа жисмоний ривожланганлик кўрсаткичларини баҳолашни айтарли даражада билмасликларини тан олдилар.

Сўровда иштирок этувчиларга қисқа тушунтиришлар қилингандан сўнг уларнинг 87,1 % «нормастеник» қадди-қомат соҳиби бўлиш орзуим деб жавоб бердилар. Бу типдаги қадди-қоматни айрим адабиётларда «атлет» ёки «нормастеник» деб номлайдилар.

Ташқи кўриниш эстетик тушунча, уни қандай қилиб кўрсатиш ҳар бир индивиднинг дидига боғлиқ. Ўз жисмингизни имкониятларини ишга солиб, қадди-қоматингизни бўйингизга мувофиқлаштириб, ўзингизга мос қадди-қомат типини аниқлаб, вазингизни ҳам шунга мувофиқлаштирсангиз орзу қилган танингиз пропорциясини шахсан ўзингиз яратишингиз мумкин. Инсон умрининг болалик, ўсмирлик, ёшлик, йигитлик, ўрта ёш, катта ёш (мўйсафидлик), қарилик даврлари қадди-қоматни белгиланган пропорцияси билан фаркланади. Уни бузилишига ижтимоий факторлар, турмуш тарзи, меҳнат фаолияти (касб-хунари), авлоди ва аждодидан мерос генларининг таъсири ўта бекиёс.

Ёшлик қадди-қоматни ҳушбичим қилишнинг энг асосий заҳираси мавжуд ҳисобланган даври саналади. Жисмингиз аъзоларининг айрим бўлақларини ўлчами орқали уни ривожланганлигини баҳолай оласизми?

Куйида биз гавданинг нормал ҳолдаги тузилиши билан (М.С.Тартаковский 1989) ҳушбичим қадди-қоматнинг намунавий нисбатларини аниқлаш учун ўлчамларини тавсия қилдик:

1. Бўйиннинг айланасини ўлчами (йўғон-ингичкалиги) билагингиз айланасига қараганда 2 марта ортиқроқ ва белнинг айланаси ўлчамидан икки ҳисса камроқ бўлади.

2. Соннинг айланаси ўлчами болдир айланасидан бир ярим ҳисса ортиқроқ бўлиши лозимлиги белгиланган.

3. Болдирнинг айланаси тахминан бўйиннинг айланасига (қизларда) ва зўриқиб ишлаётган бицепс – икки бошли мускул айланасига (ўсмирларда) тенг бўлади.

Энди қадди-қоматнинг хушбичимлигини кўкрак қафасининг ривожланганлиги кўрсаткичлари билан ҳисоблашни ўрганиб олинг:

кўкрак қафасининг айланаси (см.да) x 100

бўйининг узунлиги (см.да)

Одамда нормал натижа 50-55, бундан катгароқ натижа бўлса – ривожланиш аъло даражада, ундан камроқ натижа эса – ривожланишнинг бўшроқ, яъни етарли даражада эмаслигини кўрсатади.

Биз қуйида гавда ва қадди- қоматнинг тузилишини коррекцияси учун машқлар тавсия қилдик (28-расм).

28-расм.



Гавданинг шакли шамойили, рельефи тана скелети мушаклари орқали юзага келтирилади. Бу қизлар ва йигитлар учун ҳам тааллуқли. Ўтирган ҳолатимиз ёки тик турган ҳолтимизда мушаклар маълум даражадаги «тонусда»(тарангликда) бўлади. Тонуси «яхши», тонуси «ёмон» деб баҳо ҳам берилади. Агар корин пресс, орқанинг кенг мушаклари тонуси (таранглиги)нинг яхшилиги қадди-қоматнинг чиройли кўринишга сабаб бўлиши амалда исботланган. Агар қайд қилинган мушаклар таранглиги ёмон бўлса, қадди- қомат ҳам ёмон бўлади. Таранглик машқланиш маҳсулидир.

Табиат аёллар мушакларини эркакларникидан юмшоқ, назокатли қилиб яратган. Машқ қилсам улар дағаллашади деган қизларнинг тушунчаси умуман ўринсиз ва уларнинг хавфсирашларига асло ўрин йўқ.

Шуғулланган, машқланганларнинг мушаклари эгиловчан, мустаҳкам бўлади. Шуғулланиш фойдали ҳам, фойдасиз ҳам бўлишини билиш зарур. Меъёрсиз, катта юкламалар билан шуғулланиш қадди-қоматни кўпол, «стандартдан» чиқишга олиб келиши амалиётдаги мавжуд ҳол. Кўриниши чиройли, ҳаракатлари ўзига ярашадиган, ортиқча ривожланганлиги, муносиб, кераксиз даражада бўлмаган қадди-қомат ўзига мафтун қилади.

Айниқса, қизлар – кучли бўлишни, кўпол кўринишга эга бўлиш деб тушунадилар. «Келишган қадди-қомат – бу ўзида ҳеч нарсаи ортиқча бўлмаган қоматдир» деб ёзади машҳур рус цирк артисти В.Дикул. Озгин нозик қизларни қадди-қомат соҳиби деб ҳисобламайди. Ўзига мафтун қиладиган, қарамасангиз ҳам ўзига қарашга мажбур қиладиган қоматни фақат тренировка кўрган мушаклари юзага келтиради. Жисмоний машқлар ёрдами билан қоматни «қуйиб қўйиш» – қайта яратиш мумкинлигини исботлаган. Ингичка оёқларни чиройли муқулли оёқларга айлантириш мумкин.

Асосан қарма-қаршиликни енгиш билан бажариладиган машқлардан турли хилдаги блоклар ва тренажерлар бўлса, «нур устига аъло нур».

Масалан, оддий қия ўрнатилган тахтада турли хилдаги дастлабки ҳолатларда туриб қатор мушаклар гуруҳини самарали машқлантиришимиз мумкин. Бошланишида эрталабки гимнастикада фойдаланиладиган машқлар орқали мушакларни қиздириб олингандан сўнг ўзингизга ишонч бағишлайдиган «мушак корсети» (бел-ёнбош)ни, яъни қоматга кўриниш берадиган мушакни машқлантириш:

1. Д.Х. орқа билан ётиб гентеллар тирсакдан букилган кўлларда. 1-2. кўлларни ёнга ёзамиз. 3-4 Д.Х га қайтамыз. Нафасни ушламаймыз. Кўлларни ёзаётиб тирсакдан бир оз букилган ҳолатда қоламиз. Гантелни вазнини албатта, тўғри танлашимиз муҳим. У шундай вазнда бўлиши керакки, машқ қилишда меъёридан ортик зўриқишсиз (зўриқиш албатта бўлиши зарур) ва белгиланган сонда бажариш имкони бўлсин (бу ҳол барча мушаклар учун ҳам тегишли). Бу машқни 8 марта такрорлаш етарли (бир уринишда) (29-расм).
2. Д.Х гимнастика ўриндиғи, полда ётиб, гантел кўлимизда, олдинда. 1-2. Гантелни юқорига кўтариб, бошни устига ўтказилади. 3-4.да Д.Х.га қайтамыз. 8 марта такрорлаймыз (30-расм).

Иккала машқ ҳам қоматга кўриниш берувчи кўкрак мушакларини ривожлантиришга мўлжалланган. Айниқса, кизларнинг кўкрак қафасларини шаклланишига таъсири катта. Бир уринишда 8 марта такрорлайсиз, фақат бир уриниш бажарилади. Орқа мушакларингиз оғримаса ёки нохушлик сезмасангиз комплекс сиз учун енгил бир ҳафтадан сўнг 3 уринишга ўтишингиз мумкин. Сўнг ҳар икки ҳафтада бир уриниш кўшиб бажара бошлайсиз. Бу қоида барча машқлар комплекси учун ҳам тегишли.

Энди орқа мушакларимиз учун машқларга ўтамиз. Чунки орқа мушакларнинг лозим даражада ривожланганлиги адл қомат соҳиби бўлишингизда етакчи аҳамиятга эга.

3. Д.Х. Асосий туриш. Қўллар пастга туширилган. Шундай ҳолатдан олдинга энгашамиз. Қойил. Энди қўлларимизни орқага (гантел билан) горизонтал ҳолатга келгунгача кўтарамиз. Бу ҳаракат 10 марта такрорланади. Қўлларни орқага ўтказиш ва пастга тушириш секин бир хил суръатда бажарилади. Қўлни силтаб ташлаб юбориш мумкин эмас (31-расм).

Бу машқ ҳам олдингиларига ўхшаб тўрт уринишда бажарилади.

29-расм.



А



Б



В

1-машқ





А



Б



В



Г



Д



Е



Ж

2-машқ



А



Б



В



Г

3-машқ

Хулоса қилиб шуни айтиш лозимки, хушбичим комат соҳиби бўлиш учун ривожланган елка, кўкрак, орқа, бел- ёнбош мушакларини меъёрли даражада ривожланганлигига эга бўлиши, уларни ривожлантириш учун машқларни танлай билиши, бажариш меъёри, интенсивлигини шундай танлаши лозимки, мускул ишини бажарган мушаклар юкламадан сўнг ўзида енгил, ёқимли чарчоқ ва хушҳоллик сезсин. СТТ жисмоний маданияти соҳибининг бошқа, ўз саломатлигини яхшилаш учун зўр бериб, мушакларидаги оғриқ 2-3 кундан ҳам ортиқ давом этадиган қилиб шуғулланувчилардан фарқи шунда. Машқланган мушак ўзида «байрам» ҳиссиётини сезсин. Ортиқча зўриқишли юкламалар билан машқланиш сизни машғулотлардан бездиради, шуғулланиш ҳиссиётингизни пасайтиради. Оз фурсатда катта натижага эришаман деб ёки мен фалончи тенгқурумдан кам жойим йўқ деб унга тенглашишга уринишнинг оқибатлари сизни фойдангиз учун хизмат қилмаслигини унутманг! Авлод, аждод генларининг мероси, улардаги ижобий, салбий жиҳатлар айрим ҳолатларда етакчи ўринга кўтарилиши мумкин.

#### **4.2. Ёшингизга мувофиқ вазнингиз, бўйингиз унинг меъёрий нормалари ва уларни ривожланганлигини баҳолаш**

Инсоннинг вазни, бўйи унинг жисмоний ривожланганлиги даражасининг етакчи кўрсаткичларидан бўлиб, соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти соҳибининг назарий тайёргарлигида эътиборга лойиқ аҳамият касб этади.

Ўтган асрнинг 80-йилларида собиқ Иттифоқ фанлар академиясининг нуфузли журналларидан бирида биз қайд қилган масала бўйича объектив психологик тадқиқот натижалари эълон қилинган(М.С,Тартаковский)<sup>5</sup>. Тадқиқотчилар гуруҳи 1608 нафар эркеклар ва 1799 нафардан иборат

---

<sup>5</sup> Тартаковский М.С. «Жисмоний камолот сирлари». Т.: 1989 й.

хотин-қизлардан, уларнинг ёши 20 ёшдан 50 ёшгача ҳалоллик билан ҳеч қандай муболагасиз ўзларининг вазнларини ва бўйлари узунликларини ёзиб беришларини сўраганлар. Сўнг уларнинг ҳар бирини вазнлари ва бўйлари тортиб кўрилган. Натижада хотин-қизларнинг 36,6 % ва эркекларнинг 37,9 % ўзларини вазни ва бўйининг узунлигини, айниқса, бўйи паст эркеклар, ўз бўйларини баланд, бўйи баланд аёллар эса уни тескариси, ўз бўйларини паст қилиб кўрсатганлар. Озғин эркеклар вазнига кило-граммларни кўшиб ёзишган, семиз эркеклар эса вазнини атаёлаб камайтириб айтишган. Қизлар, аёллар ўз вазнларини аслини ёзмай камайтириб ёзишган. Аслида улар буни ёмон ният билан қилмаганлар. Руҳий жиҳатдан олганда улар ўзлари учун қулай, ёққан ёки орзу саналган маълумотни берганлар. Демак, жисмимиз ривожланганлигининг кўрсаткичлари - қиёфамиз биз учун керак бўлмаган нарса эмас...

Республикамиз ёшлари, айниқса, касб-ҳунар коллежлари талаба-ёшларининг ташқи қиёфасига хос бўлган стандарт саналган мезонлар борлигини аниқлашга уринишимиз ижобий натижа бермади. Муаммога оид қатор тадқиқотларда у ёки бу тадқиқот гуруҳи, маълум миқдордаги касб-ҳунар таълими ўқувчи-ёшларнинг бўйи, вазни ва бошқа бир неча жисмоний ривожланганлик кўрсаткичлари учун ўртача меъёрларни аниқлашга уринишлар қилинган тадқиқотлар мавжуд, лекин бу кўрсаткичларни шу ёшдагилар учун стандарт норма бўлади деб бўлмайди. Инсоннинг жисмоний ривожланганлигини вазни ва бўйи кўрсаткичлари асосида аниқлашнинг қатор усулиётлари мавжуд. Амалиётда фойдаланилаётган энг содда усуллардан бири қуйидаги формула орқали аниқлади:

$$\frac{\text{Вазн (килограммда)}}{\text{Бўй (дециметрларда)}}$$

Бу формуладаги суратини маҳражига тақсимлаш орқали 4,3-3,2 атрофида рақамлар ҳосил бўлса, вазнингиз нормал эканлиги; 5,3-2,8 бўлса, вазнингиз етарли эмаслигидан далолатдир.

Юқори ва қуйи чегарани кўрсатувчи рақамлар – кишининг жуда семириб кетганлигини ёки ҳаддан ташқари озиб кетганлигини кўрсатади. Вактни бой бермай соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти машғулотларига қатнашни бошлаш, ундан аввал тиббий кўриқдан ўтиш ёки жисмоний маданият диспансерларида, шуғулланишга рухсат олиш учун назоратдан ўтиш лозим бўлади.

Биз қуйида 16-18 ёшдагилар учун қадди-қомагларининг типларига асосланиб тузилган кўрсаткичларини, вазнини мослиги нормага мувофиқми ёки йўқлигини аниқлаш жадвалини бердик (4-жадвал).

#### 4-жадвал.

Бўйи (см)	Қизлар				Бўйи (см)	Йигитлар			
	Вазни (кг)					Вазни (кг)			
	Астеник қадди- қомаг	Атлетик қадди- қомаг	Гиперст еник қадди- қомаг			Астеник қадди- қомаг	Атлетик қадди- қомаг	Гиперст еник қадди- қомаг	
150	47	52,5	56,5		155	49	56	62	
155	49	55	62		160	53,5	60	66	
160	52	58,5	65		165	57	63,5	69	
165	55	62	68		170	60,5	68	74	
170	58	64	70		175	65	72	78	
175	60	66,5	72,5		180	69	75	81	
180	63	69	75		185	73	79	85	

Ҳозирги давр ёшларининг танасини катталашуви, эрта балоғатга етиш, бўйининг тез ўсиши – аксилератив (лотинча сўз, тезлик маъносини англатади) характерида бўлиб, кейинги 50 йил ичида мамлакатимиз ўсмир-ёшлари ва йигитларининг бўйи баландлиги ўртача 10-13 см, оғирлиги эса ўртача 9-11 кг. га ортанлиги ҳақида маълумотлар бор.

15-16 ёшга борганда тананинг ўсишида пасайиш, секинлашув, аслида бу жиҳат кизларда 18-20 ёшгача йигитларда

23-25 ёшгача ҳам чўзилиши мумкинлиги кузатилмоқда. Ўсиш суръатини сусайиши, уни аста-секин тўхташи тизимли спорт машғулотлари натижасида мушаклар массаси суяк тўқимаси тузилмаларини қайта такомиллашувни, орган ва тўқималарингизни мукамаллашувига олиб келиши илмий ва амалий исботланган. СТТ жисмоний маданияти машғулотлари эса, агар улар тизимли бўлса, мушакларни йўғонлаштириши суяклар ва бўғимларни мутақамланишига олиб келишга сабаб бўлиши кузатилмоқда.

#### **4.3. Тана қисмларининг (бўлақларининг) гармоник ривожланганлигини ижобий ва салбий томонлари**

Энциклопедик билимлар мазмуни таркибида «гармония» («уйғунлик») тушунчасига – бу бўлақлар билан яхлит нарсани бир-бирига мувофиқ келиши, объектнинг турли компонентларини бир-бирига қўшиб ягона, органик бир бутунликни ҳосил бўлишидир»<sup>6</sup> деб тушунилади.

Биз бу бўлимда индивид гармониясининг бир томони – унинг жисмоний камолоти масалаларидан бирини тавсифлашга уриндик.

Вужудимизнинг ташқи қиёфаси – кўриниши: бош, бўйин, кўкрак қафасининг айланасининг турли ҳолатлари (тўлиқ нафас олган ҳолати, сокин турган ҳолати ва нафас тўлиқ чиқарган пайтидаги ҳолати), белининг, билакнинг айланаси, соннинг бицепс – яъни икки бошли мускул, елка, билак, тирсакни ҳаракатлантирадиган мушак ва болдирнинг зўрикмаган ҳолатдаги максимал айланаси, шунингдек, елка кенглиги, (ўмров суяги атрофида) ҳамда соннинг айланасини ўлчам жисмингиз ривожланганлигини белгилайди, бу ўлчам жисмибиз ривожланганлигининг кўрсаткичлари даражаси деб қаралади ва умримиз давомида доимий ўзгариб туради.

---

<sup>6</sup> Ўзбек тилининг изоҳли луҳати. З.М.Маъруфов таҳрири остида. М: «Рус тили», 1981й, 187бет.

Уларнинг ривожланишини қайси биринидир назоратсиз қолдириш организмни шаклланишида, ўсиши, ривожланиши ва функциясида ижобий ёки салбий томонларга оғишини юзага келтиради. Масалан, атлетизм, армрестлинг, штанга, гир кўтариш, курашнинг классик турлари билан шуғулланувчиларнинг кўпчилигида жисмоний ривожланиш гармониясида хатоларга йўл қўйилганлигининг гувоҳи бўлмоқдамиз. Уларнинг гавдаси, танасининг айрим бўлақларида керагидан ортиқ ривожланганлик аломатлари, ҳаракатларида кўполлик ва бошқалар кўзига ташланмоқда. Булар ўз навбатида кийим бош, уй рўзгор анжомлари, айниқса, стандарт мебеллардан фойдаланишда турли муаммоларни юзага келтирмоқда ёки айрим мушакларни, масалан, елка мушакларининг ўта ривожланганлиги стандарт ўлчамдаги чиройли костюм, пальто ёки плашни ярашмай туришига – кийиниш этикасига салбий таъсири билан кўзга ташланмоқда. Шунинг учун СТТ жисмоний маданияти машғулотларидаги ривожланганликнинг гармониясига эътибор ўз чегарасида бўлиши шарт.

Биз вужудимиз бўлақларининг айрим қисмлари гармониясига тўхталдик.

Бўйингизни баландлиги ҳақида кам биласиз. Охири минг йилликларнинг гувоҳлик беришича инсоннинг бўйини ўсиши, унинг ўртача ўлчами доимо 160-183 см. оралиғида ўзгариб турган.<sup>7</sup>

Ҳозирги кунга келиб, бўйни ўсиши асосан жинсий балоғатга етиш даври 11-17 ёшлар орқалиғида содир бўлмоқда. Баландлигини ортиши ёнига ўсишни ортга сурмоқда. Бу ўз навбатида айрим органларнинг ривожланиши орқада қолишини юзага келтирмоқда. Бундан СТТ жисмоний маданияти машғулотлари орқалиғина қутилиши мумкин. Ичмаслик, чекмаслик айниқса, статик ва динамик юкламалар билан машқланиш, ўсишни кўзгатувчи зоналарга

---

<sup>7</sup> Физкультура для всей семьи. Составители Козлова Т.В., Рубякина Т.А. (сборник), Г.Калинин, 1988 г.

таъсири бўлган мавжуд спорт турлари-сакрашлар, таркибида сакраши бўлган мавжуд спорт турлари – волейбол, баскетбол, кўл тўпи ва бошқалар ҳамда организмни тез бўшаштира олиш машқларининг фойдаси катта.

Бўйини ўсишини стимулловчи машқларга тўхталдик:

1. Девор ёнида унга қараб туринг ва юқорига чўзилинг (масалан, юқорига олдиндан белгиланган чизикқа), оёқ учларида кўтарилинг ва максимал даражада тўғриланинг.
2. Тортилинг, кейин тушинг, максимал даражада тўғриланинг ва бир неча минут осилиб туринг.
3. Осилишда оёқларни ўнгга-чапга тебранма ҳаракатлантиришни бажаринг (мускуллар максимал даражада тўғриганиши керак).
4. Тўғриганиб осилишда гавдани ўнгга-чапга буришлар.
5. Юқорига сакрашлар: ўнг ва чап оёқ билан навбатдан депсиниб, кейин иккала оёқда ирғиб сакрашда юқорида жойлашган буюмга кўл билан етишга ҳаракат қилинг.
6. Д.х. – орқа билан ётиш, оёқлар тўғри, кўллар ён томонга. Навбатдан иккала оёқни тўғри бурчак ҳосил бўлгунча кўтаринг.
7. Д.х. – қорин билан ётиш, оёқлар тўғри, кўллар орқада «занжир» ҳолатида. Бош ва елкани сал кўтариб букилиш.
8. Д.х. – қорин билан ётиш, оёқлар тўғри, кўллар гавда ёнига тортилган. Зичлаштирилган тўғри оёқларни кўтариш.
9. Д.х. – орқа билан ётиш, кўллар белда. Тўғри зичлаштирилган оёқларни бош орқасига ўтказишга ҳаракат қилиб кўтаринг.

«Бўй». Одатда одамлар бўй билан гавданинг бири-бирига мослигини аниқлашнинг энг содда усули – бўйнинг узунлигидан 100 рақамини айириб ташлаш билан вазнини канча бўлишини аниқлайдилар. Масалан: бўй 150 см бўлса,



ундан 100 ни айирамиз. Ҳосил бўлган айирма, яъни 50 (кг) тананинг вазни ҳисобланади. Агар бўй узунлиги йиғитларда 175см, кизларда 170 см.дан ортиқ бўлса унда 105 рақамини олиб ташлаш билан вазни аниқлашда фойдаланилади. Бўйни ўлчаш 32-расмда берилган.

32-расм.



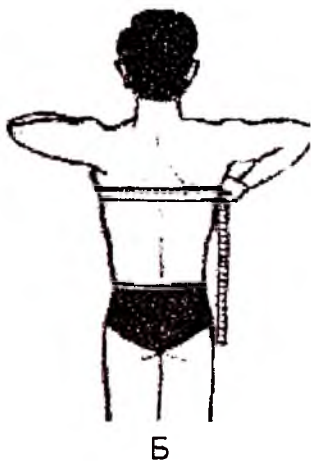
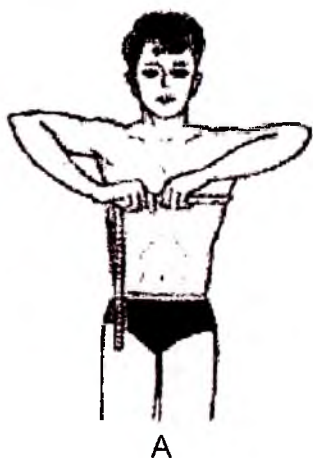
**«Елка».** Яхши ривожланганликка эга бўлган йиғитнинг елкалари унинг белига караганда 6-10 см.гача кенг бўлиши, кизларда эса бундай фарқ икки ҳисса кам бўлиши нисбий кўрсаткич сифатида халқаро стандартларда тан олинади.

**«Мушаклар».** Ҳатто машқланганлиги юқори саналган кизларда умумий мушаклари вазни улар гавдасини учдан бир (3/1) қисмини ҳам ташкил этмайди. Спортчи йиғитларда эса бу кўрсаткич уларнинг умумий вазини 40-50% ни ташкил этади. Лекин кизларнинг тери остидаги нормал ёғ қатлами йиғитларнинг тери ости ёғ қатламидан анча кўпроқ бўлади. Шунинг учун жисмоний машқлардан

фойдаланмай вазини пасайтиришга уринаётган кизларнинг харакатлари фойдасиздир.

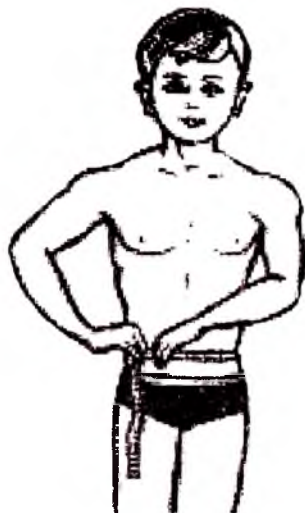
«Кўкрак кафаси» сокин тинч турган ҳолатдаги айланаси ўз бўйи узунлигининг ярмидан кам бўлмаслиги лозим. Кўкрак кафасини ўлчаш 33-расмда берилган.

33-расм



«Бел»нинг айланаси эса бўйнинг ярмини узунлигидан ортиқ бўлмаслиги норма деб қабул қилинган.

Тўлиқ нафас олиш билан тўлиқ нафас чиқариш ўртасидаги кўкрак кафаси экскурсиясидаги фарк одатда 7-9 см.га тенг. Бунда каттароқ экскурсия ўпканинг ҳажмининг яхши эканлигидан далолат беради. Одатда бундай ўсмирлар, йигитларнинг гавда тузилиши келишган, айтарли, эътиборли даражадаги пропорцияга эга бўлади. Экскурсиянинг кичиклиги яхши ривожланмаган қадди-қомат белгисидир. Белни ўлчаш 34-расмда берилган.



«Вазн» қадди-қомат мезони, уны аниқлашнинг энг оддий усулларидан яна бири қуйидагича:

а) бўйингиз узунлиги 155дан 165 см.гача бўлганда умумий вазнингиздан 100 см.ли ўлчов камайтирилиши зарур. Масалан, бўйингиз узунлиги 160 см. Бўлса ундан 100 см. камайтирсангиз 60 кг ли вазнга эгасиз;

б) агар бўйингиз 165 дан 175 см. орлиқда бўлса, у холда бўйингиз узунлиги кўрсаткичидан 105 рақамли камайтирсангиз соф вазнингиз келиб чиқади;

в) бўйингиз 176-185 ораллиғида бўлса унда 110 рақамини камайтирасиз. Вазнингиз қайд қилинган нормадан 15-20 % га ортиқ бўлса, бу семирганлигингиз, ортиқча вазнга эгаллигингиздан далолатдир.

Шартли равишда семиришингизнинг уч босқичи мавжуд:

I босқич – тананинг нормал оғирлиги 20% дан ортиқлиги;

II босқичдги семизлик – ортиқча оғирлик 30% га етади;

III босқич – нормал оғирликнинг 30 % дан ортғидир.

«Семизликни кўй кўтаради» деганларидек, авжига чиқувчи семизлик ўзи билан бирга қувонч эмас. Толиқиш, нафас ритминини ошиб кетиши – ҳансираш, бўғимларда оғрик, юрак фаолиятида нохушликларга сабаб бўлади.

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

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

Тренировкалар нафас олишнинг сифатини оширади, киши чуқур нафас оладиган бўлиб қолади. Чиндан ҳам бундай ҳолларда киши фақат узоқ умр кўришга умид боғлаш билан кифояланибгина қолмай, шу билан бирга, у одатдагидан кўра анча фаол, тўлақонли ҳаёт кечирishга ҳам умид қилиши мумкин. Актив нафас ҳаракатлари кўкрак қафаси мушакларини мустаҳкамлайди. Шу билан бирга аслини олганда бу юрак мускуллари учун массаж вазифасини ўтайди. Чуқур нафас кўкрак бўшлиғида қон айланишини яхшилайдди.

Актив нафас ҳаракатлари жараёнида кўзга кўринмайдиган, организмнинг жуда кучли мускулларидан бири – диафрагма (кўкрак-қорин тўсиғи) зўр бериб ишлайди. Қорин бўшлиғи ичида бир маромда кўтарилиб ва тушиб турувчи бу мушакчалар жигарни, ичакларни, меъдани массаж қилиб, улар ишига ижобий таъсир кўрсатади.

«Киши организмнинг сирли олами» китобинини муаллифи, ажойиб врач А.С.Залманов диафрагманинг кучли экскурсиясига алоҳида эътиборни қаратди. У «тақомиллашган босим асосида ишлайдиган насос сингарни

пастга тушиб жигарни, талокни (яъни ўзига хос «кон депоси» ни). ичакларни, меъдани қисар экан, бутун кўкрак ва қорин ичидаги томирларда кон айланишини тезлаштиради. Диафрагма вена томирлари системасини қондан бўшатади ва қонни кўкрак қафаси томонга итариб беради. Буни иккинчи - веноз юрак дейиш ҳам мумкин. Жигарни мунгазам равишда қисил билан диафрагма унинг ишини енгиллаштиради ҳамда жигар томирларида кон айланишини таъминлаб, ундан ўтиш оқимини тўғри йўлга солади ҳамда жигарнинг бутун функциясига билвосита таъсир кўрсатиб туради.

Тинч шароитларда биз бир маромда ва чуқур нафас оламиз. Мабодо бирор нарсадан ҳавотирланиб ташвиш тор-тсак, ҳаяжонланадиган бўлсак, нафас олишимиз ҳам «бузилади». Шунда ўзимизни-ўзимиз «хотиржам нафас олиш» га ўтказа олсак - пайдо бўлган ҳаяжон анча тезроқ босилади.

**Нафас машқларини ётган, ўтирган ёки тик турган ҳолда бажариш мумкин.**

Бармоқларни бир-бирига чалиштириб, қоринга қўйинг. Чуқур нафас олинг, кўкрак-қорин тўсиғи – диафрагмани пастга тушириш ҳисобига қорнингизни дўмпайтириб, олдинга чиқаринг. Кўкрак қафаси бу вақтда деярли ҳаракатсиз туриши керак.

- қоринни ичга тортиб, диафрагмани ҳам юқори кўтариб, нафасни чўзиб чиқариш. Шу тариқа сиз ўпканинг «пастки қавати»ни ишга тушириб юборасиз.

- «ўртача нафас олиб-чиқариш» кўкрак қафаси ҳаракати ҳисобига амалга оширилади. Бунда ҳам бармоқларни бир-бирига чалиштириб, қоринга қўйинг. Тирсакларни икки биқинга босиб туринг. Нафас олиб, тирсакларни ён томонларга узатинг (бу пайтда қафтларингиз олдингидек қоринга қўйилганича тураверсин), шунда сиз гўё кўкрак қафасини ҳам ён томонларга чўзиб кенгайтиргандек бўласиз: елкаларингиз ҳам худди бироз икки ёнга сурилиб қолгандек тасаввур ҳосил бўлади. «Ўртача нафас олиб-чиқарган» вақтда қорин ҳаракатсиз туриши керак. Шунингдек, кўкрак қафасини дўмпайтириб олдинга

чиқарилмайдди, балки фақат ён томонларгагина кенгайтирилиши жуда муҳим.

- қўлларингизни тирсақдан букиб, бармоқ учларини елкадаги ўмов суяклари томон яқинлаштиринг: тирсақларни пастга туширинг.

Нафас олган вақтда тирсақларни ён томонлардан ўтказиб юқори кўтаринг, шу вақтда елкаларингиз ҳам бир оз юқори кўтарилсин. Шунда сиз одатдагидай чуқур нафас олмаганингизда деярли ҳаракатсиз турадиган ўпканинг юқори қисмини тоза ҳаво билан тўлдирасиз, яъни ўпканинг «юқори қавати»ни ишга тушириб юборган бўласиз...

Қайд қилинган нафас машқларини деярли автоматик равишда бажарадиган бўлиб кетгунингизча ҳар куни машқ қилиш, ўрганишни қанда қилманг.

#### 4.4. Касби ва ҳунарига оид ҳаракат маҳорати

Касб-ҳунарига оид ҳаракат маҳорати касб эгасини меҳнат ёки моддий ишлаб чиқариш муҳити шароитида жисмининг энергетик захираларини тежаб ишлатишга имкон яратади. Касб-ҳунарига оид ҳаракатлар ижросини амалга оширувчи органларимиз ва тизимларимиз касб эгасини умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигининг сифат жиҳати билан ҳам узвий боғлиқ. Организмнинг машқ кўрганлиги (шуғулланганлиги даражаси)дек жиҳатларга оид амалий малакалар ва назарий билимларнинг мажмуи соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти машғулотларида, касбий фаолияти давомида такомиллаштириш ҳозирги кунда сир эмас.

Аслида ҳар қандай ҳаракатни ижро маҳорати маълум этаплар орқали, босқичма-босқич амалга оширилиши ҳақидаги билимларга муҳтожмиз. Ўз навбатида бу ҳаракат ҳақидаги дастлабки тушунчаларимиз ёки ўша ҳаракатларнинг ижроси — «қила билиш» (бажара олиш) қобилиятимиз билан боғлиқ.

Ҳаракат қобилияти ҳали умуман бажариб кўрмаган ҳаракатимизни илк бор бажаришда, ҳаракат ҳақида эшитиб ҳосил бўлган дастлабки тушунчаларимиз, бажарилишини кўришимиз

орқали ҳосил бўлган амалий билимлар, ҳосил бўлган малака, вужудимиздаги мувофиқлаштириш, маослашишга ёрдам берадиган мавжуд ҳаракат захиралари, мушакларимизни, ривожланганлиги, руҳий сифатларимизни шу ҳаракат ижроси билан мувофиқлаштира олишимизда намоён бўлади. Ҳозирги кунга келиб ҳаракат қобилиятини фанда «мувофиқлаш», «мувофиқлаштира олиш» деган тушунчага айлантirmoқдалар (О.В.Гончарова, 2005)<sup>8</sup>. Касб-хунарга оид ҳаракат маҳоратига айнан шу мувофиқлаштириш жиҳатимиз замин бўлишини билишимиз лозим.

«Мувофиқлай олиш ҳаракатни таништириш, ўзлаштириш, уни мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш» деб номланган ҳамда улар таълим жараёнининг этаплари орқали ДТСлари материалларини ўқитиш билан қўйиладиган бой ҳаракат захирани яратиш таълим жараёнининг асосий мақсади ва вазифалари бўлиб, уни ҳал қилиш билан ҳар қандай янги ҳаракатларни осон ўзлаштириш – мувофиқлаштириш осонлашади. Бу ўз навбатида маҳорат учун йўл бўлиб, қайд килинган таълим этапларисиз касб-хунар ҳаракатларинигина эмас, оддий, кундалик турмушдаги ҳаётий-зарурий ҳаракатлар (туриш, юриш, югуриш, сакраш, ошиб ўтиш, тирмашиб чиқиш, осилиш, таяниш ва бошқалар)ни бажаришда маълум қийинчиликларни - ортикча мушак зўриқиши қилиш, самарасиз қувват сарфлаши, зарур бўлмаган ҳаракатларни юзага келиши билан кузатилмоқда. Улар маҳоратни шаклланиши ва уни намоён бўлишини орқага суради.

Ҳаракат маҳорати бу – тежамли ҳаракатлар мажмуи бўлиб, уни ижроси ортикча зўриқиш қилиш талабини қўймайди. Маҳоратли ижро ташқаридан кузатилганда касбий ҳаракатлар "техникаси" нинг «ўзаги» (негизи), чиройли кўриниш, бажарилишидаги нафосат, ижрода, ҳаракатлар кетма-кетлигининг раволиги, зарурий суръати, ритми, амплитудаси билан кўзга ташланади.

---

<sup>8</sup> Гончарова О.В. «Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш». Т.: 2005 й.

Касбий ҳаракат маҳорати ва уни такомиллаштиришга онд тадқиқотлар кам. Улар айнан у ёки бу касб миқолида ўрганилмаган. Шунга кўра ижтимоий ҳаётда дуч келадиган касб-хунарга онд ҳаракатларни такомиллаштириш, улар ижросини маҳорат даражасига кўтариш учун асосий база умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик даражаси деб қаралади. Уларга онд махсус билимлар ва амалий малакаларни олдинги бобларимизда (II-III) бердик. Лекин касбий ҳаракатларни маҳорат даражасига кўтариш, айнан ўша касб ва унинг соҳибининг биологик ёшани айрим алоҳида даврлари «маҳорат» ёки «мувофикаштириш»ни ўзига хослигини эътиборга олишни тақозо этади.

Ҳаракатлари нозик, бажариш учун катта куч талаб қилмайдиган касбий ҳаракатлар – заргар, соатсоз, микросхемалар тайёрловчи техник касб эгалари, врачлар, саргарошлар, операторлар ва бошқа шунга ўхшаш касб-хунарга эгаларининг касбий маҳоратининг чуққиси 30-40 ёш атрофида деб қаралса, катта жисмоний зўриқиш талаб қиладиган касб эгаларининг касбий маҳоратининг юқорилиги 25 ёшдан 40 ёшгача деб қаралишига адабиёт материаллари гувоҳлик бермоқда. Маҳоратни шаклланишини эса уч босқичдалигини эътироф этиб, ҳар бир касб-хунарга соҳиби бундай даврларни билиши шартлиги касбий тайёргарлик жараёни талаби сифатида қабул қилиниши лозим.

О.В.Гончарованинг (2005) ҳамда бошқа қатор илмий-тадқиқотлар:

- «жисмоний ва касбий қобилиятларни оширишга энг қулай давр» деб номланган босқич (I босқич);
- «касбий жисмоний қобилиятларни максимал ривожланишга эришадиган» босқич (II босқич);
- «маҳоратни аста пасайиши» босқичи (III босқич) деб, алоҳида босқичларга ажратганлар.

Қай қилинган босқичлар – маҳоратининг ортиши «ўтиш» ва «гетрохронлик» (турли вақтга мансублик) деб номланадиган жисмоний маданият назариясининг етакчи қонунлари асосида содир бўлишига ҳозирги кунда шубҳа йўқ.



**1-босқичда** жисмоний, касб-хунар юкламаларини қўллаш натижасида организмда ҳар томонлама мослашувчанлик фаолиятининг айрим хусусиятлари билан кечадиган ўзгаришлар, функционал имкониятларини аста-секинлик билан кенгайтиши содир бўлади.

**2-босқичда** мослашувчанлик, ҳаракатлар раволиги, фақат лозим бўлган мушакларгина фаолиятда қатнашадиган, ортиқча, қўшимча ҳаракатлар барҳам топган, лекин, жисмоний ёки касбий фаолият юкламалари организмда катта ўзгаришларни юзага келтирмайдиган, мослашувчанликни турғун даври кузатилади. Ҳаракатларда тежамкорлик, ижронинг ташқи кўриниши маҳорат сифатида унинг механизми максимал намоён бўладиган давр ҳисобланади.

**3-босқичда** жисмоний-касбий юкламалар организмда катта ўзгариш ёки мослашувлар қилмай қўядаган, яъни ривожлантирувчи эффект бермай қўядиган давр бўлиб, энди иш шиддатини ошириш учун бошқа машқлар танлаш, уни бажариш шароитини ўзгартириш, юқорироқ талаблар қўйиш керак бўлади.

#### IV бобга хулоса

Инсон жисмини ривожлантиришни баҳолаш жисмоний ривожлантиришнинг қуйидаги асосий кўрсаткичларини ҳисобга олиш орқали амалга оширилади. Булар: - кўкрак қафасининг шакли; тананинг узунлиги ва вазни, ўтирган, турган ҳолатдаги бўйиннинг ўлчами, ҳаракат-таянч аппаратининг узунлиги; ўпканинг тириклик сифими; кафтлар кучи; умуртқа поғонаси кучи, мушакларнинг пишиқлиги; қоматнинг тузилиши ва бошқалар.

СТТ жисмоний маданияти соҳиблари энг аввало ўз қадди-қоматини қайси типга мансублигини билиб олиши лозимлигини, фанда бу типлар «астеник қадди-қомат», «атлетик қадди-қомат», «гиперстеник қадди-қомат» деб номланиши ҳақидаги билимлар ва уларнинг тавсифини биласиз ва ўзингиз қайси типга мансублигингизни биласиз. Бу сизга машқ ёки спорт турини шўғулланишингиз учун тўғри танлаш ва охириги натижа қандай

бўлиши лозимлиги ҳақида тасаввурга эга бўлишингизга олиб келади. Шунинг эса тутиш лозимки, СТТ жисмоний маданияти жисмоний юктамаларни режалаштириш, жисмоний ривожланганлигини баҳолаш, сўнг ўз-ўзини назорат қилишдек малака ва кўникмаларни эгаллашда қўл келади.

Тана қисмларининг (бўй, елка, мушаклар, кўкрак қафаси, бел, вазн, нафас олиш) ривожланишини доимий назоратга эришади, касби-ҳунарига оид ҳаракатларни шакллантириш, такомиллаштиришдаги қийинчиликларни осон енгишга шароит яратади.

### Назорат саволлари

1. Жисмингиз ривожланганлиги даражасига таъриф беринг ва уни кўрсаткичларини ёзиб баҳоланг.
2. Қадди коматингиз, унинг шаклланганлигидаги ижобий – Сиз учун ривожланишингизда нуқсон саналган белгиларни тавсифланг.
3. Танангиз (жисмингиз) аъзоларини ривожланганлигини ўлчаш усулиётларини таърифланг (кўкрак қафаси, бўйингиз, танангиз массаси ва ҳ.к.лар).
4. Вазнингизни нормаси (паспорт ёшингиз учун мослиги) ва уни қатор йиллари учун бир маромда ушлаш учун зарурий ҳаракат фаоллиги меъёри.
5. Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти машғулотларининг мазмуни, тузилиши, ўтказиш услугиётига оид нималарни биласиз?
6. Жисмингиз ривожланганлиги ва унинг функционал тайёргарлиги деган тушунчалар мазмунини ифодаланг.

## Рефератлар учун мавзулар

1. Инсон организмнинг қисмлари – бўйи, кадди - қоматининг шаклланиши.
2. Ортикча вазн, уни юзига келишининг сабаблари ва уни меъёрида ушлашда жисмоний машқларни ўрни.
3. Тана мушаклари ва уларнинг ривожланишида СТТ жисмоний маданияти машғулотлари.
4. Жисмоний ривожланиш ва нафас механизми.
5. Юрак-томир тизими ва унинг жисмоний ривожланишдаги роли.

## Тест саволари

- I. Маромли, хотиржам нафасни машқ қилишдан юзага келадиган ҳолатлар.**
- A. Хотиржам нафас кўкрак қафаси мушакларини мустаҳкамлайди.
  - B. Чуқур нафас кўкрак бўшлиғида қон айланишини яхшилайдди.
  - C. Нафасда актив фаолият кўрсатадиган диафрагма жигар, ичаклар меъдани массаж қилади ва фаолиятини яхшилайдди, ичакларнинг қон босимига таъсир кўрсатади.
  - D. Диафрагма нафас давомида вена қон томирларини қондан бўшатади, уни ўт пуфагидан оқишига таъсир қилади.
  - E. Қайд қилинганларнинг барчаси намоён бўлади.
- II. Жисмоний ривожланганлигини баҳолашда қандай кўрсаткичларни ўлчамини ўтказасиз?**
- A. Тананинг узунлиги, вазн, кўкрак қафасини айланаси, ўтирган ҳолатдаги бўйи, ҳаракат-таянч аппарати (оёқ ва кўллари узунлиги)

- В. Кўкрак қафасининг шакли, кўкрак қафасининг орқа томони, оёқлар, оёқ кафти, қоматининг кўриниши (рельефи), мушакларининг пишиқлиги.
- С. Тери остидаги ёғ қатлами, эластиклиги, ранги, сисилликлиги балоғат белгилари.
- Д. Ўпканинги тириклик сифими, ўнг ва чап кафт кучи, умуртка поғонаси кучи.
- Е. Қайд қилинган кўрсаткичларни барчасининг ўлчамини ўтказиш орқали жисмоний ривожланганликка баҳо берилади.

### III. Қадди-қоматингизни қайси типига мансублигини биласизми?

- А. Ха; В. Йўқ; С. Ўйлаб кўрмаганман;

### IV. Билсангиз қоматингизни қайси типга мансублигини белгиланг.

- А. Астеник қадди-қомат тип
- В. Гиперстеник қадди-қомат тип
- С. Нормостеник қадди-қомат тип
- Д. Атлетик қадди-қомат тип
- Е. Аралаш қадди-қомат тип

### V. Вазнингизни аниқлаш усуллари билан танишмисиз? Сиз қуйидагиларни қайси бирдан кўпроқ фойдаланасиз?

- А. Бўйимнинг узунлигини умумий ўлчами сонидан 100 рақамини олиб умумий ўлчамни миқдорини камайтираман. Ҳосил бўлган миқдор менинги нормал вазним ҳисобланади.

- В. Агар бўйимнинг ўлчами 165-175 оралиғида бўлса, бўйим кўрсаткичларидан 105 рақамини камайгирсам, нормал вазним келиб чиқади.
- С. Бўйимни вазни 176-185 оралиғида бўлса, унда 110 рақамини камайгиришим орқали нормал вазнимни кг.ми пайдо бўлади.
- Д. Вазнимни аниқлашни қайд қилинган барча усулларидан фойдалана оламан.

**VI. Касби-хунарига оид касбий маҳоратнинг ошганлиги даражаси касб-хунар эгасининг қандай ҳаракатлари орқали намоён бўлади?**

- А. Ҳаракатларни ташқи кўринишига кўра равон ортикча, зарурият бўлмаган ҳаракатларсиз бажаради.
- В. Ортикча мускул зўриқишсиз, эркин, нафис ҳаракатлар тарзида бажаради.
- С. Бажарилишга кўра маҳорати юқори даражадаги касбий ҳаракатлар кузатувчини беихтиёр эътиборини ўзига тортади.
- Д. Маҳоратни юқори чўққиси гетрохронлик (турли вақтга мансублик) қонунияти асосида содир бўлади.
- Е. Барча жавоблар тўғри.

## Фойдаланилган адабиётлар

1. Бенджамин Л. Красота спорта. Москва, – «Радуга» – 1984й.
2. Вайнбаум Я.С., Дозирование физических нагрузок школьников., Москва «Просвещение» 1991.
3. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Т. 2005й.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Ростов-на-Дону «Феникс», 2008 г.
5. Кошбахтиев И.А., Керимов Ф.А., Ахматов М.С. Валеология асослари ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими, 2005 й.
6. Меридианы жизни. (Под редакцией профессора М.М.Круглова) изд. Саратовского университета. 1972 г.
7. Миррахимов М.М ва бошқалар. Об этике здоровья. Фрунзе., «Кыргызстан» – 1989 г.
8. Орешкин Ю.А. К Здоровью через физкультуру. Москва., - «Медицина» – 1990 г.
9. Саломов Р.С. Спорт машғулоти назарий асослари. Тошкент., - «ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими» – 2005 й.
10. Саркизов-Серазини И.М. Тан-сихатлик туман бойлик. Тошкент., - «Медицина» – 1966 г.
11. Спекторов В.Б. Саломатлик ва тетиклик йўлкалари. – Т. – 1984 г..
12. Тартаковский М.С. Жисмоний камолот сирлари. Тошкент, «Медицина», 1989 й.
13. Насриддинов Ф.. Камолот ва маънавий сабоқлари. Тошкент., - «Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти» – 1998 й.
14. Чернявский В.Д. Физкультура ва саломатлик. Ташкент, - «Ибн Сино» – 1990 й.
15. Шарипова Д.Д. Юлдашев Ф. – Абу Али Ибн Сино соғлом турмуш тарзи ҳақида. «Соғлом авлод учун». –Т. 1996 г.

# У БОБ. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ТУШУНЧАСИ, УЛАРНИНГ МОҲИАТИ

Жисмоний маданият ва спорт – гармоник ривожланган шахсни яратиб воситаси. Улар организмнинг барча ресурсларини белгиланган натижага эришиш учун мужассамлаштиришга ёрдам беради, организмни иш қобилиятини оширади (актив, жисмоний), ўтаётган қисқа кунимиз давомида бажаришимиз лозим бўлган ишимизни охирига етказиш учун фаолиятимизни белгиланган режа асосида уюштириш, соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятнинг одобига риоя қилиб яшашга ўргатади.

Янги давр инсоннинг биологик ва ижтимоий имкониятларига нисбатан баландроқ талаблар қўймоқда. Шунга кўра баркамолликка эришиш учун оммавий жисмоний маданият ва оммавий спорт ҳар бир индивиднинг ҳаётий эҳтиёжига айланиши, улар билан шуғулланиш машғулотларининг мазмуни, воситалари, амалда улардан фойдаланиш, айниқса, ҳаётий-зарурий ҳаракат малакалари ва кўникмалари захирасини бойитишда таянч эҳтиёжга айланиши лозим.

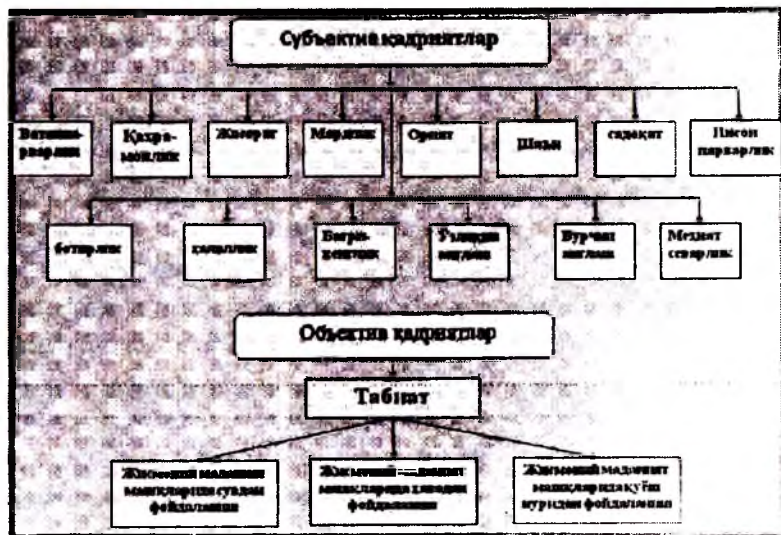
Ҳозирги кунда жисмоний маданият ва спортнинг анъанавий ва ноанъанавий турлари билан шуғулланиш ёшларнинг кундалик эҳтиёжига айланди. Коллежларнинг ўқувчи талаба-ёшлари кўпроқ ноанъанавий жисмоний соғломлаштириш жисмоний маданияти ва оммавий спорт ҳақида маълум билимларга эга бўлишга уринмоқдалар. Бу ўз навбатида ноанъанавий соғломлаштириш спорт турларини танлашда хатога йўл қўймаслик, уларга оид махсус билимларга эга бўлишни тақозо этмоқда. Шунинг учун касб-хунар коллежларидаги жисмоний маданият ва спорт таркибида инновацияларга эҳтиёж катта. Қолаверса, жисмоний маданият, спорт, соғломлаштириш машғулоти, спорт тренировкालари ва бошқа жисмоний

машқлар билан шуғулланиш машғулотларининг воситалари ахлоқий кадриятларни шакллантиришнинг етакчи воситаларидан бири сифатида маънавий тарбия жараёнида кириб бормокда. Чунки ҳозирги кунга келиб объектив ва субъектив кадриятларни тарбиялаш жамият аъзосининг соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятини эгаллаш технологияси мазмунида ҳам ўз ўрнини топади.

### 5.1. Орият, шаън, жасурлик, ватанпарварлик ва бошқа кадриятлар соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти мазмунида

Орият, шаън, жасурлик, мардлик, ватанпарварлик ва бошқа индивидни ўз юрти, халқига бўлган муносабатлар билан боғлиқ. Бошқа кадриятлар жисмоний маданият ва спорт машқлари билан шуғулланиш ҳамда бу машғулотлар орқали юзага келадиган тайёргарликнинг маҳсули, натижасини синовдан, кўриқдан ўтказиш мақсадидаги мусобақалар давомида тарбияланади. Субъектив кадриятлар таркиби ифодаланган жадвалга қаралсин (5-жадвал).

5-жадвал.





Орият субъектив кадрият сифатида ўз таърифига эга.

*Орият* - обрўсига доғ туширишни ёқтирмайдиган уни кадрлайдиган, номусли, иззат-нафсини ҳимоя қилувчи инсоннинг юксак фазилатидир. Ориятни шакллантириш, тарбиялаш нафақат СТТ жисмоний маданияти машғулотлари, оммавий спортдан ҳам кенг фойдаланилади. Айниқса спорт мусобақалари воситаси сифатида бу жиҳатни самарали шакллантиради. Ҳозирги куннинг субъектив кадриятига айланган орият бошқа миллат ва элатларнинг кадриятларидан авлодларимиздан мерослиги билан ажралиб туради ва тарбия жараёнида ўз ўрнига эга. Ориятсизлик азалдан қораланган. Унинг сифат жиҳатининг устунлиги элат, миллат қисматига ижобий таъсир кўрсатган, индивид орқали миллатни танитган. Орият улуғ ишларни амалга ошириш учун тағзамин бўлган. Ориятсизликнинг оқибати «бефарқлик» ни юзага келтирган. Мусобақадаги эгаллаган ўрни, индивиднинг шахс сифатида ундан кутилган натижа даражасига нисбатан муносабат деб ҳисобланган.

*Шаън* - юксак инсоний фазилат, кадр-қиммат, обрў, яхши ном. Спортчи, ҳунарманд, касб эгасини етиштирган моддий неъматни учун берилган баҳо. Ўз шаънига эътибор шахс учун шуҳрат келтиради, эл назарига тушишига сабаб бўлади. Ўқувчи талаба-ёшларнинг шарафи ўзларини эъозлаши даражаси, унинг меъёрини билиш ҳам масъулиятни ўртага ташлайди. Жамоа шаъни, эл-юрт, миллат шаъни шахсни шакллантиришнинг, тарбиялашнинг етакчи заруриятларидан бири бўлиб, машғулотлар, мусобақалар, баҳслар, куч синашувлар, байрамлар ва бошқа тадбирлар инсон кадриятидир.

*Жасурлик* - ҳаётий шароитда хавф-хатардан, қийинчиликдан қўрқмайдиган, довжорак, мардлик қила оладиган ҳар қандай шароитда журъат-жасоратга тайёрлик

жиҳатлари бўлиб, касбий, ақлий, жисмоний меҳнат, жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида уни намоён қилишга тўғри келади.

Тушқинлик, кайфиятни яхши эмаслиги, иш юришиши учун зарурий шароитларни етишмаслиги муҳотида жасурлик фазилатига эгалар ҳолатдан чиқиб кетиш, жамоанинг эргаштира олишдек жиҳатларини намоён қила оладилар. Айниқса, ўйинлар шароитда фидойилик талаб қилинади. Энг оғир ҳолатда дадиллик ва мардонаворлик кўрсатади, чорасиз ҳолатда ўз имкониятига, кучига ишонтириш йўлини излайди.

**Ватанпарварлик** – ўзи туғилиб ўсган юрти, унинг манфаатлари учун жонбозлик кўрсатувчи, халқини эъозловчи, суювчи жиҳатлар соҳиби. Бундай жиҳатлар йирик мусобақалар, спорт баҳслари турли хилдаги жанговарлик – беллашувлар, жанг шароити, душманга нисбатан муносабатлар, халқи, эли-юрти шаъни-шухратини ҳимоя қилиш тарзида намоён бўлади.

Жангу жадаллардаги ватанпарварлик – қахрамонлик, мардлик, жасорат намуналарини кўрсатишга ундаганлигн тарихий манбаларда берилган. Душман сон жиҳатдан бир неча бор ортиқ, уларга қаршилиқ кўрсатиш ўлим билан баробар, лекин она заминни халос этиш иштиёқи шу жиҳатининг қандай даражада тарбияланганлигига боғлиқ.

**Ботирлик** Хавф-хатар, қийинчиликлардан кўркмай-диган, уларни менсимайдиган, довурак, жасурлик намоён қила оладиган мардонавор ҳатти-ҳаракат, жасоратга тайёр шахс. Бу жиҳатларнинг айтарли барчаси кундалиқ ҳаракат фаолиятини спорт, жисмоний маданият машғулотлари ва бошқа тадбирларида тарбияланади. Ҳал қилувчи жарима тўпини, ҳал қилувчи зарба, ҳал қилувчи қийин бажаришда хатога йўл қўйиш муқаррарлигининг фоизи катта ҳатти-ҳаракатини бажаришни ўз бўйнига олиш ва бошқалар.

**Бағрикенглик.** Меҳрли, муҳаббатли, гамхўр, паноҳ сўраганларни сийловчи, даргоҳи кенг, қалби тоза, фақат яхшилик қилишни ёқтирувчи, феъли кенглик маъносидаги тушунча бўлиб, бу сифат соҳиби одатда жисмонан ҳам тенгқурларидан ажралиб туради. Унинг шахсига қилинган нохушликларга нисбатан салбий муносабатлар қилишни ўзига эп кўрмайдиган, салбий хислатларга тез берилмайдиган жиҳатларга эга бўлган индивидуалликнинг таснифидир.

**Бурч.** Жисмоний маданият ва спорт машқлари билан шуғулланиш машғулоти бурч – яъни бажарилиши мажбурий бўлган вазифани, ўз олдига қўйган мажбурият, адо этилиши зарур бўлган муаммони ҳал қилишга ўргатади. Бурч – мўлжалланган маррага етиш, хизмат бурчи, касб-хунар соҳиби бурчи, дўстлик, ўртоқлик бурчи, ҳарбий бурч, ватанпарварлик бурчини бажариш демакдир.

**Мардлиқ** – кўрқишни билмайдиган кўркмас, катта ишларга қодир, айтганини устидан чиқадиган, танги, хотам. Спортнинг ёки жисмоний маданият машғулотларининг қатор тарбиявий вазифалари инсоннинг айнан шу жиҳатларини шакллантириш, тарбиялашга йўналтирилади.

Хулоса қилиб шунни айтиб ўтиш лозимки, ахлоқий кадриятларни туб моҳияти уларни намоён бўлишининг бошланғич даври, шаклланган ва камолоти даражаси катта, соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятининг назарий билимлари ва амалий малака, кўникмалари мазмунида намоён бўлади. Уларни эслаш шахс индивидини интеллектини бойитади.

## 5.2. Жисмоний маданиятлилик

Инсон жисмининг маданияти умуминсоний маданиятни бир бўлаги тарзида шаклланган ва ўз ўрнига эга.

Бўйи-бастининг келишганлиги, қадди-қоматининг гўзаллиги, жисми аъзолари ҳаракатлари ва уларнинг

мувофיקлигига оид, айниқса, касби-хунари талабларни даражасидаги ҳаракатларидан юзага келадиган ўзгаришлар. шу ўзгаришларни қисман бошқаришни шакллантиришни билиш, кундалик ҳаёти таркибида фаол ҳаракатлардан ўз оиласи аъзоларининг соғлом умр кўриши, организмнинг функцияси, ундан самарали фойдаланишни билиш, мушаклари, юрак қон-томир, нафас тизими фаолиятини ва бошқаларни бошқара олишга оид махсус билимларга эгаллиги индивидни жисмоний маданият соҳиби эканлигидан далолатдир.

### **Жисмоний маданият соҳиби :**

а) *кунлик зарурий ҳаракатлар* - юриш, югурш, сакраш, тирмашиб чиқиш, осилиш, таяниш, тўсиқлардан ошиш ва бошқа ўнлаб ҳаракатларни катта мускул зўриқишисиз, айнан шу ҳаракатни бажариш учун фойдаланадиган мушаклари гуруҳи, уларни ишга киришишига оид билимларга, амалий малакалари билан ажралиб туради;

б) *жисмининг ҳаракат сифатлари* – кучи, тезлиги, чидамлилиги, чакқонлиги, бўғимларининг ҳаракатчанлиги, уларни ўзининг биологик ёши даврлари давомидаги даражасини ушлаш, мазмунига лозим бўлган коррекциялар киритишдек, назарий билим ва малакаларга эга бўлиши;

в) организмнинг кунлик, ҳафталик, ойлик ҳаракат фаоллигига бўлган талаблар, уларнинг меъёри, фойдаланишда эътибор бериши лозим бўлган аспектлар ҳақидаги назарий ва амалий тайёргарлигига эга бўлади;

г) организмни ташқи муҳитнинг зарарли оқибатларига қарши тура олиши, чиниқтириш воситаларидан – сув, ҳаво, қуёш нурининг организмга соғломлаштириш эффектидан фойдалана олишдек, назарий билим ва амалий малакаларни ўзида мужассамлаштиради;

д) тўлақонли иш кунидан сўнг энг аввало рухий, сўнг жисмоний жиҳатдан толиқишни олдини олишда «актив», «пассив» дам олиш орқали аниқланган энергияни тиклашнинг усулларини қўллайди ва уларни кундалик турмуш тарқибига сингдиради ;

е) организмга жисмоний ёки касбий фаолият натижасида юзага келган жисмоний юклама ҳажми, меъёрини танлаш, кунлик, ҳафталик, ойлик юкламалар ҳақида тушунчаларга эга бўлади;

ё) жисмоний ёки касбий фаолият давомида, жисмоний машқлар ва спорт билан шуғулланиш машғулотида нафас олиш, юрак-томир тизими, қон айланиши, мушакларни озуқа модда ва кислород билан таъминланишига оид махсус билимларга эга бўлиш;

ж) оммавий спорт турларининг айрим – ўзи ёқтирган (танлаган) турлари билан организмни актив дам олдириш ёки соғломлаштиришни мақсадли, йўналтирилган машғулотида иштирок этишни ёки ўзи мустақил шуғулланишни билади;

з) соғломлаштириш жисмоний маданияти, спорт, жисмоний машқлар билан шуғулланиш тренировкаларига оид, уларни мустақил ташкиллаш ва ўтказиш услубиётига оид билимлар билан бошқалардан ажралиб туради;

к) жисмоний машқлар, касб-ҳунар фаолиятига оид ҳаракатларни бажариш пайтида хавфсизлик, биринчи ёрдам кўрсатиш, ўз-ўзини хавфсизлигини сақлаш, машқ бажаришда ёрдам кўрсатиш ва бошқа сифатларни ўзида мужассамлаштиради. Бу жиҳатлари билан жамиятимиз аъзосининг жисмоний маданият соҳиби эканлигини билишнингиз мумкин бўлади.

Жисмоний маданият соҳиби актив мускул фаолияти, саломатлик ва узоқ умр кўришнинг муҳим омилларидан бири эканлигини билади ва ундан амалда фойдалана олади.

Ишлаётган мускуллар маълум частотали импульслар тўплами (патогн) ни юзага келтиришини биламиз. Улар модда алмашинувини жараёни, асаб тизими ва барча органлар фаолиятини кучайтириб, тўқималарни кислород билан тўйинтириб озуқа билан таминлашни яхшилаб, ортикча ёғ тўпланишига йўл кўймайди, организмни ҳимоя функциясини оширади.

Гиподинамия (кам ҳаракатланиш) эса жисмоний юкламалардан чекланиш оқибати бўлиб, мускул ишлаганда юзага келадиган импульсларнинг қувватини пасайиши ёки йўққа чиқишига сабаб бўлади ва организмни ҳаётий фаолиятини ўчиши, сўниш, охир - оқибат ўчишига интенсив таъсир кўрсатади. Касбига оид ҳолати, кўнгли, руҳий кайфиятига ва бошқа жиҳатлари ҳам шу импульсларни таъсир даражаси боғлиқлигини билишингиз шарт. Торлик, жаҳлимизни бошқара олмаслик ёки ортикча кераксиз эмоционал ҳолатдан чиқиб кетишда қайд қилинган қуввати муҳим рол ўйнайди.

Халқимизда «жаҳлдорлар узоқ яшамайди!» деган нақл бор. Узоқ умр кўрганлар орасида кўпол, бировнинг кўнглига озор берувчилар, «одамови» – бировга кўшилмайдиганлар айтарли йўқ эканлиги тадқиқотлар натижасидан маълум.

Хушмуомалалик, ҳаётга чанқоқлик, меҳнат, оилага боғланганлик, фаолиятсизликка, пассив дам олишга, зарарли одатларга нисбатан принципиал муносабат саломатлик, «доимий ёшлик»нинг асосий манбалари эканлиги кадриятлар тарзида авлоддан авлодга ўтиб келаётганлигининг сири ҳам шунда.

Жисмоний маданият соҳибининг саломатлиги ёмонлашмаслиги, иш қобилиятининг пасаймаслиги, узоқ умр кўриши учун қанча ҳаракатланиш зарур, ҳаракат фаолиятининг меъёри қанча бўлиши лозим, ҳар бир ёш даври учун стандартларни талаб қилиш ўринсиз. Чунки ҳар бир индивид бошқасидан жисми мазмуни, тузилиши билан фаркланади. Талаб ҳам турлича. Бу қатор жараёнлар кўплаб (биологик, ижтимоий, меҳнат)лар, факторларга боғлиқ. Уларни ҳисобга олиб айрим мамлакатларда кунлик, ҳафталик, ойлик ва бошқа муддатлар ва умрнинг айрим даврига ҳаракатланишнинг меъёрларини ишлашга уринишлар йўқ эмас. Масалан,

- Япон олимлари ҳаракат фаоллиги учун суткалик минимум 10 минг қадам бўлиши лозим деб ҳисоблайдилар.
- Рус олимлари эса 10-30 минг қадам чегарасида бўлишини мақсадга мувофиқ ёки жисмоний машқлар билан ҳафтада 6-10 соат атрофида шуғулланишни меъёр деб санайдилар.

Булар ўрта, катта ёшдагилар учун норма. Касб-ҳунар коллежларининг ўқувчи ёшлари учун эса биз машҳур кардиохирург Н.М.Амосовнинг<sup>9</sup> асосий мушак гуруҳлари ва бўғимларини фаолиятини яхшилашга мўлжаллаб ишланиб, амалиётда синалган машқларини кундалик турмушингизда қўллаш ва фойдаланишингиз учун тавсия қилдик (35-расм):

---

<sup>9</sup> Евсеев Ю.И. «Физическая культура». Ростов-на-дону. 2008 г. 86-87 стр.



А



Б

1-машк



А



Б

2-машк



А



Б

3-машк





А



Б

4-машк



А



Б



В



Г

5-машк



А



Б

6-машқ



А



Б

7-машқ



А



Б

8-машқ



А



Б

9-машк



А



Б

10-машк

### 5.3. Мамлакатимизда олимпиада ҳаракати

Инсоният тарихи - улуғ ва узок йўлни босиб ўтди. Инсон ва инсоният аста-секинлик билан камолотга эришди. У ўзининг камолоти эволюцияси давомида зарурий факторлардан бири тарзида жисмининг маданияти ва спортга таянди.

Ҳар тўрт йиллик цикл, ер юзи мамлакатларининг аҳолисини жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги, спорт маҳорати, жисмоний маданияти даражасини намоён қилувчи спорт форуми саналган олимпиада ҳаракати мамлакат аҳолиси, миллат учун нима беради, деб қўйилган саволларимизга олинадиган жавоб жисмоний маданиятимиз даражасини белгилайди.

Узоқни кўрувчи давлатимиз раҳбари сиёсатида мамлакатимизда жисмоний маданият ва спортни ривожлантириш масаласи, жамият аъзоларининг соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятини юксалтириш, ҳал қилиниши зарурий деб ҳисобланган муаммолар қаторида турганлиги ҳозирги кунда сир эмас. Буни далили Ҳалқаро Олимпия қўмитасининг президенти Х.А.Самаранч ва ҳалқаро жамоатчилик эътиборига тушганлигидир. Бундан ташқари Ўзбекистонда жисмоний маданият ва спортни ривожлантириш сиёсати ер юзи халқлари эътиборида десак муболаға бўлмас.

Ўзбекистонда жисмоний маданият ва спортни ривожлантиришни миллий моделининг маънавий мазмунида ўзбек халқининг менталитети, халқнинг илмга ҳурмати, юксак ахлоқий нормалари, ҳиммати, бағрикенглик, меҳмондўстлик, дилкашлиги, кўнгилхушлиги, байрамлари, тўйларидаги куч, чаққонлик, чидамлилиқ ва бошқа ҳаракат сифатларининг

ривожланганлиги, тайёргарлигини, беллашувлар, куч синашувларда намоёиш қилиш қадрияти сақланган.

Мамлакатимизда Олимпиада ҳаракатининг шаклланиши миллатимиз тарихига кирган, мустақил Ўзбекистон сифатида ўзининг янги тарих саҳифаси очилган 1991 йилдан бошланди. Ижтимоий, иқтисодий ва бошқа соҳалардаги умум ижтимоий қайта янгилашнилар қаторида жисмоний маданият ва спорт соҳасида ҳам сифат жиҳатдан янги ривожланишг даври бошланди ва ўз мазмунида қуйидагиларни эътироф этади:

Биринчидан, жисмоний маданият ва спортнинг ривожланиши учун янги сиёсий шароит юзага келди. Давлат ўз сиёсатида аҳоли жисмоний тарбияси соҳаси орқали соғлом авлодни тарбиялашни устивор йўналиш қилиб белгилади. Республикамиз Президентининг қатор чиқишларида жисмонан бақувват, маънавий пок, ғоявий соғлом авлодни тарбиялашда давлат ва жамоатчиликни янги ташкилланган уюшмалар ва фанларни ўз кучларини бирлаштириб, мақсадли йўналтириб, улуг мақсадни амалга ошириш зарурлигини ва уни амалий ечими устида доимий иш олиб бориш зарурият эканлигини уқтирмоқда. Масалани бундай қўйилиши мамлакатда жисмоний маданият ва спортни ривожлантириш учун қулай шароитни юзага келтирди. Олимпиада ҳаракатини ривожлантиришдек олимпиада идеалларига мувофик келадиган бундай сиёсат ўзининг натижаларини бераётганлиги ҳозирги кунда сир эмас.

Иккинчидан, Ўзбекистонда Олимпиада ҳаракати, жисмоний маданият ва спортни ривожлантиришнинг принципал ҳуқуқий нормалари ишлаб чиқилди. Ўзбекистон конституцияси мазмунига соҳа бўйича керакли ўзгаришлар киритилди. Ҳукумат ва

президентимизнинг қатор қарорлари орқали олимпиада ўйинлари дастурига кирувчи спорт турларини ривожлантиришнинг чора-тадбирлари ишлаб чиқилди, моддий техник база яратилди ва соҳага оид кадрлар тайёрлаш тизими ислоҳ қилинди.

**Учинчидан**, мамлакат спорт иқтисодиётини оёққа турғизиш бўйича кенг доирадаги ишлар йўлга қўйилди. Ўзбекистонни бозор иқтисодиётига ўтиши мувофиқ ҳолдаги эркин бозор, ишлаб чиқаришда ишбилармонлик, маркетинг, менежмент, бозор структурасида жисмоний маданият ва спортни ривожланишига ижобий таъсир кўрсатмоқда.

**Тўртинчидан**, демократик қайта тузилишлар, ҳуқуқий давлатга айланишимиз, давлат бошқарувидаги конституциявий ўзгаришлар жисмоний маданият ва спортни демократик йўлга солиш, аҳолини жисмоний камолотга эришишини жамоатчиликни жалб қилиш асосида амалга оширишга ўтди.

**Бешинчидан**, бозор муносабатлари жамиятимиз аъзосини ўзининг жисмоний имкониятларига, жисмоний ривожланганлигига бошқача эътибор беришга мажбур қилмоқда. Ўзининг ҳаётий потенциалида нисбатан юқори даражадаги жисмоний маданиятга эга бўлиши лозимлигини онгли ҳис қилишга мажбур қилиб қўйди.

**Олтинчидан**, жаҳон ҳамжамияти, ҳалқаро спорт уюшмалари билан алоқаларнинг ривожланиши бошқача тус олди. Мустақиллигимиз Ўзбекистон Миллий Олимпия қўмитасини вужудга келишига замин яратди. 1992 йилнинг 21 январида Ўзбекистон Миллий Олимпия қўмитасининг ташкилий ассамблеяси тузилди ва 1993 йилнинг сентябрь ойида Ҳалқаро Олимпия қўмитаси ўзининг 101 сессиясида мамлакатимиз Миллий Олимпия

қўмитасини тан олди. Бу билан мамлакатимизнинг спорт федерациялари мувофиқ халқаро федерацияларнинг уюшмаларига чиқишдек ҳуқуққа эга бўлди.

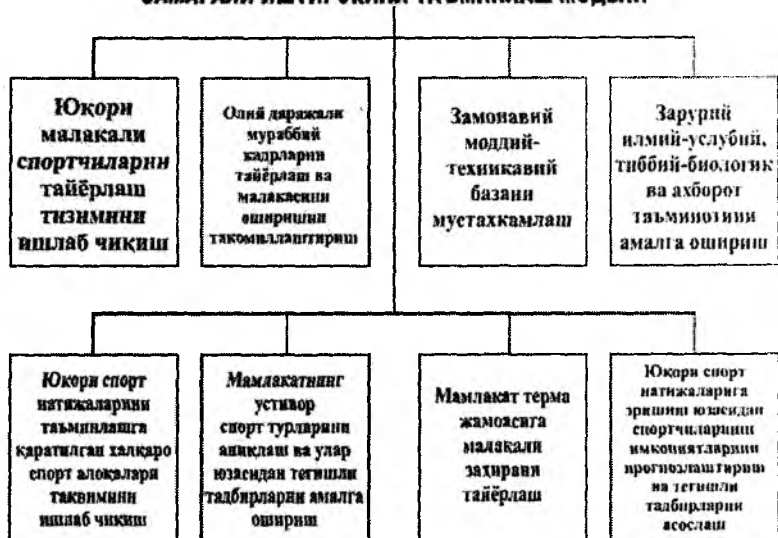
Ҳозирги кунга келиб Ўзбекистон етти Олимпиада ўйинларида, қатор Осиё ўйинларида, жаҳон ва Осиё чемпионатлари учун миллий терма жамоаларимиз билан иштирок этиб келмоқда. Ўзбекистон терма жамоаси мустақил жамоа тарзида илк бор 1996 йили Атлантада ўтказилган Олимпиада ўйинларида иштирок этди ва у мамлакатимиз Олимпиада ҳаракати тарихи зарварақларидан ўрин олди.

2000 йили Сиднейда, 2004 йили Афинада, 2008 йили эса Пекин Олимпиадасида миллатимиз байроғи Халқаро Олимпиада Қўмитаси таркибига кирувчи мамлакатларнинг байроқлари қаторидан жой олганлиги билан фахрлансак арзийди.

Биз кейинги саҳифадаги жадвалда Ўзбекистон спортчиларининг Олимпиада ўйинларида самарали иштирокини таъминлаш моделини эътиборингизга ҳавола қилдик. Модел ҳақидаги назарий билимлар ва амалий малакаларга эга бўлиш орқали мамлакат жисмоний маданияти ва спорти ҳақидаги билимларга эга бўлиш СТТ жисмоний маданияти талабларидан бири қилиб белгиладик (6-жадвал).

Мамлакатимизда ўқувчи, талаба-ёшларни «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада» деб номланиб ўтказиладиган уч босқичли мусобақалар тизими, қайд қилинган модел мамлакатимизнинг спорт турлари бўйча терма жамоаларига иқтидорли заҳирани аниқлаш ва тайёрлаш воситаси ролини ўйнайди.

## ЎЗБЕКИСТОН СПОРТЧИЛАРИНИНГ ОЛИМПИАДА ҲАЙИЛЛАРИДА САМАРАЛИ ИШТИРОКИНИ ТАЪМИНЛАШ МОДЕЛИ



### 5.4. Кун тартибидаги соғломлаштириш спорти ва ёшлар СТТ жисмоний маданияти машғулотлари

Мустақил шуғулланиш машғулотларингиз учун танланган жисмоний машқларингиз, айниқса, оммавий ҳисобланган, кўпчилик шуғулланиши имкони бўлган спорт тури бўлса, сизни индивидуал имкониятларингизни ҳисобга олиб, амалда бажарса бўладиган режимга таяниши лозим. Бошқачасига айтганда бу кун тартибингизни рационал бўлиши ва ҳаракат фаолиятингизни оптимал даражасини танлай билишингизни тақозо этади.

Оилавий турмуш тарзингиз, таҳсил олаётган касб-ҳунар коллежингиз ёки бошқа ўқув муассасасининг ўқув кун тартиби, ундаги шароит, овқатланишингиз тартиби, дам олишингизни меъёри ёки уни меъёрсизлиги энг аввало соғлигингиз, кайфиятингиз, организмнингизни иш қобилияти, уни ташқи муҳитни ноҳуш таъсирларига қаршилик кўрсата олиш хусусиятларига ижобий ёки салбий таъсир қилади. Бундай



таъсирнинг ижобий бўлиши учун организмни чинқотириш ва унинг аъзоларини машқ қилдириш талаб қилинади. Шунга кўра танлаган оммавий спорт турингиз қайд қилинган жиҳатларни тарбиялаш ва шакллантиришга хизмат қилиши керак.

Унутмаслик лозимки, фақат мунтазам, кучли ирода намоён қилиб шуғулланишингиз оркали турмушда учрайдиган айрим ҳолатларда иштирок этишингиз сизга хушҳоллик келтирадиган бошқа тадбирлардан воз кечишни тақозо этади. Унинг эвазига бажарган машқларингиз, ўтказадиган машғулотларингиз кунингизни бардам, яхши кўтаринкиликда, бағрикенглик, ноҳуш ҳолатларга ижобий муносабатда бўлиш, салбий ҳолатлар юзага келганда улардан осон чиқиб кетадиган, сизни кўпчилик ҳавас қиладиган шахсга айлантиради.

Сиз ёктириб бажарган машқлар ёки спорт тури билан шуғулланиш машғулотларингиз бош миянгизда муайян кўникмаларни вужудга келтиради, уни хотирангизда сақлайди, шартли рефлексларни шакллантиради. Кетма-кет, мунтазам такрорланиши вужудингизда динамик стереотипни (турмушда у «одат» дейилади) ҳосил қилади. Шу тариқа кун тартибингиздаги соғломлаштириш машғулотлари аввалига одатга айланади, кейинчалик эса эҳтиёжга, сўнг мунтазам заруратга айланади.

Кун тартибига танлаган соғломлаштириш спорт тури узок вақт давомида бир хил дозада – вақт, масофа ўлчами, кўтариладиган юк ҳажми, қайтаришлар (такрорлашлар) сони ва бошқалар бир хил бўлмаслиги, уларни вақти-вақти билан меъёрини ўзгартириб туриш зарурият эканлигини унутмаслигимиз лозим.

Юриш тренировкаларини 3-5 км.ли оддий сайрлардан бошлаш керак. Аввалига шошилмай, секин юриш, кейинчалик юриш суръатини секин оширсангиз, аввалига ўртача тезлик, сўнг тез суръатда юриш билан алмаштириб туришингиз лозим. Қуйида

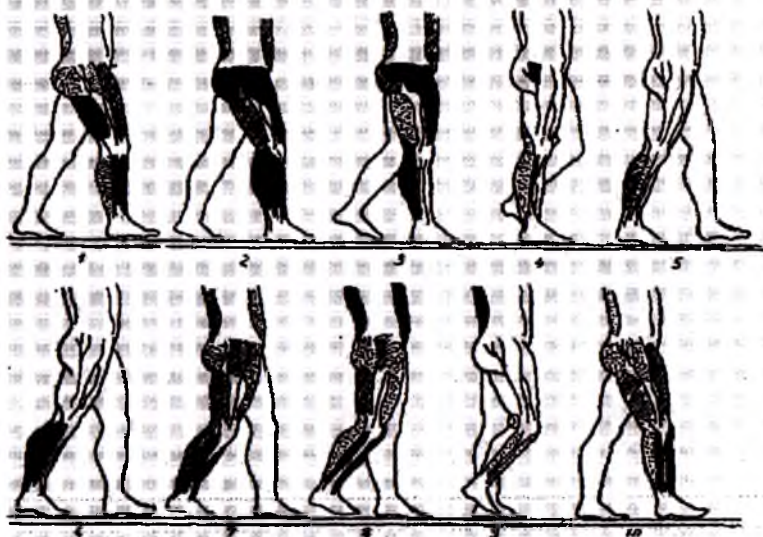
биз В.Д.Чернявскийнинг (1990) тахминий ҳафталик машқланиш циклини тавсия қилдик<sup>10</sup>:

- Душанба куни 30-60 минут давомида бир маромда юриш;
- Сешанба дам олиш куни;
- Чоршанба юришни 3-5 минутли енгил югуриш билан алмаштириш. 6-8 марта такрорлаш;
- Пайшанба дам олиш;
- Жума куни 30-45 минут давомида душанбадаги юриш суръатидан тезроқ юриш
- Якшанба куни шаҳар тапқарисига сайр.

Ўтмишда ота-боболаримиз машина нималигини билишмаган. Узоқ-яқин шаҳарларга пиёда бориб келишган. Шунинг учун ҳам улар соғлом бўлишган ва узоқ умр кўришган.

Юрғанда оёқларни ҳаракатлантиришда турли мускулларнинг иштирок этиши куйидаги 36-расмда кўрсатилган.

36-расм.



<sup>10</sup> Чернявский В.Д. «Физкультура на отдыхе». Ташкент, «Медицина», 1988 г. 176-стр

XVIII асрда яшаган таниқли француз шифокори, тиббиёт фанлари академиги Тиссо «Харакат ҳар қандай дорининг ўрнини босиши мумкин, лекин дунёдаги жамики дори воситалари бир бўлганда ҳам унинг ўрнини босишга қодир эмас» деган эди.

XIX асрнинг ўрталарида россиялик академик А.И.Берг Ер юзида ишлаб чиқарилаётган ва сарф қилинаётган жамики қувватнинг 96 фоизини одам ва ҳайвон мушак кучи ёрдамида ишлаб чиқаришини ўрганган. Қолган тўрт фоизи елкан, шамол тегирмони, чархпалаклар, буғ машиналари ҳисобига тўғри келган. Бизнинг кунимизга келиб сайёрамизда атиги 1 фоиз қувват мушак кучи томонидан ишлаб чиқарилмоқда. Бу эса жуда кам ҳаракат қиляпмиз дегани.

### **Соғломлаштириш тренировкаларидан энг қулайи, катта тайёргарлик талаб қилмайдиган югуриш машқлари**

**Югуриш тренировкалари.** Бугунги кунда жаҳоннинг кўплаб мамлакатларидаги инсонлар ўз соғлигини мустаҳкамлаш мақсадида югуриш билан шуғулланмоқдалар. Соғломлаштириш учун югуриш ҳозирги кунда синовдан ўтган, халқ донишмандлиги эса ундан фойдаланишнинг асосларини яратиб, белгилаб бўлган. Сал кам 3000 йил мукаддам Эллададаги (Юнонистон) Форум деворига «Агар кучли бўлишни истасанг – югур, агар чиройли бўлишни истасанг – югур, агар ақлли бўлишни истасанг - югур» деб ёзиб қўйилганлиги бежиз эмас. Буни ҳозирги кундаги илмий – тадқиқотлар ҳам исботлаб беради.

Югуриш – мускуллар ишининг циклли шакли (шаклига кўра бир хил циклли доим такрорланиши билан намоён бўладган иш) бўлиб, унда организмни барча тизимлари – нерв, юрак-томир, нафас ва бошқа органларимиз тўлиқ, маромли ишлайди. Югуриш илк бор секин, маромли сўрхатда югуришдан бошланади. Агар ўша маромли югуриш

темпни билан 25 минут давомида югура олсангиз унда оралатиб юришга эҳтиёж сезмасангиз, беихтиёр юришга ўтмасангиз, демак, организмнинг жисмоний тайёргарлигидан нолимасангиз ҳам бўлади (Керимов Ф.А., 2004)<sup>11</sup>.

Ёшингиз ўтиши билан бўғинларингиз, мушак ва суякни боғловчи пойларингизда нохушликларни юзага келишини кечиктириш учун (хаётингиз давомида бундай нохушликларга учраш табиий) 2-3 та машғулотни товонингиз, тизза бўғинингиз, панжа бўғинларини фаолиятини мустақкамловчи қуйидаги машқларни бажаринг; – оёқ учида юриш, товоннинг ташқи томонидан юриш, ҳар икки товон билан бир вақтда ёнланма (ўнга, чапга) юриш. Ҳар бир машқни 6-8 марта такрорланг, кейин турган жойда, сўнг оёқ учида юринг. Сўнг ҳар бир оёқнинг болдир – товон бўғимида навбат билан айланма ҳаракатлар қилинади (ҳар бир оёқ билан 4-6 марта).

Югуриш машқи болдир, сон мушакларини ҳам тайёрлашни талаб қилади. Бунинг учун сонни кериш, чаноқ-сон бўғинларини айланма ҳаракатлар, болдир ва сонни эгиш, ростлаш, ётиб, ўтириб оёқларни эгиш, букиш, айлантириш, чалиштирма қадамлар билан юриш машқларини бажаринг ва уларни қон билан таъминланишини кучайтиринг. Мазкур машқларни ҳар бирини бажариш учун 30-40 сек. вақт сарфлаш мақсадга мувофиқ бўлади.

Югуришда эътиборни асосан нафасга қаратинг. Агар оҳишта югуриш 2-5 минутдан ошмаса бурундан нафас олинг, агар масофа узок ёки югуриш вақти ундан узун бўлса оғиз ва бурун билан нафас олинмаса, (бурун билан олиб оғиздан чиқариш) организмда кислородга бўлган муҳтожликни орттиради. Агар нафасга эътибор берилмаса, нохушликлар юзага келиши мумкин.

---

<sup>11</sup> Керимов Ф.А. «Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар». – Т.: «Zar qalam» нашриёти, 2004 й. 334-бет

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

Спорт ўйинлари – волейбол, баскетбол, кўл тўпи, футбол ва бошқа турлар билан кун тартибингиз таркибида мустақил шуғулланиш, машқ қилиш ёки бошқа касбий машқлар, юк кўтариш машқларини бажариш пайтида эътибор беришимиз лозим бўлган мажбурий тавсия ва кўрсатмаларга бефарқ бўлмаслигингиз лозим.

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

- 1) машғулотларни энг содда ҳаракатлардан бошлаб сўнг мураккаб ҳаракатларга ўтиш;
- 2) кескин ҳаракатларни машғулотнинг ўртасида бажариш лозимлиги қондасига риоя қилинг;
- 3) ҳар бир ҳаракат акти ёки ҳаракат фаолиятининг бажариш суръатини аста-секинлик билан ошириш;
- 4) машқлар, ҳаракатларни бажаришда юзага келадиган юклама меъёрини ўзингизни ички

- имкониятларингиздан келиб чиқиб танлаш (билмасангиз мутахассисдан маслаҳат олинг);
- 5) ҳаракатлар, машқларни муайян малака ҳосил бўлгунгача босқичма-босқич ўзлаштириш ва сўнг машқ қилиш, уни бажаришни одатга айлантириш;
  - 6) ҳаракатни жадаллигидан келиб чиқадиган оқибатлар ҳақида назарий тушунча ва билимларга эга бўлиш;
  - 7) тақлид қилиб «мен ҳам кам эмасман» йўсинида кучига яраша бўлмаган ҳаракатга зарурий тайёргарликсиз ўтмаслик;
  - 8) бир хил кўринишдаги машқларни турли хилдаги дастлабки ҳолатларда туриб бажаришни одатга айлантириш;
  - 9) мушак толасини чўзилиши (изометрик), таранглашиши, статик қисқариш эвазига бажариладиган куч сарфлаш ҳаракатларини фарқлаш;
  - 10) жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлигига оид ўзгаришларни назоратини йўлга қўйиш;
  - 11) овқатланишни рационал таркиби ва меъёрига оид махсус билимларга эга бўлиш.

Юқорида қайд қилган кун тартибидаги рационал оммавий соғломлаштириш спорти машғулотларидан ташқари ҳозирги кунда ёшлар кун тартибига киритилган *ноанъанавий, ҳорижий мамлакат ёшлари* кўпроқ фойдаланаётган СТТ жисмоний маданияти таркибидаги соғломлаштириш машғулотларини оммавий соғломлаштириш спорт турлари билан бирга қўшиб тавсия қилдик. Чунки уларнинг қатор турлари бўйича халқаро уюшмалар ташкилланиб, нуфузли мусобақалар ўтказилмоқда.

**АКВАТЛОН.** Москва шахрининг олий ўқув юртларидан бирида туғилди. Таркиби иккига бўлинади. Соғломлаштириш мақсадида сув ости ласт билан, мўлжал

олиш ва иккинчи спорт бўлими сув ости жанги ва вақтга сузишдан иборат. Бу турнинг иккала йўналиш чидамлилиқ, кўркмаслик, куч ва бошқа катор сифатларни ривожлантиради. 1982 йилдан буён мусобақалар ўтказилади, бу турнинг хавасмандлари ўзларининг ассоциациясига эга ва яқин орада Халқаро сувга чиқиш ниятлари бор.

**АКРОБАТИКА РОК-Н-РОЛЛ.** Рок-н-ролл рақс сифатида мана 25 йилдан ортиқ вақт давомида ўз мухлисларига эга. Аввалига рок-н-ролл рақс — монолог сифатида юзага келиб, ҳозирда уни гуруҳ бўлиб ўйин (рақс)га тушмоқдалар. Эндиликда аёл ва эркак техникаси такомиллашган сари унга акробатика элементлари кўшилмоқда ва оммавий соғломлаштириш спортига айланмоқда. Рок-н-роллинг ўзини халқаро уюшмаси бўлиб — Халқаро рок-н-ролл федерацияси деб номланди. Ўз таркибида бу ўттиздан ортиқ иштирокчи мамлакатларни бирлаштирган. Йилига 20 дан ортиқ халқаро турнирлар, шулар каторида Жаҳон, Оврўпа чемпионатлари, Жаҳон, Оврўпа кубоклари ва бошқалар ўтказилади. Ҳозирча Россияда жуда оммавий тус олган бўлиб, рақснинг айрим элементларидан соғломлаштириш машгулотларида фойдаланиш йўлга кўйилган.

**АРМРЕСТЛИНГ** — стол устида қўл кураши: баландлиги 104,14 см., узунлиги — 92,71 см., эни — 34,77 см.. Столни қиргоғида бир хил масофада ва уларга перпендикуляр ҳолда курашчилар қўлларининг чиганоғи учун «контейнер»лар ўрнатилган. Улар П шаклига эга (15,24x15,24 см) ва стол устидан 3,81 см. чиқиб туради. Соғломлаштириш маъноси тарзида юзага келган бу машқ ҳозирда спорт турига айланган бўлиб, жаҳон чемпионатлари ўтказилади. Мамлакатимиз спортчилари ҳам иштирок этадиган спортнинг бу туридан жаҳон чемпионатлари ўтказилади. Тўрт гуруҳга ажратилиб: ўнг қўл билан мусобақалашадиган эркаклар ва аёллар; чап қўл билан мусобақалашадиган эркаклар ва аёллар; эркаклар 59 кг.дан 68

кг.гача бўлган вазндагилар алоҳида, 80 кг.дан 90 кг.гача ва 90 кг.дан ортиқ вазндагилар мусобақалашади. Аёллар эса 61 кг.гача, 80 кг.га ва 80 кг.дан ортиқ вазндагилар алоҳида куч синашадилар.

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

**АСАНА** – бу гавдани белгиланган ҳолатда, ўзгартирмай ушлаб тура олиш. Бундай ҳолат у ёки бу органга, ёхуд органлар группасига кўпроқ таъсир кўрсатиш мақсадида қўлланилмоқда. Асана машқларининг биринчи гуруҳи бош мия, орқа мия функциясини, хотира, кўриш, эшитиш, сезишни яхшилашга, ҳазм қилиш аппарати, қалқонсимон безларнинг, бўйин елка мускулларини ишини нормаллаштиради, миани қон билан таъминлашини яхшилайдиган ҳолатлардир. Масалан оддийгина елкада туриш ёки оёқларни осмонга кўтариб бош билан туриш оёқларни тепага кўтариб, қўлларнинг қафтида туриш ҳолатлари шу гуруҳ машқлари саналади.

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

**БЕЙСБОЛ** (инглиз тилида бейс-база, бол-тўп). Ўйин майдонда ўтказилади, сектор тарзида жиҳозланган, ичига



квадратлар жойлаштирилган шаклида бўлик томонларнинг узунлиги 27 м. 45 см.ли квадрат метрли майдондан иборат. Квадратнинг бурчакларида базалар жойлашган, квадратнинг ичига доира чизилган бўлиб, ўйинга тўп ўша ердан киритилади. Ўйин русларнинг лаптасини эслатади, ўйинчи тўпни қайтаргандан сўнг базалардан базаларга югуриб ўтиб олади. Бир вақтни ўзида икки жамоа вақтни чегараламай ўйинда иштирок этади. Ғолиб жамоа деб тўққизта «иннингда» (ҳар бир иннингда жамоалар бир марта ҳужумда ўйнасин, бир марта ҳимояда ўйнайди) базалар бўйича тўлик югуриб ўтишларни кўп бажарган жамоа эълон қилинади, чунки, уларнинг очкоси кўп бўлади. Ўйинда дуранг натижа бўлмайди. Ҳисоб тенг бўлса ўйинчи, ўн биринчи иннингни ўйнайди ва ўйин ғолиб аниқлангунча давом этади. Бейсболни турли орқали ёшдагилар ўйнайверадилар.

**БОУЛДРИНГ** (болдринг, болдеринг) – максимал қийинликга эга бўлган (баландлиги 1-3 м) қоя блокларига тирмашиб чиқиш.

**ВИНДСЕРФИНГ** – сувда парус ўрнатилган (у ўз ўқи атрофида айланади) тахтада сирпаниш. Паруснинг массаси 25 кг. бўлади. Парусни айланиши жиҳозда турли ҳолдаги маневрлар қилишга имкон беради. Фақат бир нафар одам бошқаради. Бошқа нарсалар учун жой йўқ. АҚШда ихтиро қилинган. Сувли – денгиз, катта сув ҳавзаси мавжуд мамлакатларда муваффақият билан оммалашмоқда. Ҳали бизнинг мамлакатимизга етиб келгани йўқ. Йирик сув омборларида оммалаштириш мумкин.

**ГИДРОАЭРОБИКА** - турли ёшдагиларни тайёргарлигини даражасини ошириш учун самарали восита тарзида сувда бажариладиган жисмоний машқларни бажариш. Машғулотларнинг тузилиши, жисмоний юкламалар меъёрини белгилаш, мусикаси, ритмик гимнастиканинг ўхшаб кетади. Лекин сувнинг қаршилиги ҳаракатларни қийинлаштиради, уни енгил қуруқликда кучни ривожлантириш учун фодаланадиган машқлардан

самаралирок ва кўпрок мушакларни қамраб олади. Гидроаэробика вазни йўқотиш учун энг яхши восита. Сувда жисмоний машқлар билан тизимли шуғулланиш асаб-юрак томир тизими фаолиятини яхшилайти, ортикча кўзгалувчанликни пасайтиради, йўққа чиқаради, уйқуни яхшилайти, терини эластиклиги ва пишиқлигини оширади.

**ДАЙДИНГ** – сув остида ов, сузиш, дам олиш ва х.к.лар.

**ДЖАЗ ГИМНАТИКА.** Охирги вақтларда джаз-гимнастикасини жисмоний тарбия воситаси сифатида фодаланиш кучайган сари унинг ишқибозлари кўпайиб бормокда. Бу йўналишни кучайтиши таниқли америкалик раққоса Айседрога Дункамнинг номи билан боғлиқ. У ҳозирги замон джаз сахна рақсининг пионери саналади. Унинг санъатини хусусий томони антик рақсни янгитдан қайта тиклаш қонуниятлари асосида асосида рақсга «пантомима» (сўзсиз, имо-ишоралар билан гапириш) элементларини киритганлигидадир. Бу ўз навбатида турли формадаги рақс ритм-пластикаси гимнастикаси шаклланишига аҳамиятли даражада таъсир кўрсатади.

Джаз - гимнастиканинг характерли хусусияти, анъанавий воситаларидан ташқари, унда джаз рақси элементларидан кенг фойдаланилади, джаз мусиқаси билан бирга кенг ривожланмокда.

Джаз рақси ва унинг мусиқасини америкалик негрлар африкаликлар рақсларининг асосий элементлари билан европа рақслари ҳаракатларини бирлаштириб яратганлар. Рақсларнинг европа усули раққос ёки раққосадан гавдани тўғри тутиб, қорин пресси мушаклари ва орқа мускулларини юқори тонусда – оширилган тонусда ушашни талаб қилади. Бу хусусиятлар европа гимнастикаси учун ҳам характерли. Африкалик раққослар уни тескариси улар рақсга мушакларни ўта бўшаштирган ҳолатда тушадилар. Шундай тасаввур юзага келадик, уларнинг ҳаракатлари, бўшаштирилган мушаклар, тана аъзоларидан оқиб чиқаётгандек, тана

аъзоларининг бўлаклари бир бири билан боғланмаган, алоқадор эмасдек, айрим ҳолатларда турли хил тезликда, бошқачароқ амплитудада ҳаракатлангандек кўринади.

Джаз – гимнастикаси ҳаракат координациясини аъло даражада ривожлантиради, вужуди аъзоларини бошқариш, мушакларни бўшаштира олиш (энг фойдали малака), ҳозирги замон рақсларини тез ўзлаштириш ва чиройли рақсга тушишга ўргатади. Энг муҳими джаз – гимнастикаси бўгинлар, боғловчиларни мустаҳкамлашнинг аъло даражадаги воситаси ҳисобланади. Уни ётоқхоналар, маҳалла спорт заллари, дам олиш хоналарида турли ёшдагилар учун ташкиллаш мумкин.

**ДИСКО-ГИМНАСТИКА** – асосида «доирада» айланиш – гардиш (юмалок) атрофида турли хилдаги қадамлар билан, олдинга, орқага, ёнга, сапчишлар, чалиштирма қадамлар, оддий юриб, тезлаб бурилиш, айланишлар ва бошқалар мусиқа ритми билан биргаликда бажарилади.

Шуғулланувчилар организмига таъсир жихатидан диско-гимнастика қуйидаги фаол ҳаракатларнинг турларини таъсири билан: «турсуной» (джоггинг-енгил югуруш), соатига 2,5-3 км тезликда сузиш, соатига 20-25 км тезликда велосипедда юришдек машқлар таъсирига тенглаштирилади. Диско-гимнастика семизликдан қутилишнинг энг яхши воситаси эканлиги исботланган далил.

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

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

**КЕРЛИНГ** – Шотландияда XVI асрда пайдо бўлган бўлиб асосан XX асрда тан олинди ва ишкибозлари кўпайди. Камида 15 та мамлакатда Канада, Шотландия, АҚШ, Швейцария, Швецияда ўта оммавий тус олди. Керлингни 7-10 ёшдан 75-80 ёшгача бўлганларнинг барчаси ўйнайдилар. Ўйин учун узунлиги 43,93 м ва эни 4,27 м.ли муз йўлкасида иккита «уй», уч хил рангда, айлана қилиб кўк, оқ ва қизил рангда чизилади. Керлинг тепасида пишиқ ушлагичи бор, усти пишиқ, ости текис тош билан ўйналади, снаряд (жиҳоз)ни оғирлиги 20 кг. бўлади.

Икки жамоа сафида 4 нафардан ўйинчи иштирок этади. Ҳар бир ўйинчи иккитадан ҳар бир турида тош ташлайди (ўйин 8-12 турдан иборат). Рақибни марказига жойлаган тошига нисбатан марказга яқин қилиб жойлаштирилган тошга қараб жамоа бир очкодан очко тўплайди. Тош ташлангандан сўнг «уй» марказидан 9м.гача бўлган тош ташлаган жамоа ўйинчилари томонидан шипиришга рухсат берилади.

Керлинг куч, чаққонлик, ҳаракат тезкорлиги, ўзининг танасини ушлаш, бошқариш қобилиятлари ва ҳаракат сифатларини ривожлантиради.

**ПАУЭРЛИФТИНГ** – бу уч кураш, штанга билан ўтириб туриш, ётган ҳолатда «жим» қилиш ва штангани тортиш. Бу бўйича уч курашнинг Ҳалқаро федерацияси 1975 йилдан буён жаҳон чемпионатини ўтказди. Собик Иттифок жамоаси илк бор

бу чемпионатда 1990 йили ишгирок этиб, фахрли III-ўринни эгаллаган. Жамоа ғолиби 11 вазнининг 6 та спортчисининг натижаларига кўра аниқланади.

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

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

**СЕПАКТАКРОУ** – қўл билан ўйналмайдиган волейбол. Малайзия тилида «Оёқ билан тўп ўйнаш» деб номланади, Жанубий-Шарқий Осиё мамлакатларида кенг тарқалган. Ўйинда 5 нафардан ўйинчиси билан икки жамоа иштирок этади. Ўйин майдони бадминтон корти ўлчамича тенг (сеткаси билан). Тўп қўл билан уни ўйинга киритаётган жамоа ўйинчиси оёғига ташлаб берилади, уни қабул қилувчи жамоа оёғи ёки боши билан қабул қилади (қўл билан факат тўпни ўйинга киритилади холос). Сўнг волейбол қондаси бўйича ҳисоб юритилади, ўз майдонида учта

узатиш килиш мумкин холос. Ўйин Европа мамлакатларига ҳам тарқалмоқда. Уни ёшу-қари, ҳатто қизлар қизиқиб ўйнамоқдалар.

**СКВОШ** – бадминтонни эслатади, ўйин хоккей майдони қоробқасининг бортларидан бир оз баландроқ майдонда ўтказилади. Ракетқаси бадминтонникидан массаси катгароқ, диаметри 4 см.ли резина тўп билан ўйналади. Ҳисоб бадминтонникига ўхшаш тарзда олиб борилади. 100 дан ортиқ мамлакатда 10 миллиондан ортиқ одам шуғулланади. Соғломлаштириш машғулоти учун энг қизиқарли саналади.

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

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

гимнастика машқлари спорт, соғломлаштириш жараёнида қўшимча восита сифатида фойдаланилади.

**СУМО** – Японларнинг бир неча минг йиллик тарихга эга бўлган миллий яқка кураши. Курашчининг вазифаси – рақибини чизиб қўйилган айланадан суриб, итариб чиқариш ёки полга бирор жойини текказиш (қўли, ганасининг бирор бўлагини). Элликдан ортиқ рақибни доирадан чиқариб ташлаш, ёки кўтариб иргитиб юбориш усуллари мавжуд. «Айланага кириш» деб номланадиган курашчиларнинг анъанавий маросим (удум)и бўлиб, у курашчилар учун ўзига хос разминка ролини ўйнаса (4 минут давом этади), томошабинларни руҳий куч синашувга тайёрлайди.

**ТРЕККИНГ** – альпинистлар райони бўмаган жойлар бўлиб, нисбатан қийинчилиги мавжуд 3000-6000 м.ли музликларни ўтишдек походлар тушунилади.

**ТРИАТЛОН** – (уч кураш) таркибига сузиш, велосипедда кросс ва югуриш киритилган. Мусобақа турлар орасида танаффусиз бир кунда ўтказилади. Халқаро спорт амалиётида қўлланиладиган классик триатлон ўз таркибига: сузиш – 3,8 км.га, велоқросс – 180 км.га, югуриш 42 км (классик марафон масофаси) қиради. Кўпроқ тарқалган мусобақа дастури 1 км.га сузиш, 50 км.га велоқросс, 25 км.га югуриш ёки сузиш – 1,5 км., велоқросс – 40 км., югуриш – 10 км.дан иборат.

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

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

**Ички мактаблар** майин, маҳобатли, сокин ҳаракатларни бажаришни, улар ўйинлар (рақслар)га яқин бўлиб, машғулотлар мазмунининг асосини ташкил қилади. Изометрика ўқшаш, 166

маромли, сокин ҳаракатлар ҳозирги кунда ғарб мамлакатларига кенг тарқалди.

**ФИТНЕС-АЭРОБИКА.** Кўпчилик мутахассисларнинг фикрича фитнес-аэробикаси инсонни жисмоний ва ментал саломатлигига олиб борувчи ҳаёт тарзи деб тушунилади. Аэробика фитнеснинг бир қисми ҳисобланади. Ҳозирги замон аэробикаси йўналишларининг турли хиллиги билан фарқланади.

1. «Тана скульптураси» – резина ленталар билан ўйинга тушиш машғулотиридир.
2. «Кардиофанк» – юракни мустаҳкамлаш (мослама)лардаги махсус машғулотлар.
3. «Степ» – махсус платформа (мослама)лардаги махсус машғулотлар.
4. «АКВА» – сувда машқ қилиш; Джасесайз – джаз ритмидаги рақслар.
5. «Каланетика» - статик режимда бажариладиган жисмоний машқлар комплекси. Машқнинг учдан бир қисми умуртқани чўзиш, орқасига қайириш, белнинг ва оёқнинг орқа қисмидаги мушакларни чўзиш, тортишга бағишланган машқлар.

Юқорида қайд қилинган турли хилдаги соғломлаштириш тренировкалари қаторига охириги йилларга келиб, қатор *фитнес-янгилик* кўшилди, улар:

1. **Памп** – вазни 2 кг.дан 18 килограммча бўлган штанга билан куч аэробикаси. Машқ мусиқа ритми остида тўхтамасдан 45 мин. давомида бажарилади. Ўйин элементлари комплекслар таркибида мавжудлиги истисно эмас. Машқланиш эффекти бу аэробикада юқори бўлишига қарамай, бундай тренировкалар фақат жисмоний тайёргарлиги юқори саналган, ҳисобланганлар учунгина рухсат этилади.
2. **Спиннинг ёки сайкл рибок** – бу мода америкалик Джонни Голдбернинг ихтироси бўлиб велосипедда (силжимайдиган, ўрнатилган) турли хилдаги динамик режим билан машқ қилишни видеофилм томоша



қилиш билан кўшиб олиб борилади. Атиги 45 минут давомида, руҳингизни бирдамлаштирувчи мусиқа садоси остида, кўкаламзорлар, сой, анҳор бўйи бўйлаб, паст-баландли жойлар, адирлик ёки саҳро ёки чўлда «сайр» қилиб яхшигина терлаб ортикча вазнингизни пасайтиришингиз, кўл оёқлар мушакларини, қорин пресси, тос қисмингизни мустаҳкамлаб олам-олам қувонч олишингиз мумкин.

И.И.Мечников<sup>12</sup> умрининг охириги 15 йилини қарилик муаммосига бағишлади. Инсоннинг руҳи, жони, «у дунёдаги ҳаёт» деган ва бошқа тушунчаларни орқа суриб қўйиб тўғри рационал яшаш – «*ортобиозни*» оптимистик назариясини асослади. Ҳар бир инсон қариликнинг охиригача соғлом бўлиши ва бу даврдан иш қобилиятини юқори даражадалигига эришиш, «яшаш санъати»ни эгаллаши шарт деб ҳисоблайди.

Ҳамма нарсада меъёр, меҳнатсеварлик, соғлом стил ва машмашасиз ҳаёт тарзини – ортобиознинг стержени қилиб белгилади. Ўзининг «Оптимизм этюдлари» («этюды оптимизма») китобида, «меъёрдан ортик даражада овқатга берилиш, зарарли одатлар, ишдаги ортикча зўриқишлар, муддатидан олдин қаришга сабаб бўлади» деб ёзади. Шундай қилиб, кимки тўлиқ ҳаётий циклини яхши ўтаман деса, меъёрли турмуш тарзини йўлга қўйиши, рационал гигиена қоидаларига риоя қилиши лозим. Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти ҳам ҳозирда гигиенистлар тавсия қилаётган «ортобиоз» ҳам шуни назарда тутади.

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

---

<sup>12</sup> Евсеев Ю.И. «Физическая культура». Ростов-на-дону. 2008 г. 80 стр.

Нима учун мускулларни фаол ишлатиш ўта муҳим деб қаралмоқда. Саломатликка ижобий таъсир қилишини сири нимада деб савол қўйиб унга жавоб ахтарилади. Россия федерациясининг академиги Ю.И.Евсеев (2008) олий ўқув юртлари талабалари учун ёзган «Физическая культура» ўқув қўлланмасида бунга қуйидагича жавоб қайтарилади: «Ишлаётган мушаклар, мускуллар импульслар топогини юзага келтиради, улар модда алмашинувини, нерв тизими фаолиятини ва барча органлар фаолиятини стимуллади, албатта, тўқималарни кислороддан фойдаланишини яхшилади, ортиқча ёғ ҳосил бўлишига йўл қўймади, организмни ҳимоя хусусиятини орттиради».

Гиподинамия ва чегараланган жисмоний юклама организмни функционал ҳолатини интенсив ҳолда учишини тезлаштиради. Қалбий, рухий кўтаринкиликни роли ҳам кам эмас. Узок умр кўрувчилар ичида ўзи билан ўзи бўлиб қолган, ҳар нарсадан камчилик ахтарадиган, жаҳлдор, димоғдор, одамларни танлайдиганлари йўқ. «Жаҳлдорлар узок яшамайди» деган мақол ҳалқимизда бежиз айтилмаган. Хушмуомалалик, ҳаётни, меҳнатини севиш, фаолиятсизлик негатив муносабат, зарарли одатларга принципаал муносабат – бу доимий саломатлик, соғломлик ва узок умр гаровидир.

Ҳозирги кунга келиб қатор мамалакатларда очлик муҳим ижтимоий муаммо бўлиб қолганлигига қарамай, уни тескариси, ортиқча, меъеридан «ортиқ ейиш» кассалиги юзага келди. Оқибати организмда ортиқча ёғ, бу дегани қўшимча вазн, қўшимча вазнини кўтариб юриш эса юракка, оёғ унинг бўғинлари, нафас ва бошқа аъзоларимиз хизматини тез, оғир кечиши ва организмнинг ҳаётий заҳираларини бесамара сарфлаш деганидир.

Гипократ саломатликни яхшилашга оид кўрсатмаларида ўша вақтдаёқ овқатланиш ва машқланишни мутаносиб пропорциясини топиш ҳақида ёзган.

Машҳур немис олими Иммануил Кант, 80 ёшдан ортиқ умр кўриб, инсоният учун саломатлик ҳақида

фалсафий мерос қолдирган, саломатликни сақлашни ошқозон ва оёққа ҳамда ақлий зўриқишга бериладиган юкломани меъеридан кўрган. Эътиборга лойиқ жойи шундаки, «саломатлик санъати»ни у вақтда нимагадир «диетлика» деб номланган.

Улуғ бобомиз Абу Али ибн Сино (Авиценна) соғлом ҳаётнинг асосий шарти феъли-атворнинг яхшилиги, соғлом овқат, организмни ортиқча чиқиндилардан тозалаш, соф ҳаво, совқотирмайдиган ёки ортиқча иситиб (терлагиб), юбормайдиган кийим-бош ва ақлий, жисмоний меҳнатни тенглигини йўлга қўйиш деб ҳисоблаган<sup>13</sup>.

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

Улфатчилик, «овқатланиш наркоманияси»нинг манбаидир. Бевақф овқатланиш, мўл-кўл дастурхонли турли хилдаги «гапу-гаштаклар»дан тийилиш, иложи борича каллорияли овқатларни танаввулига берилиш, айниқса, туғилган кунларнинг дастурхонларини «тирик овқат» билан алмаштириш ҳақида билимларга эга бўлсакда унга амал қилмасликни оқибатлари саломатлигимиз фойдасига

---

<sup>13</sup> Ф.Насриддинов. Камолот ва маънавият сабоқлари. Тошкент., - «Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти» – 1998.

эмаслигини билишимиз зарурият. Бу соғлом турмуш тарзининг етакчи талабларидан саналади.

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

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

Аввал, XIX асрнинг охири ҳатто XX асрнинг биринчи ярмида инсон ҳаёти оммавий юқумли касалликларга қарши курашишга қаратилган бўлса ҳозирги кунга келиб (аслида XX асрнинг иккинчи ярим йиллиги давомида) юрак-томир, асаб тизими, модда алмашинувининг касалликлари энг хавфли касалликлар қаторига киритилган. Уларнинг юзага келишининг сабаларини етакчиси жамиятимиз аъзоларини кундалик турмушда етарли даражадаги ҳаракат активлигига риоя қилмай яшаётганликлари орқалидир.

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

Жисмоний фаолликни инсон организмга ижобий таъсири «мотор висцериал рефлекслар» билан боғлиқ деган назария бўлиб (М.Р.Могендович), унинг асосида скелет мушаклари билан ички органларга узатар экан. Агар инсон мушаклари етарли даражадаги

тонусга, етарли даражадаги ривожланганликка эга бўлса (бу унинг ҳаракат активлиги билан боғлиқ), ички органларга лозим даражадаги оптимал импульслар таъсир ўтказди ва бу ўз навбатида мия ҳамда барча ички органлар фаолиятини нормаллаштиради.

Кам ҳаракатлилик тарзи билан яшовчилар, етарли даражадаги ҳаракат активлиги (ХА)га эга бўлмаганларда ёки мушаклари лозим бўлган даражада ривожланмаганларда мушаклар тизими орқали ўта паст даражада импульслар ўтказилади ва бу энг аввало бош мия ва бошқа ички органлар ишига салбий таъсир кўрсатади. Бундай одамларда нерв хужайраларининг энергетик захираси, иммуниал химояси даражаси пасайган, остеохондроз, радикулит, ошқозон-ичак трактини бузилиши касалликларига берилиши эҳтимоли юқори бўлади. Модда алмашинуви бузилиб, ёғ хужайралари кўпаяди, тана массаси ортади.

Ҳаракат сифатлари – куч, тезлик, чидамлик, чакқонлик ва эгилувчанликни ривожланганлиги билан инсон саломатлиги узвий боғланганлиги охириги 10 йил ичида ўтказилган тадқиқотлар билан илмий-назарий исботланди.

Организмни узок вақт давомида интенсив ишлай олиши (чегара деб ҳисобланганини 50% даража)да тана мушакларининг ярмидан кўпи иштирок этар экан. Шунинг учун ўзимизда ва чет элда кўп тарқалган кардиохирург академик Н.М.Амосовнинг организмнинг барча бўғинлари ва мушаклар гуруҳлари учун ишланган ва тавсия қилинган гимнастика машқларини 142-145-бетларда тавсия қилганмиз.

## Назорат саволлари

1. Жисмоний маданият, жисмоний тарбия ва спорт тушунчаларининг мазмуни СТТ жисмоний маданияти соҳибининг махсус билимлари сифатида.
2. СТТ жисмоний маданияти соҳибидида объектив ва субъектив қадриятларнинг шаклланганлиги даражаси.
3. Жисмоний маданият соҳибининг назарий билимлари мазмуни.
4. СТТ жисмоний маданияти машғулотилари – соғломлаштириш тренировкалари, уларнинг мазмуни ва ташкиллаш услубиёти.
5. Мамлакатимизда «Олимпиада» ҳаракати.
6. Кун тартиби таркибидида соғломлаштириш машғулотларининг шакллари ва мазмуни.
7. Саломатлик йўлкаларида шуғулланишнинг восита ва методлари.

## Рефератлар учун мавзулар

1. Ноанъанавий соғломлаштириш тренировкалари.
2. Оила соғломлаштириш бурчи, уни ташкиллаш.
3. Мустақил соғломлаштириш машғулотилари учун жисмоний юклама танлаш ва уни меъёрлаш.
4. Ҳаракат сифатларини ривожлантириш.
5. Жисмоний ривожланганлик даражаси ва уларнинг кўрсаткичларини яхшилаш муаммолари.

## Тест саволлари

I. Улуғ бобомиз Абу Али ибн Синонинг таърифича соғлом турмуш тарзи-соғлом ҳаётнинг асосида нималар мужассамлашган?

- A. Феъл-атворнинг яхшилиги.
- B. Соғлом ва тирик овқат, ақлий ва жисмоний меҳнатни мувофиқ олиб бориш.
- C. Организмни ортиқча чиқиндилардан тозалаш.
- D. Соф ҳаво, фаслга қараб кийиниш.
- E. Қайд қилинганлардан барчаси.

II. Кам ҳаракатланиш оқибатида юзага келадиган касалликлардан бири «ёғ босиш» эканлигини эътиборга олсак, унинг оқибатлари нималарга олиб келишини белгиланг.

- A. Ёғ тўқималарини меъеридан ортиб кетишига.
- B. Ҳужайраларда модда алмашинувини бузилишига.
- C. Умуртқа ва бошқа скелет суякларида мақбул бўлмаган ўзгаришларга.
- D. Юрак-томир тизими, мушаклар ва ички органларни кон билан таъминланишини сусайиши ва бузилишига.
- E. Барча жавоблар тўғри ва бошқа қатор салбий оқибатларга дучор қилади.

III. СТТ жисмоний маданияти машғулотларида риоя қилинадиган эътиборга лойиқ услубий кўрсатмаларни белгиланг.

- A. Содда ҳаракатлардан сўнг бажарилиши қийинларга ўтиш, кескин ҳаракатларни машғулотнинг ўртасида бажариш.
- B. Машқланиш суръатини кескин оширмаслик, жисмоний юклама танлашда индивидуал хусусиятини ҳисобга олиш.

- С. Янги ҳаракатларга малака юзага келгандан сўнг жадаллигини ошириш, мускулни чўзилиши, тортилиши, таранглашиши билан бажариладиган машқларни фарқиға бориш ва эҳтиёт чоралари.
- Д. Бошқа бировга таклид қилиб «мен сендан кам эмасман» шиорини қўлламаслиқ, овқатланиш режими ва сифатиға эътибор бериш.
- Е. Барча жавоблар тўғри.

**IV. Мамлакатимизни Миллий Олимпия қўмитаси  
Ҳалқаро Олимпия қўмитаси томонидан тан олинб  
рўйхатға олинган йилини белгиланг.**

- А. 2001 йил; В. 1992 йил; С. 1993 йил; Д. 2005 йил; Е. 1996 йил;

**V. Мамлакатимиз ўқувчи, талаба-ёшларининг уч бос-  
қичли мусобақалари тизимида коллеж ўқувчи ёшлари  
қандай мусобақаларда иштирок этади.**

- А. Умид ниҳолларида;  
В. Баркамол авлод мусобақалари тизимида;  
С. Универсиада мусобақалари тизимида;  
Д. Ўқувчи талаба ёшлар олимпиадасида;  
Е. Коллеж ўқувчиларининг Республика финал мусобақаларида.



## Фойдаланилган адабиётлар

1. Каримов И.А. Биз келажакимизни ўз қўлимиз билан кураимиз. 7-жилд. Т., - «Ўзбекистон» - 1999 й.
2. Каримов И.А. Юксак маънавият - енгилмас куч. Т., - «Маънавият»
3. Мўминов Асрор. Президент. Спорт. Ғалаба! «Шарк» Нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси бош тахририяти Т. 2001.
4. Каримов И.А. Соғлом авлод тарбияси-барчамизнинг муқаддас инсоний бурчимиз Соғлом авлод давлат дастурини тасдиқлашга бағишланган мажлисда сўзланган нутқ, 2000 йил 24 февраль.
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Ростов-на-Дону «Феникс», 2008 г.
6. Карташов Ю.М, Сюрпризы оздоровительного бега., Т., «Медицина» 1984
7. Кеннет К. Аэробика для хорошего самочувствия. Москва, «Физкультура и спорт», 1989 г.
8. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. Тошкент., - «ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими» - 2005 й.
9. Учебные программы для колледжей олимпийского резерва по направлению подготовки «Спорт». - Т. «TURON-IQVOL»
10. Насриддинов Ф.. Камолот ва маънавият сабоқлари. Тошкент., - «Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти» - 1998 й.
11. Чернявский В.Д. Физкультура ва саломатлик. Тошкент, - «Ибн Сино» - 1990 й.
12. Шарипова Д.Д. Юлдашев Ф. - Абу Али Ибн Сино соғлом турмуш тарзи ҳақида. «Соғлом авлод учуру». -Т. 1996 г.

# СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИ БИЛИМЛАРИ СИФАТИДА БИЛИБ ҚЎЙГАНИНГИЗ ЯХШИ

## Саломатлик ҳақидаги башарият алломаларининг фикрлари

Бобомиз Абу Али ибн Сино саломатлик ва касалликни 6 та босқичга бўлиб тавсифлаган<sup>14</sup>.

- ўта соғлом тан (саломатлиги энг юқори даражадагилар).
- соғлом тан, лекин ўта соғлом даражада эмас.
- соғлом тан, лекин касаллиги йўқ тан.
- ҳолати яхши саналадиган тан.
- саломатлигини тез тиклаб оладиган тана.
- меъъридан ортиқ даражадаги касал тана.

Хорижий мамлакатлар ва республикамизда саломатликни ўрганишга оид олиб борилган оҳирги ўн йиллик ичидаги илмий-тадқиқотлар натижалари инсон саломатлиги ва унинг ҳолати қуйидаги факторларга боғлиқ эканлигини кўрсатди:

1. Тиббиёт факторларига – 10 %.
2. Экологик факторлар таъсири – 20-25 %.
3. Генетик факторлар – 20 %.
4. Шароит ва турмуш тарзи – 50 %.

Академик **Н.М.Амосов**нинг таъкидлашича «саломатлик» тушунчаси таркибига организмдаги мавжуд функционал ҳолатигина эмас, унинг захираларини ишга сола олиш, жалб қила олишга оид потенциал қобилияти (масалан, зўриқиш билан жисмоний, ақлий меҳнатни бажара олиш)

---

<sup>14</sup> Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. «Физиологические основы двигательной активности». Москва. «Физкультура и спорт», 1991 г. 153-154 стр.

кпрандн. Шу захираларгина саломатликнинг сифат кўрсаткичи меъёри бўлиб хизмат килади. Академикнинг тасдиқлашича «саломатлик»нинг сифат томонига сон ўлчами, яъни организмнинг захираларининг қувватига қараб ёндашиш лозим бўладикн, уларга режимни ва жисмоний юкламаларни чегаралаш оркали эришилади. Чегаралаш ва юклама Н.М.Амосовни айтишига кўра инсонга хушҳоллик келтиради. Ҳақиқатдан ҳам овқатланишни меъёрдан оширмаслик, тўйиб овқатланишдан ўзини тийиш, кайфиятни яхшилагандек, катта жисмоний, аклий зўриқишдан сўнг организмни бўшаштириш ҳам шундай яхши кайфиятни юзага келтиради. Бошқачасига айтганда тартибга риоя қилиш ва юкламаларни чегаралаш режими сўзсиз фойдали режимдир.

### Ўз-ўзини назорат қилишни билиш шартми

Ўз-ўзини назорат қилишдан мақсад – организмни жисмоний ва чиниқтирувчи юкламаларга реакциясини кузатиш бўлиб, ЮҚЧ, нафас, уйқунн давомийлиги ва бошқа катор, шунингдек, субъектив факторлар – ўзини ҳис қилиши, туш кўриши, иштаҳа, иш қобилияти ва бошқа субъектив кўрсаткичларга асосланади. Буларни дафтарга кайд қилиш тренировка ёки дарс жараёнида юкламаларни белгилаш ва уни бошқаришга имкон беради. Машғулотларда жисмоний юкламаларни ошириб боришсиз кўзланган мақсадга эришиб бўлмайди. Жисмоний машқлар фақат жисмоний имкониятларни эмас аклий фаолиятни яхшилаш ҳақида исботлар ёзишни ҳожати йўқ.

Жисмоний тайёргарлиги яхшилар ҳар қандай ҳаётий қийинчиликларни – у аклийми, жисмонийми осон ўтказадилар. Вужуди соглом, касал эмаслар жисмоний машқлар билан шуғулланмаган бўлса, тез чарчаб қоладилар. Тез нафас олиб, нафаси оғзига тикилиб, хансираш юзага

келади. Аристотель айтганидек – тана саёҳатдан қизитилса, фикр таранглиги юзага келади.

## Конингиз қайси гуруҳга киришини

### Биласизми?

Бизнинг ва бошқа қатор мамлакатнинг одамлари бир бирига қайси мучал йилида туғилгансиз? Мучал йилингиз қайси бурж билан номланади деб сўрашса, Японларда «қонингиз қайси гуруҳга киради» деб сўралади деб ёзади «Нэшнл Инкуайрер» журнали.

Японларда ҳар бир индивиднинг қон гуруҳига қараб уни индивидуал хусусиятлари, айниқса, характери ҳақида маълум даражадаги маълумотларга эга бўлиш мумкинлиги таъкидланади:

I-гуруҳга қирувчи қон гуруҳи соҳиблари – «лидер» бўлишга интиладилар. Агар уни мақсад қилиб қўйилса, қатъият билан қурашиб албатта унга эришадилар. Олдинга олға интилиш учун тўғри йўл танлашни биладилар. Ҳис ҳаяжонга берилувчан бўладилар, ўз кучига ишонадилар. Камчиликлардан ҳам холи эмас. Ўта рашқчи, бесарамжон, бетоқат, паришонхотир, бундан ташқари шахсига гард юқтирмайдиган, гап тегишини ўта қаттиқ оладиган ва ўта кибрли бўладилар.

II-гуруҳга қирувчи қон соҳиблари – гармония, сокинлик (тинчлик) ва тартибни ёқтирадилар. Бошқалар билан яхши чиқишади, ўта таъсирчан, чидайдиган ва хушкўнғил бўладилар. Лекин, қайсар ва ўзини тез қўлга ололмайдиган, тезда организмни бўшаштира олмайдиган салбий хусусиятлардан ҳам холи эмаслар деб таърифлайдилар.

III-гуруҳга қирувчилар – шаклланган шахсиятфараст – очикчасига, тап тортмай ўзининг кўчасига қараб,

«хотласанг шу» тарзида иш кўрадиганлар тоифасидагилар. Осон мослашиб оладиган, сувдан қурук чиқадиган, фаросатини етмаганлигидан ҳам емайдиганлар. Айрим ҳолатларда бировга бўйсунмаслиги ўзига ортиқчалик қиладиганлар тоифасидагилар бўлади деб ҳисоблайдилар.

IV-гурухдагилар босиқ ва хотиржам, одатда уларни барча ёқтиради ва ўзларини бу индивид билан яхши ҳис қиладилар. Кўнглини хушлашни биладиган, кўнглини оғритмайдиган, муомилани, атрофдагилар учун тўғри сўз ва ҳақиқат қиладиган бўладилар. Лекин, айрим ҳолатларда жуда кескин бўлиши ҳам кузатилади.

Албатта, қайд қилинган индивидуал хусусиятлар барчага мос келади деган фикрдан йироқмиз, лекин СТТ жисмоний маданияти соҳибни ўзининг қонини гуруҳи, уни қайси гуруҳдагиларга қўйиши тўғри бўлиши ҳақидаги назарий билимларга эга бўлишини мақсадга мувофиқ деб ҳисоблаймиз.

I-гурухдаги одамларга фақат I-гурук қонини қўйиш мумкин. I-гуруҳ қонини эса ҳамма гуруҳлардаги одамларга қўйиш мумкин. Шунинг учун I-гурухдаги одамлар универсал донорлар ҳисобланади. 4-гурухдаги одамларга барча тўрт гуруҳнинг қонини қўйиш мумкин. 4- гуруҳ қонини эса фақат 4-гурухдаги одамларга қўйиш мумкин. 2 ва 3 гуруҳдаги одамларга бир номли гуруҳ қонини, шунингдек I- гуруҳдаги одамлар қонини қўйиш мумкин. 2 ёки 3 гуруҳдаги одамлар қонини тегишли гуруҳдаги одамларга ва 4-гурухдаги кишиларга қўйиш мумкин.

**«Нафас-бу ҳаёт» деб улўз философ**  
**Аристотель бекорга айтмаган**

Ҳар бир тирик ҳужайрада кислород иштирокида, уни тазьирдан оксидланиш руй беради. Айтарли барча

хужайралар ўзининг тириклигида қувватни қайд қилинган жараён натижасидан олади. Оксидланишсиз, хужайрани кислородни ютишисиз ҳаёт мавжуд бўла олмайд, кислород билан таъминланишни чегараланиши аввалига айрим, сўнг бутунлай организмни ҳаётини фаолиятини бузилишига олиб келади.

Тирик мавжудот ўз хужайраларига кислородни нафас орқали етиштириб беради ва таъминлайди. Янги чақалок ўзининг қичқириғи билан «ухлаётган» ўпкасини уйғотади ва нафас олишни бошлайди.

Нафаснинг иккинчи хизмати (кислородни ютишдан ташқари) организмдаги оксидланиш жараёнидан содир бўлган ва тўпланиб қолган газ тарзидаги захарли моддаларни чиқариб ташлашдир.

Бир суткада базнинг нафас органларимиздан тахминан 15 кубометр атмосфера ҳавоси ўтар экан. Ҳаво таркибида 21% кислород, 78% азот, 0,03% ис гази ва қолгани бошқа газлар эканлигини билишимиз лозим. Чиқариладиган ҳаво таркибида 16% кислород, из гази миқдори 4% гача ортар экан, қолган газлар ҳам тахминан шу фоизни ташкил этади. Тадқиқотларни кўрсатишича одатдаги нафас олишимиз, шундай, юзакисида 3-4% алвеола ҳавоси мавжуд бўлар экан. Чуқур нафас организмни «ҳаёт элексири» – кислород билан яхши таъминлаб организмни бардам, меҳнат қобилиятини юқори, ёшлигини давом этиш муддатини чўзишга хизмат қилиши ҳақиқатдир.

Физиологларни ҳисоблашча абсолют хотиржам ўтирган одам минутига 5 литр; тик турган бўлса 6 литр; секин юришда 10-12 литр; «шаҳд» билан юришда – текис йўлкада 15 литргача; тоққа чиқишда 20-50 литр; зўриқиш билан мускул ишини бажараётиб – 120 литргача ҳаво сарфлар экан. Тинч ўтирганда минутига 0,25-0,3 литр, оғир

жисмоний иш пайтида минутига 6 литргача кислород сарф қилар эканмиз.

Ўпка билан кислородни ютиш, ис газини (карбонат ангидридни) чиқариб юбориш жараёнида инсон алоҳида нафас ҳаракатларини амалга оширади. Бунда ўпка билан бирга нафас органи саналадиган кўкрак қафаси иштирок этади.

Инсон ўзининг иродаси билан ўзининг нафас мушакларини катта зўриқиш билан ишлашга мажбур қила олиш мумкин. Иродасини ишга солиш орқали нафас аппаратини кислородни иложи борича кўпроқ ютишга кўндира олади.

Инсоннинг синчков ақли кўп минг йиллик кузатишлари орқали чуқур нафас ритми билан ўзининг саломатлиги ҳолатини, вужуднинг айрим органларини иш қобилиятини ўзаро узвий боғлиқ эканлигини билмай иложи йўқ эди. Қадимги ҳинду халқларнинг доно мақолларидан бирида «тўғри нафас инсонга озикланишдек муҳим ва зарурдир» деб бекорга айтилмаган.

Қадимги кўҳна шарқ медицинасини ўрганиш давомида, бизнинг эрамиздан бир неча аср аввал Хитойликлар касалликларни даволашда нафасни уч усулига асосий эътиборни қаратганлар: оғиз орқали, бурун орқали ва энг охиргиси – оғиз орқали чуқур нафас чиқариш ва бурун орқали чуқур нафас олиш. Аслида биз ҳам ҳозирги кунда ўша ҳаракатлар ва ўша қондаларга риоя қиламиз. Хитой ва ҳиндлар тиббиёти ўзининг ривожланишини инсоният учун энг зўр деб танилган давригача ҳам тўғри ташкилланган нафас машқлари, нафас ҳаракатлари юрак ва ўпка касалликларини оғоҳлантириш ва даволашни энг самарали усулларида деб ҳисоблайдилар.

Грек ва рим тиббиётининг даҳолари Гиппократ, Гален, Цельз ва бошқалар чуқур нафасга ва уни чиқаришни

бир оз ушлаш машқларини бажаришга муҳим эътиборини қаратганлар, аҳамият берганлар.

Философ Платон юнонларнинг улуғ шоир Аристофанга Еризимиҳа деган врачни ўтқа йўталига қарши курашиш мақсадида нафасни чиқармай ушлаш лозим деб берган маслаҳатини эслайди.

Кучли соғломлаштириш фактори тарзида нафас машқларига эътибор ўрта асрнинг янги туғилиши даврида ҳам катта эътибор берилганлиги ҳақидаги маълумотлар бизгача етиб келган.

Нафас машқларига эътибор ўша даврнинг адабиётларида ҳам ўз ифодасини топди. 1573 йили чиқарилган гимнастика учун биринчи дарслик (муаллифи Меркуриалис)да нафас машқлари ҳақида фикрлар баён қилинган. Улуғ гуманист, уйғониш даврининг ўлмас асари муаллифи Франсуа Рабленинг «Гаргантюа и Пантагрюэль»ида нафас машқлари зарурият эканлиги зўр бериб уқтирилди. Нафас машқлари ёки уни кейинчалик уни «нафас гимнастикаси»деб атай бошладилар, фақат тиббиёт мутахассисларинигина эмас машҳур философ 99 йил умр кўрган Иммануил Кантнинг асарларидан бирида ҳам ўз ифодасини топган. У асарининг бир бобини нафас машқлари билан қатор касалликларни даволаш мумкинлигига бағишлаган.

Хитой, япон врачлари Ҳиндистон, Хитой, Япония мамлакатларида европа мамлакатларидагиларга нисбатан юрак инфарктини камлиги ҳақида ёзмоқдалар. Уларнинг фикрича, бу мамлакатларда нафас машқларини бажариш нисбатан оммавийроқ тус олганлигидир. Бу далилни ўта асосли эканлигини Киев шаҳрилик профессор В.К.Краморенко ҳам исботлаб 96 йиллик умрини 50 йилдан кўпроғида ҳар кунини икки маротабадан – бадан нафас машқларини бажаришга бағишлаганлиги ҳақида ёзиб



колдирган. Хитойлик, ёши 121 етган Ван Вэн-Линя ўзининг узок умрининг 90 йили давомида ҳар куни нафас гимнастикаси билан шуғулланганлиги, сайр, саёҳатни яхши кўриши ва гимнастика билан кадрдон дўст эканлигини таъкидлаган.

Соф ҳавода бўлишни ўзи кифоя эмаслиги, унга кўшимча тўғри, чуқур нафас олишни билиш, оддий нафасда атмосфера ҳавоси ўпка пуфакчаларига тўлиқ етиб бормай чиқиб кетиши исботланган.

Йирик ларинголог проф. В.Н.Трутнев бурун орқали нафас олишни ахамиятининг катталигини эътироф этади. Ўзининг асарларидан бирида у «Бурун билан нафас олишда нерв тизимида ижобий таъсир юзага келишини, ҳаво бурун орқали ўтиб фақат чанглардан тозаланмай, намланади, илийди ва бир қаторда шиллик пардаларни ичига жойлашган нерв толаларининг охириги учини кўзғатади ва бу билан организмнинг қатор функцияларига ижобий таъсир кўрсатади» деб ёзади. Натижада нафас чуқурлиги ритми ва частотаси яхшиланади, иш қобилияти кучаяди. Бурун билан нафас олганда оғиз билан нафас олгандагига нисбатан 25% кўп ҳаво киради. Сабаби бурун бўшлиғининг шилимшиқ катламда ўпканинг нафас функциясини яхшиловчи уч бошли нервларнинг кўзғалишидир. Бурун билан нафас олишни қийинлашиши кўпинча ўпка касалликларини юзага келтириши врачлар томонидан кузатилган.

Тўғри нафас олишни билиш, нафас гимнастикасини ҳар кунлик одатга айлантириш, эрталаб гигиеник гимнастика таркибига киритиш, уйқудан олдин нафас машқларини бажариш - бу ўзини қатор касалликлардан сақлаш демакдир. Соф ҳавони алвеолалар берилиб, очкўзлик ютиши, уларга ҳаво ионларини таъсирини ошишига, ўз навбатида булар ўпкада газ алмашинувини яхшилаши, бу билан организмни умумий иш қобилиятини ошиши, хужайраларни,

тўқималарни «ёшлик элексири» ҳаво орқали ёшартиришга олиб келиши исботланган.

Юзаки нафас ёши ўтганлар учун хос бўлиб, коворға-умуртқа ва коворға-кўкрак кўшилмаларини ҳаракатчанлигини пасайиши, чегараланиб қолиши, ҳаракатларни чекланганлиги билан намоён бўлади. Агар 18-20 ёшда кўкрак қафасининг экскурсияси 6-8 см.га тенг бўлса, 40-45 ёшга бориб у 4-5 см.га тушиб қолади, ёши 60 дан ўтганларда эса бу кўрсаткич 2-3 см ва ундан ҳам пасайиши аниқланган. Тизимли нафас машқлари уни ҳаракатчанлигини сақлаши ёки йўқолганини тиклаши мумкин.

Нафас машқлари кислородни кўп ютишга имконият яратади, қон айланишини яхшилайдди. Бу ўз навбатида умумий модда алмашинувини яхшилаб, оксидланиш жараёнини кучайтиради, демак склеротик жараёнларни қон томирларида камайтиради, уларнинг деворларини эластиклигини оширади.

Ритми чуқур нафас ўзига хос юрак массажи ҳисобланади. Маълумки юрак ўпканинг ёнида чуқурликда (ичкарида) жойлашган. Нафас пайтида ўпка юракни мушакларини босади, қўйворади ва бу билан унга кенгайиш имкониятини беради. Юрак сатҳини юмшоқ ва нозик массажи уни фаолиятини енгиллаштиради, зўриқиб ишлашдан, муддатдан олдин хизматини тугатиши, миокард инфарктдан сақлайди. Бундан ташқари нафас йўлларидаги касалликлар, юракка вена қон томирларидан қон қуйилиши, юракни ишлашини енгиллаштиради, нафас чиқаришдаги паузалар қатор нерв марказларини кўзгалувчанлигини пасайтиради.

Нафас машқлари брюшной (қорин) пресс мушакларини мустаҳкамлайди, диафрагмани кўтарилиши ва пасайиши билан ошқозон ва йўғон ичакни массаж қилади,

жигардаги «тиниб қолышлар» ўлчамини пасайишига имкон беради.

Диафрагма организмнинг муҳим мушакларидан бири ҳисобланади ва унинг ҳаракатчанлиги ўта муҳимдир. Юрак ва диафрагмани бўш ишлаши ўлимни тезлаштиради ва қисқа вақт ичида унга олиб боради.

Диафрагмадан ташқари нафас актида қовурғалараро мушаклар ҳам иштирок этади. Улар қовурғаларни кўтаради ва туширади. Нафас олишни кучайтиришда кўкрак ва қорин пресс мушаклари ҳам аралашади.

### **Жисмилиз қуввати фақат глюкозали маҳсулотлар истеъмолига боғлиқ эмас**

Организмнинг қуввати истеъмол қилинаётган углеводлар билан боғлиқ. Улар инсон учун зарур каллория рационини 50-70% ни ташкил қилади. Унинг қиммати ҳам шунда.

Глюкоза эса инсон организмни хужайралари учун энг зарур саналадиган асосий углеводга бойдир. Инсоннинг мияси хужайраларининг нормал функцияси ўша истеъмолдаги глюкозанинг рациони билан боғлиқ. Нерв хужайраларини боқиб, тўйинтиришнинг асосий манбаи углеводлар эканлигини билишимиз зарур.

СТТ жисмоний маданияти эгаларининг ёки эндигина жисмоний машқлар билан шуғулланаётганларнинг кўпчилигида нотўғри фикр мавжуд, яъни улар кўпроқ глюкозали овқатлар ейиш фойдали деб ҳисоблайдилар. Кўпроқ қанд, қиём, асал ва бошқаларни истеъмол қиладилар. Қанд ейишга ружу қўйишнинг оқибати яхши эмас, одатда у терида доимий мавжуд бўладиган микроорганизмлар билан бириқиб нохуш ҳолатларни, кўпроқ пучак тошиб кетиши (фурункулезид)ни юзага келтиради. Чунки, организм ортиқча истеъмол қилинган қандни тери орқали кўпроқ чиқаради, бу

ўз навбатида турли хил тери касалликларига сабаб бўлиши амалиётда кузатилган.

Бундан ташқари тез ҳазм қилинадиган углеводлар буйрак орқали сийдик билан меда ости безлари орқали ҳам чиқариб ташланади. Бу жараёндаги бир оз бузилиш «каид» касалини шаклланишига шароит яратади. Қолаверса, юрак мушакларига энг зарур калий elementi ҳам сийдик билан кўшиб чиқариб юборилиши юрак мушакларининг озиқланишига салбий таъсир қилиши мумкин. Чунки калий юрак мускул иши учун энг зарур минерал ҳисобланади ва уни етишмаслигининг оқибати ёмон, қолаверса, скелет мускулларини пишиклигини пасайтириши мумкин.

Соғломлаштириш жисмоний маданияти билан шуғулланаётганлар учун кўшимча углевод унчалик зарур эмас. Овқат рационидаги ўсимликлардан олган углевод, крахмални ўзи етарли. Углеводни кўп истеъмол қилиш ёғ босишига асосий манба ҳисобланади.

### Чапақайми? Демак, у истеъдодли.

Тадқиқотчи олимларнинг таъкидлашларича, дунёдаги энг машҳур кишиларнинг 85 фоизини чапақайлар ташкил этар экан.

Улар туғма бўлиб, ўткир зеҳн, тезкор ва мантқий хулоса, чексиз шижоат сингари барча одамларда ҳам учрайвермайдиган хислатларга эга бўларканлар. Кузатувлар ва аниқланган натижаларга қараганда, чапақайлик қайта-қайта такрорланиши мумкин бўлган ҳолат бўлиб, авлоддан-авлодга ўтар экан. Айниқса, ота-она чапақай бўлса, улардан чапақай фарзанд туғилиш кафолати 70 фоиз ҳисобланади. Ота ёки онагина чапақай бўлганда, бу кўрсаткич 20 фоизни ташкил этар экан.

Шунингдек, икки ўнақай ота-онадан чапақай фарзанд туғилиш эҳтимоли атиги 2 фоизни ташкил этиши ҳам

олимлар томонидан алоҳида таъкидланаётир. Бундан ташқари кузатувчилар орамизда икки кўли ҳам бирдек ҳаракатланадиган одамлар ҳам борлигини, бундай инсонлар эса чинакам истеъдод эгалари эканига алоҳида эътибор қаратмоқдалар.

### 10 млн. рангни кўрасиз

- Аёллар эркакларга нисбатан 2 баробар кўпроқ киприк кокацилар.
- Одам жилмайганда унинг 17 та мушаги ишлайди.
- Кўк кўзли кишилар бошқаларга нисбатан оғрикни кўпроқ хис этадилар.
- Агар ўрта ёшли одамнинг соч толаси умр бўйи қирқилмаса, умумий узунлиги 725 километрни ташкил этади.
- Одамнинг юраги бир йилда ўртача 36800000 мартаба уради.
- Инсоннинг кўзи 10 млн. рангни фарқлай олади.
- Эркаклар аёлларга нисбатан 10 баробар камрок дальтонизм (ранг фарқламаслик) касаллигига дучор бўладилар.
- Инсон туғилганида унинг миясида 14 миллиард тўқима мавжуд бўлади. 25 ёшдан кейин уларнинг сони кунига 100 мингтагача камая боради. Бир бет китоб ўқиса, киши 70 дона тўқиманинг умрига зомин бўлади.
- Одамнинг тиши ўзини ўзи қайта тиклай олмайдиган ягона аъзодир.
- Умри давомида одамзод 2 та катта ҳовузни тўлдирадиган миқдорда сўлак ишлаб чиқаради.
- Хона чанглариининг 70 фоизи одам танасидан тушган ўлик бактериялардир.
- Бир кунда бир кути сигарет чекадиган одам бир йилда ярим пиёла қатрон ичган билан баробардир.
- Ўнг ўпка чап ўпкага нисбатан кўпроқ ҳаво олади.

- Одам танасидаги бактерияларнинг умумий оғирлиги 2 килограммни ташкил этса, инсон оғзида 40 мингдан зиёд бактерия яшар экан.

### Кўзни қувватлантириш учун гимнастика машқлари

1. Кўзларингизни 3-5 секунд қаттиқ юминг, сўнг 3-5 секундга очинг. 6-8 марта такрорланг. *Бу машқ қовоқ мушакларини ишлашини ва қон билан таъминлашини кучайтиради.*

2. Бош бармоқни кўзингиздан 25 - 30 см узоқликда тутиб, бармоқларингиз учига ҳар иккала кўзингиз билан 3-5 секунд давомида қаранг. Сўнг иккала кўзингиз билан узоққа қаранг. Агар хонангизда дераза бўлса, у ердан узоқ-узоқларга 3-5 секунд давомида қаранг, агарда дераза бўлмаса хонангизни энг узоқ нуқтасига қарашингиз ҳам мумкин. Машқни 8-10 марта такрорланг. *Бу машқлар кўзлар аккомодация мушаклари фаолиятини яхшилайдди.*

3. Қўл бармоқларини кўзингизни юқори қовоққа 1-2 секунд енгил босинг. Сўнгра бармоқларингизни қовоқдан олинг. Машқни 3-4 марта такрорланг. *Бу машқ кўз ички суюқлигини яхшилайдди ва моддалар алмашинувини кучайтиради.*

4. Бармоқларингизни чакка соҳасидаги чуқурчага босинг. 10 марта кўзларингизни юмиб очинг. Сўнгра ҳар иккала кўзларингизни юмиб, 2-3 марта чуқур нафас олиб, нафас чиқаринг. Машқни 3 марта такрорланг. *Бу машқ кўз толиқшини бартараф этади ва кўз ҳужайраларини кислород билан таъминлашини яхшилайдди.*

**Жисмингизни имкониятлари даражасини  
аниклаш учун тестлар**

Куйида биз машхур фаранг мутахассиси ЭРИКО ЛОРДнинг тестини тавсия қилдик<sup>15</sup>. Ишонамизки, у сизга организмнинг имкониятларини ҳолати, унинг кучли, кучсиз томонлари, жисмоний қобилиятларингиз даражасини аниқлаш, хулосалар қилиш орқали СТТ жисмоний маданияти машғулотлари учун ўзингизга мос, хос оммавий спорт тури ёки жисмоний машқларни танлаб шуғулланишингизга ёрдам беради.

## **I. НАФАСГА ОИД ТЕСТЛАР**

### **I. Сиз чекасиз:**

- йўқ – 5 очко;
- ҳа, бир кунда 5 та сигаретгача – 4;
- ҳа, бир кунда 10 донагача – 3;
- ҳа, бир кунда 20 донадан ортиқ сигаретни чекиб юбораман – 0.

### **II. Мабодо юришингизни тезлаштирсангиз – тез юрсангиз ҳаво етмай, нафасингиз қиса бошлайдими.**

- бир неча метрдан сўнг – 1 очко;
- бир неча юз метрдан сўнг – 3;
- бир неча километрдан сўнг – 4.

### **III. Иккинчи каватга пиёда кўтарилганингиздан сўнг сиз қандай нафас оласиз:**

- меъридагидай, бир текис – 2 очко;
- нафасингиз қисиб қолади – 1.

### **IV. Жисмоний машқларни бажаришни давом эттирмай тўхтаб ёки дам олиб қолишингизга сизни нима мажбур қилади.**

---

<sup>15</sup> Евсеев Ю.И. Физическая культура. Ростов-на-Дону «Феникс», 2008 г.

- нафас олишим қийинлашади – 2 очко;
- мушакларим чарчайди – 4.

**V. Сув остида бир неча дақиқа нафасингизни чиқармай ушлаб тура оласиз.**

- 30 секунд – 3 очко;
- 45 секунд – 4;
- бир минут атрофида – 5.

**VI. Юкори суръатда бажарилган машқлардан ёки юкламадан сўнг нафасингизни ўз холига (нормал ҳолатга) қайтаришни биласизми?**

- йўқ – 0 очко;
- айрим пайтда – 2;
- кўпинча – 3.

**НАТИЖАЛАР:**

**Тўплаган очконгиз 23 дан 16 гача бўлса**, сиз нафасингизни бошқара оласиз. Унда сизни касбингиз, хунарингиз ва спорт фаолиятингизга мувофиқлиги аъло даражада. Сиз спортнинг ҳар қандай турлари: волейбол, баскетбол, футбол, мини - футбол, теннис, сузиш ва бошқалар билан ҳеч ўйланмай шуғулланаверишингиз мумкин... Танлайверинг! Ихтиёрингиз ўз қўлингизда.

**Тўплаган очколарингиз 15 да 6 гача бўлса** – сиз нафас тизимингизни машқ қилдириб, уни ривожлантиришингиз лозим. Бунинг учун аъло даражадаги машқларни тавсия қиламиз: ҳар куни камида 10 минут скакалка билан сакранг. Энг муҳими тўғри нафас олишни ўрганишингиз лозим. Тўлиқ нафас олиш ва тўлиқ чиқаришга ўрганинг, маромли, юкори суръатда бўлмаган ритм тавсия қиламиз. Энг муҳими машқни тизимли ва сидқидилдан бажаринг. Велосипедда юриш, кросс, сузиш, эшкак эшиш ва бошқалар билан шуғулланишингизни тавсия қиламиз.



Тўйланган очколар 5 ва ундан кам бўлса – сиз тўғри нафас олишни билимайсиз. Энг аввало қайсидир спорт билан шугулланишдан аввал қуйидагиларга ўрганишингизга тўғри келади: хавони «жамғариш»га ўпкангизни тайёрлаш. Кўпроқ пиёда юринг. Ҳар куни эрталаб ва кечкурун қуйидаги машқларни бажаринг: ётган ҳолда қорин пресси мушакларини зўриқтириб чуқур нафас олинг ва чиқаринг. Кампада бу машқни 20 мартадан бажаринг. Нафас олишни ривожлантирадиган бундай машқлар эвазига сиз ўпкангизнинг фаолияти, «нислаб чиқариш маҳсулдорлиги» ортади, оқибатда узок муддатли пиёда сайр ва саёҳатлар учун (сайлгоҳ, адирлар, тоғлар ва ҳ.к.лар) имкониятингиз яхшиланади. Очиқ ҳаводаги бундай пиёда сайр ва бошқа тадбирлар асаб тизимингизни тинчлантиради, осойишта, хотиржам ҳаёт тарзига замин яратади, ўпкангиз фаолиятини кучайтаради.

## **II. АЭРОБ (КИСЛОРОД ТАЛАБИ КУЧЛИ) ҚОБИЛИЯТЛАРИНГИЗГА ОИД ТЕСТЛАР**

### I. Пиёда юрасизми:

- ҳеч қачон – 0 очко;
- ҳар «замонда» – 1;
- донмий, кунига 1 км – 2;
- кунига 1 км.дан 3 км.гача – 3;
- ҳар куни 3 км.дан ортиқ – 4.

### II. Велосипедда юриш, сузиш, эшкак эшиш, югуриш ва бошқа қандайдир спорт тури билан шугулланасизми:

- йўқ – 0 очко;
- ҳар «замонда» – 1;
- тизимли – 4.

### III. Биз сўраган спорт турлари билан қанча вақт давомида шугулланасиз:

- ярим соат – 2 очко;

- ярим соатдан бир соатгача – 3;
- бир соатдан ортик – 4.

**IV. Тез юраёттиб ёки югураёттиб ёки велосипедда кетаёттиб гаплаша оласизми:**

- ха – 2 очко;
- йўк – 4.

**V. Тахминан 12 минут давомида юриш ёки югуршиш (труссой) билан канча масофани босиб ўта оласиз?**

- 2,6 км. атрофида – 5 очко;
- 2,6 км.дан 2 км.гача – 4;
- 1,7 км.дан – 1,5 км.оралиғида – 3;
- 1,5 км. атрофида – 2.

**НАТИЖАЛАР:**

**Жами 19 дан – 12 очкогача тўпласангиз** – сиз бақувват, фаол натурага эга индивидсиз. Сиз ўз мушакларингиз ва юрагингизга энг яхши «ёнилғи» – кислородни куя оласиз. Сизни фақат севган спорт турингиз билан шуғулланиш учун кенг имкониятингизгина бўлиб қолмай, спорт маҳоратингизни ошириш максатида ҳам шуғулланишингиз ҳақида ўйласангиз ҳам бўлади. Ўзингиз одат қилиб олган темпда бир неча км. масофани югуриб ўтиб, ундан сўнг 100-200 м.га кучли «тез югуришлар»ни машқ қилишни қўшсангиз янада яхшироқ чидамлилиқка эга бўла бошлайсиз. Бу ҳаммаси эмас, қайд қилинган машқни қўшиш билан фақат чидамлилигингиз яхшиланмай тез югура бошлайсиз. Кейинчилик ишга ёки магазинга велосипедда боришни одатга айлангирсангиз, буни фойдаси ҳам катта бўларди, ёзда эса ариқ, сой ва дарёлар бўйидаги қирғоғи кумли жойларда югурсангиз, сувида сузсангиз, агар тоғли, адирли жойларда дам олсангиз, энг чиқиши қийин дўнглик ёки жойларга велосипедда чиқишингизни мақсадга мувофиқ деб ҳисоблаймиз.

Агар тўплаганингиз 11 дан 6 очкогача бўлса – сиз айрим спорт турлари билан шуғулланишингиз мумкин. Лекин ундан аввал ўзингизни аэроб имкониятларингизни велосипед, югуриш ва сузиш орқали яхшилаб олишингиз лозим бўлади. Бундай машғулотларда чидамли ва турғун (настойчив) бўлинг. Югураётиб ёки велосипедда кетаётиб шерикларингиз билан гаплашишга урининг, чуқур ва бир текис (маромли) нафас олинг, нафасингиз тикилиб қолишга йўл қўйманг. Ёдда сақлаш лозимки, ҳақиқий жисмоний юклама, шуғулланаётган, бажараётган ҳаракатлар, машқларингизни давомийлиги 20 минутдан сўнг намоён бўлади ёки бошланади.

Агар фақат 5 ёки ундан оз очко тўплаган бўлсангиз – зудлик билан ўзингизни 2 дан 5 км.га масофага мўлжалланган ҳар кунлик юриш шахсий дастурингизни тайёрланг. Юришни югуриш билан алмаштириб сайхонлик, ҳавоסי тоза жойларда машқларингиз. Ҳар кунлик бундай юкламаларингиз таркибиде велосипедда юриш ва сузишга жой топилса «нур устига аъло нур». Лекин масофани ёки шуғулланиш вақтини орттириб боришни унутманг. Агар қайд қилинган интенсив юкламалар сизни имкониятларингизга тўғри келмаса, аввалига скакалчаларда машқ қилиш билан чегараланинг ёки қаватларга пиёда кўтарилинг. Маълум муддатдан сўнг велосипед, сузиш, югуриш машғулотларига ўтинг. Қисқа вақт ичида лозим бўлган самара кўзга тез ташланади.

### III. ТАНАНГИЗ ЭГИЛУВЧАНЛИГИНИ АНИҚЛАШГА ОИД ТЕСТЛАР

I. Оёқларингизни жувфтлаб, тиззангизни букмай полга тасмон эгилинг.

- қўлингиз кафти полга етса – 4 очко;

- бармоқларингизни учи етса – 3;
- полга етмасангиз – 0.

**II. Оёқлар тўғри, елка кенглигида. Тосингизни қимирлатмай аввалига чапга, сўнг ўнги (ёнбошга) эгиламиз.**

- оёғингиз икрасига қўлингиз етса – 4 очко;
- тиззангизга етса – 3;
- тиззага етмаса – 0.

**III. Полда орқа билан (чалқанча) ётиб оёқларингизни бошингиз орқасига ўказинг?**

- тўғриланган оёғингизни учи полга тегса – 4 очко;
- оёқ бир оз букилиб тегса – 3;
- букланиб тегса – 2;
- тегмаса – 0.

**НАТИЖАЛАР:**

**12 дан 8 очкогача жамғарган бўлсангиз** - сизни эгилувчанлигингиз ҳавас қилса бўладиган даражада. Шу ҳолатда тутиш учун гимнастика, спорт рақслари, сузиш билан шуғулланишингизни маслаҳат берамиз.

**7 дан 4 очкогача тўплаган бўлсангиз** - демак, болалигингизда эгилувчанлигингиз юқори бўлган. Биттагина маслаҳатимизга амал қилишингизни сўраймиз – куч талаб қиладиган спорт турлари (баскетбол, волейбол ва бошқалар)ни нисбатан «юмшоқлари» билан навбатлаштиринг, масалан, теннис, гимнастика, спорт рақслари ва бошқалар. Шу билан Сиз олдинги формангизга қайтасиз ёки уни қайтариб оласиз.

**Касб-ҳунар коллежи ўқувчи-ёшлари учун саломатлик тести талаб нормалари**

«Илк ёшлик» давридаги ўқувчилар (15-16 ёш) саломатлик тести бўйича қуйидаги назарий билим ва

амалий малакаларга эга бўлиши лозим: а) ўқув кунни ва ҳаракат фаоллигининг қатъиян белгиланган тартибини тузиш ва уни узлуксиз бажаришга одатланиш; б) толиқиш, чарчаш ва унинг аломатлари, организмни сарфлаган энергиясини тиклаш малакасига эга бўлиш; в) жисмоний юкломани пульс (ЮҚЧ) орқали бошқаришни билиш; г) жароҳатланишни олдини олиш ва биринчи ёрдам кўрсатишни билиш. 7-жадвалда 15-16 ёшлар учун синов турлари ва улар учун белгиланган меъёрий нормаларни эътиборингизга ҳавола қилдик.

***Касб-ҳунар коллежи ўқувчи-ёшлари (15-16)нинг умумий жисмоний тайёргалигининг синов турлари ва меъёрий нормалари***

1. Билиш, ўқиш ва дам олишнинг қатъий тартиби. Толиқиш, унинг белгилари ва олдини олиш чоралари, жисмоний машғулотлар даврида пульс тартиби.

2. Бажара олиш. 32 та турда умумий ривожлантирувчи машқлар тестларини тузиш ва ўтказиш. Машғулот олишда ўз-ўзини идора этиш курсатғичларидан фойдаланиш жароҳат вақтида биринчи ёрдам кўрсата олиш. Хакамлик қилиш жараёнида меъёрларни қабул қилиш.

## Синов ва меъёр турлари

Т/р	Синов турлари	Ўлчов бирлиги	Ўспиринлар		Қизлар	
			Хисоб	Нишон	Хисоб	Нишон
1	100 м. га югуриш	сек.	13,5	13,2	16,2	15,5
2	Сакрагичда сакрашлар	марта	85	95	90	100
3	Кросс 2000 м	мин. сек.	9,00,0	8,30,0	-	-
4	Кросс 1000 м	мин	-	-	4,50	4,20
5	Узунликка югуриб келиб сакраш	см	380	420	320	330
6	Турникда тортилиш	марта	8	10	-	-
7	Ўриндикда қўлларни букиб ёзиш	марта	-	-	8	10
8	Тўпни улоқтириш	метр	40	45	23	26
9	50 м.га сузиш	мин/сек.	55,0	50,0	1,10,0	1,05,0
10	12 км. га сайрга чиқиш	Туристтик малакаларини текшириш				
11	Йил давомида мусобақаларда қатнашиш	марта	2	3	2	3

## Мундарижа

Сўз боши .....	3
<b>I БОБ. Касбга йўналтирилган ҳаракатлар ва уларга оид бошланғич билимлар .....</b>	<b>10</b>
1.1. Ҳаракатлар, уларнинг мазмуни, тузилиши, вақт ва фазодаги ҳолатига кўра таснифи.....	12
1.2. Ҳаракатларни бажаришга тайёрланиш ва уларнинг бажариш кетма-кетлиги .....	18
1.3. Касбга йўналтирилган ҳаракатларнинг заҳираси .....	25
1.4. Касбга йўналтирилган ҳаракатларни ривожлантириш... ..	29
<b>II-БОБ. Касбий жисмоний қобилиятлар .....</b>	<b>50</b>
2.1. Коллеж ўқувчи, талаба ёшлари организми анатомо-физиологик хусусиятларининг касбий, жисмоний қобилиятлари билан узвийлиги .....	53
2.2. Куч, тезлик фазилатларининг намоён бўлишини фарқлаш.....	57
2.3. Чакқонлик, чидамлилиқни ҳаракат сифатларини намоён бўлишини фарқлаш.....	62
2.4. Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти машғулотлари жараёнида шуғулланувчи имкониятини ҳисобга олиш.....	70
<b>III БОБ. Касбий жисмоний тайёргарлик.....</b>	<b>80</b>
3.1. Куч тайёргарлиги машқлари билан машқланиш .....	81
3.2. Тезкорлик ҳаракат сифатини талаб қиладиган машқлар билан машқланиш .....	84
3.3. Чакқонлик талаб қиладиган машқлар	

билан машқланиш .....	88
3.4. Чидамлилиқ ҳаракат сифатини талаб қиладиган машқлар билан машқланиш .....	95
<b>IV БОБ. Жисмоний ривожланганликни баҳолаш .....</b>	<b>104</b>
4.1. Келишган хушбичим қадди-қомат .....	105
4.2. Ёшингизга мувофиқ вазнингиз, бўйингиз унинг меъёрий нормалари ва уларни ривожланганлигини баҳолаш.....	114
4.3. Тана қисмларининг (бўлақларининг) гармоник ривожланганлигини ижобий ва салбий томонлари .....	117
4.4. Касби ва ҳунарига оид ҳаракат маҳорати.....	125
IV бобга хулоса .....	128
<b>V БОБ. Жисмоний маданият ва спорт тушунчаси, уларнинг моҳияти .....</b>	<b>134</b>
5.1. Орият, шаън, жасурлик, ватанпарварлик ва бошқа қадриятлар соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти мазмунида.....	135
5.2. Жисмоний маданиятлиқ .....	138
35-расм.....	143
5.3. Мамлакатимизда олимпиада ҳаракати.....	144
5.4. Кун тартибидаги соғломлаштириш спорти ва ёшлар СТТ жисмоний маданияти машғулоти .....	151
Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти билимлари сифатида билиб қўйганингиз яхши .....	177



*Илмий-услубий нашр*

**ХАНКЕЛЬДИЕВ Ш.Х., АБДУЛЛАЕВ А.,  
КИМ В.Г., ҲАМРОҚУЛОВ Р.А.,  
ЖАББОРОВ Қ.Қ., ХАСАНОВ А.Т.**

**КАСБ-ҲУНАР КОЛЛЕЖЛАРИ ЎҚУВЧИ  
ЁШЛАРИНИНГ СОҒЛОМ ТУРМУШ  
ТАРЗИ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИ**

*Ўқув қўлланма*

*Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим  
вазирлигининг ИТД-4-157 рақамли давлат гранти  
томонидан молиялаштирилган*

Муҳаррир: *С.Ҳасанов*  
Тех. муҳаррир: *Х.Турдиқулов*  
Дизайнер: *Ш.Қорабоев*  
Мусаххих: *Н.Ҳошимов*

Босишга рухсат этилди 25.12.2010 й. Бичими: 84x108<sub>1/16</sub>.  
Нашриёт босма табағи: 12,5. Шартли босма  
табағи: 12,75. Адади: 500 нусха.  
Буюртма № 104.

«ФАРҒОНА» нашриёти.  
150114. Фарғона шаҳри, С.Темур кўчаси, 28-уй.

«Ёрқин» ХИЧФ босмахонаси.  
Фарғона вилояти, Учкўприк тумани.



978-9943-347-84-7



9 789943 347847

«ФАРФОНА»