

Ўзбекистон Республикаси
Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги

З.М.Бобур номли
Андижон давлат университети
Жисмоний маданият факультети

БИТИРУВ МАЛАКА ИШИ

МАВЗУ: Спорт ва жисмоний тарбия машғулотларига қўйиладиган гигиеник талаблар.

БАЖАРДИ: Мирзаолимов Нуриддин

ИЛМИЙ РАЎБАР: Х.Тўхтаҳўжаев.

Андижон 2013

**Мавзу: Спорт ва жисмоний тарбия машғулотларига
гигиеник талаблар.**

қўйиладиган

Режа

Кириш

- 1. Спорт ва жисмоний тарбия соғломлаштириш тадбирларининг шакллари**

Асосий қисм

- 1. Спорт ва жисмоний тарбия машғулотларида жисмоний ривожлантириш тадбирларининг воситалари**
- 2. Табиат омиллари ва гигиена талабларининг соғломлаштириш тадбирларининг воситалари**

Хулоса

- 1. Спорт ва жисмоний тарбия жараёнларининг соғломлаштиришнинг ўзаро боғлиқлиги ва аҳамияти**

Адабиётлар

Кириш

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришгач, ўзбек халқи миллий давлатчилиги ва маданияти тарихида янги давр бошланди. Мустақилликнинг дастлабки йилларидан бошлаб иқтисодий, сиёсий, маданий жараёнлар бўйича жиддий ислохотлар амалга оширилди.

Аҳолининг саломатлигини яхшилаш, ўқувчи ёшлар ва талабаларнинг жисмоний баркамоллигини тарбиялаш, иқтидорли спортчиларнинг маҳоратини давр талаблари ва халқаро андозалар асосида такомиллаштириб бориш, шунингдек зиёлиларнинг иш қобилиятларини ва меҳнат унумдорлигини ошириш, энг муҳими, соғлом турмуш тарзини шакллантиришга, соғлом авлодни тарбиялашга алоҳида эътибор берилди. Ўзбекистон Президенти И. Каримовнинг ҳиссаси ғоят юксак бўлиб, «ўзининг саломатлиги ҳақида шахсан ғамхўрлик қилиб бориш маданиятини ёшликдан, мактаб, маҳалла, соғлиқни сақлаш тизими, жисмоний тарбия ва спортнинг кўмагида сингдириш керак»¹, – деган чуқур мазмунли мантикий даъвати эътиборга моликдир.

Республикада аҳолининг саломатлигини яхшилаш ва жисмоний тарбия тизимидаги барча соҳаларнинг илмий-амалий салоҳиятини янада чуқурлаштириш борасида жуда катта амалий ишлар амалга оширилмоқда. Шу ўринда миллий хусусиятларни ҳисобга олган ҳолда жисмоний тарбия тизимининг илмий-амалий асосларини давр талаблари даражасида бойитиш, малакали мутахассис кадрлар тайёрлашга янада жиддий эътибор берилмоқда.

Соғлом турмуш тарзи ёш авлодни жисмонан баркамол ва соғлом қилиб тарбиялашни таъминлайдиган жараёндир. Жисмоний машқлар ва спорт билан шуғулланиш, тўғри овқатланиш ва яхши дам олиш, салбий одатлар-спиртли ичимлик ичиш, тамаки ва гиёҳванд моддалар чекиш, нотўғри дам олиш ва нотўғри овқатланиш, кам ҳаракатлик каби иллатлардан воз кечиш соғлом турмуш тарзи қоидаларидан ҳисобланади.

Битирув малакавий ишнинг мақсади ва вазифаси:

Битирув малакавий ишда таълим муассасаларида ўқувчи ёшлар юилан соғломлаштириш тадбирлари ташкил этиш жараёнлари ўрганилган,

Жисмоний машқларни жисмоний ривожлантириш, табиат омилларининг соғломлаштириш ва чиниктириш таъсирлари таҳлил этилган,

Шахсий ва жамоат гигиенаси қоидаларига риоя қилиш, соғлом турмуш тарзи талабларига амал қилиш масалалари ўрганилган.

Битирув малакавий ишни тайёрлаш: Андижон вилояти Шахрихон тумани Шахрихон енгил саноат ва хизмат кўрсатиш касб-хунар коллежида ташкил этилди. Илмий тадқиқот ишларида 100 дан ортиқ ўқувчиларни жисмоний тарбия ва спорт тадбирларида соғломлаштириш, чиниқтириш масалалари ўрганилган.

Битирув малакавий ишни тайёрлаш жараёни:

Битирув малакавий ишни тайёрлашда адабиёт ва ўқув материаллари ҳамда Интернет материалларини таҳлили ўтказилди.

Педагогик назоратда жисмоний, техник ва тактик тайёргарликлар назорат меъёрлари орқали баҳоланди.

Маънавий ва ахлоқий тайёргарлик жараёнларини ўрганишда суҳбатлар, анкеталар, тестлар ўтказилди.

Тиббий кўрик давомида тана тузилиши, бўй ва тана қисмлари узунлиги ҳамда тана вазни ўрганилди.

Ўқувчиларни жисмоний ривожлантириш ва жисмоний тарбиялаш тадбирлари, жисмоний тарбия дарслари, эрталабки бадантарбия, танаффусдаги ҳаракатли ўйинлар киради. Бу машғулотлар ўқувчиларни жисмоний машқларга ўргатиш ҳамда ҳаётий зарур бўлган ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантиришга қаратилган бўлади.

Ўқувчиларнинг жисмоний тарбия, спорт соғломлаштириш жараёнларини ташкил этишда жисмоний тарбия воситаларидан кенг фойдаланилади. Жисмоний тарбиянинг асосий воситалари бўлиб жисмоний машқлар ҳисобланади. Жисмоний машқлар бир шаклга келтирилган ва мақсадга йўналтирилган жисмоний ҳаракатлардир.

Жисмоний машқлар ўқувчиларни жисмоний ҳаракатларга ўргатиш билан бирга уларнинг жисмоний фазилатлари бўлиб ҳисобланган куч, чидамлилиқ, эгилувчанлик, тезкорлик ва чاقқонлик сифатларини ривожлантиради. Ўқувчиларини жисмоний машқлар ва амалий жисмоний ҳаракатларга ўргатишнинг мақсади уларни соғломлаштириш, жисмоний ривожлантириш ва ҳаётий зарур ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантиришдир.

Жисмоний машқлардан умумривожлантирувчи жисмоний машқлар организмни жисмоний юкламаларга тайёрловчи, соғломлаштирувчи вазифаларни бажаради. Умумривожлантирувчи жисмоний машқлардан эрталабки бадан тарбия машғулотларида, даволовчи машқлар сифатида ҳамда жисмоний тарбия дарслари ёки спорт машғулотларида тайёрлов жараёнларида разминка машқлари сифатида шуғулланиш мумкин.

Умумривожлантирувчи машқлар юрганда, югурганда, сафда, доирада, жихозлар билан, ракиблар қаршилиги билан бажариш мумкин. Умумривожлантирувчи машқлар бўйин, гавда, бел, қўл ва оёқ мускуллари учун алоҳида бажарилиши мумкин.

Махсус жисмоний машқларга спорт турлари бўйича бажариладиган жисмоний ҳаракатларни киритиш мумкин. Югуриш ҳарактлари енгил атлетикачиларнинг махсус машқлари, тўп билан ҳаракатлар спорт ўйинлари машғулотларининг махсус машқлари, кураш тушишлар курашчилар махсус машқлари, уриш ва тепиш ҳарактлари яккакураш турларининг махсус машқлари бўлади. Махсус машқлар спорт тўгарклари машғулотлари жараёнларида ҳамда жисмоний тарбия дарслари давомида ўргатилади.

Ёрдамчи машқлар махсус машқлар малака ва кўникмаларини эгаллашга қаратилган ҳаракатлардир. Енгил атлетикачиларнинг ёрдамчи машқларига қумликда югуриш, баланлика ва қияликка югуриш, оёқларга юк осиб югуришларни киритиш мумкин. Спорт ўйинлари турларида оғир тўплар билан машқлар, мосламалар билан машқлар, яккакураш турларида маникенни уриш, қопни тепиш, муляжни улоқтириш машқлари ёрдамчи машқлар бўлиши мумкин.

Ўқувчиларни жисмоний тарбия тадбирларига жалб этишда уларнинг жисмоний ривожланиши ҳамда саломатлиги тиббий назорат билан ўрганилади. Тиббий назорат натижасида талабалар жисмоний машқлар билан шуғулланиш режалари ишлаб чиқилади. Соғлиги заиф ва вақтинчалик касал талабалар даволаш жисмоний машқлар билан шуғулланиш тавсия этилади.

Ўқувчилар билан соғломлаштириш ва чиниқиш воситаси сифатида туризм ҳамда сайёҳлик юришлари машғулотлари ташкил этилади. Бу машғулотлар давомида улар организмнинг табиат омиллари ёрдамида чиниқиб касалликларига чидамлилиқ даражаси ортади.

Сайёҳлик юришларида ўқувчилар организми тоза ҳаво, қуёш нури ва сув муолажалари таъсирида чиниқиб боради. Чиниқиш тадбирлари: чўмилиш, тоза ҳавода сайр, қуёш нурида тобланиш шаклларида ташкил этилади. Сайёҳлик юришларнинг саёҳат, сайллар, экскурсиялар каби барча турларда организм жисмоний ривожланиб, чиниқиб боради. Бу билан болаларнинг соғлом бўлиб тарбияланишининг асосий вазифалари амалга оширилади.

Ўқувчиларнинг чиниктирувчи асосий омиллардан бири сув муолажалари қабул қилишдир. Сув муолажалари қабул қилиш баданни хўл сочик билан артиш, оёқ, қўл ва гавдага сув қуйиш, душ қабул қилиш, сауна ва хаммомга тушиш ҳамда табиий ёки сунъий сув хавзаларида чўмилиш ва сузиш машғулотларидан иборат бўлади.

Ўқувчилар жисмоний тарбия жараёнини тўғри ташкил этиш, амалий касбий тайёргарлик, уларни ўз касбини етук мутахассиси ҳамда замонавий талабларга жавоб берадиган кадр бўлиб етишишларини таъминлайди.

Спорт ва жисмоний тарбия соғломлаштириш

тадбирларининг шакллари

Ўқувчиларни соғломлаштириш ва жисмоний ривожлантириш жараёни узлуксизлигини таъминлаш мақсадида коллеж ўқувчилар кун тартибида жисмоний тарбия тадбирлари белгиланади ва амалга оширилади. Кун тартибидаги тадбирлар мазмуни Жисмоний тарбия дастури асосида тузилади ва режалаштирилади. Жисмоний тарбия тадбирларини ташкил этишда коллеж жисмоний маданият жамоаси ташкилотчилиқ ва раҳбарлик вазифасини бошқаради. Жисмоний тарбиянинг ўқувчилар кун тартибидаги тадбирлари ўқувчиларни жисмоний ривожланишга соғлигини мустаҳкамлашга ва чиниқтиришга ақлий қобилиятларни оширишга тартиб интизомни мустаҳкамлашни амалга оширади. Жисмоний тарбия тадбирларини мунтазам ўтказиб бориш ўқувчиларни ўзини-ўзи назорат қилиш, кун тартибига риоя қилиш ҳамда фаоллигини мустаҳкамлашга ўргатади. Жисмоний тарбия тадбирлари мактабнинг таълим ва тарбиявий ишлари шаклларидадан бўлиб ўқув машғулотлари билан мувофик ҳолда ташкил этилиши керак.

Эрталабки бадан тарбия машқлари. Ўқув машғулотларгача ўтказиладиган эрталабки гимнастика-мактабда ҳар куни дарслар бошлангунча ўтказиладиган жисмоний машқлардир. Машғулотларгача бўладиган гимнастика асосан тарбиявий ва соғломлаштириш масалаларини ҳал этади. Очiq ҳавода ўтказиладиган машқлар ўқувчилар организмни чиниқтиришга ҳам ёрдам беради. Эрталабки бадан тарбия машғулотлари ўқувчиларда тартиб интизомни ҳам тарбиялайди. Бу машғулотлар сўнг ўқув кунини уюшган ҳолда бошлаш амалга оширилади. Эрталабки бадан тарбия машғулотларида болалар жисмоний тарбия дарслари жараёнида ўрганган умуривожлантирувчи машқларни бажарадилар. Эрталабки бадан тарбия машғулотларига шифокор таъқиқламаган ўқувчиларнинг барчаси қатнашадилар. Эрталабки бадан тарбия машғулотларига директор ва ўқув ишлари директор ўринбосари раҳбарлик қилади. Машғулотни жисмоний тарбия ўқитувчилари олиб борадилар. Шу билан бирга ёшлар уюшмаси аъзолари ва фаол спортчи ўқувчилар ҳам машғулотларни ташкил этишда иштирок этадилар.

Эрталабки бадан тарбия машғулотлари очик ҳавода ўтказилиши мақсадга мувофиқ ёмғирли ва қаттиқ совуқ кунларда машғулотлар спорт залларида ва ёпиқ биноларда ўтказилади. Эрталабки бадан тарбия машғулотларининг вазифалари

1. Мускул системаси ва юрак фаолиятини фаоллаштириш
2. Ўқувчиларни жисмоний зўриқтирмаслик
3. Тўғри қадди-қамотни шакллантириш.
4. Умумривожлантирувчи машқлардан фойдаланиш.
5. Ўқув машғулотларига ақлий, руҳий ва жисмоний тайёргарлик кўриш.

Жисмоний тарбия дақиқалари. Бу машғулотлар бошланғич синф ўқувчилари билан ўтказилади. Бунда дарс давомида ўқувчилар ўқув машғулотидан тўхтатилиб, ўриндиклар йўлкасида сафланади ва бўйин, гавда, бел, қўл ва оёқ учун умумривожлантирувчи машқлар бажарилади. Бу машғулотларнинг мақсади узоқ вақт бир хил ҳолатда гавдани тутишга ўтганмаган ёш болалар қоматини тўғри шакллантиришдир. Дарс давомида ёш болалар бир хил ҳолатда узоқ муддат қолиб умуртқа поғонаси ва таянч ҳаракат аппаратида салбий ўзгаришлар содир бўлиши мумкин. Жисмоний тарбия дақиқалари шундай ҳолатларни олдини олишга қаратилган бўлади. Жисмоний тарбия дақиқалари бир хил ҳолатда узоқ муддат фаолият кўрсатадиган касб эгалари билан ҳам ўтказилади.

Танаффуслардаги ҳаракатли ўйинлар. Танаффуслар коллеж ўқувчиларининг дам олишлари ва навбатдаги дарсга жуда самарали тайёрлана олишлари учун фойдаланилиши зарур. Танаффуслардаги ўйинларни уюшган ҳолда ўтказиш тадбирларга қуйидаги талаблар қўйилади: Улар болаларнинг ёш хусусиятларига мос бўлиши ва болаларни жуда толиқтирмаслиги ҳам кучли қўзғатмаслиги керак. Танаффусдаги ўйинлар қиш вақтида ҳам очик ҳавода ўтказилгани маъқул. Танаффусдаги ўйинларга жисмоний тарбия ўқитувчилари ёки тарбиячи раҳбарлик қилишлари керак. Улар ўқувчиларни тўғри ва қизиқарли ўйнашларини, жароҳатланмасликларини, ҳаммани жисмоний ҳаракатларни шуғулланаётганлигини назорат қилиб борадилар. Танаффусда ҳаракатли ўйинларни уюшган ҳолда ўтказиш ўқувчилар тартиб интизомни мутаҳкамлайди. Танаффусларда спортчи фаол ўқувчилар ва ёшлар уюшмалари аъзолари болалар ўйинлари ва машғулотлари бошқарадилар. Ўйинлар ва машғулотлар дарс бошланишга 5 минут қолганда тўхтатилиб ўқувчилар ювиниб, кийиниб дарсга тайёргарлик кўрадилар. Танаффусдаги машғулотлар ўқувчилар ёши, жисмоний ривожланиши ва жинсига мувофиқ такомиллашиб боради. Коллеж ўқувчилари билан ҳаракатли ўйинлар ташкил этилса, ўқувчилари билан спорт ўйинлари, эстафеталар ўтказиш мумкин.

Коллежда дарсдан ташқари ишлардан бири оммавий жисмоний маданият ва спорт ишидир. Коллежда дарсдан ташқари ишнинг вазифалари қуйидагилардан иборат. Коллеж олдида турган ўқув-тарбия вазифаларини ҳал этишга ёрдам бериш; Ўқувчилар соғлигини мустаҳкамлашга, организмни чиниқтиришга, уларнинг ҳар томонлама жисмоний ривожланишига ёрдам бериш; Ўқувчиларнинг жисмоний маданият дарсларида олган билимлари, малака ва кўникмаларини чуқурлаштириш ҳамда кенгайтириш; Ўқувчиларида ташкилотчи малакаларини тарбиялаш ва ривожлантириш; Ўқувчиларни яхши дам олишларини ташкил этиш; ўқувчиларда жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишга иштиёқ уйғотиш. Дарсдан ташқари ишларга ўқувчиларни ёппасига жалб қилиш учун машғулотларни ташкил этиш ва ўтказишнинг хилма-хил шаклларида фойдаланиш лозим. Бунда уларнинг ёши, соғлиги ва жисмоний тайёргарлиги ҳисобга олинади. Ўқувчилар билан амалий иш олиб бориш учун тўғараклар тузилади. Биринчи навбатда бутун йил давомида ишлайдиган умумий жисмоний тайёргарлик тўғараклари ташкил этилади.

Умумий жисмоний тайёргарлик ва спорт тўғараклари иложи бориша кўпроқ ўқувчиларни, шу жумладан, жисмоний ривожланишда бир оз оқсётган ўқувчиларни ҳам жалб этиш лозим. Спорт тўғаракларининг раҳбарлари муайян спорт турининг машғулотларини ўтказиш услубиятини, ўқувчилар билан олиб бориладиган машғулотларнинг ўзига хослигини яхши билишлари керак. Спорт машғулотларини тўғри ташкил этиш ва бошқаришда, ўқувчиларни спорт турлари билан шуғулланишида организми ривожланишининг ҳамда спорт натижаларини кўрсатишни ижобий натижаларига эришиш мумкин.

Умумий жисмоний тайёргарлик тўғараклари ўқувчиларни жисмоний ривожлантиришни таъминлаб тўғарак машғулотлари иш фаолияти, йил давомига қуйидагича режалаштириш мумкин. Кузда-ҳаракатли ва спорт ўйинлари, енгил атлетика, қишда-қишки спорт турлари, гимнастика, кураш машғулотлари, баҳорда-кросс тайёргарлиги, спорт ўйинлари, ёзда-сузиш машғулотлари ўтказилади. Умумжисмоний тайёргарлик машғулотлари жисмоний тарбия асосида ташкил этилади. Мусобақалар ва спорт байрамларида ўқувчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги назорат қилиб борилади. Тўғараклар аъзолари 15-20 кишидан иборат бўлиши мумкин. Гуруҳлар ёши, жинси ва жисмоний тайёргарлиги бир хил даражадаги ўқувчилардан сараланади. Тўғарак машғулотлари ҳафтасига бир ёки икки марта ўтказилади. Ҳар бир машғулот 60 минут атрофида бўлиши мумкин. Жисмоний тайёргарлик гуруҳларига гуруҳ сардорлари тайинланиб улар тарбиячиларга ёрдам берадилар.

Коллежда спорт турлари бўйича тўғараклар ҳам фаолият кўрсатиб, бу тўғаракларга жисмоний тайёргарликка эга, шахсий қизиқишлари ва жисмоний қобилиятли бўлган ўқувчилар жалб этилади. Спорт тўғараклари коллеж жисмоний тарбия дастури асосида иш олиб боради. Спортчи ўқувчиларни жисмоний тайёргарлиги гуруҳ машғулотлари ва спорт мусобақалари, байрамларда назорат қилиб турилади. Тўғарак машғулотлари ҳафтасига 3-4 маротаба ташкил этилиб, 90 минут давомида ўтказилади. Спорт тури бўйича зарурий жиҳозлар ва мутахассис тарбиячиларнинг мавжудлиги ҳамда машғулот ўтиш жойлари талабга жавоб бериши коллеж шароитида ҳам малакали спортчилар тайёрлаш имконини беради.

Сайрлар, экскурсиялар, юришлар. Сайрлар, экскурсиялар ва сайёҳлик юришлар катта таълим ва тарбия аҳамиятга молик. Чунки бу жараёнда ўқувчилар табиат, жонажон ўлка ва унинг диққатга сазовор жойлари билан танишадилар. Бу тадбирлар юриш, югуриш ва ўйин малакаларининг такомиллашишига ёрдам беради, организмни чиниктиради ва болалар соғлигини мустаҳкамлайди ҳамда юриш-туриш, ўз-ўзига хизмат қилиш, жойни мўлжалга олиш ва хоказо кўникмаларни эгаллашга имкон яратади. Шунингдек, улар болалар жамоасини қарор топтириш ва мустаҳкамлашда, дўстлик, ўртоқлик ҳиссини тарбиялашда бебаҳо рол ўйнайди. Бу тадбирлар ёрдамида ўқувчилар табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари куёш, сув, ҳаво ёрдамида чиникиб борадилар, мамлакатимизнинг табиати ва тарихий обидалари ҳақида тушанчага эга бўлиб борадилар. Сайёҳлик юришлар давомида ўқувчиларда ҳаётий зарур жисмоний ҳаракатлар юриш, югуриш, сакраш, тирмашиб чиқиш, ошиб ўтиш, малака ва кўникмалари шаклланиш билан бирга табиат омиллари ёрдамида чиникиш ва сув муолажаларини сузиш, чўмилиш билан қабул қилиш амалга оширилади. Ўқувчиларда сайёҳлик юришларда керакли жиҳозлардан фойдаланиш ҳаракатланиш усуллари дала жойларида овқатланиш ва дам олиш, ўйинлар билан маданий ҳордиқ чиқариш тадбирлари ўтказилади.

Ўйинлар. Кўнгил очишлар. Ўйинлар бир нечта гуруҳлар билан ҳам, гуруҳлар ўртасида ўйинлар уюштирилади. Гуруҳ қанчалик кучли бўлса, ўйин ташкилотчилари ва ўйинбоши ўқувчилар унга шунчалик яхши тайёрланган бўлишлари керак. Ўйинлар ўқувчиларнинг дарсдан ташқари пайтдаги севимли машғулоти сифатида фақат махсус "Ўйин соатлари" да эмас, шунингдек, танаффусларда, байрамларда, сайрларда, экскурсияларда ва бошқаларда ҳам ўтказилади.

Спорт мусобақалари ва байрамлари. Спорт мусобақалари коллеждаги жисмоний тарбияга оид дарсдан ташқари ишнинг энг қизиқарли шаклларида биридир. Улар ўқувчиларни уйда ва жисмоний маданият жамоаларидаги доимий жисмоний

машғулотларга жалб этишга ёрдам беради, ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини оширади, ўқувчилар жамоасини мустахкамлайди. Ўқув йилининг бошида мусобақаларни ўтказиш муддати, қоидалари ва дастурлари аниқ белгилаб олинади. Бу муддатларни ҳисобга олган ҳолда мусобақаларга олдиндан тайёргарлик кўрилади. Ҳар бир мусобақа муайян низомга мувофиқ ўтказилади. Низомда мусобақанинг мақсади ва вазифалари, вақти ва ўтказилиш жойи, қатнашувчилар, дастури, ўтказилиш шарти ва ҳисобга олиш, энг яхши иштирокчиларни ва командаларни мукофотлаш тартиби, аризалар шакли ва уларни тақдим этиш муддати кўрсатилади. Спорт байрамлари тантанали кунларга бағишланиб ўтказилиш мумкин. Бунда ўқувчиларнинг спортчиларда тузилган гуруҳлари иштирок этадилар. Спорт байрамлари спортчиларни чиқишлари, байрамни очилиши, байроқ кўтариш, давлат мадҳияси ва ёшлар мадҳиясини ижро этилиши, спортчи ўқувчиларни жисмоний машқлар ва ҳаракатларни ташкил этиши, оммавий тадбирлар ўйин қулги, концерт ҳамда ғолибларни аниқлаш ва байрам якунида байрамни ёпилиши ўтказилади.

Мустақил машғулотлар: Ўқувчиларнинг бўш вақтларини жисмоний тарбия билан ўтказиш учун уларнинг ихтиёрий ҳаракатланиши таъминланади. Бу тадбирлар жисмоний машқлар ва ҳаракатлар билан шуғулланиш малака ва кўникмаси шаклланигандан сўнг мустақил машғулотлар шаклида ўтказилиши мумкин. Ўқувчиларни жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишларининг мустақил шакли мазмунини умумжисмоний тайёргарлик машқлари, умумривожлантирувчи машқлар, жисмоний фазилатларни ривожлантириш машқлари, буюмлар, жисмлар ва спорт жиҳозларидаги машқлар, спорт ва ҳаракатли ўйинлар шаклида ўтилиши мумкин. Табиат қўйнига сайрлар, сунъий ва табиий сув ҳавзаларида чўмилиш ҳамда қуёшда тобланиш муолажалари ҳам мустақил машғулотлар шаклида ташкил этилиши мумкин.

Жисмоний тарбияга оид дарсдан ташқари ишларга коллеж директори, манавий-маърифий тарбиявий ишлар бўйича директор ўринбосари ҳамда коллеж жисмоний тарбия ўқитувчилари жамоаси, ота-оналар, маҳалла оқсоқолининг жисмоний тарбия бўйича ёрдамчиси бошчилик қиладилар. Улар ҳар бир ўқувчини жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишларини ташкил этишлари ва назорат қилиб боришлари, рағбатлантириб туришлари шарт.

Ўқувчиларни жисмоний ривожлантириш ва жисмоний тарбиялаш тадбирлари, жисмоний тарбия дарслари, эрталабки бадантарбия, танаффусдаги ҳаракатли ўйинлар киради. Бу машғулотлар ўқувчиларни жисмоний машқларга ўргатиш ҳамда ҳаётий зарур бўлган ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантиришга қаратилган бўлади.

Ўқувчиларнинг жисмоний тарбия, спорт соғломлаштириш жараёнларини ташкил этишда жисмоний тарбия воситаларидан кенг фойдаланилади. Жисмоний тарбиянинг асосий воситалари бўлиб жисмоний машқлар ҳисобланади. Жисмоний машқлар бир шаклга келтирилган ва мақсадга йўналтирилган жисмоний ҳаракатлардир.

Жисмоний машқлар ўқувчиларни жисмоний ҳаракатларга ўргатиш билан бирга уларнинг жисмоний фазилатлари бўлиб ҳисобланган куч, чидамлилиқ, эгилувчанлик, тезкорлик ва чаққонлик сифатларини ривожлантиради. Ўқувчиларини жисмоний машқлар ва амалий жисмоний ҳаракатларга ўргатишнинг мақсади уларни соғломлаштириш, жисмоний ривожлантириш ва ҳаётий зарур ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантиришдир.

Жисмоний машқлардан умумривожлантирувчи жисмоний машқлар организмни жисмоний юкламаларга тайёрловчи, соғломлаштирувчи вазифаларни бажаради. Умумривожлантирувчи жисмоний машқлардан эрталабки бадан тарбия машғулотларида, даволовчи машқлар сифатида ҳамда жисмоний тарбия дарслари ёки спорт машғулотларида тайёрлов жараёнларида разминка машқлари сифатида шуғулланиш мумкин.

Умумривожлантирувчи машқлар юрганда, югурганда, сафда, доирада, жихозлар билан, рақиблар қаршилиги билан бажариш мумкин. Умумривожлантирувчи машқлар бўйин, гавда, бел, қўл ва оёқ мускуллари учун алоҳида бажарилиши мумкин.

Махсус жисмоний машқларга спорт турлари бўйича бажариладиган жисмоний ҳаракатларни киритиш мумкин. Югуриш ҳаракатлари енгил атлетикачиларнинг махсус машқлари, тўп билан ҳаракатлар спорт ўйинлари машғулотларининг махсус машқлари, кураш тушишлар курашчилар махсус машқлари, уриш ва тепиш ҳаракатлари яккакураш турларининг махсус машқлари бўлади. Махсус машқлар спорт тўғарқлари машғулотлари жараёнларида ҳамда жисмоний тарбия дарслари давомида ўргатилади.

Ёрдамчи машқлар махсус машқлар малака ва кўникмаларини эгаллашга қаратилган ҳаракатлардир. Енгил атлетикачиларнинг ёрдамчи машқларига қумликда югуриш, баланлика ва қияликка югуриш, оёқларга юк осиб югуришларни киритиш мумкин. Спорт ўйинлари турларида оғир тўплар билан машқлар, мосламалар билан машқлар, яккакураш турларида маникенни уриш, қопни тепиш, муляжни улоқтириш машқлари ёрдамчи машқлар бўлиши мумкин.

Ўқувчиларни жисмоний ривожлантириш машғулотлари, жисмоний тарбия дарслари, эрталабки бадантарбия, танаффусдаги ҳаракатли ўйинлар киради. Бу машғулотлар ўқувчиларни жисмоний машқларга ўргатиш ҳамда ҳаётий зарур бўлган ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантиришга қаратилган бўлади. Спорт

тадбирларига спорт тўғаракларидаги машғулотлар ҳамда спорт мусобақалари ва байрамларни киритиш мумкин. Спорт тўғаракларида ўқувчилар спорт турлари бўйича мутахассисликка эришишади. Спорт тўғаракларида ўқувчилар спорт турлари бўйича техник, тактик ва жисмоний тайёргарликдан иборат умумий тайёргарликка ҳамда назарий, ахлоқий ва маънавий, руҳий тайёргарликдан иборат умумий тайёргарликка эга бўладилар.

Уларда спорт турлари ҳаракатларининг техник ва тактик тайёргарлиги амалга оширилади. Шу билан бирга жисмоний фазилатлар куч, чидамлилик, эгилувчанлик ва чаққонлик фазилатлари такомиллашиб боради. Спорт мусобақалари ва байрамлари давомида ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши, техник-тактик ва жисмоний тайёргарлиги назорат қилинади. Уларнинг ахлоқий сифатлари ва маънавий тарбияси, руҳий шаклланиш даражалари баҳоланиб борилади. Ўқувчиларнинг соғломлаштириш тадбирларига асосан табиат қўйнига сайрлар, сайёҳлик юришлари ва туризм машғулотларини ҳисобга олиш мумкин. Бу тадбирларда ўқувчилар табиат омиллари сув, қуёш ва ҳаво таъсирида чиниқадилар.

Сайёҳлик машғулотлари давомида ҳаётий зарур бўлган ҳаракатлар юриш, югуриш, сакраш, тирмашиш, осилиш, судралиш, юмалаш, улоқтириш малака ва кўникмалари шаклланади. Ўқувчиларнинг жисмоний тарбия тадбирларидаги фаолияти, ҳаракат малака ва кўникмаларини эгаллаш қобилиятлари ҳамда жисмоний машқларини бажара олиш имкониятлари доимо ва якуний амалий назоратлар ёрдамида баҳоланиб, таҳлил этиб борилади. Ўқувчиларнинг жисмоний тарбия тадбирларини мақсади ва вазифаси, уларни жисмоний ривожлантириш ва соғломлаштириш билан бирга ўқув фаолиятини такомиллаштириш ҳамда назарий билимлар бўйича ўзлаштириш даражаларига ижобий таъсир кўрсатишдир.

Жисмоний тарбия тадбирлари йил давомида таълим муассасалари спорт иншоотлари ҳолати ҳамда дарс материаллари мувофиқ режалаштирилади. Куз, баҳор фаслига очик ҳавода ўтиладиган машғулотлар, кишда эса залда ва ҳоналарда ўтиладиган жисмоний машқлар режалаштириш мақсадга мувофиқ бўлади. Жисмоний тарбия дастури асосида жисмоний тарбия тадбирларини тўғри режалаштириш таълим тарбия даражасини ортишига ижобий таъсир кўрсатади. Таълим муассасаларида жисмоний тарбия тадбирларини меъёрий ҳужжатларга мувофиқ режа асосида ташкил этиш болаларни соғлом қилиб тарбиялашда ва жисмоний ривожлантиришда катта самаралар беради.

Табиат омиллари ва гигиена талабларининг соғломлаштириш тадбирларининг воситалари

Чиникиш деганда турли метеорологик омилларнинг ноқулай таъсирига организмнинг чидамлилигини оширишга қаратилган гигиеник тадбирларга тушунилади. Чиникиш-жисмоний тарбия системасининг ажралмас қисми бўлиб, кишиларнинг юксак унумдорлик билан бажариладиган меҳнатга ва Ватан ҳимоясига тайёрлашнинг самарали воситасидир. Мунтазам равишда чиникиш машқларини ўтказиш кўпгина касалликларнинг олдини олишга, кишиларнинг умрини узайтиришга ва узоқ йиллар мобайнида юксак даражадаги иш қобилиятини сақлаб қолишга имкон беради.

Шамоллаш туфайли содир бўладиган касалликларнинг олдини олишда чиникиш муҳим рол ўйнайди. Бундай касалликлар ҳозирча анча кенг тарқалган бўлиб, умумий касалликлар ичида уларнинг салмоғи 20-40% ни ташкил қилади. Чиниктирувчи машқлар билан мунтазам шуғулланиб бориш шамоллаш касалликлари миқдорини 2-5 марта камайтиради, айрим ҳолларда деярли батамом касалликнинг олди олинishiга муваффақ бўлинади. Шу билан бирга чиникиш организмнинг умумий мустаҳкамланишига ёрдам беради, қон айланишини яхшилайдди, марказий нерв системаси тонусини кўтаради, модда алмашинувини яхшилайдди, гигиеник режимни ишлаб чиқишга ёрдам беради.

Чиникиш негизида бутун организмни ўзига ҳос бўлган тренировкеси, биринчи галда ҳар хил метеорологик омиллар таъсирига организмдаги иссиқликни мувофиқлаштириб турувчи терморегуляция аппаратининг машқлари ётади. Чиникиш жараёнида махсус кўзғатувчиларнинг қайта-қайта таъсир этиши натижасида ҳамда нерв регуляциясининг таъсири остида организмнинг мослашув эффектини таъмин этадиган муайян функционал система шаклланади. Бунда эндокрин аппаратида, турли органлар даражасида, тўқималар ва ҳужайраларда ва энг муҳими, нерв системасида мослашув реакцияси содир бўлади. Шу вақт организм совуққа, иссиққа ва бошқа шунга ўхшаган одатдагидан ташқари кучли ташқи таъсирларга чидам билан бардош бериш имкониятига эга бўлади. Масалан, совуқ сувни қайта-қайта ва мунтазам равишда қўлланиш натижасида бадандан кўпроқ иссиқлик ажралиб, бу жараён кучаяди ҳамда терининг ҳарорати кўтарилади.

Шу билан бирга унинг асосий шох қатлами қалинлашади, бу эса ундаги мавжуд рецепторларнинг кўзғалиш интенсивлигини камайтиради. Булар бари организмнинг совуққа чидамлилигини оширади.

Организмнинг чиникиши натижасида гавданинг ҳароратини меъёрий сақлаш имкониятига, шунингдек метеорологик омилларнинг ҳар хил ўзгаришлари вақтида баъзи бир физиологик функцияларнинг кўрсаткичлари ўзгарганда ҳам мўътадил ҳолатда қолиш имкониятига эга бўлади. Чиниққан кишилар, чиниқмаган кишилар ҳеч қачон чидолмайдиган ички муҳит ўзгаришларига ортиқча куч сарфламасдан, ўз саломатлигини ва иш қобилиятини йўқотмаган ҳолда, чидай олади. Чиникиш махсус равишда ташкил этилиши, яъни чиниқтирувчи тадбирларни махсус ташкил этилган машғулотлар орқали амалга ошириш мумкин: организм чиниқтирувчи тадбирлар туфайли ҳар куни аста-секин чиниқиб боради.

Чиникишга истаган ёшдан киришиш мумкин. Бу иш қанча эрта бошланса, организм шунча мустаҳкам бўлади. Чиникишни бошлашдан олдин шифокор билан маслаҳатлашиб олиш керак. Шифокор кишининг саломатлиги қай аҳволда эканлигини теширибгина қолмай, шу билан бирга чиниқтирувчи тадбирлар шаклини ва уларнинг меъёрини белгилаб олишга ҳам ёрдам беради.

Тегишли тадбирлар тўғри амалга оширилган тақдирдагина чиникиш муваффақиятли ўтиши мумкин. Чиникишнинг қуйидаги асосий гигиеник тамойиллари белгилаб чиқилган: систематиклик, изчиллик индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиш, восита ва шаклларнинг хилма-хиллиги, актив режим, умумий ва хусусий чиникиш тадбирларини бир-бирига қўшиб олиб бориш, ўз-ўзини назорат қилиш ана шундай тамойиллар жумласидандир.

Систематик тамойили чиниқтирувчи тадбирларни мунтазам равишда, ҳар куни бажаришни талаб қилади. Чиникишга эришиш учун у ёки бу метеорологик омил таъсирини такрорлаш зарур. Бу тадбир мунтазам равишда ўтказилар экан, унинг излари олдинги излар устига тушиб бораверади. Шундай қилиб, мазкур қўзғатувчига нисбатан организм реакцияси аста-секин ўзгариб боради. Чиникиш тадбирларини ўтказишда, узоқ муддат узилиш бўлса, бу организмнинг бўшашиб кетишига ёки эришилган ҳимоя реакцияларининг батамом йўқолиб кетишига олиб келади. Одатда тадбирларни тўхтатиб қўйилгандан кейин орадан икки-уч ҳафта ўтгач, чиниққан омилга нисбатан организмнинг барқарорлиги сўна бошлайди.

Муолажа меъёрини аста-секин изчиллик билан ошира бориш—бу тўғри чиникишнинг асосий шартидир. У кичик-кичик дозалардан ва энг оддий усуллардан бошланмоғи керак. Фақат шундай қилганда, яъни вақт, миқдор ва шакл жиҳатидан ўтказилаётган тадбирларни аста-секин кичик дозалардан, катта дозаларга оҳиста ўтказгандагина бу тадбирлар кутилган натижани бериши мумкин. Бу қоидаларни эътиборга олмаслик эса салбий оқибатларни келтириб чиқариши мумкин.

Тадбирлар меъёри ва шаклини танлаш ва ўтказишда кишининг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиш лозим. Бу чиникиш тадбирлари турли кишилар организми турлича бўлгани учун бир хилда таъсир кўрсатмаслиги билан тушунтирилади. Болалар ташқи омиллар таъсирига катталарга нисбатан кўпроқ мойил хусусиятга эгадирлар. Жисмоний жиҳатдан заиф шахслар ёки яқин орада касалдан турган кишилар мутеорологик омиллар таъсирига соғлом кишиларга нисбатан анча кучли даражада мойилдирлар. Чиникиш воситаси ва шаклларнинг хилма-хиллиги ҳар томонлама чиникишни таъминлайди.

Актив режимга амал қилиб олиб борилганда чиникиш анча самарадор бўлади. Бунда чиникиш тадбирлари амалга оширилаётганда жисмоний машқлар қилиш ёки қандайдир мускул ишлатиладиган ишларни бажариш ҳисобига содир бўлади. Организмни совуққа чидамли қилиш тадбирларга жисмоний машқларнинг қўшилиши иссиқлик чиқариш сусайиб кетиши натижасида содир бўлган ҳолни анча кучли иссиқлик ажратиш ҳисобига қоплаш мумкин бўлади. Бу совуқ кўзғатувининг интенсивлигини пассив режимдагига нисбатан анча тезроқ кўпайтириш имконини беради. Чиникиш тадбирларини иссиқлик шароити тез-тез ўзгартирилиб жисмоний машқлар билан қўшиб олиб борилганда организм барқарорлиги юксак даражада бўлган.

Умумий ва хусусий чиникиш тадбирларини бир-бирига қўшиб олиб бориш организмнинг нокулай ташқи омилларга барқарорлигини анча оширади. Чиникиш тадбирлари умумий тадбирларга ҳамда хусусий тадбирларга бўлинади. Организмнинг барча аъзолари, тананинг бутун сиртига таъсир кўрсатадиган тадбирлар умумий чиниктирувчи тадбирларга киради. Гавданинг айрим участкаларини хусусий чиниктиришга қаратилган тадбирларга нисбатан камроқ куч билан таъсир кўрсатади. Лекин иқлим омилини организмнинг сезгир участкаларига таъсир эттириш, яъни, масалан, бўғинларни. Томоқни. Бўйинни ва тез таъсир қиладиган бошқа аъзоларга иссиқлик омилини моҳирлик билан тадбиқ этилса, хусусий чиникишда ҳам яхшигина фойдали натижага эришиш мумкин.

Чиникиш жараёнида киши ўзини доимий равишда назорат қилиб бориши керак. Организмга чиниктирувчи тадбирлар таъсирини бир қатор оддий белгиларга қараб ҳам билиб олиш мумкин. +аттиқ уйқу. Яхши иштаҳа, ўзини яхши ҳис этиш, иш қобилиятини ортиши ва шунга ўхшаш фактлар чиникиш тадбирлари тўғри ўтказилаётганини ҳамда унинг ижобий натижаларини кўрсатувчи белгилардир. Уйқусизлик. Бездорлик, иштаҳасизлик, иш қобилиятининг пасайиб кетиши, чиникиш тадбирларининг нотўғри ўтказилаётганини кўрсатади. Бундай ҳолларда ўтказилаётган тадбирлар шакли ва меъёрини ўзгартириш ҳамда шифокорга мурожаат этиш лозим.

Очиқ ҳавода чиниқиш. Очиқ ҳавода чиниқиш—бу хавфсиз чиниқиш тадбиридир. Мунтазам чиниқишнинг бошқа турларига ўтишда ишни мана шу ҳаво ваннаси олишдан бошлаш тавсия этилади.

Ҳавонинг чиниқтирувчи таъсири унинг ҳароратига боғлиқдир. Бироқ, ҳавонинг намлиги ва ҳаракат тезлигини ҳисобга олмоқ керак. Баданнинг иссиқлик сезиш хусусиятига қараб туриб, ҳаво ваннаси бир неча турга бўлинади. Иссиқ ҳаво ваннаси, салқин ҳаво ваннаси ва совуқ ҳаво ваннаси. Бундай бўлиниш шартли бўлиб, ҳамма учун ҳисобланган оддий меъёрийлардир. Табиийки, совуқни сезиш чиниққан кишиларда бундан анча паст ҳароратда билинади.

Ҳаво ваннаси қабул қилишни олдиндан шамоллатиб қўйилган хона ичида бошлаш тавсия этилади. Шундан кейин, чиниқа бориш даражасига қараб, бу тадбирларни очиқ ҳавода ўтказиш мумкин. Ванна учун энг қулай жой-ҳавоси чанг ва зарарли газлардан холи бўлган, кўкаламзор, соя-салқин жойлардир. Ванна қабул қилганда ётиб, ўтириб ёки ҳаракат қилиб, юриб туриш керак. Нам ҳавода ва шамол бўлиб турган пайтда ванна олиш муддати қискартирилади. Ёмғир ёғиб турганда, туман тушганда ва шамолнинг ҳаракати секундига 3 м/с дан ошганда бу тадбир амалга оширилмайди.

Ҳаво ваннасининг меъёри икки йўл билан белгиланади ва амалга оширилади, биринчидан, ҳаво ҳаракатининг аста-секин пасайтириб бориш йўли билан ёки, иккинчидан, бир хилдаги ҳаракатда тадбир ўтказиладиган вақтни аста-секин узайтириш йўли билан бажарилади. Дастлабки ҳаво ванналари соғлом кишилар учун 20-30 минут давом этиши керак. Бунда ҳавонинг ҳарорати 15-20 бўлмоғи зарур. Шундан кейин тадбирни ўтказиш вақти ҳар куни 10 минутдан ошириб борилади, шу тариқа у икки соатга етказилади. Иккинчи босқич-бу ҳаво ваннасини 15-10 ҳароратда, 15-20 минут давомида қабул қилишдан бошланади. Бу вақт ичида албатта қўлни, оёқни силтаб бажариладиган шахдам, жадал ҳаракатларни бажариб туриш керак.

Совуқ ваннани яхши чиниққан кишиларгина, улар ҳам шифокор назоратидан ўтгандан кейингина қабул қилиши мумкин. Қабул қилиш вақти-5-10 минутдан ошмаслиги керак. Совуқ ванна қабул бўлингач, баданни артиб қиздириш ва илиқ душ қабул қилиш керак. Ҳаво билан чиниқиш пайтида киши ўзини-ўзи қийнаб совуқ қотиш даражасигача бормаслиги лозим. Қаттиқ совуқ қотишнинг дастлабки белгилари пайдо бўлиши биланок бир оз югуриш зарур ва бир нечта гимнастика машқларини бажариш даркор.

Кўпинча шамоллаш билан боғлиқ бўлган касалликларни келтириб чиқарадиган елвизакда чиниқиш муҳим аҳамиятга эга, улар кутилмаганда гавданинг унча катта бўлмаган участкаларига таъсир кўрсатиб, уни совутади. Бу нарса дарҳол сезилмайди ва

организмда етарли даражада ҳимоя реакциялари уйғотмайди. Бунда елвизак гавданинг бутун сиртига баравар таъсир қилишига эришмоқ керак.

Махсус ҳаво ванналаридан ташқари ҳар қандай иқлим шароитида очик ҳавода сайр киилб юриш, бутун йил давомида фортчкани очиб ухлашга одатланиш организмга ғоят фойдали таъсир кўрсатади. Бу тадбирларнинг ҳар иккаласи ҳам юқори нафас олиш йўлларини совуққа чидамлилиқ, барқарорлиқ даражасини оширади. Баданга ҳаво кириб турадиган енгилроқ киймлар кийиб юриш ҳам муайян даражада чиниқтирувчи самара бериши кузатилган.

Сувда чиниқиш. Сув муолажалари-чиниқишнинг энг интенсив тадбирларидан бўлиб, бунга сабаб сувнинг ҳавога қараганда иссиқлик ўтказувчанлиги 28 марта кўпроқ эканлигидадир.

Сувнинг ҳарорати чиниқишнинг асосий омили ҳисобланади. Бунинг устига сув сепиш, устидан сув қуйиш, душга тушиш ва чўмилиш сингари сув тадбирлари одамга механик таъсир ҳам кўрсатади. Сувдаги минерал тузлар, газ ва бошқа суюқликларнинг эриши ҳисобига ҳам сув организмга муайян таъсир кўрсатиши мумкин. Сувнинг чиниқиш воситаси сифатидаги афзалликлари асосида бир қатор тадбирларни ўтказиш мумкин. Сувнинг бошқа тадбирларидан афзаллиги, негизида ҳарорат омили ётади. Шунингдек, сувда ўтказиладиган чиниқиш тадбирларини танлаш имконияти ва бунда аниқ меъёрга риоя қилиниши ҳам зарур омиллардан саналади. Сув тадбирларини тўғри ўтказиш учун совуқ организмга қандай таъсир ўтказишини билиш керак. Одамнинг баданига совуқ сув тегиши билан организм бунга дархол қаттиқ реакция билан жавоб беради. Дастлаб томирлар кескин қисқариб кетиши натижасида тери томирларидан қон ички органларга қараб қолади. Мана шу вақтда киши совуқни ҳис қилади. Биринчи босқичдан кейин иккинчи босқич келади-организм бор кучи билан, зўр бериб иссиқлик ишлаб чиқара бошлайди.

Натижада терининг қон томирлари кенгайиб, қон томирларига оқиб кела бошлайди, оқибатда совуқсираб турган баданга ёқимли илиқ ҳарорат югура бошлайди. Совитиш давом эттириладиган бўлса ва бу тадбир хаддан ташқари чўзилиб кетса, унда учинчи босқич бошланади: терининг қон томирлари кенгайганича қолаверади, улардаги қоннинг ҳаракати секинлашади, сўнг қон юришдан тўхтаб бошлайди ва шу пайтда иккинчи совуқ қотиш бошланади. Бу ходисаларнинг ҳаммасида организм жуда кўп миқдорда иссиқлик йўқотади. Шунинг учун сув билан чиниқиш вақтида албатта тери реакциясининг иккинчи босқичигагина эришиш зарур, яъни қон томирларининг кенгайиши ва ёқимли илиқ ҳароратини сезиш туйғуси пайдо бўлиши билан чиниқишни тўхтатиш зарур. Учинчи босқичнинг бошланишига йўл қўймаслик керак.

Томир реакцияси кечикиб бошланган ҳолларда баданни сочиқ билан артиш ҳамда кескин ҳаракатли жисмоний машқларни бажариш тадбири амалга оширилади. Шунингдек, сув муолажаларини олдиндан исиниб олиш йўли билан ўтказиш ҳам мақсадга мувофиқдир; совиб қолган тери зарур реакцияни бера олмайди. Тери қизариб қизиш ўрнига яна ҳам кўпроқ совиш ҳолати содир бўлади.

Ёз кунларидаги ва куз кунларидаги сувда чиниқиш, чиниқишни бошлаш учун энг қулай пайт ҳисобланади. Бу тадбирни эртлабки соатларда уйқудан турган заҳоти ёки эрталабки бадан тарбияни бажариб бўлган заҳоти ўтказиш яхши натижа беради. Дастлабки вақтларда сув муолажаларини ҳавонинг ҳарорати 17-20 бўлган вақтда ўтказиш тавсия этилади. Кейин эса чиниқишнинг ривожлана бориш даражасига қараб бундан пастроқ ҳароратга ўтиш мумкин. Дастлаб сувнинг ҳароратини 33-34 га келтириб, чиниқишга киришилади. Кейин анча кучли чиниқиш тадбирларига ўтиб, ҳар 3-4 кунда сувнинг ҳароратини бир градусдан пасайиб борилади. 1,5-2 ой мобайнида аста-секин сувнинг ҳароратини киши ўзини қандай ҳис қилиш ва саломатлигига қараб туриб 20-18 ва ундан ҳам пастроққа тушириш мумкин. Сувда чиниқиш тадбирлари амалга ошириладиган вақтда ноқулай ва нохуш ҳислар совуқ қотиш ҳолатлари бўлмаслиги керак. Сувнинг ҳарорати асосий чиниқтирувчи омил ҳисобланади. Сувда узок муддат туриш билан чиниқиш муолажаларини ижобий ҳал қилиш мумкин эмас. Сув қанча совуқ бўлса, унинг танага тегиш вақти шунча қисқа бўлиши керак.

Сув билан чиниқиш вақтида қуйидаги сув муолажаларини қўллаш тавсия этилади; ҳўл сочиқ билан артиниш, устидан сув қуйиш, душга тушиш, чўмилиш. Артиниш-сувда чиниқишнинг дастлабки босқичидир. Эрталаб бадан ҳўл сочиқ билан артилади. Сув ҳарорати борган сари совутиб борилиши керак.

Устидан сув қуйишда сувнинг паст ҳарорати кўрсатган таъсирга сув оқимининг унча катта бўлмаган босими ҳам қўшилади. Устидан сув қуйган вақтида қандайдир бир қаттиқ идишдан ёки шлангдан фойдаланилади. Бу тадбир билан шуғулланилган дастлабки вақтларда сувнинг ҳарорати 30 га яқин, ундан кейин эса 15 гача туширилиши лозим ва шу тариқа ҳарорат янада пасайтириб борилади. Устидан сув қўйилгач, баданни сочиқ билан тез ҳаркат қилиб артиб қиздирилади. Бутун жараён 3-4 минутдан ошмаслиги керак.

Душ-бу сув муолажаларнинг яна ҳам таъсирлироқ кўринишидир. Чиниқиш учун сувни ўртача куч билан бир меъёردа ёки ёмғирга ўхшатиб сачратиб бериладиган душлардан фойдаланилади. Бунда ҳам совуқ сув таъсири, ҳам душнинг механик таъсири бирга қўшилиб, организмга жуда яхши чиниқувчан омил сифатида таъсир кўрсатади. Дастлабки вақтларда сувнинг ҳарорати 30-35 бўлиши керак. Бутун муолажа

учун кетадиган вақт 1 минутдан ошмаслиги лозим. Сўнгра сувнинг ҳароратини аста-секин пасайтириб, душда туриладиган муддатни эса 2 минутга қадар ошириб борилади. Бу тадбир албатта баданни сочикда тез ҳаркат қилиб артиш орқали қиздириш билан якунланиши зарур. Одатда душ қабул қилгандан кейин кишида тетик ва яхши кайфият пайдо бўлади.

Очиқ сув ҳавзаларида чўмилиш-бу чиникишнинг энг яхши усулларида биридир. Бунда организмга бир йўла ҳаво, сув ва қуёш нурининг таъсири сезилади. Чўмилишни сувнинг ҳарорати 18-20 градусга етгандан кейин бошлаш мумкин. Ҳавонинг ҳарорати 14-15 градус ва сувнинг ҳарорати 11-13 градусга тушгач, чўмилиш батамом тўхтатилади. Эрталаб ва кечкурунги салқинда чўмилиш мақсадга мувофиқдир.

Сувга тушгач, кўпроқ ҳаракат қилиш ва сузиш лозим. Сув қанча совуқ бўлса ҳаракат шунча тезроқ бўлиши керак. Чўмилиш вақтининг давом этиши асосан, сувнинг ҳароратига, об-ҳавога ҳамда киши ўзини қандай хис этаётганлигига боғлиқдир. Сувда қалтираб, кўкариб кетгунча қолиш зарарлидир. Ёш улғая боргач, чўмилиш миқдори ҳам, вақти ҳам қисқартирили лозим.

Қишки чўмилишга киришмоқчи бўлган кишилар саломатлиги яхши бўлиши ва улар оддий чиникиш воситалари орқали кўп йиллар мобайнида шуғулланган бўлиши керак. Машғулотни бошлашдан олдин ҳар томонлама шифокор кўригидан ўтиш лозим. Айниқса, 40 ёшдан ошган кишиларнинг саломатлигини синчиклаб текшириб кўриш керак. Ҳар хил қишки чўмилишга зид бўлган ҳолатлар айниқса мана шу ёшдан кейин учраб туриши характерли ҳолдир. 18 ёшдан кичик бўлган ёш болалар ва ўсмирлар қишки чўмилиш тадбирларига жалб қилинмайди.

Чиниқаётган кишилар мунтазам равишда шифокордан маслаҳат олиб туришлари керак ва ўзларини қандай хис қилаётганларида ҳар доим эътибор бериб туришлари лозим. Ўзини лоҳас хис қилиш иш қобилиятининг пасайиши, нотинч ухлаш-булар бари нотўғри чиникишнинг дастлабки белгиларидир. Бундай белгилар пайдо бўлганда чиникиш тадбирларини тўхтатиш ва дарҳол шифокорга мурожаат этиш керак.

Чиникиш учун умумий муолажалардан ташқари яна хусусий сув муолажалар ҳам ўтказилади. Уларнинг ичида энг кўп тарқалган оёқни ювиш ва томоқни совуқ сув билан ғар-ғара қилиш ҳисобланади. Бу тадбирлар организмни турли шамоллаш касалликларига чидамлилигини оширишда муҳим роль ўйнайди. Шундай қилганда организмнинг шамоллашга мойил бўлган энг нозик аъзолари чиниқтирилган бўлади.

Оёқларни ювиш тадбири бутун йил давомида ҳар куни кечкурун ётишдан олдин ўтказилади. Бу тадбирларни бошлаганда сувнинг ҳарорати дастлаб 26-28 градус бўлиши ва аста-секин орадан бир ҳафта ўтказиб ҳароратни 1-2 градусга пасайтириш

керак. Шу тарика сувнинг ҳарорати 12-15 градусга етгунча аста-секин пасайтириб борилади. Шунингдек оёқларни иссиқ-совуқ ванна қилиб чиниқтириш тавсия этилади. Бунинг учун бир тоғорага қайноқ сув, иккинчи тосга совуқ сув солинади. Дастлаб оёқларни 2-3 минут иссиқ сувга тикиб турилади, сўнгра эса 30 секунд совуқ сувга солинади. Шундай алмашилиш 2-3 мартаба такрорланади. Бу тадбир ўтказилгач, оёқлар то қизариб кетгунча яхшилаб артилади.

Томоқни ғар-ғара қилиб сувга чайиш тадбирини ҳар куни эрталаб ва кечқурун ўтказиш керак. Бунда сувнинг дастлабки ҳарорати 23-24 градус бўлади. Ҳар ҳафтада уни 1-2 градусдан пасайтириб, 5-10 градусгача етказилади.

қуёшда чиниқиш. қуёш нури, аввало ультрабинафша нурлар организмга фойдали таъсир кўрсатади. Уларнинг таъсири остида марказий нерв системасининг тонуси кўтарилади, терининг муҳофаза қилиш функцияси яхшиланади, ички секреция безларининг фаолияти активлашади, терида “Д” витамини пайдо бўлади. Булар бари одамнинг иш қобилиятини оширади ва унинг умумий кайфиятини яхшилайдди, бундан ташқари қуёш нури турли касал тарқатувчи микробларга қирон келтиради.

Қуёш нурлари фақат муайян дозада қабул қилингандагина организмга ижобий таъсир этади. Қуёш нуридан мохирона фойдалана билмаслик натижасида киши фойда кўриш ўрнига ўзига тузалмайдиган касаллик орттириб олиши мумкин, қуёш нури суистеъмол қилиниши нерв системасини, юрак-қон томир аъзолари ва организмнинг бошқа системаларини жиддий равишда ишга яроксиз қилиб қўйиши мумкин.

Қуёш нурига аста-секин ўрганиб, унинг энергиясидан онгли равишда, меъёрини билиб фойдаланилгандагина у организмни мустаҳкамлаши ва унинг ҳаётий фаолиятини активлаштириши мумкин. Айрим касалликларга чалинганда қуёш нурида чиниқиш мумкин.

Қуёшда чиниқишни ҳаво илий бошлаган дастлабки кунлардан бошлаб, уни бутун ёз мобайнида давом эттириш лозим. Башарти, қуёш ваннаси қабул қилиш кечикиб бошланган бўлса, айтайлик, бу ишга ёзнинг ўрталарида киришилган бўлса, уни қанча вақт давом эттириш ва қуёш радиацияси таъсирини орттириб боришга айникса эҳтиёт бўлиб бориш керак. Шунингдек, ёзги мавсумда, шимолдан жанубга қараб саёҳат қилган вақтда ҳам эҳтиёткорлик талаб қилинади.

Қуёш ванналарини ер ва ҳаво нисбатан кам қизиган ва иссиққа ҳали чидаш мумкин бўлган эрталабки соатларда қабул қилган маъқул. Мамлакатимизнинг жанубий районларида ёз мавсумида эрталаб соат еттидан ўнгача, унинг ўрта қисмида эса саккиздан ўн биргача қабул қилган маъқул. Баҳор ва кузда қуёш ванналари учун соат 11 дан 14 гача энг яхши вақтдир.

Куёш ванналарини куёш нури тик тушиб турган ва кучли шамоллардан химояланган ҳар қандай жойда ҳам қабул қилиш мумкин. Чиниқишни шаҳар ташқарисида сув ҳавзаларида бошлаган маъкул, чунки бу ерларда ҳавонинг ҳарорати бошқа жойларга нисбатан пастроқ ва ҳаво ҳаракати эса кўпроқ бўлади, бу танадан иссиқлик ажралиб чиқишини яхшилайти. Бунинг устига тоблангандан сўнг ҳаво муолажаларини ўтказиш мумкин.

Куёшда жамоа бўлиб ўтказишни солярияларда, яъни махсус жиҳозланган майдончаларда амалга оширилади. Бундай жойларга куёш яхши тушиб турадиган бўлиши, ҳавонинг ҳаракати учун ҳамма томон очик бўлиши лозим. Яхшилаб жиҳозланган солярияда куёш ваннаси қабул қилиш учун майдонча, дам олиш учун соя жой, қайта кийиниб олиш учун кабиналар бўлиши зарур. Бундан ташқари у ерда душ, буфет, хожатхона, тиббиёт ва маъмурий ходимлар учун хоналар бўлмоғи шарт.

Куёш ванналарини овқатлангандан кейин орадан 30-40 минут ўтгач, қабул қилиш тавсия этилади. Эрталаб наҳорда ва бевосита овқатланишдан олдин куёшда чиниқиш мақбул эмас.

Куёшда чиниқишни чалқанча ётган ҳолда ҳам, ҳаракат қилиб туриб ўтказиш ҳам мумкин. Ёғоч каравот устида ёки ерга бирон нарса ташлаб чалқанча ётиб исиниш, оёқларни куёш томонга узатиш керак. Бошга оқ нарса ўраб олиш ёки зонтик тутиб ётиш лозим.

Гигиеник омиллар меҳнат, дам олиш, овқатланиш, атроф муҳитнинг ва ижтимоий ҳамда шахсий гигиенаси тадбирлардан иборат. Гигиеник шароитларни таъминлашда моддий техника базаси спорт жиҳозлари, анжомлар, ва кийимлар ҳолати катта аҳамиятга эга. Жамоат гигиенаси жисмоний тарбия ва спорт машғулоти, мусобақалари ҳамда маданий ҳордиқ чиқариш муассасаларининг тозаллиги, тоза ҳаво, сув билан таъминланиши, вентиляция, ёритилиши, хизматчи хоналар (туалет, кийиниш ва ювиниш хоналари) ҳолати, спорт жиҳозлари ва спорт заллари, майдонларини созлиги, жамоат жойларини ободонлаштирилганлигини киритиш мумкин. Шахсий гигиенага спортчиларни ўз танасини тоза тутиши, парвариш қилиши, сув муолажаларини қабул қилиши, саранжом кийиниши, спорт кийимларини тоза тутиши, тўғри дам олиш, ўз вақтида ва сифатли овқатланиш, маданий ҳордиқ чиқариш шакллари киради. Шуниндек алкоголь ичимликлар ичиш, чекиш ва салбий одатлар билан машғул бўлмаслик.

Шахсий гигиена рационал кун тартиби билан боғлиқ бўлган кўпгина масалаларни ўз ичига олади: гавдани ва оғиз бўшлиғини ўз вақтида юиб, тозалаб туриш:саломатлик

ва машқ қилинганликка путур етказадиган ёмон одатларни ташлаш: спортчилар ҳаётида жинсий алоҳалар гигиенаси ва бошқалар шулар жумласидандир.

Шахсий гигиена қоидаларини ҳар бир киши билиши керак. Бу айниқса спортчилар учун муҳимдир, чунки бу қоидаларга қатъий риоя қилиш соғлиқни мустаҳкамлайди, тренировка машғулоти самарадорлигини оширишга ёрдам беради ва юксак спорт кўрсаткичларига эришиш учун хизмат қилади. Шахсий гигиена талабларининг бажарилиши фақат индивидуал аҳамиятга эга бўлиб қолмай, балки социал аҳамиятга ҳам эгадир, чунки бу қоидаларни назар писанд қилмаслик жамоада касаллик тарқалиб кетишига олиб келиши мумкин.

Рационал кун тартиби организмнинг ва ўз кучларини қайта тиклаб олиш учун оптимал шарт-шароит яратади ҳамда спорт соҳасидаги иш қобилиятини оширишга ёрдам беради. Бу шу нарса билан изоҳланадики, тўғри тузилган ва қатъий риоя қилинган кун тартиби организмда муайян фаолият ритминини вужудга келтиради. Бунинг натижасида спортчи муайян муҳлат ичида турли хил ишларни энг самарали тарзда бажариши мумкин.

Муайян ишни ҳар доим бир хил вақтда бажарилиши организмда динамик стереотипнинг шаклланишига олиб келади. Бу шартли рефлексларнинг тартибга солинган, мувозанатли бир системаси бўлиб кўзга ташланади. Системали фаолият натижасида динамик стереотип мустаҳкамланиб боради ва у сақланиб қолиши учун, тобора камроқ нерв зўр бериши талаб қилинади. Доимий режимнинг бўлмаслиги ёки шаклланиб қолган стереотипнинг тез-тез ўзгартириб турилиши организм аҳволига салбий таъсир кўрсатади ва спорт соҳасидаги иш қобилиятининг сусайиб кетишига олиб келади.

Рационал кун тартиби спортчиға юксак даражадаги иш қобилиятини сақлаб қолишига ва самарали машқ қилишига ёрдам берибгина қолмай. Шу билан бирга унга ўз вақтини яхшироқ режалаштиришга ва муваффақиятли тарзда меҳнат қилишга имкон беради. Шунингдек, кун тартибига оғишмай амал қилиш спортчиларға уюшқоқликни, иродалилик, сифатларини тарбиялашга яхши восита бўлиб хизмат қилади ҳамда онгли, интизомли бўлишга ўргатади.

Турмуш ва меҳнат шароити, маиший ва индивидуал хусусиятлар ҳар кимда ҳар хил бўлиши туфайли барчаға қўл келадиган ягона кун тартиби тузиш мумкин эмас. Бирок, ҳар қандай ҳолда ҳам кун тартиби тузишнинг асосий қоидаларига амал қилиниши шарт. Спортчининг кун тартибида аввало куйидаги ишларни бажариш таъмин этилиши зарур: ҳар хил фаолият турларини қатъий белгиланган муайян бир вақтда бажариш: меҳнат фаолияти, тренировка машғулоти ва дам олишни бир-бири

билан тўғри алмашилиб туришни таъминлаш: ҳар куни, ҳар доим бир хил соатларда мунтазам овқатланиш, тренировка учун оптимал бўлган вақтни танлаш, узоқ вақт ором олиб, тўлиқ ухлаш-ана шу талаблар жумласидандир.

Ҳар куни эрталаб бир хил вақтда, соат 7 дан кечикмай туришга одатланиш керак. Уйқудан уйғонгач эрталабки гимнастика билан шуғулланиш лозим.

Эрталабки гигиеник гимнастика уйқудан бедорликка ўтишни тезлаштиради, марказий нерв системасини бардам қилади, барча органлар ишини активлаштиради. Тетик ва қувноқ кайфият яратади. Бадан тарбияни ҳар қандай шароитда об-ҳавода ҳам ўтказган маъқул. Хонада бадан тарбия қилинганда дераза ёки унинг кичик кўзини очиб қўйиш керак.

Бадан тарбияни секин юришдан бошлаб, кейин югуришга ўтилади. Сўнгра, турли мускул гуруҳларини аста секин ишга солиб юбориладиган машқлар бажарилади. Қўл, елка камари ва учун-гавда ва оёқлар учун мўлжалланган машқларни бир-бири билан алмаштириб бажариш тавсия этилади. Машқларнинг ҳар бир сериясини бажариб бўлгандан кейин 20-30 секунд дам олиш ва мускулларни бўшаштириш лозим. Бадан тарбия машқларини спортчи ўзи ихтисослашаётган махсус спорт турига оид машқлардан ҳам бир нечтасини қўшиб бажариши мақсадга мувофиқдир. Эрталаб статик характердаги машқларни бажариш, шунингдек, кучайиб, зўриқиб, кўп куч сарфланадиган машқларни бажариш ҳам мақсадга мувофиқ эмас. Бадан тарбия 15-20 минут давом этиши керак. Шундан сўнг кишида тетиклик, бардамлик туйғуси ва яхши кайфият пайдо бўлади. Бадан тарбия тугаши билан дарҳол танани чиниқтирадиган тадбирларни бажаришга киришиши шартдир.

Кун тартибида овқатланиш учун муайян бир вақтни белгилаб қўйиш ва унга қатъий амал қилиш зарур. Бу овқатнинг яхши ҳазм бўлишига ва танага сингишига ёрдам беради. Тренировкадан 2-2,5 соат олдин ва тренировка машқлари тугагандан кейин орадан 30-40 минут ўтгач овқатланиш керак.

Тренировка машғулотларини ўтказиш учун муайян вақт белгилаб қўйилади. Бунда спорт соҳасидаги иш қобилиятининг бир-кеча кундуздаги динамикаси, тайёргарликнинг мазкур даври учун мўлжалланган конкрет вазифалар, бўлғувчи мусобақалар ўтказиш вақти ва бошқа омиллар ҳисобга олинади. Тренировка учун энг оптимал вақт соат 10-13 гача ва 16-20 гача ҳисобланади. Асосий тренировка машғулотларини мана шу вақтда режалаштириш мақсадга мувофиқдир.

Оддий шароитларда тренировка машғулотларини соат 20-21 дан кейин ўтказиш тавсия этилмайди. Кечкурунлари жуда кеч ўтказилган тренировкаларнинг ҳам самараси

оз бўлади. Бу машқлар натижасидаги ҳаяжон туфайли одатда спортчилар белгиланган вақтда ухлай олмайдилар.

Кун тартибида шунингдек, актив ва пасив дам олишнинг оптимал муддатлари ва қанча вақт давом этишини ҳам кўзда тутиш зарур. Бу муайян бир вақтларда амалга оширилиши керак. Шундай қилганда, дам олиш иш қобилиятини тезроқ тикланишига ёрдам беради. Бир кунда икки мартадан тренировка ўтказиладиган вақтларда, машқлар орасидаги дам олиш даврида турли куч-қувватни тиклаш тадбирларини қўлланиши яхши натижа беради.

Кун тартибда уйкуга алоҳида аҳамият бериш керак. Уйку дам олишнинг асосий ва ҳеч нарса билан алмаштириб бўлмайдиган туридир. Уйку сихат-саломатлик ва юксак даражадаги спорт қобилиятини сақлаб қолишга ёрдам беради.

Уйку вақтида одамда икки бир-бирига ўхшамайдиган ҳолат цикли тарзда вужудга келади: секин-аста туш кўрмасдан ухланадиган уйку, электроэнцефалограммада қисқа-қисқа тўлқинлар билан кўринадиган ва тез-тушлар кўриб ва бунинг натижасида қайғуриб, ташвишланиб ухланадиган уйку. Бунда кўз соққалари ҳам тез-тез ҳаракатга келиб, мускул тонуслари ҳам кескин қийноққа солинади. Тез уйку вақтида кундузги-бир лаҳзалик уйку вақтидагига ўхшаган электроэнцефалограмма кузатилади. Уйкудаги вақтнинг кўпроқ қисмини секин уйку эгаллайди. Бу уйку парадоксал уйку ҳолатида бир неча марта бўлиниб туради. Шундай фикрлар ҳам айтилмоқдаки, секин уйку бош миё пўстлоғидаги фаолиятнинг натижаси ҳисобланади, тез уйку эса миё устунининг қуйи қисмида содир бўлади. Уйқунинг бу ҳар иккала фазаси ҳам ҳаётий зарурият эканлиги исботланган.

Муттасил ухламаслик ёки уйқусизлик шунинг учун хавфлики, у нерв системаларини қаттиқ чарчатади, иш қобилиятини сусайтиради, организмнинг химоя кучларини бўшаштиради, бироқ ортиқча ухлашнинг ҳам фойдаси йўқ. Уйқунинг қанча вақт давом этиши кишининг ёшига, саломатлиги ва индивидуал хусусиятларига боғлиқдир. Катта ёшли кишилар учун уйку 8-9 соат давом этиши керак. Ҳар бир спортчи ўз уйқусининг оптимал муддатини белгилаб олиши керак ва бунга қатъий амал қилиши зарур. Ишга қаттиқ киришилганда, тренировка ва мусобақалар даврида уйку муддати узайтирилиши керак.

Тренировка жараёни билан кун тартибини режалаштираётганда кун тартиби, яъни уйқудан уйғониш ва ухлаш, тренировка машғулоти, овқатланиш вақти ва бошқа тадбирлар вақти қайтадан кўриб чиқилади. Одатдаги кунларда уйкуга ётиш ва уйқудан туриш кундузги режимини ўзгартириш икки ҳафтага мўлжаллаб, бутун кун тартибининг ўзгартирилиши эса уч ҳафтага мўлжалланади. Зарурият пайдо бўлганда

янги кун тартибига дарҳол амал қила бошлаш керак. Бу режимни аста-секин ўзгартириб боришга қараганда анча самаралироқ бўлади.

Кўп кунлик мусобақа ва турнирлар вақтида ўрганиб қолинган одатдаги кун тартиби бирдан ўзгартирилиб юбормаслиги лозим. Бундай пайтларда тренировка машғулотларини мусобақалар ўтказиладиган соатларда ўтказилгани маъқул. Бунда спортчи ўз диққатини қизиқарли ва севимли бўлиб қолган фаолият турларига қаратиши, мумкин қадар кўпроқ очик ҳавода юриши лозим.

Спортчилар учун энг рационал кун тартиб тузиш вақтида индивидуал хусусиятларни албатта ҳисобга олиш керак.

Терини парвариш қилиш муҳим гигиеник аҳамиятга эгадир. Танани парвариш деганда тана терисини ҳамда оғиз бўшлиғини парвариш қилиш билан боғлиқ бўлган гигиеник тадбирлар тушунилади. Спортчининг саломатлиги, унинг иш қобилияти ва турли касалликларга чидамлилиги кўп жиҳатдан тери тўқималарининг ҳолатига боғлиқдир, чунки тери жуда кўп ҳар-хил физиологик функцияларни бажаради. Агар тери ёмон ва нотўғри парвариш қилинса, унинг муҳим функциялари бузилиши мумкин. Ифлос тери одатда йирингли касалликларнинг сабабчиси бўлади.

Терини парвариш қилишнинг негизи-бу бутун гавдани иссиқ сувда совунлаб, булут билан мунтазам равишда, ҳар 4-5 кунда бир марта ювиб туришдан иборатдир. Шундан кейин ич кийимлар алмаштирилади. Тананинг кўпроқ кир бўладиган жойларини, ҳар куни эрталаб ва кечкурун совунлаб ювиш зарур.

Жисмоний машқ машғулотларида тери анчагина кир бўлади. Шунинг учун тренировкадан кейин албатта иссиқ душ қабул қилиш керак. У фақат терини тозалаб қолмай, шу билан бирга нерв ва юрак қон томир системаларига фойдали таъсир кўрсатади, модда алмашинувини оширади ҳамда куч-қувватни тиклаш жараёнларини яхшилади. Душ қабул қилгандан кейин баданни яхшилаб артиш ва асосий мускул гуруҳларини энгил массаж қилиш зарур.

Қўлларни парвариш қилиш алоҳида эътибор беришни талаб қилади, чунки қўлдаги патоген микроблар ҳамда гельминт тухумлари қўл орқали озиқ-овқатларга ўтиши мумкин. Айниқса, тирноқлар остида жуда кўп микроблар тўпланади. Турли ишларни бажаргандан кейин ва овқатланишдан олдин қўлни албатта совунлаб ювиш керак. Шунини таъкидлаб ўтиш керакки, қўллар қанчалик тез-тез ювиб турилса, қўл терлари ўз-ўзини тозалашга шунчалик кўпроқ бўлади. Тоза ювилган қўлнинг терисига туширилган микроблар орадан 10 минут ўтгандан кейин 85% камайган, ифлос терига туширилган микроблар эса орадан 20 минут ўтгандан кейин атига 5% га камайган.

Ўқувчилар спортнинг баъзи бир турлари билан шуғулланувчи спортчилар кўлларининг терисини алоҳида тарзда парвариш қилишлари керак. Гимнастика, эштак эшиш, оғир атлетика билан шуғулланувчи спортчиларнинг кўлларида тез-тез қадок пайдо бўлиб туради. Бу қадоклар жихозларни узоқ вақт кўтариб туриши учун тўқималарнинг физиологик воситаси ҳисобланади. қадокнинг ортиқча қатламини эҳтиёткорлик билан олиб ташлаш тавсия этилади. Машғулотлар бошланиши олдидан ва машғулотлардан кейин қўлни терисини юмшатиш учун глицерин ёки бошқа мазлардан суртиш керак.

Оёқларни парвариш қилиш системали равишда амалга оширилиши керак. Айниқса, оёқ кўп терлайдиган бўлса, уни эҳтиёт қилиш керак. Чунки тер оёқнинг шаклланишига, айрим жойларининг шамоллаши ва қадокларга сабаб бўлади. Шунинг учун ҳар куни ётиш олдида оёқни совунлаб ювиш, пайпоқларни ва пойабзални тез-тез алмаштириб туриш керак. Оёқда қуруқ қадок пайдо бўлганда, уларни қадок пластири ёки қадок кетказадиган суюқлик ёрдамида ўз вақтида йўқотиб туриш зарур.

Спортчиларнинг оёқ панжаларида гоҳо замбуруғли касаллик эпидермофития пайдо бўлади. Бу касаллик касал одамдан соғ одамга эпидермофитиян касаллигининг патоген замбуруғи орқали юктирилганда пайдо бўлади. Бунда асосан оёқ учидаги ва оёқ панжалари орасидаги терилар касалланади. Патоген замбуруғ спорт залининг полида, кийим ечиладиган жойда, душхона ва бошқа жойларда бўлиши мумкин. Бегона кишининг пайпоғидан, оёқ кийимидан, сочиғидан ва бошқа буюмлардан фойдаланган вақтда ҳам эпидермофития юқиши мумкин. Касалликнинг дастлабки белгилари: Оёқ панжалари кичишади ва ачишиб оғрийди: тери пўст ташлайди: майда-майда пуфакчалар пайдо бўлиб, улардан сув чиқади ва тери ёрила бошлайди. Юқорида кўрсатилган белгилар пайдо бўлганда дарҳол шифокорга мурожаат қилиш керак ва мунтазам даволашни бошлаб юбориш керак. Эпидермофития олдини олиш мақсадида спортчи ҳар доим фқат ўз шахсий буюмларидан фойдаланиши-ўз пайпоғи, туалетда, душхонада резинадан тайёрланган индивидуал “шиппаклардан” фойдаланиш керак. Жамоат жойларда оёқни ювгандан кейин терининг бундай инфекцияларга чидамлилиги сусайиши, кир кийим, тери шилиниши, кир бўлган спорт жихозлари ва ускуналар сабаб бўлади.

Тиш ва оғиз бўшлиғини парвариш қилиш гигиеник нуктаи назардан олганда зарур тадбирдир. Оғиз ҳидланганда ва тишлар оғриган бўлса-бу бамисоли турли инфекциялар учун дарвоза вазифасини бажаради ҳамда ошқозон-ичак тракти ишини бузилиш сабабларидан бири бўлади. Тиш ва оғиз бўшлиғини парвариш қилишнинг асосий қоидалари қуйидагилардан иборат. Ҳар куни эрталаб ва кечқурун уйкуга ётиш

олдидан тишларни ташқи ва ички томонларини тиш пастаси билан 1-2 минут мобайнида яхшилаб ювиш лозим, унда тиш чўткаси милклардан тишга қараб юргизилади. Бунинг аксини қилмаслик керак. Овқатланиш вақтида иссиқ овқат билан совуқ овқатнинг тез-тез алмашилиши ҳам нотўғри.

Спорт ва жисмоний тарбия машғулларида жисмоний ривожлантириш тадбирларининг воситалари

Жисмоний машқлар, табиатдаги соғломлаштирувчи кучлар ва гигиеник омиллар жисмоний тарбия воситаларини ташкил этади.

Жисмоний машқлар жисмоний тарбия қонуниятларига мувофиқ равишда фойдаланиладиган ҳаракатларни, инсонни жисмоний тарбиялаш воситасидир. Жисмоний машқлар тарихий жihatдан таркиб топиб, услубий жihatдан гимнастика, ўйин, спорт ва туризм сифатида шакллангандир. Жисмоний тарбия воситаси сифатида жисмоний машқлар машғул бўлувчининг актив ҳаракат фаолиятини кўзда тутди. Жисмоний машқларнинг ўзига хос хусусиятлари ҳаракатларни шакллантириш ва такомиллаштиришга бўлган иштиёқ, ҳаракатларнинг мақсади ва унга эришиш воситалари ҳақидаги тасаввур ҳамда ҳаракатларни бажариш нияти ва ирода уринишларида ифодаланади. Жисмоний машқлар инсонни дунёқарашини, психик рухий фаолиятини кенгайтиради ва такомиллаштиради. Унинг ҳис туйғулари ва иродасини ҳамда характери камол топтиради.

Жисмоний машқларнинг келиб чиқиши инсон жамиятининг узок ўтмишига бориб тақалади. Жисмоний машқларнинг пайдо бўлишида моддий ҳаёт шароитлари-даставвал бутун меҳнат фаолияти ҳал қилувчи роль ўйнаган. Меҳнат, жанговар ва турмуш фаолиятидан тарихий жihatдан олинган машқлардан ташқари (юриш, югуриш, тирмашиб чиқиш, сакраш, бирор нарсани иргитиш, оғир нарсани бир жойдан иккинчи жойга кўтариб ўтиш, сузиш ва ҳ.к.), машқлардан ташқари, жисмоний тарбия назарияси ва амалиётини ривожлантириш жараёнида махсус яратилган ва аналитик машқлар деб аталган машқлар пайдо бўлди. Бу машқлар ҳаракат сифатларини ривожлантириш учун шунингдек алоҳида педагогик ёки даволаш вазифаларини ҳал этиш учун қўлланилади.

Жисмоний машқлар инсоннинг онгли ҳаракати натижасидир. Улар шакли ва таъсири ҳамда бажарилган вазифаларига мувофиқ бир қатор турларга бўлинади. Бизга малумки, жисмоний ҳаракатлар циклик-ҳаракатлар такрорланувчи ва ациклик ҳаракатлар-ҳаракатлар такрорланмайдиган ҳаракатларга бўлинади. Демак жисмоний машқлар ҳам шундай ҳаракатларга бўлинади. Югуриш, гимнастика, сузиш машқларини

циклик машқлар ёки ҳаракатлар, спорт ўйинлари, яккакураш усуллари, сув полоси, шу кабилар – ациклик машқлар ёки ҳаракатлар дейиш мумкин.

Шуниндек жисмоний машқларни Умуривожлантирувчи машқлар, махсус машқлар, ёрдамчи машқлар турларига ажратиш мумкин. Умумривожлантирувчи машқлар эрталабки бадан тарбия, жисмоний тарбия дарслари ва спорт тренировкалари тайёрлов қисмида шуғулланувчиларнинг машғулотнинг асосий қисмига ва жисмоний юкламалар таъсирига тайёрлаш, даволовчи жисмоний машқлар сифатида фойдаланилади. Махсус машқлар бир спорт турига хос бўлган жисмоний ҳаракатлар ёки машқлардир. Енгил атлетикачининг югуриш, сакраш, улоқтириш машқлари ёки футболчининг тўп суриши, туп чиқариши, қабул қилиши, тўпни бош билан ўйнаши, гимнастикачининг жиҳозлардаги машқлари, эркин ва саф машқлари ва ҳ.к. ёрдамчи машқлар эса махсус машқлар техникасини эгаллашга ёрдам берувчи машқлар тўплами: тренажерлардаги машқлар, сохта рақиб билан ҳаракатлар, алдов ҳаракатлари ва ҳ.к.

Жисмоний машқлар улар жисмоний тарбия қонуниятлари негизида қўлланилмайдиган бўлса, салбий натижа бериши, зарар келтириш мумкин. Машғулотларга педагогик жиҳатдан тўғри раҳбарлик қилиш, ўргатиш ва тарбиянинг мақбул услубиёти жисмоний машқларнинг рационал таъсирини белгилайдиган омилдир.

Шу билан бирга қуйидаги омилларни ҳам ҳисобга олиш зарур:

1. Шуғулланувчининг ўзига хос хусусиятлари (ёши, жинси, соғлиги, тайёргарлик даражаси, меҳнат, ўқиш, дам олиш, турмуш режими).
2. Жисмоний машқларнинг ўзига хос хусусиятлари, уларнинг мураккаблиги, янгилиги, юкламаси, эмоция бериши ва бошқалар.
3. Ташқи шароитнинг алоҳида хусусиятлари (метеорологик, маҳаллий хусусиятлар, жиҳозлар ва снарядларнинг сифати, машғулот жойининг гигиеник ҳолати ва бошқалар).

Жисмоний машқлар барча ҳодисалар ва жараёнларга ўхшаш ўзининг мазмуни ва шаклига эга. Жисмоний машқлар мазмуни тушунчасига бир бутун қилиб жамланган қатор жараёнлар киради, бу жараёнлар таъсири остида ҳаракат фаолияти ривожлана боради. Жисмоний машқларнинг мазмунига ана шу ҳаракат фаолиятлари қисмларининг жами ҳам киради (масалан, югуриб келиб туриб узунликка сакраш тушунчасига югуриб келиш, сакраш, парвоз, ерга тушиш тушунчасига ҳам киради), шунингдек, ҳаракат машқларини бажариш вақтида организмда содир бўладиган барча функционал ўзгаришлар ҳам шунга киради. Бу элементларнинг ҳаммаси жисмоний машқларнинг умумий мазмунини ташкил этади.

Жисмоний машқларнинг шакли уларнинг ички ва ташқи структураси ва ташкил этилишдан иборатдир. Жисмоний машқларнинг ички структураси ҳаракатларни бажариш вақтида асосий функцияларни таъминлайдиган ўзаро алоқалар, ўзаро мувофиқлик жараёнлари қандайлиги билан ҳарактерланади. Жараёнларнинг алоқаси, бир-бирига мувофиқлиги, масалан, штанга кўтаришдагига нисбатан югуриш чоғида бошқача бўлади, шунинг учун ана шу машқларнинг ички структураси ҳам ҳар хил бўлади. Машқларнинг ташқи шакли кўзга кўриниб туради. Шу кўзга ташланиб турадиган жараён ҳаракат жараёнида масофа, вақт, кучга нисбатан ҳарактерланади.

Жисмоний машқларнинг мазмуни билан шакли ўзаро алоқада. Мазмун машқларнинг анча серҳаракат, тўхтовсиз ўзгариб турадиган томонидир. Мазмун шаклга нисбатан етакчи роль уйнайди; мазмуннинг ўзгариши билан шакл ўзгаради, масалан, турли масофага югуришда тезлик сифатлари ҳар хил бўлади ва югуриш техникасининг компонентлари: қадамнинг катталиги, гавдани тутиш ҳолати ва бошқалар ҳам ҳар хил бўлади.

Одам неча ёшда бўлса ҳам жисмоний машқлар билан шуғулланиб туриши мумкин. Инсон жуда ёш чоғидан бошлаб, то жуда кексايиб қолгунга қадар организмидаги ҳар қандай орган ва системаларга хилма-хил таъсир кўрсата олувчи машқларни бажаришга қодирдир.

Бизнинг гавдамиз ёшлигимиздан то кексايиб қолгунимизга қадар орган ва тўқималаримизни мустаҳкам, тетик ва бардам қилувчи ҳаракатларни; жисмоний роҳат, тетиклик ҳамда спортнинг бирон тури билан мунтазам шуғулланувчи ҳар бир кишига маълум бўлган алоҳида қувноқлик туйғуларини келтириб чиқарувчи машқларни бажара олади.

Жисмоний машқлар одам организмига ҳар тарафлама таъсир кўрсатади ва биронта ҳам хужайрани машқ мақсадида қилинадиган ҳаракатлар таъсиридан четда қолдирмайди. Бу, ҳар бир хужайрага, ҳар бир тўқимага, шу жумладан суяк тўқимасига ҳам бир хилда тааллуқлидир. Жисмоний машқлар мускул тўқимаси сингари, суяк тўқимасига ҳам ижобий таъсир кўрсатади.

Бу вақтни айрим мускул гуруҳларига боровчи нервларни қирқиб қўйиш йўли билан ўтказиладиган қизиқ тажриба орқали исботлаш мумкин. Бундай ҳолат бир неча ой давом этганидан кейин суяклар очилиб, текшириб кўрилганда қуйидаги ўзгаришлар юз берганлиги аниқланган. Ҳайвонларнинг қирқилган нервли мускуллар бириккан суяклари энига ва бўйига ўсишдан тўхтаб қолган, чунки мускуллар параличланган ҳолатда бўлиб, суякларни ҳаракатлантира олмас эди. Бу суяклар ҳаракатсизлик натижасида нимжон ва мўрт бўлиб қолган. Нервлари қирқилмаган ва шу туфайли

мускуллари меъёрий ишлаб турган бошқа ҳайвонларнинг суяклари эса, энига ҳам, бўйига ҳам тўғри ривожлана берган.

Суяклардаги мускул пайлари келиб бирикадиган бўртма ва ўсиқлар жисмоний меҳнат қилувчи кишиларда ҳамда жисмоний машқлар билан кўпдан буён шуғулланувчи спортчиларда айниқса яхши ривожланганини анатомлар аллақачон қайд қилганлар. Фақат жисмоний маҳнат ва спорт билан шуғулланувчи кишилардагина қўл ва оёқларнинг рентген суратида бўртма ва ўсиқлар аниқ кўриниб туради, бу эса мускулларнинг қисқариш кучи таъсирига дучор бўлиб турадиган жойларнинг яхши ривожлангани, ўсгани мустаҳкамланганидан далолат беради. Спорт билан шуғулланмайдиган кам ҳаракат кишиларда ана шу бўртмалар рентген суратида зўр-базўр кўзга илинади.

Жисмоний машқларнинг таъсири остида мускулларда каттагина ўзгаришлар рўй беради. Агар гавдамиз мускуллари узоқ вақт ҳаракатсиз туриб қолса, бўшашиб, беқувватлашади ва кичрая бошлайди. Бундай ҳолатни синиш-чиқиш натижасида қўл ёки оёғи гипслаб қўйилган беморларда учратиш мумкин.

Спорт билан мунтазам шуғулланиш, мускул системасига жисмоний машқларнинг доимо таъсир этиши-бу системанинг мустаҳкамланишига, ривожланишига ва ҳажмининг катталашувига ёрдам беради. Бинобарин, агар спорт билан шуғулланишни жуда кексайиб қолгунга қадар ҳам тўхтатилмаса, гавданинг ташқи кўриниши ўзининг гўзаллигини сақлаб қолади.

Мунтазам жисмоний машқлар натижасида мускуллар бўйига эмас, балки мускул толаларининг йўғонлашиши ҳисобига, энига қараб ҳам ўсади. Мускулларнинг ҳажми кўпинча жуда ҳам катталашиб кетади.

Мускулларнинг кучи фақат уларнинг йўғонлигигагина эмас, балки марказий нерв системасидан мускулларга келиб турадиган нерв импульсларининг кучига ҳам боғлиқдир. Доимо жисмоний машқлар билан шуғулланувчи одамда марказий нерв системасидан мускулларга келиб турувчи нерв импульлари мускуллари машқ қилинмаган кишилардагига нисбатан зўрроқ куч билан қисқаришга мажбур этади.

Мускулларнинг жисмоний машқлар таъсирида вужудуга келадиган яна бир хусусияти-чўзилувчанлигининг кучайишидир. Бу эса иш фаолиятининг хусусиятига кура, узоқ вақт бир хил вазиятда ўтиришга мажбур бўладиган, масалан, столда ўтириб ёзув-чизув билан, расм чизиш ва ҳоказо ишлар билан банд бўладиган ва шу сабабли гавда ҳамда бўғимларининг ҳаракатчанлиги йўқола боради ва ёши улғайган кишилар учун айниқса муҳимдир. Узоқ вақт мана шундай бир хил вазиятда бўлиш гавданинг тўғри шаклини, қўл ва оёқларнинг чакқонлигини йўқотишга олиб келади. Бўғимлар

ҳаракатчанлигининг камайиши ва гавданинг букрисимон бўлиб қолиши-ҳаётимизда тез-тез учраб турадиган воқеадир. Бу ҳолатлар айрим мускул гуруҳларида чўзилувчанликнинг йўқолиши натижасида келиб чиқади. Жуда кам чўзиладиган пай боғламларининг аксича, мускуллар жуда яхши чўзилувчан бўлиб, ҳатто ўрта ва кекса ёшдаги одамларда ҳам бу хусусиятини сақлаб қолади.

Жисмоний машқлар таъсирида мускуллар фақат чўзилибгина қолмай, шу билан бирга қаттиқлашади ҳам. Мускулларнинг қаттиқланишига бир томондан, мускул хужайралари протоплазмасининг ва хужайралар томон бириктирувчи тўқиманинг ўсиб кетиши, иккинчи томондан-мускуллар тонусининг ҳолати сабаб бўлади.

Ҳар бир мускул маълум тарангликка ёки тонусга эга бўлиб, уни мускулларни оддийгина ушлаб кўриш йўли билан аниқлаш мумкин: спорт билан шуғулланмайдиган кишиларда мускуллар юмшоқ ва шалвираган, тонуси ниҳоятда пасайган бўлади, ваҳоланки, тонус мускулларни ишга тайёрлайди; жисмоний машқлар билан шуғулланувчи кишиларда эса мускулларнинг тонуси бирмунча юқори бўлиб, тўғри қадди-қоматни сақлаб қолишда катта роль ўйнайди.

Нерв системаси кўзғотилганда, айниқса жисмоний машқлардан кейин, умумий тонус кўтарилади. Толиққанда мускуллар тонуси пасаяди. Мускул тонусини марказий нерв системаси тартибга солиб туради, шу сабабли тонуснинг ҳар қандай пасайиши марказий нерв системасининг ҳам толиққанидан дарак беради. Бу толиқишни эса жисмоний машқлар ва спорт ёрдамида йўқотиш мумкин.

Жисмоний машқлар таъсирида мускулларнинг озикланиши, яъни уларнинг қон билан таъминланиши кучаяди. Маълумки, жисмоний ҳаракат натижасида фақат мускулларнинг орасидан ўтувчи беҳисоб майда қон томирларнинг оралиғи кенгайибгина қолмай, шу билан бирга уларнинг миқдори ҳам кўпаяди.

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчи кишиларнинг мускулларида капиллярларнинг миқдори машқ қилмаган кишилардагига нисбатан анча кўп бўлади, бинобарин, тўқималарда ва бош мияда қон айланиши ҳам машқ қилмаган кишилардагига нисбатан анча яхши бўлади. Жисмоний машқлар билан ҳаракатга келтирилган мускуллар марказий нерв системасининг таъсири остида юз берадиган мураккаб кимёвий ўзгаришлар натижасида тетиклик, енгиллик ва кувноқлик туйғуларини ҳосил қилади.

Жисмоний машқларни бажараётганда кислород ниҳоятда кўп талаб қилинади, мана шунинг учун ҳам мускул системаси қанчалик кўп ишласа ўпка билан юрак шунчалик шиддатли ишлайдиган бўлади.

Жисмоний меҳнат ёки спорт билан шуғулланмай, осойишта ҳаёт кечирадиган одам юрагининг фаолияти шундан иборат бўладики, у ўзининг ҳар бир қисқаришида 50-60 грамм қонни чап юрак қоринчасидан аортага отиб беради. Бир суткада юрак юз минг мартага яқин қисқаради. Агар у ҳайдаб берган қон бирон ховузга йиғиладиган бўлса, бир суткада салкам 6000 литрни ташкил қилган бўлар эди. Юрак ҳар бир қисқарганида 1 килограмм юкни 20 сантиметр баландликка кўтарганчалик ишни бажаради. Агар юракни кўтарма машинанинг мотори сингари ишлашга мажбур этиш мумкин бўлганида, у бир соатда одамни 12 метр баландга; яъни тахминан бинонинг тўртинчи қаватига олиб чиқолган бўлар эди.

Мунтазам равишда машқ қилиш натижасида юрак жуда катта юклама билан ишлашга мослашади. Машқ қилган одамнинг юраги ҳатто тинч ҳолатда ҳам ҳар қисқаришида аортага 80 граммдан 100 граммгача қон ҳайдаб беради. Яхши спортчи доимо зўр куч билан ишлаган вақтида унинг юраги ҳар қисқарганида аортага 200 граммгача қон ҳайдаб беради, ваҳоланки, спорт била шуғулланмайдиган одам ҳам худди шундай куч сарфлаб ишлаганда, унинг юраги ҳар қисқарганида аортага зўр-базўр 100 грамм қон ҳайдай олади.

Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш томир уриши тезлигига, яъни юракнинг қисқариш тезлигига ҳам таъсир этади. Агар машқ қилмаган кишининг юраги тинч ҳолатда минутига 70 мартага яқин қисқарса, спортчилар ва машқ қилиб чиникқан кишиларнинг томир уриш тезлиги 50-60 орасида ўзгариб туради, кўп йиллардан буён узок масофага югуриш, сузиш, чанғида югуриш бўйича машқ қилиб келаётган баъзи спортчиларнинг томир уриши эса минутига 40 мартагача этади

Жисмоний машқлар билан шуғулланувчи одамнинг юраги тежамли ишлайди. Унинг қисқаришлари машқ қилмаган одамнинг юрагига нисбатан анча чуқур бўлиб, машқ қилиб келган одамнинг юраги ҳар қисқарганида машқ қилмаган одамнинг юраги қисқаргандагига нисбатан аортага анча кўп қон оқиб ўтади.

Машқ қилиб чиникқан юрак зўр куч сарфланадиган жисмоний ҳаракатлар вақтида, ўзи ҳеч қанча зарарланмай туриб, анча тез қисқара бошлаши ва тезда ўзининг асли ҳолатига қайтиши мумкин. Мусобақалар вақтида спортчининг юрак қисқариши баъзан минутига 240-280 мартагача этади! Чиникмаган юрак бундай зўриқишга асло бардош бера олмайди. Физиологик маълумотларнинг кўрсатишича, чиникқан юрак зўр бериб ишлаганда юрак қоринчаларининг ҳар бир қисқаришида аортага ва ўпка артериясига икки стакан қон отиб бера олади. Минутига икки юз марта қисқарганида эса бу рақам 80 литрни ташкил этади. Бундай ҳолатда юракнинг бажарадиган иши 65 килограмм оғирликдаги одамни 1 метр баландликка кўтариш учун бажариладиган иш билан

баровар келади. Оғирлиги қандайдир 300-400 грамм келадиган кичкинагина орган ана шундай катта ишни бажаради.

Агар юракнинг оғир органик шикастларга учраши, тузалмайдиган хроник касалликлар натижасида юрак мускулларининг тобора заифлашиб бориши сингари ҳоллар мустасно қилинса, ҳатто касал юрак ҳам даволаш жисмоний тарбиясини тўғри қўлланиш туфайли ўз функционал фаолиятини расмий медицинанинг синалган дори-дармонлари қўлланилгандагидан кўра яхшироқ тиклаб, кишини таажубда қолдира олади.

Жисмоний машқлар ва спортнинг таъсири остида юрак мускулининг мустаҳкамланиши умумий физиологик қонунга бўйсунади, бу қонунга кўра, зўр бериб ишловчи мускул ёки органнинг ҳажми катталашади ва тобора бақувватлаша боради. Доимо серҳаракат ҳаёт кечирувчи ёввойи қуён юрагининг вазни гавда вазнининг 7,8 процентини, уй шароитида яшовчи хонаки қуёнда 2,4 процентини ташкил этади. Ёввойи ўрдак юрагининг оғирлиги гавда оғирлигининг 11 процентини, хонаки ўрдакнинг юраги эса гавда оғирлигининг 7 процентини ташкил этади. Ёввойи чўчка билан хонаки чўчка, улоқчи от билан юкчи от ва шу кабиларнинг юраклари ўртасида ҳам мана шундай тафовут мавжуддир. Худди шунинг сингари спортчининг ёки жисмоний машқлар билан мунтазам равишда шуғулланувчи кишининг юраги жисмоний машқларни бажармайдиган кишининг юрагига сира ўхшамайди.

Спортчининг юрак деворлари анча қалин бўлиб, улар ҳар сафарги қисқаришида жисмоний маҳнат қилмайдиган одамнинг заифлашиб қолган юрагига нисбатан анча кўп қон отиб бера олади. Маълумки, агар одам спорт билан шуғулланмаса ёки мускулларини деярли ишлатмаса, унинг юраги ривожланмайди ва заиф бўлиб қолади.

Машқ қилиш натижасида юракнинг ҳажми бирмунча катталашади ва уриш овози ўзгаради, бу эса машқ қилмайдиган кишиларнинг заиф юрагини текшириб ўрганиб қолган шифокорларнинг баъзан нотўғри ва хато хулоса чиқаришларига сабаб бўлади.

Шуни унутмаслик керакки, тўғри ва мунтазам равишда ўтказиладиган жисмоний машқлар дастлаб шунга олиб келадикки, юрак ана шундай зўр бериб ишлашга мослашиб қолади, бунинг натижасида юрак фаолиятининг секинлашиши билан бирга унинг ҳажми, яъни юракнинг мускул массаси катталаша боради. Бундай “спортчи юрак” жуда катта куч-қувватга эга бўлиб, бу куч унинг иш қобилиятини узолқ йиллар давомида таъминлаб туришга қодирдир.

Жисмоний машқлар нафас олиш органлари учун ҳам муҳим аҳамиятига эга. Агар ўпка пуфакчаларини бир текислик устида ёнма-ён жойлаштириб чиқилса, улар 64 квадрат метрга тенг майдонни эгаллаган бўлур эди.

Ўпкада ичи қон билан тўлган жуда ингичка найчалар билан қопланган 3 миллионга яқин пуфакчалар бор. Агар ҳамма пуфакчаларнинг деворларини ёйиб, уларни ёнма-ён жойлаштирилса, 100 квадрат метр майдонни эгаллайди.

Таққослаш учун шуни айтиш мумкинки, агар одамнинг бутун терисини теп-текис қилиб ёйилса, у бор-йўғи 2 квадрат метр жойни эгаллайди, холос.

Чуқур ва бир текисда нафас олиш қоннинг тўғри айланишига ёрдам беради. Шунинг учун ҳам жисмоний машқлар, масалан, югуриш вақтида толиқиш ҳоллари юз берганда бир неча марта чуқур нафас олиш ва чиқариш югурувчининг аҳволини анча яхшилаши мумкин.

Жисмоний машқлар таъсири остида ўпканинг тириклик сиғими катталашади, қобирға тоғайлари кўпроқ эластиклашади, нафас олиш мускуллари мустаҳкамланади ва уларнинг тонуси кучаяди. Буларнинг ҳаммаси, айниқса ақлий меҳнат ходимларида нафас олиш апаратининг ишига ижобий таъсир этади.

Ўпка бир кеча-кундузда 16 кубометр ҳавони ютиб, қайта ишлаб чиқаради. Бу, деярли битта ўртача хонанинг ҳажмига тенгдир. Нафас олгандаги ва шунингдек нафас чиқаргандаги ҳаво ҳажмини оширишга фақат нафас олишни тезлаштириш ва чуқурлатиш йўли билан эришиш мумкин.

Дарҳақиқат, агар одам тинч ҳолатда минутига 6-7 литр нафас олса, тез ва зўр бериб югурганда ёки сувда сузганда бу миқдор деярли 20 марта кўпайиб, минутига 120-140 литргача етади.

Югуриш, сузиш, чанғида юриш, ўпканинг тириклик сиғимини оширади, яъни одам энг чуқур нафас олиб, нафас чиқарганидаги умумий ҳаво миқдорининг ошишига имкон беради. Ўпканинг тириклик сиғими кўпинча умумий жисмоний ривожланишни белгилайди. Ўртача жисмоний ривожланган эркакларда ўпканинг тириклик сиғими 3000-3500 куб сантиметрга тенг, спортчиларда эса у 4500-6000 куб сантиметргача етиб боради. Эшкакчилар, сузувчилар, чанғичилар, югурувчилар ва боксчиларнинг ўпкаси тириклик сиғимининг энг юксаклиги билан ажралиб туради.

Жисмоний машқлар шунингдек, кўкрак қафасининг экскурсиясини оширади, яъни кўкрак айланасининг нафас олгандаги ўлчами билан тўла нафас чиқаргандаги ўлчами ўртасидаги фарқ катталашади. Жисмоний машқ билан шуғулланмайдиган кишиларда бу фарқ ўрта ҳисобда 5-7 сантиметргга тенг, яхши чиниққан спортчиларда эса 10-15 сантиметргга етади.

Нафас олиш машқлари ёки баъзан нафас олиш гимнастикаси, деб аталувчи машқлар организм учун катта аҳамиятга эга. Бир замонлар хиндулар ва Шарқдаги бошқа халқлар касалликларни даволашда қўлланиладиган бошқа тадбирларга қараганда

нафас олиш машқларига катта аҳамият берар эдилар. Қадимги ҳиндулар ҳавонинг таркибида ҳаётий куч берувчи “прану” бор, деб таъкидлар ва узоқ яшаш мақсадида бир кунда бир неча марта нафас олиш машқларини қилиб турар эдилар.

Нафас олиш машқлари ҳозирги кунда ҳам ўз аҳамиятини йўқотгани йўқ. Касалхонада операциядан кейин ўпка яллиғланишининг олдини олиш, ёки қон босимини пасайтириш учун беморлар нафас олиш машқларини қилишга мажбур этилади.

Югурувчи ўзининг тез-тез ураётган юрагини бир меёрда нафас олиш ва нафас чиқариш йўли билан тинчлантиради. Организмига кўпроқ кислород киритиш учун боксчининг раундлар ўртасидаги танаффусда зўр бериб жадал нафас олишини мисол қилиш мумкин.

Ўпкани тоза, соф ҳаво билан янгилаш, шубҳасиз, организмдаги ҳамма орган ва системаларнинг ишига ижобий таъсир этади.

Жисмоний машқлар меъда-ичак трактининг ишига катта таъсир кўрсатади; жисмоний ҳаракатлар бир жойда ўтириб ишловчи кишиларда бавосил бошланишига сабаб бўлувчи қабзият ва турғунликни йўқотади. Ҳаракатлар модда алмашилишининг ҳамма жараёнларига ва айриш органларининг ишига ижобий таъсир кўрсатади. Жисмоний машқлар тўқималардаги артерия ва веналарда қон айланишини яхшилайти, модда алмашилишини оширади, қон айланиш ва лимфа системаларининг функциясини кучайтиради.

Жисмоний тарбия билан шуғулланиш одамнинг руҳий ҳолатига ҳам катта таъсир кўрсатади. Машқлар таъсирида нерв системасининг тонуси ошади, ички секреция безларининг иши кучаяди. Жисмоний машқлар марказий нерв системаси орқали эндокрин-вегетатив системасига таъсир қилиб, ақлий меҳнатнинг сифатини, шубҳасиз, яхшиловчи эмоцияларнинг пайдо бўлишига имкон беради.

Жисмоний машқлар, спорт, спорт ўйинлари, сеvimли иш ижодий эмоционал кўтаринкиликни келтириб чиқаради, одам ҳаёти учун ниҳоятда зарур бўлган умумий меҳнат қобилиятини, қувонч ва мамнуният ҳисларини оширади.

Эмоциялар организмнинг жисмоний ҳолатига турлича куч билан таъсир этади. У фақат турли жисмоний машқларда ва айниқса, ўйинлардагина эмас, шу билан бирга меҳнат фаолиятида ҳам намоён бўлади.

Жисмоний машқлар ва спорт эркаклар учун ҳам, аёллар учун ҳам саломатлик ва гўзаллик манбаидир.

Аёлларнинг юраги билан эркаклар юраги ўртасида муайян тафовутлар бор. Агар эркакларнинг юраги ўрта ҳисобда 300-400 грамм келса, аёлларнинг юраги 220 граммдан

ошмайди. Аёллар юрагининг ҳажми ва вазни кам бўлганлиги учун ҳар бир қисқарганида аортага эркакларнинг юрагига нисбатан анча камроқ қонни отиб беради, аммо аёлларда юрак қисқаришнинг ритми бирмунча тез бўлади. Нафас олиш аппаратида ҳам баъзи бир тафовутлар мавжуд. Тинч ҳолатда аёллар эркакларга нисбатан тезроқ нафас оладилар, аммо нафас олиш ва чиқариш унчалик чуқур бўлмайди.

Жисмоний машқлар билан узоқ вақт давомида ва мунтазам равишда шуғулланиш нерв жараёнларини фаоллаштиради ва шу сабабли меҳнат қобилятини сақлаб қолишга, бош мия функционал ҳаракатчанлигининг ошувига ҳамда барча функцияларнинг яхшиланишига имкон туғдиради.

оёқ учларини ва бармоқлар орасини, товонларни яхшилаб артиш зарур.

Терида бўладиган йирингли касалликларнинг олдини олиш баданни парвариш қилишда муҳим аҳамият касб этади. Терининг йирингли касалликлари асосан шилинган терига ёки ёғ ва тер безларига патоген микроблар тушишидан пайдо бўлади. Терининг йирингли касалликларига асосан шахсий гигиена қоидалари бажармаслиги,

Спорт ва жисмоний тарбия жараёнларининг соғломлаштиришнинг ўзаро боғлиқлиги ва аҳамияти

Жисмоний тарбия жараёнида ахлоқий, ақлий, эстетик тарбия ҳамда меҳнат тарбияси юксак натижалар эришишга асос бўлади. Шахсни баркамол инсон қилиб тарбиялашда барча тарбия турлари бирдек хизмат қилади. Шунинг учун мактабда жисмоний тарбия тадбирлари, спорт тренировкеси машғулотлари жараёнлари барча оммавий жисмоний тарбия жараёнларида тарбиянинг турлари тенгдан ташкил этилганда кўзланган мақсадга эришиш осон бўлади.

АХЛОҚИЙ ТАРБИЯ. Жисмоний ва ахлоқий тарбия ўртасида икки томонлама боғлиқлик мавжуд. Бу боғлиқлик шахснинг ҳар томонлама ва уйғун ривожланиши қонуниятлари билан белгиланади. Ахлоқий тарбиянинг мазмуни ижтимоий ва давлат манфаатларини юқори тутиш, меҳнат ва ватан ҳимоясига тайёрланишда саломатликни мустаҳкамлаш ва жисмоний қобилятларни такомиллаштириш шунингдек, жисмоний маданият ва спорт иншоотларини асраш, улардан қоидали фойдаланиш ҳамда жисмоний тарбия жараёнида жамоатчилик ахлоқий камолотга эришиш.

Спорт этикаси-бу ўқувчиларнинг ўзига хос фаолиятида унинг учун мажбурий бўлган ахлоқ нормалари ва қоидаларининг йиғиндисидир. Ўқувчиларни ахлоқий фазилатлари инсонийлик манфаатларини кўзлаб жисмоний камолот учун, саломатликни мустаҳкамлаш ҳамда ижодий узоқ умр кўриш учун курашда онгли

интизом, спортча меҳнатсеварлик намоён қилиш; жисмоний қобилиятларини ишлаб чиқариш меҳнатида ижтимоий фаолиятда қўллаш; юксак спорт маҳорати ва жаҳон рекордларини ўрнатиш учун актив курашиб, ўз Ватанига, спортига ҳамда жисмоний маданият жамоасига шуҳрат келтириш; жисмоний маданият ва спортни халқ ҳаётига сингиб борилишини тарғибот қилишни ўзининг ижтимоий бурч; спорт тажрибаларини ёшларга, спорт билан янги шуғулланувчиларга, ёш спортчиларга бериш ҳисобланади. Спортчи камтар, виждонли, ростгўй, адолатли бўлиши, белгиланган қоидаларни беками кўст бажариш, озода, батартиб ва хушмомила бўлиши, спортдаги рақиби, хаками ва томашбинларни хурмат қилиши, ўзининг хизматлари, спортда эришган ютуқлари билан мағрурланмаслиги, спорт режимига катъий амал қилиши керак.

Ирода спортчининг ақл-идрок ва ахлоқий хис-туйғуларнинг фаол жихати сифатида унинг фаолиятини, хатти-ҳаракатини, майдончасида ҳам, меҳнат ва турмушда ҳам тартибга солиб туради. Мақсад сари интилиш, катъийлик, ботирлик, ўзини тута билиш, сабот-матонат, ташаббускорлик шахснинг иродавий сифатларидир. Жисмоний тарбиянинг жараёни иродавий фазилатларнинг умумий ривожлантиришни назарда тутати. Булардан ташқари, спорт тайёргарлигида ва амалий жисмоний тайёргарликнинг ҳилма-хил турларида танланган спорт фаолиятига хос қийинчиликларни енгиш учун зарур булган иродавий фазилатларни ихтисосга мослаб ривожлантириш ҳам назарда тутилади.

Ахлоқий тарбия вазифалари. Бевосита жисмоний тарбия жараёнида амалга ошириладиган ахлоқий тарбиянинг тўртта асосий вазифаларини кўрсатиш мумкин:

1. Умуминсоний ахлоқий нормаларини тарбиялаш.
2. Дўстлик, ўртоқларча ўзаро ёрдам хисларини тарбиялаш.
3. Ҳарактернинг иродавий хислатларини тарбиялаш.
4. Ватанпарварлик хисларини тарбиялаш.

Кўрсатиб ўтилган вазифалар бир-бирига мустахкам боғлиқ тарзда ҳал қилинади.

Ахлоқий тарбия воситалари. Жисмоний тарбия жараёнида қўлланиладиган барча воситалар жисмоний машқлар табиат омиллари ҳамда гигиеник талаблар ахлоқий тарбиянинг воситаси бўлиб хизмат қилади. Улар шуғулланувчилар онгига хис туйғуларига, иродаси ва ахлоқига ҳар томонлама таъсир этади. Ахлоқий камолотга эришишда жисмоний ҳаракатнинг роли катта.

Ахлоқий тарбия услублари Жисмоний тарбия жараёнида ахлоқий тарбиянинг ҳилма-хил услублардан фойдаланилади. Булар аввало сўз орқали таъсир этишнинг тушунтириш, суҳбат ва бошқа шаклидаги ишонтиришдан, кўргазмали намуна ва амалий ўргатишдан иборатдир. Ишонтириш услубини умумий равишда олганда тарбиячининг

сўз орқали ўтказган ҳар томонлама таъсирларининг йиғиндиси, деб таърифлаш мумкин. Сўз билан таъсир кўрсатиш шуғулланувчиларда эътиқод психологик бир сифат тарзида таркиб топишга имкон беради. Болалар ва ўсмирларни ахлоқий жихатдан тарбиялашда кўргазмали намунанинг ишонтирувчи кучи айниқса муҳимдир. Амалий ўргатиш услубини машқ қилиш услуби деб қараш мумкин, бироқ у ўқитишдаги машқ қилиш услубдан фарқ қилади.

Рағбатлантириш шуғулланувчиларнинг яхши ишларни хатти-ҳаракатларни такрорлашга ундайди. Аксинча, танбех бериш шаклидаги таъсир этиш шуғулланувчиларда салбий хис-туйғулар уйғотиб, ярамас ишларнинг такрорланишига қаршилик кўрсатишга даъват этиши керак.

АҚЛИЙ ТАРБИЯ. Мустаҳкам соғлиқ, ҳаракат малакалари, жисмоний камолотни таъминлайдиган жисмоний тарбия жараёни кишиларнинг ақлий ишлаш ва узоқ вақтгача ижод қилиш қобилиятининг сақланиши учун манба бўлиб ҳисобланади. Ўз навбатда шуғулланувчилар тафаккурининг ривожланишига қаратилган ақлий тарбия уларнинг ҳаракат тажрибаларини ўйлаб, ижодий равишда эгаллаб олишларини таъминлайди, жисмоний қобилиятларини, ахлоқини спорт, меҳнат ва спорт манфаатлари нуқтаи назаридан такомиллаштиришга ёрдам беради.

Ақлий тарбиянинг мазмунида иккита ўзаро боғлиқ бўлган томон-таълимий ва тарбиявий томонлар бор. Ақлий тарбиянинг таълимий томони шуғулланувчиларни махсус билимлар билан қуроллантиришни назарда тутди. Жисмоний тарбия жараёнидаги ақлий фаолиятнинг тарбиявий томони шуғулланувчиларда қилиш қобилиятини ўстириш билан бир қаторда ақл-идрокни ўстиришдан иборатдир.

Ақлий тарбиянинг вазифалари. Жисмоний тарбия жараёнидаги ақлий фаолиятнинг мазмунига мувофиқ равишда ақлий тарбиянинг учта асосий вазифасини кўрсатиш мумкин:

1. Шуғулланувчиларни жисмоний тарбия соҳасидаги махсус билимлар билан бойитиб бориш.
2. Муҳокама юрита билиш малакаларини, ўрганилаётган ҳаракат тажрибасини таҳлил этиш, умумлаштириш, танқидий жихатдан баҳолаш қобилиятини тарбиялаш.
3. Ҳаракат фаолиятида ижодий, ақлий активлик кўрсатиш кўникма ва малакаларини шакллантириш ҳамда жисмоний қобилиятларини меҳнат ва спорт манфаатларига мувофиқ равишда рационал ишлатиш.

Ақлий тарбия воситалари. Жисмоний тарбия соҳасидаги махсус билимлар жисмоний тарбия жараёнидаги ақлий тарбиянинг асосий воситалари деб ҳисобланади. Ўқитувчи буларга таянган ҳолда шуғулланувчиларнинг фаолиятини активлаштиради.

Жисмоний тарбия ва спортга оид бўлган назарий билимлар шуғулланувчиларни жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланишни таъминлабгина қолмай, ҳар бир ҳаракат ёки машқларни организмга таъсир даражаси ҳамда уларни қўллаш ва бажариш услублари ҳақида тушунчалар беради. Жисмоний машқлар ва ҳаракатлар шакли мазмуни мураккаблашиб бориши билан шуғулланувчиларда ақлий фаоллик яъни таҳлил қилиш даражалари такомиллашади.

Ақлий тарбия услублари. Жисмоний тарбия жараёнидаги фикрлаш жараёни сўзлаш шаклида бўлади ҳамда машғулотда аниқланган боғланишларни оғзаки ифодалаш билан тугалланади. Жисмоний тарбия жараёнида шуғулланувчилар фикрлаш қобилиятларини ўстиришнинг энг самарали йўли муҳокама юритишдир. Бу билан ўқувчиларда тафаккур ривожланади ва намоён бўлади. Жисмоний тарбия жараёнида муҳокама юритиш кўникмаси аста-секинлик билан ортиб боради. Ҳаракат амалларига ўргатишнинг дастлабки босқичларда ўқувчилардан сўраш, шунингдек, уларнинг мустақил равишда кузатишлари ва таққослашлари орқали уларда муҳокама юритиш малакаси ҳосил қилинади.

Жисмоний машқлар ва ҳаракатларга ўргатишнинг дастлабки босқичларида ўқувчилардан сўраш, уларни кузатишлари ва таққослашлари орқали уларда муҳокама юритиш малака ва кўникмалари ҳосил бўлади. Шуғулланувчиларда умумий ривожланиш ортгани сари, тарбияда таҳлил қилиш, умумлаштириш, танқидий баҳо бериш ва бошқа услублар ҳамда ақлий тарбия усулларида фойдаланилади.

ЭСТЕТИК ТАРБИЯ. Жисмоний тарбия билан эстетик тарбиянинг бир-бирига боғлиқлиги объектив суратда, киши онгига боғлиқ бўлмаган ҳолда мавжуддир. Эстетик тарбия инсоннинг жисмоний камол топишига қаратилган жисмоний тарбиядан фарқ қилиб инсоннинг маънавий қобилиятларини таркиб топишини назарда тутди. Жисмоний тарбия киши соғлигини мустаҳкамлаб организмни ва сезги органларини ривожлантириб, ҳаракат маданиятини такомиллаштириб эстетик тарбия учун қулай шароит яратади. Шунингдек, спортчилар маънавий қиёфасини фазилатли қилиб, жисмоний гўзалликка интилиш уйғотиб, ҳаракатларни эстетик жиҳатдан чиройли бажаришга ундаб, жисмоний тарбия самарадорлигини орттиради.

Эстетик тарбиянинг вазифалари. Ўқувчиларнинг воқеликка эстетик муносабатлари қуйидаги вазифаларни ҳал этиш жараёнида таркиб топади:

1. Жисмоний маданият доирасидаги эстетик хис, дид, қараш ва ғояларни тарбиялаш.
2. Гавда гўзал бўлишига, ҳаракат нозик, оддий ва ифодали бўлишига интилишни тарбиялаш.

3. Ўзини ижодий томондан кўрсатиш, жисмоний тарбияда, жумладан, спортда янгилик излаш ва гўзаллик яратиш.

4. Эстетика нуқтаи назаридан тўғри, ахлоқий нормаларга мувофиқ иш тутишга ҳаракат қилишни тарбиялаш.

Эстетик тарбиянинг воситалари. Эстетик тарбия вазифалари аввало жисмоний тарбиянинг махсус воситалари, яъни жисмоний машқларнинг табиатдаги соғломлаштирувчи факторлар ва гигиена шароитларининг эстетик томонлари ёрдами билан ҳал қилинади. Жисмоний машғулотларни олиб бориш жараёнида қўлланиладиган бадиий тарбиянинг ўзига хос воситалари ҳам шуғулланувчиларнинг эстетик туйғуларига катта таъсир кўрсатади.

Жисмоний маданият намоишлари, спортчиларнинг оммавий чиқишлари жисмоний машқларнинг эстетик хусусиятларини намоён этади. Бундай байрамлар эстетик таъсир кучига қараб санъатга тенглашиб боради. Шуғулланувчиларнинг эстетик туйғуларига табиат гўзалликлари, жисмоний машқлар ва жисмоний ҳаракатлар, сайёҳлик, туризм ва алпинизм машқлари ўтказиладиган шароитлар ҳам таъсир этади. Эстетик тарбиянинг оддий шакли гигиеник талабларга риоя қилишдир. Шунингдек жисмоний тарбия жараёнидаги бадиий тарбия-мусика жўрлиги, ашула, ракс ҳамда кинофильмлар намоиши эстетик тарбия воситаси ҳисобланади.

Эстетик тарбия услублар. Жисмоний тарбия жараёнида мақсадга қаратилган эстетик дид, эҳтиёж, интилиш, кўникма ва одатларни болалик ёшидан бошлаб тарбиялаб бориш лозим. Бунга эстетик тарбия услублари ёрдамида эришилади. Эстетик тарбия услубларини эса ўқув асосий гурӯҳга умумлаштириш мумкин.

1. Жисмоний машқларни жонли, равшан ва ифодали тушунтириш, ҳаракат фаолияти ҳақида образли қилиб сўзлаб бериш, шуғулланувчиларнинг ҳаракатларини, ишлари ва ҳуқ-атворларини эстетик баҳолаш.

2. Жисмоний машқларни техник жиҳатдан мукамал ва ифодали қилиб кўрсатиш, хатти-ҳаракат ва ишда илҳомлантирувчи намуна кўрсатиш.

3. Ҳаракат фаолиятида ижодийлик кўрсатишни амалда ўргатиш. Шуғулланувчиларни болаликдан бошлаб кучи етадиган ҳаракатлар вазифаларини мустақил равишда ҳал этишга одатлантириб бориш зарур.

МЕҲНАТ ТАРБИЯСИ. Меҳнат тарбияси системасида ҳилма-ҳил меҳнат турларидан фойдаланилади, қуйидаги меҳнат турлари бевосита жисмоний тарбия билан боғлиқликда қўлланилади:

1. Шуғулланувчилар ҳаракат тажрибаларини эгаллаш ва жисмоний қобилиятларини такомиллаштиришда ўқув меҳнати.

2. Жисмоний машқ қилишга доир амалий машғулотларда оддий меҳнат жараёнлари.

3. Жисмоний тарбия машғулотларидан ташқари вақтларда, ижтимоий фойдали меҳнат.

4. Қишлоқ хўжалигида, саноатда, аҳолига хизмат кўрсатиш соҳасидаги унумли меҳнат.

Меҳнат тарбиясининг вазифалари учта асосий вазифани ҳал этади.

1. Меҳнат кўникма ва малакаларини эгаллаш

2. Меҳнатсеварликни тарбиялаш.

3. Меҳнатга инсонийлик муносабатларини шакллантириш.

Меҳнат тарбиясининг вазифалари шуғулланувчилар таркиби ва уларнинг тарбиялаш шароитларига мувофиқ ҳолда ҳал этилади.

Меҳнат тарбиясининг воситалари. Меҳнат қилиш малакаси, меҳнатга мухаббат меҳнат жараёнларида таркиб топади. Шунинг учун олдин кўрсатиб ўтилган меҳнат турларининг ҳаммаси меҳнат тарбиясининг воситаларидир. Уларнинг ҳар бири шуғулланувчиларнинг кучи етадиган ва шу билан бирга уларнинг ёши, жисмоний тайёр эканлиги ҳамда онг даражасига мос ҳолда мураккаб бўлиш керак.

Меҳнат тарбиясининг услублари. Меҳнат спортчиларнинг эҳтиёжига, улар одатланган машғулотга айланиши учун системали равишда меҳнат қилишга кўникиб бориш, доимий меҳнат тренировкаси зарур. Меҳнат тарбиясининг асосий услуби меҳнат қилишга амалда ўргатишдир.

Меҳнат психологик жараён сифатида кишининг онгли, мақсадга қаратилаган фаолиятлари категориясига киради. Психологлар меҳнат жараёнида қуйидаги босқичларни кўрсатадилар:

1. Меҳнат вазифасини қўйилиши.

2. Қўйилган вазифани бажариш усуллари ва воситаларни танлаш.

3. Меҳнат вазифасини ҳал этиш.

4. Натижани текшириш, амалий баҳо бериш, бажарилган ишга тузатиш киритиш ва уни тўлдириш.

Меҳнат натижаларини ўз вақтида ва объектив суратда баҳолаш жуда муҳимдир. Меҳнатга амалий ўргатиш билан бир қаторда меҳнат ҳақида жонли, аниқ ва фойдали қилиб сўзлаб бериш, индивидуал ва жамоа равишда суҳбат ўтказиш, меҳнат муваффақиятларни объектив суратда баҳолаш шаклидаги сўз орқали таъсир этишдан ҳам фойдаланиш керак.

Ўртак бўладиган меҳнат намунасининг, айниқса кишиларнинг шу жумладан, спортчиларнинг ҳам, меҳнат ғалабаларининг тарбиявий таъсир кучи нихоятда каттадир. Меҳнат тарбияси тажрибалари шуни кўрсатадики, кишининг ақл идроки ҳис туйғуси ва иродаси меҳнат жараёнида қатнашганда меҳнат натижалари самарали бўлади ҳамда меҳнат жараёнидан инсон мамнунланади. Бу билан мураббийларга жисмоний тарбия жараёнида меҳнат тарбиясининг услубларидан ташқари жисмоний, ахлоқий, ақлий ва эстетик тарбияга хос бўлган тарбия услубларидан фойдаланиш имкони яратилади.

ЎЗ-ЎЗИНИ ТАРБИЯЛАШ. Жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланиш жараёнида эришилаётган натижалар ҳамда ютуқларни назорат қилиш ва жисмоний тарбия самарадорлигини ошириш учун ўз-ўзини тарбиялашга катта эътибор бериш керак. Жисмоний тарбияни ва спорт билан шуғулланишни, ўз-ўзини тарбиялашсиз тасаввур этиб бўлмайди. Ўқувчининг ўз-ўзини тарбиялаши қатор талабларни бажаришдан иборат. Аввало спортчи ўзини билиши, ўзининг яхши ва ёмон томонларини кўра билиши, ўз хатти-ҳаркатларни танқидий баҳолай олиши керак. Ўз хатти-ҳаракатлари, ишлари ва ҳуқуқ атворини таҳлил қила билиш муҳим аҳамиятга эга. Бунинг учун кундалик дафтар тутиш ва унга машғулотлар ва ҳаётдаги қилинаётган тадбирларни қайд этиб борилади. Кундаликда ўз-ўзини тарбиялаш бўйича дастур ва режалар ҳамда қоидалар тузилган бўлади.

Кун тартибига ва шахсий машғулот режимига қатъий риоя қилиш, ихтиёрий диққат ва иродавий фазилатларнинг ривожлантирадиган махсус машқлар ўз-ўзини тарбиялашга ёрдам беради. Тарбиянинг умумий услублари ўз-ўзини тарбиялашда ўзини кузатиш, ишонтириш, ўргатиш каби хусусиятларни белгилайди. Шунингдек жамоатчилик билан шуғулланганда ўзига далда бериш, тавсия бериш услубларини қўлланади. Ўз-ўзини тарбиялашда ёмон иллатлар ва одатлардан алаҳситиш, ичкилик, чекиш каби одатларни тарк этиш иродасини мустаҳкамлаш ва юриш-туришларга эътибор бериш муҳим ўрин тутди.

Ўз-ўзини тарбиялашда бирор вазифани бажаришга қарор қилиниб албатта уни бажариш керак. Ўзининг маънавий ва ақлий, ахлоқий фазилатларини бошқара олиш муҳим аҳамиятга эга. Бу билан ирода сифатлари тарбияланади. Ўз-ўзини тарбиялаш усуллари спорт тури ва жисмоний тарбия машғулотлари хусусиятларидан келиб чиқиб шуғулланувчиларнинг ёш, жинс ва жисмоний тайёргарлик хусусиятларига мувофиқ танланади.

Амалга оширилган ишлар

Педагогик амалиёт жараёнларида коллежда ташкил этилган жисмоний тарбия спорт ва соғломлаштириш тадбирларининг мақсад вазифалари, турлари ҳамда шакллари ўрганилди. Жисмоний тарбия дарслари ва танаффусдаги ҳаракатли ўйинларда жисмоний ривожлантириш, ҳаракатларга ўргатиш, ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантириш масалаларини амалга оширилиши таҳлил этилди. Спорт тўғрақларидаги машғулотларда ўқувчиларни спорт турлари бўйича ихтисосликларга эриштириш, мусобақаларда юксак натижаларга эришишга интилиш, ёшлар ўртасида спорт тадбирларини оммавийлаштириш жараёнлари ўрганилди.

Соғломлаштириш тадбирлари ҳисобланган эрталабки бадантарбия машғулотларини организмга соғломлаштирувчи таъсирини ўрганиш, туризм машғулотлари ва саёҳатларда, табиат омиллари ёрдамида организмни чиниқтириш масалалари таҳлил этилди. Табиат омиллар сув, қуёш ва ҳаво таъсирида чиниқтириш муолажалари қабул қилиш қоидалари, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишда шахсий ва жамоа гигиенаси талабларига риоя қилиш ҳамда соғлом турмуш тарзи қоидаларига риоя қилиш талаблари ўрганилди.

Ўқувчилар билан жисмоний тарбия ва спортни организмга соғломлаштирувчи таъсирлари ҳақида суҳбатлар ўтказилди. Чиниқтириш муолажаларидан мунтазам фойдаланиш уларнинг самарали таъсири саёҳатлар ва сайрлар давомида катта бўлиши кўрсатиб ўтилди.

Соғлом турмуш тарзи бўйича ўтказилган суҳбатлар ва машғулотларда ўтказилган тадбирларда жисмоний тарбия ва спорт билан мустақил шуғулланиш талаблари, тўғри овқатланиш, парҳез тутиш, сифатли озиқ-овқатлардан фойдаланиш, мароқли дам олиш қоидалари тушунтириб ўтилди. Шунингдек спиртли ичимлик ичиш, гиёҳванд моддалар қабул қилиш, тамаки чекиш, кам ҳаракатлилик ҳамда спорт машғулотларида шифокор рухсатисиз дори воситаларидан фойдаланишнинг зарарли таъсирлари таърифланди. Шахсий ва жамоат гигиенаси талаблари бўлган яшаш жойлари, ўқув хоналари ва спорт билан шуғулланадиган зал ва майдонлар, жиҳоз ва ускуналар саранжом саришта, яроқли бўлишини таъминлаш, спорт билан шуғулланишда спорт кийимларини, пойафзални тоза бўлиши, мунтазам душ ва хаммом қабул қилиш, танани парвариш қилиш ва соғлом тутиш қоидалари ўргатилди.

Битирув малакавий ишида қуйидагиларни хулоса қилиш мумкин

1. Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти организмга жисмоний ривожлантирувчи ва соғломлаштирувчи таъсир кўрсатади.

2. Жисмоний машқлар ва табиат омиллари организмни жисмоний ривожлантирувчи ва соғломлаштирувчи воситалардан ҳисобланади.

3. Шахсий ва жамоат гигиена талаблари ҳамда соғлом турмуш тарзи қоидалари организм соғлом бўлишини таъминлайди.

4. Чиниқтириш муолажалари жисмоний тарбия ва спорт машғулоти таъсири самарадорлигини орттиради.

Адабиётлар

1. Ўзбекистоннинг ўз истиклол ва тараққиёт йўли. Каримов И. 1992
2. Бу муқаддас ватанда азиздир инсон. И.Каримов Тошкент. 2010
3. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. 2000 й. Тошкент.
4. Саломов Р.С. Спорт машғулотларининг назарий асослари. 2000 й. Тошкент.
5. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. 2001й. Тошкент.
6. Кошбахтиев И. А. Валеология асослари. 2001й. Тошкент.
7. Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. 2002 й. Тошкент.
8. Сафарова Д.Д. Одам анатомияси. 1 ва 2 томлар. 2003 й. Тошкент.
9. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. 2003 й. Тошкент.
10. Ачилов А.М. Акрамов Ж.А. Гончарова О.В. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. 2004 й. Тошкент.
11. Шарипов Т.Ю., Усмонходжаев Т.С. Жисмоний тарбия. Дарс ишланмалари ва ҳаракатли ўйинлар. 2005 й.
12. Усмонходжаев Т. С. ва бошқа. Болалар ва ўсмирлар спорти машғулотлари назарияси ва услубиятлари. 2005 й. Тошкент.
13. Шарипова Д.Д. Формирование здорового образа жизни. 2001г. Ташкент.
14. Rambler: ru., Google., Yandex. Провайдерларидан Интернет материаллари. 2011-2012

Андижон Давлат Университети Жисмой маданият факультети
битирувчи курс ўқувчиси Хусанов Зиёхиддиннинг “Таълим муассасаларида
ёшларни соғлом ва баркамол қилиб тарбиялашнинг асосий воситалари”
мавзусидаги Битирув малакавий иш илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт
натижаларининг тадбиқ қилинишини

ДАЛОЛАТНОМАСИ

Битирув малакавий иш мавзуси бўйича илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт ишларида Избоскан тумани ХТБ га қарашли 10 умумтаълим мактабида жисмоний тарбия ва спорт соғломлаштириш тадбирларига ўқувчиларни жалб этиш жараёнлари ўрганилган

Педагогик амалиёти давомида жисмоний тарбия жараёнларининг меъёрий хужжатлар, жисмоний тарбия дастури, Жисмоний тарбия спорт машғулотларини режалаштириш талаблари, Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини ташкил этиш услублари ўрганилди.

Илмий тадқиқот ишларида ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиш даражалари назорат меъёрлари ва тиббий кўриклар ёрдамида баҳоланди.

Педагогик назорат жараёнларида ўқувчилар билан жисмоний тарбия спорт ва соғломлаштириш мавзуларида суҳбатлар мунозаралар анкеталар ўтказилди.

Рухий-маънавий тадқиқодлари ўқувчиларни шахсий хусусиятлари маънавий ва маърифий дунё қарашлари ҳамда ахлоқий тарбия жараёнлари ўрганилди.

Битирув малакавий иш мавзуси бўйича олиб борилган педагогик амалий ва илмий тадқиқот ишларининг натижалари ўқувчилар таълим тарбия жараёнларига самарали тадбиқ этилди.

Избоскан тумани ХТБ га
қарашли 10 умумтаълим
мактаб директори

Т.Матбобоев