

Valeologiya fanidan
Ma'ruzachi: b. f. n., katta o'qituvchi Musaev X. A.

mavzu: TALABALARNI CHINIQTIRISH (2 soat)

(Mavzuni yoritishda yangi pedagogik texnologiyaning aqliy hujum usulidan va AKTning taqdimot usullaridan foydalanish ko'zda tutilgan)

Reja:

1. Chiniqtirishning foydasi.
2. Chiniqtirish prinsiplari.
3. Havo bilan Chiniqtirish.
4. Suv bilan Chiniqtirish.
5. Sportchilarni Chiniqtirishning o'ziga xosligi.

Organizmni chiniktirish – o'ta davolovchi vosita bo'lib, talaba sogligini mo'tadil ushlab turish vazifasini bajaradi.

Ilmiy tekshirish tadbirlari keyingi payt shuni ko'rsatmoqdaki, organizmni chiniktirish har xil surunkali xastaliklar bilan chalinishni oldini oladi, o'zok umr kechirish va akliy hamda jismoniy ish kobiliyatini meyorida saklab turish kobiliyatiga oshiradi.

Organizmni chiniktirishni doimiy olib boruvchilar orasida har xil xastaliklari 2 – 4 barobar kam uchraydi ekan.

Chinikish bundan tashqari, organizmni umumiy kuvvatlashtirish xususiyatiga ham ega. Organizm tonusini oshiradi, markaziy nerv tizimini mo'tadillashtiradi, qon aylanish doirasida qon oqish harakatini yaxshilaydi, moddalar almashinuvini jadallashtiradi, organizmni har xil tashqi ta'sirlarga chidamliligi oshiradi.

Chinikish – bu gigienik tadbirlar tizimi hisoblanib, organizmni har xil tashqi (sovo'qqa, issikka, kuyosh nurlari radiatsiyalariga, atmosfera bosimini susayishiga) chidamliligini oshirish bilan belgilanadi.

Chinikish bundan tashqari organizm termoregulyatsion apparatiga ijobiy ta'sir etib, har xil meteofaktorlarni salbiy ta'sirini oldini oladi. Buning natijasida organizm o'zini mo'tadil ichki xolatini bir meyorda ushlab turadi. Meteofaktorlarni keskin o'zgarishi natijasida ham organizm o'z mo'tadilligini saklay oladi.

Chinikish asosan MNTga ta'sir etib organizmdagi barcha a'zolarini faollashtirish, boshqarish kobiliyatiga ega.

Chinikish muolajalari ayniksa, organizmni jismoniy hamda akliy ish faoliyatini, soglikni takomillashtirish va kasalga chalinishiga chidamlilikni oshiradi.

Organizmni chiniktirish asosan, fizkultura (jismoniy tarbiya) va sport bilan shugullanish haqida ba'zi bir chiniktirish muolajalari bilan amalga oshiriladi. Organizmni chiniktirish turli yoshda ham o'z samarasini beradi, ammo chiniktirish

kancha vaqtli boshlansa, shuncha maqsadga muvofik bo'ladi. Ammo shuni esda to'tmok kerakki, o'tkir kasalliklarda va surunkali xastaliklarni ko'zlash paytida chinikish muolajalarni kullamaslik lozim.

Chiniktirish prinsiplari

Chinikish asosan to'g'ri olib borilgan muolajalar natijasidagina o'z samarasini ko'rsatadi.

Ilmiy tekshiruvlar va amaliyot tajribalari shuni ko'rsatmoldaki gigienik chinikish asoslari quyidagilardan iborat ekan:

- sistematiklik (davomiylik);
 - har doim va ketma – ket bajarish;
 - individual yondoshish;
 - vositalar hamda shakllarni bir – biri bilan almashtirish;
 - faol tartib;
 - umumiy hamda shaxsiy muolajalarni bir – biri bilan almashtirib bajarish;
 - o'z – o'zini boshqarishni ko'zlash.
- 1) Sistematiklik (davomiylik) prinsipi – bu chinikish muolajalarini har doim va har kuni bajarishga qaratilgan. Agar bu chiniktirish muolajalari 2 – 3 xaftacha amalga oshirilmasa, organizmni tashqi faktorlarga chidamliligini va reaksiyasini susayadi. Bundan kelib chikadiki, biz chiniktirish muolajalarini doimiy ravishda amalga oshirishimiz maqsadga muvofikdir.
 - 2) Har doim va ketma – ket bajarish prinsipi – bu chiniktirish muolajalar xajmini oshirib borishdan iborat. Bu muolajada avvalo eng oddiysidan boshlab to murakkab muolajalargacha ketma – ket amalga oshirib borish lozim.
 - 3) Individual yondoshish – bunda eng avvalo insonni yoshiga, jismoniy hamda ruxiy xolatiga, karab chiniktirish muolajalarini belgilaydi, chunki har bir insonni organizmi har xil.
 - 4) Vositalar hamda shakllarni xilma – xilligi – buni natijasida organizmni hamma tomonlama chinikishini amalga oshirish mumkin. Vositalar hamda shakllarni xilma – xil bo'lishi va ularni o'z navbatida almashtirib foydalanish organizmni har xil tashqi meteofaktorlarga bo'lgan chidamliligini oshirish.
 - 5) Faol tartib – buning natijasida chinikishni samarasi oshadi, chunki bu muolajada har xil jismoniy mashklardan mushaklarni harakatga keltiruvchi mashklarni bajarish kerak. Shuning uchun ham ba'zi bir sport turlari ya'ni: so'zish, changi sporti, yengil atletika, alpenizm, turizmlar yuqori chinikish effektini beradi.
 - 6) Umumiy hamda mahalliy muolajalarni bir – biri bilan almashtirib bajarish – buning natijasida organizmga ta'sir etayotgan tashqi muxit ta'sirotiga chidamliligini oshiradi. Umumiy muolajalarda – organizmga to'liq ta'sir ko'rsatib chinikish, shaxsiy muolajalarda esa tananing ba'zi bir joylariga ta'sir ko'rsatib chiniktiriladi.
 - 7) O'z – o'zini boshqarishni ko'zlash – bu chiniktirish muolajalarini amalga oshirish jarayonida o'z – o'zini boshqarishga qaratilgan.

Organizmni yaxshi va samarali chiniktirilganligini quyidagi xolatlar bilan baholash mumkin. Bunda tinikib uxlash, yaxshi ishtaxa, organizmni akliy hamda jismoniy ruxiyatini ko'tarilganligi, ish kobiliyatini jadalligi bilan belgilanadi. Bu belgilarni aksi esa organizmni noto'g'ri chiniktirilganidan dalolat beradi. Bunday xolatda tezda shifokorga murojaat kilmok lozim. Jismoniy mashk bajarilayotgan vaqtda hamda dam olish vaqtida ochik xavoda bulmok va yengil, kulay kiyim kiymok maqsadga muvofikdir.

Xavo bilan chiniktirish

Xavo bilan chiniktirish (xavo vannalarini qabul qilish) – yokimli hamda xavfsiz chiniktirish muolajasi hisoblanadi.

Bu chiniktirish usulida xavoni harorati katta ahamiyatga ega.

Issiklik sezish kobiliyatiga karab xavo apparati 3 ga bulinadi:

- 1) issik (ilik) – bunda xavo harorati 20 - 30⁰S bo'ladi.
- 2) sovo'qrok – bunda xavo harorati 14 – 20⁰S bo'ladi.
- 3) sovo'q – bunda xavo harorati 10⁰S dan past bo'ladi.

Xavo vannalarini eng yaxshi qabul qilish vaqti bu yozdadir, hamda atmosfera xavosi toza, musaffo joylardadir. Xavo vannalarini asosan yotgan xolatda, o'tirib yoki yurib, harakat kilib qabul qilish mumkin. Sovo'qrok yoki sovo'q vanna qabul kilayotgan vaqtda albatta jismoniy mashklarni bajarish lozim. Yomgir yog'ayotganda, tumanda yoxud shamol tezligi 3 mG's oshganda xavo vannasini qabul qilish man etiladi.

Xavo vannalarini meyorida ikki xil yo'l bilan amalga oshiradi ya'ni: xavo haroratini sekin pasaytirish bilan, hamda xavo vannasi harorati bir meyorda bo'lib muddatini o'zaytirish bilan.

Xavo vannasini birinchi bor qabul kilayotgan talabalarga 20 – 30 min. vaqt mobaynida 15 – 20⁰S haroratda amalga oshiriladi. Keyinchalik bu ko'rsatkichni o'zaytirish mumkin.

Sovo'q vannalarni faqatgina yaxshi chinikkan odamlargina olsa maqsadga muvofik bo'ladi. Sovo'q vannalarni qabul qilish muddati 5 – 10 min. dan oshmaslik lozim.

Xavo vannalaridan tashqari ochik, toza xavoda sayr qilish yoki trenirovka mashklarini bajarish ham organizmga ijobiy ta'sirini o'tkazadi.

Suv bilan chiniktirish

Suv muolajalari – bu chiniktirishning jadal muolajasi hisoblanadi. Chiniktirishning asosiy faktori bu suvning haroratidir. Suv muolajalarini doimiy ravishda kullash, bu shamollash kasalliklarini eng asosiy profilaktikasi hisoblanadi.

Suv muolajalarini to'g'ri qabul qilish uchun sovo'q suvning organizmga ta'sirini bilish kerak. Tana yuzasiga sovo'q suv ta'sir etganda organizm javob beradi. Avval tomirlarning tez kiskarishi tufayli qon ichki organlarga intiladi. Teri rangpar va

sovo'q bo'lib koladi. Bu vaqtda odam sovo'q yeydi – birlamchi faza. Keyin ikkinchi fazada issiklik «ishlab chikaradi», qon teriga okib kela boshlaydi va sovo'q yeyish, iliklikni sezish bilan almashadi.

Tomirlarning birinchi fazada torayishi va ikkinchi fazada kengayishi teri tomirlari uchun o'ziga ham mashk bo'lib, u harorat o'zgarishi sharoitida mo'qammallashib boradi.

Agarda sovo'q o'zok vaqt ta'sir etsa, uchinchi faza – teri tomirlarini kengaygan holda koladi, ulardagi qon okimining harakati susayadi, qon tuxtaydi va ikkilamchi sovo'q urish sodir bo'ladi. Bu xolatda organizm kun mobaynida issiklikni yo'qotadi. Shuning uchun suv bilan terining ikkilamchi reaksiyasini hosil qilish kerak, ya'ni tomirlarning kengayishidan boshlab, iliklik sezish hosil bulguncha. Uchinchi fazani hosil bo'lishini oldini olish kerak. Agarda uchinchi faza hosil bo'lsa, suv muolajalarini tuxtatish va isib olish zarur, buning uchun bir kancha harakat qilish kerak. Agarda tomirlar reaksiyasi kech kolsa, tanani sochik bilan o'qalash va jismoniy mashklar qilish kerak. Suv muolajalarini oldindan isinib bajarish kerak emas chunki, sovo'q teri aytarli reaksiya bermaydi va kizarish, isinishning urniga, yanada sovo'q yeyish sodir bo'ladi.

Suv bilan chinikish uchun eng kulay payt bu yoz va ko'zdir. Muolajalarni yaxshisi ertalab uykudan turgach yoki ertalabki badantarbiyadan so'ng bajarish kerak. Birlamchi suv muolajalarini xavo 17 – 20⁰S va suv 30 – 34⁰S da bajarish kerak. Keyinchalik har 3 – 4 kunda suv foni 1⁰S ga tushirib turiladi va 1,5 – 2 oyda 20 – 16⁰S va undan pastroqqa tushiriladi. Muolaja vaqtida xech kanday yokimsiz ta'sirotlar va sovo'q yeyish bulmasligi kerak.

Yuqorida bayon etilgandek chinikishning asosiy faktori suv muolajalarining o'zokligi emas, balki suv harorati asosiy hisoblanadi. Shuning uchun quyidagi qoidaga rioya qilish kerak: suv qanchalik sovo'q bo'lsa, tanani suv bilan ta'siri shunchalik kiska bo'lishi kerak.

Suv bilan chinikishda quyidagilar tavsiya etiladi: ishkalanish, suv kuyish, dush, so'zish.

Ishkalanish – suv bilan chinikishning birlamchi etapi. Bir necha kun davomida xul sochik, gubka yoki kul bilan ishkalaniladi. Avval faqat bel, keyinchalik butun badanni (yuqori qismlardan boshlab), kul va belni suv bilan ishkalab, keyin sochik bilan kuro'q kilib artiladi. Keyinchalik oyoklar artiladi. Hamma muolaja ishkalash bilan birga, 5 mino'tdan oshmasligi kerak.

Suv kuyish – chinikishning keyingi etapi. Bunda past haroratli suvga, past bosimli suv okimi kushiladi. Bunda suv bir idishdan kuyiladi. Suv kuyilgach energik ravishda tana sochik bilan artiladi. Muolajaning davomiyligi 3 – 4 mino't.

Dush – bu yanada energik muolajadir. Bunday chinikish uchun o'rta meyordagi suv okimini veer va yomgir shaklidagi dush xolatida qabul kilinadi. Sovo'q suv va mexaniq ko'zgalish birgalikda organizm uchun chinikish uchun yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Muolajadan so'ng albatta tanani sochik bilan energik ishkalash bilan tugashi zarur. Dushdan so'ng odatda ko'tarinki rux paydo bo'ladi.

Suv bilan chinikishni boshlaganda avval yengil muolajalardan boshlanadi. Suv harorati 33 – 34⁰S. Keyin suv haroratini har 3 – 4 kunda darajaga va sekin – astalik bilan (1,5 – 2 oyda) salomatligiga va kayfiyatga karab 20 – 18⁰S va past harakatga tushiriladi. Suv muolajalari paytida xech kanday yokimsiz qismlar va sovo'q yeyish xolatlari bulmasligi kerak. Yuqori darajadagi chinikishda qontrast dush kullash mumin. Uning moxiyati shundaki, bu muolaja paytida 20⁰S va undan yuqori o'zgarishi bilan kullaniladi.

Ochik xavolarda chumilish – chinikish uchun eng kulay usul. Bunda xavo, suv va kuyosh nurlari organizmga kompleksli ta'sir etadi. Chumilishni suv harorati 18 – 20⁰S darajaga yetganda boshlash mumkin. Chumilishni suv harorati 11 – 13⁰S, xavo harorati 14 – 15⁰S bo'lganda tuxtatiladi. Ertalab va kechki soatlarda, birinchi kunlari kuniga 1 marta, keyinchalik 2 –3 marta, 2 – 4 soat oraligida chumilish mumkin.

Suvda kun harakatlanish va so'zish kerak. Suv qanchalik sovo'q bo'lsa, harakatlar shunchalik energik bo'lishi kerak. Chumilishning davomiyligi suv harorati, ob – xavo va kafiyatga bog'liq. Sovo'q yeyishgacha suvda bo'lish tavsiya etilmaydi.

Kor bilan ishkalanish – bu muolajaga suv bilan o'zok chinikish muolajalari o'tkazilgach o'tish mumkin. Boshlanishda bu muolaja haqida o'tkaziladi, bunda tananing yuqori qismi ishkalaniladi. Kor bilan ishkalah tez va energik bajariladi. Davomiyligi 1 – 2 mino't. Keyinchalik yaxshi kayfiyati va chinikish darajasiga karab, kor bilan ishkalanish ochik xavoda o'tkaziladi. Kattik sovo'qda va kuchli shamolda ochik xavoda bu muolajani o'tkazish tavsiya etilmaydi. Chinikish uchun mahalliy suv muolajalar o'tkaziladi. Bulardan eng ko'p tarkalgani – oyoklarga suv kuyish va tomokni sovo'q suv bilan chayishdir. Bu muolajalar organizmni shamollashlarga nisbatan chidamliligini oshiradi.

Kuyosh bilan chinikish – ultrafiolet nurlari organizmga yaxshi ta'sir qiladi. Ularning ta'sirida MNS ning tonusi oshadi, terining ximoya kuchi ortadi, ichki sekresiya bezlarining faoliyati oshadi, modda almashinuvi yaxshilanadi, qon tarkibi yaxshilanadi, terida vitamin D hosil bsladi. Bundan tashqari kuyosh nurlari kasal ko'zgatuvchi mikroblarni uldiradi. Kuyosh nurlari kuyosh radiatsiyasining ma'lum bir dozasida yaxshi ta'sir qiladi.

Kuyosh nurlari – kuchli ta'sirot bo'lib, ortikchasi zarardir. Faqatgina sekinlik bilan kuyoshga o'zgarish va ma'lum bir kuyosh dozasini qabul qilishgina organizmni mustahkamlaydi va ishchanligini oshiradi. Ba'zi bir kasalliklarda (o'pka tuberkulezi, yalliglanish jarayonlari, yomon sifatli o'smirlar va boshqalarda) kuyoshda toblanish mumkin emas.

Kuyosh bilan chinikish – bu kuyosh vannalarini qabul qilishdir, ya'ni xavo vannalaridan chunki bunda organizm kuyosh va xavo ta'siriga uchraydi. Kuyosh vannalarini ertalab, yer va xavo kamrok kizigan va issikni yengil o'tkazish mumkin bo'lgan, qayta qabul kilinadi. Kuyoshda toblangach suv muolajalarini qabul qilish mumkin. Kuyosh bilan chinikishni yotgan holda va harakatda qabul qilish mumkin. Bosh okish rangdagi bosh kiyim kiygan holda yoki doim osti ximoyalangan bo'lishi kerak. Muolajadan so'ng ozgina dam olish, dush qabul qilish tavsiya etiladi.

O'quvsiz kuyoshda toblanish, badanning issik urishiga, olib keladi. Issib ketish issik yoki kuyosh urishiga olib keladi.

Sportchilarni chinikishining o'ziga xosligi

Chinikish sportchilar uchun muhim ahamiyatga ega bo'lib, u sportdagi tayyorgarlikning asosi hisoblanadi. Bu soglikning mustahkamlanishiga va sportdagi yuqori natijalarga erishishga sabab bo'ladi. Chinikkan sportchilar kamrok kasal bo'ladi, natijada u regulyar ravishda mashgulotlarga katnashadi, bularning natijasida esa musobakalarda yuqori yuto'qlarga erishadi, musobakalar esa murakkab iklmiiy – geografik issik va sovo'q iklmii, o'rta tog, o'zgaruvchi iklmii sharoitda o'tadi. Bunday murakkab – iklmiiy - geografik sharoitlardagi chikishlar tezkor adaptatsiyani talab qiladi, bu esa chinikkan sportchilardagina bo'ladi, chunki yuqorida bayon etilgandek organizmning adaptatsion jarayoni chinikkan sportchilarda tez va oson kechadi.

Yana bir muhim xolati sho'qi, bu shamollashlarning profilaktikasidir. Shamollashlar tufayli sportchilar sistematiik mashgulotlarga katnasha olmaganligi va o'zining sportdagi maxoratini oshira olmasligi haqida ko'pgina misollar keltirish mumkin. Ko'pgina shunday xolatlar bo'ladiki, tasodifiy shamollashlar tufayli sport musobakalari koldirilar edi, natijada butun komanda a'zolari bu xolatdan aziyat chekar edi.

Tekshiruvlar shuni ko'rsatadiki, sistematiik ravishda sportchilarni yopik joylarda shugullanishi chiniktirishni bo'zilishiga olib keladi. Keskin iklmii sharoitida, kuyosh radiatsiyasi va boshqa meteorologik faktorlar ta'sirida ximoya reaksiyasining susayishiga olib keladi.

Shuning uchun o'zok vaqt yopik sharoitda jismoniiy mashk qiladigan sportchilarga doimiiy ravishda turli usullarda chinikish tavsiya etiladi. Sportchilarni chiniktirishni kompleks ravishda sport turiga va tayyorgarlik darajasiga karab kilinadi. Lekin hamma xolatlarda yuqorida bayon etilgan xolatlarga rioya qilish kerak. Chiniktirishda yuqori ko'rsatkichlarga erishish uchun yil davomida ochik xavoda muolajalarni o'tkazish tavsiya etiladi.

Yilning issik kunlarida extiyot bo'lish kerak, chunki o'zok vaqt stadionlarda oftob bo'lish soglik uchun salbiy ta'sir qiladi (tezlik susayadi, harakat koordinatsiyasini bo'ziladi). Shuning uchun sportchilarni oftob tagida bo'lishini kun tartibiga rioya qilish asosida va sportchining individual xususiyatlariga asoslanib to'zish kerak.

Xulosa kilib aytish mumkinki, sportchilarni muvaffakiyatli chinikishi uchun gigienik koidalariga rioya kilgan holdagina amalga oshirish mumkin. Musobakalardan oldin organizm reaktivligi yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'lishi uchun chinikishga katta ahamiyat berish lozim.

Tavsiya etilayotgan adabiyotlar

1. A.P. Laptev, V.A. Pankov – Uchebnoe posobie «Zakalivanie studentov», Moskva 2001 g., str. 10 – 25.
2. A.P. Laptev, V.A. Pankov – Uchebnoe posobie «Vredno'ye privo'chki», Moskva 2001 g., str. 7 - 20.