

Тақризчилар: проф. Ф. НАСРИДДИНОВ,
проф. Э. К. ШАТЕРНИКОВ
Муҳаррир Назрулла УМАРОВ

Нормуродов А. Н.

Жисмоний тарбия. Олий ўқув юртлари талабалари учун дарслик.— Т.: Ўзбекистон, 1998.—192 б.

Жисмоний тарбиянинг назарий ва амалий масалаларини, турли ёшдаги кишилар учун мўлжалланган машқлар мажмуини ёритиб берувчи ушбу дарслик олий ва ўрта махсус ўқув юртлари дастури асосида ёзилган. Унда жисмоний тарбиянинг мақсади, вазифалари ва умумий тамойиллари баён этилган.

ББК 75я73

Ашур Назарович Нармурадов

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

На узбекском языке

Издательство «Ўзбекистон»— 1998 700129, Ташкент, Навои, 30.

Бадий муҳаррир Т. Қаноатов
Техник муҳаррир М. Хужамқулова
Мусаҳҳиҳ У. Абдуқодирова

Теришга берилди 19.04.96. Босишга рухсат этилди 4.02.98. Бичими 84 × 108^{1/32}. № 2 босма қоғозига „Литературная“ гарнитурда юқори босма усулида босилди. Шартли бос.т 10,08. Нашр л. 14,03. Нухаси 2000. Буюртма № Д 348.

«Ўзбекистон» нашриёти, 700129, Тошкент, Навоий кўчаси, 30.
Нашр № 119—96.

№ 457—96

Ўзбекистон Республикасининг
Алишер Навоий номидаги
давлат кутубхонаси.

Н $\frac{1002020000-48}{М (351) 04 - 96}$ 98.

ISBN 5—640—02078—4

© «Ўзбекистон» нашриёти, 1998,

СУЗ БОШИ

Мустақил давлатимизнинг эртанги куни, унинг гуллаб-яшнаши ва ривожланиши кўп жиҳатдан ўсиб келаётган авлоднинг соғлом бўлишига боғлиқ. Бу эса ўз навбатида Ватанимизнинг келажаги — фарзандларимизнинг жисмоний, ақлий ва маънавий камол топиши учун қулай шароитлар яратишни тақозо этади.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислом Қаримов: «Биз соғлом авлодни тарбиялаб етказишимиз керак. Соғлом киши деганда фақат жисмоний соғломликни эмас, балки шарқона ахлоқ-одоб ва умумбашарий ғоялар руҳида камол топган инсонни тушунамиз», — дейди Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг биринчи мажлисидаги маърузасида. «Соғлом авлод учун» ордени таъсис этилганлиги, Халқаро хайрия жамғармаси ташкил қилинганлиги ҳам келгусида соғлом ва баркамол авлодни тарбиялаб етказишга хизмат қилади.

Қўлингиздаги дарсликда жисмоний тарбиянинг назарий ва амалий масалалари ёритиб берилган. Назарий бўлимда у ёки бу минтақанинг ўзига хос хусусиятлари, жисмоний тарбия ва спорт тарихи, республиканинг географик иқлим шароитига мослаб қурилган мавжуд спорт иншоотлари, ёшларни миллий спорт ўйинларига ўргатиш ҳамда уларда зарур ҳаракат кўникмалари ҳосил қилиб бориш масалалари баён қилинган.

Дарсликда назарий маълумотлар билан бирга иссиқ иқлим шароитини ҳисобга олиб, жисмоний тарбия ва спортнинг амалий масалаларини, миллий спорт турларини, байрам маросимларини кўрсатиб ўтишга уриниб кўрдик.

Дарсликнинг мақсади жисмоний тарбия ва спорт дастури асосида ёшларга жисмоний тарбия бериш, талабаларда спорт бўйича амалий кўникмалар ҳосил қилишда енгиллик бериб, уларнинг спорт маҳоратини ошириш, шу билан бирга олган билимларини танлаган касб бўйича кейинги иш фаолиятида қўллашга ўргатишдир.

Муаллиф ушбу дарсликни ёзишда ёрдам берганлик-лари учун профессор Ф. Н. Насриддинов, профессор Э. К. Шатерников, биология фанлари номзоди, профессор Р. Н. Прозоренкога миннатдорчилик билдиради.

Дарсликнинг давлат тилида нашр этилиши ўзбек тилаба ёшлари орасида жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчилар сонининг кўпайишига, бу эса ўз навбатида талабалар соғлиғини мустаҳкамлаб, мустақил Ўзбекистоннинг фаровонлигини оширишга ҳисса қўшади, деб умид қиламиз.

Дарслик ўзбек тилида биринчи марта чиқаётганлиги учун унда қатор камчилик ва хатолар бўлиши мумкин. Муаллиф дарсликнинг сифатини яхшилашга қаратилган барча таклиф ва мулоҳазаларни мамнуният билан қабул қилади.

КИРИШ

1991 йил сентябрь ойида Ўзбекистон мустақилликка эришиб, янги демократик давлат сифатида бутун дунёга танилгач, юртимизда кенг миқёсда иқтисодий ислохотларни амалга оширишга киришилди. Шу билан бирга Президентимиз И. А. Каримов Фармонлари бўйича жумҳурият аҳолисини соғломлаштириш, халқ соғлигини мустаҳкамлаш учун жисмоний тарбияга ва спортга катта эътибор берилмоқда.

Қисқа муддат ичида Ўзбекистонда «Жисмоний тарбия ва спорт ҳақида қонун» (1992 йил 4 январь) парламент томонидан қабул қилинди. Шу орада Миллий Олимпиада Қўмитаси тузилиб, уни Халқаро Олимпиада Қўмитаси тан олди. Республика спорт Федерацияларини Осиё ва жаҳон федерациялари тан олиб, ўз таркибига аъзо қилиб олдилар. Энди Ўзбекистон спортчилари Осиё ва жаҳон биринчиликлари, чемпионат ва Олимпиада ўйинларига мустақил равишда Ўзбекистон байроғи остида қатнашмоқда. Ўзбекистон спортчилари жаҳон миқёсида бўлаётган мусобақаларда юқори натижаларга эришмоқда. Масалан, 1991 йил Манила (Филиппин) шаҳрида шахмат бўйича бўлиб ўтган Олимпиада ўйинларида республика шахмат жамоаси аъзолари жаҳонда кучли ҳисобланган АҚШ, Югославия, Англия, Исроил жамоаларини ортда қолдириб, Русиядан кейин иккинчи ўринни эгаллади. 1993 йил январь ойида Минск (Белорусь) шаҳрида самбочи-курашчиларимиз жамоаси жаҳон биринчилигида учинчи фахрли ўринни эгаллашди. 1993 йил февраль ойида Прага (Чехия) шаҳрида муз устида ўйин бўйича жаҳон чемпионатида ҳамюртларимиз А. Стериаду ва Ю. Разгуляевлар фахрли ўчинчи ўринни эгаллашди. Шунининг Австриянинг поймахтаида ва Японияда фрейстал бўйича жаҳон чемпионатида Елена Черязова олтин медаль совриндори бўлди.

Президентимиз И. А. Каримовнинг 1993 йил февраль ойида чиқарган «Иқтидорли ёшларни излаб топиш ва уларни тарбиялаш тўғрисида»ги Фармони спортчиларга ҳам тааллуқлидир. 1993 йил 19 мартда эълон қилинган

«Ўзбекистон республикасида футболни янада ривожлантириш тўғрисида»ги фармон Ўзбекистон ёшларини соғломлаштиришга бўлган ғамхўрликнинг яна бир намунасидир.

1993 йил 11 мартда Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт институтида бўлиб ўтган республикада жисмоний тарбия ва спорт фаолларининг йиғилишида Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортнинг аҳволи ва уни янада ривожлантириш тадбирлари кўриб чиқилди.

1993 йил 14—15 майда Ўзбекистон Республикаси олий ўқув юртлири ректорлари ва ўрта махсус мактабларнинг директорлари, жисмоний тарбия кафедралари мудирлари ва ўқитувчилари йиғилишиб, талабалар ва ўқувчи ёшлар соғлиғини мустаҳкамлаш, жисмоний тарбия ва спортни ёшлар ҳаётига сингдириш, касалликларнинг олдини олиш, ёшларга спортнинг ўзлари хоҳлаган тури билан шуғулланишга шароит яратиб бериш масалаларини кўриб чиқишди.

Мана шу ва бошқа шунга ўхшаш амалий тадбирлар «Соғлом авлод учун» дастурини бажаришга хизмат қилмоқда.

Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт тарихидан

✓ Жисмоний маданият ва спорт ҳамиша жамият ҳаётининг ажралмас бир қисми бўлиб келган. Бизгача мавжуд бўлган ижтимоий жамоалар ҳам ўз ривожланишида жисмоний тарбия ва спортга катта аҳамият берган. Жисмоний маданият ва спорт жамиятдаги ҳукмрон синфларнинг манфаатини ифодалашга хизмат қилиб, уни ҳимоя қилган ва унга йўл кўрсатган. Қуйидаги ҳужжатлар бунинг ёрқин мисолидир. Абу Убайд Абд ал-Воҳид ибн Муҳаммад ал Жузжоний ёзиб қолдирган манбалардан маълум бўлишича, ✓ Урта Осиёнинг машҳур олими, ўрта аср юксалиш ғоясининг курашчиси Абу Али ибн Сино 1002—1011 йилларда Хоразмшоҳ саройида хизмат қилганида Хоразмшоҳнинг вазири Абул Ҳасан Аҳмад ибн Муҳаммад ас-Саҳлидан «Тозалик ҳақида рисола» номли китоб ёзишга буюртма олган. У ҳозир Абу Али ибн Синонинг бутун дунёга машҳур «Тиб қонунлари»га асос бўлди. Олим рисоласини қуйидаги бешта мустақил бобларга бўлган: †

1. Тоза ҳаво.
2. Ҳаммом.
3. Таом.
4. Жисмоний ҳаракат.
5. Уйқу ва тетиклик. †

† Ибн Сино ўз рисоласининг тўртинчи бобида: «Жисмоний тарбия машқлари савия ва сон жиҳатдан жуда узоқ ва кишини чарчатадиган бўлмаслиги керак. Улар жуда тез ҳам бўлмаслиги керак, акс ҳолда улар қисқа давом этишига қарамай кишига узоқ бўлиб туюлади, шунингдек, бу машқлар ўта бўш бўлмаслиги ҳам керак, акс ҳолда улар узоқ давом этадиган машқлар, кишига жуда қисқа бўлиб туюлмасин,»— дейди. †

Бундан кўринадики, Абу Али ибн Сино ўрта асрлардаёқ жисмоний тарбия машғулотларининг инсон ҳаётида тутган ўрни ва моҳиятини назарий асослаб берган. Бу назарий асосларга таяниб рус ва совет жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг назарий асосчилари ва педагоглари П. Ф. Лесгафт, Л. П. Матвеев, Н. Г. Озолин, В. М. Зациорский ва бошқалар ҳозирги

замон спорт ва жисмоний тарбия машғулотлари назариясини ишлаб чиқишди ва илгари суришди.

XIII—XIV аср ўзбек поэзиясининг атоқли намоёнда-си, машҳур рубойнавис шоир, оташин халқпарвар Паҳлавон Маҳмуд (1247—1326) ўз даврининг ажойиб спортчиси ҳам бўлган. У миллий кураш бўйича халқаро мусобақаларда қатнашиб, ҳамма рақибларини енгганда, ғолиблик эвазига мукофотлар эмас, балки шу жойлар ҳокимлари Хоразмдан келтирган қуллар ва асирларини озод этишни талаб қилган. Уша даврда спортнинг бу тури Туркистон ҳудудида гуркираб ривожланган ҳамда у халқ орасида жуда оммабоп бўлган.

Жисмоний тарбия ва спортнинг кейинги тараққиёти Темурийлар даврига тўғри келади. Давлат тизими ва кучли қўшинларни тузган Амир Темур ўз аскарларини жисмоний тайёргарлигига катта эътибор берган. «Темурнома»да ёзилишича, Темур ўспирилик даврида тенгдошлари билан ўзининг кўп вақтини ҳарбий ўйинларга ажратган, пировардида Темурнинг ўзи ва бу ўйинларнинг бошқа иштирокчилари ҳам катта жисмоний тайёргарликдан сўнг буюк лашкарбошилар бўлиб етишган. Улар Темурийлар империясини тузишда, ўрнатишда ва мустаҳкамлашда катта рол ўйнаган.

Улуғ шоир ва мутафаккир Алишер Навоий ўз асарларида жисмоний тарбия ва спорт ғояларини олдинга суриб, ўз қаҳрамонларини жисмонан кучли, бақувват ва чиройли инсонлар сифатида таърифлаган.

Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт тарихи чуқур илдизга эга. Утмишда кураш, югуриш, улоқ ва бошқа миллий ўйинлар халқ орасида кенг тарқалган, ҳар хил тантана, навруз, диний байрам ва тўйларда мусобақалар ўтказилган, бу урф-одатлар бизнинг ҳозирги кунларимизда ҳам давом этиб, тараққий этмоқда.

Мусобақа ғолиблари аҳоли орасида қаҳрамон ҳисобланиб, халқимиз томонидан жуда қадрланган. Жисмоний машқлар ва спорт турларининг сони кўпайиши билан бирга уларга қизиқиш авлоддан-авлодга ўтиб келмоқда, у ёки бу спорт турларининг техникавий асоси ҳам такомиллашишида давом этмоқда.

Собиқ совет ҳокимияти йилларида ҳам жисмоний тарбия ва спорт ҳаракатига эътибор катта эди. Собиқ Ўттифоқ республикаларида махсус спорт мактаблари, Россияда ҳатто фақат жисмоний тарбия ва спорт адабиётлари чоп этадиган нашриётлар бор эди.

1917 йилдаги инқилобдан олдин Русияда жисмоний маданият ходимларини тайёрлайдиган бирон бир тармоқ йўқ эди. Гимназияларда, билим юртларида, кадет корпусларида, ҳарбий билим юртларида қоидага мувофиқ унтер-офицерлар ва захирадаги офицерлар, ўқитувчилар сифатида фойдаланилар эди. У даврда жисмоний тарбия асосан қаттиқ интизомга асосланган ҳарбий машқлар ва қурооллардан фойдаланиш усуллари каби машғулотлардангина иборат бўлиб, шуларга асосланган эди холос.

Туркистон Русия томонидан босиб олингандан кейин спорт турлари ва ҳар хил мусобақалар ўтказиш сезиларли даражада жонлана бошлади. Туркистон ўлкасида энди юзлаб ва минглаб кишилар, асосан ҳокимият тепасида турганлар ва уларнинг оила аъзолари спорт билан мунтазам шуғулланадиган бўлдилар.

1885 йилда Тошкентда ҳам ҳаваскор велосипедчилар жамияти тузилди. Улар тез-тез мусобақалар ўтказиб, унда иштирок этиш учун Русиянинг марказий шаҳарларидан, ҳатто Оврупо мамлакатларидан ҳам велосипедчилар таклиф қилинар эди. 1907 йилда бўлиб ўтган мусобақалардан бирида австриялик Оврупо чемпиони Гобир қатнашган эди.

1910 йилда Самарқандда овчилар жамияти ташкил топди. Фарғона водий шаҳарларида эса у ўзининг бир неча бўлимларини очди. Спорт жамияти ўзининг бир нечта спорт иншоотларига ҳам эга эди. Гимнастика ва қиличбозлик бўйича ҳам мусобақалар бўлиб турар эди. Ўз навбатида Тошкент қиличбозлари ўша йилларда кучли кўнгилли жамоалардан бири эди. Шу йилларда Тошкент, Самарқанд, Андижон жамоалари ўртасида футбол бўйича дастлабки мусобақалар ҳам бўлиб ўтган.

1912 йилда Самарқанд ва Бухоро шаҳарларида «Лочин» деб номланган спортчилар уюшмасининг бўлими очилди. Бу ерда гимнастика ишқибозлари бўлиб, улар ўз фаолиятларини Туркистонда махсус гимнастика курсларини очишдан бошладилар. Бу курснинг битирувчилари ёшлар билан фақат гимнастика эмас, балки енгил атлетика ва спортнинг бошқа турлари, спорт ўйинлари, жумладан футбол бўйича ҳам машғулотлар олиб бориш ҳуқуқига эга эдилар.

Оммавий спорт ишларининг бундан кейинги ривожланишида умумтуркистон Олимпиадалари жуда катта

роль ўйнади. Бундай спорт анжуманларидан бири 1920 йилда Тошкентда бўлиб ўтди, унда Туркистоннинг олти вилоятидан, Урта Осиё ҳудудининг турли бурчакларидан 3000 дан ортиқ киши қатнашди. Спортнинг енгил атлетика тури Олимпиадада кенгроқ ўрин олди.

1921 йилда 1920 йилга нисбатан каттароқ дастур бўйича иккинчи Олимпиада ўйинлари ўтказилди. Бу мусобақалар ёшларда спортга қизиқиш уйғотди, жисмоний тарбиянинг ривожланишига, оммавийлашувига, жуда кўп спорт тўғарақлари ва спорт клубларининг очилишига туртки бўлди. Уларнинг сони Тошкентнинг ўзидан ўн тага етди. 1923 йилда «Динамо» кўнгилли жамияти тuzилди.

1923 йилнинг 1 апрелида Туркистонда ҳаммаси бўлиб 70 дан ортиқ бошланғич спорт ташкилотлари, жумладан 17 та жисмоний тарбия тўғараги, 24 та спорт клуби, 14 спорт жамияти ва унда 15 та спорт бўлими бор эди. Бу ташкилотларда ҳаммаси бўлиб 12636 киши ишлаб, улардан 1056 нафари аёллар эди. 1924 йилда бу ташкилотларнинг сони 296 тага етди ва унда шуғулланувчилар сони ҳам бир неча баравар ошиб кетди.

Шу йилларда ўзбек аёллари ўртасида спорт ишларини олиб бориш учун қизил бурчаклар, аёллар клуби ташкил этила бошлади. Аёллар ўртасида жисмоний тарбия, тиббиёт ва маориф соҳасида ишлаган дастлабки жисмоний тарбия ўқитувчиларидан А. Дурановская, П. Самойленко, Г. Гарфунг, И. Елкина, Б. Граминицкая, Я. Валишаева ва бошқа кўпгина рус спортчи-аёллари жуда катта иш олиб бордилар. Улар аёллар ўртасида спорт турларининг оммавийлашувида тарғибот-ташвиқот ишларида ҳам самарали натижаларга эришдилар.

Бу йилларда касаба уюшмалари ҳам спортнинг оммавийлашувида катта фаолият кўрсатдилар. Улар спорт клубларини оталиққа олдилар.

1924 йил 16 майда «Туркистон ҳақиқати» биринчи ўлка ўйингоҳи очилди. 1924—1928 йилларда жумҳурият вилоят Олимпиада ўйинлари ўтказиладиган бўлди. Ана шундай Олимпиадалардан бири Сирдарё вилоятида очилган «Ўлка жисмоний тарбия кенгаши» ўйингоҳида бўлиб ўтди.

Агар 1925 йилнинг бошида касаба уюшмалари тизимида 11 та спорт майдони ҳисобга олинган бўлса, 1927 йилнинг охирига келиб, бу кўрсаткич 29 тага етди ва ҳар хил ўйинлар учун 30 та, футбол учун 19 та, мер-

ганлик турнга мўлжалланган 8 та майдон ва сувда коп-ток ўйини учун 1 та бассейн бор эди. 1927 йилда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчиларнинг Биринчи, 1928 йилда эса Иккинчи спартакиадаси бўлиб ўтди. Бу мусобақалар Бутуниттифоқ Спартакиадасига тайёргарлик бўлиб, унда 650 киши қатнашди, улар орасида 23 та ўзбек қизлари ҳам бор эди.

1928 йилда Ўзбекистон чавандозлик спорти ишқи-бозлари ўзларининг юксак маҳоратларини кўрсатдилар. Чавандозлар Ахалтека зотли отларда Қўнғиротдан Москвагача бўлган йўлни 86 кунда босиб ўтдилар.

1933 йилда Тошкентда бўлиб ўтган илмий-методик кенгаш Ўзбекистонда жисмоний маданият ва спортнинг тараққиёти учун катта аҳамиятга эга бўлди. Кенгашда миллий спорт турларини ривожлантириш масалаларига катта эътибор берилди.

1934 йилларда жисмоний тарбия жамоаларида I Урта Осий Спартакиада ўйинларига тайёргарлик бошланди ва унда спортнинг барча турлари бўйича яхши натижаларга эришилди. Июль-август ойларида Тошкент шаҳар ва Республика Спартакиадаси ўтказилиб, унда тошкентликлар биринчи ўринни эгалладилар.

1935 йилда Тошкентда очилган уч йиллик жисмоний тарбия техникуми Ўзбекистондаги дастлабки жисмоний тарбия билим юрти эди. Унинг вазифаси умумтаълим мактаблари учун жисмоний тарбия ўқитувчилари, жисмоний тарбия ва спорт уюшмаларида ишлаш учун йўриқчилар тайёрлашдан иборат эди.

1935 йилдан бошлаб Ўзбекистонда касаба уюшмаларининг кўнгилли спорт жамияти тузила бошлади. Ана шундай жамиятлардан бири 1936 йил декабрида ташкил этилган темир йўлчилар кўнгилли жамияти эди. Шу йили касаба уюшмалари томонидан «Пишчевик», «Старт», «Строитель», «Буревестник», «Красное знамя» ва бошқа кўпгина кўнгилли спорт жамиятлари тузилиб, 1937 йилда расмий равишда уларнинг сони 18 тага етди.

1936 йилда II Умумўзбек спартакиадаси ўтказилди, шу йили ўзбек спортчилари Бутуниттифоқ ўйинларида ҳам фаол иштирок этдилар.

1936 йилда Ўзбекистонда спорт турларидан бири — альпинизм ривожлана бошлади. 1936 йилда Республикада 25 та ўйингоҳ, 54 та спорт зали ва 600 га яқин спорт

майдончалари мавжуд бўлиб, шу йилдан бошлаб жамоа ва давлат хўжаликлариди республика спорт мусобақалари ўтказиладиган бўлди.

1937 йилдан бошлаб Москвада иттифоқдош республикаларнинг жисмоний тарбия намоёнлари ўтказила бошланди. Унда ўзбекистонликлар ҳам қатнашдилар, Умумжамоа беллашувида спортчиларимиз II ўринни олишди.

Уруш йилларида Ўзбекистон спортчилари ўз фаолиятларини ўзгартириб, бутун диққат-этиборларини фронтга, душманга қарши кураш ишига жалб қилишди. Энди кўпроқ ҳарбий-амалий машқ спортга катта этибор берила бошлади. Граната отиш, самбо, мерганлик шулар жумласидандир. Ўзбекистондан М. Зокиров, М. Буглов, Б. Филиппов, А. Адисман ва бошқа жуда кўп спортчилар фронтдан алоҳида жанговар мукофотлар билан тақдирланиб қайтдилар. Тошкентлик талаба Е. Стемпковская Совет Иттифоқи Қаҳрамони унвонига сазовор бўлди. Уруш йилларидан кейинги дастлабки йилларда бизнинг спортчиларимиз Республика Спартакиадасида ҳам яхши натижаларга эришдилар.

1945 йил 7—14 ноябрь кунларида Фрунзе (Бишкек)да Ўрта Осиё ва Қозоғистон Республикаларининг IV Спартакиадаси бўлиб, унда ўзбекистонлик спортчилар биринчи ўринни эгалладилар. 1948 йил 10—15 октябрь кунларида Душанбе шаҳрида ўтказилган Ўрта Осиё ва Қозоғистон Республикалари V Спартакиадасида умумий ҳисобда биринчи ўринни қўлга киритдилар.

1952 йилда Хельсинки шаҳрида ўтказилган Олимпиада ўйинларида ўзбекистонлик спортчилар иштирок этиб юқори натижаларга эришдилар.

1953 йилда Тошкентда биринчи марта завод-фабрика ишчилари Спартакиадаси ўтказилди. Бу Спартакиада саноат корхоналари ишчилари ўртасида жисмоний тарбия ва спортга қизиқиш жуда катта эканини кўрсатди.

1988 йилда касаба уюшмалари кўнгилли спорт жамиятлари ягона республика спорт жамиятига расмий равишда бирлашди.

1990 йилда Ўзбекистон Республикасининг «Спорт ҳамма учун» номли ассоциацияси тузилди.

1991 йил июнь ойида «Лочин» ассоциацияси ташкил топди. Унинг асосий вазифаси жумҳурият талаба ёшлар

рининг саломатлиги ва жисмоний тарбияси билан шуғулланиш эди. Бу оммавий ташкилотнинг асосчилари Ўзбекистон Халқ таълими вазирлиги ҳамда Ўзбекистон Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигидир.

1991 йил 1 сентябрь Ўзбекистон аҳолиси учун унутилмас кун бўлди. Шу куни Ўзбекистон Мустақил Республика деб эълон қилинди. Шундан кейин касаба уюшмаси жисмоний тарбия ва спорт қўмиталарининг «Ўзбекистон» номли кўнгилли спорт жамиятлари ташкилоти барпо этилди.

1992 йил январда Ўзбекистон Олий Кенгаши сессиясида «Ўзбекистон Республикасининг жисмоний тарбия ва спорт ҳақида»ги Қонуни қабул қилинди. 1992 йил 23 январда Ўзбекистон миллий Олимпиада Қўмитаси ташкил этилди. Халқаро Олимпиада Қўмитасига, халқаро уюшмаларга хат йўллаб, Ўзбекистон Миллий Олимпиада Қўмитасини ҳам бундай нуфузли халқаро уюшмаларга аъзо қилиб қабул этиш сўралди. Таклиф ХОК томонидан қабул қилинди. 1994 йил январгача фақат жумҳуриятимиз пойтахтида 18 ўйингоҳ, 3 манеж, спорт саройлари ва сув спорти саройи, 38 бассейн, 26 футбол майдони, 549 жисмоний тарбия ташкилоти қайд қилинди.

Жисмоний тарбия ва спорт ишларини халқ орасида кенг тарғиб қилиш мақсадида Республика касаба уюшмаларининг «Ўзбекистон» спорт жамияти барпо этилган бўлиб, унда 107 та ташкилот ва корхоналарнинг жисмоний тарбия жамоа аъзолари, 33 спорт мактаби, 31 олий ўқув юрти спорт клуби, 30 та ўрта ва ўрта махсус мактаб, коллежлар аъзоларидан 120 минг киши қатнашмоқда.

«Меҳнат резервлари» спорт жамияти ташкилотининг 48 та билим юртида, 303 дан ортиқ умумтаълим мактабларида ўз мухлислари бор. 20 спорт мактабида 360 минг ўқувчи спортдан таълим олиб ўз маҳоратини оширмоқда.

Шулар билан бир қаторда жисмоний тарбия ва спорт туман қўмиталари, «Жисмоний тарбия ҳамма учун» ассоциацияси, Ўзбекистон республикасининг Мудофаа вазирлиги спорт клуби, «Жисмоний тарбия ва саломатлик» бирлашмаси, «Динамо» кўнгилли спорт жамияти, «Меҳр-шафқат саломатлик фонди» ва бошқа ташкилотлар ҳам фаолият кўрсатмоқдалар.

Жаҳон спорт жамоатчилиги, Осиё ва Жаҳон Олим-

Собиқ Иттифоқ таркибида Ўзбекистон спортчиларининг Олимпиада ўйинларида эришган натижалари

№	Олимпиада ўйинларининг тартиб рақами	Ўтказилган жой ва йиллар	Жамоанинг умумий сони	Медаллар			Жами	Ўзбекистон спортчиларининг сони	Медаллар			Жами	
				олтин	кумуш	бронза			олтин	кумуш	бронза		
1	XV	Хельсинки	1952	295	22	30	19	71	2	1	0	0	1
2	XVI	Мельбурн	1956	283	37	29	32	98	1	0	0	0	
3	XVII	Рим	1960	284	43	29	31	103	1				
4	XVIII	Токио	1964	384	30	31	35	96	1				
5	XIX	Мехико	1968	317	29	32	30	91	3	0	1	3	4
6	XX	Мюнхен	1972	418	50	27	22	99	5	1	0	0	1
7	XXI	Монреал	1976	409	49	41	35	125	6	3	0	0	3
8	XXII	Москва	1980	530	82	69	46	197	14				
9	XXIII	Лос-Анжелос	1984		<i>Социалистик давлатлар қатнашмаган</i>								
10	XXIV	Сеул	1988	511	55	31	41	127	9	2	2	1	5
11	XXV	Барселона	1992	489	45	29	29	103	17	3	—	1	4

Ўзбекистон спортчиларининг собиқ СССР халқлари
Спартакиадаларида иштироки

№	Спартакиада ўтказилган йиллар	Терма жамоа аъзоларининг умумий сон	Эгаллаган урни	Медаллар		
				олтин	кумуш	бронза
1	1956	334	11	3	1	2
2	1959	368	13	2	5	3
3	1963	464	11	6	6	8
4	1967	550	10	1	6	6
5	1971	356	11	2	2	2
6	1975	391	9	5	6	14
7	1979	558	7	7	25	7
8	1983	570	9	9	30	12
9	1986	534	9	11	10	11
10	1991	354	аниқла- маган	11	11	38

пиада қўмиталари ва халқаро спорт федерациялари Ўзбекистон спортчиларидан: штангачи, собиқ рекордчи Э. Қаримов, боксчи Р. Рихсиев, енгил атлетикачилар С. Ўлмасова, А. Нормуродов, Р. Гатаулин, А. Кучмуродов, А. Харлов, қиличбоз С. Рўзиев, чавандозлар М. Исmoilов, Ю. Ковшов, курашчилар С. Ходиев, Р. Аблаев, Р. Қазаков, К. Фатхулин, сув тўпи ўйинчиси Э. Шагаев, баскетболчилар А. Жармуҳамедов, Р. Салимова-Прокопенко, гимнастикачилар Э. Саади, ака-ука акробатлар М. Тожиев, Т. Тожиев ва бошқа жуда кўп спортчиларнинг фаолиятларини юқори баҳолади.

Республикамиз пойтахти Тошкент кўпгина халқаро мусобақалар ўтказиладиган шаҳарга айланиб бормоқда.

**Янги давр Олимпиада ўйинлари тўғрисида
қисқача маълумот**

Маълумотларга қараганда, биринчи Олимпиада ўйинлари эраимздан олдинги 776 йилда қадимий Греция ва Спарта мамлакатлари ўртасида тузилган шартнома бўйича «Илоҳий ойда» (июнь) кичкина Олимпия шаҳрида бўлиб ўтган. Бу мусобақаларда греклар куч ва эпчиликда беллашганлар. Навбатдаги Олимпиада ўйинлари эса олдингисидан 1417 кун ўтгандан сўнг ўтказилган. Жами—293 Олимпиада ўйинлари ўтказилган. Эраимзнинг 394 йили зўрлик билан христианликни жорий этган ва Олимпиада ўйинларида мажусийлик урфлари мавжуд деб ҳисоблаган Рим императори Федосий

I нинг махсус фармони билан Олимпиада ўйинлари тақриб қўйилган.

XIX аср урталарида Грецияда бир неча бор Олимпиада ўйинларини тиклашга уриниб кўрилди. Грециянинг пойтахти Афина шаҳрида, 1859, 1870 ва 1875, 1889 йилларда югуриш, сакраш, ядро улоқтириш, гимнастика ва спортнинг бошқа бир неча турлари бўйича мусобақалар ўтказилиб, бу беллашувда фақат грек атлетлари иштирок этганлар.

XIX аср охирида Оврупода иқтисодий ва маданий алоқалар ривожланиши натижасида халқаро мусобақалар сони ҳам кўпайди. Биринчи халқаро спорт ташкилотлари тузилиб, янги халқаро мусобақалар ташкил этилди. Бу шароитда француз жамоат арбоби Пьер де Кубертен (1863—1937) Олимпиада ўйинларини тиклашни тавсия қилди. 1889 йили Франция Таълим вазири Пьер де Кубертенга ўша вақтнинг энг долзарб муаммоларидан бири бўлган спорт муаммосини кўриб чиқиш учун халқаро кенгаш чақириш таклифи билан чиқишни топширди. Бу кенгаш 1894 йил Париж шаҳрида бўлиб ўтиб, бунда 12 давлат спорт ташкилотлари вакиллари иштирок этишди. Кубертеннинг маърузаси Олимпиада ҳаракатлари негизи туғрисида бўлиб, кенгаш иштирокчиларини яна бир бор Олимпиада ўйинларини тиклашга чақирди ва Халқаро Олимпиада қўмитасини (ХОК), унинг раҳбариятини сайлади ҳамда 1896 йилдан бошлаб Олимпиада ўйинларини тиклашга қарор қилинди. ХОКнинг биринчи президенти қилиб грек Деметриус Викелас, бош котиб қилиб эса Пьер де Кубертен сайланди. I Олимпиада ўйинлари 1896 йил Афина шаҳрида ўтказилди. 1896 йилдан 1925 йилгача ХОК президенти лавозимига Пьер де Кубертен сайланган эди.

1896 йилда Олимпиада ўйинларининг Гимни (мадҳияси) қабул қилинади. Унинг мазмуни қуйидагича:

— ҳаваскорлик — спортнинг асоси, негизи, жисмоний ва руҳий сифатларни ривожлантириш;

— спорт ёрдамида халқлар бир-бирларини туғри тушуниши, ёшларни дўстона руҳда тарбиялаш, осойишталик ва тинчлик ўрнатиш;

— халқлар орасида яхши ниятли Олимпиада фикрларини кенг тарғибот қилиш;

— Олимпиада тўрт йилда бир марта жаҳон спортчиларининг катта спорт анжуманига таклиф қилади.

Олимпиада ўйинлари 12 кундан ортиқ давом этмаслиги керак. ХОКнинг штаби Швейцариянинг Лозанна шаҳрида жойлашган.

Олимпиада ўйинларининг шиори:

«Тезроқ», «Баландроқ», «Кучлироқ».

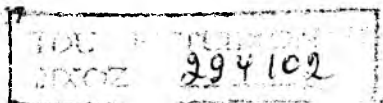
1947 йил Халқаро Олимпиада қўмитаси собиқ СССР спорт ташкилотларига мурожаат қилиб, уларни 1948 йил Лондон шаҳрида бўладиган навбатдаги Олимпиада ўйинларига илк бор таклиф қилди (бунгача собиқ СССР Олимпиада ўйинларига таклиф этилмаган эди). Лекин бу таклифнома, Олимпиада ўйинларига оз вақт қолгани учун қабул қилинмади. Чунки совет спортчилари бу беллашувга тайёрланиб улгурмасдилар. 1951 йил апрель ойида собиқ СССРда Миллий Олимпиада қўмитаси тузилиб, у ХОКга аъзо бўлиб кирди. 1952 йилда собиқ СССР терма жамоаси Финляндия мамлакати пойтахти Хельсинки шаҳрида бўлган Олимпиада ўйинларига биринчи марта иштирок этди. Охириги марта собиқ СССР терма жамоаси 1992 йил Испаниянинг Барселона шаҳрида қатнашди. Мустақил Республикалар ташкил этилгандан сўнг собиқ СССР Миллий Олимпиада Қўмитаси ўрнига 15 та мустақил Миллий Олимпиада қўмиталари ташкил топди. Ўзбекистон Миллий Олимпиада Қўмитаси 1992 йилнинг бошида тузилиб, шу йили ХОКга аъзо бўлиб кирди.

Собиқ Иттифоқда Миллий Олимпиада Қўмитаси тузилгандан сўнг, спорт федерациялари ва ташкилотларини Оврупо, жаҳон спорт федерациялари ва Олимпиада Қўмитаси тан олди. Олимпиада беллашувларига яхшироқ тайёргарликни ва спортчилар саралашни юқори даражага кўтариш учун 1956 йилдан бошлаб ҳар 4 йилда бир марта Олимпиада беллашувларидан олдин собиқ СССР Халқлари Спартакиадаси ўтказишга қарор қилинди. Спартакиада ўйинлари Москов шаҳрида ўтказиладиган бўлди. Охириги Спартакиада Украинанинг пойтахти Киев шаҳрида ўтказилди.

Ўзбекистон спортчиларининг ушбу анжуманларда қатнашгани тўғрисидаги маълумот 2-жадвалда берилган.

Синов саволлари

1. Буюк Шарқ алломаларининг жисмоний тарбия ва спортнинг инсон ҳаётидаги аҳамияти тўғрисидаги фикрлари.



2. Ўзбекистонда Октябрь тўнтаришидан кейинги жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланиши.

3. Янги давр Олимпиада ўйинлари тўғрисида нималарни биласиз?

4. Олимпиада ўйинлари қачон, қаерда, ким томонидан қайта тикланган?

5. Урушдан кейинги даврда жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланиши тўғрисида нималарни биласиз?

6. Ўзбекистон спортчиларининг халқаро мусобақаларда қатнашгани тўғрисида нималарни биласиз?

7. Собиқ СССР Халқлари Спартакиадаси ва Олимпиада ўйинларида Ўзбекистон спортчиларининг иштироки.

8. Ўзбекистон Миллий Олимпиада Қўмитаси қачон ташкил топди?

И В О Б

Олий ва ўрта махсус ўқув юртларида жисмоний тарбия дарсининг дастури

Олий ва ўрта махсус ўқув юртларида жисмоний тарбия дарси ва спорт тўғарақлари талабаларни инсонпарварлик руҳида, ўз мутахассислиги бўйича замонавий талабларга мос равишда тайёрлашда умумий фанларнинг ажралмас бир қисми ҳисобланади. У ҳар бир талабанинг ўз мутахассислигига жисмонан тайёрланишида, шахс сифатида, шаклланишида муҳим бир восита бўлиб хизмат қилади. Шу билан бирга у соғлиқни мустаҳкамлаш омили бўлиб, талабанинг келажакда етук мутахассис қилиб тайёрлашда муҳим аҳамият касб этади.

Жисмоний тарбия олий ўқув юртлари дастурига фан сифатида 1928 йилдан киритилган. Унгача мутахассислар қисқа курсларда тайёрланган. 1921 йилда Фарғона ва Тошкент шаҳарларида жисмоний тарбия мутахассисларини тайёрлашни кўзда тутиб, 3 ойлик курслар очилди, шу йили бу курсларни 60 киши тугатди.

1926 йилда ҳам жисмоний тарбия йўриқчиларини (инструктор) тайёрлайдиган 3 ойлик курслар очилиб, ўша йилнинг ўзида уларни 30 киши битириб чиқди.

1929 йилнинг ноябр ойида Ўрта Осиёда халқ хўжалигини тезда юксалтириш ва бу ўлкада мутахассислар камлигини ҳисобга олиб, мамлакатнинг шарқида биринчи Олий техника ўқув юрти, Ўрта Осиё пахтачилик-

ирригация-политехника олийгоҳи — ҳозирги Тошкент давлат техника университети ташкил этилди.

1933 йилда жисмоний тарбия мутахассисларини тайёрлаш учун Самарқанд шаҳрида бир йиллик курс очилди.

1935 йилда Ўзбекистоннинг биринчи президенти Йўлдош Охунбобоевнинг фармонида мувофиқ биринчи жисмоний тарбия техникуми очилиб, шу йили бу ўқув юртига 100 киши қабул қилинди.

1949 йилда Тошкет Давлат муаллимлар тайёрлаш институти қошида биринчи марта олий малакали жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларини тайёрлаш бўлими очилди.

1954 йилда Фарғона, Нукус ва Андижон Давлат муаллимлар олийгоҳида жисмоний тарбия факультети очилди.

1955 йилда Ўзбекистонда (Тошкентда) Жисмоний тарбия техникуми асосида Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти очилди.

Бугунги кунда мустақил Ўзбекистонда 56 та олий ўқув юрти, шу жумладан, 20 университет, 460 та ўрта махсус ўқув юртлари бўлиб, уларнинг ҳаммасида жисмоний тарбия кафедраси ишлаб турганини қайд этиш мумкин. Жисмоний тарбия ва спорт талабалар кун тартибида муҳим ўрин олган кўпгина ўқув юртларида ва ётоқхоналарда спорт шўъбалари ишлаб турибди. Шўъбаларни юқори малакали ўқитувчи ва спорт устозлари бошқариб боришади. Бу ўқув масканларида талаба ва ўқувчилар ўқитувчи ва спорт устозлари, жисмоний тарбия ва спорт билан амалий шуғулланишдан ташқари илмий изланиш ишларини ҳам олиб боришади.

Олиб борилган илмий изланишлар натижасида имтихон топшириш (сессия) даврида талабалар организмнинг функционал ҳолати сусайиши кўринди, бу ҳолатни тез ва жадал тиклаш учун жисмоний тарбия ва спорт катта ёрдам беради. Олий ўқув юртларининг жисмоний тарбия фани дастурида кўрсатилганидек, талабалар билан сессия пайтида жисмоний тарбия машғулотлари ўтказилмайди. Чунки, асосий сабаб илмий асосланган тавсиянинг йўқлигидир.

Илмий изланишлар давомида уч гуруҳ талабалар назорат қилинган: 1-гуруҳ кун тартиби режасиз, эркин яшаган бўлиб, бунда фаол жисмоний машқлар белгилари бўлмаган; 2-гуруҳда эса жисмоний тарбия машқ-

лари кун тартиби фаолияти яхши режалаштирилиб, аммо уйқу, овқатланиш, дарсга тайёрланиш ва очиқ ҳавода бўлиш яхши йўлга қўйилмаган. 3-гуруҳ талабаларининг кун тартиби эса юқори даражада режалаштирилиб, сессия давомида ҳам бузилмаган кун тартиби билан яшаган. 3-жадвалда келтирилган маълумотлар шундан далолат берадики, ақлий фаолиятни жисмоний машқлар таъсирида нисбий ўзгаргани тўғрисидаги маълумотлар натижаси мазкур муаммони чуқурроқ ўрганишни талаб қилади. Чунки 3-жадвалдан 3-гуруҳ талабаларининг иш қобилияти градиенти имтиҳонлар таъсирида сусайгани кўриниб турибди. Талабаларнинг ҳаракат фаоллиги юқори савияда ташкил қилиниб, агар кун тартиби, яшаш шароити, соғлом ҳаёт тарзи билан ўзаро боғланмаса, имтиҳонлардан сўнг ақлий меҳнат қобилияти тез тикланмас экан.

3-жадвал

Текширув даври	Гуруҳлар		
	1	2	3
Учинчи имтиҳондан сўнг, %	23,1	31,4	46,7
Эртасига, %	80,3	82,2	99,8
Ҳамма имтиҳонлар тугагандан сўнг (тўртта имтиҳон), %	64,5	78,9	89,4
Сессиядан кейин бир ҳафта ўтганда, %	82,3	89,8	100,5

Имтиҳонлар даврида талабаларнинг ақлий иш фаолиятини ўзгартиришда жисмоний тарбия тадбирларининг аҳамияти

Институтлардаги таълим дастури шахснинг ўқув жараёнида ўқув-тарбия, жамоат ишлари билан бирга жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга бўлган эҳтиёжини қаноатлантиради. Талабалар ўқиш давомида жисмоний тарбия ва спорт фаолияти шакллари билан танишиб чиқишади. Талабалар жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланганда, ўз олдига қўйидаги мақсадларни қўяди:

— функционал-соғломлаштиришга, ўз соғлигини мустаҳкамлашга, ҳар томонлама жисмонан ривожланишга, жисмоний ҳаракатларни тарбиялашга, организмни касалликка бардошлилигини, иш унумини оширишга,

Педагогик-ташкилий мақсадга эришишда жисмоний тарбия
ва спорт фаолияти шаклларининг аҳамияти

МАҚСАД	Жисмоний тарбия ва спорт фаолиятининг шакллари			
	Уқув маш- фулотлари, %	Уқишдан ташқари ташқил қи- линган машгулот- лар, %	Мустақил равишда ўтказила- диган маш- фулотлар, %	Жисмоний тарбия би- лан машғул булмаган- лар, %
Жамоатчи йўриқчилик, тре- нер (устоз) малака ва кў- никмаларини эгаллаш	31,0	61,1	7,9	—
Спортнинг турлари бўйича ҳакамлик малакасини эгаллаш	40,4	51,6	6,8	1,2
Оммавий жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ташқил қилувчилар мала- каси эгаллаш	39,4	50,6	9,2	0,8
Ташвиқот ишларини олиб борувчиларни тайёрлаш	34,2	57,1	4,2	4,5

5-жадвал

Талабаларнинг бўш вақтида жисмоний тарбия ва спорт фаолиятига
тўсқинлик қилувчи ташқиллий сабаблар таъсири

САБАБЛАР	Курс (фоиз ҳисобида)			
	I	II	III	IV
Машғулотлар учун ёмон ша- роитлар	12,4	17,1	26,6	29,3
Ташқиллий тадбирларнинг қо- ниқарсиз бажарилиши	13,8	18,6	20,9	21,7
Уқитувчи томонидан қўйил- ган талаб	18,1	17,8	21,9	22,2
Йўл юришда кўп вақт йўқо- тиш	16,2	16,7	28,8	31,6
Бўш вақт етишмаслиги	21,2	23,0	25,1	29,6
Уқитувчилар тез-тез ал- маштириб турилиши	6,3	6,6	5,0	3,2
Машғулот ўтиш шаклининг бир хиллиги	14,7	16,9	24,2	26,9
Тадбир (машғулот) ларни ўтказишнинг чўзилиши	20,2	21,4	17,5	16,0
Ҳоҳлаган машғулот билан шуғулланишга имконият- нинг йўқлиги	6,7	5,3	6,8	3,6

ақл-идрок фаолиятини фаоллаштириш ва чарчашни енгишга қаратилган.

Коммуникатив тарбиянинг мазмуни талабанинг ўз ўртоқлари билан мулоқотда бўлиши, ўқув гуруҳидаги дўстлари билан алоқани мустаҳкамлаши, ирода сифатини тарбиялаш, меҳнатдан қочмасликдир.

Педагог-ташкilotчи, жамоатчи-йўриқчи, тарбиячилик, спорт бўйича ҳакамлик, оммавий жисмоний тарбия ва спорт тадбирларининг ташкilotчиси қобилиятини, малака ва кўникмаларини тарбиялаб борилади.

Юқоридаги 4 ва 5-жадвалларда келтирилган маълумотни тўплашда 2 мингдан ортиқ талабалар иштирок этишган. Қайд қилинган маълумотлар мақсадга эришишда дарсдан ташқари уюштирилган машғулотлар аҳамияти катталигини кўрсатади.

Жисмоний тарбиянинг мақсади ва вазифаси

Жисмоний тарбия дарсининг мақсади талабани жисмонан шакллантириш ва уни касбига, турмушига ва ҳаётга татбиқ этишдир.

Машғулот жараёнида жисмоний тарбия ўз олдига қуйидаги тарбиявий, умумтаълимий, соғломлаштириш каби мақсадларни қўяди:

— соғлом ҳаёт кечиришдаги жисмоний талабчанлик ва ўз-ўзини тарбиялаш;

— назарий ва амалий билимларни жисмоний тарбия орқали ўстириш;

— жисмоний имкониятларни тўлиқ қўллаш, касалликларнинг олдини олиш, соғлиқни сақлаш ва уни мустаҳкамлаш, ўз-ўзини ҳимоялаш;

— жисмоний тарбиянинг назарий билимларини, унинг услуб ва кўрсатмаларини эгаллаш, жисмоний машғулотлардан тўғри фойдаланиш ва келгусида йўриқчи ва ҳар хил ўйинлар бўйича ҳакамлар ҳайъатига аъзо бўлиш ва мусобақаларда ҳакамлик қила билиш ва уларни ташкил қилиш.

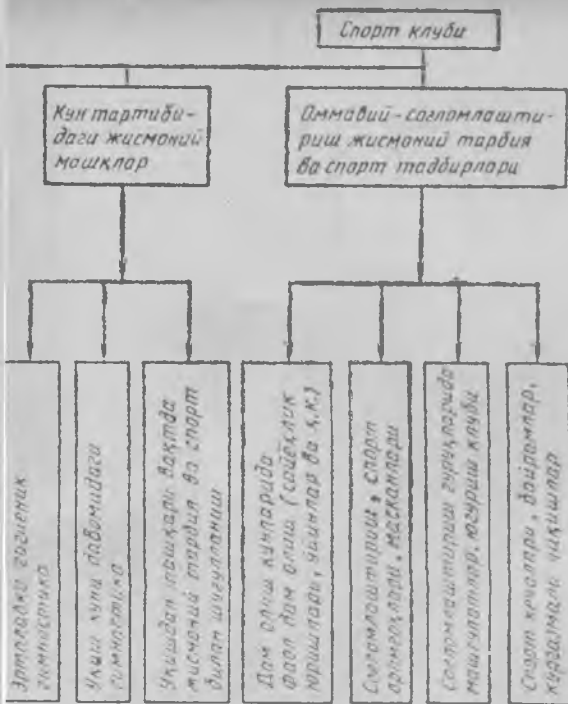
Олий ўқув юртларида талабаларга жисмоний тарбия бериш тадбирлари бутун ўқув давомида қуйидаги шаклда олиб борилади: ўқув машғулоти, жисмоний тарбия, спорт, сайёҳлик, кун тартибида жисмоний машқлар билан талабаларни мустақил равишда шуғулланиши, оммавий соғломлаштириш, жисмоний тарбия ва спортнинг ҳар хил турлари билан спорт тў-

Жисмоний тарбия кафедраси

Ўқув машғулотлари

Жисмоний тарбия, спорт ва сойёҳлик билан мустақил шугулланиш



тарбиянинг шакллари

гаракларида шуғулланиш. Жисмоний тарбиянинг бу шакллари бир-бирлари билан чамбарчас боғлиқ бўлиб, ягона жисмоний камолотга эришиш жараёнини ташкил қилади. Бу 6-жадвалдан яққол кўриниб турибди.

Жисмоний тарбиянинг шакллари

Олий ўқув юртларида жисмоний тарбия Ўзбекистон Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 1990 йил 31 августдаги 183-буйруғига асосан умумий мажбурий машғулот сифатида I курсдан бошлаб, бутун ўқув жараёнида камида 4 соат (битирувчи курсдан ташқари) дан қилиб белгиланган. Бунда йиллик (семестр) синовлари ўтказилади, охирида тест билан якунланади. Олий ўқув юртларида жисмоний тарбия қуйидаги шаклларда амалга оширилади:

— ўқув машғулотларини (назарий ва амалий) олий ўқув юртининг ўқув режасида асосланган ҳолда ўтказиш, бундан ташқари талабаларнинг хоҳишига кўра спортнинг ҳар хил турлари билан шуғулланиш;

— оммавий соғломлаштириш, жисмоний тарбия ва спорт анжуманлари ва тадбирларида қатнашиш.

Жисмоний тарбиянинг бундай хилма-хил шаклда олиб бориш организмнинг бир меъёрга ишлаши учун кўрилган чора-тадбирларга киради. Ҳаракат фаолиятининг давомийлиги ҳафтада 8—12 соат бўлиши керак.

Ўқув материалнинг мавзулари

Ўқув машғулотлари жисмоний тарбиянинг асосий услуби ҳисобланади ва у ҳамма мутахассисликлар бўйича ўқув режаси ўқитувчилари томонидан режалаштириб олиб борилади.

Жисмоний тарбиянинг натижаси тулароқ бўлиши талабаларда мутахассисликлари бўйича ҳамда умуман ўларнинг соғлом ҳаёт кечиришларида, ўқишда, касб эгаллашда, иш жараёнида, омма орасида ва ўз-ўзини тарбиялашда муҳим аҳамият касб этади.

Ҳар бир семестр охирида талабалар бирор спорт туридан синов талабларини бажарадилар.

Назарий билимлар қуйидаги мавзулар бўйича олиб борилади:

- 1-мавзу: Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт тарихининг ривожланиши ҳақида (2 соат).
- 2-мавзу. Олимпиада ҳаракатлари (2 соат).
- 3-мавзу. Олий ўқув юртларида жисмоний тарбия фан сифатида (2 соат).
- 4-мавзу. Жисмоний тарбиянинг табиий-илмий асослари (4 соат).
- 5-мавзу. Соғлом авлод учун (2 соат).
- 6-мавзу. Ишчанлик ва фаоллик тартиби (2 соат).
- 7-мавзу. Жисмоний соғлом бўлишнинг асосий омиллари (4 соат).
- 8-мавзу. Мутахассисликлар бўйича жисмонан тайёрлаш (4 соат).
- 9-мавзу. Илмий фаолиятда жисмоний тарбиянинг аҳамияти (2 соат).
- 10-мавзу. Ўзбекистон минтақасида иқлимнинг ўзига хослиги (2 соат).
- 11-мавзу. Жисмоний тарбия ва спортнинг ижтимоий моҳияти (2 соат).
- 12-мавзу. Ўзбек миллий ўйинлари ва уларни жисмоний тарбия дарсида қўллаш (2 соат).

Жисмоний тарбия дарсида талабаларни гуруҳларга ажратиш

Олий ўқув юртларида жисмоний тарбия дарсини олиб бориш учун талабалар асосий, спорт ва махсус тиббиёт гуруҳларига ажратилади. Бунда ўқув йили бошида талабаларнинг жинси, саломатлиги, жисмонан ривожланганлиги, жисмоний машқларни бажариш учун тайёргарлиги ва қобилияти ҳисобга олинади.

Асосий гуруҳга тиббиёт кўригидан ўтган, умумий жисмоний тайёргарликка эга бўлган талабалар қабул қилинади.

Жисмонан камолотга етган ва яхши жисмоний тайёрланган талабаларни УЖТ (умумий жисмоний тайёргарлик) ва ПАЖТ (профессионал амалий жисмоний тарбия) гуруҳларига бирлаштириш тавсия этилади.

Махсус гуруҳга касалга чалинганлиги тўғрисида тиббиёт гувоҳномасига эга бўлган талабалар қабул қилинади, гуруҳлар талабаларнинг функционал имкониятига, жисмоний тарбия шифокорлари йўлланмаларига қараб тузилади.

Амалий машғулотлардан тиббиёт ходимлари томо-

Жисмоний тарбия машқлари билан мустақил шуғулланиш

Ҳар бир талаба ўқитувчининг топшириғига мувофиқ танлаган спорт тури бўйича, уни олий даражада эгаллаш учун мустақил шуғулланиши керак. Бундай машқлар талабанинг соғлиғини ҳисобга олиб бажарилади. Спорт гуруҳидаги талабалар учун мустақил машқлар юқори натижаларга эришишлари учун тайёрланиш машқлари бўлиб қолади. Қолган талабалар ўқув дастури бўйича иш олиб боришлари керак.

Ўқишдан ташқари вақтда талабалар гигиеник гимнастика ва атлетик машқлар билан шуғулланса мақ-

нидан озод қилинган талабалар жисмоний машқларни бажармасликлари мумкин. Бундай талабаларга, операциядан яқинда чиққан, суяги синган, юқумли касалликларга чалинган талабалар киради. Агар талаба бир семестрга ана шундай шартлар асосида озод қилинса, у реферат тайёрлайди.

Спорт гуруҳига спорт билан шуғулланган, спорт тоифасига эга бўлган, спортнинг бирон бир тури билан чуқур ва мунтазам шуғулланадиган, тиббиёт кўригидан ўтган, спорт қонун-қоидаларини яхши англай оладиган, спорт талабларини бажара оладиган талабалар қабул қилинади.

Бу гуруҳлар олийгоҳнинг ўқув иншооти, штат имкониятларига, спорт жиҳозларига ва олий унвонли устоз-ўқитувчилар мутахассислигига қараб ажратилади. Албатта, бу жамоалар талабаларнинг спорт турига бўлган қизиқишига қараб, спорт турини ихтиёрий танлашига эътибор бериш керак.

Гуруҳга қабул қилинган талабанинг бирор бир спорт тури бўйича разряди (тоифаси) бўлиб, у барча талабаларни аъло даражада бажарса, бундай талаба алоҳида ҳисобга олинади ва амалий машғулотлардан озод қилинади.

Гуруҳларнинг ўзига хос жадвали бўлиши билан бирга талабалар синов машқларини ўз вақтида топширишлари шарт.

Талаба у ёки бу гуруҳга фақат ўз хоҳиши билан ўтиши мумкин. Агар талаба танланган гуруҳга касаллиги туфайли қатнай олмаса, ўқув йили давомида бошқа гуруҳга ҳам ўтиши мумкин.

садга мувофиқ бўлади. Буларга югуриш, юриш ва бошқа машқлар киради.

Гигиеник гимнастика билан сутканинг истаган вақтида, овқатдан 1—2 соат сўнг ва ухлашдан 2—3 соат олдин шуғулланиш мумкин.

Ўзбекистон шароитида гигиеник гимнастик машқларни очиқ ҳавода ўтказиш яхши натижалар беради. Гигиеник гимнастика машқларни тузишда унинг қанча вақт давом этишини ва уларнинг турини аниқ тартибда белгилаб олиш лозим бўлади (Абу Али ибн Синонинг тиббиёт рисоласига амал қилиб).

Гимнастика машқларини бажаришдан олдин гантел, тош, штанга шуғулланувчилар кучига қараб танланади. Шу тариқада ҳар бир машқ 8—10 марта такрорланади.

Машқларни 10—15 дақиқа гантел; 8—10 дақиқа амортизатор; 8—10 дақиқа тош кўтариб, 5—7 дақиқа штанга билан машқ бажариш мумкин ва машғулотлар шу тартибда тузилса, яхши натижа беради.

Яхшироқ натижаларга эришиш учун бундай машқларнинг сони ва вақтини талаба кучига қараб ўзгартириш мумкин. Мақсадга қараб машқлар турини ўзгартириш мумкин.

Талабалар ҳар куни 20—40 дақиқа, хоҳишига қараб овқатланишдан 1—1,5 соат кейин ва ухлашдан 2—3 соат олдин шуғулланишлари шарт, бунда машғулотлар 2—3 тўпلامдан иборат қилиб тузилади.

Машқлар тўғри бажарилаётганини аниқлаш учун уни ойна олдида бажариш тавсия этилади. Бир гуруҳ машқларни бажариб бўлгандан сўнг 1—2 дақиқа дам олиш мумкин. Дам олиш фаол бўлиши керак. Нафас, мушаклар бўшашганда чиқарилади, нафаснинг чиқарилиши максимал куч билан ҳар бир машққа мос келиши керак. Машғулотлар: юриш, нафас чиқариш каби машқлар билан тугалланади, мушакларни бўшатиш ва баданни ҳўл сочиқ билан артиш тавсия этилади.

Машғулотдан сўнг киши чарчоқдан холи ва тетик бўлиши керак. Акс ҳолда машғулотлар оғирлик қилган бўлиб, чарчашга ва ҳар хил касалликларга олиб келиши мумкин, шунинг учун машғулотлардаги машқлар сонини камайтириш ёки тезлигини сусайтириш лозим бўлади.

Мустақил машқлар

- а) енгил бажариладиган машқлар;
- б) ўртача қийинликдаги машқлар;
- в) бажарилиши қийинроқ машқлар.

Енгил бажариладиган машқлар

1. Қўлларни олдинга чўзиб охиригача букиш ва ёйиш, қўлларни тушириб тик туриш, деворга суяниб туриш.

2. Гавдани тўғри тутиш, оёқ елка кенглигида, қўллар ёйилган, олдинга энгашиб, бошни тўғри тутиш керак, қўллари галма-гал оёқларга тегизиш керак.

3. Оёқда турган ҳолатда, оёқларни олдинга елкага қадар кўтариш, чап ва ўнг томонларга оёқни силкитилади.

4. Оёқ елка кенглигида бўлиб, ўтириб туриш.

Ўртача қийинликдаги машқлар

1. Ерга энгашган ҳолда қўллар билан ётиб туриш, бунда қўл тирсакдан тўлиқ букилиб-тўғри бўлиши керак.

2. Утирган ҳолатдан (қўл орқада, полга тиралган бўлади) оёқларни букиб тўғрилаш.

3. Оёқлар ўз жойида, елка кенглигида турган ҳолда чуқур ўтириб туриш.

4. Тик турган ҳолатда, оёқлар елка кенглигида, гавдани чуқур олдинга эгиш.

Бажарилиши қийин бўлган машқлар

1. Ётган ҳолатда, оёқларни стулга қўйиб машқлар бажариш.

2. Ўтирган ҳолатда оёқларни ҳар томонга узатиш ва йиғиш, тиззаларни кўкракка букиб, оёқларни олдинга чўзиш.

3. Турган ҳолатда бир оёқда ўтириб туриш.

4. Турган ҳолатда гавдани ҳар томонга тўла буриш, қўллар ёйилган бўлиб, гавда бурилган томонга бурилади (оёқлар бир жойда, олдинга қараган ҳолда бўлади).

Ҳар бир машқ 10 мартадан, ҳар қайси машқлар тупламани уч марта такрорланиб бажарилади. Ҳар бир такрор орасида 1 дақиқа дам олиш мумкин, кўп ва тез бажариладиган машқлар орасидаги танаффус эса 1 дақиқадан кам бўлмаслиги керак.

Мустақил бажариладиган машқлар ҳар кун эрталаб ёки куннинг иккинчи ярмида купроқ фойда беради. Машқлар сони машқ бажарувчининг кунлик ёки ҳафталик аҳволига, юрак уришининг осойишталигига ва машқ бажаргандан сўнгги ҳолати ва кайфиятига қараб кўпайтирилади ёки камайтирилади.

Югуриш машқларини бажараётганда гавданинг оғирлик маркази бутун аъзолар устига тушиши зарур, бунинг учун спортча юриш техникаси билан танишиб чиқиш зарур. Улар — оёқларни тўғри қўйиш ва босиш, гавда ҳолати, бошни тўғри тутиш ва бошқалардир. Бошни эгиб юриш ва югуриш одам гавдасининг (скелет тузилишининг) ўзгаришига олиб келади, нафас олиш оғирлашади. Бош тўғри туриши, кўзлар тўғри олдинга қараши лозим. Тиззаларни юқорига кўтариб, оёқни кенг ташлаш, худди зинапоёга чиқаётганда оёқлар қандай ишласа, югурганда ҳам оёқлар шундай тушиши керак, оёқларни куч билан ташлаш мумкин эмас. Оёқларни панжа ва товонлари билан (ердан товон 3—5 см баланд) қўйинг, қадамларнинг оралиғи тахминан 40—80 см бўлиши тавсия этилади.

Жисмоний тарбия ва спорт тадбирларидан мақсад

Оммавий жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари ўз йўналишига қараб ташвиқот-тарғибот, ўқув-тайёргарлик машғулотлари ва спорт мусобақаларига бўлинади.

Ташвиқот-тарғибот йўналишининг мақсади талаба, аспирант, ўқитувчи ва институт, ўрта махсус ўқув юрти ходимлари жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари билан мунтазам шуғулланишига, жисмоний тарбия ма-лакаларини эгаллашига қаратилган.

Ўқув-тайёргарлик машғулотлари махсус тиббий-соғломлаштириш гуруҳларида қатнашадиганлар билан ўтказилади. Унинг мақсади — машғулотларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини ўстириш. Бу йўналиш дастурига оддий мусобақалар, айрим миллий ўйин белгилари, машқлари ва турли хил ҳаракатли ўйинлар ки-ради.

Спорт мусобақаси йўналишига — спорт турлари қои-даси асосида ўтказиладиган мусобақалар кириб, асо-сан бу ерда спортда юқори натижага эришиш мақсад қилиб қўйилади.

Талабалар билан ўтказиладиган мусобақалар т

Институт миқёсидаги ички мусобақалар, спорт турлари бўйича ўқув синавлари, оммавий қросслар, эстафеталар, спорткичибалар

Институтдан ташқаридаги мусобақалар

Ўқув гуруҳлари биринчилиги

Туман ва шаҳар миқёсида

Курс биринчилиги

вилоят миқёсида

Факультетлар биринчилиги

Ҳудудий мусобақалар

Ётоқхона биринчилиги

Республика миқёсида

Институт биринчилиги

МДХ миқёсида

7-жадвал

ЎЗИМИ

Халқара
мусобақалар

Учрашувлар

Ўртоқлик учрашувлари

Осиё ва жаҳон универсиада-
лари

Осиё ва жаҳон чемпионат-
лари

Осиё ва олимпиада
ўйинлари

Жисмоний тарбия ва спортнинг меҳнат фаолиятидаги ҳамда дам олишдаги аҳамияти

Талабанинг ўқиш давридаги фаолияти ақлий меҳнат деб қаралади, лекин бунда алоҳида ҳоллар ҳам бўлиб туради. Буларнинг барчаси бари бир ақлий меҳнатга асосланган бўлиб, марказий асаб системасида ўз асоратини қолдиради.

Талабанинг ана шу асоратлардан холи бўлиши учун кун тартибида умумий гимнастика машқлари учун ҳам вақт ажратилса мақсадга мувофиқ бўлади. Ўқиш кунининг дастлабки 2 соатида талабанинг ақлий фаолияти олий даражада фаол бўлади. Учинчи соатда эса бу фаоллик сезиларли даражада пасаяди, унинг асаб ва нафас олиш аъзолари тармоғи ва бошқа аъзолари фаолияти сусая боради. Шундай экан, ўқувчи, талаба ва аспирантлар кейинги семестр ёки ўқув йилига соғлом келиши, фанларни яхши ўзлаштиришлари учун, уларнинг таътил пайтида дам олишларини яхши йўлга қўйиш лозим.

Дам олиш тартибини ягона услуб ва принциплар асосида олиб бориш ва тугаллаш жисмоний тарбия ўқитувчилари ва йўриқчиларининг вазифаси бўлиб, ўқиш даврида ўз моҳиятини фанларни ўзлаштиришда, чидамликда, касалликка чалинмасликда кўрса-тади.

Оммавий соғломлаштиришда жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни

Оммавий соғломлаштириш, жисмоний тарбия ва спорт ишлари олий ўқув юртларида ўқиш даврида, ўқишдан ташқари вақтларда, байрам ва дам олиш кунларида, амалий иш даври, ётоқхонада таътил кунлари, талабалар ёздаги иш фаолиятида ҳам мунтазам олиб борилади. Улар: гигиеник, умумий тайёргарлик, спорт ва даволаш каби йўналишлар бўйича олиб борилиши мумкин.

Оммавий соғломлаштириш, жисмоний тарбия ва спорт ишлари талабалар спорт клублари томонидан умумий жисмоний тарбия ходимлари, жисмоний тарбия кафедре ўқитувчилари, ёшлар қўмитаси, касаба уюшмалари ташкилотларининг фаол қатнашишларига таъинланган ҳолда олиб борилади.

Олий ва ўрта махсус ўқув юртларида оммавий жисмоний тарбия ва спорт ишларини, дарс жадвали бўйича ва дарсдан ташқари машғулотларни ташкил қилишда институт спортклуби ва унинг раҳбарияти олдида катта ташкилий вазифалар туради.

Спорт клублари олий ўқув юртларида кўнгилли спортчилар уюшмасининг бирламчи ташкилоти ҳисобланади. Унинг фаолияти талабалар, аспирантлар, профессор-ўқитувчилар, олий ўқув юрти ходимлари ва уларнинг оила аъзолари соғлом турмуш тарзи билан яшаш, ижодий фаолиятларида ҳамжиҳатлик ва жамоа олдида масъулиятни ҳис этиш каби фазилатларни ривожлантиришга қаратилган.

Спорт клублари Ўзбекистон Республикасининг «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт ҳақида»ги Қонунига, Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги, Ўзбекистон Республикаси Давлат спорт қўмитасининг қарорларига мувофиқ иш олиб боради.

Клуб аъзолари фаолиятининг мақсади ҳар томонлама ва юксак даражадаги мутахассисларни тайёрлаш, ўқув ишлаб чиқариш жараёнида жисмоний тарбия ва спортни тарғиб этиш, соғлом ҳаёт тарзларини яхши йўллар билан олиб боришни таъминлашга ёрдам беришдан иборатдир.

Бу ишларни амалга оширишда факультет спорт кенгаши асосий роль уйнайди. Кенгаш бу ишларни режалаштирибгина қолмай, балки олий ўқув юртида талабаларни шу ишга тайёрлайди, ташкилотчилик ишларини олиб боради, жамоа аъзоларини йиғиб, турли мусобақаларга тайёрлайди ва мусобақалар уюштиради. Бундан ташқари маърузалар, суҳбатлар, кечалар, кургазмалар, деворий газеталар, рекордчиларнинг рўйхати, гуруҳ, курс, факультет, олий ўқув юрти ва бошқаларнинг ютуқларини эълон қилиб бориш ишларини бажаради.

Спорт кенгашининг молиявий ишларини, асбоб-укуналар ва жиҳозлар билан таъминлашни факультет касаба уюшмаси қўмитаси, спорт клуби ва деканат ўз зиммасига олади.

Олий ўқув юртларида спортклуб фаолияти

Спортклубнинг вазифалари қуйидагилардир:

а) талаба ёшларни, аспирантларни, профессор-ўқитувчиларни, олийгоҳ ходимлари ва уларнинг оила аъзоларини жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишга қизиқтириш;

б) уларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш, чиниқтириш, ташкилотларнинг ҳамма аъзолари мутахассисликлари бўйича доимий равишда соғлом бўлишларини таъминлаш;

в) раҳбарият билан боғлиқ ҳолда кафедра, ёшлар қўмитаси, касаба уюшмалари ва бошқа оммавий ташкилотлар билан бирга талабаларнинг билимлари, маҳорати, қобилияти, кўникмалари сифатини ошириш, фуқаролик бурчларини (ҳарбий хизматни) бажаришларини таъминлаш;

г) оммавий соғломлаштириш, жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ташкил этиш ва ўтказиш;

д) спорт турлари бўйича клублар, маърузалар ва жамоа бирлашмалари ташкил этиш;

е) жисмоний тарбия ва спорт, соғлом турмуш тарзи, жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланувчиларни оммавий равишда олий ўқув юртларида ва институт сиёсий тадбирларида қатнашишга жалб этиш, бу ишларга кўникишларида тарғибот-ташвиқот ишларини олиб бориш.

Спорт клуби ишларининг мазмуни

Спорт клублари фаолияти ректорат, касаба уюшмаси ташкилоти, жисмоний тарбия кафедралари билан биргаликда қуйидаги вазифаларни бажаради:

а) жисмоний тарбия ва спортни ўқув ва меҳнат фаолияти жараёнида амалга ошириш, талабаларнинг, профессор-ўқитувчилар ва ходимларнинг турмуши, дам олишлари, билими ва малакаларини, шахсий ва умумий гигиенани, ўз-ўзини бошқариш, биринчи ёрдам кўрса-тиш, номаъқул одатларга қарши курашиш ва уларнинг соғлом турмуш тарзлари ҳақида тарғибот ишларини олиб бориш;

б) турли жисмоний тарбия ва спорт ўйинларини, спорт машғулотларини, олий ўқув юртининг анъаналарига боғлиқ ҳолда ташкилотчилик билан ташкил этиш, унинг моддий базасига самарали ёндашиш;

в) оммавий спорт, УЖТ (умумий жисмоний тарбия)

талабларига клуб аъзоларини тайёрлаш ишларини олиб бориш;

г) соғлиғи ёмонлиғи сабабли жисмоний тарбия ва спортга қатнашмайдиган талабалар билан ишлаш ва уларни жисмоний тарбия тадбирларига жалб этиш;

д) спорт тўғараклари раҳбарларининг устоз ва йўриқчиларнинг, спорт ҳакамлари, курс ва факультет спорт ташкилоти раислари — спортчиларни, жисмоний тарбия мутахассисларининг амалий ишларини юқори савияга олиб чиқиш, спорт машғулотларини, оммавий жисмоний тарбия ва спорт ишларини, умумий соғломлаштириш ишларини имкони борича ташкил қилиш ва ривожлантириш;

е) ёзги ва қишки соғломлаштириш оромгоҳларини ташкил қилиш ва унга йўлланмаларни тарқатиш ишларига бевосита иштирок этиш, уюштириладиган мусобақалар режасига қараб клуб, терма жамоа, гуруҳ, спорт тўғараги бўлимларини ташкил қилиш;

з) йил давомида ўтказилиши мумкин бўлган чоратадбирлар кунини белгилаш ва уларни хавф-хатарсиз ўтказиш йўлларини таъминлаш ва ишлаб чиқиш;

и) спорт устасига номзодларни тайёрлашда тўғаракларда уларнинг ўқув-машғулотларини кузатишни таъминлаш;

к) спортда эришилган ютуқларни, юқори кўрсаткичларни ҳисобга олиб, рўйхатга олиш, спорт турига қараб терма жамоа тузиш ва уларни мусобақаларда қатнашишларини таъминлаш, ҳарбий хизматга чақирилишгача бўлган ёшларни ҳарбий хизматга тайёрлаш ишларида иштирок этиш;

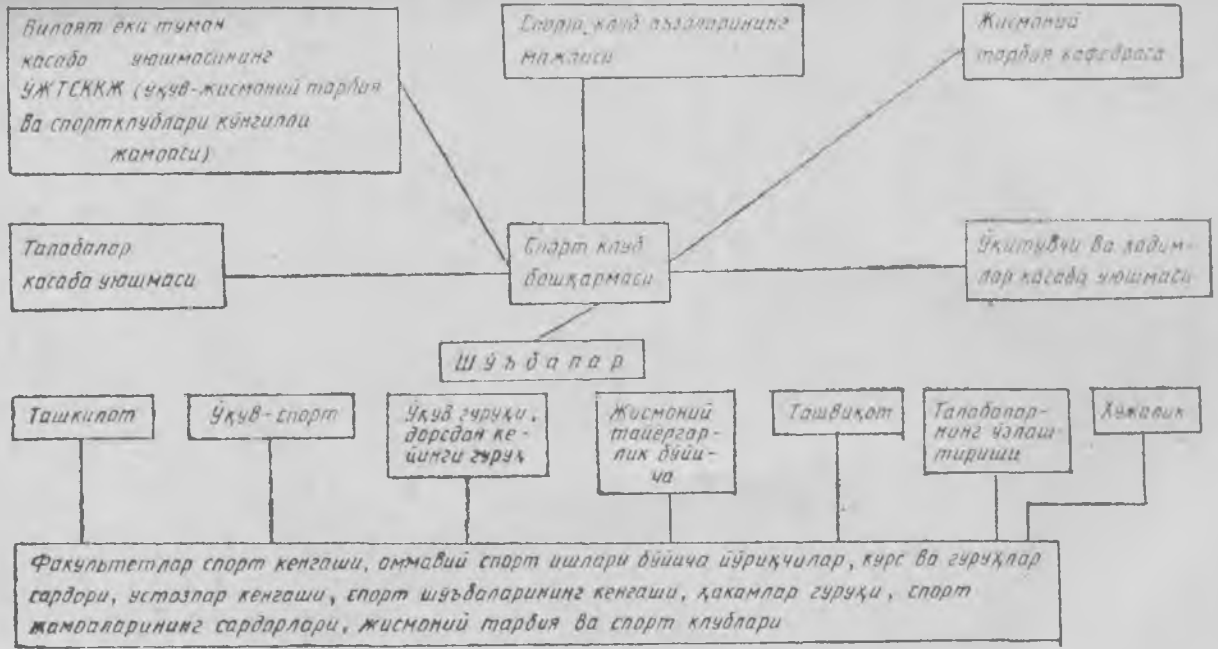
л) жисмоний тарбия кафедралари ва тиббиёт кўриклари орқали спорт клуби тўғаракларида, гуруҳларида қатнашаётган аъзоларининг соғлиқлари ҳақида ғамхўрлик қилиш;

м) факультет, курслар, кафедра ва олий ўқув юртининг бошқа тармоқлари ўртасида мусобақалар ташкил этиш ва ўтказиш;

н) ҳозирги ва келажакда бўладиган соғломлаштириш, оммавий-спорт, ўқув жараёнидаги ишларни режалаштириш ва шу тадбирларга кетадиган клубнинг харажатларини белгилаш. Спортклуб тармоғи 8-жадвалда келтирилган.

Талабалар спорт фахшларининг рахбарият тизими

85



Вилоят еки туман касаба уюшмасининг ҰЖТСККЖ (уқув-жисмоний тарбия ва спорт клублари кўнгилди жамоати)

Спорт, кўшд азаларининг мажлиси

Жисмоний тарбия кафедраси

Талабалар касаба уюшмаси

Спорт клуб башқармаси

Ўқитувчи ва ходимлар касаба уюшмаси

Спорт клублари

Ташкилот

Уқув-спорт

Уқув гуруҳи, дордан кейинги гуруҳ

Жисмоний тайергарлик дўйи-ча

Ташвиқот

Талабаларнинг ҳлаш-тириши

Ҳажват

Факультетлар спорт кенгаши, омавий спорт ишлари бўйича йўриқчилар, курс ва гуруҳлар сардори, устозлар кенгаши, спорт шўбдаларининг кенгаши, ҳакамлар гуруҳи, спорт жамоаларининг сардорлари, жисмоний тарбия ва спорт клублари

Спортклубнинг ҳуқуқи ва бурчи

Спортклуб белгиланган тартибда клуб аъзоларининг фойдаланишлари учун спорт анжомлари, жиҳозлар соғиб олиш ва уларни ижарага бериш ҳуқуқига эга;

— спортклуб ўзининг байроғи, рамзи, спорт кийими, штат лойиҳасида курсатилган масалалар юзасидан қарор қилинган муҳрли қоғозига эга;

— оммавий мусобақалар, спартакиада, ўқув-машғулот йиғилишлари (универсиадалар) ўтказиш ҳамда ўз жамоасини ва алоҳида спортчиларни мусобақаларга юбориш ҳуқуқига эга;

— касаба уюшмаси қўмитаси, ректорат ва шу касабаларга соғломлаштириш ва спортнинг оммавийлаштиришда ташаббус кўрсатган ва фаол иштирок этган ўқитувчи-мураббийлар сафини кенгайтириш, фахрий ёрлиқлар билан мукофотлаш, белгиланган тартибда пул мукофотлари ва эсдалик совғаларини тақдим этиш учун таклифлар бериш;

— биринчи, иккинчи, учинчи тоифали ҳакамлик (судья), жисмоний тарбия фаолларига эса махсус семинарларда иштирок этганлигини инобатга олиб, нишонлар, гувоҳномалар, хизмат кўрсатган тарбиячиларга, ўқитувчи-мураббийларга, бошқа оммавий ишлар фаолларига фахрий ёрлиқлар бериш;

— олий ўқув юрти ректорати ва бошқа оммавий ташкилотлар жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ўзидан юқори турган спорт ташкилотларига турли таклифлар киритиш ҳуқуқига эга.

Спортклуб касаба уюшмалари қўмитасига, олий ўқув юртининг жамоасига вилоят, туман, шаҳар ўлка КТС (кўнгилли талабалар спорт жамоаси) нинг уюшмаларига ҳисобот бериб туришлари зарур.

Зарур бўлганда спорт клуби юридик шахс ҳуқуқига эга бўлиши мумкин. Бундай шароитда олий ўқув юртининг касаба уюшмаси қўмитасига белгиланган тартибда ҳисоб очтириш ва бу ҳуқуқни давлат, шахсий банкаларидан олиш ҳам мумкин.

Спорт клуби аъзолари, уларнинг ҳуқуқи

Спортклубга ҳар бир талаба, аспирант, ўқитувчи, олий ўқув юртининг ходими ва уларнинг оила аъзоларининг ҳар бири аъзо бўлиши мумкин.

Спортклуб аъзоларига клуб бошқармаси ва жисмо-

ний тарбия факультетларининг тавсияси билан қабул қилинади. Касаба уюшмаси спортклубга қабул қилинган аъзосига аъзолик билети беради.

Спортклуб аъзолари қуйидаги ҳуқуқларга эга:

— спортклубнинг мажлисларида, конференцияларида иштирок этиш, клуб раҳбар органларига сайлаш ва сайланиш, «Талабалар кўнгилли спорт ассоциацияси»га аъзо бўлиш;

— Уқув гуруҳида, тўғаракларида, жамоаларида жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш, танлаган спорт тури бўйича ўз малакасини ошириш, мусобақаларда ўзининг спорт клуби номидан гапириш, жисмоний тарбия байрамларида қатнашиш;

— касаба уюшмалари маслаҳатларидан, клубнинг мол-мулки ва жиҳозларидан фойдаланиш.

Спортклуб аъзоларининг бурчлари

— клуб ишларида фаол қатнашиш, аъзолик бадалларини ўз вақтида тўлаш ва раҳбар ташкилотларнинг қарорларини бажариш;

— спорт жароҳати ва жисмоний тайёргарликни такомиллаштириш, ишлаб чиқаришда юксак меҳнат унумига эришиш ва ўз Ватанини ҳимоя қилишга тайёр бўлиш;

— соғлом ҳаёт кечириш, номаъқул одатлардан воз кечиш, ташкилотчилик ва машғулотлари мусобақаларида ўртак бўлиш, турмушда ва меҳнатда оммавий тартибсизликларни чиқарувчилар билан кураш олиб бориш, жамият ва клубнинг оммавий-спорт тадбирларида фаол иштирок этиш;

— спорт устозларининг талабалар жисмоний тайёргарликларига амалий ёрдам кўрсатиш;

— спортклубнинг мол-мулклари ва жиҳозларини, спорт кийимларини асраб-авайлаш;

— тиббиёт кўригидан мунтазам ўтиб туриш, спортчиларнинг тана аъзолари ҳолатини назорат қилиб туриш, шахсий ва умумий гигиенага амал қилиш;

— машғулотлар учун ўзининг шахсий уст-бошига эга бўлиш.

Спортклубнинг бошқарув тизими

Спортклубнинг олий органи клубнинг умумий йиғилиши (конференцияси) дир. У касаба уюшмалари ташкилотлари томонидан 2—3 йилда сайлов ва ҳисобот бе-

риш муддатида чақирилади. Йиғилиш клуб аъзолари (вакиллари)нинг камида тенг ярми йиғилгандагина ўтказилади;

— ҳисобот-сайлов йиғилиши (конференцияси) спорт клубнинг бошқаруви ва тафтиш комиссиясининг ҳисоботини муҳокама қилади, шу ҳисобот бўйича қарор қабул қилади, клубнинг жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги келгуси асосий режаларини белгилайди, очиқ овоз бериш йўли билан 2 йилга мўлжаллаб клуб бошқаруви ва тафтиш комиссиясини сайлайди, шунингдек, бундан кейинги мажлисда иштирок этадиган юқори ташкилот вакилларини ҳам сайлаб олади;

— бошқарув (ҳайъат) кундалик раҳбарлик ишларини амалга оширади, бунда ўзларидан раис, раис ёрдамчиси, котиблар сайланади ва клубнинг бошқа аъзоларининг вазифалари белгиланади, кундалик масалалар клуб бошқаруви тасдиқлаган режа асосида йиғилиб ҳал қилинади;

— ҳар қайси факультетда (курсда), кафедрада ва олий ўқув юртининг бошқа тармоқларида жисмоний тарбия ташкилоти тузилади, умумий йиғилишда сайланган аъзолар жисмоний тарбия кенгашини бир йил муддатга сайлайди. Бунда ушбу кенгаш оммавий спорт ва жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш ишлари бўйича масъул ўқитувчи, тармоқлар, факультет касаба уюшмаси кенгаши раҳбарлиги остида иш олиб боради;

— ҳар бир касаба уюшма гуруҳида жисмоний тарбия кенгаши раҳбарлигида иш олиб борадиган ташкилотчи, йўриқчи, жисмоний тарбиячи сайланади;

— спортклуб, факультет (курс), кафедра ва бошқа жисмоний тарбия ташкилотларида ўқув-машғулот ва спорт тадбирлари машғулотларида бирор спорт тури бўйича машғулотлар ўтказиш келишиб олинади, ҳар бир спорт тўғарагида жамоа бошлиғи танланади ва у спортклуб бошқармаси, кафедра, факультет ва жисмоний тарбия кенгаши раҳбарлиги остида иш қўради.

Спортклубнинг молиявий фаолияти

Спортклуб бу хусусда клуб бошқаруви ва олий ўқув юрти раҳбари тасдиқлаган режа бўйича ишлайди.

Спортклуб маблағлари қуйидагилардан ташкил топади:

— талабалар, шунингдек ўқитувчи, ходимларнинг

аъзолик бадал пули ва касаба уюшма қўмитаси томонидан спорт тадбирлари ва буюмларига ажратилган маблағлар;

— касаба уюшмаларига аъзолик бадаллари;

— спорт оқшомлари, байрамлар, спорт лотореялари ва бошқа чора-тадбирлардан, яъни ҳомийлардан тушган маблағлар;

— спорт, жисмоний тарбия ишларини олиб борган талабалар, аспирантлар, профессор-ўқитувчилар ва олий ўқув юртининг ходимлари жисмоний тарбия кафедралари билан биргаликда ўтказган чора-тадбирлардан тушган ҳамда маъмурият ажратган маблағ;

— спорт тўғараклари, гуруҳлари ўз пуллик спорт тўғаракларидан тушганига сотиб олишдан келадиган киримлардан;

— бошқа жойлардан тушадиган маблағлар.

Спортклубда кредитларни касаба уюшма раиси тақсимлайди.

Кундалик пул маблағларини клуб бошқармаси тасдиқлаган лойиҳа асосида сарфлайди, кредитларни спортклуб бошқармасининг раиси, агар у бўлмаса, унинг ёрдамчиси тарқатади. Одатда жисмоний тарбия кафедрасининг катта ўқитувчиси спортклуб раиси этиб сайланади.

Спортклубнинг молиявий-хўжалик фаолиятини олий ўқув юртининг касаба уюшмаси қўмитаси назорат қилиб боради.

Институт ётоқхоналарида жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ташкил қилиш

Инсон ўз соғлиғини ёшлиқдан, талабалик давридан сақлашга эътиборни кучайтириши керак. Аммо ёшлар оддий гигиена қонунига, овқатланиш тартибига, уйқуга эътибор бермайдилар. Талабаларнинг ётоқхонада турадиганлари орасида биз олиб борган сўровларга қараганда, уларнинг 27%и дарсга нонуштасиз кетадилар, бунда иш қобилияти 9—12% пасаяди. 38% талаба бир кунда 2 марта иссиқ овқат истеъмол қилади. Олимлар (диетологлар) нинг тавсия қилишича, талабалар бир кунда 4 марта овқатланиши шарт. Талабаларнинг 87%и уйқуга кечаси 1—2 да ётади. Бунинг натижасида улар уйқуга, табиийки, тўймайдилар, бу эса уларнинг ақлий иш фаолиятини уйқуга тўйганларга нисбатан 7—18%

пасайтиради. Талабаларнинг 34%и кечаси уйқуга тўй-маганликлари учун кундузи 1—3 соат ухлашга мажбур бўлишади. Талабаларнинг 59%и дарсни соат 20 дан 24 гача тайёрлайди, бунда дарс тайёрлаш 2,5—3,5 соатга уйқу ҳисобига чўзилади. Бундан кўриниб турибдики, кўпчилик талабаларнинг дарс тайёрлаш вақти жуда кеч бўлиб, катта асаб зўриқишига сабаб бўлади, уйқу сифатига салбий таъсир қилади.

36% га яқин талаба якшанба кунини дарс тайёрлайди, ваҳоланки, бу кун улар дам олиб, кучларини тиклашлари керак.

62% гача талаба очиқ ҳавода бир кунда 30 дақиқадан кам, 29% талаба эса 1 соатдан кам бўлади (гигиена қондасига кўра камиди 2 соат очиқ ҳавода бўлиш тавсия этилади. Чиниқиш муолажаси билан фақат 2% талаба шуғулланади. Бунинг оқибатида куз ва баҳорда талабаларнинг 80% и ҳар хил шамоллаш касалликларига чалиниб, дарс қолдиришга мажбур бўладилар.

Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг талабалар кун тартибига қониқарсиз жорий қилинганлиги тўғрисидаги ахборот 9-жадвалда берилган.

Ётоқхоналарда жисмоний тарбия ва оммавий спорт турларини йўлга қўйишда ҳамда мусобақалар ташкил қилишда институт ётоқхоналарида соғломлаштириш хоналарини барпо этиш мақсадга мувофиқдир.

Касаба уюшмаси ва ётоқхона кенгашининг қарори билан институт ётоқхоналарида соғломлаштириш хоналари ташкил қилинади. Талабабарни шу соғломлаштириш хоналарида жисмоний машқлар билан шуғулланиши ташкилотчи мураббий ёки методист йўриқчилар раҳбарлиги ва назорат остида ўтади.

Соғломлаштириш хонасини ташкил қилишдан мақсад:

— гуруҳларда жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини ташкил қилиш ва уюштириш, жисмоний тарбия билан мустақил шуғулланувчиларга услубий ёрдам кўрсатиш;

— машғулотлар натижасида эришилган кўрсаткичларни шу хонада бўладиган оддий кўрикларда намойиш қилиб туриш;

— фаол дам олишни, соғлом турмуш тарзини, жисмоний камолотни ва спортдаги илғор тадқиқотларни тарғиб қилиш;

— оддий спорт жиҳозлари, тренажёр, техник ўқув

Талабаларнинг жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига сарфлайдиган вақти (бир ҳафтада), соат

Машғулотларнинг ташкилий шакли	Ўқув бўлимлари		
	махсус	асосий	спорт
Дарсдаги ўқув машғулотлари	3,00+0,04	3,00+0,001	5,71+0,63
Эрталабки машғулотлар (физ-зарядка)	0,43+0,11	0,88+0,01	1,48+0,02
Мустақил машғулотлар	0,37+0,03	1,78+0,03	1,9+0,05
Спорт шувба (секция) сздаги машғулотлар	—	—	7,09+0,15
Мусобақаларга қатнашиш	—	0,67+0,01	1,42+0,06

воситаларидан гуруҳларда, мустақил равишда шуғулланишнинг услубий қўлланмаларидан фойдаланиш.

Ётоқхоналарда стол тенниси, бокс, оғир атлетика, тош кўтариш, ритмик гимнастика бўйича спорт шувбаларида машғулотлар ва мусобақалар ўтказиш мумкин.

Жисмоний тарбия фани бўйича синов ва имтиҳон талаблари

Талабалар тақсимланган ҳар бир бўлимнинг барча талаблари (ярим йиллик) синовни ўқув режасига мувофиқ уч бўлимдан иборат бўлган тадбирлар асосида ўтказилади.

1-бўлим. Спорт техникаси ва жисмоний тарбия амалий машқлари бўйича тестлар топшириш

Слий ва ўрта махсус таълим вазирлиги илмий-услубий кенгаши ҳар ярим йилликда 5—10 та тестни режалаштиришни тавсия этади. Ўқув гуруҳларида бундай тестларни жисмоний тарбия кафедраси тасдиқлайди. Синовлар ўқув йили охирида бир кун мобайнида мусобақа кўринишида ўтказилади, бунга ўқув йили давомида замин тайёрланади.

Машғулотларни қолдирган ва махсус тайёргарликдан ўтмаган талабалар тегишли машғулотлардан сўнггина тест синовларига қўйилади. Агар дарслар узрли қолдирилган бўлса, талабалар тегишли тестларни топ-

ширишдан озод қилинишлари мумкин. Вақтинча машғулотлардан озод бўлган талабалар жисмоний тарбия фанидан методик ва назарий бўлимларни (реферат) топширадилар.

Алоҳида ҳолларда узрли сабабларга кўра баъзи тестларни топширмаган талабалар жисмоний тарбия кафедрасининг қарорига мувофиқ, машғулотларга мунтазам қатнашганлиги ва синов талабларини асосий бўлимлар бўйича топширганлигини инobatга олиб синовдан ўтказилиши мумкин. Баъзи бир махсус ўқув бўлимларининг талабалари соғлигини ҳисобга олиб, ҳисобда турган ва кўрсатилган талабалар бутун ўқитиш мобайнида енгиллаштирилган тестлар топшириши мумкин ва бундай талабаларга муносиб баҳо қўйилади. Бундай баҳоларни жисмоний тарбия кафедраси ишлаб чиқади ва тасдиқлайди.

2-бўлим. Касбий амалий тестларнинг талабларини бажариш

Талабаларга ҳар ярим йилликда кўпи билан 5 та тестни топшириш тавсия қилинади.

Профессионал амалий жисмоний тарбия тестларининг аниқ рўйхатига бўлган талаб битирувчи мутахассислар қайди билан кафедра ва факультет томонидан юз балли система бўйича ишлаб чиқилади.

ПАЖТ тестларининг натижалари махсус-ўқув бўлимларида талабаларнинг соғлиқларига қараб ўзига ҳослик билан баҳоланади.

3-бўлим. Назарий ва методик билимларни ўзлаштириш

Ўз-ўзини назорат қилиш услуги бўйича малака ва амалий маҳоратни эгаллаш.

Талабаларнинг баҳолари уларнинг малакаси, амалий билимларни қанчалик эгаллагани ва ўзлаштирганига қараб белгиланади ва жисмоний тарбия кафедраси ишчи дафтарларига киритиб қўйилади.

Йиллик (ярим йиллик) синовлар

Жисмоний тарбия фанидан якуний баҳо барча бўлимлар бўйича олинган баҳоларнинг ўрта арифметизи асосида қўйилади, олинган баҳолар икки нусхада синов дафтарларига ва ўқув журнаliga қўйилади, бунда тала-

ба 3 та бўлим бўйича синов талабларини топширган бўлиши керак (икки нусханинг бири талаба ўқиётган деканатга берилади, бири кафедрада қолади).

Агар талаба баҳоси «қониқарли»дан кам чиқса, у ҳолда унга йиллик (ярим йиллик) синов муддати — қайта топширишга имкон берилади.

Жисмоний тарбия бўйича имтиҳонлар

Жисмоний тарбия фанидан имтиҳонлар талабалар шу курсни ўтганларидан кейин назарий ва методик билimleri, амалий билим ва кўникмалари, жисмоний тайёргарлиги, жисмоний тарбия воситаларидан қанчалик фойдалана олишига, турмушини қандай ўтказишига, оилада жисмоний тарбия ва спорт фаолияти қандай олиб борилаётганига қараб ўтказилади.

Имтиҳон билетлари саволлари жисмоний тарбия кафедре томонидан бошқа кафедраларга таянган ҳолда ишлаб чиқилади. Имтиҳонга киритиладиган саволлар бўлғуси мутахассиснинг жисмоний тарбия бўйича амалий жиҳатдан еча оладиган ва назарий билим масалалари бўйича тузилиши керак. Имтиҳонга жисмоний, спорт-техника, амалий-касб тестлари ва назорат саволларига жавоб берган ва улардан ижобий баҳо олган талабалар киритилади.

Синов саволлари

1. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт тарихидан нималар биласиз?
2. Жисмоний тарбиянинг мақсад ва вазифалари нималардан иборат?
3. Жисмоний тарбия жараёнининг қандай шакллари бор?
4. Ҳамма гуруҳлар бўйича ўқув материалининг натижаси қандай чиқарилади?
5. Талабаларни ўқув гуруҳига қандай тақсимланади?
6. Жисмоний тарбия ва спортнинг меҳнат ва дам олишдаги ўрни нималардан иборат?
7. Спорт клубининг вазифаси нима?
8. Олий ўқув юрти ва факультет спорт кенгаши қандай вазифани бажаради?
9. Йиллик (ярим йиллик) синовларнинг қандай талаблари бор?
10. Жисмоний тарбия бўйича имтиҳон талабларини биласизми?

Ўзбек миллий ўйинлари

Спортнинг миллий турларидан ва унинг таркибий қисмларидан жисмоний тарбия машғулотларида фойдаланиш

Миллий ўйинлар ўрта махсус ҳунар-техника ўқув юртлари, техникум, коллеж, педагогика ва тиббиёт ўрта махсус ўқув юртлари ўқитувчилари ва олийгоҳларнинг талабалари учун жисмоний тарбия дарсларида ҳамда спорт машғулотларида, айрим спорт малакасини ҳосил қилиш, ривожлантириш ва такомиллаштиришда қўлланилади.

Жисмоний машқларнинг миллий турлари халқ анъаналарининг чуқур илдизларидан келиб чиқиб, кишилар этник гуруҳининг ҳаракат олами характерини акс эттиради. Жисмоний машқларнинг миллий турлари асрлар давомида кишиларнинг меҳнат фаолияти белгиларидан сайқалланган, доимо шахсни функционал тайёрлашнинг хусусий воситасига айланиб борган ва аниқ фаолият майдонида меҳнат унумдорлигини юксалтириш воситасидек фойдаланилган. Жисмоний машқларнинг алоҳида миллий турлари малака ва маҳоратларнинг зарурий ҳаракатчанлигини мукамаллаштириш учун фойдаланилади. Халқ анъаналарида кўпинча ҳаракатчан сифатида комплекс намоён бўлган ўйин-жисмоний машқларнинг турлари ривожланган.

Халқ ижодиётини ва археологик қазилма материалларини ўрганиш шуни кўрсатадики, ўтмишда ҳам ҳозирги Ўзбекистон ҳудудида яшовчи халқлар жисмоний тарбия ва спорт элементлари билан шуғулланиб келган.

Ҳозирги лайтда спортнинг миллий турлари ўзининг ижтимоий ва биологик фаолиятини йўқотмаган ва жисмоний тарбия ўрта мактаб, ўрта махсус ва олий ўқув юртларидаги ўқиш жараёнида мажбурий элементлар бўлиши керак.

Машқларнинг миллий турдаги барча кўринишларидан жисмоний тарбия машғулотларида фойдаланиш қуйидаги омиллар билан белгиланади:

— шуғулланувчиларнинг ёши мослиги, жинсий ва психологик хусусиятлари;

— дарс ва дардан ташқари машғулотларнинг ҳолати, вазифаси ва мақсадининг мос келиши;

— асосий эътиборни қулай ҳаракатларни шакллантиришга, психофизиологик сифатлар, социал норма асосларига қаратиш;

— жисмоний машқларни хилма-хил йўналишда ва ўз вақтида алмаштириш;

— психологик-руҳий тайёргарликни мустаҳкамлаш.

Ўқув ишларида, спортнинг миллий турларини режалаштиришда бошқа бўлинмалар бўйича дастур материаллари ўрганилади ва жисмоний машқларнинг турлари ҳисобга олинади. Шунингдек, кўпгина миллий ўйинлар ўқувчи, талабаларда жисмоний ҳаракат сифатларини, у ёки бу кўникма ва қобилиятни ривожлантириш учун фойдаланилади. Машғулотнинг фойдали бўлиши ўқув жараёнида халқ ўйинларининг рағбатлантирилишига боғлиқ.

Масалан, ўзбек миллий ўйинлари — «Бўш жой», «Қопқон», қорақалпоқ ўйинларидан — «Бўри ва қўчқорлар», «Қувлашмачоқ» ва бошқалар киради.

Мувозанатни сақлаш машқларидан «Дорбоз», «Бир оёқда» каби ўзбек миллий ўйинларидан фойдаланиш мумкин. Сакрашга оид ҳаракат элементларини ўрганишда ўзбек миллий ўйинларидан «Оқсоқ қарға», «Оқсоқ бўри ва қўйлар» ва қорақалпоқ ўйинларидан «Қурбақа ва судраниш» каби ўйинлар тавсия қилинади.

Копток билан машқ қилишни ўрганиш учун ўзбек халқ ўйинларидан — «Оқсоқ эшак», «Дўппи ташлар», «Шити», қорақалпоқ ўйинларидан — «Чуқурдаги шар», «Коптокни тут», «Ким биринчи копток келтиради» каби ўйинларни олиш мумкин.

Ўқиш жараёнида халқ ўйинларини муваффақиятли татбиқ қилиш бутун дастур материалини ўргатишда фойдали асос яратиши мумкин.

Ўзбек халқ миллий ўйинларининг жисмоний тарбия дарсларида қўлланилиши ўқувчи ва талабаларнинг ўз миллий маданиятига бўлган қизиқишини янада кучайтиради ҳамда ёш авлоднинг ўз ватанини севишга, уни кўз қорачиғидек асрашга ва мудофаа қилишга тайёрлайди. Шунингдек, шу ҳаракатли ўйинлар орқали республикамиз ҳудудидаги халқларни жисмоний маданият тарихига қизиқишини кучайтиради.

Ўзбекистон Республикаси мустақиллиги шарофати билан миллий спорт турлари ўқув ва тарбия муассаса-

салари дастуридан кенг жой олиши, ўзбек хонадонига жисмоний тарбия ва спорт кириб бориши ёшларнинг жисмоний, ақлий ва маънавий камолотида бениҳоя катта фойда келтиради. Миллий ўйинларнинг камситилиши ва йўқотилиши унутилган маънавиятларимиз қаторида тарбия ишида, аҳолининг саломатлигини сақлаш соҳасида ҳам салбий оқибатларга олиб келади.

Жисмоний тарбиянинг асосий вазифаси, инсонни соғломлаштириш, жисмоний ва ақлий камолотга етказишдан иборат. Ўйинлар билан шуғулланганда майдонча ва заллар озода бўлмоғи зарур. Яшайдиган, меҳнат қиладиган, дам оладиган ва ўйнайдиган жойлар тоза, баҳаво бўлиши зарур.

Об-ҳаво қандай бўлишидан қатъи назар, жисмоний машқлар, миллий ҳаракат ва спорт ўйинлари билан очиқ ҳавода кўпроқ шуғулланиш мақсадга мувофиқдир. Фақат ёмғир, қор ёғиб турган пайтдагина ўйинлар усти берк майдонларда ўтказилиши мумкин. Ўйин давомида озиқ-овқатларни истеъмол қилишдан сақланинг. Ўйинлардан сўнг, кийимларни алмаштиришга, душга тушиб ювинишга, пайпоқларни алмаштиришга ўзингизни ўргатинг. Миллий ўйинлар ўз ўрнида замонавий спорт турларида: баскетболчиларни, волейбол, гимнастикачиларни, енгил атлетикачиларни профессионал маморатини ошишига ёрдам беради. Қўйида миллий ўйин намуналаридан келтирамиз.

«Оқ теракми-кўк терак?»

Майдончадаги ўйинчилар икки гуруҳга бўлиниб, бир-бирларидан 15—20 м масофа нарида бир-бирларининг қўлларини маҳкам ушлаган ҳолда сафланадилар. Қўрғи ташлаб ўйин бошловчи аниқланади ва:

Оқ теракми-кўк терак? Биздан сизга ким керак?

дейди. Қарши томондаги жамоа эса биронта ўйинчининг номини айтиб чақиради. Танланган ўйинчи югуриб бориб, хоҳлаган икки ўйинчининг қўллари орасида «занжир»дан узиб ўтишга ҳаракат қилади. Агар ўйинчи бунга эришса, у ғалаба қилган ҳисобланади. Рақиб ўйинчиларининг бирини «асир» қилиб олиб кетади. Агар, у ўйинчиларнинг орасидаги «занжирни» узолтмаса, у ҳолда ўзи уларга «асир» бўлиб қолади. Сўнгги иккинчи жамоадан рақиб жамоасининг биронта ўйинчи

сининг номини айтиб чақирилади, ўйин шу тарзда давом этади.

Ўйин белгиланган вақт тугагунча ёки ҳамма ўйинчилар чақирилгунча давом эттирилади.

Ўйин қондаси: 1. «Занжир»нинг бир еридан икки марта узиш тақиқланади. 2. «Занжир» фақат бирлаштирилган икки қўллардан ташкил топган бўлиши шарт. 3. «Занжир»ни узишдан олдин чалғитувчи ҳаракатлар қилиш мумкин.

Бу ўйин ўқувчи ва талабаларда тезкорликни, чаққонликни ва эпчилликни тарбиялайди, спортда эса енгил атлетикачининг турли масофага югуриш тезкорлигини тарбиялашда қўлланиши мумкин.

Гардишни мўлжалга олиш

Бу ўйинда бир неча киши қатнашади. Болалардан бири девор, тахта ёки бино бурчаги орқасига яширишиб, тахтадан (темирдан ёки пластикадан) ясалган кичик элак катталигидаги гардишни (тўртбурчак шаклида бўлса ҳам бўлади) чирпирак қилиб тепага кетмакет отиб туради. Мерганлар чирпирак бўлиб учаётган гардишни мўлжалга олиб катта теннис коптогини отадилар. Ким гардишга кўпроқ копток теккизса у ютган ҳисобланади.

Бу ўйин асосан мерганлик сифатини тарбиялаши билан бирга, енгил атлетиканинг найза улоқтириш спорт турида ҳам машқ ўрнида қўлланилиши мумкин.

«Ким чаққон?»

Ўйин майдончада ўтказилади. Майдончага чизилган доиранинг ўлчами ўйинчиларнинг сонига (4—5 нафар) боғлиқ бўлади.

Бошловчи майдон ўртасида туради, ўйинчилар эса ўз доираси чизиги ташқарисига ўтирадилар. Бошловчи ва ўйинчилар олдиндан сигналлар турига қараб ким-кимнинг ўрнини эгаллашини келишиб оладилар. Келишилган сигналлар тури қуйидагича бўлиши керак: чапак чалиш, ҳуштак чалиш, бошловчининг турли ҳаракат қилиши. Бошловчи ўйин бошланишига сигнал беради. Шундан кейин ўйинчилар ўзаро келишилган сигналларга мувофиқ жойларини алмаштирадилар. Бошловчи шу пайтда биронта ўйинчининг жойини эгаллаб олишга интилади. Жойсиз қолган ўйинчи бошловчи бўлиб қолади. Ўйин давом эттирилади. Бирон

марта ҳам жойсиз қолмаган ўқувчи ёки эпчил талаба чаққон ва ғолиб деб эълон қилинади.

Бу ўйин талабаларда эпчиллик, чаққонлик сифатини тарбиялайди. Спорт машғулотларида бу ўйин баскетбол, қўл тўпи, футбол ўйинчиларининг маҳоратларини оширишда яхши ёрдам беради.

Копток ўйини

Бу ўйин қиз болалар ўртасида кенг тарқалган. Ўйинчи коптокни ерга уриб бир айланиб, гавда мувозанатини сақлаб бориши шарт, бунда ўйинчи ҳар бир айланиб коптокни ерга урганда копток ўйинчининг бўйи билан барабар кўтарилиши керак. Шу тарзда айланиб коптокни тўхтатмасдан бир меъёردа энг кўп ерга урган қиз бола ўйинда ютиб чиққан ҳисобланади.

Ушбу миллий ўйинимиз ҳозирги замон бадиий гимнастикасининг копток билан машқ бажариш белгиси ҳисобланади. Бу ўйин ёш қизларда мувозант сақлаш қобилиятини мустаҳкамлашга ёрдам беради.

Дугиш ўйини

Ўзбек халқининг жанговар мусобақаларидан бири ўтмишда шундай номланган. Мусобақа кўпгина байрам ва сайиллар, тўйлар тугаши арафасида уюштирилган. Унда асосан ўн саккиз, йигирма беш ёшлар атрофидаги йигитлар иштирок этишган. Қишлоқ йигитларининг жанговарлиги, довураклиги, чидамлилиги ва чаққонлигини синаб кўриш мақсадида оқсоқоллар икки қишлоқ, маҳалла ёки кўча болаларини бир жойга тўплаб «қишлоқ билан қишлоқ дугиш» деб эълон қилади. Шундан кейин икки тараф йигитлари бир-бирларига қарши «жанг» бошлайдилар. Бу «жанг» мусобақалари ҳозирги замон Олимпиада ўйинларини эслатиб, ҳар хил спорт турларидан иборат бўлган.

Мусобақанинг ўзига хос шартлари бор. Унга амал қилиш барча иштирокчилар учун мажбурийдир. Ўйиннинг асосий шарти шундан иборатки, «жанг»да рақибларнинг нозик жойларига уриш қатъиян тақиқланади.

Икки жамоа (қишлоқ) ўртасидаги дарё, кўча, тепалик улар учун чегара ҳисобланади. Ўйиннинг ҳакамлари бўлади, улар ҳар иккала жамоа вакилларининг келишуви билан сайланиб, мусобақаларни олиб борадилар. Ўйинда «жангчи»лар қўлга қурол олиши ёки

бошқа воситалардан фойдаланиши мумкин эмас. Мусобақада фирромлик қилган ва қондани бузган иштирокчиларни ҳакамлар ўйиндан четлаштирадилар. Ўйинлар шароит ва имкониятга кўра 3—4 соат давом этади. Ҳар бир қишлоқнинг энг кучли баҳодири ўз йигитларига сардорлик қилади. Дугиш ўйини қатнашувчилари жанговар шарқ якка кураши сирларининг барча усулларини ниҳоят даражада яхши ўзлаштирганлиги ҳозирги кунда ҳам эл оғзидан тушмай келади. Ўзбек халқи орасида бу мусобақанинг кўп ҳудудларда бир қанча турлари учрайди (Турон, фарғонача, бухороча кураш усуллари).

«Пирр» этди

Бу ўйинда иштирокчилар сони чекланмайди. Ҳамма қатнашувчилар бир жойга тўпланишиб, ўз сафларидан чечанроқ болани ўйинбоши қилиб сайлашади. Ўйинбоши қушларнинг номини айтганда болалар «Пирр этди, пирр этди» сўзларини такрорлаб туришлари ва қўлларини юқорига кўтаришлари керак.

Ўйин қўйидагича бошланади:

«Чумчуқ — пирр этди, пирр этди, Ғоз пирр этди, пирр этди», Ўйинбоши юқоридаги сўзлар орасида: «Дарахт пирр этди, стол пирр этди ёки эшик пирр этди» ва ҳоказоларни айтиши ҳам мумкин. Бу сўзлар шунчалик тез айтиладики, уни такрорлаётганлар шошиб қолиб, гапларидан адашиб, стол пирр этди, дарахт пирр этди, бино пирр этди, деб қўлларини юқорига кўтарадилар. Сўзидан адашиб кетган (эътиборсиз ўйинчи) стол, дарахт, бино сўзлари айтилганда «Пирр этди, пирр этди» деб қўлини юқорига кўтарган бола ютқазган ҳисобланади. Ютқазган бола эса ўз ҳамроҳлари томонидан берилган хилма-хил топшириқларни бажариши шарт.

Бу ўйин болаларда ҳозиржавоблик, тез фикрлаш, диққат-эътибор кўникмаларини шакллантиради.

«Сунур-сунур»

Ўйинда асосан қизлар икки гуруҳга (4—10 нафар) бўлиниб иштирок этадилар. Улар орасидаги масофа 8—10 м бўлиши керак, ўйинчилар қўлларини узатганда қўл тегмай ўтишлари лозим. Ҳар бир гуруҳнинг онабошиси ўз жамоаси аъзоларига қулоғига шивирлаб янги «ном» қўйиб чиқади. Бу ишни тез бажарган онабо-

ши ўйинни бошлаш ҳуқуқига эга бўлади. У бошқа жамоа аъзоларидан хоҳлаган боланинг ёки қизнинг кўзларини рўмолча билан боғлаб беркитади ва «Супур-супурни» бошланг деб буйруқ беради. Ҳар икки жамоа қизлари қўлларини олдинга узатган ҳолда уларни гоҳо ўнг, гоҳо чап томонга қараб тебратиб «Супур-супур» деб турадилар. Бошловчи жамоанинг онабошиси ўз жамоасидаги қизлардан бирини яширин номи билан чақиради. У қиз келиб, кўзи боғланган ўйинчининг пешонасига секингина чертади ва ўз жойига бориб ўтириб, «Супур-супур»ни айтиб ўртоқлари қатори қўлларини тебрата бошлайди. Онабоши кўзларини беркитиб турган қизга «Чертганни топ» деб буюради ва унинг кўзини ечиб юборади. Агар у чертган болани топа олмаса, ютқазган бўлади ва ютуқни қўлга киритган гуруҳ томонида қолади, чертган ўртоғини топса, ўйинни давом эттириш навбати қарши томонга ўтади. Натижада томонларнинг бирида ёлғиз бир ўйинчи қолса (онабоши ҳисобга кирмайди), ўйин тугаган ҳисобланади. Ютқазган томоннинг қизлари ўйин ўйналган жойни сув сепиб супуриб чиқади.

Тўп тегиш

Бу ўйиндан 4 тадан 20 тагача катта ёшдаги ўғил болалар қатнашади. Майдонга диаметри 4—6 м га тенг доира чизилади. Қатнашувчилар бошловчи танлашади. У доира марказидаги тўпни кўриқлаши лозим. Қолган ўйинчилар доира ташқарисига жойлашадилар.

Раҳбарнинг сигнали билан ўйинчилар доирага югуриб кирадилар ва тўпни тегиб (туртиб) доирадан чиқаришга ҳаракат қиладилар. Бошловчи эса тўпни тегишга ҳаракат қилган ўйинчининг туртишга интилади. Тутилган ўйинчи ўйиндан чиқади. Тўпни доиранинг ташқарисига тегиб чиқарган ўйинчи бошловчи бўлиб қолади ва ўйин унинг сигнали билан қайта бошланади. Ўйин иштирокчилари ўйинни хоҳлаган вақтгача давом эттиришлари мумкин. Энг кўп марта ва узоқ вақт бошловчи бўлиб турган ўйинчи ғолиб деб топилади.

Ўйин қоидаси: 1. Бошловчи ёки ўйинчилар тўпни қўллари билан туртишлари мумкин эмас.

2. Тутилган ўйинчи четга чиқиб туради ва бошловчи алмашгандан кейингина қайта ўйинга тушишга ҳақли.

3. Ўйинчилардан бири бошловчининг орқасига сак-

раб миниб олиши ва сакраб қочиб кетиши мумкин. Фақат ўйинчини бошловчи қўли билан ушламаслиги шарт.

Бу ўйин ўсмирларда эпчилликни, чаққонликни тарбиялайди, уни спорт ўйинлари (футбол, баскетбол, регби, қўл тўпи) учун ёрдамчи машғулот сифатида қўллаш тавсия этилади.

Тўп — чуқурчага

Ўйинда катта ёшдаги ўғил болалар қатнашади. Ўйинчилар икки жамоага бўлиниб, старт чизигида икки қатор бўлиб сафланадилар. Бунда ўйинчилар кучлари ва оғирликлари бўйича тахминан тенг бўлган ҳолда жуфт-жуфт бўлиб туришлари лозим. Қарши томонга 8—10 м масофада иккинчи чизиқ чизилиб, унинг орқасига тўпнинг катталигига тенг чуқурчалар ковланади. Чуқурчаларнинг сони ўйинда қатнашаётган жуфт ўйинчиларнинг сонига тенг бўлиши, оралиғи эса 0,5 м дан ошмаслиги керак. Майдон ўртасида ҳам шундай битта чуқурча ковланади.

Ўйинни бошловчи, рақиб жамоа ўйинчиларидан бирининг елкасига чиқиб олади ва унинг кўзини боғлайди. Кўзи боғланган ўйинчи тўпни оёқлари билан думалатиб қаршисидаги чуқурчага туширмоқчи бўлади. Агар тўп чуқурчага тушса, ўйинчилар ролларини алмашадилар. Тўп чуқурчага тушмаса, устидаги ўйинчини, рокага (спорт чизигига) ча олиб келади. Шундан кейингина ўйинчилар ролларини алмашадилар.

Ўйинчи тўпни марказдаги чуқурчага туширганда шу жамоа ўйинчиларининг хаммаси қарши жамоа ўйинчиларининг елкасида марказдан старт чизигигача келиш ҳуқуқига эга бўладилар. Шундан сўнг жамоалар ролларини алмашадилар ва ўйин давом этади. Чуқурчаларга тўпларни кўпроқ туширган жамоа ғолиб чиқади. Чуқурчаларга бир нечта ўйинчи ёки жамоанинг ҳамма аъзолари тўпларни бир пайтда думалатишлари ҳам мумкин. Бундай пайтларда ўйинчилар кўзларини боғлашлари шарт эмас. Бунда тўпларни чуқурчаларга тезроқ туширган жамоа ғолиб чиқади.

Ўйин қоида си: 1. Чуқурчадан чиқиб кетган тўп ҳисобга кирмайди. 2. Ҳар бир ўйинчи тўпни чуқурчага туширишга икки марта уриниб кўриши мумкин.

Доирага торт

Ерга ёки полга ўйин иштирокчиларининг сонига қараб доира чизилади. Ўйинчилар бир-бирларини қўлларидан ушлаган ҳолда доира атрофида чизилган чизик ташқарисига қўл ушлашиб турадилар. Бошқарувчининг буйруғи билан ўйинчилар бир-бирларини доирага тортиб киритишга ҳаракат қиладилар. Доира чизигидан ичкарига қадам қўйишга мажбур бўлган ўйинчи ўйиндан чиқади, ўйин давом этади.

Ўйинчилар камайган сари доира ҳам кичикроқ бўлиб боради. Ҳаммадан кейин қолган ўйинчи кучли ва эпчил деб топилади.

Ушбу ўйин регби, баскетбол, волейбол, қўл тўпи ва теннис ўйинчиларида эпчиллик ва чаққонликни тарбиялашда катта фойда беради.

Йигирмага етказ

Майдоннинг бир томонига диаметри 8 м га тенг катта доира чизилади. Унинг ичига бурчакларини доирага текказиб катта тўғри тўртбурчак чизилади, катта тўғри тўртбурчакнинг ичида ундан 30 см масофада яна битта (кичик) тўғри тўртбурчак, унинг ичига учбурчак, учбурчакнинг ичига эса кичик доира чизилади. Катта доирадан 10—15 м масофада отиш чизиги чизилади. Қатнашувчилар жамоага бўлиниб чизик орқасига сафланадилар.

Ўйинчиларнинг ҳаммаси навбат билан кичик доирани мўлжаллаб тўп отади. Агар отилган тўп кичик доира ичига тушса—5, учбурчакка тушса—4, кичик тўғри тўртбурчакка тушса—3, катта тўғри тўртбурчакка тушса—2 ва катта доира ичига тушса—1 очко берилади. Тўп отилгандан сўнг ўйинчи тўпни олиб навбатдаги шеригига отади. Тўпни отгандан сўнг ўз шериклари турган қатор ортига бориб туради. Йиғилган очколар сони 20 тадан ошган ёки кўпроқ, очколар тўплаган жамоа ғолиб ҳисобланади.

Ўйин қондаси: тўп отишда ўйинчи чизикни босиб юборса, очкоси ҳисобланмайди.

«Йигирмага етказ» ўйини ёшларни моҳирликка ўргатади. Мерганлик спортида нишонга олиш, енгил атлетикада найза улоқтириш, футбол ўйинида эса коптокни нишонга тепиш кўникмаларини тарбиялайди.

Қиличбозлик

Ўзбекистонда ва шарқ мамлакатларида кенг тарқалган бу жанговар ўйин ва ҳимоя воситаси бир неча минг йиллик тарихга эга. Шунинг учун қиличбозлик ўйини санъатига илгари давлат миқёсида жанчи аскарлар тайёрлаш учун катта эътибор берилган. Бу спорт тури кучни, эпчилликни, қурол ишлатишда моҳирликни талаб қилиб, голиб спортчига ҳурмат ва шуҳрат келтирган.

Болалар кичик ёшидан бошлаб қиличбозликка ўргатилган, унинг бир неча усуллари бўлган:

1. Икки киши таёқ билан қуролланиб, бир-бирлари билан таёқ уриштириш ва уни рақибни қўлидан тушириб юборишга уриниш. Бола таёқ билан фақат рақиб таёғига уради, ўзига ҳеч қандай шикаст етказмайди.

2. Ҳар икки киши иккитадан таёқ билан қуролланиб (ўнг ва чап қўлда) бир-бирларининг таёқларига ҳар хил ҳолатда урадилар. Таёқлардан бирини қўлидан тушириб юборган бола ютқазган ҳисобланади.

Қиличбозлик ҳозирги замон Олимпиада ўйинларидан ўрин олган бўлиб, спортчида эпчиллик, моҳирлик, чаққонлик, эгилувчанлик жиҳатларини, ҳаракат сифатларини тарбиялайди.

Қармоқча

«Қармоқча» — халқимизнинг қадимий ўйинларидан бўлиб, уни очиқ ҳавода ёки бино ичида, жисмоний тарбия дарсларида ҳамда танаффус вақтларида ўтказиш мумкин. Ўйин учун 3—4 метрли арқонча керак бўлади. Арқончанинг бир учига кичик халтачада қум ёки қипиқ боғлаб қўйилади.

Ҳамма болалар доира ҳосил қилиб турадилар. Бошловчи доира ўртасида туриб, арқончани ўз атрофида айлантира бошлайди. Арқонни айлантирганда халтача ердан баланд кўтарилмаслиги лозим. Ўйинчилар оёқларига халтача тегиб кетмаслиги учун сакраб турадилар. Арқон учига боғланган халтача ўйинчининг оёғига тегса, у қармоқча илинган ҳисобланади ва донра ўртасига чиқади. Энди бу ўйинчи бошловчи сифатида арқонни айлантира бошлайди.

Ўйин ниҳоятда оддий ва қизиқарли бўлгани учун ўқувчи болалар унда ўз маҳоратларини намоён қила оладилар. Ким чаққон ва ҳушёр бўлмаса, қармоқча

илинаверади. Уртага тушган ўйинчилар бу ўринда узоқ туриб қолмасликлари учун ўйинчиларни тезроқ қармоққа илинтириб олишга ҳаракат қилинади, яъни арқонни айланиш тезлигини оширади ёки пасайтиради. Ўйин қизиқроқ ўтиши ўқитувчига боғлиқ. Ўйинни мураккаблаштириш, яъни ўйинчилар қўлига копток бериб, улар ўйин давомида коптокни бир-бирларига узатиб туришлари мумкин.

Бу ўйин, ўсмирларни ҳушёрлик ва чаққонликка ўргатади, оёқ мушаклари кучини оширишга, мия вестибуляр аппаратини ривожлантиришга, эпчиллик қобилиятини мустаҳкамлаш ва оширишга хизмат қилади.

Бу ўйиндан баскетбол, волейбол, бадний гимнастика, енгил атлетика, оғир атлетика, қўл тўпи, футбол мураббийлари ўз машғулотларида фойдаланишлари мумкин.

Қўлингни бер

Ўйин майдончаси ҳар томондан чизиқлар билан чегараланади. Бир ўйинчи қувловчи қилиб тайинланади. У майдонча ўртасида туради. Қолган ўйинчилар унинг атрофида тўпланадилар.

Қувловчи «Мен қувловчиман!» деганда ҳамма ўйинчилар ҳар томонга югуриб кетадилар. Қувловчи уларни ушлаш пайига тушади. Орқасидан қувловчи келаётганини сезган ўйинчи «қўлингни бер» деб ўртоғини ёрдамга чақириши мумкин. Қўл ушлашган жуфт ўйинчиларни ушлаш мумкин эмас. Агар қувловчи ўйинчиларни бири иккинчисининг қўлини ушламасдан олдинроқ уни ушлаб олса, ушланган ўйинчи билан жой алмашади, яъни ушланган ўйинчи қувловчи бўлади. Агар қувловчи узоқ вақтга ҳеч кимни тута олмаса, ўқитувчи унинг ўрнига бошқа қувловчини тайинлайди. Ўйин болаларда ўз ўртоғини хатарли пайтда қутқариб, унга ёрдам бериш каби ижобий хусусиятларни тарбиялашда ёрдам беради.

Бу ўйин футбол, баскетбол, қўл тўпи, енгил атлетика машғулотларида мураббийлар фойдаланиши учун тавсия этилади.

Кўз боғлаш

Ўйин иштирокчилари бир-бирлари билан қўл ушлашиб, доира ҳосил қилиб турадилар. Ўйин раҳбари ўйинчилардан иккитасини давра ўртасига чақиради. Улар-

нинг кўзларини тоза рўмолча билан боғлаб, бирининг қўлига қўнғироқ ёки икки кичкина тош бериб қўяди. Кейин иккала ўйинчи икки томонга олиб бориб қўйилади.

Ўқитувчи ўйин бошлашга буйруқ бериши билан қўлида ҳеч нарса бўлмаган ўйинчи кўзи боғланган ўртоғининг отини айтиб чақиради. Номи чақирилган ўйинчи жавоб ўрнига қўнғироқни чалади ёки тошларни бир-бирига уради. Тутувчи бола товуш чиққан томонга қараб юради ва ўз ўртоғини ушлашга ҳаракат қилади. Қочувчи ҳам ўз навбатида овоз чиқариб қочади, аммо узоққа қоча олмайди, чунки доира ҳосил қилиб турган болалар ҳаракат чегарасини сақлаб турадилар.

Агар қўнғироқ ушлаган ўйинчи рақибининг қўлига тушса, ролларини алмаштирадилар ва қочувчи ушлангунга қадар ўйин давом эттирилади. Ундан кейин рақабар кўз боғлаш учун янги икки ўйинчини тайинлайди. Ўйин шу тарзда давом эттирилади. Барча иштирокчилар кўзи бойланган ўйинчилар майдонча чегарасидан узоқлашиб кета олмайдиган қилиб даврага тизилиб турадилар.

Бургут ва бургутча

Иштирокчилар «Бургут» ва «Бургутча» ни танлайдилар. Майдон ўртасига кичик доира «Бургутча»га уй чизилади. Доиранинг ўртасига тўп қўйилади. Ундан 1 м нарида квадратда «Бургут» жойлашади. Майдоннинг бир томонидан «уй», иккинчи томонидан «йўлакча» ажратилади. Ўйинчилар — кичик қушчалар «уй» ичига жойлашадилар.

Ўқитувчи: Бошладик,— деб буюриши билан «Қушчалар» «Бургутча»нинг «уй»ига томон югурадилар ва у қўриқлаб турган тўпни олиб қочмоқчи бўладилар. «Бургутча» эса доирадан чиқмасдан уларни тутишга ҳаракат қилади (бунинг учун у қўли билан «Қушча»ларга тегса бас. «Бургут» эса бутун майдон бўйлаб «Қушча»ларни тутиб «Бургутча»га ёрдам беради. Тутилган «Қушча»лар қарама-қарши томондаги йўлакчага бориб турадилар. «Қушча»ларнинг биронтаси «Бургут» ва «Бургутча»га тутилмасдан тўпни «уй» томонга олиб қочишга эришса, унда ўйин тўхтатилиб, янги «Бургут» ва «Бургутча» танланади. Ҳамма «Қушча»лар тутилиб, қолган пайтда эса бошловчилар ўз ўринларида қоладилар ва ўйин қайта такрорланади.

Диаметри 3—4 м катталикдаги доира чизилади ва оҳақ бўр билан белгиланади. Доира ичида учта ўйинчи қўлида чим хоккей анжомига ўхшатиб ясалган таёқни ушлаб туради.

Доира ташқарисида ҳам ҳужумчилар уч жойд жойлашиб турадилар. Доиранинг ўртасида ёғочда ясалган (баландлиги 5—6 см) нишонлар 10—15 см оралиқда, доира шаклида қўйилган бўлади.

Ўйин бошлангач, доира ташқарисида 1 метр узоқликда турган ҳужумчилар кичик тўпни бир-бирига тез ошириб, қулай фурсат топиб, доира ичидаги ҳимоячиларни чалғитиб, нишонларни бирин-кетин йиқитишга киришади.

Доира четидаги чизиққа копток қўйиб, ўртадаги нишонни уришга бир марта рухсат берилади. Сўнгра ҳимоячилар доира чизигига коптокни қўйиб, зарб билан ташқарига, узоқроққа уриб чиқаради. Нишонни копток билан уриб йиқитган жамоага 2 очко берилади. Ўйин бир неча бор қайтарилгандан кейин ҳимоячилар ҳужумчилар билан жойларини алмашадилар. Ўйинда кўпроқ очко тўплаган жамоа ғолиб чиқади.

Ўйин қоидалари: 1. Ўйин вақтида доира ичидаги ҳимоячиларнинг доира чизигидан чиқиб кетишлари ман қилинади. 2. Ҳимоядаги ўйинчиларнинг таёғи ҳужумчи-

Диаметри 3—4 м катталиқдаги доира чизилади ва оҳақ бўр билан белгиланади. Доира ичида учта ўйинчи қўлида чим хоккей анжомига ўхшатиб ясалган таёқни ушлаб туради.

Доира ташқарисида ҳам ҳужумчилар уч жойд жойлашиб турадилар. Доиранинг ўртасида ёғочда ясалган (баландлиги 5—6 см) нишонлар 10—15 см оралиқда, доира шаклида қўйилган бўлади.

Ўйин бошлангач, доира ташқарисида 1 метр узоқликда турган ҳужумчилар кичик тўпни бир-бирига тез ошириб, қулай фурсат топиб, доира ичидаги ҳимоячиларни чалғитиб, нишонларни бирин-кетин йиқитишга киришади.

Доира четидаги чизиққа копток қўйиб, ўртадаги нишонни уришга бир марта рухсат берилади. Сўнгра ҳимоячилар доира чизигига коптокни қўйиб, зарб билан ташқарига, узоқроққа уриб чиқаради. Нишонни копток билан уриб йиқитган жамоага 2 очко берилади. Ўйин бир неча бор қайтарилгандан кейин ҳимоячилар ҳужумчилар билан жойларини алмашадилар. Ўйинда кўпроқ очко тўплаган жамоа ғолиб чиқади.

Ўйин қоидалари: 1. Ўйин вақтида доира ичидаги ҳимоячиларнинг доира чизигидан чиқиб кетишлари ман қилинади. 2. Ҳимоядаги ўйинчиларнинг таёғи ҳужумчи-

Ўйин қондаси.

1. «Қушча»лар ҳам, «Бургутча» ҳам доира чизигини босиб ўтолмайдилар. Бу қонда бузилганда, тўп жойига қўйилади.

2. Агарда «Қушча» йўлакча ёки уй чизиқларига тўпни олиб боргунча «Бургутча» ёки «Бургут» томонидан тутилмаса, у ғалаба қилган ҳисобланади.

3. «Бургут» майдондаги ҳамма (тўпли, тўпсиз) ўйинчиларни тутиши мумкин.

4. «Қушча»лар тўпни бир-бирларига узатиб, олиб қочишлари мумкин.

Ушбу ўйин ўқувчи ва талабаларда чаққонлик, эпчиллик ва эгилувчанлик сифатларини тарбиялайди. Шу билан бирга ўйинда баскетбол, қўл тўпи, волейбол ва регби ўйинларининг белгилари бор. «Бургут» ва «Бургутча» ўйинидан юқорида кўрсатилган спорт турлари бўйича тайёрланиш машғулотларида фойдаланиш мумкин.

Ўйин қондаси.

1. «Қушча»лар ҳам, «Бургутча» ҳам доира чизигини босиб ўтолмайдилар. Бу қонда бузилганда, тўп жойига қўйилади.

2. Агарда «Қушча» йўлакча ёки уй чизиқларига тўпни олиб боргунча «Бургутча» ёки «Бургут» томонидан тутилмаса, у ғалаба қилган ҳисобланади.

3. «Бургут» майдондаги ҳамма (тўпли, тўпсиз) ўйинчиларни тутиши мумкин.

4. «Қушча»лар тўпни бир-бирларига узатиб, олиб қочишлари мумкин.

Ушбу ўйин ўқувчи ва талабаларда чаққонлик, эпчиллик ва эгилувчанлик сифатларини тарбиялайди. Шу билан бирга ўйинда баскетбол, қўл тўпи, волейбол ва регби ўйинларининг белгилари бор. «Бургут» ва «Бургутча» ўйинидан юқорида кўрсатилган спорт турлари бўйича тайёрланиш машғулотларида фойдаланиш мумкин.

ларга тегса ёки доира чизигидан ташқарига чиқса, жарима очко берилади. 3. Уйин вақтида ҳужумчилар таёғини юқорига кутарса, хавфли ҳаракат ҳисобланади. 4. Хавфли ҳаракат тез-тез такрорланса, уйинчи бир неча дақиқага уйиндан чиқарилади.

Синов саволлари

1. Ўзбек миллий уйинларининг келиб чиқиш тарихини биласизми?
2. Миллий уйинларнинг умумтаълимдаги ўрни қандай?
3. Жамоа уйинлари тўғрисида нималарни биласиз?
4. Чаққонликни тарбияловчи уйинларни биласизми?
5. Тезкорликни тарбияловчи уйинларни-чи?
6. Эгилувчанликни тарбияловчи уйинларни-чи?
7. Кучни тарбияловчи уйинларни-чи?
8. Чидамликни тарбияловчи уйинларни-чи?
9. Ҳозирги замон Спартакиадаси ва Олимпиада уйинларига ўхшаган қандай миллий уйинлар бор?

IV БОБ

Жисмоний тарбиянинг табиий-илмий асослари

Жисмоний тарбияни илмий асосда ташкил этиш инсон организмнинг ривожланишини, унқ ташқи муҳит билан боғлиқлигини, ёшининг турли босқичларида потенциал ва мослашувчанлик имкониятларини билишни тақозо этади.

Ўрта аср олимларининг буюк намояндаларидан бири Ибн Сино ўз асарида одам ёшини тўрт қисмга бўлади:

1. Усиш ёши, бунга ўсмирлик ҳам киради, бу 30 ёшгача давом этади.
 2. Усишдан тўхташ ёши, бу 30 дан 40 ёшгача бўлган давр.
 3. Чўкиш ёши, бу ўртача ёшдаги одамларга мансуб бўлиб, 60 ёшгача давом этади.
 4. Кучсизланиш ёши: бу умр охиригача чўзиладиган қарияларнинг ёшидир.
- Ибн Сино одамлар ёшини тўрт қисмга бўлиш билан қаноатланмай, шу ёш учун бадан тарбия машқларининг таснифини (классификация) қолдирган.

Мунтазам равишда жисмоний тарбия билан шуғул-

ланиш орқали организмда содир бўладиган ўзгаришлар ҳақидаги бу билим спорт машқлари ва усуллари-дан тўғри фойдаланиш имконини беради.

Спорт билан шуғулланганда турли машқлардан ҳар хил вақтларда фойдаланиш ОАТ (олий асаб тизими)ни такомиллаштириш ва асаб жараёнининг фаолиятини ривожлантириш имконини беради.

Инсон организми биологик система сифатида

Табийий фанлар жисмоний тарбия фанининг асоси бўлиб, тиббий-биологик фанларнинг тўплами: биринчи навбатда анатомия, физиология, морфология, биология, гигиенани ўз ичига олади. Жисмоний тарбия назариясининг услублари ва спорт машғулотлари шу фанлар эришган ютуқларга боғлиқдир.

Инсон организмдаги барча аъзолар доимо бир-бири билан ўзвий боғлиқ ҳолда ҳаракатда бўлади, организм фаолияти ҳар хил шароитдаги атроф-муҳит билан вегетатив алоқага киришади.

Ташқи табиат ва ижтимоий-социал шароитлар инсон организмга ҳар доим ўзининг фойдали ёки зарарли таъсирини кўрсатади. Инсоннинг ўзига хос фазилатларни, онглиликни ўстириб, соғлиқни мустаҳкамлайди, ақлий ва жисмоний меҳнатга чидамликни оширади.

Кейинги пайтларда одам физиологиясини ўрганиш соҳасида, шунингдек организмга жисмоний тарбиянинг турли иқлим шароитидаги таъсири ҳақидаги амалий ишлар туфайли, бой маълумотлар тўпланди, иқлим физиологияси деган янги фанга асос солинди. Бу соҳада олинган маълумотлар физиологияга оид бўлиб, булар организмнинг иссиқ иқлим шароитидаги фаолиятини таҳлил этади. Иқлим физиологияси фанининг бирдан-бир катта ютуғи иссиқ иқлимнинг таъсири бу одам организмга ўрганилгандир. Ўзбекистон шароитида жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланган спортчилар организмда бўладиган ўзгаришларни Ўзбекистон иқлим физиологияси фани олимларидан А. С. Шаталина, А. И. Яроцкий, М. Б. Франк, Р. Н. Прозоренко, Д. Худойбердиев, А. Б. Қолтунов, А. Н. Ковели, Р. А. Аҳмедов ва бошқалар ўз илмий ишларида ифодалаб берганлар.

Иқлимни белгилловчи мавжуд элементлардан бири —

ҳавонинг ҳаракатидир. Олиб борилган кузатишларга қараганда Ўзбекистонда қуёш горизонтдан юқори туради ва очиқ кун кўп бўлиб, очиқ ҳаво ҳарорати бошқа ҳудудлар ҳароратига қараганда анча фарқ қилади. Бир йиллик қуёшли кунларни ҳисоблаганда 2900—3100 соати ташкил қилади. Оврупо ўрта чизигидаги қуёшли кунларнинг йиллик миқдоридан тахминан икки-икки ярим баробар ошиқдир. Масалан, Тошкентда бир йилда 314 кун ҳаво очиқ бўлади.

Охирги 5—7 йил давомида республикамизда об-ҳаво ва иқлим шароитининг ўзгариб кетиши натижасида ҳавонинг нисбий намлиги камайиб кетди ва у маҳаллий шароитга ҳам тааллуқлидир. Абсолют намлик (ҳаводаги сув буғларининг симоб устун буйича миллиметрлар ҳисобида ифодаланиши) ўртача бир йилда симоб устунининг 6—7 мм ни ташкил қилган бўлса, охирги 3 йилда бу кўрсаткич симоб устунининг 8—10 мм ни ташкил қиладиган бўлади.

Нисбий намлик кўпинча 60—70 фоиз атрофида бўлади. Айрим кунларда 10 фоизгача, ҳатто 5 фоизгача пасаядиган бўлса, ҳозирги вақтда намликнинг нисбий қиймати май-июнь ойларида 60—80 фоиз чегарасида бўлмоқда.

Ўзбекистонда ташқи муҳитнинг ҳамма омиллари, ҳеч шубҳасиз инсон организми фаолиятига катта таъсир қилади.

Республикада об-ҳаво ва иқлимнинг тубдан ўзгариши туфайли юрак ва қон-томир касалликларига чалинган кишилар сони тобора ортмоқда. Инсон организмининг бу касалликларга бардошлилигини ошириш учун жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиб, организмни чиниқтириш керак.

Инсон организми доимо ташқи муҳит билан алоқада бўлади. Модда ва энергия алмашуви бетўхтов содир бўлиб туради. Кислородсиз ва озиқланишсиз ҳеч бир ҳужайра ўзининг ҳаётини фаолиятини нормал ҳолда сақлай олмайди. Доимий равишда модда ва энергия алмашинуви ассимиляция жараёнларининг бир томони билан ифодалананади.

Энергиянинг имконияти унинг организмда йиғилиши билан кислород ва озиқланувчи моддаларнинг организмда ҳаракатланиб, ўзлаштирилиши билан, диссимиляция жараёнлари билан, яъни биоэлектрик, механик кимёвий энергиянинг ажралиб чиқиши ҳамда моддалар-

нинг мураккаб равишда ўзлаштирилиши билан ифодаланеди.

Тана ҳаракатининг бошқарилиши

Организмда иссиқлик овқат моддаларининг оксидланиши натижасида ҳосил бўлади. Бу жараён моддалар алмашинувининг кечишига боғлиқ. Моддалар алмашинуви қанча шиддатли бўлса, яъни организмда овқат моддалари қанча кўп оксидланса, шунча кўп иссиқлик ҳосил бўлади. Организмда иссиқлик асосан мушакларда вужудга келади. Одам тинч турганда ҳам мушакларда иссиқлик ҳосил бўлаверади. Юрганда эса организм тинч ҳолатдагига нисбатан иссиқлик 60—80 фоиздан ортиқ ҳосил бўлади. Иссиқлик мушаклардан ташқари жигар, буйрак ва бошқа ички аъзоларда ҳам ҳосил бўлади.

Организмда ҳосил бўлган иссиқлик доимо ташқарига чиқариб турилади, ҳеч бир овқат организмда узоқ вақт йиғилиб қолмайди. Иссиқликнинг ҳосил бўлиши ва ташқарига чиқарилиб турилиши *терморегуляция* дейилади ва бу жараён мураккаб механизмлар орқали содир бўлади. Одам танаси учун нормал ҳарорат 36,6—37,0°C ҳисобланади. Энергиянинг бир суткада умумий сарфланиши асосий модда алмашинувидан олинади.

Асосий модда алмашинуви ички аъзоларнинг, нафас йўллариининг иш фаолиятига, скелет мушаклари тонусининг сақланишига ёрдам берувчи тўхтовсиз модда алмашинув фаолиятига боғлиқ бўлади. Ҳозирги замон маълумотларининг кўрсатишича, бу ўринда скелет мушаклари асосий роль ўйнайди.

Асосий алмашинувнинг катта-кичиклиги бир қанча омилларга, энг аввало, гавданинг оғирлиги ва унинг тузилишига боғлиқ. Гавданинг оғирлашиб бориши билан иссиқлик ажралиб чиқиши, бинобарин, овқатга бўлган талаб ҳам ошади, овқатланишга бўлган талабни тана вазни белгилайди.

Озиқланиш: овқат ҳазм қилиш жараёни муносабати билан овқат қабул қилишда қатнашадиган мушакларнинг иши туфайли энергия алмашинувини оширишга олиб келади. Оксидланиш жараёнлари оқсилли овқатлар истеъмол қилганда кўпроқ кучаяди (30—40 фоизга), ёғли овқатлар истеъмол қилганда алмашинув 4—14 фоиз, углеводлар эса 4—7 фоиз кучаяди.

Жисмоний иш ва спорт машғулоти билан боғлиқ бўлган меҳнат фаолияти суткалик энергия сарфини белгилайдиган муҳим омил ҳисобланади: ақлий меҳнатда эса жуда кам энергия сарфланади. Энергиянинг умумий алмашинуви скелет мушаклари орқали 45 фоиз, асаб орқали 2—5 фоиз, қолганлари эса ички аъзолар орқали содир бўлиши аниқланган. Ҳатто ўтириш каби биров мушак ҳаракатида ҳам модда алмашинувини ётишга нисбатан 12—15 фоиз, тик турганда 20 фоиз, секин юришда 80—100 фоиз, югуришда 400 фоиз ошади. Шиддатли, жадал спорт машқларини бажарганда энергия сарфланиши тинч ҳолатга нисбатан 10—20 марта ошади.

Жисмоний зўриқиш пайтида модда алмашинувининг ошиши ҳаракат қилаётган мушакларда оксидланишнинг кучайиши билан боғлиқ. Бу фаолият пайтида бутун организм, бу ишга аралашмайдиган ички органлар ва мушаклар ҳам жалб қилинади. Шартли қўзғатувчилар таъсирида скелет мушакларининг тинч ҳолатига нисбатан ҳам алмашинув ошиши мумкин, масалан, мусобақада қатнашиш олдидан руҳий ҳолат пайтида.

Ҳаракат аппарати физиологияси — мушак физиологияси

Мушаклар тананинг кўп қисмини ташкил этган махсус аъзолар бўлиб, қисқарувчанлик хусусиятига эга. Мушак асаблардан келадиган импульслар таъсирида рефлекс йўли билан қисқаради. Мушакнинг қисқариши, биринчи қарашда, мустақил бўлиб кўринса ҳам, ҳақиқатда асаб тармоғига, моддалар алмашинувига, қон айланишига, нафас олиш ва нафас чиқаришга ва бошқа бир қанча кимёвий жараёнларга боғлиқ.

Мушаклар ёрдамида ҳайвон ва одам организмнинг барча ҳаракатлари вужудга келади.

Организмдаги барча мушакларни икки гуруҳга бўлиш мумкин: текис толали ва кўндаланг-тарғил толали мушаклар.

Текис толали мушаклар. Текис толали мушаклар текис мушак ҳужайраларидан тузилган.

Кўндаланг тарғил толали мушаклар. Кўндаланг тарғил мушаклар узун ва кўп ядроли толалардан тузилган. Бу толаларнинг шакли ҳар хил бўлиб, бир учи ўткир, иккинчи учи ўтмас бўлади. Мушак толаларининг ўтмас учи пайга айланиб кетади.

Кўпчилик мушаклар патсимон ёки дуксимон тузилишда бўлади. Мушакларнинг шакли ва уларнинг тузилиши физиологик аҳамиятга эга. Мушакнинг кўндаланг кесими қанчалик катта бўлса, у шунчалик кучли бўлади.

Мушакларнинг асосий хусусиятлари

Мушакнинг асосий хусусияти унинг қисқаришидир. Ҳар бир тирик тўқима сингари мушак ҳам қўзғалувчанлик қобилиятига эга, мушак таъсиротга жавобан қўзғалади, яъни қисқаради. Мушакнинг қисқариши натижасида турли жараёнлар вужудга келади. Масалан, юрак мушагининг қисқариши натижасида томирларга қон чиқариб турилади ва шу йўсинда орган ва тўқималар қон билан таъминланадилар. Ҳазм органларининг мушаклари қисқариши натижасида уларда бўлган овқат яхши аралашади, ҳазм бўлади ва ичакнинг бир жойидан иккинчи жойига ўтади, яъни овқатнинг ҳазм қилиниши ва қонга сўрилиши таъмин этилади. Скелет мушакларининг қисқариши натижасида турли ҳаракатлар вужудга келиб, жуда мураккаб ишлар бажарилади. Мушакнинг турига қараб уларнинг қисқариши ҳар хил бўлади. Текис толали мушаклар аксари автоматик ҳолда, асаб ҳамда гуморал механизмлар таъсирида узлуксиз таъсиротга ритмик қисқариш билан жавоб беради. Биринчи қарашда бу мушакларнинг қисқариши ўз ҳолича асаб тармоғининг иштирокисиз вужудга келгандек бўлиб туюлса ҳам, аслида марказий асаб тармоғи хусусан, вегетатив асаб тармоғи таъсирида содир бўлади.

Кўндаланг-тарғил мушакнинг хусусияти бутунла бошқача. Кўндаланг-тарғил мушаклар нормал шароитда ҳаракатланувчи асаблар орқали келадиган импульслар таъсиридагина қисқаради. Текис толали мушаклар секин ва узоқ қисқарса, кўндаланг-тарғил мушаклар тез қисқариб, тез бўшашади.

Ҳар бир мушакнинг бир учига юк осиб, уни чўзишда ҳаракат қилинса, мушак бунга қаршилик кўрсатади. Агар осилган юкнинг оғирлигини кўпайтириб мушакни қанча кўп чўзишга ҳаракат қилсак, унинг қаршилик кўрсатиши шунча ортади, яъни осилган юкнинг оғирлигига жавобан мушак шунча кам чўзилади. Бу мушакнинг эластиклигини кўрсатади.

Мушакларда энергия алмашинуви

Мушакнинг тахминан 80 фоизини сув ташкил қилади. Мушакдаги сувнинг миқдори одамнинг ёшига қараб ўзгаради, ёш улғайган сари мушакда сувнинг миқдори камайиб боради. Текис толали мушакларда кўндаланг-тарғил мушакларга қараганда сув кўпроқ бўлади. Мушак таркибига кирадиган қолдиқ моддаларнинг кўп қисми (90 фоизи) оқсиллардан иборат. Мушак таркибига оқсиллардан ташқари экстрактив моддалар — карнозин, анзерин ва карнитин ҳам киради. Мушакда ёғ ҳам бор. Мушакдаги ёғ захира овқат моддаси ҳисобланади. Калий тузларининг миқдори кўпроқ бўлса, натрий тузларининг миқдори бирмунча камдир. Мушакларнинг фаол ишлашида калий ва магний тузлари мувозанатда бўлиши катта роль ўйнайди, улар асосан уч гуруҳга бўлинади:

1. Эрийдиган глобуляр оқсиллар;

2. Эримайдиган ҳолдаги фибриляр оқсиллар, яъни мушакни қисқартирувчи элементлари — миофибриллар оқсили;

3. Жуда қийинлик билан эрийдиган оқсиллар.

Биринчи гуруҳдаги оқсилларга турли ферментлар киради ва улар мушак иши учун энергия манбаи вазифасини ўтайдиган биокимёвий ўзгарувчанликни вужудга келтиради. Бу оқсилларнинг кўпини кристалл шаклида ажратиб олиш мумкин. Бундай оқсиллар қаторига миоген киради. Иккинчи гуруҳдаги оқсилларга миозин ва актин киради, улар мушак қисқарганда кимёвий энергияни механик ишга айлантирувчи асосий манба ҳисобланади. Учинчи гуруҳга кирадиган оқсиллар ҳозиргача ҳали яхши ўрганилмаган, улар мушак тўқимасининг асосини ва мушак толасининг пўстини ҳосил қилади.

Мушак қисқарганда содир бўладиган кимёвий жараёнлар, асосан икки фазада: кислородсиз — анаэроб режимда ва кислородли аэроб режимда ўтади. Бу иккала режимда ҳам бир қанча кимёвий ўзгаришлар вужудга келади.

Мушакларнинг қисқариши учун кислороднинг бўлиши шарт эмас, кислород бўлмаганда ҳам мушак қисқара олар экан. Лекин мушак кислородсиз шароитда узоқ вақт қисқариб тура олмайди — тезда чарчаб қолади. Мушакларнинг узоқ вақт қисқариб туриши учун кислород бўлиши шарт.

Иш вақтида организмда содир бўладиган ўзгаришлар

Ишлаётган организмда фақат мушаклар ишидагина эмас, балки бошқа бир қанча органларнинг ишида ҳам ўзгаришлар содир бўлади. Мушак иши вақтида қон айланиш, юрак уриш, нафас олиш ва чиқариш, буйрак тер безлари ва баъзи ички секреция безларининг ишлари ҳам ўзгаради.

Органлар ишлаётганда уларнинг қон билан таъминланиши шиддатлироқ бўлади, яъни бу вақтда бошқа органларга қараганда ишлаб турган мушаклар қон билан кўпроқ таъминланиб туриши керак. Ишлаб турган мушакларни етарли миқдорда қон билан таъмин этиш учун улардаги капиллярлар кенгайиб, ўзидан кўпроқ миқдорда қон ўтказидади. Шу билан бирга юрак уриши тезлашади, юракнинг систолик ҳажми кенгайидади ва бунинг натижасида юракнинг дақиқали ҳажми ҳам ошиб кетади.

Мушаклар кучли ишлаётган вақтда оксидланиш жараёнилари ҳам шиддатли ўтади ва кислородга бўлган талаб анча ошади. Ишлаб турган мушакни етарли миқдорда кислород билан таъминлаш учун нафас тезлашиши керак. Нафас олишнинг тезлашиши фақат ишлаб турган мушакларга кислород етказиб бериш учунгина керак бўлмай, балки оксидланиш жараёни натижасида

Анаэроб режим: мушакларнинг қисқариши учун керак бўлган энергия анаэроб режимда ҳосил бўлади. Бу режимда мушаклар таркибида бўлган фосфор бирикмалари парчаланиб, сут кислотасига айланади. Бундай фосфор бирикмаларига аденозинтифосфат кислота, креатин фосфат кислота ва гексозомонофосфат киради. Юқорида келтирилган биринчи икки бирикма фосфат кислотанинг аденозин ва креатин билан бўлган бирикмаларидан иборат. Аденозин ва креатин эса оқсилларнинг парчаланиши натижасида ҳосил бўлади. Гексомонофосфат гликоген ва фосфат кислотадан ҳосил бўлган бирикмалардан иборатдир.

Аэроб режим: кислород иштирокида гликогеннинг парчаланиши туфайли ҳосил бўлган сут кислота парчланади, бунинг натижасида сув ва карбонат ангидрид ҳосил бўлади. Сут кислотанинг парчаланиши натижасида ҳам энергия пайдо бўлади.

кўп миқдорда ҳосил бўладиган карбонат ангидридни чиқариб юбориш учун зарурдир.

Қонда карбонат ангидриднинг кўпайиши натижасида нафас олиш маркази таъсирланиб, машқлари нафас олиш ва чиқариш тез ва чуқур бўлади. Бу эса ўпка вентиляциясини тезлаштиришга олиб келади. Агар тинч турган вақтда ўпка вентиляцияси бир дақиқада тахминан 7 литр бўлса, таъсир ҳаракатда, спорт билан шуғулланганда мушаклар иши вақтида 60—70 литрга етади.

Мушаклар ишлаб турган вақтда буйрак ва тер безларининг иши ҳам кучаяди. Буйракда сийдик ҳосил бўлиши тезлашади ва кўпаяди. Бунинг натижасида организм фаолияти учун зарарли бўлган моддалар сийдик орқали ташқарига чиқариб юборилади. Бундан ташқари тер безлари тана ҳароратининг турғун бўлишида ҳам иштирок этади.

Мушак иши вақтида ички органлар ишининг ўзгариши марказий асаб тармоғи томонидан бошқариб турилади. Марказий асаб тармоғи, хусусан, бош мия ярим шарлари пүстлоғидан келадиган импульслар фақат мушак иши вақтидагина ички органлар фаолиятини ўзгартириб қолмай, балки қилинадиган иш олдидан организмни шу ишга тайёрлайди.

Кўпинча одам оғир ишга киришмасдан олдин унинг организмда бир қанча ўзгаришлар содир бўлади: юрак уриши кучаяди, қон томирлари кенгаяди, нафас олиш тезлашади. Шундай қилиб, организм оғир иш қилишга олдиндан тайёрланиб туради.

Машқ қилиш ва унинг организмга таъсир этиши

Мушакларнинг иши организм ва мушакларнинг ўзи учун ҳам жуда катта аҳамиятга эга. Организмнинг чидамли ва чиниққан бўлиши ҳамда тараққий этишида жисмоний меҳнат ва жисмоний тарбия катта рол ўйнайди. Жисмоний меҳнат ва жисмоний тарбия билан шуғулланувчи кишиларнинг мушаклари яхши тараққий этган, пишиқ ва пухта бўлади. Бундай одам оғир ишни чарчамасдан узоқ вақт бажара олади. Аксинча, жисмоний меҳнат ва жисмоний тарбия билан шуғулланмайдиган кишиларнинг мушаклари кучсиз бўлади. Бундай кишилар озгина жисмоний меҳнат қилиши билан тез чарчаб қолади ва организмнинг тикланиш даври жисмоний тарбия ёки жисмоний меҳнат билан доим шуғулланиб турган кишиларга нисбатан узоқ давом этади.

Мушакларнинг ривожланишига ва организмнинг чидамли бўлишига мунтазам машқ қилиш билан эришиш мумкин. Машқ қилиш натижасида иш бажариш қобилияти ошади. Машқ бажариб ўрганган киши, машқ қилмаган кишига нисбатан узоқ ва самарали ишлаши мумкин. Жисмоний машқлар бажариш натижасида мушакларнинг ҳажми ва кучи ошади, нафас олиш осойишталанади ва чуқур бўлади, ўпканинг сиғими кўпаяди. Мушаклар иши вақтида ўпкадаги ҳаво айланиши бир дақиқада 120 литрга етиши мумкин. Машқ қилган кишиларда ўпкада ҳаво вентиляциясининг кўпайиши нафас олишнинг чуқурлашиши ҳисобига, жисмоний ҳаракат билан шуғулланмаган кишиларда эса нафас олишнинг тезлашиши ҳисобига бўлади.

Доимий жисмоний машқ бажариш натижасида қон айланиш органлари ишида ҳам ўзгариш юз беради. Бадан тарбия билан шуғулланган кишиларда, шуғулланмаган кишилардагига қараганда юрак уриши (тинч ҳолатда) секин бўлади, бир дақиқада чиқарилган қон миқдори кўп бўлади. Жисмоний машқлар билан доимий шуғулланиб турган кишиларда юрак уриши секин бўлса ҳам юракнинг систолик ва дақиқалик ҳажми кўпаяди, чунки бундай одамларда юрак мушаклари тараққий этган ва кучли бўлади.

Доимо жисмоний машқлар билан шуғулланиб келган кишиларда юракнинг дақиқали ҳажми, систолик ҳажмининг ошиши ҳисобига кўпаяди, бунда юракнинг уриш тезлиги ортиқча ўзгармайди. Жисмоний машқлар билан шуғулланмаган кишиларда эса юракнинг дақиқали ҳажми юрак уришининг тезлашиши ҳисобига бўлади. Бунда систолик ҳажм ортиқча ўзгармайди.

Организмнинг табиатда содир бўладиган турли ўзгаришларга чидамли бўлишига, ҳар хил касалликларга қаршилиқ кўрсата олиши ва чиниқишига жисмоний машқлар бажариш орқали эришиш мумкин.

Овқат ҳазм қилиш органлари — оғиз бўшлиғидан бошланади. Бу бўшлиқнинг вазифаси овқатни чайнаб майдалашдир. Майдаланган овқат қизилўнғачдан ўтиб ошқозонга тушади. Бу ерда овқат 6—8 соатгача туриши мумкин. Ошқозондан ингичка ичакка ва ингичка ичакдан йўғон ичакка ўтади. Оғиз бўшлиғида овқат 15—18 дақиқа туради. Бу ерда физик ўзгаради (сўлак билан ҳўллаш ва чайнаш), кимёвий (ферментлар таъсирида) қайта ишланади. Оғизда овқат шиллиқ пардада жой-

лашган таъм билиш, тактил ва ҳарорат рецепторларини қўзғатади. Овқат организмга тушганда сўлак биринчи таъсир қилувчи овқат ҳазм қилиш суюқлигидир. Инсон сўлагига нейстрол (ишқорий) муҳитда ўта кучли бўлган фермент бор. Ферментлар овқат билан ошқозондаги кислотали муҳитга тушгач, ўз кучини йўқотади. Оғиз бўшлиғидан ошқозонгача бўлган масофани овқат луқмасининг қуюғи 8—9 дақиқада, суюғи эса 1—2 дақиқада ўтади. Ошқозондаги силлиқ тўқималар ёрдамида овқат аралашади. Бу жараён 6—10 соат давом этади. Ошқозонда парчаланган овқат айрим бўлаклари билан 12 бармоқли ичакка ўтади. Овқат бўлаклари бу ерда ошқозон ости бези, ичак безлари, ўт таъсирига учрайди. 12 бармоқли ичакнинг узунлиги унча катта эмас, шунинг учун овқат, овқат қолдиқлари бу ерда узоқ ушланиб турмайди. Шу сабабдан бу ерда ажралиб чиқаётган ширали овқат массаси ингичка ичакка ўтади. Йўғон ичакда ҳазм бўлмаган (оқсилнинг) ва сўрилмаган оқсилнинг қўшимча қисми парчаланади. Доимий жисмоний машқлар, чиниқиш модда ва энергия алмашинувини ошириб, организмнинг озиқ моддаларга бўлган талабини кучайтиради, ҳазм шираларининг ажралишини кучайтиради, лекин мушаклар иши овқатнинг ҳазм қилинишига доимо ижобий таъсир қилавермайди. Мушаклар тинимсиз ишлаганда: масалан, марказий асаб тармоғида овқат ҳазм қилиш маркази тормозланиши мумкин, оқибатда овқат ҳазм қилиш органларининг ва безларининг қон билан таъминланиши қоннинг ҳаракатдаги мушакларга оқиши ҳисобига камаяди. Бу овқат ҳазм қилиш органларининг ишини сусайтиради.

Қон

Қон билан лимфа организмнинг ички муҳитини ташкил этади. Қон организмда жуда мураккаб вазифаларни бажаради, улардан энг муҳими қуйидагилар:

1. Овқат моддалари ичакларда ҳазм бўлиб, қонга ўтади, қон эса овқатдан ҳазм бўлган моддаларни тўқима ва ҳужайраларга етказиб беради.

2. Тўқима ва ҳужайраларда юз берадиган моддалар алмашинуви натижасида карбонат ангидрид ва бошқа ташландиқ моддалар ҳосил бўлади. Бу моддалар қонга ўтади ва қон орқали чиқарув органларига олиб борила-

ди. Чиқарув органлари эса бу моддаларни ташқарига чиқариб юборади.

3. Қон ўпкада кислородга тўйиниб уни ҳужайраларга тарқатади.

4. Ички секреция безларида ишланиладиган гормонлар қонга ўтиб, қон орқали турли органларга боради ва шу тариқа органларнинг бир-бирига таъсир этиши таъминланади.

5. Қон элементлари организмга тушган ёғ ва зарарли моддаларга, юқумли микробларга қарши кураш олиб боради. Қонни бундай ҳимоя қилиш фаолияти организмда ишланиладиган махсус оқсил моддаларга ҳам боғлиқдир. Улар организмга тушган ёғ моддаларни микроб вирусларини парчалаш ва ўлдириш хусусиятига эга.

6. Қондаги озик моддалар, чунончи: кислород, сув, туз ва бошқа моддалар ҳужайра ҳамда тўқималарнинг ишлаши учун мувофиқ шароит яратиб беради.

7. Қон тана ҳароратини турғун қилиб тутишда ҳам катта роль ўйнайди. Қон томирларида айланиб юрадиган қон, тери орқали иссиқликни ташқарига чиқариб туради ва шу йўл билан тана ҳарорати мувозанатини таъминлайди.

Қоннинг элементлари. Қоннинг шаклли элементларига қизил қон таначалари ёки эритроцитлар (эритрос — қизил демакдир), оқ қон таначалари — лейкоцитлар (лейкоцит — рангсиз) ва қон пластинкалари киради.

Эритроцитлар. Одамда эритроцитлар ядросиз, икки томони ботиқ, кулчасимон шаклда бўлади. Улар илик тўқимаси ҳужайраларида ҳосил бўлиб, дастлаб ядроли бўлади ва кейинчалик ядроларини йўқотиб, ядросиз шаклга киради. Эритроцитлар рангсиз қисм — строма ва рангли қисм — гемоглобиндан тузилган бўлиб, таркибида 60 фоиз сув ва 40 фоиз қуруқ модда бўлади. Қуруқ модданинг 90% ини гемоглобин, қолган 10% ини оқсил, липоид, углевод ва минерал тузлар ташкил этади.

1 мм³ қондаги эритроцитлар сони:

эркакларда 5 миллионта бўлса, аёлларда 4,5 миллионта бўлади.

Агар эритроцитларни биттадан кетма-кет тизилса, улар 187.000 км гача чўзилади, устма-уст қилиб тахланса, баландлиги эса 62.000 км га етади.

Одам организмда қоннинг умумий миқдори 5 литр бўлса, эритроцитлар сони 25 миллион чамаси бўлади.

Эритроцитларнинг вазифаси. Эритроцитлар организмда катта аҳамиятга эга. Биринчидан, эритроцитлар ўпкада кислород билан бирикиб, уни тўқималарга олиб боради ва тўқималарда ҳосил бўлган карбонат ангидридни олиб, ўлкага келтириб беради. Эритроцитларнинг бу газ ташиш фаолиятини улардаги гемоглобин бажаради. Иккинчидан, эритроцитлар қонда буфер, яъни ҳимоячи вазифасини ўтаб, қон реакциясини тургун қилиб туришда қатнашади. Учинчидан организмда сув алмашинувида иштирок этади.

Артерия қонидаги эритроцитларга қараганда вена қонидаги эритроцитлар ўзларига кўпроқ сув ва ионларни тортиб олади, анча бўртади ва уларнинг ҳажми кенгайди. Нормал шароитда артериядаги қон эритроцитларининг ҳажми билан венадаги қон эритроцитларининг ҳажми орасидаги фарқ тахминан 10% чамасида бўлади.

Гемоглобиннинг кислород билан пухта бирикмаси катта биологик аҳамиятга эга. Организмни кислород билан таъминлаш гемоглобиннинг ана шу хусусиятига асосланган. Қон кислородга бой бўлган ўпка капиллярларидан ўтаётганда гемоглобин ўзига кислородни бириктириб олади, кислород кам бўлган тўқима капиллярдан ўтаётганда эса гемоглобин ўзидаги кислородни тўқимага беради. 100 мл қонда 13—16 мг гемоглобин бўлади.

Лейкоцитлар (оқ қон таначалари). Лейкоцитлар маълум шаклга эга эмас, ҳар хил ядроли ҳужайралардан иборат бўлиб, 1 мм³ қонда 6000—8000 та лейкоцит бўлади.

Лейкоцитлар тузилишига, рангига ва ядроларининг шаклига қараб бир неча турга бўлинади. Уларни асосан — донасиз лейкоцитлар ёки агрунулоцитларга ва донадор лейкоцитлар — гранулоцитларга бўлиш мумкин.

Лейкоцитлар организмга тушган микроб ва ёт моддаларни ютишдан ташқари, турли-туман физиологик жараёнларда ҳам иштирок этади. Масалан, овқат ҳазм қилиш ва овқат сўриш вақтида лейкоцитларнинг сони кўпаяди (40% ошиб кетади). Бу ҳол овқатланиш лейкоцитози дейилади. Лейкоцитлар миқдори мушаклар иши вақтида ҳам кўпайиб кетади.

Қон пластинкалари — қон элементларининг учинчи туридир. Уларнинг шакли турлича: думалоқ, дуксимон бўлади. Қон пластинкалари иликдаги гигант ҳужайра-

лардан — мегакориоцитлардан ҳосил бўлади. Қон пластинкаларининг ивишида иштирок этади. Қон элементлари, асосан, талоқда ва жигарда парчаланadi.

Қон айланиш йўли икки доирага бўлинади: катта ва кичик қон айланиш доиралари.

Катта қон айланиш доиралари деб, юракнинг чап қоринчасидан аортага, аортадан артерияларга ўтадиган, артериядан мушакларга, кейин капиллярга, капиллярлар бир-бирлари билан қўшилиб майда веналар ҳосил қилиб, улар ўз навбатида катта веналар ҳосил қилиб, қонни юракнинг ўнг бўлмачасига олиб келган йўлга айтилади. Юракнинг ўнг қоринчасидан бошланиб, ўпка орқали чап бўлмагача борган қон йўли кичик қон айланиш доираси дейилади. Одам юраги тўрт камерали бўлиб, икки бўлма ва икки қоринчадан иборат.

Олий асаб фаолияти

Олий асаб фаолияти организмнинг ташқи ва ички муҳит ўзгаришларига ўзига хос мослашишини таъминлайди. И. М. Сеченов биринчи бор ўзининг «Бош мия рефлекслари» номли китобида инсоннинг руҳий жараёнлари, ихтиёрий ҳаракат, фикрлаш қобилияти ўз табиатига кўра рефлектор равишда бўлади, деган эди.

И. П. Павлов асосий рефлексларни ўрганиш мобайнида И. Сеченовнинг материалистик тушунчаларини тасдиқлади ва бу гоёнинг янада ривожланишига ўз ҳиссасини қўшди. И. Павлов барча рефлексларни икки гуруҳга, шартли ва шартсиз рефлексларга ажратди.

Шартли рефлекслар бу ҳаёт давомида орттирилган рефлекслардир. Улар организмнинг ташқи муҳит билан муносабати давомида вужудга келади. Улар унчалик турғун бўлмаганлиги билан шартсиз рефлекслардан фарқ қилиб, ҳаёт давомида йўқолиб кетиши мумкин. Шартли рефлексларнинг энг муҳим томони шундаки, улар организмга бирон-бир таъсирот бўлганга қадар, бу таъсиротларни берилиш эҳтимоллиги сигнал тармоқлари орқали етиб келгач, организмда асаб тизимида бўлаётган таъсиротга ўзининг адекват жавобини тайёрлайди.

Олий асаб фаолияти физиологиясининг жисмоний тарбия учун аҳамияти катта. Машғулотларни ташкил қилиш ва олиб боришнинг муваффақиятли бўлиши, вегетатив органлар ва мушаклар иш фаолиятини тартибга

солувчи вақтлар алоқаси қонуниятини ҳисобга олишга боғлиқдир.

Шартсиз рефлексларга туғма рефлекслар киради. Шартсиз рефлекслар организмнинг ташқи ва ички ўзгаришларга нисбатан биринчи мослашишидир. Янги туғилган бола организми ташқи нафас олиш, сўриш каби шартсиз рефлекслар ёрдамида мослашиб келади. Шартсиз рефлекслар турғунлиги билан ажралиб туради.

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш суяк тўқималарининг мустаҳкамлигини оширади, пайларнинг суякларга мустаҳкам бирикишини таъминлайди, умуртқа поғонасини мустаҳкамлаб, кўкрак қафасини кенгайтиради. Тўқималарнинг асосий вазифаси — ҳаракатни таъминлаш. Шу билан бирга улар деформацияловчи, ўзига хос тормозловчи, ҳаракат энергиясини сусайтирувчи ва тез ҳаракат вақтида бирдан тўхташ имкониятини берувчи ҳамдир. Жисмоний тарбия билан доимий шуғулланиш натижасида бўғимларнинг чўзилувчанлиги, пайлар билан боғланиши ортади. Жисмоний тарбия жараёнида мушаклар алоҳида куч тўплайди. Бу кучни ўлчаш мумкин. Бу куч мушак толалари миқдорига ва мушакларнинг узунлиги ва чўзилувчанлигига боғлиқ. Жисмоний тарбия билан доимий шуғулланиш натижасида мушаклар толасининг миқдори ортади, йириклашади ва шунинг ҳисобига мушакларнинг кучи ортади. Одамдаги барча мушакларнинг умумий сони 300 миллион толадан кўпроқлиги аниқланган.

Агар одам танасидаги ҳамма мушаклар толасининг иш фаолиятини бир томонга йўналтира олсак эди, уларнинг бир вақтда қисқарганда ҳосил бўлган узунлик 25000 км га тенг келган бўларди.

Синов саволлари

1. Одам организми нима учун ягона тўлиқ биологик тизим де-
вилади?
2. Организмда иссиқлик қаердан ҳосил бўлади?
3. Асосий моддалар алмашинуви қандай кечади?
4. Мушаклар физиологияси деганда нимани тушунасиз?
5. Мушакларда энергия алмашинуви (аэроб, анаэроб, режим-
лар) ҳақида нималарни биласиз?
6. Иш бажарганда организмда қандай ўзгаришлар содир бўла-
ди?
7. Овқат ҳазм қилиш органлари тўғрисида нималар биласиз?

8. Қон, қон таркиби, юрак тўғрисида нималар биласиз?
9. Қон элементлари (шакллари)га нималар киради?
10. Қон айланиш тармоқлари (системалари)ни биласизми?
11. Олий асаб тармоқлари тўғрисида тушунча бering?
12. Ҳаракат-таянч аппаратларига нималар киради?
13. Пайлар ва уларнинг вазифаси нималардан иборат?

V Б О Б

Соғлом авлод — давлатимиз бойлиги

Соғлиқни сақлашнинг асосий тадбири — бу бадан-тарбиядир.

Соғлом турмуш тарзи (СТТ) ва соғлиқни сақлашда Абу Али ибн Сино асосан етти нарсага эътиборни кучайтириш зарурлигини уқтириб ўтади: буларга мижозни муътадил қилиш, ейиладиган ва ичиладиган овқатларни танлаш, гавдани чиқиндидан тозалаш, тўғри тузилишни сақлаш, бурун орқали олинадиган ҳавони етарли ва яхши олиш, кийимга эътибор бериш, жисмоний ва руҳий ҳаракатларни тартибга солиш (шу ҳаракат жумласига уйқу ва уйғоқлик ҳам киради).

Мижоз элементларнинг энг майда бўлақларидаги қарама-қарши кучларнинг бир-бирига таъсири маълум бир чегарага етганда пайдо бўлган кайфиятдир. Юқорида айтиб ўтилган элементларнинг дастлабки тури тўрт хил бўлади: иссиқлик, совуқлик, ҳўллик ва қуруқлик. Умуман олганда, мижоз иккига бўлинади. Биринчиси, ҳақиқий муътадил мижоз (шартсиз рефлекс), бунда мижоз эгасидаги қарама-қарши кайфиятларнинг миқдорлари тенг бўлади. Иккинчисида (шартли рефлекс) қарама-қарши кайфиятлар орасида мижоз мутлақо ўртада бўлмай, икки томоннинг бирига, яъни совуқлик ёки иссиқликка, ҳўллик ё қуруқликка ёки ҳар иккаласига мойилроқ бўлади.

Олимларнинг одам умрини узайтириш, касалликка дучор бўлишнинг олдини олиш ва соғломлаштиришда юқорида айтилган элементлардан фойдаланиш яхши натижалар берган эди. Афсуски, одамлар аста-секин мижоз ва бошқа тушунчаларни унута бошладилар.

Мамлакатимизда эркакларнинг ўртача умри 65 ёш, аёлларники эса 67 ёшга тушиб кетган бир вақтда, бу кўрсаткич АҚШда 73 ва 77 ёшни, Японияда эса 75 ва 79 ёшни ташкил этади. Эркакларнинг барвақт ҳаётда

кўз юмишларига сабаб, кейинги пайтда уларда юрак-қон томир касаллигининг нисбатан кўп эканлигидир.

Аҳоли ўртасида тушунтириш ишларининг юқори савияда олиб борилиши, СТТга эътиборни кучайтириш, жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиш кўпгина мамлакатларда юрак хасталиклари билан оғриш кўрсаткичини анча пасайтирди. Америка олими Кеннет Купер томонидан ишлаб чиқилган жисмоний машқлар тўплами — аэробика ва шейпинг кўп мамлакатларда катта муваффақият билан қўлланиб, кўпгина одамларнинг соғлиғини мустаҳкамлади ва юрак хасталиклари касалликларининг олдини олишда самарали восита бўлиб хизмат қиляпти.

Инсон ҳам ақлан, ҳам жисмонан бақувват, чиниққан бўлмоғи лозим.

Соғлом турмуш тарзи ва унинг мазмуни

Соғлом турмуш тарзи (СТТ) инсон маданий, жисмоний ривожланиши, меҳнат унумдорлиги ва ижодий фаолиятини оширишни ўз ичига олади. СТТнинг асосий таркибий қисмлари — самарали иш фаолияти, шахсий гигиена, зарарли одатлардан воз кечиш, белгиланган бир вақтда тўғри овқатланиш, жисмонан чиниқиш, жисмоний тарбия билан мунтазам шуғулланиб туриш.

СТТ — касалликларнинг олдини олишда асосий тадбирлардандир. СТТ — маълум миқдорда руҳий ва жисмоний талабларни қониқарли даражада амалга оширишга имкон беради.

Кун сайин соғломлаштириш услубининг турлари ошиб бормоқда: Жисмоний машқлар, овқатланиш меъёри, уйқу, ҳаммомдан фойдаланиш ва бошқалар ҳаракат фаолиятини ошириб боради.

Ҳамма нарса бир мақсадга — одамлар соғлиғини мустаҳкамлашга қаратилиши керак.

Айрим муаллифлар «соғлиқ» тушунчасини инсоннинг ташқи муҳит таъсирига кўникиши билан боғласалар, бошқа бир қатор муаллифлар эса бу тушунча остида касал бўлмасликни ёки жисмоний камчиликнинг йўқлигини тушунишади. Биринчи фикрдаги муаллифлар маълум даражада ҳақлидир, чунки улар соғлиқни ҳаракатда, ўзгариш ва ривожланишда деб қарайдилар. «Соғлиқ» тушунчаси — инсон организмнинг фаолияти, унинг анатомик, физиологик, биокимёвий ва руҳий ҳо-

латидир. Ижтимоий омиллар соғлиққа, яъни шу ҳолатга ўз таъсирини кўрсатади, холос.

Инсонга табиат томонидан бир марта берилган ҳаётни эъозлаб қадрига етиш, туғилиш, ўсиш, улғайиш, ақлий ва жисмоний меҳнат қилиш, соғлиғини эъозлаш зарур. Ўзини ақлий ва жисмоний кучини ҳар хил фойдасиз ишларга сарфламаслик (чекмаслик, гиёҳвандлик қилмаслик, спиртли ичимлик ичмаслик ва ҳ. к.) керак.

Табиат ер юзидаги жонзотлар эволюцияси даврида инсонни — бизнинг бобокалонларимизни кучли, чаққон қилиб яратди, ҳозирги инсон, ҳатто жаҳон рекордчилари ҳам жисмонан унга тенглашиши мушкул.

Инсон узоқ умр кўриши учун унинг жисмоний тайёргарлик даражаси юқори бўлиши керак ва бу ҳаёт қонуни бир неча миллион йиллар давомида исботланмоқда. Лекин фан-техника инқилоби даврида ўта кучли мушакларга эҳтиёж бўлмай қолди. Лекин фаолиятсизлик соғлиққа кони зарардир. Фаолият йўқ экан, ҳар қандай жисм ҳам вақт ўтиши билан нурайди, кучсизланади. Ҳаракатсизлик туфайли мушакларга оқиб келадиган озۇқанинг (қон) сусайиши бошқа аъзоларга, ҳатто мияга салбий таъсир кўрсатади.

Мия фаолиятининг сусайиши меҳнат унумдорлигини пасайтиради. Ва аксинча, жисмоний машқ ва ҳаракат мия фаолиятини яхшилади, фикрлашни кучайтиради.

Ҳозирги фан-техника тараққиёти асрида жисмоний ҳаракат сифатларига эҳтиёжнинг сусайишига қарамай, жисмоний тарбия ҳаракат сифатларини ривожлантириб бориш зарур.

Шундай қилиб, табиат инсонни жисмоний ҳаракат сифатларини тўхтовсиз ривожланишига мослаштирди, режалаштирди. Инсоннинг барча аъзолари фаолияти шунга мос равишда тараққий қилади.

«Инсон — табиатнинг олий мўъжизаси. У ўта нозик ва мураккаб жонзотдир. Аммо ҳаёт неъматларидан баҳраманд бўлиш учун инсон соғлом ва ақлли бўлмоғи керак», — деган эди И. П. Павлов.

Соғломлик даражасининг 50 фоизи ижтимоий таъминот ва турмуш тарзига, 20—30 фоизи экологияга, 20 фоизга яқини эса генетик омилларнинг таъсирига ва 8—10 фоизи соғломлаштириш тадбирларига боғлиқдир.

Талабалар спорт майдончалари ва спорт залларига яқин яшашларига қарамай кечалари ва айниқса, эрта-

лаб жисмоний тарбия машқларига вақт ажратмайдилар. Бу эса уларнинг соғлиғига салбий таъсир кўрсатади. Талабаларнинг жисмоний машқларни бажаришга эътиборсизлиги уларнинг жисмоний тарбиянинг моҳиятини, фойдасини тушунмасликдандир.}

Моддий етишмовчилик, уй-жой масаласи, озиқ-овқат таъминоти ва сифати, ҳаво тозаллиги ва ҳоказолар турмуш тарзига ўз таъсирини кўрсатади. Овқат ҳазм қилиш органлари касалланишининг асосий сабаблари нотўғри овқатланиш, шахсий гигиенага эътиборсизлик, спиртли ичимликларни ортиқча истеъмол қилиш, кун тартибига риоя қилмасликдир. |

Йил мобайнида баъзи ҳодисалар ўзига хос ўзгарувчанликка эга, масалан, болалар ёзда куздагига нисбатан тезроқ ўсадилар. Кузда ўқувчи ёшлар фаолияти кучаяди, ёз охири ва куз бошларида организмнинг касалликка қарши курашувчанлиги ортади, чунки бу даврда мевалар пишиб одам организми витаминларга тўйинади, ёзда эса талаба ва ёшлар ҳордиқ чиқариб, дам олади, чиниқади. Маълум фаслда турли хил касаллик кўпаяди, масалан, маълум бир фаслда грипп, дизентерия ва бошқа юқумли касалликлар тарқалади. Радио ва телевидение орқали бериладиган об-ҳаво кундалигини эшитгач, биз «омадсиз кунларни» ҳам кўнгилдагидек ўтказишга ҳаракат қилишимиз лозим. Талабалар ҳафталик иш режаларини тўғри ташкил қилиб, ҳамма ишларни якшанба кунигача бажаришлари лозим. Якшанба дам олиш (кино, спорт, экскурсия ва х.к.) кун. Бундан унумли фойдаланиш талабаларнинг кейинги бир ҳафталик иш фаолиятини ўстиради.

Табиат қонунига кўра: кундузи меҳнат, кечқурун эса дам олиш (ухлаш) керак. Олимларнинг фикрича, бир кун мобайнида организмда 300 дан ортиқ ҳаётий жараёнлар кечади.

Ҳаракат — ҳаётнинг бир қисми. Кўпгина ёшлар ўз соғлиқлари ҳақида қайғурмайдилар ва нотўғри овқатланадилар. Натижада бир кун келиб ўзини носоғлом, нохуш сезади. Аксинча, ўз соғлиғини сақлашга ҳаракат қилган инсон ўз организмнинг самарали фаолиятига эришади.

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишимизга қарамасдан ичкиликка ва чекишга йўл қўйсак соғлиғимизни мустаҳкамлай олмаймиз. Баъзи талабалар спиртли ичимлик ва тамаки туфайли ўз организмларида

қандай салбий жараёнлар кечаётганидан беҳабар бўладилар. Тамаки тутунидаги заҳарли моддалар, кўп аъзоларнинг кушандасидир. Бир қути чекилган сигарета оқибатида организмда 50—60 мг заҳарли газ тупланади, натижада ҳаво етишмаслиги юз беради. Оқибатда мия фаолияти зарар кўради, бош оғриши ва толиқиш каби иллатларга олиб келади. Текширишларнинг кўрсатишича, ҳар бир чекилган сигаретадан сўнг 5—10 дақиқа мушаклар фаолияти 15 фоиз пасаяди. Тамаки тутуни юрак қисқаришига ҳам таъсир кўрсатади. У юрак қисқаришини минутига 15—18 марта кўпайтиради. Бу ҳол инсон умрига завоқ бўлади.

Кашандалар кўпинча юрак касалликлари — стенокардия ва инфаркт-миокард билан оғрийдилар.

Алкоголнинг инсон организми учун зарари жуда ҳам кучли. Бир марта спиртли ичимлик истеъмол қилиш одам жигарининг фаолиятини бир неча соатга ишдан чиқаради. Организмга алкоголь кириши туфайли юрак қисқариши пасаяди, қон босими пасаяди, нафас олиш маркази фаолияти ўзгаради, тери орқали кислород ютиш ва чиқариш қисқаради. Организм 15—20 кундан сўнг алкогольдан тула тозаланади. Шундан сўнг ҳам алкоголь иллатлари ўпка ва мияда сақланиб қолади.

Одам организмнинг, саломатлигининг энг ашаддий кушандаси — гиёҳвандликдир. Наркотик моддаларга наша, кўкнори, марихуана ва бошқалар киради. Уни доимий равишда истеъмол қилиш нашавандликни келтириб чиқаради. Истеъмолдан сўнг эйфори, яъни кайф пайдо бўлади. Бу ҳолда инсонда ўз-ўзини бошқариш жараёни ишдан чиқади, натижада у жиноятга қўл уриши мумкин. Аста-секин одам ҳар қандай йўл билан доимо чекишга ҳаракат қилади. Бу ҳол уни вақтинча бўлса ҳам оғриқлар ва руҳий қийналишлардан қутқаргандек бўлади, лекин шу билан бирга уни наркотик моддага янада қаттиқроқ боғланишга мажбур қилади. Натижада инсоннинг бу фалокат исканжасидан қутулиши анча қийинлашиб қолади.

Овқатланиш

Озиқ-овқат инсон ҳаёти учун зарурдир. Овқатланиш ҳақида аниқ ва тўғри тасаввурга эга бўлиш ҳар бир замонавий инсон учун шартдир. Қадимги юнон ва римликлар соғлом танда — соғ ақл, деган эдилар. Буни ҳозирги шароитга мослаб айтадиган бўлсак, кайфиятимиз

меҳнат фаолиятимиз — тўғри дам олиш ва овқатланишимизга боғлиқ деймиз.

Уйда тўғри овқатланиш муҳим жараёндир ва у маълум даражада билим ва маданиятни талаб қилади. Маълумки, эркак кишининг нормал оғирлиги буйининг узунлигидан 100 см ни олиб ташлангандан қолган миқдорга тенг бўлиши керак. Ёш аёлнинг вазни анча енгилроқ бўлиши керак: буйи 160 см бўлганда, оғирлиги 57,7 кг, 165 см да 61 кг ва ҳ.к. Чиройли қоматга эга бўлиш қийин. Ҳамманинг шунга интилишига қарамай, бу нарса соғлиқ ҳисобига ҳал бўлмаслиги керак. «Мен овқатланиш учун яшамайман, балки яшаш учун овқатланаман,— деган гапни биз доимо ёдда тутишимиз керак. Агар озишни истасангиз ушбу оддий қоидаларни ёдда тутинг ва риоя қилинг:

1. Ҳар доим бир вақтда ва тез-тез овқатланинг.
2. Овқатланиш оралиғида тамадди қилиб олманг, ширинликларга ўч бўлманг.
3. Овқатни шошмасдан, яхшилаб чайнаб енг.
4. Сўнги марта уйқудан 2,5—3 соат олдин овқатланган маъқул. Ухлашдан олдин асло тамадди қилманг.

И. П. Павловнинг «Овқатланишга ўч бўлма, лекин унга етарлича эътибор бер» — деган сўзларини эсдан чиқармаслик зарур. Овқатланиш ҳақида сўз борар экан, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланганда керак буладиган оқилона озиқ-овқат ҳақида унутмаслигингиз лозим. Оддий овқатланиш қоидаларининг бузилиши натижасида соғлиғимизга зарар етади.

Маълумки, оқсиллар тананинг «синч-ғишти» ҳисобланади. Чунки фақат улар организмда тўқима ва ҳужайралар ҳосил қилиш манбаидир. Улар оқсиллар, ферментлар ва гармонлар таркибига кириб, ҳаётнинг асосий фаолиятида қатнашади. Бундан ташқари улар қисқариш ва қўзғалиш, ўсиш ва кўпайиш хусусиятига эга бўлиб, модда алмашинуви ва фикр юритишда катта аҳамиятга эгадир.

Инсонга бир суткада қанча оқсил керак деган саволга академик А. А. Покровский 70 кг вазндаги кишига, бир кунда энг камида 80—100 г оқсил керак бўлади, деб жавоб беради. Хом нарсалар истеъмол қиладиганларга эса 25—30 грамм етарли деб ҳисоблайди.

Ёғларни кўп ҳолларда «куч-қувват» манбаи деб ҳисобланади. Бу албатта, тўғри. Чунки 1 кг ёғнинг эришида 9,3 ккал, шунча углевод, оқсилдан эса 4,1 ккал

энергия ажралиб чиқади. Шу билан бирга ёғ организмдаги баъзи витаминларни синдиришда, оқсилни тозалашда, касалликнинг олдини олишда, касалликларга қарши курашда ва ташқи муҳитнинг зарарли таъсирларига қарши курашда зарурдир. Кейинги вақтларда углеводлар ҳақида жиддий фикрлар айтилмоқда. Олимларнинг фикрича, шакарни кўп истеъмол қилиш организмда ёғнинг кўпайишига сабаб бўлади. Бошқа нуқтаи назардан эса қанд-шакар гликогеннинг манбаидир (юрак, мушак, жигарни озиқлантиради). Бундан қандай хулосага келиш мумкин? Шакар организм учун «оқ захар»ми ёки аксинча, зарур озуқами? Ҳамма нарса уни қанча истеъмол қилишга боғлиқ.

Биз бу ўринда мева ва сабзавотлардан олинган шакарнинг, қанчалик кўп бўлмасин, организм учун зарар эмас, балки фойдалилигини унутмаслигимиз лозим.

Ўсимлик озуқалари таркибида ортиқча моддалар учрайди ва одатда улар углеводлардан ажрамаган ҳолда ўрганилади. Улар организмда оғир ҳазм бўлади, лекин организм учун муҳим роль ўйнаб, ичаклар иш фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади, мия фаолияти ва қон билан таъминлаш ишларини яхшилайти. Физиологлар ва диетологлар фикрича, инсон учун бир кунда 5—15 г туз етарлидир. Баъзилар эса тузни фақат буғдой маҳсулотлари ва сабзавотлардан олиш мумкин ва бу одам организмни фаолияти учун етарли (2 г) дейдилар.

Истеъмол қилган овқатимизнинг қуввати кучли бўлиши керак. У ҳамиша меъёрида истеъмол қилиниши керак. Акс ҳолда, овқат ҳазм қиладиган аъзоларнинг иши оғирлашади, натижада овқат яхши ҳазм бўлмайди, кишини уйқу босиб, иш фаолияти сўсяди, баъзан миёда тормозланиш ҳоллари рўй беради. Шунинг учун бир кунда камида 3—4 мартаба овқатланиш керак.

Сув ҳам тирик организмда биохимик жараёнларнинг амалга ошириш учун муҳим роль ўйнайди. Сувсиз ҳаёт ёт бўлмайди, дейилишининг боиси ҳам шунда.

Иқлимнинг жуда иссиқ бўлгани учун Ўзбекистон халқлари кун бўйи сув ичади, иштаҳалари яхши бўлмайди. Салқин тушгач эса, иштаҳа пайдо бўлиб, улар кучли ва тўйимли овқат истеъмол қиладилар. Текширишлар шунни кўрсатадики, Ўзбекистон халқларининг кечки таоми кучли бўлишига қарамасдан у яхши ҳазм бўлади, уларнинг уйқулари яхши, ўзларини соғлом қиладилар.

Ҳазм бўлмаган овқат одамга зарардир. Бу ҳақда ўрта асрларда яшаб ўтган суриялик табиб Абул Фароҳ сузларини эслаб ўтмоқ ўринли: «Ҳазм бўлмай қолган овқат, уни еган одамни ейди». Мутахассислар сабзавотларни хом истеъмол қилиш, уни қовуриб ёки қайнатиб ейишдан кўра фойдалироқдир, деб ҳисоблайдилар.

Овқатланишдан олдин қўлни ювиш кўпгина касалликларнинг олдини олади. Овқатланиш маданияти кайфиятни яхшилайти, иш фаолиятини кучайтиради. Маълумки, мева ва барча сабзавот турлари организмда ишқорларни кўпайтиради, гўшт, тухум, сут маҳсулотлари, қора нон эса кислотани оширади. Баъзи олимлар бу озуқа маҳсулотларини бир ва бир неча марта истеъмол қилишни (кун ва ҳафтада) тавсия этишади. Утказилган тадқиқотлар гўшт ва сабзавот қайнатмаси фойдадан холи эмаслигини ва организмда яхши ҳазм бўлишини кўрсатди.

✓ Кейинги вақтда одамлар очлик билан даволанишга кўп эътибор бермоқдалар. Бу эса мутахассис назоратида бўлиши керак. Очлик билан даволашга ўрта асрларда Гиппократ ҳам эътибор берган: «Тозаланмаган тана аъзоларини қанча озиқлантирмагин, унга шунча кўп зарар етказасан»,— деган. Қари кишилар рўза тутиш вақтида ўзларини тетик ҳис қиладилар, катта ёшдагилар қийналадилар, ёш болалар эса жуда қийналадилар. Бу уларнинг иш фаолиятига ва ҳаракатига боғлиқдир.

Минг йиллар давомида ҳиндистонлик йоглар ва руҳонийлар тоғ ҳавосидан нафас олишни бир маромга йўналтириш ва организмни оч қолдириб даволаш усулларида кенг фойдаланиб келганлар. Бу уларга одам организмнинг куч-қуввати ва унинг ички имкониятларини такомиллаштиришга ёрдам берган. Одамнинг миллион йиллар давомида шаклланган биологик табиати ўзининг ижтимоий фаоллигига узвий-гармоник боғлиқ бўлса, унинг соғлиғига фойдадир. Аждодларимиз ўз ўлжаларини излаганлар, тутиш учун уни қувлаганлар ва ўзларини ҳимоя қилиш учун эса курашганлар, қочганлар, яширинганлар, дарахтларга чиқа билганлар. Эътибор беринг, ҳар икки ҳолда ҳам улар доимо ҳаракатда бўлишган. Фан ва техниканинг ривожланиши туфайли эса биз янада кўпроқ инсон табиатига зид бўлган кам ҳаракатликка дучор бўлдик. Лекин инсон мураккаб руҳий ва фикрлаш қобилиятига эга жонзотдир. Спорт би-

лан мунтазам шуғулланиб бориш асаб тизимини, одам руҳиятини ортиқча «юк»дан халос қилади, умуман организмнинг фаолиятини яхшилаш, иш самарадорлигини оширишга хизмат қилади. Ишдан кейинги чарчашни қисман бўлса ҳам енгиллатишда, оила ва дўстлар орасида муомалани сақлашда, янги ва содиқ дўстлар топишда ҳам зарур аҳамиятга эга.

Чиниқиш

Бу муаммога Ибн Сино ўз асарларида катта аҳамият берган. Чиниқиш инсонга қадим замонлардан маълумдир. Бизнинг мақсадимиз чиниқтирувчи омиллар ва улардан кўпроқ фойдалана олишни тушунтиришдан иборатдир. Агар танани қисқа муддатга бўлса ҳам чиниқтириш лозим бўлиб қолса (дейлик узоқ совуқ ўлкага саёҳатдан олдин), бунда қисқа муддатли совуқ таъсирлантирувчи бир неча жадал машғулотлардан фойдаланиш кифоя. Тўғри, бу ҳол умуман шамолламаслик (грипп)нинг олдини олади дея олмаймиз. Лекин танада чиниқишга мойиллик аста-секин кучайиб боради. Чиниқишнинг моҳияти билан танишар эканмиз, унинг табиат томонидан инъом этилган сув, қуёш, ҳаво каби омилларини санаб ўтиш лозимдир. Совуқда (сув, ҳаво) чиниқиш танани тинчлантиради. Чиниқиш жараёнида шуни унутмаслик керакки, сув қанчалик совуқ (муздек) бўлса, унинг таъсири ҳам 3—5 дақиқа давом этиши мумкин: бунда ҳар бир организмнинг ўзига хос томонлари ҳисобга олиниши керак.

Қуёш нурлари — куч, ҳаёт ва соғлиқ манбаидир. Қуёш ваннасини қабул қилганда эҳтиёткорлик билан иш тутиш керак. Акс ҳолда офтоб уриши асаб толаларининг бузилишига олиб келиши мумкин. Қуёш нурининг салбий таъсири: бош оғриш, ҳолсизланиш, ёмон уйқу, иш-таҳанинг сустлиги, иш фаолиятининг пасайиши, тана терисининг куйиб тўкилишида намоён бўлади.

Ҳаво ваннаси — организмда модда алмашинуви жараёнини кучайтиради, асаб системасини мустаҳкамлайди, мия ва юрак фаолиятини, тананинг умумий ҳолатини яхшилади. Чиниқишдан керакли фойда олиш учун ҳар бир организмнинг имкониятларидан тўғри фойдаланиш айтилиши мундоо бўлади. Совуққа чидамсиз ва чиниқмаганлар учун қаттиқ совуқда кўп вақт бўлиш, юпун кийиниш ман этилади.

Чиниқиш ва унинг ижобий таъсири доимий машқлар ва тана кўникишига боғлиқдир. Шунинг учун чиниқиш жараёнида олиб борилаётган муолажалар узлуксиз бўлиши керак, акс ҳолда ҳар бир узилиш тана мослашуви мувозанатини бузади. Соғлиқнинг ёмонлашуви, иш фаолиятининг пасайиши ҳолларида чиниқиш муолажаларини умуман тўхтатиб қўйиш ман этилади, лекин уни бирмунча қисқартириш фойдадан холи эмас. Бутун умр давомида чиниқиш муҳимдир. \square

Чиниқтирувчи омилларни такомиллаштириш. Танани чиниқтирмадан туриб, ута кучли муолажалардан фойдаланиш («морж-ҳолат») соғлиққа жиддий хавф туғдириши мумкин. Чиниқишни аста-секин, тананинг мослашувига қараб, унинг табиий хоҳишидан келиб чиқибгина такомиллаштириш керак. Шундагина чиниқишни кучайтиришнинг кейинги даврларини ҳам ошириб бориш мумкин. Чиниқишни истовчиларнинг аксарияти совуқ муолажаларнинг энг фойдали рецептларини билишга (сув ҳарорати, унинг таъсири ва ҳ. к.) қизиқадилар. Афсуски, бунда ҳамма организм учун бир хил бўлган умумий бир йўлланма йўқдир. Чунки бир киши учун оддий иссиқ ёки совуқлик бошқа одамга кучли таъсир қилиши мумкин. Шунинг учун ҳам ҳар бир одам ўзига хос бўлган чиниқиш тартибига бўйсунуши керак. Организмнинг ташқи муҳит таъсирига жавоб бериши сусайган кишилар, аввалига танани қиздирувчи машқларни бажариши шарт. Бунда фақат моддалар алмашинуви яхшиланиб қолмай, балки тана совуқ ҳавони анча тез қабул қилади ва унга аста-секин мослашади.

Сурункали бронхит, тонзиллит (ангина), форингит хасталикларини фақат дори-дармонлар ёрдамида даволаш мумкин, деганлар хатога йўл қўйишди.

Тананинг айрим аъзоларини чиниқтириш соғлиқ учун зарурдир. Оёқнинг таг қисми (товон, нафт ва бармоқлар) ва бурун-нафас йўллари чиниқтириш одам организми учун катта аҳамиятга эга. Оёқнинг товон қисми нафас йўллари билан рефлектор орқали боғлиқ бўлиб, уни совуққа олдириш натижасида шамоллаш келиб чиқади.

Товонни чиниқтириш учун оёқни ваннага солиб, 26, 28°C илиқликдаги сувдан бошлаб, 0,5°C пасайтириб борилади ва аста-секин ҳарорат 13—15°C илиқга келтирилади. Оёқ ваннасидан сўнг товонлар яхшилаб артилади.

Оёқ ваннасидан фойдаланишнинг яна бир тури: бир тоғорага иссиқ ва иккинчи тоғорага совуқ сув қуйилади. Оёқлар олдин иссиқ сувда 1—2 минут, сўнгра эса совуқ сувда 20—30 с. тутиб турилади, бу ҳол 3—4 маротаба такрорланади. Чиниқишнинг бундай тури одатда ётиш олдидан фойдаланилади. Унинг ижобий таъсири инсоннинг психологик кайфиятига боғлиқ, одам қанчалик ўзини шу муолажага ишонтирса, у шунчалик тез натижага эришади. Чиниқиш соғлом турмуш тарзининг бир қисмига айланиши муҳимдир. Кун тартибига риоя қилиш, тўғри овқатланиш, фаол ҳаракатдаги ҳаёт ва чиниқиш — буларнинг ҳаммаси инсоннинг ёши ва соғломлигидан қатъи назар, энг ишончли ҳимоя воситасидир.

Ёш авлод соғлом турмуш тарзининг шаклланиши

Ёшлар соғлом турмуш тарзининг шаклланиши ҳар томонлама гармоник етук, фаол шахсни тарбиялашда муҳим омил ҳисобланади.

Соғлом турмуш тарзи, энг аввало, ишларни оқилона уюштиришни, ҳордиқ чиқаришни, овқатланишни, жисмоний фаолликни, шахсий гигиена қондасини, оила аҳиллигини ва зарарли одатларга барҳам беришни тақозо этади.

Назарий ва амалий меҳнат жараёнида СТТ (соғлом турмуш тарзи) катта аҳамиятга эга.

Бугунги кунда ёшларда соғлом турмуш тарзи шаклланишининг аҳамияти яна ҳам ошиб бормоқда. Ёш авлод ҳар хил таъсирларга ўта берилувчан бўлади. Иккинчи томондан олганда, бу даврда соғлом турмуш тарзини таъминлашда зарур онгли шахсий фаолият мукаммаллашади. Бу соҳадаги фаолият келгусида келиб чиқиши мумкин бўлган касалликни ва зарарли одатларнинг олдини олиш имкониятини беради. Ёш авлод соғлом турмуш тарзининг шаклланишида буюк роль ўйнайдиган шахсдир.

Мамлакатимизнинг келажаги бугунги кунларда ўз фуқаролари учун олиб бораётган ва уларнинг жисмоний фаолиятини кучайтириш, ишчанлигини ошириш, чиниқтириш ва атроф муҳитнинг оддий ва экстремал таъсирига мослашишини таъминлашга қаратилган тадбир ва чораларининг самарадорлигига боғлиқдир. Инсон соғлиғи ва меъёрий жисмоний ривож жамият ҳаёт кечи-

ришининг энг зарур шартидир ва инсоннинг ўзи учун зарур сифатдир. Сиҳат-саломатлик инсонга унинг ўз ишини аъло даражада бажаришига; узоқ умр кўришига, ҳаётий зарур органларнинг: қон айланиш, овқат ҳазм қилиш, суяк-пай тармоқларининг асаб тизимларининг фаолиятини яхшилашга ундайди. Ҳар бир талаба фаоллик ва сиҳат-саломатлик кексаликда касаллик ва суст ҳаёт кечиришдан, хушчақчақ, кулиб юриш — бўзрайиб юришдан афзаллигига ишончи комил бўлиши керак. Сиҳат-саломатликнинг зарур шартларидан бири инсон ҳаракат фаолиятини ривожланганлигидир. «Сиҳат-саломатлик» ва «ҳаракат» тушунчалари узвийдир. Шунинг учун ҳам қадимда «кучли бўлай десанг — югур, ақлли бўлай десанг — югур, чиройли бўлай десанг — югур» деган сўзлар баланд жойга, ҳамма кўрадиган жойга ёзиб қўйилган.

Ҳар ким ўзини жисмонан тарбиялаши учун жисмоний тарбия ва спортнинг зарурлигини тушуниб етиши ва қунт билан ўзига ёққан маълум бир жисмоний машғулотлар тизими асосида саломатлигини шакллантириши керак. Буюк немис файласуфи И. Кант ўзининг «Касалликни руҳан енгил қобилияти, фақат хоҳиш кучига боғлиқ» деган асарида ўз-ўзини тарбиялаш дастурини баён қилади. Унинг нуқтаи назарига кўра одам ўз табиати устидан ҳукмронлик қилса, у сенинг устингдан ҳукмронлик қилмайди. И. Кантнинг болалик ва ёшлик даврларида соғлиғи яхши эмас эди. Шунга қарамасдан ўз устида ишлагани учун, яъни ўз организмига мос машқлар топиб, 40 ёшга келиб унинг саломатлиги мустаҳкамланди ва умрининг охиригача (Кант 80 ёшида вафот этди) ҳеч қанақа касалликка дучор бўлмай, юқори даражада ишчанлик қобилиятини сақлади.

Ўз-ўзини жисмонан тарбиялаш зарурлигини англаб ўз организмига ва соғлиғига эътибор берадиган киши ўзига мос машқлар тўпламларини танлаши керак. Машқ тўпламлари гавда тузилишига, у ёки бу жисмоний машқларга қизиқишига, мијозига боғлиқ ҳолда танланади. Чарчаш ҳолати одатда куннинг охирида сезилади, бунинг сабаби эса бош мия қобиғига келаётган импульсларнинг, қонда қанд моддасининг, кислороднинг камайиши ва ниҳоят организмда моддалар алмашинуви қолдиқларининг тўпланиши оқибатидадир. Чарчаш ҳолатини бартараф қилиш усуллари турличадир. Биринчиси узоқ вақт суст дам олиш, афсуски кўпчилик шу

йўлни танлайди. Иккинчиси, махсус медикамент дорилар истеъмол қилиш, улар бош мия ҳужайралари фаолиятига таъсир қилиб, заифлантиради. Учинчи йўл энг самарали ва хавфсиз — жисмоний зуриқиш, югуриш, сувда сузиш, ҳар хил гимнастика машқларини бажариш.

Машқлар тўпламини танлашда меҳнат фаолияти турига эътибор бериш керак. Иш фаолиятида кам ҳаракатда бўладиган органлар ишини ҳисобга олиб, машқларда уларнинг ҳаракатини ё кучайтириш ёки сусайтириш керак. Маданий дам олишни яхши ташкил қилмаслик ҳам соғлиққа салбий таъсир кўрсатади. Муудатдан олдин кексайиш, семириб кетиш, асаб касалликларига чалиниш инсонни соғлиғига эътиборсизлик оқибатидир.

Талабалар жисмоний тарбия ва спорт машғулотларидан фойдаланиб ўз-ўзини тарбиялашга интилиши ёки уни бажариш учун режалар тузиши, уларнинг соғлиққа таъсирини назорат қилиб бориши керак. Фақат шу йўл билан жисмоний тарбия ва спортни одат тусига киритиб одамга сиҳат-саломатлик келтиришини тушуниш керак.

Спорт билан мунтазам шуғулланиб, мусобақаларда қатнашувчи спортчилар, қадди-қоматининг келишганлигини намоиш қилиб, ўзгаларда ҳавас ҳисларини уйғотади. Бу маънода спорт инсонни фақат жисмонан эмас, балки эстетик жиҳатдан ҳам тарбиялайди деб айта оламиз.

Ёш мутахассис жисмоний тарбия ва спортнинг фойдаси ва ҳаётда зарурлигини оммага етказиши керак. Шундай қилиб, машқ қилган, мушаклари кучли ривожланган кишилар ўзларининг тана тузилиши билан бошқалардан ажралиб турадилар, кам чарчайдилар, ақлий ёки оғир жисмоний меҳнатдан кейин ўзларининг иш қобилиятларини тезда тиклайдиган бўладилар. Бунга эса ёшлар доим интиладилар.

Бир қараганда жисмоний тарбия билан шуғулланишдан осон иш йўққа ўхшайди. Бироқ «ишни эртага қолдириш» одати кучга киради: эртадан бошлаб вақтлироқ тураман, арзимаган нарсага асабимни бузмайман. Эртадан бошлаб тонгги машғулотни бошлайман, ҳар куни сайр қиламан, «югураман» деймиз. Лекин «эртанги кунлар» ўтаверади.

Ўқув-меҳнат жараёнида гигиена, ўқишдан ташқари жисмоний ва спорт машғулотларини ўтказиш

Талабалар меҳнати — онгли фаолият бўлиб, билимларни ўзлаштириш кўникмасини ҳосил қилишга, фан ва техника, ишлаб чиқаришнинг турли соҳаларида ишлашни ўрганишга қаратилган. Ҳар қандай меҳнатдаги сингарини ўқишда ҳам соғлиқни сақлаб туриш, юқори даражада ишчанлик учун ва бошқа сифатлар ҳар томонлама ривожланиши учун ҳеч нарса тўсқинлик қилмаслиги керак. Талабалар меҳнатини илмий ташкил қилиш (МИТҚ)ни баҳолашда мутахассисларнинг фикрича ўқишга сарф қилинадиган вақтнинг бўш вақтга нисбатининг аҳамияти муҳимдир.

Ўқув маълумотларининг йил сайин ошиши талабаларнинг меҳнатини ташкил қилишни такомиллаштиришни тақозо этади.

МИТҚ талабалар фаолиятини ўқитувчилар фаолияти билан ўзаро боғлаш орқали амалга оширилади. Назарий билимларни, семинар ва амалий машғулотларни ўз ичига олган ҳолда анъанавий ўқитиш усули энг унумли ва тежамли усул бўлиб қолмоқда. Маъруза, суҳбат ёки намойиш пайтида талабалар ўқитувчилардан қисқа вақт ичида батафсил ахборот оладилар, талабалар меҳнатини шундай ташкил қилиш усули уларда хотирани, мианинг аналитик-мунтазам фаолиятини ривожлантиради. Бироқ бунда билим умумлаштириш, такрорий фикрлаш даражасида ривожланади, бу эса ижодий фикр юритишнинг, билимнинг, меҳнат қилишнинг, янги ҳолатларида қийинчилик туғдириши мумкин.

Ўқитишнинг анъанавий аудитория усуллари ишлаб чиқаришдан ажралиб қолганлиги, олий ўқув юр்தларининг академик ва тармоқ илмий муассасалари орасидаги алоқанинг бўшлиги кўпчилик ёш мутахассисларни техника ва технологиянинг янги турларини ишлаб чиқиш ва улардан фойдаланишга тайёр эмаслигига олиб келди, улар замонавий ишлаб чиқариш жараёнларини илмий тажрибаларни автоматлаштириш воситаларидан фойдаланиб татбиқ қилишга тайёр эмас.

Ақлий меҳнатни фаоллаштиришнинг муҳим омилларидан бири хотирадир. Ўқувчиларда фикрлаш жараёнларини жонлантиришда ўқитувчининг роли катта бўлса, хотирасини ҳар ким ўзи мустақил тарбиялаши ва мустаҳкамлаши керак. Хотирада сақлаб қолиш жараёнининг

самарадорлигини оширишни хоҳловчлар учун мутахас-
сисларнинг бир нечта маслаҳатини келтириб ўтамиз:

1. Эслаб қолишни ишташ зарур, чунки эркин равиш-
да хоҳиш билан эслаб қолиш, тўсатдан эслаб қолишга
нисбатан анча самарали бўлади.

2. Агар сиз ўқув материалларига оид баён-режа туз-
сангиз ёки уни тузилиш принципини яхшилаб ўйлаб, ай-
рим қисмлари орасида мантиқий ўзаро боғланишни ан-
гласангиз, ўқув материални яхши эслаб қоласиз.

3. Хотирада сақлаб қолишни яна бир ғоят аҳамиятли
усули «матнни ўз тилига таржима қилиш», деб айтиш
мумкин. Ҳаммага маълумки, маълум даражада матери-
ални аниқ тушунмаслик уни ўз тилимизда яхши ифо-
далаб беролмаслигимизда сезилади.

4. Хотирада сақлаб қолишда расмларнинг роли кат-
тадир. Самарадорликни аниқлашнинг анъанавий
усули ўқитиш бўлса, билимни ўзлаштириш усули им-
тиҳондир.

Одатда бир хил саволларга ёзма равишда берилган
жавобларга қўйилган баҳолар оғзаки жавобларга қара-
ганда пастроқ бўлади. Шунинг учун ҳам талабалар мус-
тақил иш бажаришдан, айниқса қўшимча адабиёт би-
лан ишлаганда рефератлар, конспектлар ёзишдан,
Олимпиадаларда иштирок қилишдан, ёзма контрол иш-
лардан бўйин товламасликлари керак, чунки юқорида
қайд қилиб ўтилган тadbирлар талабаларда ўз фикрла-
рини мантиқий ифодалаш кўникмасини ҳосил қилишга
ва уни ривожлантиришга ёрдам беради. Имтиҳонларни
муваффақиятли топшириш талабаларнинг шахсий ва ру-
ҳий-физиологик сифатларига боғлиқдир. Булар ичида
организмнинг стрессга олиб келадиган омилларга бар-
дошлилиги катта аҳамиятга эга, чунки кўпчилик тала-
балар учун имтиҳон стресс келтирувчи омил ҳисобла-
нади.

Тадқиқотчиларнинг фикрича, жисмоний тарбия билан
шуғулланиш ақлий меҳнатни уюштиришнинг таъсирли
воситаларидан биридир. Ҳаракатчан фаолият ўзлашти-
ришнинг ўсишига, имтиҳонлар пайтида асабнинг мус-
таҳкамлашишига ёрдам беради. Маъруза олдидаан беш
дақиқа мияни психологик гимнастика қилиш, асабий
ҳаяжонланишни камайтиради. Чарчашни ва асабий
тангликни сувда сузиш билан йўқотган талабаларда ақ-
лий меҳнат билан шуғулланишдан зарур кайфият, функ-
ционал ҳолат вужудга келиши исботланган.

Кун тартибида ўқув машғулотларини қўшиб олиб борадиган талаба спортчиларнинг мияси яхши ишлаши учун қулай шароит яратилади, чунки бир фаолиятдан иккинчи фаолиятга ўтганда фойдали ҳаяжонланиш манбалари ҳосил бўлади. Доминант марказ баланд кўтарилган ҳаяжонланиш билан ифодаланади, бу ҳол бошқа марказларни оз ёки кўп даражада тормозланишга олиб келади. Шу туфайли фаол иш учун, мия дам олиши учун яхши шароит яратилади. Бутун иш куни давомида доминантларни алмашинуви спортчи-талабалар ўқув материалларини дарс пайтида фаол ўзлаштиришига имкон беради, бунинг оқибатида ўзи учун сеvimли спорт тури билан шуғулланишга вақт ажратади.

Бир фаолиятдан бошқа фаолиятга ўтиш, асосий ишга ижодий ёндошиш ва спорт билан дўстлашиш, ҳар бир ишда муваффақиятни таъминлайди, ижобий ҳиссиётни вужудга келишига, бош миянинг тўла дам олишига олиб келади. Аълочи талаба бошқа талабалардан ўзларининг ғайрати, бутун ўқув йили давомида қиладиган режали меҳнати билан ажралиб туради. Яъни аълочи талабалар ўз касбини яхши эгаллаган уста ва ишчан бўлиши билан бирга уларда ўзига хос иш услуби ва усули шаклланади, бу эса уларнинг меҳнатини унумли қиладди. Бир меъёрда ҳар куни бажарилган иш, онда-сонда зўриқиб қилинган ишдан кам чарчатади. Мамлакатимиздаги ўқув юртларида одат тусига кириб қолган 45 дақиқалик дарс ва беш дақиқалик танаффусни мустақил машғулотларда ҳам сақлаб қолиш мақсадга мувофиқдир. Аълочи талабалар бўш вақтларини оқилона тақсимлашни яхши билишади, уларнинг вақти жамоат ишлари ва жисмоний тарбия машғулотлари билан ҳам шуғулланишга етади.

Ҳар хил соҳада МИТҚ мутахассисларининг асосий вазифаси ўқув дарсларининг ҳозирги замон ривожини билан одам миясининг қабул қилиш қобилияти орасидаги номутаносибликни тугатиш, талабаларни ҳар томонлама ривожлантириш, уларнинг саломатлигини, юқори иш қобилиятини сақлашдан иборат. Мутахассис-ўқитувчилар, психологлар ва физиологлар ўз фикрларида, тавсияларида қуйидагиларни қайд қиладилар: биринчидан, олий ўқув юртларида талабалар ўқишининг дастлабки кунидан бошлаб ўзларининг фаоллигини оширишлари керак; иккинчидан, кун тартибида ўқув машғулотлари ва жисмоний тарбия машғулотлари кетма-кет алмашиб туриши керак, фаолият турининг алмашиб

туриши, уларни тўғри ташкил қилиш, миянинг ҳар бир қисмларининг навбати билан дам олишига имконият яратади. Бўлажак мутахассисларнинг ҳар томонлама ривожланишига олиб келади. Одам организми ривожланишининг ҳамма босқичларида ҳаракат ва ўсиш функцияларида мушак фаолияти зарур шартдир. Одам биологияси ва физиологияси, мушаклар фаолиятининг аҳамияти жуда катта, уни ҳаётнинг бош белгиси деб баҳолайдилар.

Махсус тадқиқотларнинг кўрсатишича, паст даражадаги жисмоний фаоллик пайтида ақлий фаолиятнинг самарадорлиги 50 фоиз камаяди, бу пайтда бирор нарсага диққатни қаратиш кескин камайиб, асабийлашиш ҳоллари кўпаяди, тез чарчаш ҳоллари рўй беради, ўзи бажараётган ишга нисбатан қизиқиш камайиб, одам баджаҳл бўлиб қолади.

Демак, ҳаракат ҳар қандай мушаклар фаолияти учун, энг муҳими миянинг узоқ ва барқарор ишлаши учун зарур шарт экан.

Соғлом турмуш тарзини уй-жой гигиенасиз тасаввур қилиб бўлмайди. Талабаларнинг яшаш жойларидаги қоникарсиз шароитлар ҳар хил касалликларга олиб келиши мумкин. Ухлаш олдидан хонани шамоллатиш алоҳида аамиятга эга. Шахсий гигиенага алоҳида эътибор бериш лозим. Шахсий гигиенада бадан терисига эътибор беришнинг аҳамияти катта. Одам териси мураккаб тўзилган бўлиб, кўп вазифаларни бажаради. Бадан териси организмни кимёвий, механик, иссиқ, совуқ таъсирлардан, жароҳатланишдан сақлайди, организмга микробларнинг киришига тўсқинлик қилади. У бошқа аъзолар ва тана билан узвий боғланган. Одамнинг ташқи муҳит билан ўзаро боғлиқлиги, марказий нерв системасининг юқори бўлими орқали, яъни бош мия қобиғи остида жойлашган кўпдан-кўп нерв учлари ташқи таъсирни қабул қилиши орқали амалга ошади.

Бадан терисининг тозалиги, нозиклиги, соғлом ранги, ажин тушмаслиги фақатгина оддий тери гигиенасига боғлиқ бўлиб қолмасдан, балки тўғри овқатланишга, ошқозон ва ичак ҳолатига, кун тартибига риоя қилишга, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга соф ҳавода сайр қилишга боғлиқдир. Кийим енгил, қулай бўлиб, ҳаракатни сикмаслиги, қон айланишига ва нафас олишга ҳалақит бермаслиги керак. Оёқ кийими ҳам ўрнатилган гигиена қондаларига мос бўлиб, оёқ

панжаларининг табиий ҳаракатини чекламаслиги, сиқ-маслиги, иқлим шароитига, йил мавсумига, турмуш ва иш хусусиятига мос келиши керак.

Талабаларнинг иш фаолиятини тиклаш ва оширишнинг қўшимча воситалари

Бугунги кунда организмда содир бўладиган тикланиш спортчиларни тайёрлаш тизимининг узвий қисмидир, уларни банд қилишнинг қулай йўлини топишнинг аҳамияти ҳам анча катта. Машқ қилишлар, мусобақалар тикланиш билан узвий боғлиқ бўлиб, спортчилар тайёрлашнинг асосини ташкил этади. Тикланиш билан боғлиқ бўлган тадбирлар фақат аниқ спорт тури, булими, машғулотларнинг услуби ва тартиби, шуғулланувчиларнинг ўзига хос хусусиятлари (ёши, соғлиғи, таснифи, машқ қилиш даражаси ва ҳ.к.) билан яқин алоқада олиб борилгандагина амалий натижа бериши мумкин. Тикланиш воситаларидан тўғри фойдаланиш купроқ машқ қилиш маданияти билан асосланади. Замонавий тренер (устоз) тикланиш ва чарчаш жараёнларини бошқара билиши, шу соҳада керакли билимлар тўплами билан таниш бўлиши керак (тикланиш воситалари ва усуллари ҳар бир спортчига мос бўлгандагина машқлар самара бериши мумкин, жисмоний юкланиш организмда чарчоқни келтириб чиқарувчи баъзи бир функционал ва тузилиш ўзгаришига олиб келади. Чарчатмайдиган машқлар бўлмайди. Тикланиш организм фаолиятининг иш бошлашдан олдинги ҳолатига қайтиш ва ундан юқори даражага кўтарилишидир. Чарчаш ва тикланишнинг бирлиги — машқлар физиологиясининг асосидир. Чарчаш машқларнинг бажарилишига қараб ҳар хил бўлади: дастлабки (бевосита вазифадан кейинги кислород етишмаслик оқибати), сўнгги (ошиқча анаболизмга олиб келувчи энергетик ресурсларнинг тикланиши (асосий) фаолияти ва иш қобилиятининг ўсиши). Бу билан боғлиқ бўлган учта поғона: чарчаш (функция ва иш қобилиятининг пасайиши), тикланиш ва суперкомпенсация, бу вақтда организм анча самарали иш бажара олади.

Организмнинг тикланиш қобилиятини жадаллаштириш мумкин, шунинг учун ҳам тикланиш тезлиги, юкланишни олдиндан белгилаб берадиган ва машқ қилиш даражасини аниқлаб берадиган кўрсаткичлардан бири-

дир. Тикланиш воситалари шошилинч равишда (машғулотлар орасида доимий ва метаболик жараёнларга тезда таъсир кўрсатиш), одатдагидек, ҳар куни спорт фаолияти жараёнида (ва давом этувчи) организмни ўзига хос бўлмаган барқарорлигини ошириш ва қаттиқ чарчашнинг олдини олиш бўлади. Тикланиш воситалари 3 та асосий гуруҳга бўлинади: педагогик, психологик ва тиббий. Педагогик восита — юкланишнинг ва дам олишнинг оқилона бирлиги ҳамда машғулот даврини ҳисобга олиб, тез тикланишга имкон яратиб беради.

Тикланиш воситаларини қўллаганда уларнинг самардорлигини таъминловчи қўйидаги қоидаларга амал қилиш керак:

а) комплекслик, яъни организмни асосий функционал бўлимлари ҳаракат қилувчи доирага (сферага), асабий жараёнларга, энергия ва модда алмашинувига фермент ва иммунитет статусларига ҳар хил воситаларни жами билан бир вақтда таъсир қилиш;

б) фойдаланилаётган воситаларни ўзаро мослиги ва бирлиги уларни комплекс қўлланишининг асосий шартидир;

в) организмни тезлик тикланиш жараёнларини шаклланишида баъзи бир тикланиш воситаларига бўлган сезгирликда ўз аксини топган кишига хос хусусиятларини ҳисобга олиш;

г) қўлланилаётган фармакологик ва бошқа воситаларнинг фойдаси, кам заҳарлиги, уларда кескин ҳаяжонлантирувчи, кескин тормоз қилувчи таъсирнинг йўқлиги, қўшимча таъсир қилувчи метаболик фаолликнинг йўқлиги тўғрисида тўлиқ ишонч бўлиши лозим;

д) тикланиш воситалари спорт турига, машғулотнинг вазифаси ва йўлига (этапига), бажарилаётган ва бажарилиши керак бўлган ишлар (нагрузкалар) характерига мос бўлиши;

е) кучли таъсир кўрсатувчи тикланиш воситаларини мунтазам ишлатиш мумкин эмас, чунки улар салбий таъсирларга олиб келади. Организмнинг бу воситаларга кўникиши ва оқибатда аста-секин уларнинг самардорлиги камаяди, юкланишга кўникиш оқибатида машқ қилиш қобилияти пасаяди.

Тикланишга бўлган табиий қобилиятнинг пасайиши оқибатида тикланишнинг махсус воситаларини бекор қилиш узоққа чўзилиши мумкин.

Қўшимча таъсирларнинг кучайиши, бу ерда тикла-

нишининг педагогик психо-педагогик ва гигиена воситалари, спортчиларни тайёрлашнинг таркибий қисми бўлиб, улар ҳар хил ёшдаги спортчиларни тайёрлашда катта аҳамиятга эга бўлади.

Инсон қуёш, ҳаво, сув, ер, электр ва бошқа табиий ёки инсон томонидан табиатнинг бошқа турга айлан-тирилган сунъий неъматлари аҳамиятини аллақачонлар тушуниб олиб, улардан даволаш ва касалликнинг олдини олиш мақсадида фойдаланиб келмоқда.

Тикланишнинг душ, ванна, ҳаммом, уқалаш (массаж) воситаларидан ҳозирги замон спортчилари фойдаланишлари маълум. Табиий омиллардан ташқари ультрабинафша нур, кислород, ҳаво босими таъсири, ҳар хил ҳароратли иссиқлик, электр ва термокамералар ҳам кенг қўлланилади. Шубҳасиз, спортчининг турмуши гигиеник шароитларга, кун тартибига, овқатланишга бўлган гигиена талабларига, физиологик принципларга асосланиб ташкил қилиниши, мунтазам машғулот ўтказиш, спорт билан шуғулланишда қобилиятни ошириш ва тикланиш учун муҳим шартдир, организм учун зарарсиз бўлган қўшимча тикланиш воситаларидан фойдаланиш физиологик жиҳатдан маъқул ва мумкин.

Тикланиш воситаларидан фойдаланиш вақтида тайёргарлик даврига ва спортни турига боғлиқ ҳолда уларни табақалаштириш (дифференциялаш) керак. Физик таъсирнинг самарадорлиги қўлланилаётган омилларнинг миқдорига боғлиқ. Таъсир қилиш даражасига қараб ҳамма физик омилларни шартли равишда умумий таъсир (ванна, душ, ҳаммом, умумий уқалаш, ультрабинафша нурлари), бошданғич ҳаво босими таъсири, маҳаллий ванналар каби даволаш тадбирларига бўлиш мумкин.

Тадқиқотлар кўрсатишича, катта ишлардан (нагрузка) кейин умумтаъсир ишлар (нагрузка) орасидаги вақтларда айрим жойга таъсир қилувчи воситалардан фойдаланиш керак.

Физиотерапевтик даволаш тадбирлари (муолажалар); аёвчи, тинчлантирувчи таъсир (мисол учун ультрабинафша нур таъсири, хвойли ҳамда ҳаяжонлантирувчи контраст ҳар хил босимдаги даволаш тадбирлари, қўзғатувчи душ ва ҳ.к.). Шунинг учун ҳам тикланиш самарадорлиги кўпинча спортчининг асаб тизимига, чарчаш табиатига, ҳар бир аниқ ҳолларда ҳаяжонланиш ва тормозланиш омилига боғлиқдир.

Воситани тайинлаш пайтининг ҳам аҳамияти катта, мисол учун: тезда тикланиш учун даволаш муолажасини машғулот ва мусобақалардан кейин тезда (15—20 дақиқа) тайинлаш самарали бўлади, сўнг тикланиш тadbирларини 4—8 кундан кейин тайинлаш керак.

Дарҳақиқат, ҳар бир даволаш муолажаси организм учун маълум даражада қўшимча таъсир бўлгани сабабли унинг таъсир кучини меъеридан ошириб юбормаслик катта аҳамиятга эга. Шунинг учун ҳам уни мослигини ҳисобга олиб ҳафтада 3—4 марта (бунга гигиеник даволаш тadbирлари кирмайди) ўтказиб ундан 20—40 дақиқа олдин дам олиш керак. Асосий воситалардан узоқ вақт давомида фойдаланилса, организмда уларга кўникиш ҳосил бўлиб, улар таъсирининг самарадорлиги аста-секин камаяди, бу эса тайинланган воситаларнинг ўрнини алмаштиришни тақозо этади. Тикланиш воситалари ичида уқалаш (массаж) нинг ўрни спорт амалиётида анча каттадир, ундан ҳар хил касалликларга қарши фойдаланиш зарурлигини ўз даврида Гиппократ ёзиб ўтган эди.

Ҳозирги пайтда ўз-ўзини уқалаш ҳам зарур, чунки уқалашни хоҳловчиларнинг ҳаммасини уқалашни ташкил қилиш анча қийин.

Шундай қилиб, ҳар кимнинг саломатлиги ўз қўлида, саломатлик учун курашиш керак, бахтли ҳаёт учун меҳнат қилиш керак. Бунинг учун одам ўзини руҳан ишонтириши керак.

Синов саволлари

1. Ўзбекистон иқлимини қисқача тавсифланг.
2. Соғлом турмуш тарзини сиз қандай тушунасиз?
3. Тўғри овқатланиш тўғрисида тушунча беринг.
4. Биоритмлар нима ва улар инсоннинг ҳаёт фаолияти билан қандай ўзаро боғлиқ?
5. Саломатлик ва беморлик тўғрисидаги тушунчалар.
6. Зарарли одатлар: чекиш, алкогол истеъмол қилиш ва гиёҳвандликнинг саломатликка таъсири.
7. Чиниқишнинг қандай шакл ва усулларини биласиз?
8. Соғлом ҳаёт тарзининг шаклланиши.
9. Талабалар турмуши ва ўқишининг гигиеник хусусиятлари.
10. Жисмоний юкланишларнинг одам организмга таъсири.
11. Ўз-ўзини тарбиялаш ва соғлом ҳаёт тарзи.

Одам организмга жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг таъсири

Жисмоний ҳаракат фаоллиги

Талабалар соғлом турмуш тарзининг таркибий қисмини ҳаракат фаолияти ташкил қилади. Уқув йили давомида талабаларда дарс вақтидаги динамик ҳаракат фаолияти статик ҳаракат фаолиятига нисбатан 1:3, ўқишдан (дарсдан) кейингиси 1:8 бўлади. Бу эса ҳаракат фаолиятининг чекланганлигини кўрсатади. Гигиена қондасига кўра ҳар бир киши ҳаракат фаолияти билан бир кунда камида 1,3—1,8 соат шуғулланиши керак. 9-жадвалда талабалар ҳаракат фаолиятининг ақлий фаолиятга таъсири яққол кўришиб турибди. Тўғри ва мунтазам равишда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланмаганларга нисбатан яхши ўзлаштирадидлар.

Жисмоний машқлар давомида организмда унинг функционал қувватини, тармоқлар ва уларнинг ўзаро алоқаларини маълум даражада кенгайтишини, бошқариш механизмларининг такомиллашишини, компенсатор-моллашув ўзгарувчанлик чегарасининг юқори кўтарилишини таъминлайдиган морфологик ва функционал жараён юз беради. Натижада организмнинг оддий ва ўта чидамлилиги унинг ташқи муҳитдан хилма-хил зарарли омиллар таъсирига қаршилиқ кўрсатиш қобилияти ортади, машқларга чидамлилиқ ҳам ошиб боради. Бажарилмаган жисмоний машқлар тармоғи таъсири остида киши организмда содир бўладиган ўзгаришлар мушак ҳаракатларининг ўзига хослигига, машқларнинг меъёри ва услубига, соғлиқ, ёш, жинс ҳолатига, тайёргарлик натижасига боғлиқ бўлади.

Маълум даражадаги ўзгариш билан киши организмнинг қаршилиги кучаяди.

Жисмоний машқлар билан доимий шуғулланиш натижасида машқларга бардош беришнинг ривожланиш негизи — асаб фаолияти ва бошқариш механизмнинг такомиллашувидир. Асаб ҳужайраларининг ўзгарувчанлиги ва қўзғалувчанлиги асосида асаб жараёнлари ва уларнинг ҳаракатчанлик кучи ётади. Шартли рефлексларнинг пайдо бўлиши ва уларнинг барқарорлиги

тезлашади, модда алмашинув фаолияти маълум даражада жадаллашади. Мураккаб ўрта тармоқни бошқариш механизмлари мукамаллашади.

Қондаги гемоглобин таркиби ва эритроцитлар сонининг кўпайиши қонда кислород ҳажмининг ошишига имкон беради, лимфоцитлар сони ўртача кўтарилади, ишқорлилик ортади. Мушакларда, бош миёда, юрак мушакларида энергетик моддалар заҳираси кўпаяди. Тўқималарни кислород билан таъминлайдиган фермент тармоқлари фаоллигини оширади. Нафас олиш апаратининг маълум миқдорда функционал қуввати ортиб, қондаги кислород ҳажмининг кўпайиши жисмоний ҳаракат вақтида кислород ютилишининг ўсишини таъминлаб, ишга бўлган қобилиятни кўтариш имкониятини беради. Углевод захиралари кўпаяди, ёғ миқдори камаяди. Энергиянинг сарф бўлиши бир неча бор паст бўлади, лекин талабга жавоб бериш учун яна бирдан ўсиши мумкин.

Машғулотлар жараёнида хилма-хил қўзғатувчиларнинг катта миқдори вужудга келиб шароит яратган анализаторлар функцияси такомиллашади.

10-жадвал

Жисмоний тарбия таъсирида талабаларнинг ақлий иш фаолияти даражасининг ўзгариши

Жисмоний фаоллик даражаси	Бир кундаги ҳаракат фаолияти (минг қадм билан ифодаланган)	Жисмоний юкланишдан сўнг 24 соат ўтгач, ақлий иш қобилиятининг олдинги даражасига қайтиши
Талаба спортчилар		
юқори	28—31	92,7±1,1
ўртача	18—22	103,2±0,7
қониқарли	13—16	99,3±0,3
Асосий ўқув бўлими талабалари		
юқори	18—23	93,1±0,7
ўртача	14—16	102,6±0,6
қониқарли	8—10	100,1±0,4

Ҳаракат фаоллигининг таркибий қисми бу талабаларда соғлом турмуш тарзини ташкил қилишдир.

Жадвалдан кўришиб турибдики, катта жисмоний иш бажарилгандан 24 соатдан сўнг ҳам ақлий иш қобилияти олдинги даражада тикланмас экан, ўртача меъёردаги-

дан кейин эса ақлий иш қобилияти тикланиши олдин-
тидан ҳам яхши (100% олинган) меъёрда бажарилган-
да олдингига яқин ҳолатда тикланади.

Организмдаги ўзгариш ифодаси асосан анализатор
фаолиятида содир бўлади, проприорецепцияларнинг му-
шакларда такомиллашуви мушакларда бир меъёрда ҳо-
сил бўлган сезувчанликнинг кучайиши ҳаракат бажар-
илишининг аниқлиги ва равонлиги ортади. Вестибуляр
барқарорлик ўсади, вестибуляр аппаратнинг қўзғалиши
билан боғлиқ фаолият ва махсус синовдаги вегетатив
ҳаракатлар ва ҳаракат даражаси пасаяди. Кўриш ана-
лизатори фаолиятининг такомиллашуви кўриш майдо-
нининг кенгайишида, кўз ҳаракати аппаратининг ўсиши,
ёруғликни сезиш, кўриш асабининг ўзгарувчанлиги ва
қўзғалувчанлигининг кўтарилишида ҳосил бўлади.

Суяк тўқимасининг гипертрофияси — пайсимон суяк
диафизасининг кўндаланг ўсиши қобиқ қатламнинг
йўғонлашувида юз беради. Суяк аппаратининг гипер-
трофияси катта жисмоний машқлар бажарилиши учун
жуда муҳим бўлиб, суяк механик мустақкамлигининг
ўсишига имконият яратади.

Мушак гипертрофияга дуч келиб, унинг вазн ва ҳаж-
ми ўсаётганда биринчи навбатда, оқсиллар тузилиши
ўзгариб, миқдори ортади, мушакларнинг қон билан
таъминланиши кучаяди.

Сезиларли даражада капиллярлар кенгайди, морфо-
логик тадқиқотлар ҳайвонларда ўтказилган тажриба-
ларга мувофиқ уларнинг сони 40—50 фоизга кўтарилади.
Қувват потенциаллари захираси сезиларли даражада
ўсади. Биокимёвий тадқиқотлар шуни кўрсатадики,
АТФ ресиптезаси ва мушаклар ишлашидаги гликоген
кўтарилишига мос келадиган миоглобин, миазин, креа-
тинфосфатлар сони сезиларли даражада ўсади ва калий
таркибига кирувчи бир неча темир, натрий, кальций,
магний кўпаяди. Мушаклар оддий киши учун тана оғир-
лигининг 35—40 фоизини, баъзан 50 фоиз ва ундан кўп-
роқ қисмини ташкил этади.

Суяк, мушак тармоқларининг ўзгариши жисмоний
ривожланишнинг асосий кўрсаткичлари яхшиланганидан
дарак беради. Бўғинлар ва умуртқа поғонадаги ҳара-
катчанликнинг ошиши кишининг ташқи қиёфасининг ва
қоматининг такомиллашишига хизмат қилади. Орга-
низмдаги ортиқча ёғ ва сувларнинг йўқолиши натижаси-
да тананинг солиштирма оғирлиги ошади. Машғулотлар-

Юрак фаолияти

Юрак иши яхшиланади, тинч ҳолларда юрак қисқариш сони 42—60 та, айрим ҳолларда 36—42 тагача камаяди, юракнинг қисқариш кучи ошади. Спорт билан шуғулланган одамлар юрагининг минутлик ҳажми кўпинча 3,5—6 л ни ташкил қилади.

Юрак қисқаришининг секинлашувига сабаб функционал ўзгаришлар, адашган асаб тонусининг ошиши ва унинг автоматизм функцияларига таъсири натижасида қон айланишнинг секинлашиши, диастоланинг чўзилиши, кислород утилизациясининг яхшиланиши, миокардадаги биокимёвий ва биоэнергетик оқимлар жараёнлари билан боғлиқ.

Систолик ҳажмнинг ошиши ва юрак қисқаришининг кучли бўлиши юрак мушакларининг гипертрофияланиши ва юрак бир марта қисқарганда ўзидан чиқариб ташлайдиган қолдиқ ва қон ҳажмининг кўпайиши билан

нинг бошида тана вазни камайиб, кейинчалик олдинги ҳолатига келади. Айрим ҳолларда бўйнинг ўсиши ва тананинг шаклланиши тугалланмаган бўлса, мушакларнинг ўсиши ҳисобига тана вазни ортади. Шу билан бирга мушакларнинг гипертрофияланиши ва энергетик ресурсларнинг кўпайиши натижасида мушакларнинг функционал ҳолати яхшиланади. Мушакларнинг зўриқиши ва бушашиши қобилиятлари кўпаяди, амплитудаси ошади, мушак кучи ўсади, мушак толаларининг қўзғалувчанлиги такомиллашади.

Нафас олиш ва чиқариш аппаратида катта ўзгаришлар содир бўлади. Нафас олиш мушаклари ривожланади, ўпканинг нафас олиш сиғими катталашади, кўкрак қафаси ҳаракатчан бўлади. Ўпканинг сиғими аёлларда 4—5 л, эркекларда 5—7 литрга етиб, лозим бўлган миқдордан 15—25% га ошади. Ўпканинг дақиқавий максимал вентиляцияси 100—200 л га етади, спорт билан шуғулланмайдиганларда эса у 60—120 л ни ташкил этади. Нафас олишнинг дақиқавий ҳажми 4—10 л гача ошади. Нафас олиш камаяди (минутига 10—16 та нафас ҳаракатлари, айрим ҳолда 6—20 та) ва чуқурлашади (0,7—1 л, спорт билан шуғулланмаганларда 0,3—0,5 л ни ташкил қилади), нафас чиқариш чўзилади (6—3 с, спорт билан шуғулланмаганларда 1,8—2 с). Максимал кислород истеъмол қилиш қобилияти ўсади.

асосланади. Юракнинг бундай диастоласи узун бўлади. Қон ҳайдаш вазифасининг қисқариши сабабли систола ҳам бир оз қисқаради. Юрак цикли давом этишининг кўпайиши сабабли зўриқиш даври чўзилади.

Юрак мушакларининг гипертрофияланиши, айниқса юракнинг тоноген кенгайиши натижасида унинг ҳажми кўпайиб катталашади, бу организм катта жисмоний зўриқишга физиологик мослашганлигидан далолат беради. Лекин кўп ҳолларда спортчи юраги кенгаймаса ҳам юрак мушакларининг гипертрофия элементлари мавжуд бўлади. Юқори малакали спортчиларда ўтказилган рентгенологик текширишлар шуни кўрсатдики, фақат 4,9—7% ҳоллардагина спортчилар юрагида гипертрофия белгилари ёки тоноген кенгайиш бўлмайди (спорт турига қараб). Анатомик текширишлар ҳамма спортчилар юрагининг вазни ошиши ва иккала қоринча деворларининг йўнлашганлигини кўрсатади.

30 ёшгача бўлган соғлом одам юрагининг ўртача оғирлиги 270 г. Спорт билан шуғулланган одамларда юрагининг вазни 300—500 г га етади. Спортчилар юрагининг катталашига қарамай (1100—1200 см²), унинг вазни ҳеч вақт 500 г да ошмаган.

Кўпгина олимларнинг таъкидлашича, спорт билан шуғулланганларда юракнинг катталашини ҳар бир бўлакларининг бир хил ўсиши тўғрисида аниқлик бўлади. Спорт билан шуғулланган одамлар юрагининг катталашига юрак мушагининг гипертрофияланиши ва бўшлиқларнинг кенгайиши сабаб бўлади. Гипертрофияланиш ва кенгайиш даражаси айрим ҳолларда турлича бўлиши мумкин, лекин бунда юрак мушакларининг вазни ва ҳажми орасидаги мутаносиблик сақланиб қолади.

Юрак ҳажми ва унинг жисмоний иш бажариш қобилияти орасидаги корреляцион боғлиқликни инглиз олимлари аниқлаган. Спорт билан шуғулланувчиларнинг юраги кенгайганда жисмоний иш бажариш қобилиятининг юқори бўлиши, қисқариш қобилиятининг яхши бўлишини олимлар кўп йиллик текширишларда кузатишган.

Кенгайган «спортча» юракнинг ритми секинлиги асинхрон ва изометрик қисқариш ҳисобига зўриқиш даврининг чўзилиши, қоринчаларнинг тез тўлиши, тезлигининг камайиши, қоринча ичидagi босимнинг ортиши ва қон ҳайдаш даврининг давом этиш вақти камайиши билан ифодаланади.

Шифокор назоратининг мақсади, вазифаси ва шакллари

Ўзбекистон олий ўқув юртларининг талабаларига жисмоний тарбия беришда, уларни тиббиёт хизмати билан таъминлаш тизими мавжуд. Бу тизим ҳар бир талабани энг қулай шароитда жисмонан тарбиялашга ва ахлоқий фаоллигини оширишга хизмат қилади.

Шифокор назоратининг олий ўқув юртидаги асосий мақсади ҳар бир талабанинг жисмоний ҳолатини ҳисобга олиб, унга ёрдам кўрсатишдан иборат. Буни амалга ошириш учун ҳар бир талабанинг соғлиги, унинг ҳар томонлама тайёргарлиги, жисмоний ривожланиши ўрганилади. Ҳар бир организмнинг маълум ҳолда ва кетма-кетликдаги машқларга қарши ўзгарувчанлиги назорат қилинади.

Шифокор назоратининг аниқ вазифаси организмни мустаҳкамлаш ва ҳар бир талаба учун жисмоний машқлар ҳажми ва кетма-кетлигини аниқлашдан иборат.

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчи талабаларга тиббиёт хизмати махсус шифокор томонидан жисмоний тарбия диспансери ва хоналарида кўрсатилади.

Олий ўқув юртларида шифокор назорати мақсад ва вазифаларига қараб қуйидаги турларга бўлинади:

- талабаларни тиббий кўрикдан ўтказиш;
- педагог-шифокор кузатиши;
- жисмоний тарбия ва оммавий-жисмоний тарбия — спорт тadbирларида тиббий хизмат;
- спорт шикастланишини ва касаллигининг олдини олиш;
- машқ ва мусобақалар ўтказиш жойининг тозалик — гигиеник шароитини назорат қилиш;
- жисмоний тарбия ва спорт тарғиботи ва тозалик-маърифий ишлар.

Талабаларни тиббий текширишдан ўтказиш

Доимий тиббий текшириш талабаларни жисмоний тарбиялашда шифокор назоратининг асосий шаклидир. Улар 3 турда бўлади: дастлабки, такрорий ва қўшимча. Ҳамма тиббий кўрикдан ўтиши шарт. Тиббий текшириш овқатланишдан 1,5 соат кейин, жисмоний машқлардан 2 соат кейин амалга оширилиши лозим.

Талабалар дастлабки тиббий кўрикдан 1-курсда

ўтказилади. Кўрик алоҳида тартиб асосида ўтказилади. Унда умумий кўрсаткичлари, илгари чалинган касалликлари (шикастланишлар ва операциялар), зарарли одатлари, яшаш шароити текширилади.

Эрталабки машқларнинг доимий бажарилишига, спорт тўғаракларига, спорт мусобақаларига қатнашишга алоҳида эътибор берилади.

Спорт билан шуғулланувчиларнинг машғулот ўтказишда жисмоний юкланишни ва машғулотлардан кейинги ҳолати ўрганилади.

Кейин ташқи текширув ўтказиш: тана ва аъзоларнинг ўлчамлари, организмнинг асосий физиологик тармоғи (асаб, юрак-томир, нафас олиш, овқат ҳазм қилиш, таянч-ҳаракат аппаратлари) текширилади. Дастлабки кузатишнинг охириги босқичида юрак-томир, нафас олиш ва асаб тармоғининг фаол ҳолати жисмоний юкланиш йўли билан аниқланади.

Талаба дастлабки тиббий кўрикнинг натижаларига кўра 3 та гуруҳдан (асосий, тайёрлов, махсус) бирига киритилади.

Такрорий тиббий кўрик талабанинг соғлигига ва спорт малакасига қараб ўтказилади.

Жисмоний тарбия ва спорт билан ўқув дастури бўйича шуғулланаётган талабалар (асосий гуруҳ) бир йилда 1 марта, махсус гуруҳдагилар семестрда 1 марта, спортчи талабалар 1 йилда 2—3 марта текширувдан ўтади (ҳар бир мусобақадан олдин).

Такрорий тиббий кўрик натижалари талаба организмнинг жисмоний тарбия ва спорт машқлари таъсирида унинг ривожланишини кўрсатади. Шу кўрсаткичларга мувофиқ ўқув машқларининг тўғри ташкил қилинганлиги ва машғулотлар фойдаси баҳоланади, зарур бўлган ҳолда ўқитиш услубига ва машқлар ҳажмига ўзгартириш киритилади.

Агар талабанинг соғлигини истаган вақтда аниқлаш зарур бўлса, у тиббий кўриқдан ўтказилади.

Бу кўрик ҳар бир мусобақадан олдин талабада касаллик аломатлари пайдо бўлиши билан, шунингдек, кутилмаган бахтсиз ҳодисалар сезилганда ўтказилиши зарур. Жисмоний тарбия ўқитувчиларнинг (ёки тренер) йўлланмаси билан ҳам қўшимча кўриқдан ўтказиш мумкин. Қўшимча кўриқдан ўтиш муддати мусобақа ўтказиладиган спорт турига боғлиқ: боксчи, курашчилар мусобақа ўтказиладиган кун, марафончилар, велоси-

педчилар бир кун олдин, спорт ўйини иштирокчилари — ўйин бошланишидан олдин қўшимча кўриқдан ўтадилар.

Диспансер кузатуви — шифокор назоратининг мураккаб туридир. У махсус тиббий муассасаларда ўтказилади. Бундай жойларда соғлиқни сақлаш, касалликларнинг олдини олиш тадбирлари ҳам ўтказилади. Соғсаломатлигида катта ўзгариш сезилган спортчи талабалар малакали шифокор назоратида диспансерда кузатувдан ўтказилади. Юқори малакали спортчилар (спорт усталари) вилоят, республика диспансер кўригига юборилади.

Жисмоний ривожланишни баҳолаш

Инсоннинг жисмоний ривожланиши организмнинг тузилишида кўрилади.

1-курс талабалари жисмоний жиҳатдан ҳар хил ривожланган бўлади.

Талабаларнинг жисмоний ривожланишини такрорий баҳолаш учун дастлабки тиббий кўриқ ўтказилади. Такрорий тиббий текширувлар талабанинг ҳар томонлама (жисмоний) ривожланишини аниқлаб олиш учун ўтказилади.

Жисмоний ривожланишни баҳолашнинг асосий усулби ташқи кўриқ ва одам танаси ва аъзоларини ўлчашдир.

Ташқи кўриқ бўйича: 1) организм асосий туқималарининг ривожланиш даражаси; 2) айрим аъзолар шакли; 3) мураккаб бадантарбия турлари аниқланади. Одам танаси ва аъзоларини антропометрия ёрдамида ўлчаш бўйича: 1) тана ва унинг алоҳида бўлимлари ҳажми; 2) талабанинг ёши ва жинсига қараб жисмоний ривожланиш даражаси; 3) организм физиологик тармоқларининг асосий кўрсаткичлари аниқланади.

Ташқи кузатиш

Ташқи кузатиш асосан инсон териси ҳолатига, суяк скелетига, мушакка ва ёғ қатламга эътибор билан баҳоланади.

Соғлом одам териси текис, тоза ва эгилувчан бўлади. Инсондаги мушаклар ривожланиши 3 хил, яъни яхши, ўртача, салбий ривожланишда бўлади. Яхши ривож-

ланган мушаклар ҳажми эгилувчанлиги ва рельефининг очик намоён бўлиши билан характерланади. Мушакларнинг заиф шаклланиши рельефларга эга бўлмаслиги, эгилувчанликнинг пасайиши билан изоҳланади.

Гавдада ёғ тўпланиши даражаси тери ости ёғ қатламига қараб оз, ўртача, кўп деб ажратилади.

Ёғ қатлами оз бўлган кишиларнинг бел, елка суягининг рельефи очик намоён бўлмайди, қовурғаси чиққан бўлмайди.

Ёғ қатлами қалин ривожланган кишилар бадани доира контур шаклида бўлиб, қорин, унинг атрофларида ёғ тўпланган бўлади.

Туқима ривожланишининг асосий кўрсаткичи организм баъзи бўлаклари (кўкрак қафаси, гавда тузилиши, қорин, оёқ ва кафт)нинг шаклларига қараб баҳоланади.

Одам гавдасининг орқа қисми белининг шакли умуртқа поғонасининг физиологик букилганлигига боғлиқ. Одам умуртқаси 5 қисмга бўлинади: бўйин, кўкрак, бел, думғаза ва дум. Бўйин ва бел қисмларида умуртқа поғонаси олдинга букилган (лордоз), кўкрак ва думғаза қисмларида эса орқага букилган (кифоз). Агар одамнинг умуртқа поғонаси шундай тузилган бўлса, юрганда ва югурганда, у умуртқа поғонасига тушадиган оғирлик камаяди, зарбаларни юмшатади. Умуртқа поғонасидаги букилишлар 4 см дан ошмаса (вертикал ўққа нисбатан), одамнинг орқаси тўғри ҳисобланади. Орқа ясси бўлса, бу умуртқа поғонасидаги физиологик букилишларнинг силлиқлигидан далолат беради. Натижада кўкрак қафаси олдинга чиқиб, қорин ичкарига кириб кетади. Агар кўкрак қафаси қисмида кифоз 4 см дан ортиқ бўлса, орқа айланма шаклда бўлади. Бунда кўкрак қафаси ичкарига кирган, елкалар олдинга чиқиб пасайган, кўкраклар эса кўкрак қафасидан орқада қолган ҳолда бўлади.

Умуртқа поғонасида кўкрак қафасининг орқага букилиб (кифоз) ва бел қисмининг олдинга букилиши (лордоз) натижасида орқа эгар шаклида кўринади.

Айрим ҳолларда умуртқа поғонасининг шакли бузилиб, у ёнга букилиши мумкин. Масалан, умуртқа поғонаси тез ўсаётган болалар 5—15 ёшларида мушак-бўғим аппаратининг бўшашишига қарамай, нотўғри ҳолатда узоқ вақт бир хил жисмоний иш бажариши натижасида умуртқа поғонаси ёнга букилади. Улар скалиоз деб аталиб, турли хил кўринишда бўлади (чап томонлама, ўнг

томонлама, лотин ҳарфидаги S шаклида, кукракда ва белда).

Скалиоз қадди-қоматга, юриш-туришга ва юрак, ўпканинг иш фаолиятига салбий таъсир кўрсатади.

Қорин мушакларининг жисмоний чиниққанлигига ёғ қатламлари ва ички органларнинг ҳажмига қараб қориннинг шакли ўзгаради. Меъёрли қориннинг шакли, мушаклари ва ёғ қатламлари ўртача бўлиб, қорин деворлари кукрак қафасининг остки чегарасидан ўтувчи вертикал ўқдан чиқмаган бўлади. Қорин мушаклари бўш бўлиб, юқорида кўрсатиб ўтилган вертикал ўқдан бўлса, қорин осилиб қолади. Натижада қорин ҳажми катталашади ва айрим ички органларнинг ошқозон, ичаклар жойлашиши ўзгариб, уларнинг фаолияти бузилиши мумкин. Мунтазам равишда жисмоний машқлар билан шуғулланувчиларнинг қорни ихчам, мушаги ривожланган ва ёғ қатламлари кам бўлади.

Оёқларнинг шакли сон ва болдирнинг кўндаланг ўқи ҳамда тизза ва товон бўғинларининг ички юзасининг муносабатига боғлиқ бўлиб, одам тик турганда аниқланади. Тўғри шаклли оёқлар шу билан ифодаланадики, унда сон ва болдирнинг ўқлари мос келади, бўғинларнинг ички юзаси бир-бирига тегиб туради ёки орасида очиқлик кам бўлади. О — шаклидаги оёқларнинг фақат товон бўғимлари бир-бирига тегиб туради, тизза бўғимлари эса бир-биридан қочиб туради. Сон ва болдир ўқлари ичкарига очилган бурчак ҳосил қилади. X шаклидаги оёқларда бунинг тескараси бўлиб, тизза бўғимлари бир-бирига тегиб, товон бўғимларининг ораси очиқ бўлади. Оёқнинг бу шакли юриш ва югуришда таъна ҳаракатига салбий таъсир кўрсатади.

Оёқ кафтининг шакли унинг кўндаланг ва эгрилик ҳолатига боғлиқ. Бу эгриликлар бир-бири билан боғланган кафт суякларидан ташкил топган бўлади. Яхши кафт ҳаракат-таянч аппарати ривожланган кишиларда, бўлади. Уларнинг кафти тўғри бўлиб, кўндаланг ва эгриликлари яхшилиги кўзга ташланиб туради.

Ясси оёқ кўндаланг ва эгриликлари баландлиги кичик бўлиб, пай-мушак аппарати жуда суст бўлган кишиларда учрайди. Бунда оёқ кафти қисмлари орасидаги чегара кўринмайди.

Оёқ кафти—одам турганда ва ҳаракатланганда таянч аъзоси ҳисобланади. Оёқ кафтининг эгрилиги рессор функциясини бажаради. Кўндаланг ва эгрилик яхши ри-

вожланган бўлса, рессор вазифасини тўлиқ бажаради. Агар бу эгриликнинг баландлиги кичрайиб кетса, оёқ кафти таянчига ҳамма ери билан тегиб туради. Шунинг учун кўп юрганда болдир мушакларида чарчаш ва оғриқ пайдо бўлади. Ундан ташқари, юрганда, югурганда ва сакраганда ички аъзолар, бош ва орқа миянинг тебраниш амплитудаси ортади.

Кўз билан текширишнинг асосий вазифаси одам танасининг тузилишини аниқлашдан иборат. Одам танасининг тузилиши морфологик, физиологик ва психологик аломатларда намоён бўлади. Тиббий амалиётда М. В. Чероруцкийнинг таснифи қўлланилади. Улар уч турга бўлинади: нормастиник, астиник ва гиперстеник.

Одамнинг тузилиши танасининг узунлигига ва энининг мутаносиблигига, суяк ва мушакларнинг қандай ривожланганлигига боғлиқ.

Нормастиник турдаги одам танасининг тузилиши, танани узунлик ва кўндаланг ўлчамлари ва қисмларининг бир-бирига тўғри келиши ва тананинг асосий аъзолари — суяк, мушак ва ёғнинг меъёрида бўлишига айтилади.

Астиник турдаги одамларда тананинг узунлиги энига нисбатан анча кўпроқ ва аъзолари яхши ривожланмаган бўлади.

Гиперстеник турдаги одамлар танасининг эни бўйига нисбатан катта бўлиб, суяк ва мушак тармоқлари яхши ривожланмаган бўлади.

Тананинг тузилиши ва физиологик функциялари орасидаги боғлиқликни ҳамда одамнинг хулқи ва касалликларини аниқлаш мақсадида одам танасининг тузилиши ва унинг мижози аниқланади.

Антропометрия

Антропометрия — одам танасини махсус асбоблар билан ўлчашдир. Қуйидаги асосий антропометрик кўрсаткичлар аниқланади: тананинг узунлиги ва вазни, кўкрак қафасининг доираси узунлиги, ўпканинг ҳаво сифими (УҲС), қўл мушакларининг кучи, жисмоний сифатларни ривожлантириш билан организмнинг ўсиши ва шаклланиши ҳамда ҳаёт фаолиятининг ўзига хослиги.

Олий ўқув юртларида тиббий назорат жараёнида «Жисмоний ривожланиш» атамаси ҳар бир талабанинг

соғлиғини назорат қилиш мақсадида қўлланилади. Бироқ катта ёшдаги одамлар учун «Жисмоний ривожланиш» тушунчаси ривожланиш мезони бўла олмайди, балки айни пайтда организмнинг мустаҳкам ва жисмоний куч захирасининг мезони бўлиб хизмат қилади. Бунда «Жисмоний ҳолат» атамасини ишлатиш тўғрироқ ҳисобланади. Чунки жисмоний сифатлари (куч, чидамлик, эгилувчанлик, эпчиллик, тезкорлик ва чаққонлик) ва жисмоний тайёргарликни ўрганиш мақсадида антропометрия ҳажми кенгайтирилмоқда.

Антропометрия ёрдамида олинган катталиклар бир ёки бир неча услублар ёрдамида жисмоний ривожланишни баҳолаш мақсадида қўлланилади. Улар стандарт ва корреляция услубларидир.

18 ёшли ўсмирларнинг жисмоний ривожланишини антропометрик стандартлар услуби билан аниқлаш

Антропометрик аломат	Аломатнинг хусусий белгиси	Стандарт аломатининг қиймати	X—M	Ривожланиш белгисини баҳолаш
1. Турган ҳолатдаги узунлиги (бўй)	182 см	173,3—5,5 см	1,56	юқори
2. Тананинг вазни	65 кг	66,08—7,32 см	—0,14	ўртача
3. Кўкрак қафасининг доираси	84 см	89,5—4,46 см	—1,2	паст
4. Ўпканинг ҳаво сифими	4600 мл	4522—660 мл	—0,02	ўртача
5. Ўнг қўл кучи	52 кг	48,01—5,97 кг	—0,67	ўртачадан паст
6. Кучланиш кучи	100 кг	112,8—19,3 кг	—0,66	ўртачадан паст

Организм функционал тармоқларининг ҳолати (нафас олиш, юрак уриши, моддалар алмашинуви, марказий асаб тармоғи) нафас олишни текшириш ёрдамида аниқланади. Қуйидаги тажрибалар бунга мисол.

Штанга тажрибаси: талаба ўтирган ҳолатда 5 дақиқа дам олади, кейин чуқур нафас олиб, нафас чиқаради, нафасни тўхтатади ва яна нафас олади (80—90% максимал нормадан), нафасни ушлаб турилади, нафас ушлаб туриш 30—50 дақиқани ташкил қилади (шуғулланадиган спортчиларда эса 60—150 дақиқа).

Генчи тажрибаси: талаба тўла нафас чиқариб, нафас олгандан сўнг, яна чуқур нафас чиқариб ва нафас олмай, нафас олишдан ўзини ушлаб туради. Нормада (на-

фас чиқариш) соғлом, жисмоний тарбия билан шуғулланмайдиганлар учун нафасни ушлаб туриш вақти 20—30 дақиқа. Нафас олишни ушлаб туриш организм килородга тўйинмаганда қаршилиқ қобилиятига ва анаэроб маҳсулдорлик қай даражада эканига боғлиқ. Шунинг учун нафас олишни узоқ ушлаб туриш иродани ўстиришга ёрдам беради.

Физиологик ўзгаришнинг (реакция) жисмоний зўриқишга таъсирини аниқлаш учун стандарт тестрлардан фойдаланилади. Юқори даражали жисмоний кучланишда бир жисмоний ишни аниқ белгиланган тартибда юқори даражали жисмоний кучланишда (статик, динамик, аралаш) бажариш қобилиятига жисмоний иш қобилияти дейилади.

Жисмоний иш қобилияти одам организми фаолиятининг кўрсаткичидир. У ҳаракат фаолиятини ҳамма тармоғини бошқаришга қатнашадиган фаолликка боғлиқ.

Шифокор назорати тажрибасидан маълумки, жисмоний ишлар юракнинг қисқариш тезлиги билан мослаштирилади. Жисмоний ишнинг катта-кичиклиги аэроб ишлаб чиқаришнинг энергия алмашинувида муҳим кўрсаткич бўлиб хизмат қилади.

Гарвард степ-тести: қизлар учун 45 см, йигитлар учун 50 см баландликдаги зинапоёга талаба чиқиб-тушади. Чиқиб-тушиш тезлиги метроном (1 дақиқада 30 давр) билан ўлчанади. Ҳар бир давр 4 қадамдан иборат. Бажариладиган иш вақти йигитлар учун 5 дақиқа, қизлар учун 4 дақиқа. Иш тугагандан сўнг талаба стулда ўтириб пульсини ҳисоблайди (биринчи ХО дақиқа) 2-, 3-, 4- дақиқадан тикланиш.

Гарвард степ-тести ушбу формула билан ҳисобланади:

$$\text{ГСТИ} = \frac{\times 100}{G_2 + G_3 + G_4 / \times 2G_2, G_3, G_4 - 30 \text{ с. пульс вақти (с)}} \text{ чиқиб-тушиш}$$

Ушбу мезон билан жисмоний тайёргарлик баҳоланади.

Гарвард степ-тестининг индекси	Жисмоний тайёргарликни баҳолаш
кам 55	заиф
55—64	ўртадан паст
65—79	ўрта
80—89	яхши
кўп 80—	аъло

Мисол: 18 ёшли ўсмир 5 дақиқа давомида 50 см баландликдаги зинапоёга чиқиб-тушди. Пульсни санаганда:

$$\Gamma_2=60, \Gamma_3=55, \Gamma_4=50 \text{ урган. ГСТИ} = \frac{300 \times 100}{(60+55+50) \times 2} = 91.$$

Уқтириб ўтилган мезонга асосан бу талаба жисмоний тайёргарликка эга.

Агар Гарвард степ-тестини бажарганда талабада чарчаш аломати пайдо бўлса, тест бажарилиши тўхтатилиб, иш бажарилган вақт дақиқада ҳисобга олиниб, ГСТИ кўрсатилган формула бўйича ҳисобланади.

Шифокор назорати

Тиббиёт педагогик кузатиш-жисмоний тарбия машғулоти пайтида шифокор ўқитувчи, мураббий билан ҳамкорликда талабалар назорат қилинади.

Ушбу саволларга жавоб бериш керак: машғулотлар олиб боришнинг шароитлари қандай? Хавфсизлик қоидаларига риоя қилинганми? Тозалик-гигиена нормаси сақланганми?

Машғулотлар олиб бориш шароити деганда талабаларнинг жисмоний тайёргарлигини зўриқиш ҳажми ва унинг жадаллиги назарда тутилади. Бу шикастланишнинг олдини олади. Талабалар томонидан кийим ва пойабзалларнинг тоза тутиш, гигиеник қоидаларининг бажарилиши, ўз-ўзини назорат қилиш кундалигини тутиш, спорт ўйинлари ва машғулотлари ўтказиладиган жойларнинг шароити ва шу жойларнинг тозалик-гигиена назорати ишлари тозалик-эпидемиологик бўлим ходимлари, жисмоний тарбия-даволаш диспансерлари шифокорлари, жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари томонидан олиб борилади. Спорт иншоотлари тозалигига, гигиена қоидаси ва нормасига риоя қилинади, ускуна ва жиҳозларнинг ҳолатини, спорт билан шуғулланувчиларнинг кийими ва пойабзалларнинг тозалигини текширилади. Бунда жисмоний машқларни турига, машғулотлар ўтказиш шароитига эътибор берилади. Ёпиқ спорт иншоотлари учун (зал, манеж, сузиш бассейни) кийим ечадиган ва кийинадиган хоналар, спортчилар учун хизмат хоналари аниқ бир қаторда кетма-кет турришига риоя қилиниши шарт.

Бинонинг ички қисми ҳўл латталар билан тез-тез ар

тилиб турилиши лозим. Иссиқлик берадиган радиаторлар ҳимоя тахтачалари билан беркитилган бўлиши лозим. Эшиклар яхши ёпиладиган бўлиши керак. Микроклим ҳарорати: 15°C , нисбий намлиги 55—60%, ҳаво ҳаракати тезлиги 0,5 м/с дан ошмаслиги керак, стол усти теннис ва кураш залларида 0,25 м/с дан, ювинадиган, ечинадиган ва уқалаш хоналарида 0,15 м/с, бир томошабин учун ҳаво алмашилиши 80 м³/с. Очиқ спорт иншоотлари учун кўзда тутилган гигиеник талаблар (юқори сифатли қопламалар, тўшамалар, текислик, механик таъсир ва об-ҳавога чидамли), ичиш учун сув кранлари борлиги, ҳожатхоналарда ёритиш тармоқларини олдиндан текшириб қўйиш керак.

Спортда шикастланиш ва касалликлар олдини олиш

Спортда шикастланиш (травматизм)нинг бир нечта сабаблари бор. Талабалар тайёргарлигининг пастлиги, соғлиқ ҳолатининг бузилиши, интизомсизлиги. Машғулотларни етарли спорт жиҳозлари билан таъминланмаганлиги, машғулотларни ташкил қилишда ва ўтказишда услубий хатолар, об-ҳаво шароитлари. Спортда шикастланишнинг олдини олиш учун ушбу қонун-қондаларга эътибор бериш керак:

1) жисмоний тарбия машғулотида талаба ўз гавдасининг ҳолатини назорат қила билиши, хавfli ҳаракат ва турғун ҳолда ўзини сақлай олиши зарур;

2) талаба ўз хавфсизлигини таъминлаш усулини ва ўз-ўзини хавфсизлигини таъминлашни билиб олиши керак;

3) қўл ва оёқ бўғимларини мустаҳкамлайдиган махсус машғулотларни доимий равишда ўтказиб туриш;

4) кийим-кечақ ва оёқ кийимлари, спорт жиҳозлари, санитар (тозалик), гигиена талабига ва меъёрига жавоб бериши керак;

5) ҳимоя ускуналаридан фойдаланиш;

6) йилнинг ёз ва қиш фаслларида шахсий гигиена талабаларига қатъий риоя қилиш;

7) сувда ўтказиладиган машғулотларни асосан гуруҳ билан махсус ажратилган жойда ўтказиш керак.

Жисмоний тарбия-спорт оммавий тадбирларида тиббиёт ходимларининг хизматидан фойдаланиш. Бу тадбирларни олиб боришда касалликларнинг олдини олиш ва даволаш идораларининг тиббиёт ходимлари иш-

тирок этишлари керак. Шифокор ходимлар ҳакамлар ҳайъатининг аъзоси ҳисобланади, бош ҳакамнинг тиббиёт бўйича муовини бўлади. У спортчиларнинг мусобақага қатнашишига рухсат беради ёки четлатади. Мусобақа ва машғулот ўтадиган жойни тозаллик ва гигиена талабларига жавоб беришини назорат қилади; шикастланишнинг олдини олишни назорат қилади. Соғломлаштириш спорт лагериди талабаларнинг соғлиғини, жисмоний тайёргарлигини ва унга тааллуқли бўлган барча ишларни назорат қилади.

Жисмоний тарбия жараёнида ўз-ўзини назорат қилиш

Талаба ўз соғлиғини ва жисмоний машқларнинг ўзига таъсирини интенсив кузатиб боришига — ўз-ўзини назорат қилиш дейилади. Талабанинг жисмоний ривожланишини такомиллаштириш, унинг жисмоний иш қобилиятини ва ақлий қобилиятини онгли равишда ошириш асосий шартдир. Назарий билимга асосан махсус услуб ва кўникмалар ёрдамида ўз-ўзини назорат («Жисмоний тарбиянинг илмий-табиий асослари») қилинади.

Талаба ўзига хос маълумотларни ва объектив кўрсаткичларни, организмнинг асосий физиологик тармоғининг фаолиятини рўйхатга олади. Соғлиқни муҳим аломати, кайфиятини, ҳол-аҳволини, уйқунинг сифатини ўзгартириш хусусиятига хизмат қилади ва чарчашнинг бошланғич босқичи (ақлий ёки жисмоний) ушбу аломатларнинг ўзгаришига олиб келади. Объектив кўрсаткичлар жараёни ўз-ўзини назорат қилиш бу юракни қисқаришини такрорланиши (пульс) тана вазни ва спорт натижаларидир. Пульсни ҳисобга олишнинг уч хил йўли бор: тинч ҳолатдаги сони, интенсив иш бажариш фаолияти ва машғулотлардан сўнгги тикланиш даврининг муддати. Тинч ҳолатдаги пульс организмнинг вегетатив асаб тармоғини ва жисмоний тайёргарлик ҳолатини тасвирлайди. Талабанинг жисмоний тайёргарлиги қанча юқори бўлса, тинч ҳолатда унинг пульс уриш сони шунча кам бўлади. Юрак уришининг жисмоний ишга сезирлиги организмни шу жисмоний ишни бажаришга тайёрлигини ва физиологик тармоғининг чидамлилигини кўрсатади. Уқув машғулотларида жисмоний иш бажаришнинг қиймати берилиб, томир уриши ҳар дақиқада 130—150 марта деб олинади. Агарда иш бажарилганда пульс-

нинг сезгирлиги бироз юқори бўлса, бу талабанинг жисмоний тайёргарлиги пастлигини кўрсатади. Пульснинг бошланғич ҳолати 15—30 дақиқадан сўнг тикланади. Тикланиш даврининг чўзилиб кетиши мураббий ва шифокорларнинг эътиборини жалб қилиши керак.

Жисмоний машқлар моддалар алмашинувиға, энергетик мувозанатга катта таъсир қилади. Шунинг учун тана вазнини назорат қилиб бориш, организмни иш бажаришга мослаштиришдан аниқ далолат беради. Спорт машғулотларининг бошида тана вазни тушиб кетади. Организмнинг машғулотларни тартибига тўла мослашуви вазни аниқ бир савияда сақланиб туришга олиб келади. Спорт натижаларини ўсишини кузатиб бориш — машғулот услубини тўғрилигини баҳолаб ва жисмоний чинқиш, қўшимча захираларни очиб, талабанинг спорт моҳиятини аниқлаб беради. Ўз устидан назорат қилиш жараёнидан олинган маълумотлар талабаларнинг маҳсуус кундалигида қайд қилинади.

Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида физиологик ҳолат

Бу ҳолат жисмоний тарбия машғулотлари ва мусобақалар олдиндан шартли рефлекс механизми асосида кечади. Асаб тармоғининг уйғониши ва жўшқинлик тонуси кучайиши, ички органлар фаолияти организмни бўлажак машқларга тайёргарлигини оширади.

Старт саросимаси (лихорадка) жисмоний ва психологик тайёрлиги паст бўлган спортчи талабаларида бўлади. Бу ҳолат жисмоний тарбия машғулотлари ва мусобақалари олдиндан шартли рефлекс асосида кечади. Ҳаддан ташқари ҳаяжонланиш кейинчалик марказий асаб тармоғининг тормозланиш жараёни билан алмашинади. Бу ички органларнинг фаолиятини пасайтиришга олиб келади, оқибатда спорт натижалари тезда ёмонлашади.

Старт лоқайдлиги мусобақалар олдиндан асаб тармоқлари уйғонишининг ва жўшқинлик тонусининг пасайиб кетиши билан ифодаланади. Бу ҳолат талабанинг жисмоний имконияти амалга ошишига тўсқинлик қилади.

Чарчаш. Узоқ давом этган ишдан, энергетик манбаларнинг камайишидан, овқатлар моддаси алмашинувидаги ва динамик асаб жараёнларининг бузилиши туфай-

ли келиб чиқади. Чарчаш ҳолатининг қайтарилиб туриши, меҳнат ва дам олиш тартибининг бузилиши, чарчашнинг одам организмда сақланиб қолишига сабаб бўлади. Нотўғри шуғуллангандаги чарчаш — бу чарчашнинг сақланиб қолиш ҳолати бўлиб, машғулот жараёнларини, кун тартибларини бузиш натижасида пайдо бўлади.

Туриш (мертвая) нуқтаси. Қаттиқ чарчашнинг шакли. Спорт билан оз шуғулланган одам жисмоний ишларни бажарганда содир бўладиган ҳолат, бу ишни бажаришга одам ҳали тайёр эмас. Бу ҳолатнинг асосий белгилари — ҳаракат координациясининг бузилиши, пульснинг ва нафас олишнинг тезлашиши, бош айланиши, нафас қисилиши, ишни тўхтатиш хоҳишининг пайдо бўлиши.

Қўшимча куч деб туриш ҳолатидан сўнг катта ирода кучи туфайли спортчи бажараётган ишини давом эттиришига айтилади. Бунда аста-секин жўшқинлик динамикаси, марказий асаб тармоғи (системаси) ва тер билан овқатлар моддасининг алмашинуви ўз жойига тушади ва спортчи ўзини яхши ҳис қила бошлайди.

Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида касаллик ҳолати ва биринчи ёрдам кўрсатиш

Машғулотлар (услубини) ва тозалик-гигиена қоидаларининг бузилиши касаллик ҳолатининг ривожланишига олиб келади.

Гравитацияга оид хасталик — бунда спортчи югуриб бораётиб бирдан тўхтаб қолади. Бунинг сабаби мия (қон таъминотининг камлиги) камқонлигидир. Мушаклар насосини тўхтатиб қўйиш туфайли тананинг узоқда жойлашган қисмларига ва оёқ мушакларида қоннинг ушланиб қолиш механизми асосида бўлади. Бу ҳолатнинг белгилари: ранг ўчиши, тананинг бўшашиши, бош айланиши, кўнгил айнаши, пульснинг йўқ бўлиб кетиши, ўзидан кетиш.

Биринчи ёрдам: спортчини чалқанча ётқизиш, белини бошдан юқори кўтариш (юракка ва мияга қон оқишини кучайтиради). Нашатир спирти сингдирилган пахта ҳидлатиш (нафас олиш марказини уйғотиш).

Олдини олиш: секинлик билан югуртириб тезликни секинлатиб тўхтатиш.

Спортчилар кўп вақт бир жойда туриб қолганда

ортостатик коллапс пайдо бўлади (оммавий чиқиш, намойиш). Сабаб — қон (қаттиқ) қуйилиши, жумладан, мияда ҳам қон қуйилиши. Бу вена қон томирларида қисқариш кучининг тезлик билан сусайиб кетиши билан изоҳланади. Белгиси ва биринчи ёрдам худди гравитацион хасталикдагидек.

Олдини олиш (профилактика) нафас олиш мушакларининг юқори ва паст қисмлар мушакларини гоҳ-гоҳида (қисқартириш) кучлантириб туриш.

Ҳушсизлик ҳолати — тўсатдан кучли ҳаяжонланишдан, ўпкада гипервентиляция ҳолати, яъни ҳаддан ташқари зўриқиш ортиб кетишидан келиб чиқади. Сабаби мияда қон қуйилиши билан изоҳланади. Механизми ҳар хил: вена қон томири қисқаришининг кучайиши ёки артериал қон томирларининг қисилиб қолиши (ҳаяжонланганда).

Тўсатдан қон таркибида CO_2 нинг камайиши натижасида нафас олиш ва олий марказ ҳаракат томирлари фаоллигининг сусайиши, кўпроқ нафас олиш ҳаракатини тўхтатиш ва кучли зўриқиш натижасида бўйин қон томирларининг асосий мушаклари гуруҳининг қисилиб қолиши (штанга кўтарадиганларда). Биринчи ёрдам худди гравитацион хасталик ва ортостатик коллапсдагидек.

Ҳолатнинг олдини олиш: ўз-ўзини назорат қилиш ва руҳий ҳамда жисмоний ҳолатни бошқаришда штангани кўтаришдан олдин 3—4 маротаба чуқур нафас олиб чиқариб юборинг, уни кўтарган пайтда энгакни кўкракка қисманг.

Гипогликемик ҳолат ёки гипоглик хасталик. Узоқ даврда кучли иш бажариш натижасида қон таркибида қанд моддасининг тез камайиб кетиши.

Биринчи ёрдам. Кўп миқдорда углевод ширинликлар истеъмол қилиш, жуда оғир ҳолда тиббий ёрдамга мурожаат қилинади. **Олдини олиш:** узоқ муддатли иш жараёнида спортчилар шакар, ширинликлар ва глюкоза истеъмол қилишлари керак.

Қуёш ва иссиқ уриш. Очиқ бош ва танага қуёш нурларининг ҳарорат юқори бўлганда организмнинг ҳаддан ташқари қизиб кетиши таъсири остида содир бўлади.

Белгилари: бош оғриши, ҳолсизлик, кўнгил айниши, қулоқнинг гувуллаши, юрак уриш фаолияти ва нафас олишнинг бузилиши, ҳушдан кетиш ҳам мумкин.

Биринчи ёрдам: офтоб урган кишини сояга олиб

ўтиш, бошига ва юрак атрофига совуқ ҳўл латта ёки муз қўйиш, кўп сув ичириш. Агар зарурат топилса, сунъий нафас олдириш ва тиббий муассасага олиб бо-риш.

Олдини олиш: ёзнинг иссиқ шароитида жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини ўтказишнинг гигиеник қондаларига қатъий риоя қилиб, машғулотлар эрталаб соат 10 гача, кечқурун эса соат 18³⁰ дан сўнг ўтказил-ши лозим.

Синов саволлари

1. Тиббий-педагогик кузатиш деб нимага айтилади? У қачон ўтказилади ва қандай масалаларни ҳал қилади?
2. Жисмоний тарбия машғулотларини тўғри ташкил қилинганда талабаларда ўпканинг ҳаво сиғими ва мушакларнинг динамик кучи қандай бўлиши керак?
3. Тозалик-гигиена назорати қайси вазибаларни бажаради?
4. Қайси чора-тадбирлар ёрдамида спортчилар шикастланиши ва турли касалликларнинг олдини олиши мумкин?
5. Бассейнда ёки сув ҳавзаларида машғулот ўтказганда қандай эҳтиёт чоралари кўрилиши керак?
6. Мусобақада хизмат қиладиган шифокорнинг бурчи ва ҳуқуқи нималардан иборат?
7. Антрометрия услуби ёрдамида жисмоний ривожланиш қандай аниқланади?
8. Қаттиқ чарчаш таърифининг тиббий-педагогик кузатиш ва ўз-ўзини назорат қилиш, чарчашнинг белгиларини аниқлашдаги урнини гапириб беринг.
9. Қуёш ва иссиқ уриш белгилари. Биринчи ёрдам кўрсатиш ҳа-қида нималарни биласиз?
10. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланадиган шахслар-да ўз-ўзини назорат қилиш ва унинг мақсади нимада?

VII БОБ

Жисмоний тарбия ва спорт тайёргарлиги асослари

Ётоқхонада жисмоний тарбия, спорт ишлари ва мусобақаларни ташкил қилиш

Спорт ҳаракати тарихидан бизга маълумки, ҳар бир давлат спортчиларининг жаҳон миқёсидаги биринчиликлари Осие ва Олимпиада ўйинларидаги ютуқлари шу

мамлакат тренерлари, олимлари ва спорт соҳасида иш-лаётган шифокорлари ва спортчиларнинг спортда эришган юксак ютуғи бўлиб, бу юксак натижалар кейинчалик шу мамлакат спорт тайёргарлиги тизими деб ўрганилади.

Спорт — бу одам фаолиятининг кенг маънодаги туншунчасидир. У жамиятнинг узоқ тарихидан маълум бўлиб, жамоалар, гуруҳлар ўртасидаги беллашувларда шаклланиб, одам организми фаолиятининг, қобилиятининг энг юқори поғонасини намойиш қилиш билан ифодаланади.

Бугунги кунда ҳам спорт жамиятимизда катта ғоявий, сиёсий ва иқтисодий аҳамиятга эгадир.

Спортчиларни тайёрлаш ҳақида гапирганда биз америкача спорт тайёргарлик машғулоти, Англия ва Финляндия, Олмония ва Австралия ҳамда бошқа тизимдаги тайёргарлик машғулотларини назарда тутамиз. Бу спорт тайёргарликларининг ҳаммаси ўз вақтида ижобий натижа берган, ушбу дарсликда эса гап собиқ СССРда юзага келган ва Ўзбекистон Жумҳурияти спорт, жисмоний тарбия ҳаракатида ўзлаштирилган ва қўлланилиб келинган спорт-тайёргарлик машғулотлари ҳақида боради.

Тайёргарлик машғулотларининг ўзи нима? Бу спортчиларни турли спорт турларига, мусобақаларга тайёрлаш, қандай мусобақа бўлишидан қатъи назар, бу мусобақаларда яхши натижаларга эришиш учун одам организмни машқларни бошқаларга нисбатан тез, ихчам, чиройли бажаришга тайёрлаши шарт.

Тайёргарлик машғулотлари ягона педагогик жараён сифатида икки хил турга бўлинади: умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик.

Умумий жисмоний тайёргарликда спортчиларнинг ҳамма жисмоний сифатларини (куч, тезкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик ва чидамлик) ҳар томонлама тарбиялашга қаратилади.

Жисмоний тайёргарлик ва спорт мусобақалари тайёргарлиги асослари қуйидаги машғулотларга бўлинади:

1. *Назарий тайёргарлик* — барча спорт турларида муҳим аҳамиятга эга бўлиб, мусобақа қондаларини билишдан иборат. Шахмат, шашка каби спорт турларида бу тайёргарлик энг муҳим. Шахмат ва шашка билан шуғулланадиган спортчилар жуда кўп методик адабиёт

ўқишади, бу кейинчалик мусобақа пайтида олдинги турли босқичдаги мусобақаларда ўйналган партияларнинг энг қизиқларини эса тутиш, рақибнинг фикр юрийтишини аввалдан кўра билиш ва унга ўзининг комбинациялари билан қарши туришга ёрдам беради.

Моделлаштириш билан боғлиқ бўлган спорт турларида назарий билимлар танланган модел турига, мотор ва бошқа қисмларни тўғри танлашга ёрдам беради. Кемасозлик тарихини билиш спортчига моделни тўғри бажаришга, самолётсозлик тарихини билиш эса моделни энгил, тезкор қилиб қуришга кўмаклашади.

2. *Техник тайёргарлик* — бу турдаги машғулотлар икки хил бўлади: биринчиси, машқларни ёки алоҳида бир ҳаракатни техник жиҳатдан тўғри бажариш каби динамик спорт турларига боғлиқ бўлган техник усул ва кўникмалардир. Динамик спорт турларининг ҳаммасида техник тайёргарликка катта эътибор берилади, техник тўғри ижро этилган ҳаракатлар томошабинларнинг олқишларига сазовор бўлади. Масалан, аргентиналик футбол юлдузи Марадоннанинг тўп юрийтиши, С. Бубканинг лангар чўп билан баландликка сакрашидаги ажойиб техник ижроси, ўрта масофага югуришда жаҳон рекордчиси марокашлик С. Ауитанинг мусобақаларда кўрсатган маҳоратини айтиб ўтиш мумкин. Техник тайёргарликнинг иккинчи тури ҳақида гапираётганда биз техник спорт турларини назарда тутамиз. Масалан: кема моделчиси ўз моделини яшаш ва мусобақаларга тайёрлаш учун бир нечта касбни билиши керак. Модель корпусини энгил материалдан яшаш учун ёғочдан каркас яшаш керак — бунинг учун дурадгорлик касбини яхши эгаллаш зарур. Моделни яхши бўйлаш учун — бўёқчиликдан хабардор бўлиш лозим. Палуба устки қурилмаларини яшаш учун эса (улар мис, темир, жез) — токарлик ва чилангарликни билиш керак.

3. Спортчиларнинг тактик тайёргарлик қобилияти, жисмоний, психологик тайёргарлиги билан бирга шу спорт турини қайси шароитда бажарилиши билан чамбарчас боғлиқ. Тактик тайёргарлик одам ҳаракатини ўрганиш билан ифодаланиб қолмай, балки спортчиларнинг юксак натижаларга эришишини ҳам таъминлайди. Спортчилар ўз рақиблари устидан ғалабага эришиш учун ўзларида турли сифатларни тарбиялашлари шарт. Бу жисмоний сифат спортнинг ўйин турларида ва яқка кураш турларида яққол намоён бўлади. Техник

воситаларнинг бугунги кун спорт турларида кенг қўлланилиши спортчиларга учрашув олдидан рақибини экранда ёки видеомагнитофонда кўришга имкон беради.

Мураббий ёрдамида рақибнинг техник ва тактик жиҳатдан кучли томонлари аниқланади ва унга қарши ўйин тактикаси ишлаб чиқилади.

Тўғри танланган тактика гоҳида бўшроқ жамоанинг ғалаба қозонишига ҳам сабаб бўлади ва бу техник тайёргарликнинг муҳим омилларидан биридир.

4. *Руҳий тайёргарлик* — бу ҳамма спорт турларидагина эмас, балки инсон ҳаётида ҳам муҳим ўрин тутати. Юксак натижаларга интилиш куч-қувват ва руҳий куч талаб қилади. Бошқа фаолият турларига қараганда спортда шундай экстримал ҳолатлар кўпроқ юзага келдики, ундан инсон фақат руҳан яхши тайёр бўлган ҳолдагина чиқиб кета олади. Спортчиларни жуда қийин шароитларга қўйганда ҳам, улар бу қийинчиликларни енгиб чиқиб кетганликларига кўп мисол келтириш мумкин. Руҳий фазилатлар ўрганиш ва тайёрланиш давомида шаклланади. Ҳар хил даражадаги мусобақалар ва улар олдидан мураббийнинг бир-икки оғиз илиқ сўзи, зарур бўлган сифатларни тарбиялайди. Кейинчалик ўқув-тайёргарлик жараёнини шакллантиришдаги педагогик нуқтаи назарлар ҳақида гапираётганимизда биз руҳий тайёргарлик мавзусига яна қайтамыз.

5. *Жисмоний тайёргарлик* — спортнинг энг муҳим тайёргарлик туридир.

Жисмоний тайёргарлик деб у ёки бу спорт турига мансуб бўлган асосий жисмоний сифатларни тарбиялашга айтилади. Улар асосан 5 хил бўлади:

а) чаққонлик, эпчиллик; б) эгилувчанлик; в) куч; г) чидамлик; д) тезкорлик. Булардан баъзилари спорт тури учун аҳамияти катта бўлса, баъзилариники маълум даражада кичик, лекин буларнинг ҳаммаси ҳам меъёрига етказилиши керак. Спортчиларнинг жисмоний тарбияси ҳақида гапирганда уни шартли равишда 2 га бўлиш мумкин — умумий ва махсус. Агар сузувчи тайёргарлик вақтида спорт ўйинлари билан, масалан, енгиш атлетика билан шуғулланса, бу умумий тайёргарликдир, лекин у сувда муайян машқларни бажарса, бу энди махсус жисмоний тарбия тайёргарлик турига кирди. Педагогик нуқтаи назардан махсус ва умумий жисмоний тайёргарлик бир-бирига боғлиқдир.

Спортчининг жисмоний сифатлари турлича услуб ва

воситалар билан тарбияланади ва қўйида ҳар бир жисмоний сифатни алоҳида кўриб чиқаётганда биз албатта услуб ва воситалар ҳақида гапирамиз. Биз кўрадиган жисмоний тарбия сифати бўлган куч деб, одам организмнинг ташқи қаршиликларни енга олиш ва унга мушаклар ёрдамида қарши тура олиш қобилиятига айтилади. Кучни тарбиялаш воситаларига гимнастика машқларини турли шаклда бажариш киради.

Куч деярли ҳамма спорт турларида ишлатилади ва икки хил ифодаланиши мумкин: статик ва динамик. Ҳаракатсиз бажариладиган куч машқлари (изометрик) статик ҳолат, ҳар қандай кучнинг ҳаракатда ифодаланиши — динамик ҳолат. Спортда буларнинг иккаласидан ҳам фойдаланилади.

Масалан, акробатикада сальтолар, айланишлар динамик ҳолат; бурчак ушлаб туриш, кўлда турган ҳолда танани ушлаб туриш ва бошқалар статик ҳолат.

Организмнинг куч қобилиятини тарбиялашда турли хил восита ва услублар қўлланилади. Кучни ривожлантириш воситаларига қўйидагилар киради:

а) штанга ва унинг компонентлари (ўзаги, тошлари ва бошқалар);

б) турли хил оғирликлар (тошлар, гантеллар, эспандерлар ва қўл остидаги жиҳозлар);

в) ўз тана кучи;

г) кучни ошириш учун мўлжалланган махсус техник мослама ва ускуналар (турли хил тренажерлар).

Ўз ҳолича жисмоний машқларни бажараётганда кучни ошириш учун ишлатиладиган воситаларни тўғри танлаш катта аҳамиятга эга. Шу сабабли бундай воситалар билан яқинроқ танишамиз:

а) Штанга энг кенг қўлланиладиган спорт жиҳозларидан бири бўлиб, енгил атлетикачилар уни бутунлигича ишлатишади, сузувчилар 15—20 кг оғирликдаги тошларни кўтаришни афзал кўришади ва ҳоказо;

б) кўпинча тренер ва спортчилар ўз ҳолича машқларда ёки қисман тайёргарлик машғулотларида кучни ошириш мақсадида турли хил оғирлаштирувчи воситалардан: эспандер ва гантеллардан фойдаланадилар; спорт тўғарақларида тошлар ва резинали бинтлардан фойдаланилади. Кучни ривожлантириш услубларини тўғри танлаш ижобий натижа беради;

в) ўз танаси оғирлиги билан одатда тайёргарлик жараёнларининг ҳамма турларида фойдаланилади — бу

ҳар хил тортилишлар, чўзилишлар ва бошқа турли-туман машқлардир;

г) кейинги йилларда кўпчилик корхоналарда, мактабларда, техникум ва институтларда махсус жиҳозланган кичкина спорт заллари қурилаяпти, бунинг учун улар мушакларни ривожлантирадиган турли хил тренажерлар сотиб оляптилар. Кўпчилик мураббийлар қўл остидаги спорт жиҳозларидан ўзлари тренажерлар ясайдилар. Бундай заллар ҳозирги пайтда кучни тарбиялашда энг фаол бўлиб, ундан ташқари талаба ва спорт билан шуғулланаётганлар устидан назорат қилишга ва ўз вақтида методик ёрдам кўрсатишга имкон беради.

Жисмоний тарбия назарияси ва услуби у ёки бу жисмоний хусусиятни тарбиялаш учун бир воситадан фойдаланишнинг ўзи кифоя эмаслигини, балки шуғулланиш учун тўғри услубни танлаш муҳим роль ўйнашни кўрсатади. Қўйида кучни тарбиялашнинг бир неча услубларини таклиф қиламиз:

а) мушаклар ишлаётганда кимёвий энергия механик энергияга айланади. Бу бир энергия тури иккинчи энергия турига айланишнинг нисбат куч, сиғимлилик, чидамлилик, самарадорлик билан белгиланади.

Кувват — юқори даражали миқдордаги энергия бўлиб, у «ватт» ёки кгм/минда ўлчанади.

Ҳажм — маълум бир кимёвий энергия манбаи ҳисобига бажариладиган умумий иш миқдоридир.

Самарадорлик — мушаклар фаолияти бўлиб, у иш пайтида кимёвий энергиянинг механик энергияга айланган миқдори билан ўлчанади;

б) мушак (ишининг) фаолиятини 3 хил кимёвий жараён таъминлайди. Креотин-фосфат ва гликогеннинг парчаланиши кислород йўқ бўлган шароитда содир бўлади. Шунинг учун у анаэроб деб аталади. Бироқ энергиянинг асосий қисми кислород иштирокидаги аэроб жараён давомида юзага келади. Бу жараёнлар бир-биридан мураккаблиги ва унда иштирок этадиган кимёвий моддалар билан фарқ қилади. Лекин буларнинг иккаласидан ҳам мушаклар қисқаришида бевосита истеъмол қилинадиган аденозинтрифосфатнинг бой молекуласи албатта ҳосил бўлади. Жисмоний тайёргарликлар андреофосфат ҳосил бўлишнинг учала жараёнини ҳам кескинлаштиради. Тезкорликни тарбияловчи машқлар бажарилаётганда энергия ҳосил қилишнинг креотинфосфат

механизми кучаяди. Чидамлиликини ривожлантирадиган тайёргарлик машғулотлари асосан аэроб жараёнлари томонидан кескинлаштирилади;

в) ҳаракат машқлари билан шуғулланмаган инсонда тинч ҳолатда унинг скелет мушакларида оз миқдорда креатинфосфат бўлади. Бу фақат 10—15 минутга етади. Гликогеннинг аэроб парчаланиши 50 с дан сунг юқори даражага етади. 60—70 с дан сунг кислороднинг мушакларга кўп миқдорда етиб бориши сабабли аэроб жараёнлар энергиянинг асосий манбаи бўлиб хизмат қилади.

Тезкорлик ёки тезлик — организмнинг маълум бир ҳаракатни максимал қисқа вақт ичида бажара олиш қобилияти. Ҳаракатлар асосида миянинг ҳаяжонланиш ҳолатидан тормозланишга ўтиши ва аксинча ҳолатлар юз бериши ётади. Тезликни ривожлантиришдаги қуйидаги воситаларни ажратиш мумкин:

а) максимал ёки субмаксимал тезликда бажариладиган махсус тайёргарлик машқлари;

б) тезлик-куч машқлари — максимал тезликда қўшимча оғирликлар (қумли белбоғлар, юклар ва бошқ.) билан бажариладиган тайёргарлик ёки мусобақа характеридаги машқлар;

в) ҳаракатчан спорт ўйинлари, эстафеталар, яъни ҳаракатчанлик билан бажариладиган, мусобақа ва рақобат руҳи бор бўлган машқлар.

Кейинги фазилат бу эпчилликдир.

Эпчилликни тарбиялаш организмнинг мураккаб координацион ҳаракатларни тез ўзлаштира олиш ва шароитга қараб ҳаракат фаолиятини тузиш қобилиятидир. Эпчиллик айниқса спортнинг ўйин турларида ва курашларда яққол намоён бўлади. Эпчилликни ривожлантириш учун учта мураккаб масала ҳал қилиниши лозим:

а) мураккаб мувофиқлаштирувчи ҳаракатларни ўзлаштира олиш қобилиятини ўстириш;

б) шароит ўзгариб қолганда бир ҳаракат фаолиятдан иккинчи ҳаракат фаолиятига тез ўта олиш қобилиятини ўстириш;

в) айтилган машқларни аниқ, айнан шундоқ қилиб кўп маротаба қайтариш қобилиятини ошириш.

Биз навбатда кўриб чиқадиган сифат — эгилувчанликдир.

Эгилувчанлик — организмнинг машқ ёки ҳаракатни

максимал амплитуда билан бажара олишидир. Эгилувчанлик сифатларини тарбиялаш услублари қуйидагиларга бўлинади: динамик (ҳаракатда бажариладиган), статик (тана ҳолатини сақлаган ҳолда бажариладиган), статик актив (ўз кучи ҳисобига бажариладиган) ва пасив (ташқи куч, оғирлик, бошқа шахс томонидан ёрдам тариқасида бажариладиган).

Эгилувчанликни ошириш учун мушак тўқималари, пай ва бўғимларнинг чўзилишини оширадиган машқлар бажарилади. Бу ҳар хил эгилиш ва букилишлар, чўзилишлар, оёқ-қўл силкитишлардан иборат.

Бу машқлар оддий ва мураккаб бўлиши мумкин. Мураккаб машқлар оғир юк ёрдами билан бажарилади. Қуйидаги спорт турларида эгилувчанлик етакчи аҳамиятга эга: гимнастика, бадий гимнастика, акробатика, сувга сакраш, синхрон сузиш, коньки учиш, спортча рақслар ва курашнинг ҳамма турлари.

Кейинги жисмоний сифат бу чидамликдир.

Чидамликни тарбиялаш — жисмоний ҳаракат сифатида организмнинг чарчоғини енга олиш қобилиятидир. Бу марказий асаб тармоғи хусусиятларига ва энергетик алмашинувга боғлиқ. Чидамлик шундай фазилатки, у қийинчилик билан орттирилиб, осон йўқотилади. Чидамликни тарбиялаётган организмда ўтаётган бир неча жараёни ажратиш мумкин:

чидамлик жисмоний ҳаракат сифати бўлиб, одам организмнинг узоқ вақт давомида мушаклар ишини фаол бажарилишида чарчашни енгиш қобилиятидир.

Чидамлик сифати икки хил бўлади, умумий ва махсус.

Умумий чидамлик — организмнинг узоқ вақт давомида ҳар қандай мушаклар иш бажарганда чарчоқни енгиш қобилиятига айтилади.

Махсус чидамлик — жисмоний машқлар ёки спорт турларининг бирига хос бўлган мушаклар иши узоқ вақт давомида бажарилганда чарчоқни енгиш билан белгиланади.

Махсус чидамлик умумий чидамлик асосида ривожланиб, тезкорлик, куч ва чидамлик машқларини аниқ ва пухта бажариш жараёнидан келиб чиқади.

Чидамликни тарбиялаш даражаси авваламбор юрак томирлари, нафас олиш, мушак ва асаб тармоқлари, буйракда қоннинг гликогеннинг тез ва фойдали пар-

чаланиши), функционал имкониятининг ошиши билан ифодаланади.

Организмнинг яхши функционал ҳолатга етишиши учун чидамлилиكنи ривожлантиришга қаратилган машқларнинг ҳаммасини ишлатиш лозим. Энергия алмашинуви кўрсаткичлари спортчининг берилган жисмоний тайёргарлик ҳажми ва меъёрида унинг функционал ҳолатини баҳолаш учун зарурдир. Буни аниқлашда асосий ва қўшимча кўрсаткичлар ишлатилади;

г) аэроб бардошлиликнинг асосий кўрсаткичлари қуйидагилардир: ўпканинг максимал ҳаво алмашиниши қоннинг кислород билан тўйиниш ҳажми, қоннинг минутли ҳажми, кислород бўйича артериавиноз фарқига тенг:

д) анаэроб чидамлилиكنинг асосий кўрсаткичи — бу организмни максимал кислородга тўйинтириш вазифасидир, яъни организмда оғир жисмоний машқлардан сўнг йиғилиб қоладиган моддалар алмашинувининг ҳамма маҳсулининг оксидланишига ва уларни зарур бўлган юқори даражали миқдорда организмдан чиқариб юбориш.

Максимал даражада кислородга тўйинтириш вазифасининг бир қисми, яъни анаэроб гликогеннинг асосий маҳсули — сут кислотаси оксидланишига кетадиган қисми лактат фракциянинг максимал кислород вазифаси деб аталади.

Анаэроб чидамлилиكنинг қўшимча кўрсаткичи сифатига мувофиқ ферментатив системасини фаоллик даражаси, аденазатрифосфатнинг анаэроб реситези учун ишлатиладиган моддаларнинг умумий захираси, шунингдек турли тўқима ва органлардаги мослашув ва компенсацион ўзгарувчанликнинг кўрсаткичи бўлиб хизмат қилиши мумкин;

е) жисмоний тайёргарликнинг турлари ўз параметрлари бўйича бир-биридан фарқ қилади (мушак сонининг ҳажми, мушак кучланишининг тури, бажарилаётган машқнинг режаси, қувват). Тайёргарликнинг ҳар бир асосий параметрига, иш бажаришда мушакнинг алоҳида бир иш тури мувофиқ келади. Масалан, шундай бир жисмоний машқ танлаш мумкинки, унда мушак иши ўз фаолияти бўйича маҳаллий, ушлаб қолувчига тенг, максимал бўлиши мумкин.

Аэроб ва анаэроб чидамлилиكنинг ривожланиши аниқ бир мушак иш тури бажарилиши ёрдамида амалга

оширилади. Бунда организмда физиологик ва биокимёвий алмашинувлар ривожланади. Бу ўзгарувчанликларнинг ҳажми жисмоний машқларнинг организм тайёргарлиги даражасига мослигини назорат қилишга имконият беради. Бундан ташқари, одам организмдаги ўзгарувчанлик масалаларининг қандай ҳал қилиниши, бу соҳадаги муваффақият ва бардошлиликнинг ошиши баҳоланади.

Чидамлилиқни тарбиялашда уни тарбия услубларини тўғри танлаш катта аҳамиятга эга.

Бир текис ёки бир хил тезликдаги услуб кичик ва ўрта қувватдаги бир текис иш билан таърифланади, анаэроб жараёнларни тарбиялашда ва такомиллаштиришда катта роль ўйнайди. Бу усул бошланғич даврда ва тайёргарлик босқичларида тавсия этилади, энг осон ва фойдали услуб сифатида бошловчи спортчилар учун шартдир. Қайтариш услуби — юкланишларнинг асосий уч параметри билан ифодаланади: давомийлик, тезлик (шиддат), такрорлаш муддатининг қисқалиги ва дам олишнинг 2 та параметри — давомийлик ва тезлик.

Масалан, спринтер 100 м га югуришни тезлик билан 10 мароталаб югуриб ўтади: дам олиш оралиғи 10 дақиқа, дам олиш — суст. Бу услуб асосан юқори мадакали спортчилар учун қўлланилади, яъни асосий мусобақа олдидан яқуний тайёргарликларда қўлланилади.

Алмашинув услуби — у ҳам зўриқишнинг уч босқичи билан (давомийлик, шиддат, такрорлаш оралиғининг қисқалиги) ва бир дам олиш параметри давомийлик билан ифодаланади. Масалан: 2000 м масофага алмашинув услуби билан югурилади, ундан 50 м тез, 50 м секин. Бу усулда ҳар бир масофанинг кейинги тез югуриш қисмининг қайтарилиши организмни тўлиқ тикланмаган ҳолида бўлади. Бу усул янги шуғулланувчилардан то разрядли спортчиларгача қўлланилади. Тез югуриш қисмининг, шунингдек секин югуриш қисмининг узунлигини ўзгартириб, бу усулни эришилган натижани сақлашда ва уни такомиллаштиришда самарали қўллаш мумкин.

Интервал қайтариш мураккаблаштириш услубининг 4 та параметри билан ифодаланади: давомийлик (серияларнинг қайтарилиш сони, сериялар сони) ва 4 та дам олиш параметри (серия ичидаги дам олиш интер-

вали, сериялар орасидаги дам олиш интервали ва бу дам олиш интервалининг характери билан ифодаланади).

Ма с а л а н: 4 серия югуриш 50×60 м, кучни $3/4$ ига, серия орасида дам олиш оралиқ 1 дақиқа, сериялар орасида 5 дақиқа, серия орасидаги дам олиш оралиғи ифодаси суст, сериялар орасида аралаш (биринчи дақиқа суст, кейинги 3 дақиқа — тез-секин югурилади, охири дақиқа — суст). Интервал қайтариш усулда машқларни кўп вариант билан бажариш мумкин, шунинг учун унинг қўлланилиши жуда кенг, буни чидамликни тарбиялашда асосий услуб деб ҳисоблаш мумкин:

а) максимал куч сарфлаш услуби — шуғулланувчига иложи борича оғир юкланиш берилади ёки ўта мураккаб машқ бажартирилади, бунда машқлар кам бажарилади, кўпи билан 1—2 марта такрорланади. Агар вақт ўтиши билан машғулотларда бу машқларни кўрсатилганидан кўпроқ бажаришга имкон яратилса, унда услуб мазмунини сақлаш мақсадида зўриқишни оғирлаштириш, машқни эса мураккаблаштириш керак;

б) қайта уриниш методи — аввалгига нисбатан бирмунча енгилроқ машқларни бажариш ёки юқори даражадан 30—60% бўлган машқлар бажарилади, бунда машқлар иложи борича кўп мартаба такрорланади;

в) интервал-қайтариш услуби — унча оғир бўлмаган юк билан ёки ўз танаси оғирлигидан фойдаланиб сериялаб бажарилади ва:

— машқни бажариш вақти;

— қайтаришлар ва сериялар орасидаги дам олиш вақти;

— тайёргарлик машғулотида серияларнинг сони;

— энг муҳими, ҳар бир машқни бажариш тезлиги аниқ чегараланади.

Кейинчалик интервал-қайтариш услубидан «доиравий тайёргарлик» ибораси келиб чиқди, ҳозиргача бу услуб организмда куч қобилятини ривожлантиришда асосий ҳисобланади.

5. Организмнинг чаққонлик (тезлик) сифатини ривожлантириш услублари ҳақида гапирар эканмиз, чидамликни ривожлантиришдаги услубларга ўхшаш, лекин қуйидаги шартлар бўлган услубларни айтиб ўтамиз:

а) ҳар қандай машқ ёки уни такрорлаш максимал тезлик билан бажарилиши керак;

б) машқларни бажариш вақти чарчаш ҳолати бошлангунча юқори даражадаги жадалликда бажарилиши керак;

в) такрорий машқлар орасидаги дам олишлар организмни ўз ҳолига келишига имконият бериши керак;

г) дам олишнинг бориши спорт малакасига эришиш босқичларига боғлиқ.

Жисмоний сифатлар ҳақида шуни айтиб ўтиш керакки, ҳеч қачон спортчида қандайдир биргина сифат эмас, балки бошқа сифатлар ҳам тарбияланади. Масалан, 25 метрли бассейнда қуйидаги интервал-қайтариш услубида машқлар бажарилади: 2 мартаба (4×25 м), $2 \times (25 + 3 \times 25 + 4 \times 25$ м + $3 \times 25 + 2 \times 25 + 25$ м), бунда шиддатлилик 75%, серия ичида дам олиш 45 секунд, такрорлаш орасидаги дам олиш 3 мин. давом этади.

Бунда:

а) тезлик қисқа масофаларга сузишда ривожланади;

б) чидамлилик — бутун машқларни такрош сериясини бажаришда;

в) куч — масофаларга сузишда;

г) эгилувчанлик — ҳар қандай ҳаракатда;

д) эпчиллик — бурилишларни бажаришда ортади.

Ҳамма сифатларнинг тарбияланиши айниқса даврий машқларда намоён бўлади.

2. Спорт тайёргарлигини режалаштириш

Спорт тайёргарлик машқларини режалаштириш масаласига киришишдан аввал унинг вазифа ва мақсадларини аниқлаб олиш зарур.

Спорт тайёргарлик машқларининг асосий мақсади юқори малакали спортчиларни етиштиришдир. Улар самарали меҳнатга, ўз мустақил давлатини ҳимоя қилишга тайёр бўлишлари керак.

Бу асосий масалани ҳал қилиш учун ўқув-тайёргарликда қуйидагиларга эътибор бериш зарур:

1. Тарбиявий масала. Спортчининг тарбияланиши қуйидаги босқичлардан ўтади:

а) ахлоқ — спортчида дунёқараш, қизиқиш, ўзига, атрофдагиларга, меҳнатга муносабатни шакллантиришга қаратилган;

б) интеллектуал — шахснинг ижодий ва билимдонлик қобилиятини тарбиялашни таъминлайди;

в) эстетик — атроф муҳит, меҳнат ва спорт фаолиятидаги гузалликни қабул қила олишни тарбиялайди;

г) ирода спортчида ўзи олдига мақсад қўйиш ва уни ҳал қилиш учун интилиш қобилиятини тарбиялашга қаратилган.

2. Соғломлаштириш шахсни ҳар томонлама жисмоний тарбиялаш йўли билан ҳал қилинади. Жисмоний такомиллашиш йўли билан соғлиқни мустаҳкамлаб, ҳамма жисмоний сифатларни ва тананинг шаклланишини олдиндан кўра билишимиз керак.

3. Таълим-педагогик жараён бўлиб, махсус техник, тактик ва назарий тайёргарлик орқали амалга оширилади.

Спорт тайёргарлиги машқлари режаси ўз махсус вазифа ва мақсадларига эга бўлган турли муддатли тарбиявий тайёргарлик жараёнлари учун тузилади. Энг кўп тарқалган режалаштириш турлари қуйидагилар:

1. Узоқ муддатга мўлжалланган режалаштириш — одатда 4 йил муддатга режалаштирилади. Бу бир Олимпиададан иккинчисигача ёки бир Спартакиададан иккинчисигача бўлган даврни ўз ичига олади. Бу режалаш олий ўқув юртида қобилиятли спортчиларни Олимпиадага тайёрлашни ўз олдига мақсад қилиб қўяди. Ушбу режалаштириш мусобақаларга нисбатан тартибли ва бир маромда тайёрлашга имкон беради. Узоқ муддатга мўлжалланган режалаштиришнинг асосий мақсади — спортчида махсус ва умумий сифатни тарбиялаб, спорт чўққиларига кўтаришдир.

Кўпчилик жисмоний тарбия мутахассисларининг фикрича, спорт тайёргарлигини йиллик режалаштириш асосий аҳамиятга эга. Спортга тайёргарлик бир йилга қўйилган вазифа ва мақсадлар, шунингдек спорт тайёргарлиги даражасига қараб, йиллик режалаштириш қуйидагича бўлади:

а) спорт тайёргарлиги машқларининг бир даврли режаланиши. Бундай режалаштириш битта тайёргарлик, битта мусобақали ва битта давр (йил) охиридаги ўтиш даврига эга. Бундай режалаштириш йилига 1—2 мусобақада қатнашишни мўлжалланган спортчиларга нисбатан қўлланилади, лекин улар мусобақа ўтадиган ойгача бўлган қисқа муддат ичида ўтказилади.

Бир даврли режалаштириш ўз афзалликларига эга, хусусан: тайёргарлик муддати узоқ, ҳар бир жисмоний сифатни алоҳида муфассал ривожлантиришга имкон бе-

ради. Бунда ҳар бир сифатни тарбиялашга кўп вақт ажратилиб, уларни такомиллаштиришга ҳамма восита ва услуб ишлатилади. Юқорида айтиб ўтилганидек бир даврли режалаштириш асосан бошловчи спортчилар учун тузилади ва айрим истеъдодли ёш спортчиларнинг узоқ муддатдан сўнггина намоён бўладиган баъзи қобилиятларини ҳам «ўтказиб юбормасликка» имкон беради;

б) икки даврли режалаштириш ва «иккилантирилган давр»га режалаштириш.

Бу икки спорт тайёргарлигини режалаштириш орасидаги фарқ унча катта эмас: икки даврли режалаштиришда ҳар бир даврнинг охирида ўтиш даври бўлади. Бу режалаштириш мусобақалар орасида (тақвимга мувофиқ) 2 ва ундан ортиқ муддат бор бўлганда ишлатилади, «бир даврли режа» эса йилнинг охирида битта бўлади.

Спорт тайёргарлигининг намунавий режалаштириш турлари

Бир даврли режалаштириш

Тайёрлов	Мусобақа
IX X XI XII I II III IV V VI VII VIII IX	

Икки даврли режалаштириш

1- тайёрлов	2- мусобақа	2- тайёрлов	2- мусобақа
IX X XI XII I	I:II	IV V VI VII	VIII IX

Режалаштириш ва «иккиланма давр»

1- тайёрлов	1- мусобақа	2- тайёрлов	2- мусобақа
IX X XI XII	I II III IV V VI	VII VIII IX	

Кўп даврли режалаштириш

1- тайёрлов	2- тайёрлов	3- тайёрлов	4- тайёрлов
мусобақа	мусобақа	мусобақа	мусобақа
IX X XI XII	I II	III IV V VI	VII VIII IX

Бу режалаштиришнинг афзаллиги шундаки, агар биринчи даврда режалаштирилган натижаларга эришилмаса, иккинчи даврда восита ва услубларни ўзгартириш орқали бунга эришиш мумкин.

Айни чоғда спорт тайёргарлик йили даврлари орасида организмга дам бериш натижасида иккинчи даврга анча самаралироқ тайёрланишга имкон беради;

в) кўп даврли режалаштириш.

Бу режалаштириш бир йилда 3 ёки ундан ортиқ мусобақа ўтказиладиган ҳолларда ишлатилади, стартлар орасидаги муддат 1 ойдан ортиқ бўлиши керак. Кўп даврли режалаштиришни қўллаш ҳар бир мусобақа жараёнига самаралироқ тайёрланишга, шунингдек мусобақа жараёни муддатини қисқартиришга имкон беради.

3. Кичик давр — тайёргарлик жараёни бирликларининг асосийларидан. Кичик давр муддати 4 кундан 1 кунгача бўлиши мумкин.

Кичик давр режалаштиришининг асосий ўзаги чарчаш ва куч-қувватга тўлиш қонунларидир.

Кичик давр 5 га бўлинади:

а) дастлабки давр организмни оғир машқларга тайёрлайди. Уларнинг жамланган умумий оғирлиги одатда катта эмас;

б) зарбдор — ҳажми бўйича катта машқлар тўпламига мослашув жараёнларини рағбатлантирадиган давр;

в) яқинлаштирувчи давр — спортчининг бевосита мусобақага тайёргарлигини яқинлаштиради, максимал ва субмаксимал иш қуввати билан ажралиб туради;

г) мусобақали давр — мусобақа дастурига мувофиқ тузилади;

д) тикловчи давр — организмни оддий тиклаш, яъни уни иш бажариш учун яроқли мувозанат ҳолатига келтирувчи қисқароқ бир давр.

4. Спортга тайёргарлик машғулоти (дарси). Машғулотларнинг бир ҳафта давомидаги сони спортчининг тайёргарлик даражасига қараб белгиланади (3 кундан 20—21 кунгача). Ҳар қандай машғулот уч қисмга бўлинади:

а) тайёрланиш қисми — бажариладиган бутун машқнинг 20—22% ини эгаллайди.

Асосий масала — бажариладиган ишга, машғулотга тайёрланаётган организмни қизитиб тайёрлаш. Бу машғулот олдида қўйилган мақсадларга қараб, умум ривож-

лантириш машқлари тузилади. Машғулотни тайёрлаш қисмининг муҳим масалаларидан бири ташкилий масалалардир;

б) дарснинг асосий қисми — давомийлиги бўйича 60—65% вақтни олади.

Одатда машғулотда жисмоний машқ бажариш масалаларини қисман ҳал қилишга қаратилган махсус машқлардан бошланади. Тайёргарлик машғулоти асосий қисмининг вазифаси турли восита ва услуб ёрдамида ҳал қилинадиган ўқитиш, ривожлантириш ёки тақомиллаштиришга қаратилган бўлиши мумкин;

в) дарснинг яқунловчи қисм — вақтнинг 10—12%ини эгаллайди, у асосий масала — шуғулланувчининг организмини тиклаш, машғулот натижаларини кўриб чиқиш ва керак бўлса мустақил шуғулланиши учун уй иши берилади.

Ўзбекистоннинг иссиқ иқлими шароитида спорт тайёргарлик машқларини эрталаб иссиқ тушмасидан ёки кечқурун ўтказиш маъқул. Шу сабабдан ёзнинг иссиқ кунларида кўп миқдорда машқларни режалаштирмаслик тавсия этилади. Агар зарур бўлса, тайёргарлик машқларини салқинроқ жойда ўтказиш мумкин. Олий ўқув юртлири талабалари учун спорт машғулотларини имтиҳон сессияси давомида тўла ўтказиш ярамайди, чунки бу даврда талабалар оғир шароитда бўладилар. Шунинг учун спорт машғулотларини режалаштирганда бунга катта эътибор бериш лозим.

Спорт тайёргарлиги машғулотларини педагогик жараён сифатида олиб бориш

Спорт тайёргарлиги машқлари — бу аввало шахсни ҳар томонлама жисмоний камолотга етказишга қаратилган педагогик жараёндир. Спорт машғулотларига тайёргарлик жараёнининг мазмуни ва услублари спортчининг ёши, жинси ва тайёргарлик даражасига мувофиқ бўлиши, шунингдек, ўлканинг ўзига хос иқлими, жойи, шароити инobatга олиниши керак. Буларга амал қилмаслик спорт билан шуғулланадиган талабалар организми функционал тармоқларининг ўта чарчашига сабаб бўлиши мумкин. Спорт машғулотларига тайёргарлик дастури аста-секин мураккаблашиши, машқлар миқдори бўйича ҳам, қуввати бўйича ҳам бирдан ошмасдан,

бир меъёрда кўпайиб ёки такомиллашиб бориши керак.

Ўқув воситаси, тайёрлаш услублари ва шакллари ҳар бир спортчининг шахсий хусусиятларини ҳисобга олиши керак.

Янги ўзлаштирилган билимлар ва ҳаракат кўникмалари фақат уйғунлиги (мустаҳкам принципи) билан эмас, балки ўзгарувчан шароитларда ўзгариб туриш имконияти билан ҳам ажралиб туриши керак. Бу усуллар билан машқ бажарган талабалар спорт машқларини бажарганда ўзининг махсус нуқтаи назарига эга бўлиб, ўзи учун зарур машқни танлаб олади ва уни енгил, ихчам бажариш йўллари аниқлайди.

а) Олий спорт нуқталарига йўналтириш.

Ушбу талаб талаба — спортчининг спортга ва унинг ютуқларига, айниқса рекордга интилишига ўргатади. Спорт машқларини тузиш, дарсни ташкил қилиш воситалари ва услублари айнан шу мақсадга қаратилган бўлиши лозим. Чунки мураббийлар спорт билан шуғулланувчининг оилавий шароити, имкониятларидан келиб чиққан ҳолда ўқув йили бошидан машғулотларни режалаштиради.

б) Умумий ва махсус жисмоний тайёргарликнинг ажралмаслиги.

Спортчининг умумий ва махсус жисмоний тайёргарликлари ажралмасдир. Спортчини машғулотга тайёргарлигини спорт натижалари кўрсаткичига кўра аниқлаш мумкин. Умуман спортнинг бир тури билан шуғулланишнинг дастлабки босқичларида умумий ва махсус тайёргарлик муҳим аҳамиятга эга. Спорт билан мунтазам шуғулланишдан мақсад соғлиқни мустаҳкамлаш, организмнинг функционал имкониятлари даражасини кўтаришдир. Бир йиллик режалаштиришда тайёргарлик даврининг дастлабки босқичларида, иш ҳажмининг бир меъёрда кўпайишида аввал умумий жисмоний тайёргарлик, сўнгра иш ҳажми оширилган тақдирда ҳам, махсус жисмоний тайёргарлик етакчи ўринда туради.

в) Спорт тайёргарлик жараёнининг узлуксизлиги.

Самарали спорт фаолиятига эришиш учун жисмоний машқлар билан доим шуғулланиш керак. Машқларни асоссиз тўхтатилиши ўқув машғулотни жараёнида жисмоний сифатларнинг пасайиб кетишига олиб келади (бу

Спорт машғулотлари катта аҳамиятга эга. Жисмоний тарбия билан шуғулланишда спорт мусобақалари бўлиши керак. Мусобақанинг ўз ихтисоси бўйича ҳар хил даражалари бўлиши мумкин. Ҳар ҳолда спорт билан шуғулланувчи талаба ўзининг бажарган машқлари, натижасини кўришга қизиқади. Оммавий югуришлар, сузишлар, велосипед пойгалари ва шу кабиларни ўтказишда талаба ёшлар фаоллашади, жисмоний тарбия билан шуғулланишга тўртки беради, оммавий мусобақаларнинг газета-журналларда ёритилиши, радио ва телевидение орқали олиб берилиши оммавий жисмоний тарбия ҳаракатини кенг тарғиб қилишда катта аҳамиятга эга. Шарқда байрам ва сайиллар дорбозларнинг чиқишисиз ўтмаган. Ҳар хил миллий ўйинлар ва мусобақалар билан полвонларнинг чиқишлари, тош кўтариш ўйинлари бўлган.

Жисмоний тарбия бўйича ҳар қандай дастур (олий ўқув юртларида, мактабларда) синов нормативи ва тести бўйича топширилиши кўзда тутилмоқда, бу эса маълум вақт давомида иш самарадорлигини ўстириш мақсадида ўтказилади. Спорт тўғаракларида маълум шундалик дастур бўлиб, унда мусобақалар ўтказилиши ва ҳисобот олиб борилиши ва энг асосийси беллашувлар натижаларини таққослаб текшириш кўзда тутилган бўлади.

чидамлик, эгилувчанлик ва эпчиллик сифатларига тааллуқлидир).

г) Энг кўп ҳажмли иш бажаришга интилиш.

Ҳозирги замон спорт кўрсаткичи аста-секин юқори юкланишларнинг бажарилишини кўзда тутаяди, бунда асосий шарт организмнинг мослашишга бўлган функционал имкониятини сақлаб қолиш, бир кунда бир марталик машғулотлардан 2—3 марталик машғулотларга ўтиш ҳам аста-секин амалга ошиши керак.

д) Тўлқинсимон динамик иш бажариш.

Бу иш жисмоний машғулотлардан кейинги чарчаш ва тикланишга асосланган. Шунинг учун ҳамма машғулотлар жараёни (машғулотнинг ўзи ёки унинг бир қисми) тўлқинсимон тезликда иш бажаришга асосан тузилиши керак.

**Оммавий жисмоний тарбия ва спорт
тадбирларининг аҳамияти**

Спортчиларни танлашни бир неча хилга бўлиш мумкин:

а) Гуруҳли — бу синов норматив асосида спортнинг ҳар хил турлари бўйича ўқув машқлари гуруҳларида ўтказилади. Топшириқнинг асосий мақсади — спортчилардан энг қобилиятлигини аниқлаш, маълум даврдаги фаолият натижаларини текшириш, спорт турларига қабул қилиш учун текширишдан ўтказиш.

б) Ўқув юрти ичида — спартакиада дастури асосида факультетлараро ўтказилади. Асосий мақсад — ОУЮ терма жамоасига аъзолар танлашдир.

в) Ўқув юртлари бўйича — шаҳар олий ўқув юртлари бўйича мингақа ёки мустақил давлатлар доирасида ўтказилади. Асосий мақсад халқаро мусобақаларда иштирок этиш учун энг истеъдодли спортчиларни саралаш.

г) Халқаро — ҳар хил бўлиши мумкин (жумладан, Осиё биринчилиги ёки чемпионати, Овруро, Жаҳон, Олимпиада ўйинлари). Бу мусобақалар бир йилда бир марта, икки-уч-тўрт йилда бир марта бўлиши мумкин. Олимпиада ўйинлари ёзда ва қишда 4 йилда бир, марта ўтказилади.

Асосий вазифа қитъа ёки жаҳон спортчиларидан кучлиларини, рекорд ўрнатиш ва уни рўйхатга олиш ҳамда спорт турларининг мақсади ва вазифасини аниқлашдир. Спорт машқлари услубларидан бири — мусобақали деб номланади. Ҳақиқатан ҳам спорт машқларида мусобақанинг роли улкандир. Биринчи навбатда, бундай машқ қилиш жараёнида тўғрилиқ, ҳалоллик текширилади ва тегишли тарзда баҳоланади.

Кўп асрлардан маълумки, одамлар ўз танасини чиройли ва бақувват қилиб тарбиялашга интилганлар. Чиройли тана бу соғлиқ элементларидан бири. Соғлом танада, соғлом ақл деб беҳуда гапиришмайди. Олий ва ўрта махсус ўқув юртлари талабаларининг кўпчилиги (30—50%) ётоқхонада яшайди. Ётоқхоналарда жисмоний тарбия ишларини олиб бориш зарур ва шартдир. Бу мураккаб ишни бир тарафдан ректорат, деканат, ётоқхона маъмурияти ва жисмоний тарбия кафедраси, иккинчи тарафдан спортклуб, факультетлар, спорт кенгаши, талабалар кенгаши ва ётоқхона кенгаши биргаликда олиб бориши керак.

Олий ўқув юртларида мутахассисларнинг шаклланиш жараёнини илмий асослаш учун, талабаларни ўқиш

давомида ётоқхонадаги турмушини, иш фаолиятини чуқур ўрганиш лозим. Талабалар эртанги кунда қандай мутахассис бўлиб етишиши учун фақат яхши ўқиш кифоя қилмайди, балки ўзини бугунги қийинчиликларни енгадиган, келажакда яхши тадбиркор, қийинчиликлардан қўрқмайдиган қилиб тарбиялашимиз керак бўлади.

Оммавий жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари олий ўқув юртлари ҳаётида катта ўрин эгаллайди. Биринчидан, талабалар, аспирантлар, ўқитувчилар ва институт ходимларини жисмоний тайёргарлигини ривожлантириб, фойдали кўникма ва малакаларини тарбиялаб, уларнинг жисмоний тарбия билан шуғулланишига замин яратади. Иккинчидан, ўйинчиларнинг тайёргарлиги ва қизиқишини ҳисобга олиб, беллашувлар шароитини тугдиради. Ҳар хил тайёргарликдаги спорт мусобақаси, қатнашувчиларнинг мусобақа қоидаларини бажариб баллар, очколар туплаши шу институтда жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқишни кучайтиради.

Оммавий жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари ўзининг йўналишига қараб, ўқув машғулот, ташвиқот ва тарғиботчи, спорт мусобақаларига бўлинади.

Спорт мусобақалари катта фойда берувчи ташкилий-оммавий, соғломлаштириш, жисмоний тарбия ва спорт тадбирларидан биридир.

Бадантарбия элементлари белгилари ўзга тадбирлар билан бирга тўғри ишлатилса одамлар соғлигини мустаҳкамлайди, умрини узайтиради ва кайфиятини яхшилайди.

Ибн Сино қайд қилиб ўтган бадантарбия турларига ўзаро тортишиш (арқон тортиш), мушт билан тортишиш (бокс), камондан ўқ отиш, тез юриш (спортча юриш), найза отиш, ирғиб осилиш (гимнастика, ускуналарда осилиш машқлари), бир оёқда сакраш, қилич-бозлик ва найзабозлик, отда юриш, икки қўлини силкийтиш (умумий гимнастика машқлари), бир вақтда оёқ учларида туриб қўлларини олдига ва орқага чўзиб тез ҳаракат қилиш машқлари кирди.

Мана, кўриб турибсизки, буюқ олим Ибн Сино тавсия қилган бадантарбия машқларининг турлари бугун бизга етиб келибгина қолмай, балки шу турлардан халқаро мусобақалар ўтказилиб келинаёпти, ушбу ҳаракат ўйинлари Осиё ва Олимпиада ўйинлари дастуридан ҳам ўрин олган.

Синов саволлари

1. Спорт машғулоти ҳақидаги асосий тушунчага нималар киради?
2. Спортчининг жисмоний сифати ва уларни ўзаро алоқаси туғрисида нималар биласиз?
3. Эпчилликни аниқлаш услублари ва тарбиялаш воситаси ҳақида нима биласиз?
4. Эгилувчанликни аниқлаш услублари ва тарбиялаш воситасига нималар киради?
5. Кучни аниқлаш, татбиқ қилиш, тарбиялаш воситаси туғрисида нима биласиз?
6. Чидамлиликини аниқлаш, татбиқ қилиш, тарбиялаш воситаси туғрисида нима биласиз?
7. Тезликни аниқлаш, татбиқ қилиш, тарбиялаш услуби ҳақида-чи?
8. Жисмоний сифатлар ўртасидаги ўзаро алоқа ва ўзаро бир-бирига боғлиқлиги, уларнинг тарбиялаш жараёнида нима намоён бўлади?
9. Мусобақаларни ташкил қилишнинг қандай усуллари бор?
10. Узоқ муддатга мулжалланган режалаштиришнинг мақсади ва вазифаси?
11. Бир даврли режалаштириш нималардан иборат? Икки даврли режалаштириш ва кўп даврли режалаштириш мақсади, вазифалари нималардан иборат?
12. Дарс — жисмоний тарбия бўйича машғулот ўтказишнинг асосий шакли эканлиги нималарда кўринади?
13. Дарснинг тайёргарлик, асосий ва якуний қисмлари ҳақида нималар биласиз?
14. Спорт формаси, спорт мусобақаси, спортчилар тайёрлаш услуби ва воситалари ҳақида нималар биласиз?
15. Организмнинг анаэроб имкониятларини тарбиялаш воситаси ва услубларининг фарқи нимада?
16. «Кетма-кет машғулот» — инсонга хос кучни тарбиялаш воситаси сифатида, деганда нимани тушунасиз?
17. Ҳар қандай жисмоний сифатни тарбиялаш учун мустақил машғулотлар тузиш услубини биласизми?
18. Жисмоний тарбия бўйича машғулотлар тузишнинг педагогик асослари нималардан иборат?
19. Спорт тайёргарлигининг вазифаси ва мақсади, умумий жисмоний тайёргарликда спорт натижаларининг аҳамияти нимада?
20. Ётоқхоналарда жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини қандай ташкил этилади?
21. Оммавий спорт деганда нималарни тушунасиз?
22. Спортда юқори кўрсаткич деганда нимани тушунасиз?

Бўлажак мутахассисларнинг профессионал-амалий жисмоний тайёргарлиги

Замонавий саноат ишлаб чиқариши ва ҳаёт муаммолари бўлажак мутахассисларга катта талаблар қўймоқда. Мутахассислар тайёрлашнинг умумий тизимида олий ўқув юртларида жисмоний-ташкилий ишларни уюштириш муҳим роль ўйнайди. Мутахассислар тайёрлашни тўғри ташкил қилиш, уларнинг профессионал лаёқатлигини таъминлайди. Бугунги ва бўлажак зиёлиларнинг жисмоний тайёргарлиги бир қатор масалаларни ҳал қилади.

Ёш авлодни, ҳозирги замон «бозор иқтисодиёти» талабларига тайёр бўлиши ва муаммоларни ҳал қилишга тўғри йўлни танлаши учун соғлом, бақувват бўлиши керак.

Бу масалани таъминловчи жисмоний тайёргарлик тизими—мутахассисларнинг «Профессионал-амалий жисмоний тайёргарлиги» (МАЖТ) дейилади.

Мутахассисларнинг МАЖТ бир-бирига боғлиқ икки йўналишда олий ўқув юртларида ва ишлаб чиқаришда олиб борилади.

Талабалар МАЖТ жараёнида уларнинг барча касб сифатлари шаклланади. Бу эса МАЖТнинг ишлаб чиқариш босқичида муҳимдир.

Ишлаб чиқаришдаги МАЖТ ҳақида тушунча. МАЖТнинг маъноси ва тузилиши

Профессиографик изланишларнинг кўрсатишича, шарқшуносларнинг руҳий, сиёсий, маданий ва жисмоний тайёргарлигига қўйилган талаб шифокор, муҳандис, педагог ва бошқа қўйилган талаблардан фарқ қилади. Бу талаб филолог, муҳандис таржимон, кимёгар, иқтисодчи ва тарихчилар учун ўзинга хосдир.

Жисмоний маданият малакалари доирасидаги ҳар тарафлама кенг миқёсдаги жисмоний тайёргарлик меҳнат фаолиятига бўлган тайёргарликни таъминлайди. Ишлаб чиқариш ходимларида МАЖТ ғояси кенг эмас. Яқин вақтгача ишчи ва мутахассисларнинг «МАЖТ» муҳим профессионал сифатлари ва амалий малакани

шакллантиришга қаратилган деб ҳисобланарди. Кейинги вақтлардаги илмий изланишларнинг натижалари МАЖТ ҳақидаги тушунчани кенгайтирди. МАЖТ ёрдамида ишчи-ходимнинг руҳий, маданий ва жисмоний сифатлари шаклланади, жисмоний маданият ва ишлаб чиқариш соҳасидаги билим ва малакаси ортади, турли хил ташкилий ва педагогик малакалари ривожланади, инсон организмнинг асосий аъзолари, тизимлари, руҳий жараёнларнинг ишончилиги таъминланади.

МАЖТ саломатликни мустаҳкамлашга, касалликларга ва чарчашга чидамли бўлишга, жароҳатланишнинг камайишига ёрдам беради. МАЖТ билан шуғулланганларнинг меҳнати бошқаларникига қараганда анча самаралидир. Улар иш вақтида камроқ чарчайдилар. Барча олий ўқув юртлари талабаларининг жисмоний тарбия амалиётида МАЖТни жорий қилиш масъулиятли давлат ишидир. Гуманитар ва иқтисодиёт фанлар билан банд бўлган ходимлар учун меҳнат фаолиятлари давомида МАЖТ билан шуғулланиш ҳам муҳим аҳамиятга эга. Бундай машғулотлар профессионал лаёқатлилик даражасини такомиллаштиришга ёрдам беради. МАЖТ меҳнатни ташкил қилишнинг янги шаклларидадан фойдаланишни тавсия қилади. МАЖТ мутахассиснинг олий ўқув юртида жисмонан ривожланишининг ташкилий бир қисми деб қараш керак. МАЖТни жорий қилиш тажрибаси шунини кўрсатдики, бундай ёндашиш бу мураккаб педагогик жараённинг технологиясини чуқурроқ ўрганишга ҳамда ундан фойдаланишга ёрдам беради.

МАЖТ ўзининг тарбиявий ва ташкилий асосларига ва аниқ йўналишига эга. МАЖТ фаолияти хом ашё базасига, махсус адабиётлар, илмий изланишларни ўтказиш, ташвиқот-тарғибот ишлари олиб бориш, МАЖТ раҳбариятининг махсус назарий ва услубий тайёргарлигини таъминлайди.

Олий ўқув юртларида МАЖТни режалаштиришда унинг ташкилий босқичлари ҳисобга олинади.

«МАЖТ» жисмоний тарбия жараёнида олиб бориладиган тарбиявий ва соғломлаштирувчи машғулотлар билан боғлиқ.

МАЖТ моҳиятини белгиловчи омиллар

Турли олий ўқув юртлари талабаларининг МАЖТ моҳияти бир қатор омиллар билан белгиланади.

Турли касб вакиллари МАЖТнинг муҳимлиги бу касбнинг халқ ҳўжалигидаги ўрни ва аҳамияти билан, мутахассис ишлаётган тармоқ ривожланиш жадаллиги билан, меҳнат унумдорлигини ортиши ва бошқалар билан боғлиқ. Олий ўқув юрти талабалари МАЖТ моҳиятининг асосий омиллари фаолият доираси, меҳнат шароити ва тартиби, мутахассисларнинг психофизик хусусиятларидан иборат.

МАЖТ моҳиятини белгилловчи муҳим омил меҳнат шароитидир. Турли касб эгаларининг меҳнат шароити турличадир. Масалан, ақлий меҳнат билан шуғулланувчи муассаса ходимлари кўпроқ хоналарда ўтирган ҳолда ишлайди. Комплекс компютерлаштириш ва ишлаб чиқариш операцияларини автоматлаштириш, бугунги кундаги бозор иқтисодиёти рақобатларини енгиб чиқиш, ишлаб чиқариш жараёнининг узлуксизлигини таъминлаш, меҳнат ва дам олиш тартибини такомиллаштириш ва бошқалар МАЖТнинг асосий йўналишидир. Профессional фаолиятнинг психофизиологик тайёргарлиги ҳам МАЖТнинг йўналишини белгилайди.

Меҳнат фаолияти давомида учраб турадиган қийинчиликларга бардош бериш ва уларни ўз фойдасига ҳал қилиш, таваккалчиликни кучайтириш, журъат ва мардлик сифатларини оширади.

Психик-жисмоний тайёргарликка қўйиладиган талаблар

Муҳандис — ишлаб чиқариш ташкилотчиларидан бири бўлиб, асосий иқтисодий ва ижтимоий масалаларни ҳал қилиш унинг фаолиятига боғлиқдир.

Ишлаб чиқаришнинг хом ашё ва техник асослари ривожланмаган бўлса ҳамда кадрларнинг тайёргарлик жараёни паст бўлса, ижтимоий-иқтисодий тараққиёт бўлмайди. Илмий-техник тараққиёт даврида муҳандистехник ходимларнинг аҳамияти ортади. Ҳозирги кунда кучли механизациялашган ва автоматлашган тармоқларнинг малакали мутахассисларга эҳтиёжини қондириш учун 60% дан ортиқ ўрта ва олий маълумотли кишилар керак. Менеджернинг вазифасига жамоадаги умумий раҳбарлик, ишлаб чиқариш воситаларини таъмин қилиш ва уларни ривожлантириш, ишлаб чиқариш жараёнини режалаштириш, уларни тузиш ва такомиллаштириш, идорада иш жойини ва меҳнатни ташкил қи-

лиш ҳамда ҳимоя қилиш, хавфсизликни таъминлаш киради. Менеджерлар ташкилот учун кадрлар танлаш, уларни тайёрлаш ва тарбиялаш, хом ашё, техника билан таъминлаш, ишлаб чиқариш жараёнини бошқариш, маҳсулот сифатини назорат қилиш билан шуғулланади.

Муҳандислар ўз иш жойларини асбоб-ускуна билан таъминлаш, таъмирлаш, энергетик ва транспорт таъминоти, ишлаб чиқаришни ташкил қилишни такомиллаштириш ва бошқариш, тушган ахборотни механик ишлаб чиқишга жавобгардир.

Умумий талаблар. Зиёлилар фаолиятини ҳар томонлама ўрганиш шуни кўрсатадики, ҳар бир соҳа мутахассислари сингари уларда ҳам ўзига хос руҳий жисмоний сифатлар тўплами мавжуд. МАЖТ жараёнида қўлланилиб, профессионал тайёргарлик учун керак бўлган бундай компонентларга кўникма ва малакалар киради. Ҳар бир зиёлидан ишлаб чиқариш жараёнида рўй берадиган мураккаб вазиятларни тез ҳал қилиш, ортиқча эмоционал зўриқишларни йўқотиш талаб қилинади. Ҳозирги кундаги ишлаб чиқаришнинг иқтисодий фаоллигини ошириш ва меҳнат жамоаларининг ижтимоий ривожланишида жисмоний тарбия ва спорт асосий омил ҳисобланади. Бугунги кундаги зиёлилар ижтимоий-иқтисодий вазифаларни ҳал қилиш учун жисмоний тарбия ва спорт воситаларини қўллаш ҳақидаги аниқ билимга, кўникма ва малакага эга бўлиши лозим. Улар ишчи ва хизматчиларнинг жисмоний тайёргарлигини билиш учун ишлаб чиқариш жисмоний тарбиясининг ҳамма турлари ва шакллари яхши билиши керак. Бугунги кунда олий ўқув юртини тамомлаган мутахассиснинг ўзи спорт билан шуғулланиши камлик қилади. Улар иш вақтида ва ундан кейин жамоада жисмоний тарбия тадбирларини ташкил қилиши, хизматчиларнинг меҳнат қилишлари ва дам олишларини тўғри ташкил қила билиши шарт. Зиёлининг меҳнат фаолияти яхшиланиши унинг ўзига хос хусусиятга, ақлий ва жисмоний ишчанлигига, (танасининг) организмнинг чидамкорлиги ва уни оғир меҳнатдан тез тиклаши, яъни иш бажариш қобилиятига боғлиқ. Зиёлининг профессионал фаолиятида ундаги бир қатор жисмоний сифатлар билан бирга техник сифатлар ҳам асосий рол ўйнайди.

Уқув юрти талабалари учун МАЖТнинг мақсади, вазифаси ва мезонлари

Ҳозирги саноат корхоналари раҳбарларига сиёсат ва иқтисодни бошқаришни ҳар томонлама ўрганиш катта руҳий-жисмоний хусусият ва сифатларни ўргатади. Ҳар бир мураккаб вазиятда ўзини йўқотмасликка, ортиқча ваҳимага тушмасликни ўргатади. Жисмоний тарбия ва спорт ишлаб чиқариш самарадорлигини таъминлашнинг асосий омилдир. Шунинг учун ҳозирги замон зиёдилари жисмоний тарбия тизимининг асосий ҳолатларини ва касбга бўлган амалий-жисмоний тайёргарликни билиши шарт. Олий ўқув юртларидаги талабалар МАЖТнинг мақсади — юқори малакали касб эгаллашга кўмаклашидир. У самарали меҳнат жараёнига эришиш учун ёрдам беради. Институт талабалари МАЖТнинг асосий вазифаси — жисмоний тарбия ва спортнинг турли воситалари ёрдамида талабаларда юқори савияли мутахассис сифатларини тарбиялаш.

Олий маълумотли мутахассисни жисмонан тарбиялаш жараёнида қуйидаги вазифалар ҳал қилинади:

1. Касбга қизиқиш, виждонан ишлаш, ҳақиқатпарварлик, одамларга ҳурмат, улар билан яхши муомалада бўлиш, меҳнатга муҳаббатни тарбиялаш, суҳбатни, учрашувни қизиқарли ва раволи олиб бориш.

2. Тез хотирлаб қолиш, ифодали нутқ, ташкилотчиликнинг малака ва кўникмаларини ҳосил қилиш.

3. Касбга оид иш унумини интенсив ақлий иш бажариш қобилиятини таъминлаш, марказий асаб, юрак-қон айланиш, нафас олиш тизимлари ишини яхшилаш; кўриш, эшитиш, вестибуляр анализаторларни такомиллаштириш.

4. Соғлиқни мустаҳкамлаш, юрак-қон айланиш ва асаб тизимлари хасталанишининг олдини олиш.

5. Оддий руҳий барқарорлик сифатларини шакллантириш: бироз жисмоний зўриқишлар, тана, бел ва қўл мушакларининг умумий ва статик чидамлилиги, турли қийинликдаги ҳаракатларни тез ва аниқ бажариш, чаққонлик, чидамлилиқни ўстириш; гиподинамиянинг олдини олиш, кузатувчиликни такомиллаштириш, диққат, тез фикр юритиш, ирода сифатлари — мақсадга интилиш, интизомлилиқ, ташаббускорлик, қатъийлик, ўзини тута билиш каби хусусиятларни ривожлантириш.

Талабалар учун МАЖТни режалаштириш ва амалга

оширишда унинг самарадорлик мезонларини билиши шарт. Улар қуйидагилар:

1. МАЖТнинг ижтимоий-иқтисодий самарадорлигини белгилайдиган мезонлар.

2. МАЖТнинг ақлий меҳнатга таъсирини белгилайдиган мезонлар.

3. МАЖТни ташкил қилиш ва унинг услубларини белгилайдиган мезонлар.

4. МАЖТнинг иқтисодий мақбуллигини белгиловчи мезонлар.

Илмий изланишлар олий ўқув юрти талабалари профессионал-амалий жисмоний тайёргарликларни оширишнинг қуйидаги йўлларини кўрсатади:

1. Жисмоний тарбия ва спорт билан кўпроқ шуғулланиш талабанинг меҳнатга иштиёқини оширади. Талабалар олийгоҳда ўқиётган пайтларида жисмоний тарбия билан ҳафтасига 3—4 марта шуғулланишлари керак.

2. Жисмоний тарбия ва спорт билан фаол шуғулланиш жараёнида талабаларнинг бўлажак касби бўйича профессионал сифатларни шакллантириб бериш.

Булардан биринчисини қўллаш мақсадга мувофиқ.

Маълум мутахассисликни ўрганаётган талабалар МАЖТни амалга ошириш, МАЖТнинг умумий ва махсус вазифаларини ҳал қилишга қаратилади. Шунга эътибор бериш керакки, айрим соҳалар бўйича МАЖТнинг махсус вазифаларидан бири — муҳандис мутахассислиги учун керак бўлган сифатларни ривожлантиришдир. Масалан, «Машинасозлик технологияси, металл кесувчи асбоб ва ускуналар» мутахассислигидаги талабалар МАЖТнинг қўшимча вазифаларига кўз билан яхши кўриш, кўз билан тўғри ўлчаш, яхши эшитиш, ҳори сезувчанликни ривожлантириш тадбирлари киради.

МАЖТнинг воситалари ва услублари, уларни танлаш. Бўлажақ мутахассислар учун керакли профессионал сифатларни мақсадга йўналтириб шакллантириш учун МАЖТ воситалари алоҳида ўрин эгаллайди.

МАЖТнинг асосий воситаси жисмоний машқлардир. МАЖТ мақсадида қўлланиладиган жисмоний машқлар гуруҳларга бўлинади, яъни машқларнинг йўналтирилганлиги, аъзо тармоқларга таъсири, юрак-қон, нафас олиш тизимлари, вестибуляр аппаратнинг ривожланганлиги ва такомиллашганлиги. Жисмоний машқлар руҳий-жисмоний сифатлар: куч, тезлик, ҳаракат, умумий

ва статик чидамкорлик, эгилувчанлик, эпчиллик, диққат, эмоционал турғунликни ривожлантирувчи машқларга бўлинади.

Тирмашиб чиқиш, баланд жойда ишлаш, юкни бир жойдан иккинчи жойга ташиш, рационал юриш каби малакаларни шакллантирувчи машқларга ажратилади.

Улар спорт турларининг (альпинизм, тоғда юриш, гимнастика, оғир атлетика, туризм ва енгил атлетика) асосий ва махсус машқлардан олинади.

Жисмоний машқлар билан биргаликда табиат омиллари — қуёш, ҳаво, сувдан ҳам фойдаланилади. Агар улар тўғри қўлланилса, жисмоний машқларни қўллаш самарадорлиги ошиб, МАЖТнинг алоҳида воситаси бўлиб хизмат қилади. Масалан, 30—40 кун тоғли жойларда яшаган кишининг жисмоний ва ақлий иш бажариш қобилияти яхшиланиб, ташқи муҳитнинг турли хил омилларига чидамлилиги ортади.

Профессионал фаолиятнинг айрим белгилари МАЖТнинг воситалари сифатида ҳам қўлланилади, масалан, зинага тирмашиб ва югуриб чиқиш (энергетик-муҳандислар учун), автомобиль ҳайдовчиларига автомобиль ва автомобиль хўжалиги мутахассислигидаги талабалар учун тавсия этилади.

Бўлажак мутахассисларнинг профессионал сифатларини мақсадга йўналтириб, шакллантирувчи воситалар танлаб олиниши керак. Воситалар танлаб олишда қуйидаги принципларга риоя қилиш керак:

- МАЖТ вазифаларини максимал амалга ошириш;
- Кўникма ва малакалар ҳосил қилиш;
- Жисмоний тарбия вазифалари комплекс ҳал қилинишини таъминлаш.

Жисмоний тарбия воситалари ёрдамида пайдо бўлган билим, кўникма ва малакалар ишлаб чиқариш жараёнида уч босқичда режалаштирилади ва амалга оширилади.

Биринчи босқич махсус назарий, методик ва амалий дарсларда олийгоҳ ва ишлаб чиқариш шароитлари билан танишиб, жисмоний тарбия ва спортнинг аниқ воситаларини қўллаш ўрганиб чиқилади. Талаба билан яккама-якка ишлаш услубини қўллаш мумкин, техник воситаларни қўллаб ўрганиш ва назорат қилиш ҳам яхши натижа беради.

Иккинчи босқичда жисмоний тарбия ва спорт қисмларга ажратилиб ўрганилади. Бу вазифа йўриқчилик

амалиёти жараёнида ва уй вазифаларини бажаришда ҳал қилинади (комплекс машқлар тузиш, гимнастиканинг кириш қисми, жисмоний тарбия танаффуслари ва ҳоказо). Бу босқичда ўрганиладиган машқлар, ўтказиладиган тадбирлар ҳал қилиниши лозим.

Учинчи босқичда ўрганувчиларнинг ишлаб чиқариш фаолияти ҳисобга олиниб, кўникма ва малакалар янада такомиллаштирилади. Жамоада жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ташкил қилиш ва ҳар ким ўз кун тартибига жисмоний тарбия тадбирларини киритиши асосий услуб ҳисобланади.

Юқори тоифали мутахассиснинг профессионал фаолияти учун муҳим бўлган ҳаракат кўникма ва малакаларини МАЖТ тармоғи ичида мақсадга йўналтирилиб шакллантирилганда, ўргатиш жараёнининг қуйидаги туркумини қўллаш тавсия этилади:

— ҳаракатларни қисмларга бўлиб ўрганиш; ўрганилган ҳаракат техникасини яхши ўзлаштириб, ишлаб чиқариш шароитларига мослаштириш (профессионал малака) ҳосил қилиш.

Ҳаракат малакаларини шакллантиришнинг асосий услуби машқ бўлиб, такомиллаштириш мақсадида у бир неча марта такрорланиши керак. Бу босқичда сўз ва сенсор услублари кенг қўлланилади, эшитиш ва кўришга асосий эътибор берилади. Янги ҳаракатларни ўрганиш жараёнида асаб тармоғи тез чарчайди. Ҳаракатни тақсимлаб ўрганиш босқичида машқни бутунлигича ўрганиш услуби етакчи ҳисобланади, шу билан бирга сўз услуби ҳам қўлланилади: таҳлил, кинофильм; слайд ва бошқаларни қўллаш лозим. Техника воситалари ёрдамида (тренажёр) ўргатиш кенг қўлланилади.

Олий ўқув юртларида МАЖТни ташкил қилиш шакллари. Ҳамма олий ўқув юртларида қабул қилинган жисмоний тарбия шакллари ичида МАЖТ вазифаларини қўллаш афзал ҳисобланади.

Жисмоний тарбия дарсларида МАЖТ. Булажак мутахассисларнинг жисмоний тайёргарлиги жисмоний тарбия дарсларида амалга оширилади, дастурга асосан бу дарслар уч қисмга бўлиниб ўтилади: махсус, асосий ва спорт. Олийгоҳларнинг дастурига енгил атлетика, гимнастика, сузиш, сайёҳлик, спорт ўйинлари, отиш бўйича назарий ва амалий бўлимлар киритилган. Талаба амалий дарслар жараёнида МАЖТ вазифалари жисмоний тарбия ва спорт турларининг қайси амалий қисм-

лари билан ҳал қилинишини билиши керак. У ҳамма машқларни синаб кўриши лозим.

Гимнастика дарслари талабаларнинг ҳаракат координацияси, қўлларнинг чаққонлиги, бел, қорин, тана мушакларининг статик чидамлилиги, диққат, эмоционал турғунлик, тез фикр юритиш, мардлик каби сифатларни тарбиялаш учун қўлланилади. Қўллар эпчиллиги ва координацияси буюмлар, ўртача ва кичик коптокчалар ёрдамида эркин машқлар бажариш билан ривожлантирилади. Статик чидамлилиқ, куч, статик ва динамик машқлар ёрдамида ривожлантирилади. Махсус куч тренажёрларида машқ бажариш мақсадга мувофиқ.

Эмоционал турғунлик, мардликни шакллантириш учун югуриб келиб, таянган ҳолда «конь»дан сакраш, пастликка ва баландликка сакраш, «брусья», ҳалқалар ва турникдан сакраб тушиш, батутда сакраш машқларидан фойдаланилади.

Енгил атлетика дарсларида бўлажак мутахассисларнинг руҳий ва жисмоний сифатлари шакллантирилади. Бунинг учун қўйидаги воситалардан фойдаланилади: йилнинг иссиқ ва совуқ пайтларида ўйингоҳ йўлақларида ва жойларда узоқ тинимсиз югуриш (юрак уриши, қон айланиши, нафас олиш, иссиқлик алмашинуви ривожланади, табиат омилларига бардош берадиган бўлади), қисқа масофага югуриш, эстафетада югуриш (тезкорлик реакцияси, қисқа муддат ичида ўйлаш, тез фикр юритиш, эмоционал турғунликлар ривожланади), баландликка ва пастликка сакраш (довжюракликни тарбиялайди) ва енгил атлетиканинг бошқа асосий тайёргарлик машқларидан фойдаланилади.

Сузиш дарсларида юрак-қон, нафас олиш, иссиқлик алмашинуви фаолияти яхшиланади, умумий чидамлилиқ шаклланади. 30 дақиқагача сузиш, 50—100 м га қайтақайта сузиш, узоққа ва чуқурликка шўнғиш, 3—5 м лик трамплиндан турли усулда сакраш эпчиллик ва довжюракликни тарбиялайди.

Сайёҳлик махсус жисмоний тайёргарликни талаб қиладиган машғулот ҳисобланади: юк билан узоқ юриш ва югуриш, горизонтал ва вертикал арқонга тирмашиб чиқиш, махсус тўсиқлардан ошиб ўтиш лозим бўлади.

Спорт ўйинлари. Асаб ва юрак-қон томир, мушак тармоқларининг шаклланишига кўмаклашади, кўриш ва эшитиш анализаторларининг иши яхшиланади, умумий чидамлилиқ, эпчиллик, ҳаракат, координация, чаққон-

лик, реакция тезлиги, диққатни тақсимлаш, тез фикр юритиш эмоционал турғунлик каби сифатлар ҳам шаклланади.

Мерганлик. Отиш бўйича дарсларда бўлажак мутахассислар учун керак бўлган руҳий ва жисмоний сифатлар: кўз билан чамалаш, диққат, эмоционал турғунлик, сабр-тоқат тарбияланади.

Амалий дарсларда МАЖТ мақсадида махсус тўсиқлардан ошиб ўтиш жисмоний машқлардан тузилган доиравий машғулотлар, тренажерларда махсус тайёргарлик вақтида кенг қўлланилади. МАЖТ бўйича ўқув қўлланма ҳар бир ўқув бўлими мутахассислиги, соғлиқнинг ҳолати, талабаларнинг жинси, умумий жисмоний тайёргарлигини ҳисобга олиб тарбиялайди. МАЖТ бўйича машқлар ҳамма машғулотлар таркибига кирилади.

Дарсдан ташқари МАЖТ

Дарсдан ташқи жисмоний тайёргарлик бутун ўқиш жараёнида олиб борилади ва у МАЖТни тўлдириш учун хизмат қилади. МАЖТда дарсдан ташқари ўқитувчи топшириғига асосан шахсий режа билан бажарилади. Дарсдан ташқари МАЖТни ўтказишнинг асосий вазифаси келажак профессионал фаолияти учун муҳим бўлган руҳий-жисмоний сифатлар ва ҳаракат малакаларини такомиллаштиришдан иборат. Шу билан бирга МАЖТ ўқув юртларида, ўқиш мобайнида, ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик, соғлиқни мустаҳкамлаш, жисмоний ва ақлий иш бажариш қобилиятини таъминлашга қаратилган бўлади.

Дарсдан ташқари МАЖТ билан шуғулланганда талабаларни жисмоний тарбиялашнинг қўйидаги шакллари қўлланилади: эрталабки гигиеник бадан тарбия, йил давомида ҳар хил машқлар бажариш, МАЖТ дастури бўйича махсус машғулотларни мустақил равишда бажариш.

Олий ўқув юртлари талабаларига қўйидаги кундалик жисмоний тарбия тўплами тавсия қилинади:

1. Очиқ ҳавода эрталабки бадантарбия.
2. Сув тадбирлари.
3. 1,5—2 км масофага ўртача тезликда югуриш ва юриш.
4. Юрак-қон, нафас олиш тармоқлари, кўриш, қўл-бармоқлар ҳаракатининг аниқ бўлиши.

5. 1—2 дақиқа давомида нафас олиш ва яхши кўришни ривожлантирувчи машқларни мустақил бажариш.

6. 1,5—2 км юриб, чуқур нафас олиш, кўриш, қизиқувчанлик, фикрлаш машқларини бажариш.

7. Душ.

8. Уйқудан олдин 2 км юриб, сайр қилиш.

МАЖТ дастури бўйича махсус мустақил машғулотлар бир киши ёки 4—5 кишидан иборат гуруҳ билан ўтказилади (иложи бўлса, бир соҳа мутахассислари билан). Бу машғулотлар 30—90 дақиқа давом этиб, ўқишдан кейин, дам олиш кунлари, амалиёт пайтида, таътилларда ўтказилади.

Турли мутахассислик талабаларининг мустақил шуғулланиши учун қуйидаги МАЖТ машқлари тавсия қилинади:

I—IV курс талабалари учун МАЖТ комплекси

Комплекснинг йўналиши: жисмоний иш бажариш қобилиятини таъминлаш, умумий чидамкорликни ривожлантириш, тана, бел, қўл, бармоқларни динамик ва статик чидамлилигини, чаққонлиги ва эгилувчанлиги, тез фикр юритиш ҳамда эмоционал турғунликни тарбиялаш.

Комплекснинг мазмуни:

1. Усти ёпиқ жойда 2—3 км гача юриш ва югуриш.

2. Турникка осилиб, 10—15 марта тортилиш.

3. 10—15 марта юқорига сакраш.

4. Қўл ва бармоқлар билан девордан 10—15 марта итарилиш.

5. Турли амплитудада олдинга ва орқага эгилиш ёки бревного (хода) ўтириб, гавдани 10—15 марта олдинга ва орқага ташлаш.

6. Бир йўналишда спортча юриш.

7. 4—6 марта 50 м дан тепаликка югуриб чиқиш.

8. Нафасни ростлаб олиш учун нафас олиш ва нафас чиқариш машқларини бажариш.

Бўлажак таржимон, иқтисодчи, менеджмент мутахассислари учун МАЖТ комплекси

Тўпламнинг йўналиши: юрак-қон тармоғининг юқори даражада шаклланишини таъминлаш, ички ва ташқи нафас олиш механизми, иссиқлик алмашинув тармоғи; вестибуляр аппарат, ҳаракатларнинг тезлиги ва турғри бажарилишини ривожлантириш, баландликка

сакраш, юқоридан пастга (сув ҳавзаларида трамплин-дан) сакраш машқлари устида ишлаш, нафасни ушлаб туришни машқ қилиш ва такомиллаштириш.

Комплекснинг мазмуни:

1. Ҳавода ва ёпиқ паст-баланд жойларда 3 км гача югуриш.
2. Чуқур нафас олиб, нафас чиқариш (10—15 марта).
3. Гимнастика таёқчаси ёрдамида эгилувчанлик, қўл чаққонлиги машқларини бажариш.
4. Гимнастика таёқчасини бир неча бор тепага отиб, ушлаб олиш.
5. Бош ва танани чап ёки ўнгга айлантириш, танани олдинги ва ёнга тез букиш.
6. Паст ўтирган ҳолдан жойида сакраш.
7. Оёқларни алмаштириб, юқорига сакраш.
8. Бармоқларга таянган ҳолда қўлларни букиб ёзиш.
9. Вертикал ва горизонтал зинага тирмашиб чиқиш.
10. Зинапоя ёки тепаликка юриб ёки югуриб чиқиш.
11. Лабиринт ёки ёпиқ йўлакдан югуриб, айланиб чиқиш.
12. Нафас олмай 2—4 марта 50—60 м баландликка югуриб чиқиш.
13. Қумлик жойда 200 м гача югуриш ва сакраш.
14. 200—400 м секин (бир меъёردа) юриш ва югуриш.
15. Танани бўшаштирувчи машқлар.
16. Контрастли (иссиқ — совуқ) душ.
17. Сочиқ билан артиниш, совуқ сувда чўмилиш ва контрастли душ.

Автоматика ва телемеханика, ЭВМ ва компьютерлар билан ишловчи мутахассислар учун МАЖТ машқлар тўплами

Машқлар йўналиши: гиподинамияга қарши чидамликни ривожлантириш, қўл ва тана мушакларини статик чидамкорлиги, қўл, бармоқлар бугимларининг ҳаракатчанлиги, диққат зийраклиги, оёқлар ва танада қон айланиши учун яхши физиологик шароит ярата билиш.

Машқларнинг мазмуни:

1. Бир хил йўналишда 1—2 км гача секин югуриш.

2. Турли жойларда (ерда, пол, зинапоя, деворда) тирсак буғимларини букиш ва тўғрилаш (30 сек).
3. Тик турган ҳолатда қўл ва бармоқлар билан девордан итарилиш.
4. Ҳар бир оёқда юқорига 10—16 марта сакраш.
5. Бир оёқда турган ҳолда тик ҳолатдан горизонтал ҳолатга, мувозанатга утиш (қалдирғоч), чап ва унг оёқда 15—20 марта такрорлаш.
6. Қўлларни бошнинг орқасида «занжир» қилиб ушлаб, спортча юриш (4—5 марта 150—200 метрдан).
7. Теннис коптогини қўлда 30 марта эзиш.
8. Теннис коптогини 10—16 марта отиш.
9. Майсада қоринга ётган ҳолда теннис коптогини ўйнатиш.
10. Теннис коптогини отиб ва уни ушлаб олган ҳолда юриш, ёпиқ жойда югуриш (3 марта × 30 сек).
11. Қиррали хода устида тўпни отиб, уни ушлаб олган ҳолда юриш ва югуриш.
12. Турникка осилган ҳолда оёқларни кўтариш.
13. 200—300 метр масофага югуриш.
14. 200 метрга қўлларни бўшаштириб (спортча) юриш.

Олий ўқув юртлари талабалари МАЖТларни режалаштириш, текшириш ва баҳолаш

Олий ўқув юрти талабалари МАЖТ ни тўғри режалаштирилиб, назорат қилиб борилганда унумли натижа беради.

МАЖТни ривожлантириш «Жисмоний тарбия» фанининг ўқув-услубий тўплами доирасида амалга оширилади ва уни жисмоний тарбия кафедраси тузади. Бу ҳужжатларда МАЖТнинг йўналиши, мақсади, вазифаси, воситаси, услуги ва шакли аниқ кўрсатилади. МАЖТ ҳар бир талабанинг бўлажак мутахассислиги ва жисмоний тайёргарлик даражасини ҳисобга олинган ҳолда режалаштирилса, юқори самара беради. Бунда учта режа тузилади: кўп йиллик, бир йиллик ва бир ойлик. Кўп йиллик режа бутун ўқиш жараёнига тузилади. Бунда жисмоний тарбия ва МАЖТнинг йўналиши, мақсади, услуги ва шакли белгиланади. Асосий мақ-

сад — талаба олийгоҳни тугатгандан сўнг профессионал ишга лаёқатли бўлишини таъминлашдир.

Бир йиллик режа кўп йиллик режага ўхшаш, лекин унинг мазмуни аниқ ва тўлиқдир. МАЖТ режаси ўқув жараёнининг хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда тузилади.

Ойлик режа йиллик режа асосида тузилади.

Талабалар МАЖТисини текшириш ва баҳолаш, уларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини текширишдан мақсад танлаган мутахассисликларига ёрдам бериш. Текшириш натижаларининг ҳолисона бўлиши жисмоний тарбиянинг у ёки бу воситалари одам организмга қандай таъсир қилишини аниқлашга имкон беради. Назорат қилиш ва баҳолаш жисмоний тарбия дарслари жараёнида ҳар бир семестрнинг боши ва охирида ўтказилади. Текширишлар жараёнида талабаларнинг бўлажак профессионал фаолиятлари учун керак бўлган амалий билимлари, малакалари ва кўникмалари баҳоланади.

МАЖТни текшириш ва баҳолаш усуллари

МАЖТ соҳасидаги билимлар компьютерлар ёрдамида махсус саволларга жавоб бериш йўли билан аниқланади.

Шуғулланувчини ҳар хил машқлар бажараётган пайтда баҳолаш энг тўғри баҳолашдир.

Профессионал жисмоний тайёргарликни текшириш ва баҳолашда тест усулларидан фойдаланилади.

Баҳолаш учун шундай усул таклиф қилинади:

«5»—ривожланиш даражасининг касб талабларига тўла мос келиши;

«4»—ривожланиш даражасининг кўп миқдорда касб талабларига мос келиши;

«3»—ривожланиш даражасининг касб талабларига қисман мос келиши;

«4»—ривожланиш даражасининг касб талабларига умуман мос келмаслиги.

МАЖТни синовдан ўтказиш

МАЖТ бўйича синов ўтказишдан мақсад олинган билим, малака ҳажмини, жисмоний ва руҳий сифатларни баҳолаш ва текширишдан иборат. Бу турли хил усуллар ёрдамида амалга оширилади.

Ҳамма институтлар талабалари учун бир қатор

талаблар умумий ҳисобланади. Булар қуйидагилар:
— муассасалар, ташкилотлар, идоралар ишчи ходимлари жисмоний тарбиянинг назарий асосларини билиши;

— олий ўқув юрти талабалари МАЖТнинг умумий вазифаларини билиши;

— бўлажак мутахассислар учун зарур бўлган жисмоний ва руҳий сифатларни ривожлантириш ва такомиллаштиришни билиш;

— профессионал амалий жисмоний тайёргарлик даражасини текшириш ва баҳолашни билиш;

— МАЖТ тўплами бўйича эрталабки гигиеник гимнастика, жисмоний тарбия ва спортга тааллуқли режа-конспектни тузиш;

— юрак-қон томири тармоғи, сенсомотор алмашинувларининг ривожланиш миқдори, диққатни текшириш ва баҳолаш;

— қўллар чаққонлиги, ҳаракат тезлиги, тез фикрлаш;

— ҳиссий қатъийликни белгиловчи назорат машқини бажариш.

Синов саволлари

1. МАЖТ ҳақида тушунча, унинг мазмуни ва тузилиши тўғрисида нималарни биласиз?

2. МАЖТ таркибини белгиловчи омилларни айтиб беринг.

3. Олий ўқув юрти талабалари ўчун МАЖТнинг вазифалари нималардан иборат?

4. Бўлажак мутахассислар учун МАЖТнинг хусусиятлари нималардан иборат?

5. МАЖТнинг воситалари ва усуллари қандай танланади?

6. Олий ўқув юртларида МАЖТ шакллари қандай ташкил қилинади?

7. МАЖТ дарсдан ташқари пайтда қандай ташкил қилинади?

8. МАЖТ қандай текширилади ва баҳоланади?

IX БОБ

Жисмоний тарбия ва спортнинг жамиятдаги ижтимоий аҳамияти

Жаҳон ҳамжамиятида тобора мустақкам ўрин эгаллай бошлаган республикамизда бошқа соҳалар қатори жисмоний тарбия ва спортга ҳам алоҳида эътибор бе-

рилмоқда. Қадим-қадимдан юртимиз жаҳонга машҳур полвонлари, барчани лол қолдирган чавандозлари, шер-юррак йигит-қизлари билан донг таратиб келган. Улар ҳақида улуғ бобомиз Алишер Навоийдан тортиб, барча адибу шоирларимиз, олиму файласуфларимиз ажойиб ва улмас асарлар яратганлар, шеъру дostonлар битганлар, қўшиқлар куйлаганлар. Алишер Навоийнинг жаҳон адабиёти хазинасидан ўрин олган беқиёс куч-қудратга эга Фарҳод образининг ўзини эслаш кифоя. Ёки халқ оғзаки ижоди дурдоналарининг қаҳрамонлари Гурўглию Алпомиш, Авазхону Шералиларни эслашнинг ўзиёқ Туронзамин қадимдан шербилак ва шерюраклар юрти бўлиб келганлигини билдириб туради.

Республикамиз илк бор Мустақиллик мақомига эга бўлган тарихий кундан бошлаб жамият тараққиётининг муҳим омилларидан ҳисобланган жисмоний тарбия ва спортга алоҳида эътибор берила бошланди. Республикамизда биринчи бўлиб «Соғлом авлод учун» ордени таъсис этилганлигининг ўзиёқ мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортнинг келажаги порлоқ эканлигидан далолат беради. Чунки аҳолиси соғлом мамлакатнинг тараққиёти ҳам, ривожланиши ҳам соғлом бўлади.

Спорт ҳаракати билан бирлашган турли мамлакатлардан келган кишиларнинг тинчлик учун курашчилар эканликларини тарих жуда яхши биледи. Чунки спорт ўз табиатига кўра жаҳон миқёсида тинчлик элчиси вазифасини ўтаб келмоқда.

Халқаро спорт алоқалари ривожланган сари давлатлар ва халқлар ўртасидаги ўзаро ишонч, дўстона муносабатлар ҳам мустаҳкамланиб бормоқда.

Жисмоний тарбия ва спортни ҳар томонлама тараққий эттириш бевосита иқтисодий шароитларга боғлиқ.

Бугунги кунда мустақил республикамиз учун ақлий етук, жисмонан соғлом ва бақувват йигит ва қизлар зарур. Мамлакатимиз илк бор мустақил қадам ташлай бошлаган дастлабки кезларданоқ бу муҳим ишга алоҳида эътибор берила бошланди. Айниқса, бозор иқтисодиёти шароитида соғлом ҳаёт тарзини шакллантиришда жисмоний тарбия ва спорт асосий омиллардан бири сифатида хизмат қилмоқда.

Жамоат, гуруҳ ва шахсдаги жисмоний камолот тарбия субъекти билан бевосита боғлиқ бўлиб, бу субъектнинг жисмоний камолотга бўлган эҳтиёжи билан белгиланади.

Ҳар томонлама ривожланган жисмоний камолот, жисмоний куч ва жисмоний сифатларнинг намоён бўлиши шахснинг шахсий эҳтиёжи ҳисобланади.

Жамоа эҳтиёжи бу меҳнат жамоаларининг юқори даражадаги ишлаб чиқариш кўрсаткичларига эришиши, гуруҳлар эҳтиёжининг мақсади ҳисобланади.

Жамоатчилик эҳтиёжи эса Ўзбекистон Республикасининг ҳар томонлама етук, жисмонан соғлом янги авлодини тарбиялаб, вояга етказишдек улуғ вазифага қаратилгандир.

Ҳозирги кунда бу эҳтиёжлар маҳкама ва идораларнинг ижтимоий-иқтисодий тараққиёт режаларида кўзда тутилмоқда. Шунини таъкидлаб ўтиш керакки, жисмоний тарбия воситаларига бўлган шахсий эҳтиёж асосий ҳисобланиб, унинг асосида жисмоний камолотнинг тараққий этиши ҳамма ишлаб чиқариш тармоқларида шаклланади.

Спорт инсон организмга фойдали таъсири билан бир қаторда «мушаклар қувончи ҳиссиётини» рўёбга чиқаради, соғлом дам олишни ташкил этишда муҳим ўрин эгаллайди, шахснинг ўзлигини англашда қудратли восита вазифасини бажаради.

Спорт ҳар доим ўзининг оммавийлиги билан одамлар эътиборини жалб қилиб келган. Спорт тадбирларига томошабинларни жалб этишда ҳозирги замон ахборот воситаларининг хизмати катта. Шунинг учун ҳам юқори кўрсаткичли спорт оммавий спортнинг юқори поғонаси бўлиб, ҳаммиша ижтимоий ҳодисалардан ҳисобланиб келган. Тадқиқотчилар маълумотига кўра, республикамиз аҳолисининг 10% дан ортиғи спорт мусобақаларини томоша қилиш учун бевосита спорт машғулотлари ўтказиладиган спорт иншооларига борадилар, 80% га яқини эса спорт кўрсатувларини телевизорда томоша қилишади. Хуллас, спорт фақат жисмоний камолот воситаси бўлибгина қолмай, балки у маълум даражада ўзига хос санъат вазифасини ҳам утайди.

Жисмоний тарбия тармоғининг асосий тушунчалари

Жисмоний тарбия педагогик жараён бўлиб, ёш авлоднинг соғлиги, жисмонан етук, ижтимоий фаол, ахлоқан соғлом усувчи авлодни шакллантиришни такомиллаштиришга йўналтирилган бир тарбиявий воситадир. Жисмоний тарбия жараёнида организм функционал ва морфологик такомиллаштирилади, ҳаракат кўникмалари, жисмоний ҳаракат сифатлари: эпчиллик, тезкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик, чидамкорлик махсус билим билан шаклланади.

Жисмоний маданият — янги жамият қурувчиларининг етук шахсларини ҳар томонлама тарбиялашда жисмоний тарбия воситалари билан бирга спорт ва маданиятнинг махсус восита ва услубларини аниқ мақсадга йўналтириш орқали инсонни жисмоний такомиллаштиришни ўз ичига оладиган махсус тадбирлар мажмуасидир.

Жисмоний маданият — умумий маданиятнинг бир қисми бўлиб, унинг тараққиёт даражаси жамиятнинг ижтимоий-иқтисодий тараққиёт даражасига боғлиқдир.

Жисмоний тараққиёт — инсон организмнинг ўсиши билан, унинг шакл ўзгариши ва давомийлиги билан боғлиқ бўлган табиий жараёндир.

Жисмоний тараққиёт объектив биологик қонуниятларга бўйсунди. Бу қонунлардан асосийси организм ва муҳит тараққиётининг бирлик қонунидир.

Спорт — маданият шакли, жамият маданий фаолиятининг бир тури. Спорт жисмоний тараққиёт ва инсон қобилияти билан боғлиқ бошқа хусусиятларни ҳам таъминлайди.

Жисмоний маданият ва спортнинг асосий вазифалари

Жисмоний тарбия ва спортни ҳар томонлама ривожлантириш бирмунча мураккаб ва қийин, кўп қиррали вазифа бўлиб, жамият тараққиётида ўзига хос ўрин эгаллайди.

Жисмоний тарбия ахлоқий тарбия билан узвий боғлиқдир.

Спорт мусобақалари, беллашувлар пайтида спортчида ҳалоллик, улуғворлик, рақибига нисбатан ҳурмат ва бошқа ахлоқий фазилатлар тарбияланиб боради.

Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти билан мунтазам шуғулланиш ақлий ривожланишга кучли таъсир кўрсатади. Жисмоний машқлар ва спорт машғулоти билан ақлий алоқалар бир-бирига бевосита боғлиқдир.

Кўпгина тадқиқотлар шуни кўрсатадики, жисмоний машқлар ва спорт билан шуғулланиш маълум миқдорда ҳиссиёт органлари кўникмаларини такомиллаштиришда, айниқса мушаклар ҳаракати, кўриш, сезиш, идрок қилишга яхши замин яратади.

Меҳнат тарбияси, меҳнат кўникмаларини эгаллаш орқали, яъни машғулотларда ўз-ўзига хизмат қилиш, машғулотлар ўтказиш учун гигиена шароитларини яратиш, спорт буюмлари ва ускуналарини жиҳозлаш, тозалаш ва жойлаштиришда иштирок этиш, спорт майдончаларини ободонлаштириш сингари умумий фойдали меҳнат жараёнида таъминланади. Ўқув машғулоти ва ўқув машқлари жараёнида жисмоний тарбия ёки спорт билан шуғулланувчилар жисмоний машқларни бир неча мартаба такрорласа ёки унинг алоҳида қисмларини ёд олса, ўзини меҳнатсевар қилиб тарбиялайди.

Жисмоний тарбиянинг ҳар қандай махсус вазифаларини ҳал этишда албатта соғломлаштириш афзаллигига эътибор бериш керак. Жисмоний тарбия воситаларини танлашда ва жисмоний чиниқиш тадбирлари соғломлаштиришга қаратилган жараён билан бирга қўшиб олиб борилади. Шунинг учун жисмоний тарбия ва спорт машғулоти билан шуғулланишнинг асосий шартларидан бири шуғулланувчи соғлиғини жиддий назорат қилишдир. Бу иш ўқитувчи-шифокор томонидан олиб борилади.

Жисмоний тарбия ва спорт — халқлар ўртасида ҳамкорлик, тинчлик ва дўстликни мустаҳкамлайдиган воситадир.

Бизнинг мамлакатимизда жисмоний маданият ва спортнинг миллий турларини ривожлантиришда, машғулотларни ўз она тилида ўтказишда, миллий кадрларни кўплаб тайёрлашда спортнинг миллий турлари ҳал қилувчи восита ҳисобланади.

Келажак авлодни объектив қонуниятлар асосида жисмоний маданият усуллари орқали байналмилал руҳда тарбиялаш — спортнинг миллий турларини ривожлантириш орқали амалга оширилади.

Халқаро спорт алоқалари, бошқа давлат вакилларига нисбатан ҳурмат, уларнинг урф-одатлари билан яқиндан танишиш, кишилар ўртасида дўстлик ва ҳамкорлик ҳис-туйғуларини тарбиялайди.

Шундай қилиб, жисмоний маданият ва спорт кишиларни бирлаштириш, тинчликни мустаҳкамлаш, халқлар ўртасида ва ўзаро бир-бирини тушуниш вазиётини яратишда муҳим восита бўлиб хизмат қилади.

Синов саволлари

1. Жисмоний тарбия тармоғининг асосий тушунчаси нима?
2. Жисмоний ривожланиш нима дегани?
3. Спорт нима?
4. Жисмоний тайёргарлик нима?
5. Жисмоний такомиллашиш нима?
6. Амалий жисмоний маданиятни қўллашни қандай тушунасиз?
7. Жисмоний тарбия ва спортнинг ижтимоий омили нимада?
8. Жисмоний тарбия ва спорт — инсон соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш, уларнинг жисмоний такомиллашиши деганда нимани тушунасиз?
9. Жисмоний тарбия ва спорт — халқлар ўртасида дўстлик, ҳамкорлик ва тинчликни мустаҳкамлаш воситаси деганда нимани тушунасиз?

Х Б О Б

Меҳнатни илмий асосда ташкил этишда (МИАТ) жисмоний тарбиянинг ўрни

МИАТ тизимида жисмоний тарбиянинг мақсад ва вазифалари

Ўзбекистон мустақилликка эришган кундан бошлаб ҳозирги замон иқтисодиётига «ўтиш даврида» корхона, завод ва ташкилотларни бирин-кетин компьютер билан жиҳозлаб келинаётган бир пайтда ишчилар, олимлар, идора ходимларида жисмоний тарбия ва спортга, унинг элементларига эҳтиёж ўсиб борапти. Тараққий этган мамлакатлар (АҚШ, Япония) нинг социологлари туپлаган маълумотларга биноан ишлаб чиқариш гимнастикаси мунтазам утказилиб туриладиган, спорт иншоотлари замонавий асбоб-ускуналар билан жиҳозланган муассаса, завод, корхона, фирмаларда ишлаб чиқариш

унумдорлиги бошқа корхона фирмаларга нисбатан 12—17% юқори, ишчиларнинг, ходимларнинг касалликка чалиниши ва касаллик варақаси 15—22% кам экан.

Меҳнатни илмий асосда ташкил этиш мунтазам равишда ишлаб чиқаришга татбиқ қилинадиган замонавий фан ютуқларига ва илғор тажрибага асосланади.

Меҳнатни илмий асосда ташкил этиш замонавий техникани ва одамларни ягона ишлаб чиқариш жараёнида бирлаштиришга имконият туғдиради.

Моддий ва меҳнат ресурсларидан оқилона фойдаланиш ишлаб чиқариш унумдорлигини доимий равишда оширишни ва шу вақтнинг ўзида ишлаб чиқарилаётган маҳсулотларнинг таннархини туширишни таъминлайди.

Афсуски, амалда кўпгина ишлаб чиқариш корхоналарида жисмоний тарбия тадбирлари заиф ташкил қилинади ва меҳнаткашларнинг меҳнат қилиш ва дам олиш шароитларини яхшилаш имкониятлари кенгайтирилмайди.

МИАТ тармоғидаги жисмоний тарбия икки нуқтаназарни ўз ичига олади: биринчидан, МИАТ тизимидаги жисмоний тарбия меҳнатни илмий асосда уюштириш жараёнида одамларнинг ҳар томонлама, яъни ҳам жисмонан, ҳам ақлий ривожланишига қаратилган бўлади. Етарли ва керакли тайёргарлик, шу билан бирга меҳнатга стабил тайёргарликни сақлаш, ишлаб чиқариш жамоасида меҳнатчиларни тарбиялаш ва меҳнат унумдорлигини ошириш мақсад қилиб олинади.

Иккинчидан, МИАТ ўзининг моддий-техника манбаига, назарий дастурига эга бўлиб, махсус тиббий-биологик хизмат имкониятларини ҳам ишлаб чиқаришни ривожлантиришга, унинг барча тармоғидаги ишлари яна ҳам яхшилашга қаратади. Жисмоний тарбия воситаларининг ишлаб чиқаришга, меҳнатни илмий асосда ташкил қилиш шаклларига умумий таъсири каттадир. Жисмоний тарбия воситалари иш жараёнида, дам олишда оқилона қўлланса, одам организмни зўр ғайрат қилиб ишлашга тайёрлайди, унинг зўрқилишга чидамлилигини ошириб, шу билан бирга ишчанлик ва меҳнат унумдорлигининг тикланишини тезлаштиради, чарчашнинг олдини олади, умумий иш қобилиятини ўстиради, ижтимоий ва меҳнат фаолиятининг ўсишига ёрдам беради.

Меҳнат ва дам олиш шароитларининг яхши ташкил қилиниши жисмоний тарбия воситаларини ишга солиш имконини беради.

Бунда жисмоний тарбия воситалари одамга икки хил гимнастика орқали таъсир кўрсатади, биринчиси — шиддатли, тез, асосан, ишлаб чиқариш гимнастикаси воситалари туфайли, юқори даражали иш унумдорлигини кун бўйи сақлаб қолиш, чарчашни енгиш омилидир. Иккинчиси — одам организмга тикланиш давомида пайдо бўладиган жисмоний ва руҳий кучларнинг ривожланиши ва такомиллашиши бўлиб, у сарф қилинган кучни фаол дам олиш орқали тиклайди ва машғулотнинг одам организмга жисмоний тарбия воситалари орқали таъсир қилишини таъминлайди.

Иш жойларида меҳнат усулларини мукаммаллаштириш тадбирлари

Ушбу йўналишнинг амалга оширилиши психик-асаб қисқаришини ўз ичига олади, бошланган ҳаракатларни давом этишини, унинг сонини ошириб, айрим меҳнат турларига сарфланадиган кучни тежаб боришни назарда тутлади.

Шундай қилиб, жисмоний тарбия одамнинг иш жараёнида тўғри фикр юритишини, ҳаракатларини онгли равишда бошқаришини таъминлайди, ишлар бир меъёрга бажарилганда одамнинг ҳаракат фаолиятига сарфланадиган куч-қувватни тежайди.

Кадрларни тайёрлаш, ходимларнинг маданий-техник тайёргарлиги ва умумтаълимини юқори даражага кўтариш

Жисмоний маданиятнинг меҳнатни илмий асосда ташкил этиш билан ўзаро алоқасини икки томонлама, яъни одамнинг меҳнат фаолиятига тайёрлиги **носпецифик** (ўзига хос бўлмаган) ва **специфик** (ўзига хос бўлган) йўналишларда амалга оширилади.

Носпецифик омил сифатидаги тайёргарлик жисмоний тарбияга қуйидагича фаол ва самарали ёрдам беради:

— одамни шахс сифатида ҳар томонлама ва уйғун ривожланишга, шаклланишига, тарбиясига, керакли

руҳий ва жисмоний сифат ва хусусиятларини ривож-
лантиришга ва такомиллаштиришга;

— соғлиқни мустаҳкамлашга, умуман оғир ва тез-
тез ўзгариб турадиган шароитда шу фаолиятни ўзига
хос бўлмаган иш қобилиятининг ўсишига, чидамли-
ликка, биологик жараён ва механизмларни бошқариш-
ни такомиллаштиришга;

— умумий ва махсус таълимни ўргатишда самара-
лироқ жисмоний тарбия тадбирлари орқали амалий-
касбий мақсадлар амалга оширилади.

Меҳнат манбаларидан тўғри фойдаланиш орқали
специфик йўналиш мақсадлари амалга оширилади.
Бунда МИАТ ижобий роль ўйнайди;

— одамни ижтимоий сафарбарлигини, янги меҳнат
топшириқларини бажаришга тайёрлигини ва унинг
ижтимоий фаоллигини, янги касб эгаллашига, ҳар хил
касбларни бирга қўшиб олиб боришга, меҳнат шарои-
тини ўзгартиришга тайёргарлигини ўстиради. Ҳар бир
кишининг иш бажариш қобилиятини ва унинг ўз кас-
бига қизиқишини оширади, касбига оид фаолиятга пухта
тайёрланишига кўмаклашади;

— омиллардан бири сифатида меҳнат имкониятла-
рини ўзгартиришни бошқаради, ишлаб чиқариш ходим-
лари ишининг унумдорлигини кўпайтиради ҳамда
уларнинг саноат ва бошқа халқ хўжалиги ишларида
фаол қатнашишига кўмаклашади;

— жисмоний тарбия ва спорт, жамоадаги ташки-
лий машғулотлар ишлаб чиқаришнинг ривожланиши-
га, одамлар бир-бирларини тушунишига ва дўстликка,
ахлоқий ва ижтимоий-руҳий шароитга ўрганишига
ҳамда биргаликда ижодий фаолият кўрсатиб, жамоада
меҳнат унумдорлигининг ўсишига кўмаклашади.

Меҳнатни бир меъёрда ташкил қилиш

Жисмоний тарбия билан мунтазам шуғулланиб ке-
лаётган кишилар бошқаларга қараганда чидамлироқ,
интизомлироқ бўлиб, кун давомида кўп ва сифатли
маҳсулот ишлаб чиқаради.

Меҳнатни илмий ташкил қилишда ва унумдорлигини
оширишда жисмоний тарбия воситаларидан тўғри ва
мунтазам фойдаланилса, корхона ва муассасаларда
ишлаб чиқарилган маҳсулотлар миқдори ортади, ишчи-
хизматчиларнинг иш фаолияти самаралироқ бўлади.

Меҳнатни илмий асосда ташкил қилишнинг бу элементига жисмоний тарбиянинг таъсири инсонни ижобий ўзгаришларга олиб келади.

Меҳнатни илмий асосда ташкил қилишда жисмоний тарбия жиҳозларидан фойдаланиш иш унумига сезиларли даражада ижобий таъсир кўрсатади; ишлаб чиқариш унумини оширишда қисқа дам олиш давлари, иш жойларида ишни тўғри ташкил қилиш ҳам катта роль ўйнайди. Бу кўпроқ спорт асбобларидан қандай фойдаланиш билан боғлиқдир.

Ишлаб чиқаришда жисмоний маданият, унинг мақсади ва вазифалари

Ишлаб чиқаришда жисмоний тарбия воситалари самарали танланган ва амалга ошириладиган жисмоний машқлар мажмуаси бўлиб, инсоннинг меҳнат қилиш қобилиятини ўстиришга ва уни маълум доирада сақлаб туришга йўналтирилгандир.

Ишчи-хизматчиларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш ва уларнинг меҳнат унумдорлигини ошириш ишлаб чиқаришдаги жисмоний тарбиянинг мақсадидир. У асосан корхона, ташкилотлар, уюшма ҳудудида иш пайтида ва ишдан ташқари вақтда ўтказилади. Шаклан у уюшган ва мустақил, гуруҳларга бўлинган ва яқка ҳолда ўтказилиши мумкин. Ишлаб чиқаришда жисмоний тарбия ва умумий саломатлик машғулотларининг ривожланиши учун шарт-шароитлар корхона раҳбарияти ва жамоат ташкилотлари томонидан яратиб берилади. Ишлаб чиқариш жисмоний тарбияси умумий соғломлаштиришдан ташқари махсус масалаларни: инсонни меҳнатга тайёрлаш, иш вақтида ва ундан сўнг ишчанлик қобилиятини тиклаш, фаол меҳнат қилиш ва бошқа масалаларни ҳал қилишга қаратилгандир.

Ишлаб чиқариш гимнастикаси мустақил турни ўзичига олади:

1. Ишлаб чиқариш гимнастикасининг асосий вазифаси чарчоқни чиқариш ҳисобига ишчанлик қобилиятини ошириш, куч-қувватни тиклаш жараёнларини жадаллаштириш.

2. Иш куни тугаши биланоқ тикланиш жараёнларини жадаллаштирувчи, меҳнат фаолиятини тугатгандан кейинги тикланиш.

3. Одам организмнинг меҳнат жараёнидаги номақ-

бул омилларга қаршилик кўрсатиши (профилактикаси).

4. Жисмоний ва руҳий кўникма, қобилиятларини маълум даражада сақлашга ёки устиришга қаратилган профессионал амалий тайёргарлик.

Агар ишчиларнинг фаолиятида жисмоний юксалиш сезиларли даражада катта бўлса, иш кунидан кейинги тиклаш тадбирларига киритиладиган гимнастик машқлар тўплами мушакларни бўшаштиришга қаратилиши керак. Бу машқлар тез ва тўла дам олишга, тикланишга имконият беради.

Агар меҳнат катта жисмоний юкланишни талаб қилмаса, унда жисмоний машқлар катта мушаклар гуруҳини нафас олиш ва қон айланиш тармоғи фаолиятини фаоллаштиришга қаратилади. Ишлаб чиқариш гимнастикасининг шакли ва мазмунини танлашда меҳнатнинг ақлий юксалиши ҳам ҳисобга олинади, бу олий асаб фаолиятини ва руҳий жараёнларни ишга киришиш поғонасини ифодалайди.

Бу вазифани ҳал қилишда жисмоний машғулотларни номига ўтказиш ҳам фойда келтиради. Уни жонли, кўтаринки руҳда ўтказилса, натижа жуда яхши бўлади. Жисмоний машғулотларда бошқа маълум усуллардан сув билан даволаш, мусиқа жўр бўлишидан фойдаланиш катта натижа беради. Ишлаб чиқариш гимнастикаси машқларининг шакл ва мазмунини тузишда ишловчининг иш пайтидаги гавда вазиятини кўпроқ қандай бўлишини эътиборга олиш керак. Ишловчи туриб ишласа, тикланиш ҳамда чарчоқнинг олдини олиш машғулотларини ўтирган ҳолда бажариш тавсия қилинади. Ўтириб ишлайдиган ишчилар учун фаол дам олиш, меҳнат жараёнида ва ишдан кейин ҳамда чарчашнинг олдини олиш машғулотлари турган ҳолда бажарилса яхши бўлади. Мажбуран ноқулай вазиятда бажариладиган ишдан сўнг машғулотлар ўтириб ёки турли ҳолда бажарилади. Бунда машқларни шундай танлаш керакки, улар иш ҳолатида юкланишда бўлган мушакларни иложи борича бўшаштириши лозим.

Иш жараёнида жисмоний юкланиш таъсири мушакларга бир меъёрда тақсимланмайди. Айрим мушакларга асосий оғирлик тушса, бошқаларига камроқ ва айримларига умуман оғирлик тушмайди. Жисмоний тарбия машқларини танлашда буларни эътиборга олиш зарур. Ўзлуксиз жисмоний юкланиш жисмоний

ҳаракатга сарфланганда жисмоний тарбия машқлари-га чуқур нафас олиш билан баданни бушаштириш машқларини киритиш тавсия этилади.

Меҳнат шароити ва унинг ташкил этилиши кўпинча толиқишнинг характери ва даражасини белгилаб беради. Толиқиш турли хил намоеън бўлиши мумкин. Дастлаб лоқайдлик, мудроқ босиш ҳоллари, ишни давом эттиришни хоҳламаслик бўлса, кейинчалик одам ҳаяжонланган ҳолда ва сержаҳл ҳолда ҳаракат қилиши мумкин. Шунинг учун тикланиш машқлари ҳам турли хил бўлиши керак. Биринчи бўлиб, чарчоқнинг олдини олишда ўрта ва юқори тезликда бажариладиган баданни бушаштирувчи машқлар билан кенг амплитудали ҳаракатли динамик машқлар ёрдам беради.

Жисмоний тарбия машқларини танлашда ишлаб чиқариш хусусиятларини ҳисобга олиш зарур. Улар турли ишлаб чиқариш гимнастикаси ва махсус машқлар таъсирига берилиш мезонларини белгилаб беради.

Ишлаб чиқариш корхоналари учун жисмоний тарбия машқлари рўйхатини тузишда шуғулланувчиларнинг жисмоний ҳолати ва ривожланишига ҳам эътибор бериш керак, бунда жисмоний машқларни шундай танлаш керакки, уларни ҳамма шуғулланувчилар ҳам бажара оладиган бўлсинлар.

Ишлаб чиқариш муассасаларида жисмоний машғулларни режалаштиришда шуғулланувчиларнинг жинсига эътибор бериш керак. Бу шак-шубҳасиз машғулот ўтказиш услубини янада тўғри танлашга ёрдам беради. Аёлларга баъзи бир рақс элементлари киритилган ҳаракатлар мақсадга мувофиқдир. Эркакларга эса кучли, кескин ҳаракатли машқларни тавсия этиш афзалроқдир. Бундан ташқари, шуғулланувчиларнинг ёшларига ҳам алоҳида эътибор бериш тавсия этилади. Катта ёшдаги одамларга нисбатан ёш-ишчи хизматчиларга бирмунча кўпроқ жисмоний куч сарфланадиган машқлар танлаш керак.

Ишлаб чиқариш муассасаларида жисмоний тарбия воситаларининг турлари ва тадбир ўтказиш усуллари

Ишлаб чиқариш корхоналарида жисмоний тарбия машқларининг бажарилиши меҳнатни илмий ташкил этишнинг ажралмас бир қисми ҳисобланади.

Юқори малакали меҳнат лаёқатини сақлаш шартларидан бири фаолиятнинг бир туридан бошқа турига ўтиш мезонларини ҳосил қилишдир. Ишлаб чиқариш муассасаларида жисмоний тарбиянинг асосий воситаси — гимнастикадир. Унинг илмий асоси — И. М. Сеченов томонидан очилган — фаол дам олиш натижаси ва И. Павлов томонидан таъриф этилган меҳнат лаёқатининг энг мувофиқ шароитларини сақловчи марказий асаб томирларидаги қўзғалиш ва тормозланишнинг мунтазам алмашинув жараёнидир.

Бир иш куни давомида ишчи бир хил амал ва ҳаракатларни бир неча бор такрорлайди. Бу иш фаолияти бош мия қўзғалувчанлигини ва мушаклар ҳаракатини автомат ҳолатига олиб келади. Бу бош мия катта ярим палласи пўстлоғидаги асаб марказларининг давомий қўзғалишидир.

Кун бўйи инсоннинг ишчанлиги бир хил бўлмайди. Кун бошида организмнинг ҳамма тармоғи ва фаолияти меҳнат маромига мослаша бошлайди, натижада аста-секин ишчанлик қобилияти ошиб боради. Юксак даражага етиб, у анча вақтгача баланд бўлади, сўнгра чарчаш натижасида пасайиб боради. Кун давомида ишчанлик икки марта ўзгаради.

Чарчаб қолиш билан курашиш ва юқори ишчанлик қобилиятини сақлаб қолиш мақсадида муфассал равишда маълум вақтдан сўнг ишни тўхтатиб, махсус танланган гимнастика машқларини бажариш лозим. Иш пайтидаги гимнастика бир қатор хусусиятларга эга бўлиб, уларни иш пайтидаги жисмоний тарбия воситаларини танлашда ҳисобга олиш керак.

Бу хусусиятлар қуйидагилар: вақтнинг чекланганлиги, машқлар бевосита иш жойида бажарилиши, иш кийимида бажарилиши.

Иш вақтидаги гимнастика услубини иккига бўлиш мумкин: тузиш услуби ва ўтказиш услуби.

Агар жисмоний машқлар тўплами тўғри тузилган бўлиб, ўз вақтида бажарилмаса, унинг фойдаси кам бўлади. Ишлаб чиқариш гимнастикаси 4 шаклга эга.

Кириш гимнастикаси. У ишга киришишда одам танасидаги биологик жараёнларни тезлаштиради. Махсус танланган гимнастика машқларини бажариш натижасида ишга киришиш даври икки марта қисқаради. Кириш гимнастикаси ишчанлик қобилияти даврини

ҳам узайтиради. Кириш гимнастикаси мажмуаси иш куни бошида 5—7 дақиқа давомида бажариладиган машқдан иборат булади. Кириш гимнастикаси мажмуаси турли ишлаб чиқариш корхоналарида махсус машқлар мажмуаси ва машғулот жараёнида кучланишнинг тақсимланиши билан фарқланади. Кириш гимнастикасининг одатдаги тартиби қўйидагича:

1. Уюштирувчи машқлар. 2. Бадан, қўл ва оёқ мушаклари учун машқлар. 3. Умумий таъсир қилиш машқлари. 4. Бадан (тана), қўл ва оёқ мушаклари учун машқлар. 6—8 та махсус машқлар.

Оғир жисмоний иш билан шуғулланувчи одамлар учун бажарилиши осон бўлган кириш гимнастикаси машқлари киритилади.

Улар ҳар хил мушакларнинг фаол ҳаракатларини бирин-кетин қиздиришга ёрдам беради. Жисмоний ҳаракат фаолияти машқлар мажмуининг охириги чорагига бориб кўпаяди.

Ўртача оғирликдаги меҳнат билан шуғулланувчилар (масалан, турли хил станокларда ишловчилар учун машқлар). Кириш гимнастикаси сифатида иш вақтида банд бўлмайдиган бир гуруҳ мушакларга динамик-амплитудали машқлар киритилади. Энг оғир машқлар тўпламнинг ўртасига, яъни 4-машққа тўғри келиши керак. Зуриқиш талаб қилмайдиган, кўпроқ қулоқ, кўз ва ҳоказо аъзолар ишлайдиган касб эгаларининг кириш гимнастикасига ҳар хил мушаклар гуруҳи учун махсус ҳаракатли машқлар танланади. Энг кўпроқ жисмоний оғирлик тўпламнинг биринчи қисмига тўғри келиши мўлжалланади. Меҳнатни ташкил қилишда иш шароити организмга салбий таъсир қиладиган бўлса, шу иш туфайли келиб чиқадиган касалликнинг олдини олиш машқларини танлаш тавсия қилинади. Масалан, ип йиғирувчилар, станокда ишловчилар ва ҳоказо — кун бўйи оёқда туриб ишлайдиганлар ясси оёқлик, умуртқа поғонанинг қийшиқ ривожланиши касалликларига дучор бўладилар. Шунинг учун кириш гимнастикаси машқлари тўплами ана шу касалликларнинг олдини олишга қаратилган бўлиши керак. Кириш гимнастика тўпламининг охирида иш жараёнига яхши тайёрланиш учун махсус машқлар бажарилади. Улар ўз туркуми ва мақоми билан иш ҳаракатларига ўхшаши, баъзида эса шу ҳаракатни айнан такрорлаши мумкин. Махсус машқлар ишчининг иш вақтида асосий оғирлик

тушадиган мушаклари учун танланади. Масалан, туқимачилар, йигирувчилар учун суяк мушаклари учун машқлар қўлланилади. Бу машқлар бармоқларнинг ип боғлаш унумдорлигини оширадиган бўлиши керак. Тикувчилар, майда деталларни йиғувчилар, чизмакашлар ва бошқа шу каби касб эгаларининг ишлари эътиборни, диққатни бир нуқтага тўплашни талаб қилади, бу ишларда ишчилар кайфиятини кўтариш учун махсус машқлар ёрдам беради.

Жисмоний тарбия машқлари иш жараёнида пайдо бўлган чарчашни йўқотиш учун қўлланилиб, 5—7 машқлардан ташкил топиб, чарчаш даврида 5—7 дақиқа давомида бажарилади.

Гимнастик машқлар тўпламини ўтказиш вақти иш кунининг режасига, унинг фаолияти турига, мутахассис қобилиятига боғлиқ. Оғир жисмоний меҳнат қиладиганларга жисмоний тарбия лаҳзаси иш бошланганидан 1,5 соатдан сўнг, ақлий меҳнат билан шуғулланувчилар учун иш бошланганидан 3 соатдан сўнг ўтказиш мумкин. Жисмоний тарбия лаҳзаси гимнастика машқлари меҳнат жараёнининг турига қараб танланади. Жисмоний оғирлик, ақлий меҳнат юкланишни эътиборга олиб, ишлаб чиқариш гимнастикасининг таснифи белгиланган. Меҳнат фаолияти турлари 4 гуруҳга бўлиниб, ҳар қайси гуруҳ учун саккизтадан жисмоний машқлар намунаси тузилган, улар жисмоний гимнастика машқлари тўпламини ишлаб чиқишда катта ёрдам беради. Ҳар хил касб гуруҳлари учун тузилган гимнастика машқлар тўплами бир неча умумийликка эга. Қайси бир меҳнат фаолиятининг тури бўлмасин, чарчашнинг биринчи аломати пайдо бўлиши билан организмнинг табиий талаби: чуқур нафас олиш, керилиш, елкани орқага ташлаб, қўлларни юқорига кўтариш ва ҳоказо машқларни бажаришдир. Биз жисмоний тарбия лаҳзасида ўтказадиган гимнастика машқларининг бошида ва охирида машқлар секин ва чуқур нафас олиш билан бажарилади. Жисмоний тарбия лаҳзасидан сўнг иш жараёни давом этади, шунинг учун жисмоний машқларни бажариш, меҳнат унумдорлигини оширишга, уни юқори кайфият билан давом эттиришга шароит яратиб бериши керак. Кузатишларнинг кўрсатишича, юқорида айтиб ўтилган ҳолатга диққатни бир жойга тўплайдиган машқлар ёрдамида эришиш мумкин экан. Ҳамма гуруҳлар учун (оғир жисмоний

меҳнат гуруҳидан ташқари) умумийси шуки, тўпламининг ўртасидаги машқлар организмга энг кучли таъсир қилиши керак.

Биринчи гуруҳдаги касб кишиларига жуда оғир бўлмаган жисмоний юкланиш билан боғлиқ меҳнат билан шуғулланувчилар киради (бир меъёрадаги бир хил иш конвейерда ишлаш, диққатни талаб қиладиган ишлар, тикувчилар, сараловчилар, майда деталларни қолипловчилар ва бошқалар).

Бу гуруҳ ишчилари учун жисмоний тарбия лаҳзасида ҳамма гуруҳ мушаклари фаолиятини ўз ичига оладиган гимнастика машқлари, ҳаракатчан машқлар танланани. Машқлар гавдани тўғри тутишга, юрак-томир ва нафас олиш тармоқлари фаолиятига, модда алмашинувига қўмаклашади, энг муҳими тос ва қўл-оёқларда қон айланишини кучайтиради. Бунинг учун ўтириб-туришнинг ҳар хил усуллари тавсия қилинади, организмга катта зўриқиш бермаслик учун сакраш ва чопиш машқлари тавсия қилинмайди.

Бу касб гуруҳлари учун ўтказиладиган жисмоний тарбия дақиқалари қуйидагича:

1. Қўллар кучи билан тортилиш машқлари.
2. Гавда, оёқ ва қўл мушаклари учун (бурилиш, энгашиш) машқлар.
3. Тана, қўл, оёқ мушаклари учун тез суръат ва катта амплитуда билан бажариладиган машқлар.
4. Умумий таъсир кўрсатувчи машқлар (ўтириб-туриш тез юриш, ўтириб-туриш билан энгашиш, бириктирилган қўл-оёқ ҳаракатлари).
5. Тана, қўл, оёқ мушаклари учун силкиниш (силтов) машқлари.
6. Қўл мушакларини бўшаштирувчи машқлар.
7. Ҳаракатларни мувофиқлаштирувчи ва аниқлик машқлари.

Иккинчи гуруҳдаги касб кишиларига ақлий ва жисмоний меҳнат белгилари қўшилган иш билан шуғулланувчилар киради. Ишлаб чиқариш корхоналарида бу гуруҳга токарлар, фрезерчилар, тикувчилар, йигирувчилар, гилам тўқувчилар киради.

Бу гуруҳдагилар учун жисмоний тарбия лаҳзасидаги машқлар тўплами бўшаштириш белгилари бўлган хилма-хил динамик машқларни ўз ичига олиши керак. Бу гуруҳга тегишли жисмоний ишларнинг асосий қисми

турган ҳолда бажарилгани учун машқлар пайтида оёқ мушакларини дам олдириш керак.

Жисмоний тарбия дақиқасида бу гуруҳ касби учун танланган машқлар ҳар хил гуруҳ мушакларини зўриқишини камайтиришга, нафас олиш ва қон айланиш фаолиятини яхшилашга, товон мушакларини мустаҳкамлашга имконият туғдириши керак.

Бу гуруҳ учун намунали жисмоний тарбия дақиқасидаги машқлар тўплами қуйидагилар:

1. Қўллар кучи билан тортилиш машқлари.
2. Тана мушаклари учун мўлжалланган бўшаштириш белгилари бўлган машқлар.
3. Қўл ва оёқ мушаклари учун машқлар.
4. Умумий таъсир этиш машқлари — югуриш, сакраш, ўтириб-туриш.
5. Силтов туридаги машқлар.
6. Бўшаштириш машқлари.
7. Диққатни мувофиқлаштириш машқлари.

Учинчи гуруҳ касб эгалари оғир жисмоний зўриқиш иши билан шуғулланувчилардир. Булар қолипловчилар, металл қуювчилар, қурувчилар, темирчилар, шахтёрлар ва бошқалар. Бу гуруҳ учун жисмоний тарбия лаҳзасидаги гимнастика машқлари тўплами асосан чуқур нафас олиш ва нафасни бўшаштириш машқларидан иборат бўлиши лозим. Улар қон айланишини яхшилайдди, организмда тикланиш жараёнини тезлаштиришга имконият яратади. Гимнастика машқлари одатда ўртача ва секин бажарилади. Жисмоний тарбия машқлари суст фаол дам олиш билан биргаликда олиб борилади.

Жисмоний тарбия лаҳзасидаги машқларни бир гуруҳ кишилар ўтирган ҳолда бажарганлари афзалроқдир, агар махсус хоналар бўлса, айрим машқларни ётган ҳолда бажариши лозим.

Бу гуруҳ касблари учун бажариладиган машқлар организмдаги зўриқишни пасайтиради, ишлаб турган мушакларда қон айланишини, нафас олишни яхшилайдди, умуртқа ва товон суякларини мустаҳкамлайди.

Оғир меҳнат қилувчилар учун жисмоний тарбия та-наффусида қуйидаги машқлар тавсия қилинади:

1. Чуқур нафас олиб, қўл ва елка мушакларини бўшаштириш.
2. Чуқур нафас олиб, ҳар хил мушакларни бўшаштириш машқлари.

3. Чуқур нафас олиб, қўл, оёқ ва гавда мушаклари учун ўтириб ва ётиб машқлар бажариш.
4. Мушакларни бўшаштириш ва ҳаракатни энгиллаштириш машқлари.
5. Гавда, қўл ва оёқ мушакларини бўшаштириш машқларини ҳаракатни энгиллаштириш машқлари билан биргаликда олиб бориш.

Тўртинчи гуруҳ касбига ақлий меҳнат билан шуғулланувчилар, кам ҳаракат қилиб асаб системасига кўп оғирлик берувчилар киради. Уларга муҳандис, котиб, ўқитувчилар, операторлар, ҳисобчилар, илмий ходимлар, таржимонлар ва бошқалар киради.

Бу гуруҳдагилар учун гимнастика машқларида ҳар хил жисмоний ҳаракатлар кенг куламда фойдаланилади, жисмоний тарбия воситалари уларнинг ҳаракатларини энгиллаштириш, иш унумини ошириш билан бир қаторда организмни чиниқтириш, бақувватлаштириш ва қон айланишини яхшилашга қаратилади.

Ишлаб чиқариш корхоналарида жисмоний тарбия танаффусида оёқ мушаклари учун бажариладиган машқларни албатта қўшиш керак. Бу организмдаги ҳужайралардан томирлар орқали бутун танага қон юришини таъминлайди, бош мия қон томирларида қон юришини тезлаштиради, пастки ва кичик тос суякларида қон қотиб қолишининг олдини олади. Жисмоний тарбия танаффусидаги машқларни яхшиши тик туриб бажариш керак. Бу гуруҳ касбагиларга қуйидаги тартибда машқ бажариш тавсия қилинади:

1. Тортилиш машқи.
2. Гавда, оёқ ва қўл мушаклари учун машқ.
3. Гавда, оёқ ва қўл мушаклари учун юк билан тез ҳаракат қилиш машқлари.
4. Умумий таъсир қилиш машқлари: ўтириб-туриш, чопиш-сақраш.
5. Оёқ, қўл ва гавда мушаклари учун машқлар кўпроқ оёқ ҳаракатлари билан бирга олиб борилади.
6. Қўл мушакларини бўшаштириш машқлари.
7. Диққатни ҳаракатга мослаб олиб бориш машқи.

Жисмоний тарбия вақтида I, II, III гуруҳ кишилари ҳаракатларини секин-аста тезлаштириб бориб, машқларнинг ўртасида, яъни ярмида эса ҳаракатларни секинлаштириб, машқларнинг охирида ўртача ҳаракат билан бажариш тавсия қилинади.

III гуруҳ кишиларига ҳаракатлар тезлигини бир

хилда ошириш тескари таъсир кўрсатади, чунки иш жараёнида жисмоний ҳаракатнинг организмга таъсири катта, машқлар тупламининг ўртасига келиб машқларнинг таъсири камаяди. Машқларнинг охирига келиб оғирлик кўпаяди. Бу эса меҳнатни давом эттиришга янги куч бағишлайди.

Умумий жисмоний кучланиш дам олиш вақтида иш вақтидагига нисбатан ошиб кетмаслиги керак. Иш вақтида кам ҳаракат қилувчиларга корхоналардаги жисмоний тарбия танаффусини бир неча марта такрорлаши, иш вақтидан кейин кўпроқ машқ қилишлари тавсия этилади.

III гуруҳдагилар учун жисмоний машқлар 35—40% қисқартирилиши керак.

Одам организмга таъсири катта бўладиган машқларни ўзгартириш йўли билан уларнинг самарасини янада ошириш мумкин. Машқ тезлигини ошириб, сонини камайтириб, унинг таъсирини кўпайтириш мумкин. Масалан, тортилиш доим секин-аста ҳаракат орқали бажарилади, сакраш машқи эса тез ҳаракатга боғлиқ. Энгашиш, бурилиш ва қулоч ёзишни ҳар хил тезликда бажариш мумкин. Бу ўз навбатида гимнастика машқларининг бажарилиши оғирлигини кўпайтириши ва камайтириши мумкин.

Жисмоний тарбия дақиқаларига фаол дам олиш ҳам киради. Бу машқлар 1—2 лаҳзада 2—3 хил ҳаракатларни ташкил қилади. Бу лаҳзалар умумий ёки алоҳида ҳаракатлардан фойдаланган ҳолда иш кунда 5 мартагача қўлланилиши мумкин. Жисмоний тарбия лаҳзаларида умумий ҳаракатларга биринчи гимнастика машқи алоҳида таъсир кўрсатади, одатда гавдани тўғри тутиш ва елкаларни орқага буриш асосий ҳаракат ҳисобланади. Бу ҳамма вақт ҳам чуқур нафас олиш билан бирга олиб борилмайди, чунки хоналар таъсири, уй ҳарорати ва тиббий-тозалик, гигиена ҳамisha ҳам талабга жавоб беравермайди.

Иккинчи машқ — энгашиш ва гавда билан бурилиш, қўл ва оёқлар билан бирга айланишдан иборат бўлади. Буни доим, истаган пайтда бажариш мумкин.

Ишлаб чиқариш корхоналарида жисмоний тарбия танаффуслари ва лаҳзалари иш вақтида атроф-муҳит ҳолатларидан қатъи назар, фойда келтиради. Баъзи бир жойларда тозалик-гигиена ҳолатлари ёмонлиги ту-

файли жисмоний тарбия танаффусларини ўтказишга шароит бўлмайди. Бундай шароитда ҳам 4—5 гимнастика машқларидан иборат жисмоний тарбия лаҳзаси ўтказилса, чарчоқ тарқалади ва мушакларда қувват пайдо бўлади.

Жисмоний тарбия лаҳзалари жисмоний тарбия танаффуслари ёки умумий дам олиш имконияти бўлмаган вақтда катта муваффақият келтиради. Бундай жойларда станокларни ўчирмасдан, ишлаётганларни ишдан қолдирмасдан алоҳида тартибда жисмоний тарбия лаҳзаларидан фойдаланишда 4—6 гимнастика машқларини бажариш кўпроқ фойда келтиради. Бунда меҳнат қилаётган одам, ўз имкониятларидан фойдаланган ҳолда жисмоний тарбия лаҳзаларидан унумли фойдаланиши мақсадга мувофиқдир. Жисмоний тарбия лаҳзаларидан унумли фойдаланиш кўпчилик ишчиларга чарчоқни тарқатиш ва ўз жисмоний ҳолатини яхшилашда катта ёрдам бера олади. Лаҳзалик танаффусларнинг мақсади бош асаб тармоғи қўзғалувчанлигини кўтариш ёки пасайтириш орқали чарчашни сусайтириш, бош мия ва бошқа аъзоларда қон айланиши, айрим сезги тармоғидаги чарчашни сусайтиришдир. Лаҳзали танаффузда кўпроқ ҳаракатсиз, мушакларни бўш қўйиш, кўзлар, бош билан ҳаракат қилиш, нафас олиш машқлари, ўз-ўзини уқалаш усуллари, бинода юриш каби амаллар бажарилади.

Иш куни давомида бундай машқлар кўп марта қўлланиши мумкин, лекин албатта, жисмоний тарбия танаффусларида ишлаб чиқариш гимнастика ҳаракатлари билан бирга қўшиб олиб борилиши керак.

Жисмоний тарбия машқлари меҳнатни ташкил қилиш ва иш вақтига қараб танланиши лозим. Умумий дам олиш машқлари иш вақтининг узоқлигига қараб танланади. Шунингдек, машқларни иш куни вақтига (эрталабки, кундузги ёки кечки) қараб танлаш тавсия қилинади. Эрталабки иш кунидагиларга гимнастик машқлар, кечкиларга тез-тез умумий машқлар тавсия қилинади. Иш вақтида ёки дам олиш пайтида машқлар тўғри тақсимланиши катта муваффақият келтиради. Аввало иш вақтида умумий дам олиш гимнастика машқларини тўғри тақсимлаш керак. Одам организмида чарчоқнинг бошланиши билан жисмоний машқлар билан шуғулланиш жуда яхши таъсир қилиши исботланган. Агар оғир меҳнат қиладиганларда дам олишга

эҳтиёж 1,5 соатдан сўнг туғилса, ақлий меҳнат билан шуғулланувчиларда чарчаш белгиси 3,5 соатдан сўнг бошланади. Бундан ҳар хил касб эгалари учун дам олиш вақтини бир вақтда белгилаш нотўғри эканлиги келиб чиқади. Жисмоний тарбия машғулотида машқларнинг эрта бажарилиши ҳам зарар келтириши мумкин. Машқларнинг бажарилиши олдин тушунтирилиб, кейин бажарилади. У жисмоний машғулотлар ўтказишда тажрибаси бўлмаган шахслар учун жуда қулайдир.

Ишлаб чиқариш гимнастикаси тўпламини 4—5 ҳафтада ўзгартириб туриш керак. Бир хил машқларни узлуксиз узоқ вақт бажарганда машғулотларга бўлган қизиқиш пасайиб, унинг фойдаси камаяди, аммо машқлар тўпламини тез-тез ўзгартириб туриш ҳам нотўғри бўлади. Чунки шуғулланувчилар уларни (машқларни) ўзлаштиришга улгурмайдилар.

Агар гимнастика тўплами ва жисмоний танаффус радио орқали амалга оширилса, жамоатчи йўриқчи ёки машғулотларни ташкил қилувчи машқларнинг бажарилишини кўрсатиш ва уларнинг бажарилиши давомида камчиликларни тўғрилаш вазифасини ўтайди. Агар ишлаб чиқариш гимнастикасига мусиқа жўр бўлмаса, жамоатчи инструктор ёки методистнинг вазифаси машғулотларни ташкил қилиш, машқларнинг бажарилишини тўғри тушунтириш, буйруқ бериб туриш, машқлар бажарилиши давомида танбеҳ бериб туриш ва ҳоказо бўлади. Энг муҳими, машқларнинг бажарилишини тўғри кўрсатиш ва вақт чеклангани учун қисқа ҳамда аниқ қилиб тушунтиришдир. Гимнастика атамасидан тўғри фойдаланиш шарт. Лекин шуғулланувчиларнинг кўпи уларни билмагани учун янги атамаларни аста-секин киритиш керак. Одатда гимнастика машқларини тўғри бажариш учун бир вақтнинг ўзида ҳам кўрсатиш, ҳам тушунтириш керак бўлади. Бу икки усул бир-бирини тўлдиради.

Жамоатчи йўриқчи ёки методист шуғулланувчиларга яхши кўринадиган жойда туриб, машқларнинг бажарилишини тўғри кўрсатиши лозим.

Машқ намуналари

Кам ҳаракат қиладиган касбларда ишловчи кишилар учун кириш гимнастикасининг намунаси:

1- машқ. Дастлабки ҳолат — асосий вазият. Турган жойида юриб олдинга ва орқага қарсак уриш (30—40 марта).

2- машқ. Д. Ҳ.— а.в. 1—2 деганда ўтириб, қўллар ҳар томонда, 3—4 деб санаганда тез туриш, чап оёқни орқага силташ, қўл юқорида; шу ҳолатнинг ўзини ўнг оёқни орқага силтаб 4—6 марта такрорлаш.

3- машқ. Д. Ҳ.— а.в. 1—2-қўллар букилган ҳолда жойда югуриш—30—40 дақиқа, сўнг жойида юришга ўтиш—20—30 дақиқа.

4- машқ. Д. Ҳ.— а.в. 1-ўнг оёқ билан бир қадам олдинга юриш, қўллар бош устида, 2- олдинга энгашиш, қўллар олдинда, 3-олдинга энгашиш, 4- Д. Ҳ. Шунинг ўзини чап оёқни бир қадам орқага қўйиб, бу машқларни 3—4 марта такрорлаш.

5- машқ. Д. Ҳ.— а.в. 1-ўнг оёқни олдинга қўйиш, қўллар юқорида; 2—3-кетма-кет ўнг қўлни орқага, чап қўлни эса олдинга, бироз олдинга эгилиб айлантириш, 4- Д. Ҳ. елка ва қўллар мушакларини бўшаштириш. Шунинг ўзини чап оёқни олдинга қўйиб, 2—3 марта такрорлаш керак.

6- машқ. Д. Ҳ.— а.в. Қўллар олдинга чўзилган ҳолда ҳар томонга 1- чап оёқни кўтариб, ўнг қўлга текизиш. 2—4-Д.Ҳ. 3—4 ўнг оёқни кўтариб, чап қўл учига текказиш. 3—4 марта такрорлаш.

7- машқ. Д. Ҳ.— а.в. Оёқлар кенг очилган ҳолда қўллар орқада. 1- чапга энгашиш, қўллар ҳар томонга, 2-Д. Ҳ. 3—4 марта такрорлаш керак.

8- машқ. Д. Ҳ.— а.в. 1- чап қўлни олдинга, ўнг қўлни юқорига, 2- қўллар бош орқасида, 3- ўнг қўл олдинга, чап қўл юқорига, 4-Д. Ҳ. 6—8 марта такрорлаб, аста-секин тезлаштириш.

Бир хил ҳаракатлар қилиш билан боғлиқ ишдаги кишилар учун жисмоний машқлар намунаси:

1- машқ. Д. Ҳ.— а. в. 1- қўлларни секин олдинга қўтариш. 2—3-қўлларни икки томонга қаратиб, кафтни очиш, бироз қадни тиклаш, оёқ учида туриш, қўллар юқорида бўла туриб, тўлиқ нафас олиш, қўлларни юқорига қўтариш. 4-елка ва қўл мушакларини бўшаштириб, қўлларни тушириб нафас чиқариш. 4 марта такрорлаш.

2- машқ. Д. Ҳ.— а. в. 1- чап оёқ билан чап томонга қадам қўйилади. Қўллар бош орқасида (1), 2- қўллар ҳар томонда, ўнгга бурилиш. 3—4 Д. Ҳ. Шунинг ўзи бошқа томонга 6—8 марта такрорланади...

3- машқ. Д. Ҳ.— а. в. 1- ўнг оёқни чап томонга оёқ учида қўйиш, қўллар елка устида, 2- танани чапга буриб, орқага энгашиш, қўллар ҳар томонда. 3- танани буриш ва Д. Ҳ. қўллар елкада, 4—Д. Ҳ.— ўшанинг ўзини бошқа томонга 6—8 марта такрорлаш.

4- машқ. Д. Ҳ.— а. в. 1-қўллар бош орқасида, 2—3 марта ўтириб-туриш, 2—Д. Ҳ. 8—10 марта такрорлаш.

5- машқ. Д. Ҳ.— а. в. 1—1 ўнг оёқда ўтириб, туриш, чап оёқни олдинга, учига қўйиш. Қўллар ҳар томонга, 2—3 марта чап томонга энгашиш. Ўнг қўлни чап томонга узатиш. Шу машқнинг ўзини чап оёқда ўтириб, 8—10 марта такрорлаш керак.

6- машқ. Д. Ҳ.— а. в. оёқлар ораси кенг очилган, 1- олдинга энгашинг, қўллар олдинда бўлсин, 2- қўлларнинг оғирлигини сезинг ва чап қўлни тўғриланг. 3-ўшанинг ўзи ўнг қўл билан бажаринг, бу вақтда тана мушакларини бўшаштиринг, энгашиш чуқурроқ бўлсин. 4— Д. Ҳ. 6—8 марта такрорланг.

7- машқ. Д. Ҳ.— а. в. 1-чап оёқни учи билан олдинга қўйинг. Қўллар юқорида, 2- ўнг оёқни олдинга узатиб, учи билан ерга қўйинг, ўнг қўл чап томонга узатилади. 3- Д. Ҳ. Шу машқни 12—14 марта такрорланг.

3- И Л О В А

Ҳамма учун умумий тарздаги жисмоний тарбия дақиқаси:

1- машқ. Д. Ҳ.— а. в. 1- ўнг томонга оёқ қўйиб, гавдани ўнгга буриш. 2-чап қўлни олдинга, ўнг қўлни орқа томонга ёзиб, керишинг. Д. Ҳ. ўшанинг ўзини бошқа томонга қилинг, 4—6 марта такрорланг.

2- машқ. Д. Ҳ.— а. в. ўнг қўл билан бирор жойга та-

яниб туриш: 1-ўнг оёқда бироз ўтириб туринг, ўнг оёқни олдинга қўйиб, букинг.

2-чап оёқни тўғрилаб, орқага силтанг, чап қўл кутарилган, 3-ўнг оёқда туриб, чап оёқни олдинга силтанг. 4—6 марта такрорланг. Бошқа оёқда ҳам шунча. Силтанадиган оёқни бўш тутинг.

3-машқ. Д. Х.— а. в. оёқлар орасини кенг очинг. Қўллар белда 1—4-бошни бир томонга доира шаклида икки марта айлантинг, кейин бошқа томонга. 4—6 марта такрорланг.

Синов саволлари

1. МИАТ тармоғидаги жисмоний тарбиянинг мақсади ва вазифаси нима?
2. Меҳнатни меъёрлаштириш (бир тартибга солиш) нима?
3. Ишлаб чиқаришда жисмоний тарбия қандай ташкил этилади?
4. Ишлаб чиқариш гимнастикасининг қандай шакллари мавжуд?
5. Кириш гимнастикаси қандай бўлади?
6. Жисмоний тарбия лаҳзаси нима?
7. Жисмоний тарбия дақиқасининг мақсади ва вазифаси нималардан иборат?
8. Ишлаб чиқариш гимнастикасининг бирор шаклига онд гимнастик машқлар тўпламини ўзингиз туза оласизми?

XI БОБ

Ўзбекистон иқлими ва унинг спорт машғулотларига таъсири

Мустақил республикамизда кишилар соғлиғини мустаҳкамлаш, уларнинг умрбоқийлигини юксалтириш энг муҳим масалалардан ҳисобланади. Бу вазифани амалга оширишда меҳнат шароитларини яхшилаш, турмуш даражасини ошириш, биринчи навбатда, соғлом ҳаёт тарзини жорий қилиш муҳим роль ўйнайди. Бу — кишиларнинг меҳнат шароити бир маромда бўлиши, овқатланиши, мунтазам бадантарбия ва спорт билан шуғулланиши, шахсий ва ижтимоий гигиена янгиликларидан хабардор бўлиб бориши демакдир. Шунингдек, бу ҳаётнинг зарарли иллатларига, яъни ичкиликбозликка, гиёҳвандликка ружу қўйишга, наркотик моддаларни истеъмол қилиш, ўз-ўзини даволаш каби иллатларга қарши курашиш деган сўздир.

Ўзбекистондаги иссиқ иқлимнинг ўзига хос шароити киши организмнинг ҳаракат фаолиятига ўзгача таъсир қилади. Одамнинг 35 даражадаги ҳароратда бўлишида метаболик жараёнларнинг кучайиши кузатилади, бу иссиқлик — ҳароратнинг кўтарилиши билан, ҳаво алмашинувининг фаол ҳаракатга келиши билан боғлиқ бўлади. Бироқ атроф-муҳитнинг ҳаракати 40 даражага етганида ҳам оксидланиш жараёнида деярли ўзгариш бўлмайди. Фақат модда алмашилиш бир неча бор пасаяди ёки ўзгаришсиз қолади.

Ҳаво ҳароратининг 35 даражага кўтарилишида тананинг ҳарорати ўзгаришсиз қолади, 40 даражада эса бироз кўтарилади, бироқ тана ҳарорати физиологик меъёр чегарасига, яъни 40 дан юқорига чиқа олмайди. Биринчи дақиқаларда атроф-муҳит ҳароратининг ошиши туфайли одамнинг терлаши кузатилади. Бунда асосан организм экстремал ҳолатга тушгани сабабли муҳим биологик ўзгариш содир бўлади, яъни бунда биз ўзгарувчанлик механизмларининг ўзаро алмашилиши омилига дуч келамиз.

Ўзбекистон ҳукумати ўз фуқароларининг келажигини ўйлаб, уларнинг саломатлигини асраш, умрини узайтириш, ўсиб келаётган ёш авлодни соғломлаштириш йўлида барча чора-тадбирларни кўриб бир талай қарорлар қабул қилди, давлат тизимида ва ундан ташқарида жамғармалар, уюшмалар ташкил қилинди. Бунда айниқса жисмоний тарбия ва спортга катта аҳамият берилган.

Жисмоний тарбия ва спорт одамларни фақат кучли, чаққон, эпчид қилиб, чидамлилигини ривожлантирибгина қолмай, балки уларнинг соғлигини мустаҳкамлашга хизмат қилади.

Ўзбекистонда соғлом экологик муҳит бўлсагина, у бутунлай иқтисодий танглиқдан қутула олиши мумкинлиги ҳеч кимга сир эмас. Бу борада sanoat чиқиндилари муаммосини ҳал этиш, ернинг унумдорлигини сақлаб қолиш, аҳоли соғлигини сақлаш масалаларини ижобий ҳал қилиш, экология, иқтисод ва соғломлаштириш каби тадбирларни ишлаб чиқиш керак бўлади.

Республикада «Халқаро экология ва соғломлаштириш жамғармаси»—ЭКОСАН» барпо этилди. Табиатни муҳофаза қилиш Давлат қўмитаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги билан ҳамкорликда «экологик ва соғлом-

лаштириш» режасини тузди. Бу дастур асосида 1994—1995 йилларда бир қатор социал-экологик муаммолар ечилди, соғлиқни муҳофаза қилишда ва Республика аҳолиси генофондини сақлашга оид тадбирлар амалга оширилмоқда.

Ушбу дастур бир неча қисмларга бўлиниб, атроф-муҳитни муҳофаза қилиш, Республикамиз аҳолисини тоза сув ва қишлоқларни табиий газ билан таъминлаш, сув ресурсларидан меъёрида фойдаланиш ва уни тежаш, ердан тўғри фойдаланиш, ўсимлик ва ҳайвонот дунёсини муҳофаза қилиш каби кўпгина курсатиладиган хизматларни юқори даражага кўтаришда экологик билимни ошириш ва тарбиялашни ўз ичига олади.

Ўзбекистоннинг жуғрофий жойлашиши

Ўзбекистон давлати Ўрта Осиёнинг марказида жойлашган бўлиб, майдони 447,4 кв.км, аҳолиси 23 миллион киши. Республикамиз икки дарё — Амударё ва Сирдарё оралиғида жойлашган бўлиб, унга Қорақалпоғистон республикаси ва 12 вилоят: Тошкент, Сирдарё, Жиззах, Фарғона, Андижон, Наманган, Навоий, Самарқанд, Бухоро, Қашқадарё, Сурхондарё ва Хоразм вилоятлари киради.

Ўзбекистон шимолдан Қозоғистон, шимоли-ғарбдан Устюрт пасттекислиги билан, шарқдан Қирғизистон ва Тожикистон республикалари, жанубдан 90 км масофада Афғонистон билан чегарадош, Амударё республика-мизни яна бир давлат — Туркменистон билан ҳам ажратиб туради.

Ўзбекистон давлатининг жуғрофий жойи океан ва денгизлардан узоқ жойлашганлиги унинг иқлими шаклланишига катта таъсир қилади. Республика иқлими континентал бўлиб, ёзда 110—116 кун иссиқ бўлади. Бир йилда қуёш нурининг республика текисликларини ўртача ёритиш миқдори 445 соатни ташкил этади. Июнь ойида ўртача ҳарорат 33—36°C, саҳроларда эса кундузи ҳарорат 50°C дан юқори бўлади.

Қиш республикада қисқа бўлиб, ҳарорат унинг шимолий ҳудудларида —30-40°C бўлиши кузатилади.

Юқорида келтирилган маълумотлар биз учун жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини олдиндан режалаштиришда асос бўлади. Жисмоний тарбия ва

спорт машғулотларини режалаштирганда ҳар бир ви-
лоятнинг жуғрофий жойига, иқлимига ва денгиз
сатҳига нисбатан баландлигига эътибор бериш ке-
рак.

Бундай иқлим шароити спорт машғулотларини ва
у билан боғлиқ тадбирларни очиқ ҳавода утказишга қу-
лайлик туғдиради, ёпиқ спорт иншоотлари учун арзон
тушадиган конструкция турларидан фойдаланиш им-
конини беради.

Мирзачўл шимолга ва шимоли-ғарбга қиялаб жой-
лашган пасттекисликдан иборат. Тупроғи юмшоқ бў-
либ, айрим жойлари шўр бўлмай, айрим жойлари жу-
да шўрдир. Ер ости сувлари одатда шўр бўлиб, ердан
5—10 метр чуқурликда жойлашган.

Мирзачўлнинг шамоли Марказий Осиёга хос хусу-
сиятларга эгадир. Баҳорда шамол жануби-шарқда
бироз камаяди. Шу билан биргаликда, шимоли-ғарб-
дан ва шимолдан эсадиган шамол кучаяди. Мирзачўл-
нинг шимолий, жанубий ва шарқий туманларида ша-
мол шимолдан ва шимоли-ғарбдан кўпроқ эсади. Ша-
молнинг тезлиги ўртача 3—3,5 м/с дан ошади.
Мирзачўлнинг ҳарорати рельефнинг бир хиллигига қа-
рамасдан мураккабдир. Ёз ойлари об-ҳаво деярли бир
хил: жуда иссиқ ва қуруқ бўлади, ҳарорат, 50° ҳатто
ундан ҳам ошади.

Мирзачўлда ёнғингарчилик унчалик кўп бўлмайди.
Бу Ўрта Осиё текисликларига хос хусусиятдир. Ёнғин-
нинг ўртача миқдори 250—300 мм.

Зарафшон ҳудуди субтропик кенгликда жойлашган
бўлиб, куннинг иккинчи ярмида қуёш уфқда кўп вақт
кўриниб туради. Натижада ҳудуднинг кенг текислиги-
да жуда кўп иссиқлик тупланеди, бу ўз навбатида ҳо-
силдорликнинг ўсишига замин яратади. Йил давомида ер
юзасига тушадиган ялпи иссиқлик миқдори 150 к.кал-
дан ортади. Водий қуйи қитъада жойлашганлиги
учун унинг иқлими қуруқ, йиллик ва суткалик ҳаво
ҳарорати тез-тез ўзгариб туради. Йилнинг совуқ ойлари-
да иқлимнинг шаклланишида Каспийнинг жануби-
дан Тажан ва Мурғоб дарёлари тепасидан эсадиган
жанубий циклонлар муҳим роль ўйнайди. Иссиқ ҳаво
оқимининг йўлида Эрон тропик ҳавосининг ёйилиши,
фақат ҳароратнинг кутарилишига таъсир қилиб қол-
май, булут ҳосил қилиб, гоҳида кучли ёнғингарчиликка
ҳам сабаб бўлади.

Сурхондарё вилояти Ўзбекистоннинг жанубида жойлашган, вилоятнинг ғарбий қисми Қизилқум чули томонга очиқ, тоғ ёнбағридаги текисликдир, денгиз сатҳидан 300—600 метр баландликда жойлашган бўлиб, жанубга ва шимоли-жанубга кўтарилади. Сурхондарё ери ва ўсимлик дунёси билан ажралиб туради. Субтропик кенликда жойлашганлиги қуёшнинг уфқда баланд туришини таъминлайди, шу сабабли вилоят етарли даражада тўғри ва тарқоқ қуёш нурлари радиациясини олади. Йил давомида ўртача иссиқлик миқдори 145—150 к.кал., айрим йиллари 152—154 к.калгача етади. Қиш пайтида ва ўтиш мавсумларида Сурхондарё вилоятининг об-ҳаво шароитига Каспий денгизининг жанубидан, Тажан ва Мурғоб дарёларининг устидан эсадиган ҳаво оқимлари таъсир қилади. Эрондан келадиган ҳавонинг тарқалиши ҳароратнинг ошишига, шу жумладан, ҳавонинг булутланишига ва ёгингарчиликка олиб келади.

Фарғона водийси Қорақум ва Қизилқум чуллари-нинг ўртасига жойлашган. Водийнинг иқлими Тошкент иқлимига қараганда иссиқроқ, шимолдан келадиган шамолга очиқ. Шу туфайли бошқа вилоятларнинг иқлимидан фарқ қилади. Водийнинг ўзига хос иқлим шароити бошқа вилоятларникидан об-ҳавонинг барқарорлиги ва ҳароратнинг қишда бирдан пасаймаслиги билан ажралиб туради.

Фарғона водийсида ёзда иссиқ кучли бўлмайди, ёмғир деярли кам ёғади, унинг ғарбий ҳудудида об-ҳаво ноқулай бўлади. Бу ерда кучли шамол қишлоқ хўжалигига катта зарар келтиради.

Тошкент Ўзбекистоннинг пойтахти бўлиб, денгиз сатҳидан 440—480 м баландликда жойлашган. Тошкентнинг 45—80 км шимоли-шарқида ғарбий Тянь-Шан, Чотқол, Пском, Угам чуққилари, тоғ тизмалари кўриниб турибди. Баландлиги 3000 м. Пойтахтнинг ғарбида кенг сувсиз Қорақум ва Қизилқум чуллари жойлашган. Бу эса шу ҳудуднинг ғарбидан, шимоли-ғарб, баъзан шимоли-шарқдан ҳудудга кириб келадиган ҳаво оқими шиддатли ўзгаришининг катта ўчоғи ҳисобланади.

Тошкентда ёгингарчилик Марказий Қизилқум кенгликларига қараганда 3,5 марта кўп. Минтақанинг тоғларига яқинлашиб боргани сари ёруғ, қуруқ, қуёшли

кунлар булутли, совуқ ҳаво билан алмашиб, ём-ғир, қорлар бошланади.

Орол бўйи экологияси ва унинг ижтимоий-иқтисодий муаммолари

1960 йилдан бошлаб антропоген таъсири ва табиий сувнинг камайиши натижасида Орол сатҳи йилига тахминан 50—80 см пасая бошлади. Ҳозирги пайтда денгиз сатҳи 12 метрга пасайди, денгиз ҳажми ва унинг акваторияси деярли 2 марта қисқарди.

Бу эса Орол бўйи ҳудудида сув ва сув ресурсларининг ёмонлашувиغا, атроф-муҳит экологиясининг бузилишига олиб келди.

Денгизнинг саёзланиб бориш жараёни кейинги 15—20 йиллар давомида айниқса кучайиб кетди. Қишлоқ хўжалигида, саноатда, шунингдек, чўл ва ярим чўл зоналарини сугоришда Амударё ва Сирдарё сувларидан мунтазам равишда аёвсиз фойдаланилди. Табиийки, сувга бўлган бундай муносабат Орол денгизининг қуриб боришига сабаб бўлди. Бундан ташқари йилга 50—55 км³ сув буғланиши денгиз сатҳининг пасайишига олиб келди.

Шу ўринда қуйидаги бир фикрни айтиш жоиздир. Текширишлар натижаси шуни кўрсатадики, Орол муам-

Орол денгизининг физик-географик параметри

	1961 й.	1985 й.	Тахминан 200 й.	
			1991 й.	X
Акватория майдони, км ²	66	46	35	40
Энг кўп узунаси, км.	492	360	330	340
Энг катта кенлиги, км	250	210	195	200
Қирғоқ йўналишининг масофаси, км	3000	1150	1000	1000
Уртача чуқурлиги, м	69	58	52	54
Амударё 1 йилда Оролга қуюлган сув миқдори, км ³	70	5	йўқ	10
Сувнинг умумий ҳажми, км ³	1062	500	300	400
Сирдарёдан йиллик оқиб келадиган сув, км ³	30	йўқ	йўқ	5
Бир йил давомида буғланган сув ҳажми, км ³	60	40	30	
Ойнинг нисбий белгиси, м.	53	42	36	37
Шўрлиги г/л	21,5	20	40	35

мосини илмий асосда ҳал қилиш зарур, яъни техник-иқтисодий далиллар билан иш кўриб, тадбирлар бажарилишини режали равишда йўлга қўйиш керак. Шуларга асосланиб, нафақат йўналиш ва кечиктириб бўлмайдиган чора-тадбирларни ишлаб чиқиш, шу билан бирга ресурслардан тўғри фойдаланиш ва уларни татбиқ эта билиш зарур. Талаб қилинган сув ва меҳнат ресурсларини ҳисоблаб чиқиб, уларни пул билан таъминлаш, фойда берадиган тадбирларга тўғри баҳо бериш ва ажратилган пул ҳисобига ўз-ўзини қоплаш чораларини ҳам ишлаб чиқиш керак бўлади.

Орол денгизи ва атроф-муҳитнинг асосий омиллари шундай таърифланади: иқлим, тупроқ, ер ости сувининг сатҳи, ландшафтларнинг биокомплекси ва геокимёси. Сув сатҳининг камайишидан олдин Орол бўйининг об-ҳавоси, иқлими унга ёндош бўлган ҳудудлар иқлимига қараганда бироз қурғоқчилик бўлган. Орол акваториясининг қитъавий иқлими пасайиб бориши натижасида Амударё ва Сирдарё дельтасининг иқлимидаги намлик бирданига тушиб кетади, ҳароратнинг энг кўп ўзгаришини ва ҳавонинг намлигини ўзига хос денгиз иқлими таъсир қиладиган жанубий Орол бўйида кузатиш мумкин.

Орол сувининг камайиши хлорид ва сульфатнинг сув тагидан ер юзасига чиқишини кўпайтиради. Ер ости суви пасайиб кетди, унинг минерализацияси ўсиб борди. Денгизнинг қуриб бориши Орол бўйи халқ хўжалигига кундан-кунга салбий таъсир қила бошлади.

Денгиз сатҳининг пасайиши атроф-муҳитга Орол бўйи ҳудудларининг табиат потенциалига салбий таъсир қилди.

Орол бўйи минтақасининг ҳудудий майдони 40,2 минг км² ва ундаги аҳоли сони 3,6 млн. дан ортиқ, суғориладиган ерлар—1236 минг гектар, пахта экиладиган ерлар—500 минг гектар, шоли майдони—200 минг гектар.

Ўзбекистон Фанлар Академияси география институти ва бошқа институт тажрибаларининг кўрсатишича, денгиз сатҳи пасайиши билан табиий ресурслар йўқолиши ва атроф-муҳитнинг ифлосланиши юз берди.

Муаммоларни ўрганишда иқтисодий харажатлар натижасида вужудга келган об-ҳавонинг ўзгаришини ҳисобга олиш керак:

Орол денгизи фожиасининг илдиши ҳозирги кунда кўпчиликка маълум. Собиқ СССР ўз ҳудудларининг муаммосига нисбатан бефарқ сиёсат ўтказганди. Бу шу ҳудуддаги зиддиятли вазиятга ва бугунги аҳволга олиб келди. Аҳолининг демографик ўсиши натижасида суғориш иншоотлари кўпайтирилди, суғориш майдонлари эса ҳаддан зиёд кенгайиб кетди. Натижада сувлар Орол денгизига етиб кела олмади. 1980 йиллардан бошланиб денгизга тушадиган сувлар тамоман тўхтаб қолди. Денгиз сувининг сатҳи йилига 50—80 см. га камая бошлади. Денгиз ҳавзаси тезда саҳрога айланиб қолди. Дарё соҳилидаги мавжуд ҳайвонлар ва ўсимликлар йўқ бўлиб кетди.

Орол денгизи муаммоси жаҳон миқёсидаги фожиага айланди.

Марказий Осиё давлат арбобларининг 1993 йил январь ойида Тошкентда бўлиб ўтган учрашувда Оролни муҳофаза қилиш жамғарма банкни барпо қилишга келишиб олинди. 26 мартда эса Орол денгизи муаммосини биргаликда ечиш, уни экологик соғломлаштириш, Орол ҳудуди социал иқтисодиётини ривожлантиришни таъминлашга қарор қилинди. Ушбу учрашувда доимий ижроқўм тузилиб, давлатлараро кенгаш ташкил топди. Оролни муҳофаза қилиш жамғармасининг мақсади, вазифалари белгиланди ва Низоми тасдиқланди. Жамғарманинг асосий йўналиши Орол денгизини қутқариб қолиш ва муҳофаза қилишга кетадиган чиқимларни илмий-амалий дастур ва лойиҳаларга сарфлашни кўзда тутди, унга кетадиган маблағни мамлакатлар валюта билан ўз миллий даромадининг бир фоизи миқдориди халқаро жамғарма банкига ўтказдилар.

Иқлимнинг совуши, унинг кескин континенталлигининг кучайиши билан боғлиқ ўзгаришларни ҳисобга олиб, қўйи Амударё қишлоқ хўжалигида пахта етиштириш учун имконият яратиш мўлжалланган.

— Орол денгизининг пасайиши ва Амударё дельтасининг қуриши натижасида жуда катта майдонда тупроқнинг нами кетган, яъни у қумтупроққа айланган.

— Орол бўйи яйловларининг ҳосилдорлиги пасайиб, ем-хашакнинг камайиши Қизилқум дельталари ва Устюрт ҳудудида боқиладиган молларнинг сони камайишига, олиб келган.

Юқорида кўрсатилган табиат муҳтидаги ўзгаришлар биринчи навбатда қишлоқ хўжалигига ва у орқали эса бутун бир агросаноат комплексига таъсир қилади.

Орол денгизини қуритишга олиб келган салбий социал-иқтисодий оқибатларнинг олдини олиш, дастлабки чора-тадбирлар ҳисобланади ва қўшимча ишлаб чиқариш кучларини талаб қилади. Оролнинг қуриши Орол ҳавзасидаги сув ресурсларидан профессионал фойдаланишга, келгусида эса сувнинг туғри бўлинишига боғлиқ бўлади.

Собиқ Иттифоқ даврида Ўзбекистон хом ашё маскани бўлиб, пахтага бўлган давлат эҳтиёжининг 70 фоизидан ортигини қондирган. Пахта яккаҳокимлиги даврида ерлар минерал ўғитлар билан ҳаддан ташқари кўп озиқлантирилиб, натижада унинг таркиби бузилган. Бу эса сув, мева ва полиз экинларининг захарланишига олиб келган ва оқибатда аҳоли азият чеккан. Шу билан бирга пахта териш компаниясига ўқувчи ва талабаларни жалб қилиш, Орол денгизининг қуриши ва шу ҳудудда экологиянинг тубдан бузилиши, Семипалатинск атом полигони, Бойқўнғир космодромининг республикамизга яқин жойлашганлиги ва уларнинг узоқ вақтгача аҳоли соғлиғига, атроф-муҳитга, иқлимга салбий таъсир кўрсатганини таъкидлаш жоиздир.

Минерал ўғитларни ишлатиш меъёри ўтган йиллар давомида ортиб боргани 179-бетдаги жадвалдан кўриниб турибди.

Пахтачиликда энг кўп ишлатиладиган минерал ўғит — азотдир. Уни керагидан зиёд ишлатилганда ташқи муҳитда азот кўпайиб, ичимлик сув ва озиқ-овқат манбаларига тушиб қолиши мумкин. Ичимлик сув таркибида нитрат кўпайиб кетади. Полиз ва сабзавот экинларида азот ўғитлари кўп ишлатилганида маҳсулот таркибида нитрат ортиб кетади ҳамда инсон соғлиғига зарар етказилади. Сўнгги йилларда сабзавот ва полиз маҳсулотлари таркибидаги нитратларнинг чегара миқдорлари белгилаб қўйилди. Шунга қарамай, қовун, тарвуз, карам, бодринг ва помидорлар таркибида нитрат миқдори ҳаддан ташқари кўпайиб кетган. Азот ўғитлари ер ости сувига ўтиб, ундан сув ҳавзаларига қўшилишига ҳамда шу йўл билан атроф-муҳитга

салбий таъсир кўрсатиши зарарли оқибатларни келтириб чиқаради. Хусусан, организмнинг турли юқумли касалликларга қарши курашиш қобилияти — иммунитетни сусайиб кетяпти.

Ўзбекистон республикасида ҳосилдорликни ошириш мақсадида ерни ўғит билан озиқлантириш

Ўғитларнинг номи	1965 йилгача 1 га пахта майдонига (кг)	1991 йил 1 га пахта майдонига (кг)	Ўғитнинг фойдали коэффициенти, %	1 тонна пахта етиштириш учун зарур бўладиган ўғитларнинг миқдори (кг)	Амалда ишлатиладиган ўғитнинг миқдори (кг)
Азот	135	238	40—50	50—60	85—95
Фосфор	85	142	15—20	20	60
Калий	16	50	20—25	50	25—30

Жадвалдан кўришиб турибдики, Ўзбекистонда ҳосилдорликни оширишда илмий тадқиқот, агротехника қоидаларига асло риоя қилинмаган.

Бизнинг олдимизда жисмоний тарбия воситалари орқали одам организмни чиниқтириб, унинг турли хасталикларга қаршилиқ кўрсатиш қобилиятини оширишдек ғоят масъулиятли вазифа турибди.

Синов саволлари -

1. Ўзбекистон иқлими ва унинг хусусиятлари тўғрисида нималарни биласиз?
2. Ўзбекистоннинг жуғрофий жойланиши ва унинг иқлими тўғрисида нималарни биласиз?
3. Орол денгизи муаммолари ва унга бағишланган кенгашда нималар ҳақида гапирилди?
4. Ерни ўғитлаш ва унинг экологияга таъсири тўғрисида нималар биласиз?

Ўзбекистон спортчиларининг халқаро мусобақаларда иштироки

Ўзбекистон Республикаси ўз мустақиллигига эришгандан сўнг Осиё ва жаҳон спорт ташкилотлари, ХОҚ ва спорт федерациялари Ўзбекистонни мустақил давлат сифатида тан олишди ва спортчиларни халқаро мусобақаларга таклиф этишди. Ана шундай мусобақалардан бири XII Осиё ўйинлари бўлди.

XII Осиё ўйинлари 1994 йил 2—16 октябрда Япониянинг Хиросима шаҳрида ўтказилди. Ўзбекистон спортчиларининг биринчи бор халқаро мусобақаларда мустақил равишда қатнашиши бу катта сиёсий-ижтимоий аҳамиятга эга эди. Хиросима шаҳридаги марказий ўйингоҳга Ўзбекистон вакилларининг ўз байроғи остида кириб келиши, юртимиз мустақил давлат эканининг яна бир далилидир.

Осиё ўйинларида 51 давлатдан 8000 дан зиёд спортчи қатнашди. 340 олтин, 340 кумуш ва 340 бронза медаллари учун кураш кескин ўтди. 181-бетдаги жадвалда биринчи ўнликка кирган давлат вакиллари ўртасидаги беллашув кўрсатилган.

Ўзбекистон спорт вакиллари 159 кишидан иборат бўлиб, спортнинг 21 турида иштирок этиб, 10 та олтин, 11 та кумуш ва 19 та бронза медалига сазовор бўлдилар. 121 спортчидан 78 нафари совриндор бўлди. Ўзбек терма жамоасида биринчи медаль совриндори — грек-юнон курашчиси Г. Пуляев бўлди.

Осиё ўйинлари қаҳрамони байдаркачи И. Киреев 3 олтин ва 1 кумуш медални қўлга киритди. Чарм түпи ўйинчиларимиз кўрсатган маҳорати рақиб ва томошабинларни лол қолдирди. Футбол жамоамиз устозлари Р. Ақромов ва Б. Абдураимовлар 1994 йил Осиё қитъасида энг кучли футбол устозлари деб деб тан олинди. Енгил атлетикачиларимизнинг 11 иштирокчисидан 8 таси медаль билан қайтди. Байдарка ва каноэда эшкак эшувчилардан 12 нафари 3 та олтин, 6 та кумуш ва 3 та бронза медалига сазовор бўлишди. Ўзбекистонлик 10 нафар боксчи 2 олтин ва 2 бронза медалига сазовор бўлишди.

Ўзбекистон спортчилари спортда энг нуфузли бўлган турлардан — футбол, боксинг супер оғир вазни, каноэ; оғир атлетиканинг супер оғир вазни турларида зафар кучдилар, Республикамиз обрўини юқорига кўтардилар. Хиросима шаҳри спорт майдонларида 10 марта Ўзбекистон байроғи кўтарилиб, мадҳияси янгради.

XII Осиё ўйинлари ёпилиши маросими 16 октябрда бўлди. 80 000 томошабин Ўзбекистон футболчиларининг Жанубий Корея жамоаси устидан ғалаба қозонганининг гувоҳи бўлишди. Ўзбекистон футболчилари шаънига ўйинлар ёпилиш маросими олдида яна бир марта Ўзбекистон байроғи ўйингоҳ устида кўтарилиб, мадҳиямиз янгради.

Қуйида XII Осиё ўйинларида иштирок этган баъзи жамоаларнинг эгаллаган ўринлари ва олган медаллари сони кўрсатилган, кейинги жадвалда МДХ дан иштирок этган жамоалар олган медаллар миқдори ҳақида маълумот берилди.

XII Осиё ўйинлари (Хиросима ш. Япония) жамоалар беллашуви натижасининг якуний жадвали

Эгаллаган ўрин	Мамлакатлар	Катнашчилар соми	1 оғир	2 кумуш	3 бронза	4 ўрин	5 ўрин	6 ўрин	Жами
1	Хитой	773	137	82	60	24	30	15	378
2	Курня	720	63	53	63	38	52	28	654
3	Япония	899	59	68	80	72	61	38	1032
4	Қозоғистон	356	25	26	26	26	25	11	139
5	Ўзбекистон	159	10	11	19	14	22	2	78
6	Эрон	232	9	9	8	12	7	6	51
7	Тайван	386	7	12	24	19	29	10	101
8	Ҳиндистон	207	4	3	15	13	17	10	62
9	Малайзия	157	4	2	13	5	11	1	36
10	Катар	93	4	1	5	2	3	6	21

МДХ дан иштирок этган терма жамоалар ўртасида

Эгаллаган ўрин	Мамлакатлар	Катнашчилар соми	I	II	III	IV	V	VI	Жами
1	Қозоғистон	356	25	26	26	26	25	11	139
2	Ўзбекистон	159	10	11	19	14	22	2	78
3	Туркманистон	64	1	3	3	3	7	1	18
4	Қирғизистон	81	—	4	5	9	10	5	33
5	Тожикистон	31	—	—	2	—	4	—	6

Биз шу кунларда буюк бир даврни, яъни 70 йилдан кўпроқ вақт давом этиб келган коммунистик империя сиёсатидан қутулиб, озодлик, мустақиллик, эркин бозор иқтисодиёти босқичига ўтиш даврини бошдан кечираяпмиз. Ёки бошқача қилиб айтганда, СССР деб аталмиш империя чангалидан ажралиб чиқиб, ўзимиз мустақил ҳаётга қадам қўя бошладик. Энди тақдиримиз ҳам, келажагимиз ҳам ўзимизга, бундан кейинги хатти-ҳаракатимизга боғлиқ. Агар келажагимиз буюк бўлар экан деб томошабин бўлиб турсак, ҳеч ким бизга мана шу сенинг порлоқ келажагинг деб, олтин ланганди қўшқўллаб келтириб бермайди. Ҳамма нарсани ўз қўлимиз билан, ақл-заковатимиз ва ҳалол меҳнатимиз билан яратишимиз керак.

Соғлом авлодни тарбиялаб, вояга етказиш давлатимиз сиёсатининг устувор йўналишидан биридир.

Жонажон давлатимиз аҳолисини соғломлаштириш тадбирларини узоқ даврга режалаштириш ва унга амал қилишни ўз олдимизга мақсад қилиб қўйишимиз шарт.

Бугунги кунда спорт — ҳаётий заруриятдир. Кундалик турмушда унинг ўрни ва аҳамияти беқийёс катта. Мамлакатимиз раҳбарияти ўз олдига Ўзбекистонни чинакам гуллаб-яшнаган ўлкага айлантиришдек буюк мақсадни қўяр экан, фуқаролар саломатлигини таъминламай туриб иқтисодиётда, саноатда, қишлоқ хўжалигида, ижтимоий соҳада юксак натижаларга эришиб бўлмаслигини яхши тушунади. Бу улкан вазифани на дори-дармон ва на малакали шифокорлар билан ҳал этиб бўлади. Чунки саломатлик, аввало фаол ҳаёт тарзига боғлиқдир. Фаоллик эса жисмоний тарбия ва спортдан бошланиб, ҳар бир фуқаронинг кундалик ҳаётида ўз ўрнини эгаллаши лозим.

Соғлом авлодни вояга етказмасдан туриб, келажаги буюк давлатни қуриб бўлмайди. Шунинг учун мамлакатимизда оналик ва болаликни ҳимоя қилиш, умуман республикамизда соғлиқни сақлаш бўйича кўплаб хайрли ишлар амалга оширилмоқда. «Соғлом авлод учун» ва «Экосан» каби ташкилотларнинг самарали ишлаётганлиги, соғлиқни сақлаш бўйича бир қанча халқаро дастурлар амалга оширилаётганлиги бунинг яққол далилидир.

Спорт кишилар ўртасида ҳамжиҳатликни, дўстлик-

ни мустақамловчи воситадир. Айниқса, спортнинг ўйин турлари бунга яхши мисол бўлади.

Спорт инсонга жисмоний бардамлик, руҳан тетиклик бахш этиши ҳеч кимга сир эмас.

Ўзбекистон ўз мустақиллигига эришгандан сўнг, республика спорт базасини жадал ривожланишига катта аҳамият берилмоқда. Вилоят, туман, шаҳар ва қишлоқларда спорт саройлари, мажмуалари, ўйингоҳлар, кортлар қурилаётир. Ватанимизда жаҳон андозаларига жавоб берадиган, энг янги техника ва анжомларга эга бўлган спорт иншоотларининг барпо этилиши Ўзбекистон спортининг келажагига катта умид уйғотади. Чунки спорт мухлислари сафи кенгайди, соғломлаштириш гуруҳлари кўпаяди. Эртага бизнинг ўрнимизни эгаллайдиган болаларнинг спорт шўъбаларида, ихтисослашган мактабларда шуғулланиб, чиниқиш ва жисмоний бақувват бўлиб ўсиш имкониятига эга бўлаётганлиги қувонарли ҳолдир.

Иқтисодий соҳадаги ютуқлар, шу заминда етишиб чиққан илм-фан ва маданият арбоблари, спорт намояндалари ҳар қандай мамлакатнинг салоҳиятини кўрсатувчи омилардан ҳисобланади.

Ватанимиз спортчилари тарихида биринчи марта мустақил жамоа бўлиб, 1996 йилги АҚШ нинг Атланта шаҳрида ўтказилган Олимпия ўйинларида иштирок этишди. Ўйинларда қандай натижа кўрсатишдан қатъи назар, унда қатнашишнинг ўзи ҳар бир спортчи учун энг катта бахтдир. Истиқлол шарофати ила юртимизнинг бахтиёр фарзандлари Атлантада келажак авлодлар учун Олимпиада эшикларини очишди.

Ўзбекистон Президенти Олимпиада қатнашчилари билан учрашувда, уларни қутлаб, спортчиларимизнинг мустақил давлат вакиллари сифатида Олимпиада ўйинларида қатнашиши муҳим воқеа эканини таъкидлади. Зеро спорт соҳасидаги ҳар бир ғалаба мамлакатнинг жаҳон миқёсида нуфузи ошишига хизмат қилади, ёшлар ўртасида спортнинг оммалашувиغا, буюк давлат асоси бўлган соғлом авлодни тарбиялаш ишига кўмаклашади.

«Муҳими— Олимпиадада қатнашиш!»— Халқаро Олимпия қўмитасининг бундан буён йилдан-йилга янгича мазмун кашф этмоқда. Энди кучлиларнинг кучлиси қатнашадиган Олимпия ўйинларига қизгин спорт мусобақаларида йўлланмаларни қўлга киритиш тобора қи-

Йинлашмоқда. Шу боис ҳозирнинг ўзидаёқ озод Ватанимиз спортчилари дастлабки катта галабага эришди дейишимиз мумкин. Улар жаҳон, қитъа майдонларида ўтган мусобақалардан сўнг барча спортчиларнинг орзуси бўлган Олимпия ўйинларида қатнашиш ҳуқуқини берувчи 76 та йўлланма билан тақдирланишди. Атланта Олимпиадасида шунча спортчиларнинг Ўзбекистон шарафини ҳимоя қилиши улкан ютуқдир.

Қайси жабҳадалигидан қатъи назар, биринчи бўлиш бахти ҳар кимга насиб этавермайдиган неъматдир. Бу кун шундай бахтга 76 нафар ўғлон-қизимиз сазовор бўлди. Улар биринчилардан бўлиб, мустақил Ўзбекистонимиз номидан Олимпия ўйинларида майдонга тушдилар. Бу спортчилар ўз исмларини спорт тарихимиз зарварақларига мангу муҳрлаб қўйишди.

1996 йил 19 июль куни Америка Қўшма Штатларининг Атланта шаҳрида (Жоржия штати) XXVI ёзги Олимпиада ўйинларининг тантанали очилиш маросими бўлиб ўтди. Унда жаҳоннинг 197 мамлакатидан келган вакиллар қатнашди. Озод давлатлар қаторида она-Ўзбекистонимизни, спортчилар сафида мустақил жамоамизни кўриш бахти бизга насиб қилди.

Атланта Олимпиадаси энг кўп мамлакат ва спортчи (10700 киши) қатнашган Олимпия ўйини сифатида тарихга киради. Бу Олимпиада бизнинг спорт тарихимизга ҳам зарҳал ҳарфлар билан ёзилади. Чунки шу Олимпиадада Ўзбекистон спортчилари биринчи бор мустақил жамоа сифатида қатнашди.

О, спорт! Сен — қувонч, сен — файз, шодиёна!
Ким кутса курашдан роҳат-фароғат,
Завқу шавқ, ҳаяжон, истаса ғоят —
Сен қурасан давра, байрам, тантана!..

Давраимизнинг энг оммавий мусобақаси ҳисобланмиш Олимпиада олис тарихга эга. Муаррихлар дастлабки Олимпия ўйинлари эрамиздан 1,5—2 минг (балки ундан ҳам узоқроқ) илк шундай ўйинни Геракл ўтказгани тўғрисида шаҳодат беради. Ҳатто Геракл 600 зинапоядан иборат югуриш мусобақасида ўзи ҳам қатнашиб, ғолиб чиққани баён этилган.

Эрамиздан 884 йил аввал Эллада шоҳи Ифит, Спарти ҳукмдори Ликурт ва Пизе шаҳри вакили Клеосфен Олимпия ўйинлари даврида тинчликни сақлаш тўғрисида битим имзолашган. Улар қуйидаги сўзларни

улкан лаппакка ёзиб, Олимпия шахрига кўринарли жойга қўйишган: «Олимпия муқаддас жой, кимки унга қурол билан кирса, худобезори сифатида лаънатланади. Кимки имкони бўла туриб, шундай худобезоридан қасос олмаса, улар ҳам худо ихтиёрига қарши борган ҳисобланади». Эрамиздан 445 йил аввал Афина ва Спарта ҳам Олимпия тинчлик шартномасини тузишган.

I Олимпиада Эпофей водийсидаги Олимпия қўрғони атрофида ташкил қилинган. Албатта, томошабинлар учун махсус ўриндиқлар бўлмаган. Одамлар мусобақаларни ялангликларда ўтиришиб кузатишган. Қатнашчилар дастлаб югуриш бўйича мусобақалашганлар. Кейинчалик лаппак улоқтириш, кураш ва отли аравада пойга ўтказиш қўшилган. Вақт ўтиши билан спорт турлари кўпайган. Махсус ўйингоҳлар қурилган. Афинада 204×33,4 метр ўлчамли 50 минг томошабинга мўлжалланган стадион қолдиқлари топилган.

Олимпиада голиблари мусобақанинг охириги куни зайтуң дарахтининг новдаларидан ясалган чамбар билан тақдирланиб, аъёнлар ўтирадиган томонга катта тантана билан кузатиб қўйилган. Улар шарафига катта зиёфатлар берилган. Голиблар Ватанларида қаҳрамонлардек кутиб олинган. Уларга турли имтиёзлар (солиқлардан озод қилинган, театрга текин кириш ҳуқуқига эга бўлган) берилган. Хуллас, Олимпия чемпионларига ҳурмат-эҳтиром кўрсатилган, Александр Македонский Олимпия чемпиони бўлган Дионисадорни асирликдан озод қилган.

Мелодий 146 йил Греция Рим ихтиёрига ўтган. Римликлар Олимпия ўйинларини менсишмаган. Улар гладиаторлар жангини аъло ҳисоблашган. Шу боис 200 йил давомида Олимпия ўйинлари паст савияда уюштирилган ва мусобақалар тўғрисида тарихий ҳужжатлар деярли сақланмаган. 394 йили Рим императори Феодосий I Олимпия ўйинларини бундан кейин ўтказмаслик тўғрисида буйруқ чиқарган. 416 йили Феодосий II Олимпия қўрғонини бузиб ташлаган.

Италия тарихчиси Тимей 1169 йиллик даврни ўрганиб, бу вақт орасида 292 та Олимпия ўйинлари ўтказилганини ёзиб қолдирган. Бу рақамга якуний натижа сифатида қарамаслигимиз лозим. Олимпия ўйинлари ҳар 1425 кунда ўтказилганини аниқлаш таҳсинга лойиқдир.

Маърифатпарварлар Олимпия ўйинларини тиклаш учун кўп уриндилар. Француз шоири ва маърифатпарвари Жан Жак Руссо 1762 йили ўз асариди Олимпия ўйинларининг катта тарбиявий аҳамиятини қайд этган. Немис маърифатпарвари Иоганн Базедов бу фикрни ривожлантирган. Айниқса греклар Олимпия ўйинларини тиклаш борасиди ибратли ишларни амалга оширишган. Греция озодлик ҳаракатининг йўлбошчиси Свангепос Запас 1859 йили биринчи умумгрек ўйинларини ташкил этган. Қатнашчилар 200, 400, 800 метрга югуриш, лаппак ва найза улоқтириш, баландликка, узунликка ва лангар чўп билан сакрашда мусобақалашшган. Умумгрек ўйинлари 1889 йилгача уюштирилган.

Янги давр Олимпия ўйинларининг тикланиши француз маърифатчиси Пьер де Кубертон номи билан чамбарчас боғлиқ. У бу ўйинларни тиклаш учун кўп ҳаракат қилган. Тарихий манбаларни чуқур ўрганиб, атрофига ҳамфикр кишиларни тўплаган. Кубертон Франция спорт жамияти бош котиби қилиб тайинланган. Энди унинг ҳаракатлари расмий тус олади. 1883 йили Франция маориф вазирлигидан конгресс чақиришга рухсат олади. 1894 йил 23 июль куни Париждаги Сарбонна университетида 12 мамлакат — Англия, Аргентина, Бельгия, Венгрия, Греция, Италия, Янги Зеландия, Русия, АҚШ, Франция, Чехия, Швеция вакиллари Олимпия ўйинларини тиклаш, Халқаро Олимпия қўмитаси тузиш тўғрисида қарор қабул қилишди ва Кубертон томонидан ишлаб чиқилган Олимпия хартиясини тасдиқлашди.

Дастлаб биринчи замонавий Олимпия ўйинларини 1900 йили Парижда ўтказишга келишилган. Аммо Халқаро Олимпия қўмитасининг биринчи президенти грек шоири Дмитриус Викелос 1896 йили Афинада Олимпия ўйинларини ташкил қилиш таклифини киритади. Конгресс аъзоларига бу таклиф маъқул бўлади. Викелос грек шаҳзодаси Константин билан ҳамкорликда Олимпия ўйинларини ўтказишга 300 минг драхм йиғиб, 1896 йил 6 апрелда I Олимпиада ўйинлари ўтказилади.

I Олимпия ўйинларида 13 мамлакатдан 311 спортчи спортнинг 9 тури бўйича 43 комплект медаль учун кескин кураш олиб борган бўлсалар, 100 йилдан сўнг

мамлакатлар (давлатлар) сони 197 га, спортчилар 10700 га, медаллар сони 360 комплектга етди.

Осиё ўйинларига ҳар бир давлат хоҳлаган спортчисини олиб бориш ҳуқуқига эга бўлса, Олимпиадага қатнашиш учун ҳар бир спортчи ўз спорт тури бўйича белгиланган халқаро мусобақаларда ХОҚ томонидан қўйилган нормативни бажариши шарт. Бизнинг спортчилар учун ана шундай мусобақалар — Осиё чемпионати йирик халқаро турнирлардан бўлди.

19 июль куни бошқа давлатлар қатори озод Ўзбекистон республикасининг байроғи остида спортчиларимиз Атлантадаги «Олимпия» ўйингоҳига кириб келишди.

Ўзбекистон учун биринчи Олимпиада медалини (кумуш) Армен Богдасаров (дзю-до) кўлга киритди.

Ўзбекистон спортчиларининг Олимпиада ўйинларида қатнашиши ҳақида гапирадиган бўлсак, у ҳолда собиқ Иттифоқ таркибида Олимпиада ўйинларида иштирок этганини кўриб чиқиш керак бўлади.

Қуйида собиқ Иттифоқ Олимпия терма жамоаси таркибида Ўзбекистонлик спортчиларнинг Олимпиада ўйинларида иштирокини ақс эттирувчи жадвални келтирамиз.

Йил	Шаҳар	Ишт. сони	Спортчининг исми, фамилияси	Медаллар
1952	Хельсинки	2	Галина Шамрай	олтин медаль
1964	Токио	3	Сергей Диомидов Светлана Бабанина Наталья Устинова	кумуш 2 бронза бронза
1968	Мехико	5	Вера Дуюнова	олтин
1972	Мюнхен	6	Вера Дуюнова Рустам Қазақов Эльвира Саади	олтин олтин олтин
1976	Монреаль	4	Руфат Рискиев Владимир Федоров	кумуш бронза
1980	Москва	15	Эркин Шагаев Лариса Павлова Юрий Ковалов Ольга Зубарева Рустам Ямбулатов Александр Панфилов Собир Рўзиев (жамоа) Наталья Бутузова	олтин олтин кумуш олтин кумуш кумуш кумуш кумуш

1988	Сеул	8	Лейла Ахмедова Валентина Заздровина Арсен Фадзаев Махарбек Хадарцев Радион Гатаулин Ноил Муҳаммадиёров	кумуш бронза олтин олтин кумуш кумуш
1992	Барселона	15	Сергей Зоболотнов Оксана Чусовитина Розалия Галиева Марина Шмонина Сергей Сирцов Анатолий Асрабоев Валерий Захаревич	бронза олтин олтин олтин кумуш кумуш бронза

Энди 1896 йилдан 1996 йилгача ўтказилган XXVI Олимпиада ўйинлари ўтказилган йилларни, вақтни, шаҳарларни ҳамда қанча спортчи иштирок этганини ақс эттирувчи жадвални маълумотнома тарзида келтирамиз.

Олимпиадалар

Тартиб	Йил	Кунлар	Шаҳарлар	Мамлакатлар сони	Спортчилар сони
I	1896	6—15.04	Афина	13	311
II	1900	20.5—28.10	Париж	22	1319
III	1904	1.7—23.11	Сент-Луис	12	681
IV	1908	27.4—31.10	Лондон	22	1999
V	1912	5.5—22.7	Стокгольм	28	2490
VI	1916	ўтказилмаган			
VII	1920	20.4—12.9	Антверпен	29	2668
VIII	1924	4.5—27.7	Париж	44	2956
IX	1928	17.5—12.8	Амстердам	46	2724
X	1932	30.7—14.8	Лос-Анжелес	37	1281
XI	1936	1.8—17.8	Берлин	49	3738
XII	1940	ўтказилмаган			
XIII	1944	ўтказилмаган			
XIV	1948	29.7—14.8	Лондон	59	3714
XV	1952	19.7—3.8	Хельсинки	69	4407
XVI	1956	22.11—8.12	Мельбурн	67	2813
		10.6—17.6	Стокгольм	29	145
XVII	1960	25.8—11.9	Рим	83	4738
XVIII	1964	10. —24.10	Токио	93	4457
XIX	1968	12—27.10	Мехико	112	4750
XX	1972	26.8—11.9	Мюнхен	122	7123
XXI	1976	17.7—1.8	Монреаль	88	6026
XXII	1980	19.7—3.8	Москва	81	5217
XXIII	1984	27.7—12.8	Лос-Анжелес	140	6797
XXIV	1988	17.9—2.10	Сеул	159	8465
XXV	1992	25.7—9.8	Барселона	70	9364
XXVI	1996	19.7—4.8	Атланта	197	10,700

АДАБИЁТЛАР

1. Ильина В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. М., Высшая школа, 1978.
2. Кабачков В. А., Пошевский С. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка в средних школах и ПТУ. М., 1982.
3. Казиева Р. Развитие женского физкультурного движения в Узбекистане. Т., 1980.
4. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. М., 1977.
5. Маслякова В. В. Массовая физическая культура в вузе. Высшая школа. Москва, 1991.
6. Михайлов К. В. Методы спортивной подготовки. К., 1981.
7. Насриддинов Ф., Қосимов В. Ўзбек миллий ўйинлари. Тошкент, 1992.
8. Озолин Н. Е. Современная система спортивной тренировки. М., 1970.
9. Петровский В. В. Организация спортивной тренировки. К., 1972.
10. Поненеценок В. В. Пути повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе. М., Высшая школа, 1979.
11. Платонов В. Н. Современная спортивная тренировка. К., 1980.
12. Прозоренко Р. Н., Палагашвили Э. Е. Самостоятельные занятия студентов по предмету физвоспитание. Учебное пособие. Ташкент. «Медицина», 1989.
13. Региональная программа по физической культуре для вузов Узбекистана. Ташкент, 1990.
14. Спортивная медицина и лечебная физическая культура. (Под. общ. ред. проф. А. Г. Дембо) М., 1970.
15. Теория и методика физического воспитания. Под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. 2-е изд. М., 1976.
16. Хавин Б. Н. Всё об Олимпийских играх. М., Фис, 1979.
17. Хайрова Ю. А. Физкультура — труд — здоровье. М., Знание. 1979.
18. Физическое воспитание. (Программа для высших учеб. заведений М., 1975.
19. Физическое воспитание. (Под. ред. В. А. Головина, В. А. Маслякова, А. В. Коробкова и др. М., Высшая школа, 1981).
20. Усмонхўжаев Т. С. 1001 ўзбек миллий ўйинлари. Тошкент, 1991.

МУНДАРИЖА

Муаллифдан	3
Қириш	5
I б о б. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт тарихидан . Янги давр Олимпиада ўйинлари тўғрисида қисқача маълумот	7
II б о б. Олий ва ўрта-махсус ўқув юртларида жисмоний тарбия дарсининг дастури	18
Имтиҳонлар даврида талабаларнинг ақлий иш фаолиятини ўзгартиришда жисмоний тарбия тадбирларининг аҳамияти	20
Жисмоний тарбиянинг мақсади ва вазифаси	22
Ўқув материалнинг мавзулари	23
Жисмоний тарбия дарсида талабаларни гуруҳларга ажратиш	25
Жисмоний тарбия машқлари билан мустақил шуғулланиш	26
Жисмоний тарбия ва спорт тадбирларидан мақсад	29
Жисмоний тарбия ва спортнинг меҳнат фаолиятидаги ҳамда дам олишдаги аҳамияти	31
Оммавий соғломлаштиришда жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни	31
Олий ўқув юртларида спортклуб фаолияти	32
Институт ётоқхоналарида жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ташкил қилиш	
Жисмоний тарбия фани бўйича синов ва имтиҳон талабалари	41
III б о б. Ўзбек миллий ўйинлари	44
Спортнинг миллий турларидан ва унинг таркибий қисmlаридан жисмоний тарбия машғулотларида фойдаланиш	44
«Оқ теракми-кўк терак?»	46
Гардишни мўлжалга олиш	47
«Қим чаққон?»	47
Копток ўйини	48
Дугиш ўйини	48
«Пирр» этди	49
«Супур-супур»	49
Тўп тегиш	50
Тўп — чуқурчага	51
«Доирага торт!»	52
«Йигирмага етказ»	52
Қиличбозлик	53
Қармоқча	53

«Қўлингни бер!»	54
Кўз боғлаш	54
«Бургут ва бургутча»	55
«Подачи»	56
IV б о б. Жисмоний тарбиянинг табиий-илмий асослари	57
Инсон организми биологик система сифатида	58
Тана ҳаракатининг бошқарилиши	59
Ҳаракат аппарати физиологияси. Мушак физиологияси	62
Мушакларнинг асосий хусусиятлари	62
Мушакларда энергия алмашинуви	63
Иш вақтида организмда содир бўладиган ўзгаришлар	64
Машқ қилиш ва унинг организмга таъсир этиши	65
Қон	67
Олий асаб фаолияти	70
V б о б. Соғлом авлод — давлатимиз бойлиги	72
Соғлом турмуш тарзи ва унинг мазмуни	73
Овқатланиш	79
Чиниқиш	80
Ёш авлод соғлом турмуш тарзининг шаклланиши	82
Ўқув-меҳнат жараёнида гигиена, ўқишдан ташқари жисмоний ва спорт машғулотларини ўтказиш	85
Талабаларнинг иш қобилиятини тиклаш ва оширишнинг қўшимча воситалари	86
VI б о б. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг одам организмига таъсири	93
Жисмоний ҳаракат фаоллиги	93
Юрак фаолияти	96
Шифокор назоратининг мақсади, вазифаси ва шакллари	98
Талабаларни тиббий текширишдан ўтказиш	98
Жисмоний ривожланишни баҳолаш	100
Ташқи кузатиш	100
Антропометрия	103
Шифокор назорати	106
Спорт шикастланиши ва касалликларнинг олдини олиш	107
Жисмоний тарбия жараёнида ўз-ўзини назорат қилиш	108
Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида физиологик ҳолат	109
Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида касаллик ҳолати ва биринчи ёрдам кўрсатиш	110
VII б о б. Жисмоний тарбия ва спорт тайёргарлиги асослари	112
Ётоқхонада жисмоний тарбия, спорт ишлари ва мусобақаларни ташкил қилиш	112
Спорт тайёргарлигини режалаш	123
Спорт тайёргарлик машғулотларини педагогик жараён сифатида олиб бориш	127

VIII б о б. Бўлажак мутахассисларнинг профессионал-амалий жисмоний тайёргарлиги	133
Ишлаб чиқаришдаги МАЖТ ҳақида тушунча	133
МАЖТнинг маъноси ва тузилиши	133
МАЖТ моҳиятини белгиловчи омиллар	134
Ўқув юрти талабалари учун МАЖТнинг мақсади, вазифаси ва мезонлари	136
Жисмоний тарбия дарсларида МАЖТни ташкид қилиш шакллари	142
Дардан ташқари МАЖТ	143
I—IV босқич талабалари учун МАЖТ комплекси	143
Бўлажак таржимон, иқтисодчи, менеджмент мутахассислари учун МАЖТ комплекси	143
Автоматика ва телемеханика, ЭҲМ ва компьютерлар билан ишловчи мутахассислар учун МАЖТ машқлари туپлами	144
Олий ўқув юртлари талабалари учун МАЖТни режалаштириш, текшириш ва баҳолаш	145
IX б о б. Жисмоний тарбия ва спортнинг жамиятдаги ижтимоий аҳамияти	147
Жисмоний тарбия тармоғининг асосий тушунчалари	150
Жисмоний маданият ва спортнинг асосий вазифалари	150
X б о б. Меҳнатни илмий ташкил этишда жисмоний тарбиянинг урни	152
МИАТ тизимида жисмоний тарбиянинг мақсад ва вазифалари	152
Иш жойларида меҳнат усулларини такомиллаштириш тадбирлари	154
Кадрларни тайёрлаш, ходимларнинг маданий-техник тайёргарлиги ва умумтаълимни юқори даражага кўтариш	154
Меҳнатни бир меъёрда ташкил қилиш	155
Ишлаб чиқаришда жисмоний маданият, унинг мақсади ва вазифалари	156
Ишлаб чиқариш муассасаларида жисмоний тарбия воситаларининг турлари ва тадбирларни ўтказиш усуллари	158
Машқ намузалари	168
XI б о б. Ўзбекистон иқлими ва унинг спорт машғулотларига таъсири	170
Ўзбекистоннинг жуғрофий жойланиши	173
Орол бўйи экологияси ва унинг ижтимоий-иқтисодий муаммолари	175
Психик-жисмоний тайёргарликка қўйиладиган талаблар	189
XII б о б. Ўзбекистон спортчиларининг халқаро мусобақаларда иштироки	
Адабиётлар	

