

**Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим
Вазирлиги**

Наманган муҳандислик иқтисодиёт институти

“Жисмоний тарбия ва спорт” кафедраси

ВАЛЕОЛОГИЯ

ФАНИДАН

МАЪРУЗА МАТНИ



Наманган-2015

Наманган мухандислик –иқтисодиёт институтининг Илмий услубий кенгашида
2014 йил _____ сонли йиғилишида муҳокама қилинган ва тасдиқланган

Тузувчилар

катта ўқитувчи Қ. Сотиволдиев

Ўқитувчи Х. Мирзобоев

Такризчилар

п.ф.н. А. Хожимирзаев

НДУ “Жисмоний тарбия”

п.фн. С.В. Азизов

СЎЗ БОШИ

XXI аср бўсағасида Ўзбекистон давлат мустақиллигига эришди, халкимизнинг ўз тақдирини, келажагини ўз қўллари билан яратишдек кўп асрлик орзуси ушалди.

Шубҳасиз, янги жамиятни қуриш, энг аввало ёшларга, уларнинг маънавий дунёси, касбий маҳорати ва яхши жисмоний ҳолатига боғлиқ.

Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт ҳақида» ги қонунининг 16-моддасида мактабгача ёшдаги болалар, ўқувчилар ва талабалар саломатлигини асраш ва мустаҳкамлаш, уларда жисмоний ривожланишга эҳтиёжини шакллантириш мактабгача тарбия ва ўрта олий таълим муассасаларининг асосий вазифасидир, дейилган. Кадрларни тайёрлаш миллий дастурида узлуксиз таълимни ислоҳ этишнинг стратегик йўналишларидан бири ўсиб келаётган авлод саломатлигини муҳофаза қилиш ва мустаҳкамлаш ҳисобланади.

Жамиятда соғлом ҳаёт тарзини шакллантириш, аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, жисмонан соғлом, маънан бой ёш авлодни тарбиялаш, фуқароларни жисмоний тарбия ва спорт билан фаол шуғулланишга кенг жалб этишни таъминлашга йўналтирилган, комплекс тадбирларни амалга ошириш мақсадида шунингдек, Ўзбекистон Республикасида 2005 йилни “Сихат-саломатлик йили” деб эълон қилинганлиги муносабати билан Вазирлар Маҳкамаси «Сихат-саломатлик йили» давлат дастури ҳақида қарор қабул қилди. Ушбу қарор моддаларининг бирида жисмоний тарбия институтларида, педагогика олий ўқув юр்தларининг жисмоний тарбия факультетларида «Валеология асослари» факультативини киритиш ҳақида сўз боради, бунинг учун ўқув дастларини ишлаб чиқиш керак.

Валеологияни ўқитиш бўйича намунавий ўқув дастурини тайёрлашда 74 соат = 28 соат маъруза, 12 соат лаборатория, 22 соат семинар машғулотлари, 18 соат амалий машғулотлар ҳисобга олинган. Бу Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим Вазирлигининг жисмоний тарбия бўйича ўқув режаси тоиондан тасдиқланган.

Ушбу дастурда маъруза, лаборатория, семинар, амалий машғулотлар учун соатлар тахминан тақсимланган.

Ҳар бир ОЎЮ ўз хусусиятларидан келиб чиқиб ажратилган соатларга ўз ўзгартиришларини киритиши мумкин.

Дастур маданият ва сиорт ишлари бўйича вазирлиги илмий-услубий кенгаши аъзолари томонидан билдирилган мутахассислар фикр ва таклифларини ҳисобга олади.

Ўқув дастур бўйича таклиф ва мулоҳазалар миннатдорлик билан қабул қилинади.

МАЪРУЗАЛАР

1-мавзу.

Кириш. Валео - саломатлик ва соғлом ҳаёт тарзи ҳақида таълимот. Валеологиянинг асосий тушунчалари. Валеологиянинг предмети. Валеологиянинг бошқа фанлар билан алоқаси. Валеологиянинг вазифалари. Валеологиянинг тадқиқот усуллари. Соғлом ҳаёт тарзи ва саломатлик. Жисмоний тарбия ва саломатлик.

2-мавзу.

Валеология курсининг тузилиши. Оммавий профилактика Ўзбекистон Республикаси аҳолисининг саломатлиги базаси сифатида. Индивидуал профилактика - шахс саломатлигининг асоси. Талабалар валеологиясининг концепцияси. Валеология курсининг мазмуни.

3-мавзу.

Валеологияни ўқитиш тизими. Валеология машғулотларининг шакллари. Саломатликни яхшилашнинг рационал усуллари. Саломатликни яхшилашнинг самарали воситалари. Саломатликни мустаҳкамлашнинг ноанъанавий воситалари. Бўш вақтдан рационал фойдаланишга ўргатиш.

4-мавзу.

Талабаларни ўқитишнинг фаол усуллари. Талабаларни жисмонан ривожлантиришни бошқариш. Талабаларнинг ҳар томонлама тайёрлигини комплекс баҳолаш. Жисмоний ривожлантириш жараёнида педагогик назорат. Жисмоний ривожлантиришнинг самарали усуллари. Жисмоний ривожлантириш воситаларининг педагогик асослари. Умумий жисмоний тайёргарлик саломатликни яхшилашнинг асосий воситаси сифатида.

5-мавзу.

Талабаларнинг валеология бўйича ўқув жараёни мониторинги. Мунтазам жисмоний машғулотларга эҳтиёжни фаоллаштириш. Саломатликни аниқлашнинг рейтинг тизими. Саломатликни яхшилаш учун ўз-ўзини баҳолаш ва назорат қилишнинг самарали усуллари. Жисмоний ривожланиш ва гавда тузилишини баҳолаш мезонлари. Жисмоний тайёрликни баҳолаш мезонлари. Жисмоний ҳолатни баҳолаш. Талабалар соғломлаштирилишини педагогик назорат қилишнинг рейтинг тизими. Валеология бўйича синов ва имтихонларни қабул қилиш низоми.

6-мавзу.

Валеологияни ўқитиш жараёнида тарбия. Ўқитувчи шахси талабани тарбиялаш омили сифатида. Ўқитувчи-тренер шахси талабани тарбиялаш омили сифатида. Шахсни тарбиялаш жараёнида индивидуал ёндашув. Ўз-ўзини назорат қилиш тарбиянинг самаргли усули сифатида. Ўрта Осиё халқлари ўйинлари, мусобақалари ёшларни тарбиялашнинг самарали воситаси сифатида. Беллашувлар ёшларни тарбиялашнинг самарали воситаси сифатида.

7-мавзу.

Саломатликнинг психологик асослари. Психодиагностика-соғломлаштиришни индивидуаллаштириш асоси. Темперамент ва асаб тизимининг хусусиятлари. Спортда шахснинг шаклланиш психологияси. Саломатликнинг психологик саволлари. Ўқувчи ёшлар асаб тизимининг типологик хусусиятларини тадқиқ этиш. Ўқувчи ёшлармиш эмоционал зўриқишини тадқиқ этиш.

8- мавзу.

Харакат фаоллиги ва саломатлик. Спортда тренировка юкламалари характеристикаси. Жисмоний машғулотларнинг энергетик қиймати. Мактаб ўқувчилари жисмоний юкмасини дозалаш. Талабгшар жисмоний тарбиясида юкламаларни меъёрлаштириш. Қуруқ иссиқ иқлим шароитида жисмоний машғулотларнинг ўзига хос хусусиятлари.

9-мавзу.

Саломатликни яхшилашнинг илмий асосланган воситалари ва машғулотларни рационал ташкил этиш. Шахснинг типологик хусусиятлари ва ҳаракат сифатлари ўртасида боғлиқликнинг хусусиятлари. Жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ва уларни яхшилаш воситалари ўртасида ўзаро боғлиқликнинг ўзига хос хусусиятлари. Талабаларнинг қон айланиши хусусиятлари ва юрак-томир тизими функцияларини яхшилаш воситалари. Ҳаракатланиш сифатлари ўртасида ўзаро боғлиқлик хусусиятлари. Саломатликни мустаҳкамлаш учун машғулотларни рационал ташкил этиш.

10-мавзу.

Талабаларга валеологиядан таълим беришда ахборот таъминот. Инсон саломатлигини ташкил этувчилар бўйича телеметрик компьютер комплекси тизими. Юрак ритми мониторлари. Интерфейслар ва дастурий таъминот. Тана ёғ массасини ўлчаш учун тарози анализаторлар.

11-мавзу.

Овқатланиш ва саломатлик. Овқатланиш ва инсон фаолияти. Ортиқча вазнда овқатланиш. Овқатланиш ва касалликлар. Рационал овқатланиш.

12-мавзу.

Ўқувчи ва талаба ёшлар мусобақалари саломатликини мустаҳкамлашнинг самарали воситаси сифатида. Мусобақалар мунтазам жисмоний машғулотларга жалб этиш воситаси сифатида. Ўқувчи ёшларнинг «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод», талабаларнинг «Универсиада» мусобақалари.

13-мавзу.

Орттирилган иммун танқислик синдроми. ОИТС билан зарарланиш йўллари. Инсон иммун танқислик вируси. ОИТС диагностикаси. ОИТС га ҳамроҳ касалликлар. Даволаниш.

14-мавзу.

Саломатлик кушандалари (чекиш, ичкиликбозлик, гиёҳвандлик). Наркотик модда нима? Гиёҳвандлар ўлимининг сабаблари.

Ўқув соатларини таълим йиллари бўйича тақсимлаш
№

Машғулот шакллари

Ўқув йиллари

	I	II	III	Жами
1.				
Маърузалар				12
8				
8				28
2.				
Лаборатория машғулотлари				4
4				
4				12
3.Амалий машғулотлар				18
18				
18				54
4.Семинар машғулотлар				10
8				
8				26
Жами соатлар				44
38				
38				120

Ўқув соатларини тақсимлаш

№

Маъруза мавзулари

Маъруза соатлари

1. Валеология - саломатлик ва соғлом турмуш тарзи ҳақидаги таълимот. 2
2. Валеология курсининг тузилиши. 2
3. Валеологияни ўқитиш тизими. 2
4. Талабаларга валеологиядан дарс беришнинг фаол усуллари. 2
5. Талабаларни валеологияга ўқитиш таълим жараёнининг мониторинги 2
6. Валеологияни ўқитиш жараёнида тарбия 2
7. Саломатликнинг психологик асослари 2
8. Ҳаракат фаоллиги ва саломатлик 2
9. Саломатликни яхшилаш ва мацнулотларни ташкил этишнинг илмий асосланган воситалари 2
10. Овкатланиш ва саломатлик 2
11. Талабаларни валеологияга ўқитишда ахборот таъминот 2
12. Ўқувчи ва талаба ёшлар мусобақалари ёшлар саломат-лигини мустаҳкамлашнинг самарали воситаси 2
13. Орттирилган иммун танқислик синдроми 2
14. Саломатлик кушандалари (чекиш, ичкиликбозлик, гиёҳвандлик) 2

Жами

28

Семинар машғулотлар

№ Семинарлар мавзулари

Соатлар

1. Валеология-саломатлик ва соғлом турмуш тарзи ҳақидаги таълимот
2
2. Жисмоний ривожланиш маълумотларини аниқлаш ва баҳолаш
2
3. Жисмоний тайёрлик маълумотларини баҳолаш
2
4. Юрак-кон тизими кўрсаткичларини баҳолаш методикаси
2
5. Жисмоний ахвол маълумотларини баҳолаш методикаси
2
6. Асаб тизимининг асосий хусусиятлари ва шахснинг типологик хусусиятларини баҳолаш методикаси
2
7. Инсон саломатлиги даражасини баҳолаш методикаси
2
8. Инсои саломатлигини яхшилашнинг самарали воситалари
2
9. Рационал ва умумий овқатланиш
2
10. Инсон саломатлиги даражасини аниқлашнинг ахборот технологиялари
2
11. Саломатликни мустахкамлаш учун дам олишни ташкил этиш шакллари
2
12. Мусобакалар мунтазам жисмоний машғулотларга жалб этиш воситаси сифатида
2
13. ОИТС билан зарарланиш йўллари
2

Лаборатория машғулотлари

№

Машғулотлар мавзулари

Соатлар

1. Жисмоний ривожланиш маълумотлари ва морфофункционал кўрсаткичларни аниқлаш 2
2. Асаб тизимининг асосий хусусиятлари ва шахснинг типлогик хусусиятларини аниқлаш 2
3. Юрак-кон тизими фаолияти ва жисмоний аҳволи маълумотларини баҳолаш 2
4. Жисмоний тайёрлик кўрсаткичларини баҳолаш 2
5. Инсон жисмоний аҳволини аниқлашнинг замонавий ахборот технологиялари 2
6. Инсоннинг ҳар томонлама тайёрлиги мониторинги 2

Жами 12

Мустақил машғулотлар

№

Мазмуни

Соатлар

1. Саломатлик паспортини тузиш 2
2. Саломатликни мусгаҳкамлаш дастурларини ишлаб чиқиш 2
3. Ҳар томонлама тайёрлик мониторинги 2
4. Бўш вақтни ўтказишнинг рационал шакл ва воситалари 2
5. Инсон жисмоний аҳволини баҳолаш учун компьютер тизимларни қўлланилиши 2

Жами 10

КИРИШ

Валеология - саломатлик ёки қандай қилиб соғлом бўлиш мумкинлиги ҳақидаги фан бўлиб, тиббиёт фанидан тубдан фарқ қилади. Тиббиёт ўз олдига турли касалликлар табиати, уларнинг келиб чиқиш сабаблари, касалликларни олдини олиш ва даволаш вазифаларини қўйса, валеология саломатлик табиати, соғлом бўлиши омиллари ва механизми масалаларини ечади. (В.П.Казначеев, 1977 й).

Барча тараққий этган мамлакатларда саломатлик инсоннинг энг муҳим бойлиги ҳисобланади. Соғлом инсон исталган жамиятда катта кучга эга яратувчилик вазифасини бажаради, қувонч, интеллектуал ва жисмоний қобилятнинг манбаси ҳисобланади.

Шу муносабат билан инсон эҳтиёжи бўлмиш саломатликни мустаҳкамлаш долзарб муаммо бўлиб қолмоқда. Бундан жамиятнинг ҳар бир аъзосида инсон ҳаётида энг муҳим бўлган саломатликка бўлган муносабатни тарбиялаш масаласи пайдо бўлади. Бунинг учун соғлом инсон моделини, педагогик назорат тизимини ва жисмоний камолотга эришишнинг эффектив усул ва услубларини ишлаб чиқиш лозим. 1-жадвалда ёшлар валеологияси концепцияси схема тарзида кўрсатилган.

Жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик, жисмоний ҳолат ва функционал тайёргарликнинг сон кўрсаткичлари ёш инсон саломатлиги даражаси ҳақида нисбатан маълумот беради.

Ушбу дарслик олий таълимнинг экстенсив-ахборот тизимидан интенсив - фундаментал тизимига ўтишга асосланган янги концепциясини тадбиқ этишга йўналтирилган. Олий таълим истиқбол тараққиётининг асосий муаммоларини ҳал этиш ёшларни жисмонан тарбия қилиш, педагогик соғломлаштириш тизимини такомиллаштиришни талаб этади. Шунинг учун олий ўқув юртларида жисмоний тарбия тизимини қайта қуриш долзарб муаммолардан бири ҳисобланади, чунки тадқиқотларимиз натижаларига кўра ўқиш давомида талабалар саломатлиги даражаси йилдан-йилга пасайиб бормоқда. Ҳозирги вақтга қадар олий ўқув юртини битираётган ёш мутахассислар кўпинча тўлиқ соғломлашган эмас, бу эса уларнинг келгусидаги ишлаб чиқариш ва ижтимоий фойдали фаолиятини чеклаб қўяди, натижада ривожланаётган давлатга иқтисодий ва интеллектуал зарар етказади.

Шу муносабат билан педагогикада ёшлар валеологияси саломатликни сақлаш ва яхшилашга, соғломлаштирувчи жисмоний тарбия турлари, услуб ва усулларига, соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантиришга йўналтирилган, соғломлаштириш тизими сифатида кўриб чиқилади.

Валеология талабаларда жисмоний тарбиянинг назарий, амалий ва мустақил машғулотларига онгли, барқарор ва позитив муносабатларни шакллантиришга йўналтирилган бўлиб, саломатликни яхшилайти, ўқув жараёнларининг унумдорлигини оширади, жисмоний маданият элементларини шакллантиради.

Айни пайтда ушбу дарслик Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонуни ва «Соғлом авлод учун» нодавлат халқаро жамғармаси белгилаган вазифалар бажарилишини таъминлайди. «Сиҳат-саломатлик йили» дастурини бажариш бўйича Вазирлар Маҳкамасининг 2005 йил 25 январдаги қарорида жисмоний тарбия институтида, университет ва институтларнинг жисмоний тарбия кафедраларида «Валеология асослари» фанининг киритилиши ҳақида сўз боради.

Жисмоний баркамоллик саломатлик гарови бўлиб, у шахсни ҳар томонлама ривожлантириш ва ёшларни тарбиялашга ёрдам беради. Тарбия жараёнининг бош вазифаси - тарбиявий фаолиятнинг динамизми ва барқарорлигини кучайтириш, тарбиянинг юқори натижаларини кафолатлаш. Бу эса ўқувчининг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олувчи педагог шахсиятига асосланади.

Саломатлик инсон ҳаётида, айниқса ёшлигида, муҳим аҳамиятга эга. Саломатлик даражаси инсоннинг касбий етуқлиги ва ижодий ўсишига сабаб бўлади.

Мутахассисларнинг фикрича аҳоли саломатлиги 20% ирсий омилларига, 20-30% атроф муҳит таъсирига, 40-50% турмуш тарзига ва 10% соғлиқни сақлаш хизмати фаолиятига боғлиқ экан. Ҳаёт тарзи саломатликнинг муҳим омили ҳисобланади. Шунинг учун соғлом ҳаёт тарзига ўргатишнинг педагогик тизимини ишлаб чиқиш лозим.

Ёшлар ҳаётда ўз ўринларини энди топаётган, мустақилликлари ривожланаётган бир пайтда соғлом ҳаёт тарзини шакллантириш муҳим аҳамият касб этади. Чунки ёшлик пайтида орттирилган кўникмалар бутун умрга мустаҳкам асос бўлади.

Шуни ҳам қайд этиш керакки, саломатлик ва соғлом ҳаёт тарзи ижтимоий онгнинг муҳим қадриятлари сирасига кирмаган.

Жамиятда ёшларнинг соғлом ҳаёт тарзини олиб бориши, ўз саломатлиги ҳақида қайғуриши деярли қўллаб-қувватланмаган. Бу эса ёшларнинг жисмоний машқлар билан фаол шуғулланмаслигига сабаб бўлган.

Шунингдек, ёшларни жисмонан тарбия қилишнинг мавжуд ҳолатига соғломлаштириш тизими сифатида қаралмайди. Шунинг учун у соғлом ҳаёт тарзи кўникмаларини шакллантирмайди ва саломатликни сақлаш ва яхшилаш усуллари ўргатмайди. Педагогик жараён жисмоний тарбия машғулотларига бўлган эҳтиёжни етарлича фаоллаштирмайди, бу эса жисмоний ривожланиши ва гавда тузилишини яхшиламайди. Таълим мазмуни ва услубий асослари соғломлаштириш принципларини суи ақс эттиради, шунинг учун жисмоний тарбия машғулотларининг соғломлаштирувчи таъсири жуда кам.

Бу педагогикада соғломлаштирувчи жисмоний тарбия назарияси ва услубларига асосларини ишлаб чиқишга етарлича эътибор берилмаётганлигига ҳам боғлиқдир.

Ёшлар саломатлиги соҳасида вужудга келган аҳволни таҳлил қилиб, бу муаммо зудлик билан ечилиши лозим бўлган масала эканлигини англаш мумкин. Ўсиб келаётган авлодни соғломлаштириш соҳасида туб ўзгаришларни амалга оширмай туриб маънавий, ахлоқий ва жисмоний ривожланиш масалаларини ҳал этиб бўлмайди.

Шунинг учун ўсиб келаётган авлодни соғломлаштириш концепцияси ёшларни ўз саломатлигига муносабатини тубдан ўзгартириш, ҳаракат фаоллигига бўлган эҳтиёжни шакллантириш ва соғлом дам олишни ташкил этишга қаратилган бўлиши лозим.

Муаллифлар ишлаб чиққан илмий-педагогик концепция ёшларни соғломлаштириш, инсоннинг шахсий эҳтиёжларини қондирадиган соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ва соғлом ҳаёт тарзи шакллари, усул ва услублари бўйича аниқ масалаларни ҳал этишга мўлжалланган.

1-мавзу. ВАЛЕОЛОГИЯ - САЛОМАТЛИК ВА СОҒЛОМ ҲАЁТ ТАРЗИ ҲАҚИДАГИ ТАЪЛИМОТ

Олий ўқув юртида тарбиянинг энг муҳим вазифаси - ташкилотчилик ва ижтимоий-сиёсий ишларга лаёқатли, раҳбарлик ва мураббийлик қобилиятига эга юқори малакали мутахассисларни тайёрлашдир.

Олий ўқув юртида тарбиявий жараён кўп қиррали бўлиб, ғоявий-сиёсий, маънавий, касбий, меҳнат, эстетик, ҳуқуқий ва валеологик йўналишларини ўз ичига олади.

Жисмоний тарбия, валеологиянинг таркибий қисми сифатида, саломатликни мустаҳкамлашга, ўқув жараёни унумдорлигини оширишга ёрдам беради, жисмоний маданият элементларини шакллантиради. Битирувчиларнинг ижтимоий-касбий вазифаларини бажариш даражаси, уларнинг жисмоний етуқлиги, гавда тузилиши, жисмоний тайёргарлиги, саломатлигининг аҳволи, ишга лаёқатлигига боғлиқ бўлади.

Мустаҳкам саломатлик - жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш, соғлом ҳаёт тарзини олиб боришнинг натижаси бўлиб, ўқув ва меҳнат фаолияти унумдорлигининг асосидир.

1.1. Валеологиянинг асосий тушунчалари

«Валеология» латинча сўз бўлиб, аloe-«саломатлик», «соғлом бўлиш» маъносини англатади. Бу атамани биринчи бўлиб К.И. Брехман (1987) йилда киритди. Валеология фан ва ўқув фани сифатида кенг эътибор қозонмоқда.

Валеология - инсон саломатлиги, уни мустаҳкамлаш йўллари, аниқ шароитларда инсон ҳаётий фаолиятини шакллантириш ва сақлаш ҳақидаги билимларнинг фанлараро йўналишидир. Ўқув фани сифатида у инсон саломатлиги ва соғлом ҳаёт тарзи ҳақидаги билимлар мажмуасини ташкил этади.

Валеологиянинг марказий муаммоси - индивидуал саломатликка муносабат ва шахсни индивидуал ривожлантириш жараёнида саломатлик маданиятини тарбиялашдир.

1.2. Валеология предмети

Валеология предмети - индивидуал саломатлик ва инсон саломатлиги захиралари, шунингдек соғлом ҳаёт тарзи демакдир. Валеологиянинг турли касалликларнинг олдини олишни тавсия этувчи профилактик медицинадан асосий фарқи ҳам шунда. (В.Н-Вайнер, 2001).

Валеология организм тузилиши ва вазифалари, унинг ҳаракат имкониятлари, жисмоний ҳолатини такомиллаштириш, саломатликни сақлаш ва яхшилаш, соғлом ҳаёт тарзи бўйича билим ва кўникмаларни тизимини ўрганиш, мунтазам жисмоний машқларни бажаришга эҳтиёжини мустаҳкамлашга йўналтирилган фаолият сифатида кўриб чиқилади.

Шу муносабат билан инсоннинг жисмоний ривожланиши ҳақидаги педагогик қонунларни тадқиқ этиш, шу асосда ҳар томонлама етук инсонни шакллантириш бўйича махсус педагогик тарбия жараёни назарияси ва методикасини аниқлаш валеология фанининг предмети ҳисобланади.

Ўқитувчиларнинг талабаларда соғлом ҳаёт тарзи кўникмаларини шакллантириш, уларни саломатлик ва жисмоний етукликни асраш ва яхшилаш бўйича билим ва кўникмалар билан қуроллантиришга йўналтирилган педагогик фаолияти фаннинг объекти ҳисобланади.

Жисмоний етукликка интилиш деганда инсонни турли ҳаётий шароитларга оптимал мослашувини таъминловчи ва фаол ижодий турмуш, ўқув ва келажакдаги меҳнат фаолияти, ҳаётдаги ўрнининг манбаси ҳисобланувчи жисмоний ҳолати, жисмоний ва функционал тайёргарлиги, гавда тузилиши ва жисмоний ривожланишини яхшиловчи педагогик жараён тушунилади.

1.3. Валеологиянинг бошқа фанлар билан алоқаси

Валеология анатоми, физиология, психология, социология, фалсафа, математика, кибернетика ва бошқа фанлар билан ҳамма билан боғлиқдир.

1.4. Валеологиянинг вазифалари

Валеологиянинг асосий вазифалари:

1. Инсон саломатлиги ва соғлиқ резервларини тадқиқ этиш ва сон жиҳатдан баҳолаш.
2. Соғлом ҳаёт тарзига йўналтириш.
3. Инсон саломатлиги ва соғлиқ резервларини соғлом ҳаёт тарзига йўналтириш прқали сақлаш ва мустаҳкамлаш.

Жисмоний етукликка эришиш - саломатликни асраш ва мустаҳкамлашдир, шундай экан соғломлаштириш таълим ва тарбиявий масалаларни ҳал этади.

Инсонларда юксак ахлоқий-сиёсий сифатларни шакллантириш, мустаҳкам интизом кўникма ва одатларини ҳосил қилиш валеологиянинг тарбиявий

вазифаларига киради. Жисмоний тарбия педагогик жараён сифатида ҳар томонлама таълим-тарбиявий таъсир кучига эга.

Жисмоний тарбиянинг ўзига хос вазифаси куч, тезлик, чидамлилик, чайирлик чاقқонлик каби сифатларни тарбиялашдир. Бу вазифа ҳар томонлама комил шахсни тарбиялаш билан чамбарчас боғлиқдир. Соғломлаштирувчи профилактик таълим - бу турли касалликлар тарқалишининг олдини олувчи махсус билимлар ва кўникмаларнинг бир тизимга солинган мажмуасидир.

Соғломлаштирувчи жисмоний тарбия жараёнида ҳал қилиниши лозим бўлган таълим вазифалари ҳаётий муҳим, профессионал спорт амалий ҳаракатларига ўргатиш ва соғлом ҳаёт тарзи кўникмаларини тарбиялашни ўз ичига олади. Шунингдек, соғломлаштирувчи жисмоний тарбия назарияси ва методикаси асосларини ўрганиш ҳам таълим вазифаларидан бири ҳисобланади. Амалда мустаҳкамланган билимлар асосида соғломлаштирувчи жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланишнинг фойдаси ва заруриятига ишонч шаклланади.

Саломатликни мустаҳкамлаш, танани чиниқтириш, унинг турли касалликларга қаршилигини ошириш бу педагогик жараённинг соғломлаштирувчи вазифалари ҳисобланади. Соғломлаштирувчи вазифаларнинг муваффақияти жисмоний машғулотларнинг соғломлаштирувчи педагогик принциплари талабларига риоя қилишга боғлиқдир. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбия бўйича амалий маилулотларда ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши билан боғлиқ муҳим масала ҳал этилади.

Жисмоний ривожланиш деганда организм шакли ва функциялари етилишининг педагогик жараёни тушунилади. Жисмоний ривожланиш инсон кучи етилаётган пайтда, шунингдек, унинг саломатлигида махсус ташкил этилган тарбия таъсири остида рўй бераётган сифат ўзгаришларни ўз ичига олади. Бу маънода у жисмоний тарбиянинг натижаси сифатида кўриб чиқилади.

Жисмоний етуқлик шахсни жисмоний тарбия воситалари ёрдамида шакллантирувчи педагогик жараён натижасидир. Таълим бериш - юксак ишчанлик қобилиятини тарбиялаш, саломатликни асраш ва мустаҳкамлаш, соғлом ҳаёт тарзига йўналтириш учун керак бўладиган билим ва кўникмалар билан ёшларни қуроллан-тиришдир.

1.5. Валеологиянинг тадқиқот усуллари

Ҳозирги вақтда педагогик тадқиқотлар турли усуллар ёрдамида амалга оширилади. Уларга қуйидагилар киради: педагогик кузатиш, педагогик экеперимент, илғор педагогик тажрибаларни ўрганиш ва ўзлаштириш, тадқиқотнинг ижтимоий усуллари (анкета, рейтинг), математик статистика усуллари, педагогик ғояларни назарий таҳлил қилиш усули ва жисмоний ривожланишни баҳолаш усуллари.

Ҳар бир усул моҳиятини қисқача кўриб чиқамиз.

Жисмоний аҳволни ахборот технологиялардан фойдаланиб баҳолаш усули: жисмоний аҳвол бўйича маълумотларнинг юрак ритми мониторинг; интерфейс ва дастурий таъминотнинг; танадаги ёғ массалари тарози-анализаторларининг телеметрик компьютер комплекси тизими.

Педагогик кузатув усули. Педагогик кузатув - ўқув-тарбиявий жараёни тадқиқотчи аралашивусиз ташкил этишнинг индивидуал усуллари баҳолаш ва режа асосида таҳлил этишдир. Педагогик кўринишларни ўрганиши тадқиқотчидан асосли маълумотларни қайд этиш, йиғиш ва таҳлил қилишни талаб этади. Кузатув назарий хулосалар чиқариш учун замин яратиб беради. Хулосалар, ўз навбатида, чуқурроқ таҳлил қилинади ва бошқа усуллар ёрдамида текширилади.

Педагогик эксперимент. Бу ўқитувчиларнинг махсус ташкил этилган педагогик фаолияти бўлиб, у ўзининг олдиндан қўйилган мақсадларига эга. Бунда турли экспериментлардан фойдаланилади. Булар яратувчи -ўзгартирувчи, назорат қилувчи, табиий, намунавий, лаборатория экспериментлардир.

Тадқиқотнинг ижтимоий усуллари. (анкеталаш, рейтинг). Анкеталаш - бу стандартлаштирилган саволлар тизимига ёзма жавоб бериш йўли билан маълумотлар олиш усулидир. Рейтинг-инсоннинг ҳар томонлама тайёрлигини комплекс баҳолашдир.

Тадқиқотнинг математик усуллари. Педагогик кўринишларни сон жиҳатдан таҳлил қилиш учун математик статистикадан фойдаланилади.

Педагогик ғояларни назарий таҳлил қилиш усули. У таълим ва тарбиянинг муҳим масалалари бўйича чуқур илмий хулосаларни умумлаштирибгина қолмасдан, унинг янги қонуниятларини топиш имконини беради.

Шуни қайд этиш керакки, жисмоний тарбия, асосан, инсонни жисмонан ривожлантиришга йўналтирилган. «Жисмоний ривожланиш» деганда махсус ташкил этилган тарбия таъсирида инсон саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш жараёнида рўй бераётган сифат ўзгаришлар тушунилади. Шунинг учун жисмоний етуклик нафақат жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари, балки жисмоний ривожланиш, организмнинг функционал ва жисмоний аҳволи ҳақидаги маълумотлар билан ҳам белгиланади. Тарбиявий-соғломлаштириш жараёнини тўлиқ характерлаш учун ҳар бир педагог тиббий-биологик текширишлардан фойдаланиши керак. Жисмоний етукликка эришиш жараёнида жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, юрак-қон тизимининг функционал ҳолатини назорат қилиш лозим.

Нazorat ишлари шуғулланувчининг кучли ва заиф томонларини аниқлаш; қўлланилаётган жисмоний машқларнинг афзалликлари ва камчиликларини топиш; амалий машғулотлар режасини тузиш имконини беради.

Нazorat ишлари турли машқлар ёки тестлар ёрдамида ўтказилади. Назорат машқларини қўллашнинг аниқ тизими тестлаш дейилади. Назорат машқлари - айрим жисмоний сифатлар (куч, чидам, чакконлик, чайирлик ва ҳ.з.)

ёки жисмоний тайёргарликни аниқлаш мақсадида қўлланиладиган мазмуни, шакли ва бажарилиши шартлари стандартлаштирилган ҳаракатлардир. Назорат машқлари оддий жисмоний машқлар сифатида ҳам қўлланилиши мумкин.

«Жисмоний ривожланиш» деганда организмдаги кучлар заҳирасини аниқловчи морфологик ва функционал хусусиятлар комплекси тушунилади. Инсоннинг жисмоний ривожланиш даражаси жисмоний машғулотлар характери ва имкониятларини белгиловчи муҳим омилдир. Айти пайтда жисмоний ривожланиш жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш натижаси сифатида ҳам кўриб чиқилади.

Жисмоний ривожланиш ҳақида маълумотлар антрометрик ўлчашлар ёрдамида амалга оширилади. Булар: ўпкаларнинг ҳаётий сиғими, ўнг ва чап билаклар, орқа мушаклар кучининг ҳаётий кўрсаткичлари ва ҳ.к.

Гавда тузилишини ўрганишда Кетленинг вазн - бўй индекси, гавда тузилишининг пишиқлиги, семизлик, тананинг ёғ ва фаол массаси кўрсаткичларидан фойдаланилади.

Юрак-қон тизимининг функционал ҳолатини тадқиқ этиш дозалаштирилган жисмоний юклама (30 сек ичида 20 марта ўтириб-туриш), Кверг индекси, Руфье синови ва ҳ.з. лар ёрдамида амалга оширилади.

Жисмоний аҳвол тадқиқ этиш телеметрик компьютер комплекси, юрак уриши монитори, Л.Ивашенко тестлари, Е.А.Петрова, Г.А.Апанесенко, Л.А.Калинина методикаси ва инсон саломатлигида ражасининг кўрсаткичлари ёрдамида амалга оширилади.

Тайёргарликни комплекс баҳолаш ёрдамида талаба шахсиятини ҳар томонлама ўрганиш жисмоний камолотга эришиш ва ёшларни тарбия қилиш, саломатлик даражасини аниқлаш жараёнини бошқаришнинг асоси ва валеология фанининг базасидир.

1.6. Саломатлик ва соғлом ҳаёт тарзи

Мутахассисларнинг баҳо беришича аҳоли саломатлигининг 40-50% ҳаёт тарзига боғлиқ. Зарарли одатлар, нотўғри овқатланиш, алкоголь ва тамакини меъёридан ортиқ истеъмол қилиш, кўп ўтириш, стресс, атроф-муҳитнинг ифлослиги турли касалликларга (юрак-қон ва нафас олиш системаси касалликлари, ошқозон-ичак функцияларининг бузилиш ва ҳ.з.) олиб келиши маълум. (2-жадвал).

Ёш ўтган сайин ва соғлом ҳаёт тарзининг бузилиши билан орттирилган касалликлар сурункали касалликларга айланади (3-жадвал).

Бундан, инсон қандай ҳаёт тарзи юритишига қараб саломатлиги даражаси ҳақида сўз юритиш мумкин, деган хулосага келиш мумкин.

Шунинг учун ҳаёт тарзи саломатлик базиси сифатида кўриб чиқилади. Саломатлик даражасини тана оғирлиги, ўпкаларнинг ҳаётий сиғими, юрак қисқаришларининг частотаси, қон босими, стандарт синовдан кейин юрак уриши тикланишига кетган вақт ва х.з.ларнинг оддий кўрсаткичлари ёрдамида аниқлаш мумкин. Саломатликнинг таркибий элементларига инсоннинг жисмоний ва функционал тайёргарлиги ҳақидаги маълумотлар киради. Саломатликни асраш ва мустақкамлаш, деганда жисмоний ривожланиш гавда тузилиши, жисмоний ва функционал тайёрликни яхшилаш тушунилади. Саломатликни яхшилашга эса мунтазам жисмоний машғулотлар орқали эришиш мумкин.

Абу Али ибн Сино саломатлик ҳақидаги фаннинг асосчиларидан биридир. Аллома касалликларнинг олдини олиш ва уларни даволаш билан биргаликда саломатликни асрашга ҳам катта эътибор берган. У жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш соғлом бўлишнинг кучли омили эканлигини кўп бора қайд этган.

Т.И.Искандеров, В.И.Исхақов ўз ишларида қадимий дунё ва Шарк анъаналари билан уйғунлашган турли жисмоний машқлар ҳақида сўз юритадилар. Булар: отда юриш, югуриш, кураш, тош кўтариш, тўп ўйинлари ва хз.

Жисмоний тарбия ва саломатлик

Жисмоний тарбия - жамиятдаги умумий маданиятнинг бир қисмидир. Шунингдек, у инсоннинг жисмоний қобилиятини ривожлантириш, саломатлигини мустақкамлашга йўналтирилган ижтимоий фаолият соҳаларидан биридир. Жамиятда жисмоний маданиятнинг аҳволи ҳақида қуйидаги кўрсаткичлар орқали сўз юритиш мумкин: инсонлар саломатлиги ва жисмоний маданияти савияси; таълим ва тарбия, соҳасида ишлаб чиқариш ва турмушда жисмоний тарбиядан фойдаланиш даражаси; бўш вақтдан фойдаланиш; жисмоний тарбия тизимининг характери, оммавий спортнинг ривожланиш, спортдаги юксак ютуқлар.

Жисмоний тарбиянинг асосий элементлари: жисмоний машқлар, машқлар комплекслари ва улар бўйича мусобақалар, танани чиниқтириш, меҳнат ва турмуш гигиенаси, спорт туризми.

Жисмоний тарбия жамиятдаги умумий маданиятнинг бир қисми ҳисобланар экан, умуммаданни ва ижтимоий вазифалар (таълим-тарбиявий, норматив, ўзгартирувчи, ўргатувчи).

Жисмоний тарбия ўзининг умуммаданий ва ижтимоий вазифаларини ўзининг махсус воситапарӣ ёрдамида бажаради. Бу вазифаларни қуйидаги гуруҳларга ажратиш мумкин:

1. Организмни инсоннинг ёши, жинси, соғлиғининг аҳволи, жисмоний ривожланишидан қатъий назар ривожлантириш ва мустаҳкамлаш.

2. Ёшларни меҳнатга ва Ватан ҳимоясига жисмонан тайёрлаш.

3. Ёшларнинг фаол дам олиш ва бўш вақтдан унумли фойдаланиш эҳтиёжини қондириш.

4. Ёшларнинг иродасини, жисмоний қобилиятларини ва ҳаракат имкониятларини чиниктириш.

Маълумки, жисмоний тарбия ва спорт ҳар томонлама комил инонни тарбиялашда муҳим восита ҳисобланади. Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш иш қобилиятини ўстиради, соғлом ҳаёт тарзига эҳтиёжни тарбиялайди, бу эса узоқ йиллар мустаҳкам саломатлик ва ижодий фаоллик гаровидир.

Шунинг учун ўқувчи ва талаба ёшларни жисмоний тарбия қилиш бўйича ўқув жараёнларни такомиллаштириш республиканинг ижтимоий-иқтисодий ривожланишида муҳим давлат аҳамиятига эга, чунки ёшлар саломатлиги омили халқ хўжалиги учун ишчи ресурслар резервини тайёрлашнинг асоси ҳисобланади. Шу муносабат билан олий ўқув юртлари даргохидан чиқаётган мустақил Ўзбекистон Республикаси халқ хўжалигининг бўлажак мутахассислари жисмоний тарбия ва спортни меҳнат фаолиятида, турмушда, ҳарбий бурчни бажаришда жорий этишга тайёр бўлишлари ва спортнинг ишлаб чиқаришнинг иқтисодий кўрсаткичларига ижобий таъсир этишини чуқур тушунишлари керак.

Хозирги вақтда ўқувчи ва талаба ёшлар саломатлигида жиддий камчиликлар мавжудлиги аниқланган. Айниқса мактаб ва олий ўқув юртини битириш олдидан ёшлар саломатлигининг ёмонлашуви кузатилмоқда. Бунга ёшларнинг кам ҳаракатлилиги сабаб бўлмоқда.

Кам ҳаракатлилиқ семизлик, диабет, невроз, ясси товонлик, қоматнинг бузилиши каби касалликларнинг ривожланишига олиб келади.

Жисмоний тарбия бўйича мутахассислар ҳаракат фаоллигини саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашда муҳим омил ҳисоблайдилар. Шунинг учун Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский ва тадқиқотчилар гуруҳи жисмоний тарбия бўйича комплекс дастур ўсиб келатган авлодни ҳар томонлама ривожланишига, саломатликни мустаҳкамлашга, чиниктиришга, ўқувчиларнинг иш қобилиятининг ўсишига, кундалиқ ҳаракат режимини, ташкил этишга йўналтириш лозим, деган фикрга келмоқдалар. Айни пайтда шуни ҳам айтиб ўтиш керакки, педагогика соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг шакллари, воситалари, усуллари ва методик кўрсатмаларни ишлаб чиқишга етарлича эътибор бермаган.

Шу пайтга қадар жисмоний тарбияда ўқувчи ва талабалар, асосан, чидамлилиқ, чاقқонлик, куч, тезлик, чайирлик ва бошқа сифатларни ривожлантириш ғояси асосий ўрин эгаллаган. Ёш спортчиларни, шунингдек, юқори малакали спортчиларни тайёрлаш масалаларини ҳал қилувчи спорт

машғулотлари методологиянинг базиси ҳисобланади. Шу муносабат билан жисмоний тарбия машғулотлари мазмунини тубдан ўзгартириш керак, чунки ёшлар саломатлиги кескин муаммо бўлиб турибди. Бундан ташқари, инсоннинг саломатликини асраш ва мустаҳкамлашга, жисмоний машғулотлардан оладиган қониқишга бўлган эҳтиёжини, унинг кизиқишларини ҳам эътиборга олиш керак.

Ёшларни жисмоний тарбия қилишда индивидуал ёндашув соғломлаштирувчи жисмоний тарбия педагогик тизимининг асосий йўналишига айланиши керак. Шу муносабат билан инсон баркамоллигини комплекс баҳолаш ёрдамида индивидуал имкониятларни диагностика қилиш жисмоний етукликка эришишнинг асоси бўлиши керак.

Айни пайтда, жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, жисмоний ва функционал тайёрлик - буларнинг барчаси мунтазам жисмоний тарбия машғулотларининг натижасидир. Бунда инсән ўз саломатлигининг мустаҳкамланиши жиҳатидан қониқиш ҳосил қилади. Бу эса ўз навбатида унинг жисмоний ва ақлий фаоллигини оширади, натижада ўқув ва меҳнат фаолиятининг унумдорлиги ошади.

Шундай қилиб, саломатликка-валеология нуқтаи назаридан қараш керак. Чунки инсоннинг жисмоний баркамоллиги, ҳаракатсизлик ва зарарли одатлар натижасида келиб чиқиши мумкин бўлган турли касалликларнинг олдини олишга сабаб бўлувчи жисмоний тарбия формалари, усул ва воситалари ҳақидаги фандир.

Калит сўзлар: саломатлик, соғлом ҳаёт тарзи, саломатлик маданиятини тарбиялашда ҳалал берувчи омиллар.

Назорат учун саволлар:

1. Валеология таърифи.
2. Валеология предмети.
3. Валеологиянинг тадқиқот усуллари.
4. Валеология мақсадлари.
5. Валеология вазифалари.
6. Валеология нинг бошқа фанлар билан алоқаси.

Адабиётлар:

1. «Жисмоний тарбия ва спорт ҳақида»ги қонун. «Халқ сўзи», 2000 йил 26, 16.
2. Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. Т.: Фан, 1980.
3. И.И.Брехман. Введение в валеологию - науку о здоровье. ФиС, 1990.
4. И.И.Брехман. Валеология - наука о здоровье. Ф и С, 1990.
5. Э.Н.Вайнер. Учебник для вузов. М.: Флинта: Наука, 2001.
6. Т.И.Искандеров, Б.И.Исхаков. Здоровый образ жизни: восточные традиции и современность.
7. В.Р.Казначеев. Теоретические основы валеологии. Новосибирск, 1993.

2 - БОБ. ВАЛЕОЛОГИЯ КУРСИНИНГ ТУЗИЛИШИ

Ўзбекистон Республикасининг мустақилликка эришиши ўсиб келаётган авлодга саломатлигини яхшилашни талаб этади, чунки бу республиканинг келгусидаги ижтимоий-иқтисодий ривожланишини кўп жиҳатдан таъминлайди. Шунинг учун ёшлар саломатлигини асраш ва мустаҳкамлаш давлат аҳамиятига молик муаммодир.

Ёшлар саломатлиги муаммоси қатор сабабларга кўра муҳим аҳамият касб этади. Ёшлар халқ хўжалиги ишчи ресурсларининг асосий қисмини ташкил этади. Бу аҳолининг саломатлик жиҳатдан заиф, чуқур ўйланган профилактика тизимига муҳтож контингентидир. Айни пайтда ривожланиб келаётган ёш организм соғломлаштириш усуллари фаол жавоб беради ва бу усуллар самарасини янада оширади.

Ўзбекистон аҳолисининг 33,3%, яъни республиканинг ҳар учинчи фуқароси 14 дан 30 ёшгача бўлган йигит ва қизлардир. Айни пайтда ёшлар саломатлиги чуқур ташвишга солмоқда, ўқувчи ва талабалар саломатлиги ҳам ёмонлашиб бораётганлиги кузатилмоқда.

Ёшлар ўртасида кассалликларнинг олдини олиш долзарб муаммога айланиб борапти. Геронтологларнинг кузатишлари натижасида қуйидаги хулосаларга келинди:

- ҳаёт ўртача давомийлигининг ўсиши деярли тўхтади;
- 30-45 ёшда ўлим ҳоллар кўпайиб бормоқда;
- 35-45 ёшдаги эркаклар ўртасида касалликлар сони ўсиб борапти;
- мактаб ўқувчиларида атеросклероз ва гипертония касалликлари саломатлари қайд этилмоқда;
- шифохона ва поликлиникаларда даволанувчилар сони кўпайиб бормоқда;
- алкоголь ва тамаки истеъмоли ошиб борапти.

Ўзбекистон Республикаси соғлиқни сақлаш вазيري ўринбосари Б.Юлдашевнинг таъкидлашича, мутахассисларнинг берган маълумотларига мувофиқ, биринчи синф ўқувчиларининг 70-80% соғлигида камчиликлар мавжуд. Бу камчиликлар ўсмирлик даврига келиб сурункали кўринишга ўтмоқда. Масалан, биринчи синф ўқувчиларининг 15-20% да кузатилган асаб-руҳий бузилишлар 8-10 синфларга келиб 54-80% га кўпаймоқда; ортопедик патологиялар 10-15% дан 50-88 га ошмоқда. 15-17 ёшдаги тошкентлик ўқувчиларнинг 8,5% гина соғлом эканлиги, қолган 91,5% организмида турли касалликлар аломатлари мавжудлиги аниқланган.

Турли олий ўқув юртларида таҳсил олаётган талабалар соғлиғи текширилганда, уларнинг 40% турли сурункали касалликлар (психологик касалликлар ва невроз, нафас олиш органлари касалликлари, юрак-қон тизими ва овқат ҳазм-қилиш органлари касалликлари) билан оғриши маълум бўлди. Шуниси ачинарлики, кўпчилик талабалар асаб-руҳий касалликлари билан

оғриган. Касаллиги туфайли талабалардан ўчирилган ёшларнинг 45% айнан рухий ва психологик касалликлар билан оғриганлиги маълум. Талабаларда турли касалликлар жисмоний машқлар билан шуғулланиши сусайган пайтда кучайиши кузатилган. Олий ўқув юртини битираётган талабалар саломатлиги исталган даражада эмас.

Саломатлик инсон ҳаётида, айниқса ёшлик чоғларида муҳим аҳамиятга эга. Саломатлик даражаси унинг касбий қobiliятига, ижодий ўсишига жиддий таъсир кўрсатади.

Тошкент Давлат тиббиёт институти талабалари саломатлигини кузатиш натижасида қуйидагилар маълум бўлди. Талабаларнинг 25% га яқини юрак-қон ва қорин касалликларига; 13% қомат бузилиши ва скапиоз билан, 10% кўз касалликлари, 10% нафас олиш органлари касалликлари билан оғриган. Юрак-қон касалликлари олдини олиш биринчи даражали муаммо ҳисобланади.

1985 йилда талабалар ўртасида жисмоний фаоллик даражаси ўрганилди. Москвалик биринчи курс талабалари ўртасида жисмоний активлик йигитлар ўртасида 41%, қизлар ўртасида 64% ни, Харьковда- 49 ва 75%, Алматида 67 ва 64%ни, Тошкентда 58 ва 84% ни ташкил этди. Кўпчилик талабаларнинг онгида жисмоний тарбия ва спорт касалликларининг олдини олувчи омил эканлиги шаклланимаган. Ваҳоланки, нафақат республикамизда, балки чет давлатларда ҳам ўтказилган кўп сонли тадқиқотларда жисмоний машғулотларнинг инсон организмга ижобий таъсир этиши ва улар турли касалликлар профилактикасида эффектив восита ҳисобланишини исботланган.

Маълумки, талабаларнинг касалликларга кўп чалиниши сабабларидан бири - уларнинг кам ҳаракатлилигидир. Рационал жисмоний юкламаларнинг йўқлиги, биринчи навбатда, семириш, диабет, невроз, қоматнинг бузилиши, ясситовонлик каби касалликларнинг ривожланишига сабаб бўлади. Юрак-қон ва нафас олиш тизимларининг функционал резервлари камаяди, турли инфекциялар, шамоллашлар, рухий стрессларга чидамлилиги пасаяди.

Шунинг учун ҳаракат фаоллилигига ҳозирги пайтда жисмоний кўринишнинг яхшиланишида эффектив восита сифатида қаралади.

Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш саломатликни мустаҳкамлашга, ўқиш унумдорлигини оширишга ёрдам беради, жисмоний маданият элементларини шакллантиради. Саломатлик - ижтимоий-иқтисодий, биологик, экологик, тиббий ва психоэмоционал таъсирларнинг натижасидир ва уни соғломлаштирувчи жисмоний машқлар ёрдамида мустаҳкамлаш мумкин.

Соғломлаштирувчи жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш организмнинг атроф-муҳит ва инфекциялар таъсирига табиий қаршилигини оширади.

Сўнгги вақтларда инсоннинг соғломлашишига бўлган эҳтиёжни қондирувчи йўналишлар тобора кенг тарқалмоқда. Бундай концепция соғломлаштирувчи спорт клублари фаолиятига жиддий таъсир кўрсатди.

ЖИСМОНИЙ МАШҒУЛОТЛАРНИНГ СОҒЛОМЛАШТИРИУВЧИ ЙЎНАЛИШИ

Агар спорт тиббиёти ўз тараққиётининг биринчи ўн йилликларида тиббий назоратда ўз эътиборини спортчиларнинг ҳаракат органларининг шикастланишига қаратган бўлса, ҳозирги кунда янги, валеологик йўналиш пайдо бўлмоқда. Ушбу йўналиш ҳаётда содир бўлаётган ўзгаришларнинг натижасида қатор касалликларнинг келиб чиқиши ва ўсиши асосида туғилмоқда. Ҳозирги кунда энг ёмон касалликлар сифатида юрак-қон касалликлари, онкологик ва ошқозон-ичак касалликлари тилга олинмоқда. Юрак-қон касалликлари асосида атеросклероз ва унинг ривожланишига сабаб бўлувчи патологик ҳолатлар ётади. Булар-семизлик, қанд касаллиги, артериал гипертония, ҳаракатнинг чекланганлиги, рухий стресслар ва овқатланишнинг бузилиши ва бошқалар.

Россия ва чет эл мутахассисларининг ўтказган тадқиқотлари натижасига кўра аэробик машқлар артериал босимнинг пасайишига ёрдам берар экан. Бу эса юрак - қон тизими ишининг нормаллашувига ва ортиқча вазннинг камайишига олиб келади. Масалан, мунтазам каллорияли овқатланиш шароитида 20 дақиқа тез юриш, 15 дақиқа велосипед ҳайдаш ва 10 дақиқа югуришни ўз ичига олган жисмоний юклама ҳар йили 5 кг вазндан қатъий ҳалос бўлиш имконини беради.

Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш саломатликка, талаба организмнинг ҳаракат ва функционал имкониятларига ижобий таъсир кўрсатади.

Соғломлаштирувчи жисмоний машқлар организмнинг ташқи муҳитнинг салбий таъсирларига қаршилигини оширади ва шу сабабли саломатликни мустаҳкамлаш ва касалликларнинг олдини олишда самарали восита ҳисобланади.

Шунинг учун соғломлаштирувчи жисмоний машқлар педагогик жараённинг асоси бўлиши керак. Шу муносабат билан ёшларни тарбия қилиш мазмуни ёшларни ҳар томонлама комил инсон қилиб тарбиялашга ёрдам берувчи, ўзаро боғлиқ аниқ вазифаларни бажаришга йўналтирилган бўлиши лозим. Булар:

- талабалар саломатлигини мустаҳкамлаш, жисмоний ривожлантириш, чиниқтириш, иш қобилиятини ошириш;
- мунтазам жисмоний машғулотларга эҳтиёжни, жисмоний етукликка, яратувчанлик ва мустақил давлатимизни ҳимоя қилишга интилишни тарбиялаш;
- мустақил давлат қурувчиларининг юқори ахлоқий сифатларини тарбиялаш, ўз саломатлиги ҳақида қайғуриш – нафақат шахсий балки жамият олдидаги бурч эканлиги ҳақидаги тушунчани шакллантириш;
- соғлом ҳаёт тарзи кўникмаларини ҳосил қилиш;
- соғломлаштиришнинг, касалликларни олдини олишнинг турли

шакл, усул ва воситаларидан фойдаланишни ўргатиш;

- бўш вақтдан унумли фойдаланиш, ўз-ўзини баҳрлаш, ўз-ўзини назорат қилиш, кундалик ҳаракат режимини ташкил этиш кўникмаларини шакллантиришга ўргатиш;

- ҳаракат хусусиятларини ривожлантириш.

Талаба ёшлар саломатлигини асраш ва мустаҳкамлаш масалаларини ҳал этиш ёш авлодни жисмонан ва маънан вояга етказиш, ривожланиб келаётган давлатнинг фаол қурувчиларини ҳар томонлама тарбиялашнинг асоси ҳисобланади.

Ёшлар саломатлиги муаммоси қатор сабабларга кўра долзарб ҳисобланади. Талаба ёшлар мустақил давлат раҳбар ходимларининг асосий резерви ҳисобланади. Ўзбекистон Республикасининг иқтисодий ва ижтимоий тараққиёти ёш мутахассисларнинг билими, моҳирлиги ва уларни ўқитиш тизимига боғлиқ. Ёшлар маълум билимларни саломатликни мустаҳкамловчи, ўқув ва меҳнат фаолиятининг унумдорлигини оширувчи соғломлаштирувчи жисмоний тарбия воситалари ва усуллари бўйича эгаллашлари керак.

Шунинг учун соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ёшлар саломатлигини асраш ва мустаҳкамлаш, касалликларнинг олдини олувчи валеологик жараён ҳисобланади. Профилактика икки турга бўлинади: ижтимоий ва шахсий профилактика.

Тиббиётда профилактика инсон саломатлигини мустаҳкамлаш, турли касалликларнинг олдини олиш ва уларни келтириб чиқарувчи сабабларни бартараф қилишни англатади.

Ижтимоий профилактиканинг замонавий тушунчаси инсон саломатлигига салбий таъсир этувчи омилларни бартараф этиш, уни жисмоний ва руҳий қувватини ҳар тарафлама ривожлантиришни ўзига мақсад қилиб олган давлат, жамоат ва тиббий тадбирларнинг комплекс тизимини ўз ичига олади. Тиббиёт соҳасида касалликларнинг олдини олиш, инсон саломатлигини мустаҳкамлаш, унинг умрини узайтириш бўйича етарлича тадбирлар ишлаб чиқилган.

Аҳоли саломатлигини асраш ва мустаҳкамлаш ривожланаётган давлат шароитида алоҳида ижтимоий мазмун касб этади ва қуйидаги вазифаларни ҳал этишни талаб этади:

- аҳоли маданияти ва ҳаёт даражасини мунтазам ошириш;
- табиий муҳитнинг инсон ҳаёти учун қулай параметрларини асраш;
- ишлаб чиқариш ва турмуш учун оптимал шароитларни яратиш;
- ҳар бир инсонни, унинг илк болалик чоғидан бошлаб, жисоний ва руҳий ривожлантириш;
- соғлом ҳаёт тарзи, меҳнат ва дам олишнинг рационал режимини шакллантириш;
- аҳолининг турли қатламлари хусусиятларини эътиборга олиб ҳар томонлама гигиеник тарбиялаш;
- ахрли саломатлигини умумдиспансеризация асосида динамик кузатиш

тизимини тадбиқ этиш.

Инсон саломатлиги аҳволини кузатиш қуйидагиларни кўрсатди:

- аҳолининг 16-20% саломатлиги даражаси қоникарли;
- аҳолининг 32-44% саломатлиги даражаси қоникарсиз;
- аҳолининг 10-34% турли касалликларга чалинган ёки касаллик олди

ҳолатида.

Шунинг учун тиббиётнинг замонавий босқичида асосий эътибор профилактикага қаратилган.

Тиббиётда профилактика воситалари етарлича, лекин ўсиб келаётган авлод, асосан, даволовчи жисмоний тарбия, медикаментлар ва х.з. воситалар асосида соғломлаштирилади. Яъни, касалликларнинг олдини олиш эмас, уларни даволаш усулларида фойдаланилади. Ахир, саломатликни асровчи, касалликларнинг олдини оловчи, умрни узайтирувчи тадбирлар тиббиёт учун ҳам муҳим. Кўп мамлакатларда даволовчи тиббиёт профилактик тиббиётдан ажратиб қўйилган.

Ижтимоий профилактика масалаларини ҳал этиш мақсадида «Аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш ва касалликлар профилактикасини кучайтириш ишларининг комплекс дастури» ишлаб чиқилди ва унинг давлат ва жамоат ташкилотлари томонидан бажарилиши масалалари ҳал этилди. 2005 йили республикада аҳолини- соғломлаштириш бўйича давлат дастури қабул қилинган ва унда қуйидаги бўлимлар мавжуд:

1)соғлом ҳаёт тарзи муаммоларини ўрганиш;

2)болалар боғчаси ва мактабда соғлом ҳаёт турзига эҳтиёжни шакллантириш;

3)лицей, коллеж ва педагогика олий ўқув юртларида соғлом ҳаёт тарзига эҳтиёжни шакллантириш;

4)ўрта махсус ўқув даргохларида соғлом ҳаёт тарзига эҳтиёжни шакллантириш;

5)малака ошириш тизимида соғлом ҳаёт тарзига эҳтиёжни шакллантириш муаммоларини ўрганиш;

6)соғлом ҳаёт тарзини шакллантириш жараёнини ўрганиш ва уни назорат қилиш тизими;

7)аҳолининг соғлом ҳаёт тарзига эҳтиёжи асослари;

8)соғлом ҳаёт тарзини таъшиқот ва тарғибот қилиш;

9) соғлом ҳаёт тарзини Ўзбекистон Республикасининг халқаро алоқаларига тадбиқ этиш.

Хулоса қилиб айтганда, ижтимоий профилактика тиббиётда кенг ишлаб чиқилган, ҳар бир шахс саломатлигининг гарови бўлган индивидуал профилактикага эса етарлича эътибор берилмаяпти. Ижтимоий профилактика индивидуал профилактик тадбирлар учун шароит яратиб бериши керак.

2.2. Индивидуал профилактика шахс саломатлигининг асосидир

Касалликлар - инсоният учун офатдир. Қанчадан-қанча инсонлар улар туфайли бевақт ҳаётдан кўз юмадилар, меҳнат қилиш қувончидан маҳрум бўладилар.

Касалликлар билан инсонпарвар фанлардан бири тиббиёт шуғулланади. Тиббиёт умумбашар маданиятининг илк даврида пайдо бўлган ва улкан ютуқларга эришган. Аммо касалликларнинг барчаси ҳам тиббиёт томондан енгилмаган. Кўп асрлар давомида шифокорларнинг асосий ва ягона вазифаси беморларни даволаш ҳисобланган. Бироқ тиббиётда янги нуктаи назар пайдо бўлди:

касалликларни нафақат даволаш, балки уларнинг олдини олиш керак. Ўтган асрданоқ олимлар келажак профилактик тиббиётники, деб ҳисоблашган.

Кўпгина чет давлатларида ҳозирги кунга қадар даволовчи тиббиёт профилактик тиббиётдан кескин ажратиб қўйилган.

Тиббиётда профилактика - инсон саломатлигини мустаҳкамлаш, касалликларни келтириб чиқарувчи омилларни бартараф этиш, уларнинг олдини олиш бўйича усул ва воситаларнинг бирлигидир. Индивидуал профилактика турмушда ва ишлаб чиқаришда шахсий гигиена қоидаларига риоя қилишни кўзда тутди. Ижтимоий профилактика эса коллектив саломатлигини ҳимоя қилиш бўйича тадбирлар тизимини ўз ичига олади. Профилактика тушунчаси ва уни амалга оширишнинг аниқ шакллари жамиятнинг ва фан тараққиётининг турли тарихий босқичларида ўзгариб турган.

Илк тиббий ва гигиению билимлар инсон ҳаётий фаолиятининг бошланғич босқичларида кузатишлар ва тажрибалар асосида туғилган ва халқ тиббиётининг асоси бўлиши удумлар, усул ва воситалар орқали мустаҳкамланган. Касалликларнинг олдини олиш ва уларни даволашда табиат кучлари (куёш, сув, ҳаво) дан, ўсимлик ва ҳайвонот дунёсининг даволовчи воситаларни катта аҳамиятга эга бўлган.

Зардуштийликнинг муқаддаси. китоби «Авесто»да (э. ав. IX аср - э. III асри) Ўрта Осиё, Эрон, Озарбайжон ва Афғонистон ҳудудида эрамиздан аввалги минг йилликда яшаган халқлар тиббиёти ҳақида кўплаб маълумотлар берилган. Ўша даврда инсон анатомияси ва физиологияси ҳақида илк тушунчалар пайдо бўлган. Касалликларнинг олдини олишга катта эътибо]э қаратилган («Касалликнинг илдизини сенга тегмасидан олдин қирқит»), унинг асосида гигиеник характердаги - овқатланиш тартиби, оилавий ҳаёт, ҳомиладор ва эмизувчи аёлларга муносабат, маст қилувчи ичимликлар ичишни тақиқловчи кўрсатмалар берилган.

Ю.Шодиметовнинг таъкидлашича, профилактика соғлом инсон танасининг ҳимоя механизминини мустаҳкамлаш, чиниқтириш, унинг қаршилиқ кучини оширишга йўналтирилган. Улар инсон танаси ва атроф муҳит ўртасида

динамик мзтаносибликни ишлаб чиқади ва мустаҳкамлайди.

Профилактик тиббиёт ғоялари ўрта асрларнинг буюк олими Абу Али ибн Сино рисоаларида ҳам ўз аксини топган. У инсон саломатлигини асраш ва мустаҳкамлашда, касалликлар профилакикаси ва уларни даволашда жисмоний машғулотларни универсал восита деб ҳисоблаган, жисмоний машқларни инсон ҳаётининг турли босқичларида унинг саломатлиги, ёши, жисмоний тайёргарлиги, жисмоний юкламага чидамлилигини, шунингдек, иқлим шароитлари ва бошқа омилларни эътиборга олиб кундалик режимга киритишни тавсия этган.

Абу Али ибн Сино соғлиқни сақлаш учун етти омилга эътибор қаратган:

- босиқлик;
- овқатланиш тартиби;
- гавдани тик тутиш;
- тоза ҳаво;
- қулай кийим;
- жисмоний ва руҳий ҳаракатлар (уйку ва уйғоклик ҳолати) нинг

равонлиги.

Гиппократ тиббиётга фалсафа сифатида қараган олим бўлиб, касалликларнинг келиб чиқишида турмуш тарзи ва атроф-муҳитнинг ролига аҳамия берган, инсонларнинг гавда тузилиши ва темпераментига қараб беморга ташхис қўйган ва уни даволаган.

Тиббиёт фанининг илғор арбоблари ва шифокорлари ижтимоий профилактика тараққиёти, даволовчи ва профилактик тиббиётнинг ўзаро бирлиги тиббиётнинг келажагини белгилайди, деб ҳисоблашган.

Профилактика тўғрисида замонавий тушунча давлат, жамоат ва тиббий тадбирларнинг комплекс тизимини ўз ичига олади. Инсон саломатлигига салбий таъсир қилувчи омилларни бартараф этиш, шунингдек инсоннинг жисмоний ва руҳий қувватини ҳар томонлама ривожлантириш ушбу тизимнинг мақсадидир.

Шундай қилиб, профилактика, кенг маънода, инсонларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш, меҳнат фаоллигини ошириш, умрини узайтириш, меҳнат, турмуш, дам олиш шароитларини яхшилаш, ҳамда жисмоний маданиятини ривожлантириш учун барча шароитларни яратишга йўналтирилган тадбирларни англатади.

«Саломатликни асрашни, - ёзган эди Ат-Таборий, - икки нуктаи назардан кўриб чиқиш керак. Улардан бири - инсоннинг ёши, одатлари, шунингдек, йил фаслларига мос келувчи, танасининг ўсиши ва ривожланишига хизмат қилувчи овқатланишдир. Иккинчи нуктаи назар - овқатланиш натижасида ҳосил бўлган ортиқча ва зарарли моддалардан ҳалос бўлиш. Бунда инсонга табиий ҳарорат, қуёш, шамол ижобий таъсир кўрсатади».

Шундай қилиб, шифокор олимлар кўзлаган мақсадга инсоннинг ёши, йил фаслига мос рационал овқатланиши ва гигиене-ник тадбирларнинг бутун бир комплексига риоя қилиши билан эришилади. Улар овқатнинг яхши хазм

бўлиши ва танадан ортиқча моддаларнинг чиқиб кетишига ёрдам беради. Овқат хазм бўлиши жараёнинг жисмоний машқларга бевосита бағлиқлиги ҳақида шарқий Уйғониш даври олимлар рисолаларида ҳам атта эътибор берилган. Ибн Синонинг таъкидлашича, жисмоний машқлар инсонни ортиқча вазндан халос этади, танага енгиллик бахш этади, кун бўйи йиғилган ортиқча юкдан халос этади.

Ўзбекистон Республикасининг директив ҳужжатларида ҳам ҳар томонлама етук, фаол шахсни шакллантиришда соғломлаштирувчи жисмоний машқлар ёрдамида касалликларни профилактика қилишнинг муҳим ўрни ҳақида сўз юритилади. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ёшларни жисмоний машқлар ва спорт билан шуғулланишга эҳтиёжни мустақкамлаш, уларнинг психофизиологик асосларини англаш, жисмоний кувват ва саломатликни ривожлантириш, санитар-гигиеник кўникмаларни ҳосил қилиш, соғлом ҳаёт тарзи юритишга йўналтирилган кўп қиррали педагогик жараёндир.

Соғломлаштирувчи жисмоний тарбияда ёшларда жисмоний машғулотлар ва спортга эҳтиёжни шакллантириш, жисмоний кувватни ва характерни мустақкамлаш муҳим аҳамият касб этади.

Соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг муҳим компонентларидан бири ёшларни жисмоний машғулотларнинг соғломлаштирувчи самараси ва унинг инсон танасига таъсири тўғрисидаги билимлар билан қуроллантириш ҳисобланади.

Соғломлаштирувчи жисмоний тарбияда қуйидагилар муҳим ўрин тутди:

- жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, юрак-томир тизимининг ишлаши, саломатлик даражаси кўрсаткичлари диагностикаси;
- ўқув фаолияти, дам олишни ташкил этиш, ўз-ўзини баҳолаш, таҳлил қилиш ва назорат қилиш кўникмаларини шакллантириш;
- педагогик жараёнда асосий усул соғломлаштирувчи машқлар ва жисмоний машғулотдир.

2.3. Талабялар валеологиясининг концепцияси

70-йилларга қадар кўпгина мамлакатларда ишлаб чиқариш фаолияти, ҳаётий тушунчаларга йўналтирилган концепция мавжуд эди. У дам олиш, эмоционал кувват олиш учун бўш вақтдан фойдаланишни назарда тутди. Сўнгги вақтларда шахсий эҳтиёжларни қондириш каби йўналиш тобора кенг тарқалмоқда. Ушбу концепциянинг 80-йилларда пайдо бўлиши жисмоний-соғломлаштириш ва спорт клубларининг фаолиятига чуқур таъсир кўрсатди.

Янги концепция шуғулланувчилар олдига аниқ вазифаларни қўймайди, балки инсоний муносабатлар, турмуш ташвишларидан чекланиш, саломатликни яхшилаш имкониятларига мўлжалланган. Бу эса кўпгина мамлакатларда спорт ва соғломлаштирувчи спорт ўртасида тафовутлар ҳосил бўлишига олиб келди. Спорт клублари ва ассоциацияларининг анъанавий дастурларига

киритилмаган.

Жисмоний-соғломлаштириш фаолликнинг янги шакл ва турлари пайдо бўлди. Улар аҳоли ўртасида тезда оммалашиб кетди.

Гимнастик ва тренажёр заллар, бошқа соғломлаштирувчи масканлар сонининг кескин ошиши, спорт молларини ишлаб чиқариш ва сотишнинг ўсиши бу ижтимоий кўринишнинг ташқи кўринишлари эди. Умумий жисмоний тайёргарлик билан шугулланиш кенг тарқалди.

Танланган спорт тури ёки тавсия қилинаётган дастурларига қараб, аэробика, югуриш, юриш, гольф, теннис, сузиш, бодибилдинг бўйича клублар фаолият юргиза бошладилар.

Хулоса қилиб айтганда, соғломлаштиришга йўналтирилган жисмоний машқлардан фойдаланишнинг аниқ концепцияси пайдо бўлди.

Соғломлаштириш машқлари саломатликни яхшилаш ва инсон эҳтиёжларини қондиришнинг асоси, дам олишнинг самарали воситасига айланди.

Талаба ёшлар валеологияси соғломлаштиришга, ўқув ва бўлғуси меҳнат фаолияти самарасини ошириш мақсадида саломатликни яхшилаш ва уни асраш шакл, усул ва воситаларини ўргатишга йўналтирилган бўлиши керак.

Хулоса қилиб айтганда талабаларни валеологик тарбия қилишда соғломлаштириш масалаларига кўпроқ эътибор бериш керак.

Жисмоний ривожланиш деганда тананинг морфофункционал комплекс хусусиятлари тушунилади, бу эса жисмоний қувват захирасини белгилайди. Бундан кўриниб турибдики, жисмоний ривожланиш даражасини тадқиқ этишни уни баҳолашни ўрганиш ўқитувчи учун ҳам, талаба учун ҳам бирдек муҳим. Жисмоний ривожланиш даражаси - жисмоний машғулотлар характери, хусусиятлари ва имкониятларини аниқлаб берувчи муҳим омилдир. Жисмоний имкониятлар диагностикаси аниқланган камчиликларни бартараф этиш учун педагогик таъсир йўналишини объектив белгилаш имконини беради.

Тошкент электротехника алоқа институти талабалари танасининг жисмоний ривожланишини антрометрик тадқиқоти шуни кўрсатдики, ўғил болаларнинг бўйи ўртача 174,4 см, қизларники -161,3 см; оғирлиги 63,6 кг ва 54,1 кг ни ташкил этади. Талабаларда қуйидаги камчиликлар қайд этилган: қувват кўрсаткичлари меъёрдан анча паст, орқа мушаклар кучи ўпканинг ҳаётий ҳажми курс юқорилаган сари ёмонлашмоқда, ёмон овқатланиш. Йигитлар гавдаси йилдан-йилга кучайиб, қизларда бу кўрсаткич пасайиб боради.

Иккинчи ва учинчи курс талабаларида турли юрак касалликлари аниқланган. Н.И. Аринчин фикрига кўра бу касалликлар юрак учун оғирлик қилади.

Руфъе синовии бўйича ўтказилган тадқиқотлар талабаларнинг юрак ишлаши кониқарли эканлигини тасдиқлади (ўрта даражадаги юрак фаолияти етишмовчилиги).

Юқорида келтирилган асослар талабаларнинг валеологик тарбияси қайта

кўриб чиқилиши лоизмлигини яна бир бор тасдиқлайди.

Жисмоний тайёрлик баҳоланганда шу нарса маълум бўлдики, улғайган сари ёшларнинг куч-қуввати ошиб боради, чидамлилиги ва тезкорлик хусусиятлари эса пасайиб боради. Умуман олганда, йигитларнинг жисмоний тайёрлиги қизларникига қараганда анча яхши.

Ёшлар саломатлигининг ёмонлашиб кетаётгани сабабларидан бири соғломлаштирувчи жисмоний тарбия назарияси ва методикасини ишлаб чиқишга етарлича эътибор берилмаётганлигидир. Талаба саломатлиги жисмоний тарбиянинг асосий йўналиши саналмаган. Шу сабабли ёшлар саломатлигининг объектив кўрсаткичларини ўзига асос қилиб олган валеологиянинг илмий-педагогик концепциясини шакллантириш зарурияти пайдо бўлди.

Жисмоний ривожланиш, тананинг функционал ва жисмоний тайёрлиги, шахсий рухий хусусиятлар ҳақидаги маълумотлар инсон саломатлигининг таркибий элементлари ҳисобланади.

Валеология педагогик концепциясига шахсни ҳар томонлама ривожлантириш, ўқитувчининг онги ва фаоллиги, умумийлик ва индивидуаллаштириш бирлиги, соғломлаштириш йўналиши, доимийликнинг дидактик принциплари асос қилиб олинган. Ушбу концепциянинг базиси индивидуаллаштириш принциpidир. Бу соғломлаштириш жараёнининг самарадорлигини оширади.

Соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг мақсади жисмоний етукликка эришиш. Бунинг учун қуйидаги вазифаларни бажариш лозим:

- контингентнинг бирламчи ҳолатини антропометрик тадқиқот усуллари ёрдамида аниқлаш (жисмоний ривожланиш, тананинг жисмоний ва функционал тайёрлиги);

- жисмоний тренировка воситаси ёрдамида талабалар саломатлиги даражасини кўтариш;

- жисмоний аҳволни яхшилаш ўз-ўзини баҳолаш ва назорат қилишнинг самарали усул ва шакллари билан таништириш.

Ишлаб чиқилган концепция, ўз навбатида, жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланишга эҳтиёжни ошириш, жисмоний тарбияга ноанъанавий ёндашувни таъминлаш, саломатликни асраш ва мустахкамлаш, шахсни ҳар томонлама ривожлантириш имконини беради.

Айни вақтда соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг илмий концепцияси мақсадли дастурлаш усулига асосланади. Ўқув материални режалаштиришда саломатлик аҳволи (жисмоний ривожланиш, тананинг функционал ва жисмоний тайёрлиги) бошланғич кўрсаткич сифатида олинади.

Айни вақтда соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг илмий концепцияси мақсадли дастурлаш усулига асосланади. Ўқув материални режалаштиришда саломатлик аҳволи (жисмоний ривожланиш, тананинг функционал ва жисмоний тайёрлиги) бошланғич кўрсаткич сифатида олинади.

Ўз навбатида соғломлаштирувчи жисмоний тарбия соғломлаштириш машқлари ёрдамида умуммаданий ижтимоий вазифаларни бажаради.

Бу вазифалар ўзини намоён этишига қараб куйидаги гуруҳларга ажратилади:

1) Саломатлик даражаси, жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши ва жисмоний аҳволниш яхшиланиши;

2) Ўқувчи-ёшларни ўқув ва келгусидаги меқнат фаолиятига жисмоний тайёрлаш;

3) Ёшларнинг фаол ҳордиқ чиқариш ва бўш вақтдан унумли фойдаланишга бўлган эҳтиёжини кондириш;

4) Талабаларнинг ҳаракат имкониятларини ривожлантириш.

2.4. Валеология курсининг мазмуни

Шу вақтга қадар жисмоний тарбияда талабаларнинг ҳаракат имкониятлари (чидамлилиқ, чاقқонлиқ, куч ва тезлиқ, чайирлиқ ва ҳ.з.) ни ривожлантиришга йўналтирилган концепция илгари ўринга қўйилган. Спорт машғулотларининг назария ва методикаси бундай методологиянинг базиси ҳисобланади.

Сўнгги вақтларда жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш йўналиши, ёшларнинг шахсий эҳтиёжларини ва қизиқишларини кондиришга асосланган йўналиш кенг тарқалмоқда. Саломатлик ҳаракат фаоллигига тўғридан-тўғри боғлиқликда кўриляпти. Янги концепция жисмоний етукликка эришишни ўзига мақсад қилиб олган ва бунинг натижасида талаба саломатлигини мустаҳкамлашга йўналтирилган шакл, восита ва усуллар пайдо бўлмоқда. Жисмоний машқлар соғломлаштириш қийматига эга бўлмоқда, шунинг учун умумий жисмоний тайёргарлик машқлари - югуриш, сузиш, чиникиш, атлетик гимнастика, шарқ яккакураши турлари, шейпинг ва ҳ.з. кенгроқ қўлланилмоқда.

Юқорида баён этилганлар талабаларни жисмоний тарбия қилишда соғломлаштиришга кўпроқ эътибор бериш кераклигини талаб қилмоқда. Шу сабабли ушбу дарслик муаплифлари узоқ педагогик экспериментлар натижасида валеология курсини ишлаб чиқдилар. Ушбу курс талабаларнинг индивидуал профилактикаси, саломатликни мустаҳкамлашнинг шакл, усул ва воситаларини ўқитиш тизимининг асоси ҳисобланади.

Талабалар валеологиясининг мақсади - соғлом ҳаёт тарзи кўникмаларини шакллантириш, саломатликни мустаҳкамлаш, самарали меҳнат фаолияти ва ҳарбий бурчни бажаришга тайёрлаш, жисмоний тарбия воситалари ёрдамида турли касалликлар профилактикаси ҳақидаги билимларни эгаллашдир.

Валеологияни ўқитиш жараёнида қуйидаги вазифалар бажарилади:

- 1) жисмоний машғулотларга эҳтиёжни фаоллаштириш;
- 2) ёшлар жисмоний тайёрлигининг кучли ва кучсиз томонларини аниқлаш мақсадида жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёрлик ва жисмоний аҳвол диагностикасини ўтказиш;
- 3) бошланғич курс талабаларини олий ўқув юртида ўқишга кўникишини тезлатиш;
- 4) касалликлар профилактикаси, тананинг ташки муҳит салбий таъсирига қаршилигини ошириш, зарарли одатларни бартараф этиш;
- 5) жисмоний ривожланишни, гавда тузилишини ва жисмоний аҳволни яхшилаш;
- 6) жисмоний аҳволни бошқариш ва баҳолаш, жисмоний тайёрлик кўрсаткичлари, дам олишни ташкиллаштириш, фаол ҳордиқ чиқариш, тўғри овқатланиш, саломатликни мустаҳкамлаш принципларига онгли рияо қилиш асослари бўйича талабаларга билим бериш;
- 7) асаб тизимининг асосий хусусиятларини баҳолаш, талаба шахсиятининг типологик характеристикасини ўқув-соғломлаштириш жараёнини индивидуаллаштириш мақсадида аниқлаш усуллари билан таништириш;
- 8) ўз-ўзини баҳолаш, назорат қилиш ва саломатликни яхшилаш воситалари ва самарали усуллари билан талабаларни таништириш;
- 9) талабаларда жисмоний машқларга, мунтазам мустақил машғулотларга онгли, турғун ва позитив муносабатни шакллантириш.

Назорат учун саволлар:

1. Жамоат профилактикаси нимани англатади?
2. Индивидуал профилактика нима?
3. Талабалар валеологияси концепциясини очиб беринг.
4. Валеология курси қандай тузилган?
5. Валеология бўйича маърузалар мазмунини очиб беринг.
6. Валеология бўйича лаборатория машғулотлари мазмуни нимадан иборат?
7. Саломатликни яхшилаш бўйича амалий машғулотларни асослаб беринг.

Адабиётлар.

И.А.Каримов. Ўзбекистон буюк келажак бўсағасида. Т., Ўзбекистон, 1998.

Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. Т.1. Тошкент, Фан, 1980.

Вайнер Э.Н. Учебник для вузов - М., Флинта, Наука, 2001.

Кошбахтиев И.А. Основы оздоровительной физкультуры молодежи. Ташкент, 1994.

Маймонид М. Путеводитель колеблющегося. (Период с древнееврейского).

Григорьян С.Н. Из истории философии Средней Азии и Ирана (VII-XII) М., Наука, 1990.

Сейтхалилов Э.А. Государственный образовательный стандарт по физической культуре для общего среднего образования. В ин. Гос.Обр. Стандарты общего среднего образования. Т.,1999.

3-мавзу. ВАЛЕОЛОГИЯНИ ЎҚИТИШ ТИЗИМИ

РЕЖА:

1. Жисмоний соғломлаштириш машғулотларнинг тузилиши
2. Саломатликни яхшилашнинг рационал усуллари
3. Саломатликни яхшилашнинг самарали воситалари
4. Саломатликни мустаҳкамлашнинг ноанъанавий воситалари
5. Бўш вақтдан тўғри фойдаланишга ўрағатиш

Талабалар соғломлаштириш жисмоний тарбияси тизимининг таркибий элементларини қуйидагилар ташкил этади, машғулотлар мақсади, вазифалари ва ишлаб чиқилган шакллари, самарали усуллар, воситалар ва педагогик назорат.

Жисмоний етуклик, талабаларни соғломлаштириш педагогик жараёни мақсади ва натижалари каби, саломатлик даражаси ва талабанинг ҳар томонлама тайёрлигини интеграл баҳолаш билан характерланади.

Соғломлаштириш вазифалари валеологик тарбия жараёнида амалий машғулотларнинг самарали шакллари (соғломлаштириш, назорат, умумий жисмоний тайёрланиши, соғлом ҳаёт тарзи кўникмаларини шакллантириш), усуллари (мусобақа, ўйинлар, регламентлаштирилган машқлар) ва воситалари (югуриш, атлетик гимнастика, спорт ва миллий ўйинлар, ҳаво-қуёш ванналарида, сув муолажалари ёрдамида чиниқиш, шейпинг, шарқ яққа курашлари ва ҳ.з) ёрдамида бажарилади.

Маъруза

Маъруза - олий ўқув юртида таълим беришнинг анъанавий етакчи шаклидир. Унинг асосий дидактик мақсади - ўқув материални талабалар томондан эгалланиши учун ориентирли асосини шакллантириш.

Маъруза - ўқув машғулотларининг барча шакллари учун методологик ва ташкилий асос ҳисобланади. Тадқиқотларимиз натижалари жисмоний тарбияни соғломлаштириш йўналишида ташкил этиш зарурлигини кўрсатганлиги сабабли назарий бўлимга ишлаб чиқилган маърузалар киритилди.

Лаборатория машғулотлар

Шуни айтиб ўтиш керакки, валеологик тарбия амалиётида лаборатория машғулотлари киритилмаган. Айни пайтда лаборатория машғулотларининг мақсади - предметнинг илмий-назарий асосларини чуқур ўрганиш ва етук усуллар, ҳисоблаш техникаси қўлланилган тадқиқотлар кўникмаларини, психологик текшириш усулларини эгаллашдир. Шунинг учун талабаларни ўқитиш, тарбия қилиш ва соғломлаштириш жараёни сифатини яхшилаш, жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, жисмоний аҳвол, шахснинг гипологик хусусиятларини аниқлаш малакасини шакллантириш учун лаборатория машғулотларидан фойдаланиш лозим.

Валеология бўйича амалий машғулотлар

Жисмоний тарбия бўйича ўқув машғулотлар олий ўқув юртларида валеологиянинг асосий ва мажбурий шакли ҳисобланади. Машғулотларда талабалар соғлом ҳаёт тарзى ҳақида билим оладилар, малакаларини оширадилар, жисмонан ривожланадилар. Жисмоний тарбия машғулотлари ўз хусусиятларига эга бўлиб, улар ҳаракат сезгилари, ҳолатнинг тез-тез ўзгариши, юқори эмоционаллик, коллектив ҳаракатлар билан характерланади. Педагогик эксперимент ўтказиш жараёнида жисмоний соғломлаштириш ва профилактик машғулотларнинг самарали формалари ишлаб чиқилди.

Жисмоний соғломлаштириш машғулотни жисмоний тарбиянинг педагогик ва методик принципларига биноан ўтказилади. Машғулотни ўтказиш принциплари, қуйидаги талаблар асосида конкретлаштирилди:

- машғулот таълим, тарбиявий ва соғломлаштириш вазифаларини бажариш, талабаларда жисмоний машғулотларга қизиқишни шакллантириш, уларни актив фаолиятга ундаши керак;

- машғулот вазифалари контингентнинг бошланғич аҳволи ҳақидаги маълумотлар (жисмоний ривожланиши, жисмоний ва функционал тайёрлиги) асосида тузилган бўлиши лозим;

- машғулот мазмуни, уни ташкил этиш ва ўтказиш методикаси ҳар бир талабанинг психологик тадқиқотлар натижасида аниқланган индивидуал типологик хусусиятлари ва шахсий характериға асосланган бўлиши керак;

- машғулот мазмуни ва юқламаси ўқув жадвалдаги бошқа умумтаълим дарсларига мос келиши керак.

Бундан ташқари, машғулот тузилаётганда асосий дидактик тамойиллар (онглилик, фаоллик, мунтазамлилик, кетма-кетлик, кўргазмалилик, амалий йўналтирилиш) эътиборга олиниши керак, чунки буларсиз машғулот исталган натижани бермайди.

Юқорида қайд этилган тамойиллардан ташқари ўқув машғулотни тузилаётганда бир қатор умумий методик талабларға ҳам эътибор бериш лозим. Масалан, ҳар бир машғулот шуғулланувчиларнинг актив фаолиятини таъминлаб

берувчи, тананинг умумий меҳнат қобилиятини ўсишига, қўйилган вазифаларни муваффақиятли ечишга ёрдам берувчи рационал зичлик тамойиллари асосида тузилган бўлиши керак. Бундай машғулот шуғулланувчилар организмига ижобий таъсир этади, танани оптимал физиологик юклама билан таъминлаш талабларига жавоб беради. Бунда шуғулланувчидарнинг мустаҳкам интизоми, ҳаракатларининг уюшқоқлиги асосий талаблардан бири бўлиб, уларсиз тарбиявий вазифаларни хал қилиб бўлмайди. Бундай талабларга, тунингдек, шуғулланувчилар ҳаракатининг эмоционаллиги, коллективлиги, уларнинг қизиқишлари, индивидуал қобилиятлари ҳам киради, бунда жисмоний соғломлаштириш машғулотларини тузишда бир хиллилик инкор этилади.

Валеологик тарбиянинг таълим вазифаси - соғлом ҳаёт тарзи кўникмаларини шакллантиришга ўргатиш. Баён этилганлар нафақат назарий, балки амалий планда ҳам амалга оширилади. Зеро талаба саломатлиги унинг ҳаракат фаоллиги, тўғри овқатланиши ва кун тартибига боғлиқ бўлади.

Хусусий ва асосий вазифаларни белгилашда ва воситалар машунини аниқлашда жисмоний машқларнинг соғломлаштириш йўнлиши бўйича қатор методик талабларни ҳисобга олиш керак, бу талаблар жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, қон айланиши, шахснинг типологик хусусиятлари ва ҳаракат сифатлари кўрсаткичларининг ўзаро алоқасига асосланган бўлади.

Шундай қилиб, жисмоний ривожланиш ва гавда тузилишини яхшилаш талаба ёшлар жисмоний тарбиясининг асосий шартларидан биридир ва бунга ўқув-тарбиявий, соғломлаштириш жараёнларида куч-қувватни оширувчи махсус машқлардан мунтазам фойдаланиш орқали эришилади.

Қон айланиши ошиши билан қон билан таъминлаш ва моддалар алмашинуви яхшиланади. Ҳаракат фаоллиги мушакларнинг қисқариш ва насос функцияларини оширади. Бу эса вена қонининг юракка йўналган ҳаракатига ёрдам беради, томирларнинг периферия қаршилигини камайтиради юрак - қон тизимининг яхшилашини таъминлайди. Қон айланишини яхшилаш омиллари қаторида жисмоний машқлар етакчи роль ўйнайдилар.

Соғломлаштириш - профилактик машғулотларнинг ишлаб чиқилган структураси ҳаракат фаоллигини оширишга ёрдам беради.

Талабалар гавда тузилиши, жисмоний ривожланишини яхшилашга йўналтирилган, 500 дан 1000 гача ҳаракатларда акс эттирилган жисмоний машқларни бажардилар.

3.1 Жисмоний соғломлаштириш машғулотларнинг тузилиши

Машғулотнинг кириш (тайёрлов) қисми асосий ўқув-соғломлаштириш ишига замин тайёрлайди. Кириш қисмининг умумий вазифаси - шуғулланувчилар эътиборини фаоллаштириш, уларни машғулотлар мақсади ва мазмуни билан таништириш, шунга мос рухий шароитни яратиш. Тайёрлов қисмда соғломлаштириш гимнастикасининг 25-30 такрорлашдан иборат 25-30 машқларидан фойдаланилади. Асосий қисмда респиратор касалликлар профилактикаси учун соғломлаштирувчи югуриш (2-5 км), спорт ва ҳаракатли ўйинлар куч-қувватини оширувчи машқлар билан уйғунлашиб кетади. Яқунловчи қисмда ҳаво - куёш ванналарида чиниқиш, сув муолажалари ўтказилади. Талабаларга тўғри овқатланиш тавсия этилади.

3.2. Саломатликни яхшилашнинг рационал усуллари

Ўқитиш соғломлаштиришнинг муваффақияти, унинг мақсадлари ва мазмунини, шунингдек, ушбу мақсадларга эришиш воситалари яъни, ўқитиш усуллари тўғри белгилаб олишга боғлиқ. Ўқитиш усуллари деганда ўқитиш соғломлаштиришнинг педагогик мақсадларини амалга оширишни таъминловчи ўқитувчи ва талаба ўртасидаги муайян тартибли, мақсадли муносабатлар тизими тушунилади.

Экспериментал тадқиқотлар натижасида талабалар валеологик тарбиясининг самарали усуллари (ўйин мусобака, катъий регламентлаштирилган машқлар ва сўз орқали таъсир кўрсатиш усуллари) аниқланган.

Ўйин усули

Ҳаракат фаолиятини ҳаракатли, спорт миллий ўйинлар шаклида ташкил этиш усули жисмоний тарбия жараёнида кенг қўлланилган бўлиб бошқа усуллар олдида қатор афзалликларга эга. Бу усулнинг моҳияти шундаки, ҳаракат фаолияти ўйиннинг мазмунини, шартлари ва қоидалари асосида ташкил этилади. Ўйин усулининг характерли хусусиятлари:

а) шуғулланувчиларнинг ҳаракат фаолияти юқори рухий кўтаринкилик фонида олиб борилдци;

б) ўйин жараёнида шуғулланувчилар ўртасида, мураккаб муносабатлар вужудга келади.

Бу хусусиятлар талабаларнинг ҳаракат фаолиятига қизиқишини орттиради. Улар бир хил характердаги машқларни бажариш вақтида вужудга келадиган рухий толиқишдан халос этади; ўзлаштирилган ҳаракатларни такомиллаштиришга ва улардан фойдаланиш маҳоратини эгаллашга ёрдам беради.

Мусобақа усули

Машқларни мусобақа шаклида ташкиллаштириш усули.

Мусобақанинг тарбия усули сифатидаги моҳияти шундаки, у талабаларда дўстона, соғлом рақобат, кучлиларга тенглашишга интилиш руҳини тарбиялайди. Айниқса рейтинг тизими бунга ёрдам беради. Мусобақа усули жисмоний тарбия машғулотларига қизиқишни ривожлантиради.

Қатъий регламенташтирилган машқлар усули

Машқларни қатъий регламентлаштириш жисмоний соғломлаштириш машғулотларида эксперимент ўтказиш жараёнинг асосий услубий йўналишидир. Шу йўналишдаги усулларни қўллаш жисмоний ривожланиш, гавда тузилишига ижобий таъсир этувчи куч имкониятларини ривожлантиришга ёрдам беради: югуриш, юриш орқали юрак-қон тизими ишини яхшилайдди.

Сўз орқали таъсир кўрсатиш усули

Сўз орқали таъсир кўрсатиш усуллари ўз вазифасига кўра қуйидаги шартли гуруҳларга бўлинади:

- 1.Кўрсатиб тушунтириб бериш усуллари;
- 2.Команда, кўрсатма, буйруқ бериш усуллари;
- 3.Тахлил этиш, маслаҳат бериш, оғзаки баҳо бериш усуллари.

Сўз орқали таъсир кўрсатишнинг яна бир усули – ишонтириш ҳақида алоҳида тўхталиб ўтмоқчимиз. Ишонтириш, тушунтиришлар, маслаҳатлар, асосли тавсиялар воситасида амалга оширилади. Ишонтириш жараёни мураккаб бўлиб фан, амалиёт маълумотларига суянади. Ишончнинг шаклланишига жисмоний машқларнинг соғлаштирувчи самараси ҳақидаги турли-туман, кўп қиррали янги омиллар таъсир кўрсатади. Ишонтириш санъати ёшларнинг индивидуал хусусиятларини билиш билан чамбарчас боғлиқ.

3.3. Саломатликни яхшилашнинг самарали воситалари

Жисмоний машқлар талабанинг нафас олиш органларига ва рухий ҳолатига яхши таъсир кўрсатади. Мушаклар мунтазам ҳаракатлантириб турилмаса инсоннинг марказий асаб тизими ижобий зарядлардан маҳрум бўлади. Сустрелган ҳаётини тонус, тушқунлик ҳолати жаҳлдорлик ва ўзини кўлда тутиб туролмаслик реакциялари билан туташиб кетади. Жисмоний машқлар талабанинг нафақат жисмоний, балки рухий ҳолатига ҳам ижобий таъсир этади, бу эса, ўз навбатида, таълим-тарбиявий ва соғломлаштириш жараёни самарадорлигини оширади. Инсон организми ривожланишининг қабул қилувчи даври талабалик ёшида яқунланади. Талаба ёшлар бу даврда ўқиш, ўрганиш, ижтимоий-сиёсий фаолият юритиш учун катта имкониятларга эга бўладилар. Айнан шунинг учун жисмоний тарбия ва спорт саломатликни мустаҳкамлаш учун муҳим восита қилиб инсонни тарбиялаш учун табиий ва биологик асос ҳисобланади, ўқиш, фан билан шуғулланиш ва касб эгаллашга бевосита ёрдам беради.

Жисмоний машқлар инсон органлари ва тизимлари фаолиятига ижобий таъсир этувчи турли силжишларни келтириб чиқаради. Жисмоний машқлар замирида мушак қисқаришлари ётади, мушаклар инсон вазнининг 3-4 қисмини ташкил этади. Мушаклар қисқариши энергияси ишлаётган мушакка кислород ва турли озиқлантирувчи моддалар оқимининг кўпайиши ҳисобига ҳосил бўлади, айти пайтда юрак ва ўпка фаолияти яхшиланади. Ишлаб турган мушакда кўплаб майда капилляр қон томирлар пайдо бўлади.

Шундай қилиб, мушаклар ривожланишида озиқланиш шароити яхшиланади, умумий қон айланиши енгиллашади. Талабалик даврида қон айланиши, ёш боланиқига нисбатан сустроқ бўлади. Қон айланишини жадаллаштириш учун юрак ишлашини фаоллаштириш керак. Юрак фаолияти, ўз навбатида, мушаклар иши таъсирида яхшиланади. Мушаклар қисқарганда қон веналар орқали юрак гомон ҳаракатланади, бўшаши чоғида эса капиллярлардан венага оқади.

Тинчлик, ҳаракатсизлик етарлича ҳаракатларнинг бажарилмаслиги юракка салбий таъсир кўрсатади ва турли касалликларга сабаб бўлади.

ТАБИАТНИНГ СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ҚУЧЛАРИ САЛОМАТЛИКНИ ЯХШИЛАШНИНГ САМАРАЛИ ВОСИТАСИ СИФАТИДА

Кўёш радиацияси, ҳаво ва сув муҳитларининг хусусиятлари талабанинг саломатлигини мустаҳкамлаш, чиниқиш ва иш қобилиятини ошириш воситалари сифатида хизмат қилади.

Валеологик тарбия жараёнида табиий тадқиқотлар доирасида табиатнинг соғломлаштирувчи қучларидан икки йўналишда фойдаланилади:

1. Жисмоний тарбия машғулотида кўшимча шароит сифатида (машғулотларнинг очик ҳавода ўтказилиши) фойдаланиш, бунда муҳитнинг

табиий омиллари жисмоний машқлар таъсирини тўлдиради, кучайтиради ва фаоллаштиради;

2.Соғломлаштирувчи сузиш бўйича машғулотларни очик сув хавзаси (бассейн)да ташкил этиш, бунда табиий омиллар чиниқтириш ва соғломлаштиришнинг нисбатан мустақил воситалари сифатида дозалаштирилади.

Соғломлаштирувчи сузиш апрель ва октябрь ойларида ўтказилади. Ўзбекистон Республикаси гидрометеорология маркази маълумотларига кўра бу йилнинг соғломлаштирувчи сузиш учун энг қулай вақтидир.

Табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник факторлар валеологик тарбия воситалари сифатида талабалар саломатлигини яхшилаш ва ўқув фаолияти самарасини оширишга ёрдам бери.

Тадқиқотларимиз ҳулосасига кўра табиий омиллар муҳитдаги чиниқтириш жисмоний машқлари организмнинг ташқи муҳит таъсирларига чидамлилигини оширади.

Очик ҳавода амалий машғулотлар стадионда 1.09. дан 30.11. гача ва 1.03. дан 1.06.гача ҳаво ҳарорати +10 дан +28 гача бўлган шароитда ўтказилади. Шунини қайд этиш муҳимки, ҳаво ҳарорати +27 дан ошганда талабалар жисмоний машқларни гоҳ офтобда, гоҳ салқинда бажарадилар. Очик ҳавода ўтказилган тадқиқотлар давомида турли усуллардан фойдаланилди. Булар: қатъий регламентлаштирилган машқлар, ўйин ва мусобақа усули, сўз ва кўргазма орқали таъсир кўрсатиш ва ҳ.з. Турли усуллар қўлланилган комбинацияларни синаб кўриш натижасида ўйин ва мусобақа усулининг самарали бирикмаси аниқланди. Беллашувлар жарёнида рақобатчилик омили (тўсинларда тортилиш, ерга тиралиб қўлларни букиш ва ёзиш), шунингдек уларни ташкил этиш ва ўтказиш шартлари (эришилган натижа учун рағбатлантириш) ўзгача руҳий кайфиятни яратади. Талаба рейтингини аниқдаш жисмоний машқлар таъсирини кучайтиради ва организмнинг функционал имкониятларини максимал даражада намоён этишга ёрдам беради. Тадқиқотларнинг юқорида келтирилган натижаларининг кўрсатишича беллашувлар шароитида жисмоний тайёрилик мусобақа бўлмаган бошқа усуллар шароитидагига нисбатан анча олдинга силжийди.

Ўйинга нисбатан мусобақа пайтида руҳий ҳолат кучлироқ намоён бўлади.

Очик ҳаво шароитида қўлланилган ўйин ва мусобақа усуллари ва табиат кучлари ўқув фаолияти билан боғлиқ руҳий зўриқиш ва аудитория, ётоқхона, уй шароитида кўп вақт ўтириш натижасида ҳосил бўлган димиқишни бартараф этишга ёрдам беради. Чиниқиш руҳий чарчокни енгади. Талабалар ўртасида шамоллаш касалликлари камайди, бу эса давоматнинг яхшиланишига сабаб бўлди.

Педагогик тдқиқотлар жараёнида жисмоний машқлар таъсирини белгиловчи омиллар аниқланди.

1. Ўқитувчи ва талабаларнинг шахсий хусусиятлари муҳим омил ҳисобланади. Ўқитиш икки ёклама жараёндир. Жисмоний машқлар таъсири ўргатаётган ва ўрганаётган шахсларнинг ахлоқий сифатлари, билим даражаси, маҳорати, жисмоний ривожланиши, қизиқиши ва фаоллигига боғлиқдир.

2. Илмий омиллар талаба томондан валеологик тарбия қонуниятларини ўрганиш чораларини, характерлайди. Жисмоний машқларнинг педагогик, психологик, физиологик томонлари қанчалик чуқур ишлаб чиқилган бўлса, улардан педагогик масалаларни ечишда шунчалик самарали фойдаланиш мумкин.

3. Методологик усуллар жисмоний машқларга қўйиладиган талаблар гуруҳини ўз, ичига олади. Ўқитиш самараси танланган танланган машқларнинг талаба имкониятларига қанчалик мос келишига боғлиқдир. Индивидуализациялаштирилган ўқитиш жисмоний машқларни шахсий хусусиятларга мос танлаш, демакдир. Бу эса талабадан тиббий, психологик, педагогик билимларни талаб этади. Талабаларнинг шахсий хусусиятларини билиш «педдгог-талаба-педагог» педагогик ҳамкорлигининг базаси ҳисобланади.

Айни пайтда талабалар шахсий хусусиятларини аниқлаш жисмоний машғулотлар таъсирини фаоллаштиради.

Жисмоний етилиш жараёнини индивидуаллаштириш машғулотларни дифференциалаш, уларни ўтиш йўллари, жисмоний юклама меъёрлари ва уларни бошқариш йўллари, машғулот турлари ва педагогик таъсир усуллари билан ифодаланади.

3.4. Саломатликни мустаҳкамлашнинг ноанъанавий воситалари

Соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг асосий воситалари-бу соғломлаштириш машқлари ва табиий омиллардир.

Маълумки, жисмоний машғулотлар организмнинг ташқи муҳитдаги салбий омиллар таъсирига чидамлилигини оштиради, моддалар алмашинуви, қон айланишини яхшилайдди, қайта тиклаш жараёнларини фаоллаштиради ва асаб тизимини мустаҳкамлайди.

Соғломлаштириш машқлари таъсири самарадорлигини ошириш мақсадида турли касалликларнинг олдини олуви ноанъанавий воситаларидан фойдаланиш тавсия этилади. (Масалан, соғломлаштирувчи югуриш, юриш, умуртқа поғонасини соғломлаштирувчи машқлар, шарк якка кураши турлари ва ҳ.з.)

Соғломлаштирувчи югуриш

Маълумки, иқтисодий ривожланган мамлакатларда касалликлар ва инсонлар ўлимининг асосий сабабларидан бири юрак қон - томир тизими фаолиятининг бузилиши ҳисобланади. “Инсоннинг ёши унинг томирлари ёшига тенгдир” деган иборага ҳеч ким шубҳа қилмаган. Юрак қон - томир тизими фаолиятини яхшилашга соғломлаштирувчи югуриш бўйича амалий машғулотлар ёрдам беради.

Соғломлаштирувчи югуриш билан шуғулланувчилар капиллярларининг зич тармоғи ёзилади, юрак қон - томир тизимининг эластиклиги анча ошади, мустақкамланади ва ёшаради.

Соғломлаштирувчи югуриш ҳаваскорлари чуқур ва тез-тез нафас оладилар, юрак уриши минутига 50 - 60, айрим ҳолларда 40-50 мартани ташкил этади, ўпкалари сиғими югурмайдиганлар ўпкалари сиғимига нисбатан 20- 30 %га каттароқ бўлади.

Ўқув жараёни талабалардан максимал эътиборни, катта асабий кучланишни талаб этади. Бу ҳол айниқса бошланғич курсларда адаптация қийинчиликлари муносабати билан янада мураккаблашади.

Доимий стресс ҳолати сустлашган мушак фаоллиги, чет эл мутахассисларнинг фикрича кўпгина жиддий касалликларга сабаб бўлар экан.

Салбий ҳиссиётларнинг доимий таъсири остида стенокардия, гипертония, асаб зўриқиши, экзема, ошқозон яраси каби касалликлар ривожланади.

Олимлар жисмоний машқлар ва асаб зўриқишининг пасайиши ўртасида алоқа мавжудлигини исбот қилишган.

Енгил югуриш машқларига мутахассислар ақлий чарчашдан халос этувчи ва айна пайтда тетиклик ва шодлик улашувчи восита сифатида қарашади. Шунинг учун амалий машғулотларда 20 дақиқадан 45 дақиқача 8-10 км соат тезликда соғломлаштирувчи югуриш билан шуғулланиш тавсия этилади.

Югуришни яхшиловчи машқлар

Тиззаларни баланд кўтариб, қўлларни силкитиб (ўнг қўл ва чап оёқни кўтариб, чап қўл ва унг оёқни кўтариб) 0,5-1 дақиқа оддий юриш. Қўллар белда оёқ товонларида 0,5 дақиқа юриш. Оёқ учида қўлларни силкитиб 0,5- 1 дақиқа юриш. қўллар белда, ярим ўтирган ҳолатда 0,5 дақиқа юриш, қўллар билан навбатма-навбат олдга зарбани имитация қилиб, ярим ўтирган ҳолатда 0,5 дақиқа юриш.

Оёқларни тик кўтариб (генералча қадам) 0,5 дақиқа юриш, қўлларни олдинга узатиб, ярим ўтирган ҳолатда 0,5 дақиқа юриш, қўлларни тепага баланд кўтариб, оёқ учида орқага 0,5 дақиқа юриш, қўлларни бошга қўйиб, оёқ учида ёнлама 0,5 дақиқа юриш. Оддий юриш 0,5 дақиқа.

Соғломлаштирувчи юриш

П.Брег юришни "барча машқларнинг қироли" деб атаган, япон мутахассислари эса кунига "10 минг кадам юриш" тавсия этадилар.

Н.Амосов "Агар юрганда юрак уриши минутига 120 мартани ташкил этмас экан, бундай юриш вақтни бекорга сарфлаш демакдир", деган эди.

Юриш ҳаракат тезлиги соатига 5- 6 км ни ташкил этсагина фойдали бўлади. Бунда инсон албатга терлаши ва чарчоқни ҳис этиши керак.

Умуртқа поғона профилактикаси ва умуртқани соғломлаштирувчи машқлар

Бундай машқларни бажаришда П.Брег куйидаги қоидаларга амал қилишни тавсия этади:

кескин ҳаракатлар қилмаслик;

машқларни ўз имкониятларидан келиб чиқиб бажариш;

машқларни ҳаракатнинг максимал амплитудаси бўйича бажармаслик.

П.Брегнинг таъкидлашича, умуртқа тузилаётганда мушаклар ва бўғимлар кучаяди ва нормал қоматни шакллантиради. Қон айланиши яхшиланади. Бошқарувчи асбоблардаги босим пасайса барча ички аъзолар мустаҳкамланади, нафас олиш чуқурлашади ва барча хужайралар кислород билан тўйинади. Ҳар бир машқ 3-10 мартадан бажарилади.

Бу машқда умуртқа поғона тепадан пастга томон бўш ҳолатга келадиган. Ҳар бир асаб маркази жалб этилган.

Тос қисми бир ҳолати енгиллашади. Умуртқага бириккан мушаклар мустаҳкамланади.

Бошланғич ҳолат. Полга ўтиринг, қўллар орқада тосни кўтаринг. Бу машқ тез темпда бажарилади.

Ушбу машқ умуртқанинг ошқозонни бошқарувчи асаблари тўпланган қисмига яхши куч беради. Полга чалқанча ётинг, оёқларни узатинг, қўлларни ёнга қўйинг. оёқларингизни букинг, қўлларингиз билан уларни кучоқлаб, кўкрагингизга тортинг. Гавдангизни шундай ҳолатга 5 секунд ушлаб туринг.

Бу машқ умуртқани тортишга ёрдам берувчи муҳим машқлардан бири. Бундан ташқари у асабларни жалб этиб йўғон ичакка куч бағишлайди. Бошланғич ҳолат худди 1 - машқникидек. Полга олд тараф билан ётиб, тосни кўтаринг ва орқани ёй шаклида қайиринг, бошингизни пастга қаратиб тўғри ҳолатдаги оёқ ва қолларга таянинг. Шу ҳолатда хонани айланиб чиқинг.

Гимнастик скамейкада бажариладиган машқлар

Бошланғич ҳолат. Ўтиринг ҳар бир тарафга 20-30 мартадан бурилинг; оёқларни икки тарафга ёйиб олдинга 20-30 мартадан эгилинг.

Бошланғич ҳолат. Чалқанча ётинг. Оёқларни бошга караб 20-30 марта олиб боринг.

Бошланғич ҳолат. Ўтиринг, оёқларни "велосипед" қилиб 20-30 марта букиб ёзинг; букилган оёқларни ҳар бир тарафга 20-30 мартадан қимирлатинг.

Бошланғич ҳолат. Чалқанча ўтиринг оёқларни 20-30 марта бошга кетма-кет олиб боринг (велосипед).

Бошланғич ҳолат. Утиринг, тиззадан букилган оёқларни кўтаринг (ўнг оёқни ўнга чап оёқни чапга) 20-30 марта; қўллар бошнинг орқасида, ўнга ва чапга букинг, бунда ҳар бир тарафга 20-30 мартадан эгилиб, бошни ўтирғичга текизишга ҳаракат қилинг.

Хитойча цигун терапия

Цигун шарқ яккакураши барча тизимларининг асосига кириб, хитой миллий маданиятининг бир қисми ҳисобланади. Наҳорда тротуарлар, йўл чеккалари, хиёбонлар ўзига хос спорт майдончаларига айланади ва турли ёшдаги инсонлар: эркаклар, аёллар, болалар, қариялар, ҳеч кимга этибор бермай Цигун ва У-ШУ билан шугулланадилар.

Цигун хитой тиббиёти хазинасидаги нодир мерослардан бири бўлиб, уч минг йиллик тарихга эга. Бу тиббий даволаниш ва саломатликни мустаҳкамлашнинг миллий хусусиятларга эга самарали воситасидир.

Цигун турли касалликларнинг олдини олиш, уларни даволаш, саломатликни асраш ва мустаҳкамлаш, эрта қаришнинг олдини олиш, шунингдек, умрни узайтиришда фаол рол ўйнайди.

Айниқса, сурункали ва мураккаб касалликларни даволашда унинг таъсири катта. Мана шунинг учун қадимда Цигунни "Касалликларни бартараф этувчи ва ҳаётни узайтирувчи усул" деб атаган.

Терапевтик ва соғломлаштирувчи йога

И.П. Березин турли нохуш ҳолатлар ва сурункали касалликларни даволаш, уларнинг олдини олиш йога учун чўт эмаслигини қайд этади. Бу ўз танаси ва онгини бошқаришни такомиллаштириш, ўзликни англаб етиш ёрдамида даволаниш, табиат ва инсоний ҳаракатлар уйғунлигига эришиш демакдир.

1988 йилда "Физкультура и спорт" журнали томонидан "Йога соғломлаштириш тизими сифатида" мунозара ташкил этилган эди.

Мунозарага ҳулоса ясаб, шундай дейилган эди. Йога ҳақида соғломлаштирувчи гимнастиканинг бир кўриниши сифатида гапирсак,

бу тизимни соддалаштириб юборган бўламиз. Хатха йога амалда жуда кенг қўлланилади: пронаяму (нафас олишнинг ўзига хос муҳим кўриниши), тозалашни муолажалари (рухий тозаланиш ҳам шунга киради.) дисталогия масалалари (шу жуглладан даволовчи очлик), меҳнат, дам олиш, ухлаш режими, таълимотнинг ахлоқий томонлари билан боғлиқ тавсияларни ўз ичига олади.

Терапевтик йога турли машқлар ёрдамида ўз-ўзини даволаш тузимидир. Йога таълимотига кўра нотўғри ҳаёт тарзини юритиш, ёмон одамлар, нотўғри овқатланиш, индивидуал ҳаётида муҳим ўрин тутувчи предметлар тўғрисида нотўғри тасавурга эга бўлиши турли касалликлар, беҳолликларга сабаб бўлади.

У-ШУ соғломлаштирувчи тизими

У-ШУ профилактик ва даволаш гимнастикаси тизимлари билан узвий боғлиқдир. У-ШУ нинг даволовчи ва соғломлаштирувчи қирралари халқ тиббиётининг ажралмас қисмини ташкил этади. Хитой манбаларида қайд этилишича, У-ШУ тизимини эгаллаган инсон танасининг ҳимоя хусусиятларини оширади; мунтазам машқлар мустаҳкам соғлиқка эришишга ёрдам беради ва умрни узайтиради.

У-ШУ, шартли равишда, уч йўналишга эга соғломлаштирувчи, спорт ва ҳарбий амалий йўналишлар.

Соғломлаштирувчи у-шу гимнастик машқлар, тананинг асосий (сон, қўл, оёқ) ҳаракатлари жойни ўзгартириш пластикасини ишлаш, нафас олиш машқлари, массаж комплексларини ўз ичига олади. Тао деб аталувчи машқлар комплекси юқорида айтиб ўтилган элементларни ўз ичига олади.

У-ШУ гимнастикаси билан шуғулланиш куч, чайирлик, ҳаракатлар координациясини ривожлантиради, катта соғломлаштириш профилактик аҳамиятга эга, ижобий психофирик таъсир кўрсатади, энг муҳими, жисмоний тайёргарлик даражаси турлича бўлган инсонларнинг барчаси бу гимнастика билан шуғулланиши имкониятига эга.

Япон тадқиқотчиларининг фикрича У-ШУ машғулотлари конвейр линияларида меҳнат унимдорлигини оширишга ёрдам беради,

Бу машқлардаи мактабларда, ўрта махсус ўқув юртларида, олий ўқув юртларида чарчоқни бартараф этиш, ўқув ва ишлаб чиқариш фаолиятига тетиклик бағишлаш учун ишлаб чиқариш гимнастикаси сифатида фойдаланиш мумкин.

Хитой гимнастикаси

Тайкзишоань хитой маданиятининг ажойиб бир кўриниши бўлиб, соғломлаштиришнинг самарати тизими ва инсон қалбининг энг эзгу қирралари тўғрисидаги таълимотни ўз ичига олади. Тайкзицюань ёрдамида ўзини бўш қўйиш, юмшоқлик, уйғунликнинг табиий тамойиллари тикланади.

Нафас олиш ва ҳаракатлар билан бирлаштирилган психоконцентрациянинг рационал усуллари организмни яхшилади, ақлий ва рухий чарчашни бартараф этади.

Нафас олиш ва концентрация усуллариининг бош мия фаолиятини яхшилаш, организмнинг кўпгина функцияларига ижобий таъсир этиши олимлар томонидан исбот қилнган. Тайкзицюань соғломлаштирувчи вазифалари жуда ажойиб. Бундан ташқари бу тизим билан мунтазам шуғулланиш кўпгина касалликларни даволашда жуда кўл келади. Шу сабабли Хитойда Тайкзицюаньдан нафақат соғломлаштирувчи тизим, балки терапияга ҳамроҳ кўриниши сифатида ҳам фойдаланилади. Ошқозон - ичак йўли касалликларида бундай машғулотлар ошқозон ва ўн икки бармоқли ичак ярасининг тез битишига, гастроптоз ва сурункали гастрит энтрит касалликларини даволашда ёрдам беради. Улардан юрак томир тизими касаликлари: юрак томирларининг зараланиши гипертония, гипотония, қон айланиши етишмовчилиги, атеросклерозни даволашда ҳам фойдаланилади.

Тайкзицюань машғулотлари конда альбумин сонини оширади, глобулин ва холестерин таркибини камайтиради ва атеросклезнинг олди олинади.

Ҳозирги кунда Хитой профилакториялари ва шифохоналарида Тайкзицюань беморларни реабилитация қилишда кучли восита ҳисобланади.

Суяк касалликларини олдини олиш

Суяклар усти юпка кемирчак билан қопланган. Бу кемирчак пластинкалари жуда силлик, шунинг учун улар бир-бирига тегиб сирпанганда ишқаланиш жуда юқори бўлади. Бундан ташқари суяклар бир бирига уланган жой сумка ёки капсулага киради. Суяк сумкасининг ички сирти махсус суюқлик ажратади, бу суюқлик суякларга суртилиб камроқ ишқаланиш билан ҳаракатланиш имконини беради. Бу суюқликнинг ўзига хос хусусияти шундаки, суяклар канча кўп ишласа суюқлик шунча кўп ажралиб чиқади.

Академик Н.М.Амосовнинг фикрига кўра соғломлаштирувчи машқларнинг ҳажми инсоннинг жисмоний аҳволидан келиб чиқиш керак. 20-30 ёшгача ҳаракат (такрорлашлар) қилиш кифоя. Агар суякларингизда оғриқ пайдо бўлган ва ёшингиз 40 дан ошган бўлса ҳар бир суяк учун ҳаракатлар дозаси 50 дан 100 гача кўтарилади. Суяклар зарарланганлиги яққол бўлеа, Н.М. Амосовнинг фикрича ҳар бир суяк учун такрорлашлар 200 - 300 та бўлиши керак. Яъни, ёшинг қанчалик катта бўлса суяк касалликларининг олдини олиш учун кўпроқ вакт кўпроқ ҳаракат қилиш лозим.

Машқлар комплекси

1. Туриш: оёқлар ёзилган, қўллар пастда. Ҳар 1:4 ҳисобда бошни олдинга, орқага, ўнгга, чапга эгиш.

2. Туриш: оёқлар ёзилган, қўллар икки ёнга узатилган, ҳар бир ҳисобда қўл билакларини айлантириб ҳаракатлантириш.

3. Туриш: оёқлар ёзилган, қўллар икки ёнга узатилган, ҳар бир ҳисобда қўлларини айлантириб ҳаракатлантириш.

4. Туриш: оёқлар ёзилган, қўлларда гимнастика таёғи ва скакалка, қўлларни юқорига тўғри узатинг ва елка суяқларини ишлатиб айлана ҳосил қилинг ва бошланғич ҳолатга қайтинг.

5. Туриш: оёқлар ёзилган, қўллар белда 1:3 ҳисобда гавдани чапга, олдга, ўнгга пружинали эгиш.

6. Туриш: оёқлар ёзилган, қўллар белда 1:3 ҳисобда гавдани эгиб ўнг қўл билан чап оёққа пружинали эгиш, ҳисобда бошланғич ҳолатга қайтиш. Худди шу машқни чап қўл билан ўнг оёққа пружинали эгиб такрорланг. Эгилгандан бармоқлар учи ёки кафт билан полга тегишга ҳаракат қилинг.

7. Оёқларни кенг ёзинг. Ҳар бир ҳисобда қўлларни ёнгга ёзиб ўнгга, олдга, чапга, эгилинг.

8. Туриш: оёқлар ёзилган, қўллар белда 1:4 ҳисобда гавдани ўнгга, 5:8 ҳисобда чапга айлантириб ҳаракатлантиринг.

9. Туриш: оёқлар ёзилган, қўллар ёнга 1 деганда тиззани бир оз букиб орқага эгилинг, қўлларингиз билан товонларингизга тегизинг, 2 деганда бошланғич ҳолатга қайтинг.

10. Туриш: оёқлар ёзилган, қўллар олдга узатилган. Оёқларни навбатма- навбат силтаб кўтариб қўлларга тегизинг.

Машқлар турган жойда, юриб, секин югуриб, 20-30 мартадан бажарилади.

Баскетбол, ф)тбол, қўл тўпи, теннис, бадминтон ва бошқа спорт ўйинлари голеностопний, колений ва елка суяқлари профилактикасида самарали восита ҳисобланади.

Жисмоний уйғунлик соғломлаштириш машқлари

Мураббий М.Тартаковский гавда тузилишини яхшилаш учун машқлар комплексини ишлаб чиқди. Қорин мушаклари бўйи ёки бел ҳажми меъёрга тўғри келмайдиганлар учун бу комплекс жуда фойдали. Бу ерда эркак ва аёллар учун бир хил машқлар берилган бўлса ҳам мунтазам шуғулланиш давомида гавда тузилишининг ўзига хос хусусиятлари туфайли турлича бўлади (эркаклар қорни ва орқаси мушаклари ажралиб турадиган, аёлларда мушаклар рельефи текисланиб, юмшоқ бўлиб қолади).

Индивидуал комплекс ўз ичига қийинчашк даражаси унга баланд бўлмаган 8 машқни ўз ичига олади. Тана ҳолати ўзгармаган ҳолда мушаклар тортилишига нафас олиш, бўшашишга нафао чиқариш мос келади. машқларни ётиб бажараётганда корпус қолатини қўллар билан, оёқлар ҳолатини таянч

ёрдамида қўллаб туриш мумкин. Бир томонга бажариладиган машқларни, албатта иккинчи тарафга ҳам шунча марта такрорлаш керак.

Биринчи машғулотдан сўнг мушаклар оғриши мумкин. Бу нормал юклама натижаси бўлиб, машғулотларни тўхтатишга сабаб бўлаолмайди.

Машқлар

1. Чалқанча ётинг.

1) қўлларни икки ёнга кафтларни пастга қаратиб узатинг. Юқори кўтарилган оёқни гоҳ ўнгга, гоҳ чапга туширинг.

2) худди шу машқни икки оёқда бажаринг.

3) икки оёқни ҳавода айлантинг.

2. Қоринга ётинг.

1) кафтларингиз билан полга таянинг қўлларни тўғрилаб, бошни, корпусни кўтариб эгилинг.

2) қўллар орқага "боғланган". Оёқни полдан узмай қайрилинг

3. Чалқанча ётинг.

1) оёқларни букинг 45 градус бурчакда ёзинг ва туширинг.

2) оёқларни тўғри кўтаринг, букинг ва бошланғич ҳолатга қайтинг.

3) оёқларни тўғри кўтариб уларни бош орқасидаги полга тегизишга ҳаракат қилинг.

4. Ёнбош ётинг.

1) чап қўл кўкрак олдида, ўнг қўл орқада таянч ҳосил қилади.

2) оёқларни тўғри тутиб кўтаринг.

3) қўллар бошнинг орқасида корпусни кўтаринг.

5. Чалқанча ётинг.

1) қўллар бошнинг орқасида. Товонларни полга тираб, тосни кўтаринг куракларда "кўприк" ҳосил қилинг.

2) кафтларни полга тираб.

3) қўлларга, товонларга ва бошга суяниб "кўприк" ясанг.

4) худди шуни, қўлларни тўғри тутиб бажаринг.

6. Қоринга ётинг.

1) оёқларни навбатма навбат тўғри кўтаринг.

2) қўлларингиз билан тўпиқларни ушлаб эгилинг.

3) қўлларни тана бўйлаб қўйиб кафтларни пастга қаратинг, қўлларга таяниб, оёқларни тўғри кўтаринг.

7. Чалқанча ётиг.

1) қўлларнинг ёрдамисиз ўтиринг.

2) оёқларни кенгрок ёзинг, қўллар бошнинг орқасида, полга эгилинг.

3) худди шундай, тўғри қўллар бошнинг орқасида. Ўтириш ҳолатига ўтинг, оёқларга эгилинг.

8. Чалқанча ётинг.

1) кўллар бошнинг орқасида, оёқлар билан "велосипед" ҳаракатини бажаринг.

2) 45градус бурчак остида кўтарилган тўғри оёқлар билан "кайчи" ҳаракатини бажаринг.

3) тўғри оёқлар билан қарама- қарши тарафга ҳаракатини бажаринг.

Машғулоти югуриш, юриш ва нафас олиш машқлари бштн тугатинг.

3.5. Бўш вақтдан тўғри фойдаланишга ўрагатиш

Оммавий жисмоний тарбия машғулотларини ривожлантиришнинг асосий мақсади саломатликни мустаҳкамлашдир.

Турли мамлакатларда соғломлаштириш ишлари қандай йўлга қўйилгани билан танишиб чиқамиз.

Чет эл мактабларида жисмоний тарбия машғулотларига болалик йиллариданоқ барқарор, энг муҳими онгли қизиқиш уйғотиш бўйича бир қатор усуллар муваффақият билан тадбиқ этиб келинмоқда. Кўп ҳолларда жисмоний тарбия дарсларининг якуний ўқув мақсади айнан шундай белгиланади. Ушбу мақсадга эришишнинг асосий усули ҳаракат фаоллигига қизиқишни тарбиялашдир.

Турли мамлакатларда жисмоний тарбия масалалари бўйича назарий машғулотлар турлича номланади, аммо уларнинг барчаси ягона соғломлаштириш йўналишига эга. АҚШ ва Японияда "Соғлом ҳаёт тарзига ўргатиш"; Австралияда "Бўш вақтдан тўғри фойдаланишга ўргатиш"; Финландияда "Соғлом ҳаёт тарзи кўникмаларини шакллантириш". Японияда "Соғлом ҳаёт тарзига ўргатиш" болалар боғчасининг катта гуруҳиданоқ бошланади.

Австралия соғлиқни сақлаш, жисмоний тарбия ва фаол дам олиш масалалари бўйича кенгаш мутахассислари, бўш вақтдан тўғри фойдаланишга ўргатишни фаолиятларининг муҳим соҳаларидан бири ҳисоблашади. Кенгаш юқорида қайд этилган предметни таълимнинг мажбурий дастурига киритиш бўйича фаол иш олиб бормоқда.

Ўз навбатида, Калифорния соғлиқни сақлаш, жисмоний тарбия фаол дам олиш ва рақслар масалалари бўйича ассоциацияси томонидан саломатлик бўлимини яратиш бўйича қарор қабул қилинган. Ушбу асосиация вазифаларига Калифорния штатининг барча умумий таълим мактабларида саломатлик мактаб дастурларини киритиш киради. Бу дастурлар ўсиб келаётган авлодда саломатлигини асраш ва мустаҳкамлаш борасида қарор қабул қилиш кўникмаларини шакллантиришга ёрдам беради. Машғулотларни болалар боғчасидан тортиб умумий таълим мактабларининг 12 синфигача ўтказиш режалаштирилган. Шунини қайд этиш лозимки, ҳозирда АҚШ нинг кўпгина штатларида бундай дастурлар аллақачон тадбиқ этилган. Уларнинг самарадорлиги ва мақсадга мувофиқлиги амалиётда исботини топди.

Болалар, ўқувчи ва талаба ёшлар учун очик ҳавода жисмоний машқлар бажариш уларнинг жисмоний ва ақлий камолотига ёрдам берувчи муҳим омил эканлиги барчага маълум.

Ҳаракатли, миллий ва спорт ўйинлари нафакат дам олиш воситаси, балки улар жисмоний, шунингдек ақлий ривожланишининг ва муҳим бетакрор воситасидир.

Турли-туман ҳаракатли машғулотлар турли аъзолар, айниқса, ўпка фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади. Бу мақсадга эришишнинг энг табиий воситаси бу югуришдир. Чунки югурганда энг кўп мушаклар ҳаракатга келади. Айни пайтда тез югириш терининг буғлантириш фаолиятини кучайтиради, натижада углекислоталар ва тери чиқиндилари танадан тезроқ чиқиб кетади ва бу эса саломатликни мустаҳкамлашга ёрдам беради.

Ҳаракатли машғулотлар овқат ҳазм бўлиши ва уйқуга ҳам яхши таъсир кўрсатади. Жисмоний машқлар ва очик ҳавода кўпроқ бўлиши модда алмашувини тезлаштиради: ишлатилган моддаларнинг ажралиб чиқиши овқат қабул қилиш эҳтиёжини пайдо қилади.

Жисмоний машқларнинг инсоннинг руҳий ва жисмоний ҳолатига таъсирини ҳам кайд этиш муҳим. Ҳаракат фаоллиги ҳордиқ чиқариш ва бўш вақтни ўтказиш воситаси сифатида инсонда осойишта ва ёқимли кайфият уйғотади, инсон ўзидан, атрофдагилардан, турмушдан қониқиш ҳиссини туяди. Бундай руҳий осойишталик жисмоний ҳолатга ижобий таъсир кўрсатади.

Шу сабабли ёшларни бўш вақтдан рационал фойдаданишга ўргатиш жуда муҳимдир.

Кросс ва эстафеталар

Кросс бу табиий шароитда турли баландликлар, пастликлар ва бошқа тўсиқлардан ошиб югиришдир. Кросс ёшларни тез ҳаракатланиш, мўлжални тўғри олиш, табиий тўсиқларни енгиш, ўз кучини тўғри баҳолаш ва сарфлаш кўникмаларини тарбиялайди.

Эстафеталар гуруҳли мусобака бўлиб, жисмоний машқларнинг турли кўринишлари (ютиш, югуриш, сузиш, ва гимнастика, спорт ўйинлари элементларини ўз ичига олган спорт турлари.) бўйича ўтказилиши мумкин. У жисмоний машқларнинг бир кўриниши ёки бир неча кўринишлари комбинацияси бўйича ташкил этилиши ҳам мумкин.

Эстафеталар бир жинс вакилларида иборат гуруҳлар ёки йигит ва қизлардин иборат командалар ўртасида ўтказилади.

Эстафеталар юқори эмоцианаллик билан ажралиб туради, иштирокчилар катта жисмоний ва руҳий зўриқиш оладилар. Шунинг учун эстафеталарга маълум жисмоний тайёргарликка эга йигит ва қизлар жалб этилади.

Согломлаштирувчи сузиш ва сув ўйинлари

Сузиш ва сув ўйинлари, қўйи ва ҳаво чиниқишлари билан комплекс мусобақалар асаб, нафас олиш, юрак томир, хазм қилиш тизимлари функцияси ва тузилишида, шунингдек ҳаракат аппарати, қон таркибида ижобий ўзгаришларни келтириб чиқаради.

Чўмилиш ва сузиш вақтида сув ва ташқи факторларнинг мунтазам таъсири организмда барқарор кўникиш реакцияларини ишлаб чиқаради бу марказий асаб тизимида, у орқали бутун аъзолар ва тизимлар функцияларига ижобий таъсир кўрсатади. Гидроаэробика жисмоний машқларни сувда бажаришдир.

Спорт ўйинлари

Кичик майдонда кичрайтирилган дарвозалар билан, оз сонли ўйинчилар билан (2х2, 3х3) битта ёки иккита гол билан футбол ўйнаш. Кўп гол урган команда ғолиб ҳисобланиди.

Ип тортиб оз сонли иштирокчилар (2х2, 3х3) билан волейбол ёки бадминтон ўйнаш. Ҳар бир йўқотилган тўп учун рақиб гуруҳга очко берилади. Ўйин 8 та тўп йўқотишгача ўйналади.

Жисмоний машқларнинг турли кўринишлари бўйича мусобақалар

Дарахт шокида ким кўп тортилади: бошланғич ҳолат ётишдан бир минут давомида гавдасини кўтариш; ётган ҳолда қўлларни букиб ёзиш; тош кўтариш.

Миллий ва ҳаракатли ўйинлар

Дам олиш вақтида "Оқ тол", "Оқ суяк", "Оқ теракми, кўк терак", каби ўйинларни ўйнаш тавсия этилади.

Дам олиш куни туристик саёҳат

Дам олиш куни туристик саёҳат қилиш жисмоний тарбиянинг кенг тарқалган тикланиш (реакрацион) шаклларида биридир. Унинг асосий вазифаси ўқув, меҳнат фаолиятдан чарчаш ҳиссини бартараф этиш, иш қобилиятини тиклаш.

Туристик саёҳатда мушаклар насоси фаол ҳаракат килади, натижада вена қони ва лимфатик суюқлик тез юришади ва уларнинг озикланиши, модда алмашуви фаоллашади.

Жисмоний юклама кунлар сони (1-2 кун) бир кунда ўтилиши лозим бўлган масофа, юклама ҳажми, ҳаракат тезлиги, олиб ўтилиши лозим бўлган юк оғирлиги билан регламентлаштирилади. 10-20 км масофада ҳаракат тезлиги 4 5 км/соат, дам олиш оралиғи 10-15 минут, йўл юриш вақти 45-50 минут бўлиши тавсия этилади.

Ҳаракат регламентлаштини шундай тузиш керакки, йўлнинг катта қисмини дам олиш жойигача юриб ўтиш керак, ҳаракатни қоронғу тушишидан бир соат олдин, тунда ухлаш учун жой тайёрлаш учун тўхтатиш лозим.

Туристик саёҳат вамологик тарбиянинг кенг тарқалган шаклидир. Туристик саёҳат талабаларнинг ҳаракат сифатларини ривожлантирувчи таъсир кўрсатади, чидамлилигини оширади, кучига куч қўшади, ақлий ва жисмоний меҳнат қобилиятига яққол тикловчи таъсир кўрсатади.

Туризмнинг ривожлантирувчи ва ҳаракатли ўйинлар билан уйғунлашганда ошади. Туризмда юкламанинг бир меъёردаги интенсивлиги бўш тайёрланган талабаларни ҳам жалб этишга имкон беради.

Калит сўзлар: ўқитиш, машғулотлар шакли, рационал усуллар, ноанъанавий воситалар, соғломлаштирувчи жисмоний тарбия, вамологик таълим.

Назорат учун саволлар:

1. Валеология бўйича ўқув машғулотлар шакллари.
2. Саломатликни яхшилашнинг ноанъанавий воситаларини айтинг.
3. Саломатликни яхшилашнинг рационал усулларини асослаб беринг?
4. Саломатликни яхшилашнинг усулларини самарали усулларини биласиз?
5. Бўш вақтдан фойдаланишнинг қандай шакл ва воситаларини биласиз?
6. Табиатнинг соғломлаштирувчи кучларини асослаб беринг?

Адабиётлар:

- Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М., 1987.
- Брегг П. Программа по оздоровлению позвоночника. М., МП "Титм" 1992.
- Березин Н.П. Здоровому о здоровье. "Твое здоровье", 1990, Я»7.
- Змоновский Ю.Ф. К здоровью без лекарств. М., ФиС, 1990.
- Китайская цигун-терапия (Перев с. англ. С.К. Брешина. М., 1991.
- Куликов Ю.А, Худойбердиев Р. И. Жизнь в движении. Т., 1987.
- Тартаковский М. Уроки физической гармонии. М., 1983.
- Маслов А.А., Подшеколдин А.М. Уроки китайской гимнастики. М., 1990.

4-мавзу. ТАЛАБАЛАРГА ВАЛЕОЛОГИЯДАН ТАЪЛИМ БЕРИШНИНГ ФАОЛ УСУЛЛАРИ

РЕЖА:

1. Талабаларнинг жисмоний ривожланишини бошқариш
2. Талабаларнинг ҳар томонлама тайёрлигини комплекс баҳолаш
3. Талабаларни жисмоний ривожлантириш жараёнида педагогик назорат
4. Талабаларни жисмоний ривожлантиришнинг самарали методлари
5. Жисмоний ривожлантириш воситаларининг педагогик асослари
6. Умумий жисмоний тайёргарлик салома глнкни яхшилашнинг асосий воситаси сифатида

Педагогик тизим - педагогик мақадларга бўйсундирилган структуравий ва функционал компонентларнинг йиғиндисидир.

«Талаба-педагог-талаба» педагогик тизими интерактив ўқитишнинг асоси ҳисобланади.

Педагогик тизим мақсадлари педагогик жараён орқали ҳаётга тадбиқ этилади. Педагогик жараён, бир томондан, ўзи ҳаракат қилувчи жараён (яъни, унинг иштирокчилари ихтиёри ёки уларнинг ихтиёрига қаршилигига қарамай амалга ошаверади), иккинчи томондан, у бошқарилувчи жараён (яъни, тизимнинг якуний мақсадларига бўйсунган беҳисоб педагогик вазифаларни ечиш орқали амалга оширилади).

Валеологияга ўқитиш педагогик тизими жараёнда педагог (субъект) ва талаба (объект)нинг иштирокини назарда тутди, бу ерда бошқарувчи ва йўналтирувчи роль педагог зиммасида бўлади.

Педагогик фаолиятнинг иккиёқламалилиги объектнинг ўзига хослиги билан тушунтирилади: талаба таъсирни пассив қабул қилмайди, балки ўз фаолиятининг субъекти сифатида ўзи ҳам фаол ҳаракат қилади.

Валеологияга ўқитиш педагогик тизимининг мақсади - ҳар томонлама етук инсонни, ривожланаётган давлатнинг онгли ва фаол қурувчисини тарбиялаш.

Ушбу педагогик соғломлаштириш тизимининг пайдо булиши, энг аввало, жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, жисмоний ва функционал тайёрлик диагностикасини амалга ошириш ва шу асосда соғломлаштирувчи жисмоний тарбия дастурини тузиш ва жисмоний етукликни самарали бошқариш зарурияти сабаб бўлган. Шунинг учун «талаба-педагог-талаба» педагогик тизимида биринчи ўринда талабанинг жисмоний ҳолатини баҳолаш, кейин эса соғломлаштирувчи жисмоний тарбия шакллари, воситалари ва усулларини танлаш ва жисмоний машқлар коррекцияси туради. Шунда валеологик тарбия жараёнида асосий йўналиш инсоннинг жисмоний етукликка эриштирувчи педагогик - соғломлаштириш тизими характерини касб этади, бу эса

саломатликни яхшилаш ва асрашга ёрдам беради. Фақат шу шарт бажарилгандагина «талаба-педагог-талаба» тизими инсонни жисмоний етукликка эриштириш бўйича махсус ташкил этилган, бир мақсадга йўналтирилган жараённинг бошқарилувчи педагогик тизимига айланади. Қуйидагиларни кайд этиш жуда муҳим:

1. Ушбу педагогик тизимнинг пайдо бўлишига соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг турли касалликларнинг олдини олувчи асос сифатидаги аҳамиятининг ўсиши сабаб бўлади.

2. Тизим билимлар, амалий тажриба йиғилгандагина пайдо бўлади.

3. Тизим талабалар билан ўзаро муносабат воситалари ишлаб чиқилгандагина пайдо бўлади.

4. Талабалар - ушбу тизимнинг зарурий компонентиدير.

5. Ўқув-тарбиявий-соғломлаштириш жараёни мақсадларини англаб етган, махсус ўқув ва тарбиявий ахборотга эга бўлган, педагогик таъсир кўрсатишнинг шакл ва усулларида фойдаланишни билган педагог - ушбу педагогик тизимнинг пайдо бўлиши ва функцияланишининг зарурий шартидир.

Шундай қилиб «талаба-педагог-талаба» бошқарилувчи педагогик тизим педагогик тизимларнинг барча талабларига жавоб беради: барқарор, тургун, қатъий ташкил этилган, структуравий ва функционал компонентларнинг ўзаро ҳаракатига, тартибга келтирилганлик ва йўналтирилганликнинг юқори даражасига эга.

«Талаба-педагог-талаба» педагогик тизими функцияланишининг самараси шахсни жисмоний етукликка эриштириш жараёнини бошқариш ташкилотчилигига боғлиқлиги асослаб берилган.

«Педагог-талаба-педагог» педагогик ҳамкорлигининг асоси бошқарилувчи педагогик тизим бўлса ва у шахс шаклланишининг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олса жисмоний етукликка эришиш самарадорлигининг онгини экспериментал исботланган. Валеологик тарбияни бундай ташкил этиш жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёрлик, умуман эса, жисмоний ҳолат ва саломатликни яхшилаш учун педагогик фаолиятни муайян мақсадда амалга ошириш имконини беради.

4.1. Талабаларнинг жисмоний ривожланишини бошқариш

Педагогик соғломлаштириш тизимини бошқариш мураккаб ва кўп қиррали жараён. Жисмоний ривожланишни назорат қилиш ва зарур бўлганда коррекция қилиш, шунингдек талаба шахси характеристикасини норматив кўрсаткичлар билан мутаносблигини таққослаш унинг асосий элементлари ҳисобланади.

Бошқарув талаба организми шакл ва функцияларини жисмонан ривожлантириш бўйича махсус ташкил этилган, мақсадли, мунтазам фаолият сифатида кўриб чиқилади. Умуман олганда, бошқарув педагогик таъсирни

назорат қилиш бўйича бир-бири билан чамбарчас боғлиқ характерларнинг ёпик циклидир.

Ўтказган табиий экспериментлар натижасига кўра шахснинг жисмоний ривожланишини самарали бошқариш учун талабанинг (типологик хусусиятлари ҳисобга олинган) ҳар томонлама тайёрлиги тўғрисида, педагогик назорат ёрдамида жисмоний аҳволи ҳақида мунтазам равишда ахборот олиниши ва ишланиши керак.

Тадқиқотлар натижаларини ишлаб чиқиш асосида педагогик таъсирлар танланиши, валеологик тарбиянинг турли шакл, усул ва воситаларини қўллаш ҳақида қарорлар қабул қилиши керак. Бу фаолиятда педагог етакчи роль ўйнайди. Жисмоний ривожлантириш жараёнида бошқарув педагог тарафдан қатор ҳаракатлар қилинишини назарда тутати.

Биринчи ҳаракат - талабанинг ҳар томонлама тайёрлиги ҳақида бошланғич комплекс ахборотни олиш; унинг кучи, заиф томонларини аниқлаш;

Иккинчи ҳаракат - мақсадга етишишини таъминловчи норматив кўрсаткичлар билан танишиш.

Талаба чиқиш шарт бўлган кўрсаткичларга ориентация қилиш жисмоний етукликка эришиш зарурияти билан тушунтирилади. Шунинг учун жисмоний ривожланиш самараси норматив талаблар кўрсаткичларининг норматив кўрсаткичларнинг олинган маълумотлари билан қиёсланганда аниқланади.

Самарадорлик омилига асосланмаган жисмоний ривожланиш ўзининг мақсадини, аниқлигини, таъсирчанлигини йўқотади.

Учинчи ҳаракат (бошқарув тизимида моҳияти жиҳатидан энг муҳим) талабаларнинг режалаштирилаётган кўрсаткичларга эришишини таъминловчи валеологик тарбия тизимини назарда тутати. Шу сабабли жисмоний ривожланишини режалаштириш масалалари, унинг энг рационал шакл, восита ва усуллари танлаш биринчи даражали аҳамият касб этади.

Педагогнинг назарий ва амалий машғулотлар дастурини тузиш бўйича фаолияти ушбу дастурларни бажариш йўллари танлаш билан бевосита боғлиқ. Жисмоний машғулотлар дастурини нафақат ишлаб чиқиш балки уни жисмоний етукликка эришиш учун ҳаётга тадбиқ эта билиш ҳам зарур.

Тўртинчи ҳаракат - педагогнинг махсус ташкил этилган мунтазам фаолиятининг танланган йўналиши самарадорлигини баҳолаш. Ҳар томонлама тайерлик кўрсаткичларини аниқлаш, уларни дастлабки маълумотлар билан таққослаш ва уларга мос тадбирларни белгилаш педагогик назорат ёрдамида амалга оширилади.

Бешинчи ҳаракат - натижаларни таҳлил этиш, хулосалар яшаш ва навбатдаги мақсадни белгилаш.

Шундай қилиб, талабани жисмоний ривожлантиришнинг бошқарув тизими бўлимлар бўйича илмий асосланган методик тавсияларни назарда тутати. Уларга қуйидагилар киради:

1. Информатив бошқарилувчи «талаба - педагог - талаба» педагогик тизими;

2. Талабанинг бошланғич жисмоний аҳволни баҳолаш;

3. Жисмоний ривожланишнинг норматив кўрсаткичлари;

4. Жисмоний етукликка эришишга ёрдам берувчи ташкил этилган, мақсадли, мунтазам фаолият (жисмоний машғулот)ни рационал тузиш.

5. Қабул қилинган қарорларни тадбиқ этувчи педагогик комплекс назорат тизими.

6. Талабалар билан тарбиявий ишларни улар шахсининг типологик хусусиятларини ҳисобга олиб бориш.

Шундай қилиб, жисмоний ривожлантириш технологияси талаба жисмоний кўриниши динамикасини баҳолаш ва назорат қилишга, бажарилган жисмоний машқларни батафсил ҳисобга олиш ва улар орасидаги ўзаро алоқани таҳлил қилишга боғлиқ. Бунда қуйидаги низмоларга амал қилиш керак.

1. Жисмоний ривожланиш, гавда тузилишини комплекс баҳолаш антронометрик ўлчашлар ёрдамида амалга оширилиши лозим. Жисмоний ва функционал тайёрлик назорат синовлари (педагогик тестлар) ёрдамида аниқланади.

2. Жисмоний ривожланишини назорат қилиш талаба аҳволи динамикасини мунтазам кузатиш шаклида амалга оширилсагина самарали бўлади. Бунда:

а) бир ойда 1 -2 марта тестлаш ўтказиш керак;

б) тестлаш жараёни талабага малол келмаслиги ва унинг кўп вақти, энергиясини олмаслиги керак;

в) тестлаш шартларининг доимийлигига эътибор бериш керак, токи унинг натижаларига бирор бир тасодифий омиллар таъсир этмасин.

3. Бошқарув жисмоний етукликнинг реал ва топширилган характеристикаларини таққослашни талаб этади. Агар улар орасида қандайдир номутаносиблик бўлса вужудга келган вазиятни синчковлик билан таҳлил қилиш, бундай номутаносиблик сабабларини аниқлаш, ушбу вазиятдан чиқиб кетиш йўллариини белгилаш ва жисмоний машқлар дастурига тузатишлар киритиш лозим.

Бошқарув технологияси ўқитувчига соғломлаштирувчи жисмоний тарбия назарияси ва методикасини бойитиш учун нодир материал тўплаш имконини беради.

Мақсадли педагогик фаолият жисмоний ривожланиш илмий-амалий педагогик жараён учун керак бўладиган методик тажриба ва касбий эрудиция салмрғини ошириш имконини беради.

4.2. Талабаларнинг ҳар томонлама тайёрлигини комплекс баҳолаш

Жисмоний ривожлантиришни самарали бошқариш учун талабанинг бошланғич жисмоний кўриниши ҳақида маълумотга эга бўлиш керак. Ҳар томонлама тайёрликни комплекс баҳолаш жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши ва жисмоний тайёрлиги, шахснинг типологик хусусиятларини аниқлашни ўз ичига олади.

Жисмоний ривожланиш кўрсаткичларини баҳолаш

Инсоннинг жисмоний ривожланиши деганда организмнинг жисмоний куч захираларини белгиловчи морфологик ва функционал хусусиятлари комплекси тушунилади.

Жисмоний ривожланиш ва гавда тузилиши хусусиятлари ҳар бир педагог учун тушунарли бўлган антронометрик ўлчашлар ёрдамида амалга оширилади. Тана узунлиги, оғирлиги, бўйин, қорин, кўкрак қафасининг нафас олиш, чикариш, тинчлик фазасида айланаси, билак кучи, орқа, гавда тузилиши ва ташқи нафас олиш тизими ҳақида маълумотлар талаба жисмоний аҳволини объектив баҳолаш ва организм шакли ва функцияларини ривожлантириш бўйича мақсадли фаолиятни ташкил этиш имкониятини беради. Айни пайтда жисмоний ривожланишни мунтазам баҳолаш мақсадли жисмоний тарбия таъсири остида амалга ошувчи сифат ўзгаришларни акс эттиради.

Жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ўртасида юқори даражадаги яқин ($r=0,7-0,9$) алоқа мавжудлиги корреляцион таҳлил натижасида ўрнатилганлигини қайд этиш жуда муҳим (Масалан, тана оғирлиги ва кўкрак қафаси айланаси ўртасида, оғирлик, бўй кўрсаткичлари ва гавда тузилиши пишиқлиги ўртасида, гавда тузилиши пишиқлиги ва кўкрак қафаси айланаси ўртасида, орқа мушаклар кучи (кг) ва фоизларда, чап ва ўнг билаклар кучи ўртасида, Кетле индекси ва оғирлик ўртасида).

Баён этилган маълумотлар жисмоний ривожланиш кўрсаткичларнинг бирини яхшиласа, ўз - ўзидан бошқалари ҳам яхшиланиши, айтиб ўтилган кўрсаткичлар муҳим ва улар жисмоний ривожланишни комплекс баҳолашда етакчи ўрин эгаллашлари ҳақида хулоса қилиш имконини беради.

Кетле индекси (оғирлик ва бўй индекси) - тана оғирлиги (кг) ва бўй (см) маълумотларни бўлиш орқали ҳосил қилинади.

Ҳаёт кўрсаткичи - ўпкаларнинг ҳаётий хажми кўрсаткичлари (мл.ларда/оғирликка /кг ларда) бўлинмалари.

Семизлик оғирлики (кг) тана узунлигига (дм) бўлиш орқали аниқланади.

Гавда тузилишининг пишиқлиги Пенье индекси бўйича ($\text{бўй} \setminus \text{см} \setminus - \text{оғирлик} \setminus \text{кг} \setminus + \text{кўкрак қафасининг нафас чикариш пайтидаги айланаси}$) баҳоланади.

Куч имкониятлари қўл, гавда динамометрлари ёрдамида тўғридан-тўғри аниқланади.

Ўпкаларнинг ҳаётий ҳажми тадқиқ этилаётган шахс чуқур нафас олгандан сўнг максимал чиқариш мумкин бўлган ҳаво ҳажмини билдиради. Спирометр - ўпкаларнинг ҳаётий ҳажмини аниқлайдиган асбоб. Улар турли (сувли, курук, газли, соатли) конструкцияда бўлиши мумкин. Ўпкаларнинг ҳаётий ҳажмини ўлчаш учун спирометрга трубка орқали ҳаво пуфлаш керак.

4.3. Талабаларни жисмоний ривожлантириш жараёнида педагогик назорат

Шахсни жисмоний ривожлантириш жисмоний тарбия бўйича педагогик жараён самарадорлигини таҳлил қилиш ва баҳолашни назарда тутади.

И.А. Кошбахтиев (1994) монографиясида 18-24 ёшдаги талабалар учун жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши ва жисмоний тайёрлик бўйича тадқиқотлар натижаси келтирилади.

Шахснинг шаклланиш жараёни қандай кечаётганлигини билмай туриб қайси тарбиявий занжир тузатишга эҳтиёж сезаётганлигини аниқлаб бўлмайди.

Талаба саломатлиги, жисмоний аҳволи ва жисмоний ривожланиши даражасини педагогик назорат тизими ёрдамида аниқлаш мумкин.

Нazorat - шахсни жисмоний ривожлантириш натижаларининг сон-сифат характеристикасини аниқлаш имконини берувчи ҳаракатлар мажмуасидир.

Жисмоний ривожланишни педагогик назорат қилиш тизими қуйидаги вазифаларни ечиш имконини беради:

- ҳар бир талабанинг аниқланган камчиликларини бартараф қилиш бўйича махсус ташкил этилган жараённинг тизими йўналишини аниқлаш;

- бутун семестр ва ўқув йили давомида талабаларнинг бир меъёردа фаол ишлашини таъминлаш;

- мустақил жисмоний машғулотлар ва машқларни ўргатиш фаоллиги самарадорлигини ошириш;

- бутун ўқув семестри ва йили давомида жисмоний ривожланиш ҳақида мумкин қадар объектив маълумот олиш;

- жисмоний ривожлантириш жараёнига мусобақа элементини киритиш;

- ўзини фаол кўрсатган ўқитувчилар ва талабаларни рағбатлантириш тўғрисида кенгрок ва асосланган қарорларни қабул қилиш имкониятини қўлга киритиш;

- талабаларни жисмоний ривожлантириш жараёнини бошқариш.

Педагогик назоратнинг қуйидаги функциялари белгиланган: диагностик, жорий, модул, рейтинг, якуний.

Диагностик назорат, деганда талаба тайёрлигининг кучли ва кучсиз тарафларини аниқлаш ва жисмоний ривожлантириш курсининг тузилишини белгилаш бўйича жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, жисмоний йа функционал тайёрлиги ҳақида маълумотлар тўплаш жараёни тушунилади.

Жисмоний ривожланиш ва гавда тузилишини баҳолаш антропометрик ўлчашлар ёрдамида, жисмоний ва функционал тайёрлик эса тестлар ва махсус синовлар ёрдамида амалга оширилади.

Диагностик педагогик назорат маълумотлари ўқитувчи семестр ва ўқув йили учун ўқув - соғломлаштириш иши режасини ишлаб чиқиш ва аниқлаб олиш учун зарур бўлади. Жорий семестр назорати жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, жисмоний ва функционал тайёрлик кўрсаткичларининг яхшиланиши даражасини аниқлаш имконини берувчи жисмоний ривожлантириш жараёнини самарали бошқариш учун зарур. Унинг маълумотлари жисмоний ривожлантириш бўйича соғломлаштириш дастурига муайян тузатишлар киритиш учун асос бўлади.

Жисмоний ривожлантириш бўйича якуний назоратнинг ўзига хос хусусияти шундаки, у педагогик соғломлаштириш тизимининг талаба функциялари ва сифатига таъсири натижаларини баҳолаш имконини беради. У жисмоний аҳволни Л.Ивашенко, Е.А.Пирогова, Г.А.Апанасенко ва бошқалар методикаси бўйича баҳолаш орқали амалга оширилади.

4.4. Талабаларни жисмоний ривожлантиришнинг самарали методлари

«Метод» сўзи грекча сўз бўлиб, «тадқиқот, усул» маъноларини англатади.

И.Т. Фролов фалсафий луғатида ёзишича, методнинг умумий маъноси мақсадга эришишнинг усули, муайян тартибга келтирилган фаолиятдир.

С.И. Ожегов методни назарий тадқиқот ёки бирор нарсани амалга ошириш усули, деб тушунтиради.

Педагогикада маълумки, таълим жараёнининг муваффақияти ўқитишнинг мақсад ва моҳиятини тўғри белгилаб олишга ҳамда шу мақсадга эришиш усуллариغا, яъни ўқитиш методларига боғлиқ. Ўқитиш методлари ўқитувчилар ва талабалар ўртасидаги бир тартибга келтирилган ва бир мақсадга йўналтирилган алоқалар тизими бўлиб, улар ўқитишнинг педагогик мақсадларини амалга оширишни таъминлайди.

Жисмоний тарбия амалиётида асосан кумидаги методлардан фойдаланилади: ўйин, мусобақа, оғзаки ва кўргазмали таъсир этувчи қатъий регламентлаштирилган машқлар.

Педагогикада ўқитиш, ишонтириш, машқлар, мусобақалар, рағбатлантириш, танқид ва ўз-ўзини танқид этиш, мажбур қилиш каби методлар қўлланилади.

Техник предметларни ўқитишда кўпинча муаммоли, дастурлаштирилган, модулли ўқитиш ва ишбилармонлик ўйинлари методларидан фойдаланилади.

Педагогик амалиётда ўқитишнинг турли шакл ва методлари қўлланилади. Жисмоний тарбия жараёнида асосан янги ечимларни излаш талаб этилмайдиган, ижодий онгни ривожлантирмайдиган методлар қўлланилади.

Талабанинг ўрганиш фаолиятини бошқариш самарадорлиги ўқитувчининг

тиббий назорат, психология, физиология бўйича билимларига тўлақонли боғлиқдир.

Замонавий ўқитувчи ижодий ишлай билиши керак, чунки у таълим жараёнига тадқиқот нуқтаи назаридан ёндашиш педагогик фаолиятнинг ўзига хос хусусиятидир. Шахснинг ҳар томонлама тайёрлиги ва ўзига хос хусусиятларини билиш ва уларни таҳлил этиш ўқитувчига талабаларга махсус топшириқлар бериш имкониятини беради. Ўз-ўзини баҳолаш, назорат қилиш ташкилий формаларининг қўлланилиши соғломлаштириш, тадқиқот ишларининг дебочасидир ва у талабанинг илмий ижоди ва соғломлаштириш жисмоний машғулотларга эҳтиёжини тарбиялаш томон илк мажбурий поғона ҳисобланади. Шу сабабли айрим амалий ва назарий машғулотлар ривожлантирувчи характерга эга бўлиши керак (талабанинг жисмоний ахволини, тананинг ёғ массасини аниқлаш ва ҳ.з.)...

Талабанинг ўрганиш эҳтиёжларини ривожлантириш учун талабага шундай вазиятлар тавсия этиладики, талаба улардан чикиб кетишнинг тўғри йўлини топсин, қўйилган саволга тўғри жавоб топсин. Бўлажак мутахассисда мустақил ишлаш кўникмаларини ҳосил қилиш керак. Бунда жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши хусусиятлари, жисмоний тайёрлик маълумотларини кўриб чиқиш ва олинган натижалар ва ҳулосаларни ишлаб чиқиш ёрдам беради. Талабалар томондан маърузалар ва рефератларнинг тайёрланиши ҳам бу ишга ёрдам беради. Муаммоли таълимни қўллаш асосида валеология кафедрасида талабалар анжуманлари ўтказилади. Жисмоний тарбия машғулотлари жараёнида муаммоли таълимни қўллаш ўрганиш ва ижодий фаоллик, мустақилликни ривожлантиради, жисмоний тарбия машғулотларига эҳтиёжни фаоллаштиради.

Жисмоний ривожлантиришнинг модуль усули

Модуллارни ишлаб чиқиш мақсади - ҳар бир мавзу ва курсни педагогик ва дидактик вазифаларга мувофиқ қисмларга бўлиш, ҳар бир қисм учун ўқитишнинг мақсадга мувофиқ кўриниш ва шакллари аниқлаш, уларни ягона комплексга бирлаштиришдир.

Модуль мустақил структуравий бирлик ва айрим ҳолларда талаба бутун курсни эмас бир неча модуллارни эшитиши мумкин. Ҳар бир талаба модулдан модулга материални ўзлаштириш даражасига қараб ўтади ва жорий назорат босқичларини топширади. Билимларни баҳолаш учун қуйидаги тизимдан фойдаланилади; ҳар бир модуль учун баллар йиғилади ва индивидуал коммулятив индекс (ИКИ) тузилади. Талабанинг мақсади балларнинг максимал сонини йиғиш. Жорий назорат умумий баллнинг 30-35% ини, оралик назорат 20-25% ни, амалий машғулотлар ва курс иши 25% гача балларни ташкил этади. Модулли таълим тамойилларининг талабани жисмонан ривожлантириш жараёнида қўлланилиши ўзига хос аҳамият касб этади. Жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари орасида яқин ўзаро боғлиқлик мавжудлиги корреляцион таҳлил

ёрдамида аниқланган. Шу сабабли жисмоний ривожлантириш жараёнида асосий эътибор жисмоний ривожланиш кўрсаткичларини яхшилаш ва умуман олганда, саломатликни таъминлаш ва уни мустақкамлашга қаратилади.

Инсоннинг жисмоний етуклиги валеологик тарбия шакли, усул ва воситалари мазмунига боғлиқдир. Ривожлантириш методи деганда талаба ва ўқитувчи ўртасидаги бир мақсадга йўналтирилган ўзаро ҳаракатлар тизими тушунилади ва у инсоннинг жисмоний аҳволини яхшилаш бўйича педагогик мақсаднинг амалда қўлланилишини таъминлайди.

Ёшларни жисмоний тарбиялаш педагогик амалиётида асосан қатъий регламентлаштирилган таълим, ўйин ва мусобақа методларидан фойдаланилади. Улар талабанинг қизиқиши, нжодий фикр юритиши, жисмокгий тарбия машғулотларига эҳтиёжини егарлича ривожлантирмайди.

Шу сабабли кўп йиллар давомида жисмоний тарбия ва спорт кафедрасида талабани жисмонан ривожлантиришнинг самарали усуллари аниқлаш мақсадида табиий педагогик тадқиқот ўтказилди.

Ўтказилган давомли тадқиқот натижасида инсон саломатлигини ривожлантириш мақсадида модулли таълим методикаси ишлаб чиқилди. Модулли таълимнинг мақсади - валеологик тарбияни таркибий қисмларга бўлиш ва жисмоний ривожлантириш машғулотлари самарасини ошириш ва жорий назоратни кучайтириш.

Олтита модуль белгиланган. Ҳар бир модулда талаба бешта кўрсаткичлар бўйича талаба максимал 25 балл йиғиши керак. 60% дан кўпроқ (15 балл) тўплаган талаба ушбу модулдаи ўтган ҳисобланади. Ўқув йили давомида 6 модуль бўйича 90 даи ортиқ тўплаган талаба синовдан автоматик тарзда ўтган ҳисобланади. Ўзлаштирмаган талабалар қайси модулдан ўтмаган бўлсалар ўша модуллер бўйича синов топширадilar.

Биринчи модуль - жисмоний ривожланишни яхшилаш. Ушбу модуль бўйича баҳолаш 7 ҳафтада бешта кўрсаткич (ўнканинг ҳаётий сиғими, ҳаётий кўрсаткич, ўнг ва чап билаклар кучи, орқа мушаклар кучи) бўйича ўтказилади.

Иккинчи модуль - куч-қувват тайёрлигини яхшилаш. Баҳолаш 14 ҳафтада бешта кўрсаткич бўйича ўтказилади. Ерга ва лангар-ларга тиралиб қўлларни букиш ва ёзиш, (поём переворотом) айланиб кўтарилиш, тортилиш, осилиб лангарга оёқларни теккизиш.

Учинчи модуль - юрак-қон тизими фаолиятини яхшилаш. Баҳолаш 21 ҳафтада бешта кўрсаткичлар бўйича амалга оширилади. Руфье синов, Кверг индекси, 30 сек ичида 20 марта ўтириб туришдан сўнг тикланиш вақти, Г.Л. Апанасенко методикаси усуллариининг бири бўйича синовдан сўнг юрак уришининг ошиши фоизи ЧССхАД сист (69 кам-аёло, 70-84 - яхши, 85 - ўрта, 95 дан кўп - қоникарсиз).

Тўртинчи модуль - гавда тузилишини яхшилаш. Натижалар 2 семестрнинг 7 ҳафтасида бешта кўрсаткич бўйича (гавда тузилишининг мусаҳкамлиги, Кетле

вазн - бўй индекси, семизлик, тананинг ёғ ва фаол вазни) баҳоланади.

Бешинчи модуль - жисмоний тайёрликни яхшилаш. У 5000 м, 3000 м, 100 м масофага югуриш вақти, ётган ҳолатда гавдани кўтариш, турган жомдан узоққа сакраш кўрсаткичлари бўйича 11 семестрнинг 14 ҳафтасида ўтказилади.

Олтинчи модуль - жисмоний аҳволни яхшилаш. Натижалар иккинчи семестрнинг 21 ҳафтасида Л.Ивашенко тести, Е.А. Пирогова, Г.Л.Апанасенко методикаси, Гарвдрд степ - тести, талаба саломатлиги даражаси бўйича баҳоланади.

Жисмоний ривожлантиришнинг дастурий методи

Талабаларни жисмоний тарбиялаш жараёнида тизимли ҳаракат кўникмаларини ўғшаштириш учун дастурий таълимдан фойдаланилади. Дастурий таълим қуйидагиларни ўз ичига олади:

- ўқув материални пухта таҳлил қилиш ва уни таълим актларининг мантикий ва методик кетма - кетлигига солиш: ўқувчининг ўқув материални ўзлаштириш жараёнида мустақиллиги ва фаоллигини ошириш; иш вақтини онгли тақсимлаш;

- ўқувчиларнинг ўқув фаолиятини самарали бошқариш;

- таълимни талабаларнинг коллектив бўлиб ишлаши билан боғлиқликда индивидуаллаштириш;

- талабалар ва ўқитувчи фаолиятини рационализациялаш ва интенсификациялаш учун замонавий техника воситаларини қўллаш ва улардан фойдаланиш.

И.А. Володарская ва А.М. Митинларнинг таъкидлашича, дастурий таълим жараён ида ўқитувчи ва талабалар ўртасида «таълим қурилмасига жойлаштирилган» муайян таълим дастури мавжуд экан. Бунда ўқитувчи шахсининг талаба шахсини ривожлантиришга кўрсатаётган таъсири бир ёклама бўлади. Анъанавий ва дастурий таълим ўртасидаги асосий фарқ уларнинг асосида қандай тамойиллар ётганида эмас, балки ушбу тамойиллар уларнинг фаолият доирасига қандай тадбиқ этилишидадир.

Дастурий таълим асосий ўзига хос хусусияти - талабалар онгли фаолиятини самарали бошқариш ва ўз-ўзини бошқармш. У махсус дастур асосида амалга оширилади. Унда нафақат ўрганилаётган материал мазмуни, балки муайян билим ва кўникмаларни ўзлаштириш учун талабалар бажариш лозим бўлган у ёки бу ҳаракатлар ҳам берилган. Дастурий таълимда тесқари алоқа муҳим роль ўйнайди.

Дастурлаштириш - жисмоний ривожлантириш жараёнининг талабанинг реал имкониятларини ҳисобга олиб стратегияси, мазмуни ва шакли, методларини олдиндан белгилаб олишдир.

Дастурлаштириш жисмоний ривожлантириш бўйича педагогик жараённинг моҳияти ҳақида ҳар томонлама ва чуқур билимларни (унинг мазмуни ва тузилиши, шахсни шакллантириш жараёнида унинг тузилиши ва

ўзгаришни белгилаб берувчи қонуниятлари) талаб этади. Бундай билимлар амалий тажрибанинг барча ютуқларини ва илмий маълумотларнинг бутун комплексини ўз ичига олиши керак.

Педагогик эксперимент натижасида талабаларни жисмоний ривожлантириш машғулотларини қуйидагича режалаштириш зарурлиги аниқланган: 1 сентябрдан 30 ноябргача ва 1 мартдан 1 июнгача амалий машғулотлар очик ҳавода ўтказилиши лозим ва бў машғулотлар умумий жисмоний тайёрликни яхшилашга йўналтирилган бўлиши керак. 1 декабрдан 28 февралгача машғулотлар спорт ва тренажер заллари шароитида ўтказилиши ва асосий эътибор гавда тузилишини яхшилаш ва куч тайёрликни мустаҳкамлашга қаратилган бўлиши керак.

Умумий жисмоний тайергарлик жараёнида оптимал соғломлаштириш самарадорлигини таъминлаш учун жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, ҳар томонлама ҳаракат тайёрлиги кўрсаткичларини яхшилаш учун турли воситалардан фойдаланиш, кўзда тутилган комплекс дастур тавсия этилади.

Амалий машғулотнинг тайёрлов қисмида яхши жисмоний тайёргарликка эга талабаларга 1000 тагача ҳаракат машқлари, ўрта ва бўш тайёргарликка эга талабаларга эга 500 тадан кам бўлмаган ҳаракат машқларини бажариш тавсия этилади. Соғломлаштириш машғулотларининг асосий қисмида эса талабалар ўқитувчи раҳбарлиги остида ўз қизиқишлари ва имкониятларидан келиб чиқиб шуғулланадилар. Машғулотларнинг якуний қисмида чиниқтириш машқлари бажарилади ва рационал овқатланилади. Ўз вақтида рационал овқатланиш машғулотнинг таркибий қисми ҳисобланади.

Қишки даврда спорт ва тренажер заллар шароитида мушаклар кучини ривожлантириш, уйғун гавда тузилишини шакллантиришга йўналтирилган жисмоний машқларни турли гимнастик снарядлар (ҳалқалар, лангарлар) шунингдек, гантеллар, штангалар, шейпинг элементларидан фойдаланиб бажариш тавсия этилади.

Мусобақа методини қўллаш дастури

Жисмоний ривожлантириш машғулотларида талаба рейтингини қўллашдан ташқари факультетлар, ётоқхоналар терма командалари ўртасида спартакиадалар кўринишидаги мусобақалар методидан фойдаланиш зарур. Сўнгра спорт турлари бўйича олийгоҳ терма командалари тузилади ва улар шаҳар ва республика мусобақаларида қатнашадилар. Волейбол, минифутбол, баскетбол бўйича мусобақаларни гуруҳда, гуруҳлар ўртасида ўтказиш мумкин.

4.5. Жисмоний ривожлантириш воситаларининг педагогик асослари

Маълумки, жисмоний сифатларни тарбиялаш жараёнида куч, тезлик ва чидамлилик кўрсаткичлари орасида маълум ҳолатларда ижобий ўзаро боғлиқлик кузатилади, айрим ҳолатларда эса бундай алоқа йўқ. Юқорида қайд этилган сифатлардан бирининг ривожланиши бошқаларининг яхшиланишига олиб келади ва ниҳоят салбий ўзаро алоқа, бунда сифатлардан бирининг ривожланиши бошқаларининг ёмонлашувига сабаб бўлади.

Талабаларни валеологик тарбия воситалари ёрдамида самарали жисмоний ривожлантириш учун алоҳида кўрсаткичлар ўртасида ўзаро алоқа даражаларини аниқлаб олиш зарур. Йигитларда ҳаракат сифатлари, жисмоний ривожланиш маълумотлари, гавда тузилиши, қон айланиши, шахснинг типологик хусусиятларини комплекс баҳолаш бўйича тадқиқотлар 47 та кўрсаткичлар бўйича ўтказилди.

Боғлиқликнинг сон кўрсаткичлари бир неча даражаларга тақсимланди: бўш алоқа - корреляция коэффициенти r - 0,30; ўртача алоқа – r - 0,31-0,69; кучли алоқа- r - 0,70-0,99.

Бундай ёндашув (талабаларни жисмоний ривожлантириш учун илмий асосланган машқларни аниқлаш) соғломлаштириш ишларини самаралироқ режалаштириш, жисмоний тайёргарлик воситаларини танлашга мақсадли ёндашиш имкониятларини беради, бу эса шахсни жисмоний ривожлантиришни оптимизациялашга ёрдам беради.

Валеологик тарбиянинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичларини яхшилашга қаратилган турли-туман усул ва воситалари чиройли ва бакувват гавда тузилишини шакллантириш учун кенг имкониятларни очиқ беради. Штанга, гантеллар, тошлар иланн машқлар тизими, тренажерларда ўтказиладиган машғулотлар ва умумий ривожлантириш машқлари нафақат уйғун гавда тузилиши, балки чиройли қомат, куч, чидамлилик ва чаққонликка эга бўлишга ёрдам беради.

Шуни ҳам айтиб ўтиш керакки, баён этилган машқлар учун махсус техник тайёрлик шарт эмас, улар осон дозаларга тақсимланади ва уларни мустақил шуғулланишни хоҳлаган истаган кишига тавсия этиш мумкин.

Мушаклар кучини ривожлантиришга йўналтирилган жисмоний машқлар комплекси кўкрак қафаси айланасини кенгайтиради, вазн-бўй кўрсаткичини оптимизациялайди, қувват имкониятларини яхшилайди.

4.6. Умумий жисмоний тайёргарлик саломатликни яхшилашнинг асосий воситаси сифатида

А.А. Гужаловскийнинг таъкидлашича, умумий жисмоний тайёргарлик жисмоний тарбиянинг асосий, базавий кўриниши ҳисобланади. Унинг мазмуни, воситалари, усуллари ва машғулотларни ташкил этиш шакллари инсон

фаолиятининг исталган кўринишлари учун ҳаётий, меҳнат ва турмуш жараёнида кенг базавий жисмоний тайёргарлик яратишга қаратилган. Спорт фани ва амалиётида умумий жисмоний тайёргарлик инсонни бақувватроқ, соғломроқ, катта юкламаларга дош беришга чидамлироқ этиши исбот қилинган.

Умумий жисмоний тайёргарлик қуйидаги вазифаларни ечишга имкон беради:

1) инсон организмнинг ҳар томонлама ривожланишини таъминлаш, чидамлилик, куч, тезлик, чайирлик, чаққонлик каби жисмоний сифатларни ривожлантириш, шу сифатларни ривожлантириш асосида ёшларни жисмоний ривожлантириш учун зарур бўлган умумий характердаги функционал базани яратиш;

2) саломатликни мустаҳкамлаш, ташқи муҳитнинг зарарли омилларига қарши таъсир кўрсатиш;

3) ўқув ва меҳнат фаолияти жараёнида ишлаш қобилияти пасайган даврда фаол ҳордик чиқариш учун шароит яратиш;

4) қўшимча тугдирилган қийинчиликларни енгиш жараёнида ирода кучини мустаҳкамлаш.

Жисмоний тайёрлик, жисмоний тайёргарликнинг натижаси сифатида нафақат шахсий, балки ижтимоий қадрият каеб этади.

Жисмоний «тгуклик талабанинг жисмоний ривожланиши, унинг ҳаракат билим ва кўникмаларининг барча ижодий имкониятларни тўлиқ намоён этишга имкон берувчи даражасидир.

Шундай қилиб, жисмоний тайёргарлик шахсни жисмоний етукликка эриштиришнинг базавий кўриниши сифатида тақлил этилади.

Умумий жисмоний тайёргарлик талабанинг атлетик ривожланишини таъминлайди, унинг саломатлигини мустақкамлайди, ҳаракат сифатлари диапозонини кенгайтиради ва жисмоний ривожлантириш учун мустаҳкам фундамент яратади.

Шуни эътиборга олиш керакки, инсоннинг жисмоний сифатлари бир-бири билан чамчарбас боғлиқ. Шунинг учун у ёки бу жисмоний машқни муайян бир жисмоний сифатни ривожлантириш учун қўллаш нотўғри. Айни пайтда жисмоний машқлар талабанинг жисмоний ривожланишига ижобий таъир кўрсатади.

Жисмоний сифатлар ривожини хусусиятларини шахсни жисмоний ривожлантириш билан боғлиқликда кўриб чиқамиз. Куч сифатлари оғирликларни кўтариш, ўз танасини кўтариш, юкни улоқтириш, турган жойдан, баландликка, узунликка сакраш машқларида намоён бўлади.

Мушак кучини ривожлантириш учун мушакларни инсоннинг кундалик фаолиятига нисбатан анча кўпроқ юклама билан ишлатиш керак- Кучни ривожлантириш учун юклар билан ишлаш, гимнастик снарядларда тренажерларда бажариш лозим.

Умумий ривожлантирувчи машқлар турли аъзолар ва мушаклар гуруҳига ижобий таъсир кўрсатади. Бундан ташқари бу машқларда бажарган талаба ҳаракатларнинг кенг диалазони билан танишади, уларни бажариш нечоғлик зарур эканлиги тўғрисида тасаввурга эга бўлади. Умумий ривожлантирувчи машқларни турган жойда ёки юриб туриб 50-100 мартадан бажариш керак, машқлар умумий сони 500 дан 1000 тагача ҳаракатлардан иборат бўлиши лозим.

Жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёрлик кўрсаткичларнинг ўзаро алоқаси хусусиятлари

Жисмоний ривожланишнинг айрим кўрсаткичлари ва жисмоний машқлар орасида кучли ва ўрта даражадаги алоқа корреляцион таҳлил натижасида аниқпаиған. Ўпканинг ҳаётий сиғими ва оёқларни тўсинга кўтариш ўртасида кучли $r=0,7$ алоқа аниқланган.

Айрим жисмоний машқлар ва жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ўртасида ўртача $r=0,6$ алоқа аниқланган. Оёқларни тўсинга кўтариш - тана кучи, кўкрак қафаси айланаси; тортилиш-айланиб кўтарилиш, кўкрак қафасининг айланаси; қўлларни тиралиб букиш ва ёзиш - турган жойдан сакраш, турган жойда узунликка сакраш - кўкрак қафаси айланаси.

Жисмоний аҳвол ва тана уйғунлиги орасидаги ўрта алоқани ҳам кайд қилиш муҳим.

Баён этилганлардан хулоса шуки умумий жисмоний тайёргарлик воситалари ўртасида тўсинларда, брусларда турли оғирликлар билан бажариладиган машқлар, тренажерларда ўтказиладиган машқлар жисмоний ривожлантириш учун самаралироқ экан. Умумий ривожлантирувчи машқлар, сакрашлар ва ҳ.з.лар тана уйғунлигини таъминлайди.

Мушаклар массаси, чиройли қоматни яратиш, ташқи нафас олишни яхшилашга йўналтирилган жисмоний машқлар комплекси ёшлар саломатлигини асрайди ва мустаҳкамлайди.

Жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёрликни яхшилаш учун куч имкониятларини ривожлантиришга йўналтирилган машқлар сонини кўпайтириш зарур. Уларнинг бўй ва вазн нисбатларига ижобий таъсири, қомат бузилишларини олдини олиши ва гавда тузилишини яхшилаши тадқиқотларимиз натижасида аниқланган.

Кўкрак қафаси айланасини ошириш учун тўсинларда бажариладиган машқлар самараси катта. Бунда фақат бицепслар эмас кўкрак мушаклар ҳам кучланади (тортилиш, айланиб кўтарйлиш, осилган қуйи оёқларни тўсинга теккизиш ва ҳ.з).

Спорт - куч характеридаги машқлар нафас олиш органлари фаолиятини ҳам яхшилаиди.

Чиниқиш соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг мустақил воситаси сифатида

Куёш радиацияси, ҳаво ва сув муҳитининг хусусиятлари саломатликни яхшилаш, чиниқиш ва иш қобилиятини ошириш учун самарали восита ҳисобланади.

Чиниқишни амалий машғулотнинг сўнгги қисмида 10-15 минут давомида амалга ошириш тавсия этилади. Ҳаво, куёш ванналари воситасида чиниқиш фаол ҳаракатда (соғломлаштирувчи юриш, югуриш вақтида) ҳам амалга оширилиши мумкин.

Соғломлаштирувчи юриш

Спорт юришнинг бош, ўзига хос хусусияти оддий юришга ўхшамаган, ўзига хос юриш услубидир. Спорт юриши сонларнинг кучли ҳаракатига асосланган. Б.Франклиннинг фикрича, спорт юриши соғломлаштириш самараси бўйича югуриш машғулотларига тенг. Шундай қилиб, спорт юриши соғломлаштирувчи юришнинг турларидан бири. Фарқ шундаки, соғломлаштирувчи юриш билан шуғулланаётган инсон спорт юришида мавжуд қоидаларга амал қилмайди. Соғломлаштирувчи юриш спорт юришининг номусобақавий кўринишидир.

Соғломлаштирувчи югуриш

Жисмоний фаоиликнинг кескин камайиши организмда моддалар алмашинувининг бузилишига, бош миёда кислород танқислигига олиб келади. Шунинг учун соғлом бўлиш, учун фаол ҳаёт кечириш керак, соғломлаштирувчи югуриш, юриш, умумривожлантарувчи машқлар каби ҳамма инсон бажариши мумкин бўлган машқлар билан шуғулланиши лозим. Уларни бажариш учун махсус шароит керак эмас, бу машқларни хонада, спорт майдончасида, пиёдалар йўлакларида бажариш мумкин.

Соғломлаштирувчи югуриш-элементларнинг бутун бир комплексидир. Улар югуриш олди машқлари, югуришдан олдин ва кейин тез юриш, соғломлаштирувчи югуришнинг ўзи ва бошқалар. Югуриш фаол ҳаракатга табиий интилишни ривожлантиради. Югуриш ва чиниқиш бир-бири билан чамбарчас боғлиқ. Ахир исталган об-ҳавода югуриш керак. қўшимча чиниқтирувчи элемент - югуришдан сўнг контраст душ қабул қилиш. У тери ва тери ости томирларининг ўзига хос гимнастикасидир.

Мутахассислар югуришга ақлий чарчоқдан фориғ этувчи восита сифатида қарайдилар.

Табиий педагогик тадқиқотлар куйидаги амалий тавсиялар бериш имконини беради:

1. Экспериментал тадқиқотлар Ўрта Осиёда чиниқтириш саломат-ликни мустаҳкамлашнинг асосий воситаси эканлигини тасдиқлади. Организмнинг

ташқи муҳитнинг турли таъсирларига чидамлилигини ошириш учун очик ҳавода ўтказиладиган жисмоний машқларнинг аҳамияти катта. Ўзгаришлар натижасида модда алмашинуви яхшиланади, организмнинг реактивлиги, курашувчанлиги ошади. Агар амалий машғулотлар талабаларнинг эмоционал кайфияти фонида ўтказилса чиниктириш самараси анча ошади.

2. Очик ҳавода жисмоний машқлар, спорт, ҳаракатли, миллий ўйинлар элементлари қўлланилган, рухий кўтаринкилик фонида ўтказилган амалий машғулотлар талабанинг адаптив имкониятларини оширади, унинг ижтимоий ва биологик табиатини ривожлантиради.

3. Ўрта Осиё шароитида очик ҳавода ўтказиладиган мунтазам жисмоний машғулотлар организмнинг шамоллаш касалликларига чидамлилигини оширади, куйи курс талабаларининг олийгоҳда ўқиш адаптацион давридаги зўриқишларини енгиллаштиради ва шу билан уларнинг иш қобилиятларини кўтаради.

4. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбия очик ҳаво шароитида 1 сентябрдан 30 ноябргача, 1 мартдан июнь ойигача ўтказилиши кераклиги ўрнатилган.

5. Ҳаво ҳарорати +25 ва ундан ошганда жисмоний машғулотлар гоҳ офотобда, гоҳ салқин жойда 10-15 минутдан ўтказилиши керак.

6. Соғломлаштирувчи сузиш машғулотларини октябрь ойларида ўтказиш тавеия этилади; Ўзбекистон Республикаси Бош гидрометрология маркази маълумотларига кўра бу ойлар йилнинг сузиш учун энг қулай ойлари ҳисобланади.

Калит сўзлар: бошқариш, таълимнинг фаол усуллари, жисмоний ривожлантириш, педагогик назорат, воситаларни асослаш, умумий жисмоний тайёргарлик, жисмоний аҳвол.

Назорат саволлари:

1. Инсоннинг жисмоний ривожлантиришни бошқариш қандай амалга оширилади?

2. Инсоннинг ҳар томонлама тайёрлигини баҳолаш қандай амалга оширилади?

3. Талабаларни жисмоний ривожлантириш бўйича жараёни педагогик назорат қилиш қандай амалга оширилади?

4. Жисмоний ривожлантиришнинг қандай самарали усуллари биласиз?

5. Жисмоний аҳволни яхшилаш воситаларини асослаб беринг.

6. «Умумий жисмоний тайёргарлик саломатликни яхшилаш воситаси» мавзуси мазмунини ёритиб беринг.

Адабиёт:

Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М., ФиС, 1979.

Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., ФиС, 1986.

Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии. М., ФиС, 1979.

Ивашенко Л. Научно-педагогические основы базовой физической культуры мужчин 20-59 лет. Автореф. докт. дисс.-М., 1988.

Красовский Н.Н. Теория управления движением. М., 1968.

Кошбахтиев И.А. Валеология студенческой молодежи. Т., 2000.

Керимов Ф..А. Комплексный контроль в управлении подготовкой борцов высокого класса. Методические рекомендации. Т., 1986. (в соавт.).

5-мавзу. ТАЛАБАЛАРГА ВАЛЕОЛОГИЯДАН ТАЪЛИМ БЕРИШ ЖАРАЁНИ МОНИТОРИНГИ

РЕЖА:

1. Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланишга бўлган эҳтиёжни фаоллаштириш
2. Саломатликни аниқлашнинг рейтинг тизими
3. Саломатликни яхшвлаш учун ўз - ўзини баҳолаш ва ўз-ўзини назорат қилишнинг самарали усуллари
4. Жисмонни ривожланиш ва гавда тузилишини баҳолаш мезонлари
5. Жисмонни тайёрликни баҳолаш мезонларн

Комплекс назорат тизими валеологик тарбия жараёнини бошқаришнинг муҳим бўғини ҳисобланади. Комплекс назорат ўқув жараёнинг танланган йўналиши, қабул қилинган у ёки бу қарорнинг самарадорлигини баҳолаш имконини беради ва у ўз ичига педагогик, тиббий ва психологик тадқиқотларни ўз ичига олади, талаба тайёрлигининг кучли ва бўш тарафларини аниқлашга йўналтирилган қатор ташкилий ва методик усулларни назарда тутди.

Тиббий педагогик назорат талаба аҳволи ҳақида маълумот олишда асосий назорат ҳисобланади. Ундан жисмоний аҳволни аниқлаш учун ўрнатилган назорат меъёрларига мувофиқ қўлланилаётган ўқув восита ва усуллар самарасини баҳолашда ҳам фойдаланилади.

Комплекс тиббий-педагогик назорат салюматлик аҳволини баҳолаш, жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарликни аниқлашга йўналтирилган. Тестлаш (жисмоний иш қобилиятини, жисмоний ривожланишни, гавда тузилишини, жисмоний ва функционал тайёрликни) тиббий-педагогик назоратда асосий усул ҳисобланади. Валеологик тарбиянинг педагогик амалиётида тестлар ҳудудий дастурга мувофиқ семестр бошида ва охирида, йил охирида ўтказилади.

Аммо талабанинг бошланғич жисмоний аҳволини ўрганиш бўйича ўтказилган тадқиқотлар натижасида баҳолаш комплекс бўлиши кераклиги ва у талаба тайёрлигининг бўш жиҳатларини ривржлантириш асоси бўлиши кераклиги аниқланди.

Педагогик назорат валеологик тарбия жараёнида кафедралар томонидан ишлаб чиқилган тестлар ёрдамида амалга оширилади.

Талабалар шахси асаб тизими ва типодогик хусусиятларининг ўзига хос жиҳатларини аниқлаш ўқув жараёнини бошқаришда ёрдам беради ва бу психологик тадқиқотлар натижасида исботланган.

5.1. Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланишга бўлган эҳтиёжни фаоллаштириш

Ёшлар фаоллигининг характери уларнинг ўқув жараёнига онгли муносабатини аниқлашнинг асосий кўрсаткичи ҳисобланади. Онглилик орқали фаолликка - бу икки тамойилнинг шиори ана шундан. Фаолликсиз онглилик пассив камолотга олиб келади.

Амалий, ўқув ва мустақил машғулотларга интилиш жисмоний машғулотлар билан мунтазам шуғулланиш, жисмоний етукликка эҳтиёжнинг фаоллашувида намоён бўлиши лозим.

Баён этилган эҳтиёжни тарбиялаш муҳим муаммолардан бири талаба ёшларнинг ҳаракат фаоллиги танқислигини бартараф этишга ёрдам беради. Талабаларнинг ҳаракат фаоллигини жонлантириш воситалари тизимига академик аттестация - талаба билимини баҳолашнинг регламентлаштирилган тизими киради. Талабадан ўқитувчига «тескари алоқа» бўлган баҳолашнинг бундай тизими ўқув жараёнини мақсадли бошқариш имконини беради. Бу тизим талаба тайёрлигининг ўзига хос хусусиятларини аниқлайди ва унга тўғри таъсир этиш учун замин тайёрлайди. Айни пайтда у ўқитувчи ишига ҳам таъсир кўрсатади. Ўқитувчи талабаларни чуқур ўрганиши, гавда тузилиши, қон айланиши, жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёрлик кўрсаткичлари хусусиятлари диагностикаси асосида талабаларни ҳар томонлама аттестация қилиш учун комплекс назорат усулларины такомиллаштиришга ёрдам беради.

Комплекс баҳолаш назорат ва ўз - ўзини назорат воситаси сифатида ташкил этиш ва ишлаб чиқишда содда бўлиши керак. Маълумки, педагогик меҳнат самарадорлиги ўқув жараёнининг қандай функцияни (ахборотни актив ёки пассив қабул қилиш ва ўзлаштириш) бажараётганлигига боғлиқ. Ўқитувчининг вазифаси талабаларнинг ўрганиш фаолиятини мумкин қадар фаоллаштириш, уларда фаол, мустақил ижодий фикр юритишни ривожлантириш ва бунга эришишнинг усуллари ва воситаларини кўрсатишдан иборат. Психологларнинг фикрича, ижодий фаолликка эҳтиёж туғма, у инсоннинг биологик ирсиятида мавжуд. Аммо у барча туғма хусусиятлар қатори ижтимоий меъёрлар ва муайян шароитлар таъсирида бўлади. Шунинг учун билимларга интилиш эҳтиёжини тарбиялаш учун ўқитувчи маҳоратли бўлиши, тарбия учун дидактик ва психологик шароитларни яратиш керак.

Барча фаолиятлар қатори ўқув фаолияти ҳам маълум сабаблардан келиб чиқади ва у муайян мақсадларга эришишга йў-налтирилган. Маълумки, сабаб - инсонни фаолиятга ундайдиган нареа. Муносабат, сабаб, мақсад - ўзига хос вектор бўлиб, интенсив фаолият йўналишини белгилаб беради. Сабабнинг муҳим асси - бу эҳтиёждир. Инсонни муайян йўналишдаги фаолиятга ундайдиган сабаб ва эҳтиёжлар йиғиндиси мотивация дейилади. Инсоннинг барча мақсадли фаолияти ўз мотивациясига эга бўлиши керак. Ўқув жараёнининг мотивацион тарафи 3 та сабабни ўз ичига олади: ташқи (рақбат-

жазо); мусобақа (ким биландир ёки ўз-ўзи билан мусобақа); ички сабаблар ўқув жараёнига анча қатъий қизққишни таъминлайди.

Ўрганишга қизиқишни ривожлантириш 3 та умумий босқичлардан иборат: янгилик, ноаниқлик ва ҳ.злар шароитида вужудга келадиган қизиқиш; муайян предметга, мазмунга, фаолиятга қатъий, турғун қизиқиш; қизиқишларни шахс, унинг ҳаётий мақсадлари ва режалари тизимининг умумий йўналишига қўшиш. Талабаларнинг ўрганиш фаолиятини фаоллаштиришнинг энг самарали воситаси - бу ўқитиш усулларидаги янгилик, уларни экспериментал шаклга солиш.

Ўрганиш мотивациясини қуйидаги низомлар асосида шакллантириш керак:

- ўрганиш мотивацияси мафақат шахсий хусусиятларни, балки у фаолиятнинг берилган шароитларини ҳам акс эттирди, бу уни махсус ташкил этилган дидактик таъсирлар воситасида шакллантириш учун имкониятлар очади;

- ўрганиш мотивацияси муаммоли вазиятда пайдо бўлади, бу унинг нафақат ички, балки ташқи шартларини акс эттиради;

- мутахассисларни тайёрлашди фаол таълимнинг шакл ва усуллари қўллаш;

- ўрганиш мотивациясининг пайдо бўлиши ва ривожланиши талаба ва ўқитувчи, шунингдек талабаларнинг ўзаро муносабатлари турига ҳам боғлиқ бўлади.

Ўрганиш мотивациясини ривожлантириш педагог маҳорати, унинг талабалар фаолиятини тўғри ташкил этишига боғлиқ. Мотивацияни тўғри тушуниш ўқитувчи меҳнати самарадорлигини оширади ва ёшларнинг ўрганилаётган предметга қизиқишини оширади.

Ёшларда махсус мотивацияни шакллантираётганда билимлар тайёр ҳолда берилмаслиги, уларни оддийгина кўрсатиб бериб бўлмаслиги, билимлар маълум ҳаракатлар натижасида эгапланиши мумкинлигини аввал бошдан тушунтириш жуда муҳим. Шундай ҳаракатлардан бири - бу талабани баҳолаш жараёнидир.

ТАТУда соғломлаштирувчи жисмоний тарбия машғулотларига эҳтиёжни жонлантириш ва унинг амалий аҳамиятини ошириш мақсадида кафедрада талабанинг ҳар томонлама тайёрлигини рейтингни назорат қилиш тизими ишлаб чиқилди ва синовдан ўтказилди. Айнан талаба рейтингини аниқлаш ва унинг шахсий паспортини тузиш мунтазам соғломлаштирувчи жисмоний тарбия машғулотларига ижодий фаоллигини жонлантиришга асос бўлди.

Талаба тайёрлигининг шахсий паспорти

Талаба тайёрлигини комплекс баҳолаш ўз ичига асаб тизимининг типологик хусусиятлари, жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, гавда тузилиши хусусиятлари, функционал, жисмоний тайёрлик хусусиятларини ўз ичига олиши шарт. Талаба ва ўқитувчи талабанинг олийгоҳда ўқиш даврида ҳар

томонлама тайёрлиги ҳақида маълумотга эга бўлишлари учун талаба паспорти тузилади. Шу билан бир қаторда бу талабаларни жисмоний машғулотларга жалб этиш учун ёритиш иши функциясини бажаради.

5.2. Саломатликни аниқлашнинг рейтинг тизими

Тайёрликни ҳар томонлама баҳолаш мақсадида ижтимоий усул-талаба рейтингини аниқлаш қўлланилади.

Рейтинг - талабанинг ҳаракат ва функционал танёрлигини комплекс баҳолашдир. Ўқув рейтингини аттестацияни талаба тайёрлигининг интеграл кўрсаткичларини намоён этувчи тадбирлар тизими сифатида акс эттиради. Талаба тайёрлиги диагностикаси унинг кучли ва бўш тарафларини аниқлаш имконини беради ва у ўқув жараёнининг йўналишини белгилаб беради.

Шундай қилиб, комплекс тайёрликни баҳолаш учун янги прогрессив тизим даркор: назоратнинг ҳар бир босқичида талаба томондан эришилган натижалар очколарда ва балларда баҳоланади. Барча баллар йиғилади ва индивидуал кумулятив индекси (И.К.И) ташкил этади. Талабанинг мақсади - балларнинг максимал сонини тўплаш. Ушбу тамойилни тадбиқ этиш ўқув жараёнини муайян қайта қуришни талаб этади: ўқитувчи ишини режалаштиришни ўзгартириш, назорат нормативларини қабул қилишни ташкил этиш, илмий асосланган соғломлаштириш - тарбиявий воситаларни излаш ва ҳ.з.

Жисмоний ривожланиш, функционал ва жисмоний тайёрлик балларда баҳоланади ва унинг йиғиндиси талаба рейтингини белгилаб беради.

Энг муҳими - назорат талабанинг кундалик мунтазам ўқув ишини стимуллаштириб туради ва синов топшираётганда объективликни таъминлаб беради. Талаба тайёрлиги баҳоланади. Талабаларнинг ўртачалаштирилган гуруҳлари бартараф қилинади, бунинг ўрнига биринчи, ўнинчи, ўн иккинчи талаба пайдо бўлади.

Талаба рейтингини аниқлашнинг бошқачароқ схемаси тавсия этилади. Масалан, талаба 100 метрлик масофани 13 секундда югуриб ўтди, 20 кишилик гуруҳ, ичида у 2 ўринни (2 очко) эгал-лайди; тўсинда 12 марта тортилди (4 очко) ва ҳоказо. Натижада 10 тест бўйича 41 очко тўплади ва у гуруҳда 5-ўринни эгаллайди (жадвал). Талаба тўплаган баллар ёки очколар ва у эгаллаган ўрин қайдномаси осиб қўйилади.

Талабалар фикрига кўра саломатликни бундай баҳолаш жисмонан бўш талабаларни ҳам ҳаракат қилишга чорлайди.

Натижада 47 очко тўплаган талабалар аъло даражадаги, 41-46 очко тўплаганлар яхши тайёргарликка эга, 25-40 очко тўшиганлар эса жисмонан етарлича тайёргарликка эга эмаслар. Кўрсаткичлар таҳлили жисмоний тарбия бўйича машғулотлар жараёнида соғломлаштириш-тарбиявий воситалар дастурини индивидуаллаштириш имконини беради.

Масалан, талаба вазнини камаййтириши, тезлик куч тайёргарлигини яхшилаши, чидамлилигини ошириши керак.

Талаба сапоматлигини комплекс баҳолашга жарима очколарини (-5 балл спиртли ичимликлар ичгани учун, - 5 чеккани учун) киритиш мумкин.

Жисмоний ривожланиш, функционал ва жисмоний тайёрлик маълумотларини ҳисобга олишдан иборат бўлган комплекс баҳолаш талаба саломатлигининг баҳосини ташкил этади.

Рейтинг тизимининг бошқа усули ҳам қўлланилган эди. Жисмоний ривожланишдан 2 балл тўплаган талаба, жисмоний тайёрликдан 4 балл олиши мумкин, натижада у ўртача 3 балл тўп лаиди. Бундай усул талабаларни баҳолаш усулларига қизиқишини орттиради.

Талабалар рейтингини аниқлаш

	Фамилия
	Кетле индекси
	г/см
	Пульснинг ошиши %\м
	100 м.га югуриш сек\м
	Узунликка сакраш
	Тортилиш
	3 км га кросс
1.Д.Б.	350 7
	25 2
	14,0"9270
	1 124
	12.30"
	10
2. Б,И.	373 3
	25 2
	15,0"9250
	5 105
	12,30"
	10
3. Х.Б.	339 11
	25 2
	15,0"9250
	5 124
	11,35"
	5

4. Ш.М.

405 14
72 3
13,6"5230
9 142
12,
7

5.Х.И.

345 8
90 3
14ДГ9254
4 151
11,
3

6. Т.П.

373 3
87 3
14,0"8248
7105
13,
11

7. Р.Ж.

40615
40 2
14,5"3260
2 96
12,
7

8. А.У.

388 1
33 2
14.5"3248
796
12,20"
9

9.К.Т. .

31210
372
14,0"8249
6 105
12,30"
10

Ю..С.Н.

444 17 ..
4 1
13,7"6250
5 96
11,10"

5.3. Саломатликни яхшвлaш учун ўз - ўзини баҳолaш ва ўз-ўзини назорат қилишнинг самарали усуллари

Узоқ давом этган педагогик синовлар натижасида шундай нарсa маълум бўлдики, ўз-ўзини баҳолaш ва ўз-ўзини назорат қилиш усуллари талабаларда алоҳида қизиқиш уйғотади.

Ўқитувчи раҳбарлиги остида ўз-ўзини назорат қилиш талабанинг ўрганиш мотивациясини ривожлантириш учун муҳим омил ҳисобланади.

Ўз саломатлигини мунтазам кузатаётган инсон унда рўй бераётган турли оғишларни ўз вақтида сезади ва уларни бартараф қилиш учун керакли чораларни кўради.

Кундалик, паспорт тутиш ўз-ўзини назорат қилишнинг самарали ташкилий шакллариدير. Ўзини хис қилиш, уйқу, иштаҳа, иш қобилияти, мушакларнинг оғриши - бу субъектив кўрсаткичлар, бўй, тана вазни, вазн-бўй кўрсаткичлари, бўйин, қорин айланаси, ҳаётий кўрсаткич, жисмоний аҳволни баҳолaш - булар эса объектив кўрсаткичлардир.

Ўз-ўзини назорат қилиш муҳим таълим ва тарбиявий аҳамиятга эга. У жисмоний соғломлаштириш машғулотларини самарали ўтказиш учун зарур ва бу машғулотларга онгли муносабатда бўлиш ва уларга жалб этишнинг самарали усули ҳисобланади.

Ўз-ўзини назорат қилаётган талаба ўз организми билан чуқурроқ танишади, у ёки бу органлар ва тизимлар ишини ўрганади, у ёки бу юклама организмга қандай таъсир кўрсатаётганини ўрганади. Шундай қилиб, ўз-ўзини назорат қилиш, ўз-ўзини баҳолaшнинг вазифаларига қуйидагилар киради:

- талабани ўз организмига эътиборлироқ бўлишга ишонтириш;
- жисмоний машғулотлар пайтида ўзини бошқаришнинг оддий усулларига ўргатиш;

- олинган маълумотларни қайд этиш, бал олиш, таққослаш ва умумлаштиришга ўргатиш;

- педагогик қамкорлик асоси бўлган «талаба - ўқитувчи» педагогик тизими бўйича яқин алоқа ўрнатиш;

- тиббий назорат маълумотларини тўлдириш, унга янада аниқлик киритиш;

- ўз-ўзини назорат қилиш, маълумотларидан жисмоний аҳвол, жисмоний ривожлантириш даражалари, гавда тузилиши, қон айланиши хусусиятларини аниқлашда фойдаланишни ўргатиш.

Ўз-ўзини назорат қилиш. ва баҳолат талаба таълим жараёнининг самарадорлигини оширади.

Жисмоний машғулотларга мотивацияни фаоллаштиришга ўз-ўзини назорат қилиш усуллари ёрдам берадк. Унинг энг муҳим афзаллиги, шундаки, шуғулланувчилар ўз саломатликларини мунтазам кузатар эканлар жисмоний машғулотларнинг ўз организмларига ижобий таъсирини ҳис қиладилар.

Ўз-ўзини объектив. назорат қилиш учун турли синоа ва тестлардан фойдаланилади.

Юрак-қон тизимининг функционал ҳолати тайёрлигини баҳолаш учун кверг тестида фойдаланилади. Кверг тести бир-бирини кетидан танаффуссиз келувчи 4 та машқдан иборат: 30 сек ичида 30 та ўтириб туриш, турган жойда максимал тезликда 30 сек югуриш, турган жойда минутига 150 кадам частота билдн 3 минут югуриш, 1 минут арқон билан сакраш. EMBED Equation.3

бу ерда, P_1 - машқлар комплексини бажаргандан кейин 30 секундлик юрак пульси, P_2 - 2 минутдан сўнг 30 секундлик юрак уриши, P_3 - 4 минутдан сўнг 30 секундлик юрак уриши. КИ катталиги 105 дан кўп бўлса - аъло кўрсаткич, 104-99 - яхши, 99-93 қониқарли ва 92 дан кам бўлса қониқарсиз кўрсаткич бўлади.

5.4. Жисмонни ривожланиш ва гавда тузилишини баҳолаш мезонлари

Инсоннинг жисмоний ривожланиши деганда организмнинг морфологик ва функционал хусусиятлари комплекси тушунилади ва бу унинг жисмоний кучи заҳираларини белгилайди. Ушбу тарифдан кўриниб турибдики, талабаларнинг жисмоний ривожланишини ўрганиш ва баҳолаш ўқитувчи учун жуда муҳим. Саломатлик ҳолати ва жисмоний ривожланиш даражаси-жисмоний машғулотлар имконияти ва характерини белгилаб берувчи омиллардир. Жисмоний ривожланиш ва гавда тузилишини баҳолаш турли кўрсаткичлар (Кетле индекси, ўпкаларнинг ҳаётий сиғими, ҳаётий кўрсаткич кўкрак қафаси айланаси, ўнг ва чап билаклар динамометрияси, тана кучи) бўйича амалга оширилади. Қуйида турли ёшдагй талабалар жисмоний ривожланиши кўрсаткичларининг мезонлари келтирилган. Улар педагогик экспериментлар натижасида аниқланган. Кўп йиллар давомида ТАТУ нинг 1да 4 курс талабалари (18-24 ёш) устидан тиббий назорат ўтказилди. Ҳаммаси бўлиб 1000

дан ошиқ талаба кўриқдан ўтказилди. Шунинг кайд этиш лозимки, ўқув қўлланмаларда Европа талабаларининг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари келтирилади, Ўрта Осиё талабалари учун улар ишлаб чиқилмаган жисмоний ривожланишни ўрганиш натижаларига кўра кўпгина кўрсаткичлар бўйича қоқоқлик аниқланган. Шунинг учун талабалар ўртача 2 балл оладилар.

Шунинг учун ўқув жараёни соғломлаштирувчи характерга эга бўлиши керак.

5.5. Жисмоний тайёрликни баҳолаш мезонлари

Маълумки, жисмоний тайёрлик саломатликни мустаҳкамлаш, тананинг ҳаракат сифатлари ва шакллари ривожлантириш, шунингдек, инсоннинг ҳаракат тасаввурларини кенгайтиришга йўналтирилган.

Жисмоний тайёргарлик - организм функционал имкониятларининг умумий даражасини кўтариш, ҳар томонлама ривожланиши, саломатликни мустаҳкамлаш билан чамбарчас боғлиқ жисмоний қобилиятни тарбиялаш жараёнидир. Асрсий воситалар сифатида талаба организмга умумий таъсир кўрсатувчи умумий ривожлантирувчи машқлар ва қатор спорт турларига тегишли машқлар қўлланилади. Бунда мушак-пай аппарати ривожлантирилади ва мустаҳкамланади, ички органлар ва тизимлар функциялари ривожлантирилади, координация яхшиланади ва ҳаракат сифатларининг ривожланиш даражаси оширилади. Жисмоний тайёрлик организмнинг вегетатив функциясининг ҳолати, ҳаракат сифатлари ва тана шакллари шунингдек, турли ҳаракат кўникма-ларининг даражаси билан характерланади.

Талабанинг жисмоний тайёрлиги - комплекс тушунча. У жисмоний, функционал тайёрлик ва жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, қон айланиш тизимининг сон ва сифат баҳосида акс этган,интеграллаштирилган баҳолаш унинг умумлашган характеристикасидир.

18 ёшда талабалар жисмоний ривожланиши

кўрсаткичларини баҳолаш мезонлари

Кўрсаткичлар

Баҳолар

5
4
3
2
1

1. Вазн - бўй кўрсаткичи

394
380
366
352
338

2. Ўпканинг ҳаётий сиғими

4863
4682
4501
4320
4139

3. Ўнг қўл динамометрияси (кг)

41
40
39
38
37

Чап қўл (кг)

37
36
35
34
33

4. Тана кучи (кг)

138
134
130
126
122

5. Кўкрак кафасининг айланаси (нафас олиш)

112
108
104
100
96

Нафас чиқариш (см)

10299

99

96

93

90

Танаффус (см)

98

93

88

83

78

Фарқ (см)

10

9

8

7

6

6.Ҳаётий кўрсаткич (мл/кг)

75

72

69

66

63

7. Семизлик (кг/дц)

4,4

4,1

3,8

3,5

3,2

8. Тана мустаҳкамлиги

15

21

27

33

39

***19 ёшда талабалар жисмоний ривожланиши кўрсаткичларини баҳолаш
мезонлари***

Кўрсаткичлар номи

Баҳолар

5
4
3
2
1

1. Вазн-бўй кўрсаткичи

382
368
364
350
334

2. Ўпканинг ҳаётий сигими

5003
4779
4555
4331
4107

3. Ўнг қўл динамометрияси (кг)

42
41
40
39
38

Чап қўл (кг)

38
37
36
35
34

4. Тана кучи (кг)	136
	130
	124
	118
	112
5. Кўкрак қафасининг айланаси (нафас олиш)	105
	102
	99
	96
	93
Нафас чиқариш (см)	92
	90
	88
	86
	84
Танаффус (см)	94
	92
	90
	88
	86
Фарк (см)	13
	12
	11
	10
	9
б.Ҳаётий кўрсаткич (мл/кг)	79
	75
	71
	67
	63

7. Семизлик (кг/дц)

4,4
4Д
3,8
3,5
3,2

8. Тана мустаҳкамлиги

4
11
18
25
3.2

9. Тананинг ёғ массаси

10,5
9,5
9
8,5
8

*20-24 ёшда талабалар жисмоний ривожланиши кўрсаткичларини баҳолати
мезонлари*

Кўрсаткичлар номи

Баҳолатар

5
4
3
2
1

1. Вазн-бўй кўрсаткичи

408
390
372
354
336

2. Ўпканинг ҳаётий сиғими

4990
4787
4584
4381
4078

3. Ўнг қўл динамометрияси (кг)

44
43
42
41
40

Чап қўл (кг)

43
42
41
40
39

4. Тана кучи (кг)

149
143
137
131
125

5. Кўкрак кафасининг шланаси (нафас олиш)

105
99
93
87
81

Нафас чиқариш(см)

98
93
88
83
78

Танаффус (см)

102
96
90
84
78

Фарқ (см)

7
6
5
4
3

б.Ҳаётий кўрсаткич (мл/кг)

79
74
69
64
59

7. Семизлик (кг/дц)

4,4
4,1
3,8
3,5
3,2

8. Тана мустаҳкамлиги

7
3
19
25
3.2

9. Тананинг ёғ массаси

14
12
10
9
8

Назорат учун саволлар.

- 1.Мониторингга таъриф беринг.
- 2.Саломатликнинг индивидуал паспорти.
- 3.Ўз-ўзини баҳолаш ва назорат қилиш усуллари.
- 4.Жисмоний ривожланиш ва гавда тузилишини баҳолаш.
- 5.Жисмоний тайёрликни баҳолаш.
- 6.Жисмоний аҳволни баҳолаш.
- 7.Валеология бўйича синов ва имтиҳонлар.

Адабиёт:

Афанасьев Ю.А, Куликов Ю.А, Насреддинов Ф.Н. Физическое воспитание и врачебный контроль в ВУЗе. Т., 1991.

Ананасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека. СГБ, 1992.

Абрамов М.С, Столярук В.С. Состояние и оценка морфофункциональных показателей у студентов. Т., 1985.

Благуш П.К. Теории тестирования двигательные способности. (чех тилидан қисқартирилган таржима). М., ФиС, 1982.

Купер К. Новая аэробика. Система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов. (Сўз боши А. Коробники, инглизчадан С.Шекман таржимаси). М., ФиС, 1976.

Кашбахтиев И.А., Основы физического совершенствования студентов. Т., 1992.

Кашбахтиев И.А. Валеология студенческой молодежи. Т., 2000.

Рихсиева А.А. Наерединов Ф.Н., Рихсиев А.И. Физическое состояние школьников и спортивной молодежи. Т., 1989.

Талага Б. Энциклопедия физический упражнений (Полякчадан таржима). Мц ФиС, 1998.

Ханкельдиев Ш.Х. Физическая подготовленность учащихся, молодёжи. Т., 1986.

6-мавзу. ТАЛАБАЛАРНИ ВАЛЕОЛОГИК ТАЪЛИМ БЕРИШ ЖАРАЁНИДАГИ ТАРБИЯ

РЕЖА:

1. Олий ўқув юрти ўқитувчиси ва талабаларни тарбиялаш омили
2. Талабалар тарбияси омнида ўқитувчи мураббий сифатида
3. Шахсни жисмоний такомиллаштиришда индивидуал (алоҳида) ёндошиш
4. Ўз-ўзини назорат қилиш шахсни жисмоний такомиллаштиришни самарали усулдир

Юқори малакали мутахассисни тайёрлаш жараёни янги комил инсонни шакллантиришга йўналтирилган ва ҳар бир талаба шахсини ҳар томонлама гармоник ривожлантиришга ёрдам беради.

Ривожланиб келаётган давлатни манфаатдорлиги шахсни тарбиялашдаги зарур бўлган ахлоқ нормалари, қатъий ишонишига жавоб берадиган тарбияни ташкил қилиш учун асос ҳисобланади. Жамиятдаги тарбия тизими шундай ташкил этиш ишларига эга бўлмоқда ва уни тартибга солишда шундай усул ва услубиятлардан фойдаланилади, у ушбу жамиятни мақсади ва қизиқишларига мос келади.

Жамиятда тарбия жараёнини бошқариш инсон шахсини ривожланиш тартибсизлигини енгиб ўтиш, уни бартараф қилишга имкон беради ва талабани

шаклланишида ўзига хос салбий объектив ва субъектив таъсирини бўшаштиради, Бирдан-бир самарали ва амалий натижа берадиган педагогик воситалардан бири умумий тарбияни таркибий қисми бўлган, ёшларни валеологик тарбияси ҳисобланади. Спорт, жисмоний машқлар билан шуғулланишни доимо ўснб бораётган нжтимой, тарбиявий аҳамияти талабаларни ахлоқий, уни маънавий ташқи кўринишига, маълум талабларга бо-лиқ равишда келиб чиқади. Ахлоқий тарбия ўқув-тарбивий-соғломлаштириш жараёни асосида бўлиши шарғ, чунки тарбиявий ишни самарадорлиги талабаларни ахлоқ-одоб нормаларини, иқтисодий мафкурасини шакллантириш бўйича вазифаларни муваффақиятли ҳал этишига боғлиқдир.

Ахлоқни жисмоний тарбия жараёни мақсадга йўналтирилган педагогик таъсир этиш бўйича ўзига хос хусусиятини кўрсатиб туради - бу уни кучини ўз ичига олади ва шу билан бирга талаба шахсинк ўзига хос ахлоқий шаклларини тарбиялашда ҳал этувчи ролни аниқлайди.

Педагогик таъсир этиши, шахсни ахлоқий ривожлантиришда зарур бўлган даражада муваффақиятини таъминлашда, ахлоқий валеологик тарбияни асосини ташкил этади. Ахлоқий-валеологик тарбия нафақат талабани ҳис этишига ёки тушунишига таъсир этади. Бу ва балки уни ахлоқий-жисмоний тажрибасини тарбиялаш фаолиятини ташкил этишда, уни ахлоқини турли туман ҳаётий вазиятда тўғри шаклини танлашда мустаҳкам таянчини яратишга ва шахсни жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиши ёрдамида жисмоний такомиллаштиришга йўналтиради.

Талабалар билан амалий машғулоларни ўтказишдаги энг асосий вазифаси кишини юқори маънавий руҳини тарбиялаш ҳисобланади: Ватанни севиш, халқига садоқатли, жамоа ҳиссиётини сезиш, интизомлилик ва меҳнатсеварлигидир.

6.1. Олий ўқув юрти ўқитувчиси ва талабаларни тарбиялаш омили

Педагог сифатида ўқитувчининг бурчи кенг ва кўп қирралидир. У талабаларни тарбиялайди, уларни ўқув-соғломлаштириш-амалий фаолиятларини ташкил этади ва уни орқасидан назоратни амалга оширади, саломатликни яхшиланишига ва сақлаш воситалари ҳамда шаклларини, усулларини ўргатади. Ўқитувчи ана шу мақсад билан ўқув-соғломлаштириш жараёнини режалаштирида, назари ва амалий машғулотларни аниқ мазмунини ва мақсадини аниқлайди:

- жисмоний такомиллаштиришни восита ва шакллари, оптимал усул ва йўллари танлайди;
- талабаларни билиш имкониятларини фаоллаштиради. Уларда жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланишга бўлган эҳтиёжини тарбиялайди;
- жисмоний ўз-ўзини камолотга етказиш (ўстириш) учун мустақил ишни характерини аниқлайди;
- жисмоний ривожланиш, тана тузилиши, жисмоний ва функционал

тайёргарлик кўрсаткичларини ошиб боришини мунтазам равишда назорат қилиш;

- жисмоний такомиллаштиришни мазмунига ва ташкил этишига зарур ўзгартиришлар киритиш;

- Шахсни типологик хусусияти асосида ҳисобга олиб талабани яисмоний такомиллаштиришни, имвмдуаллаштиришни амалга оширади.

Талабаларни жисмоний такомиллаштиришда ва уларда соғлом турмуш тарзи малакаларини такомиллаштиришда, касбий билимларини режали сақланиши ва саломатликни яхшиланишида, турмуш тарзини фаол нуктаи назаридан тарбиялашда ўқитувчи муҳим роль ўйнайди.

Жисмоний тарбия ривожланишни, жисмоний тайёргарликни ва тўлик соғлик ҳолатини яхшиланиши учун зарурдир. Олий ўқув юртини битирувчиларнинг жисмоний ҳолати, иш қобилятига, кўпроқ касбий хизматини бажариш даражасига боғлиқ бўлади.

Шунинг учун ўзининг мазмуни ва педагогик характери бўйича ўқитувчининг педагогик фазилати кўп қирралидир. Уни педагогик маҳоратида улар уйғун (комплекс) бирликда намоён этадилар.

Ўқитувчининг педагогик маҳорати психология – педагогика томонидан фикр юрғизишини билим, малака, кўникмаларни ва ҳис туйғу иродаси воситасини жонлилигини улардан олинган натижаларни умумлаштириш ўзида тасаввур қилиш, унда педагог шахсини юқори даражада ривожланганлигини бир-бирига боғлиқлиги унга ўқув-тарбиявий соғломлаштириш вазифаларини самарали ҳал этишга имконият беради.

Педагогик маҳоратни тузилишида энг юқори ўринни психология-педагогика билимлари эгаллайди. Энг аввало - бу билим одамнинг рухлй ҳолатида ва уни ривожланиши объектив қонуниятларга асосланганлигидадир. Айниқса ўқитувчи талабани шахси, уни мижози, характери, қобиляти, рухий ҳолати тўғрисида ва жисмоний ривожланиши, тана тузилиши, жисмоний ва функционал тайёргарлиги ҳақидаги маълумотни билиши зарур.

Психолог-педагогик билим, ўқитувчининг ижодий педагогик фаолиятини мазмун сифатидаги дастлабки шартига унга ўрганишга имконият беради, уларни ҳар бирини шахсий (индивидуал) имкониятини намоён қилади, худди шундай алоҳида талабалар, гуруҳлар ва тўлик барчаси учун педагогик таъсир этиш кўпроқ самарали меъёрини аниқлайди.

6.2. Талабалар тарбияси омнида ўқитувчи мураббий сифатида

Олий ўқув юртини жисмоний тарбия ўқитувчиси шу билан бир вақтда алоҳида спорт турлари бўйича мураббий бўлиб ҳисобланади. Олий ўқув юртида ўқитувчи мураббий амалий машғулотли соғломлаштириш-тарбиявий йўналтирилганлигига ва сифат секцияларига, талаба-спортчиларни тайёрлашни педагогик томондан тўғри ташкил этилганлигига жавоб беради.

Ўқитувчи мураббий спортчиларни тайёрлашда муҳим роль ўйнайди.

Талабаларни юкори даражадаги спорт натижаларини кўрсатишга тайёрлашда, у бир вақтни ўзида уни мустақил давлатга садоқат руҳида тарбиялайди. У ўзини ўқувчиларм билан тренировка машғулотларида ва мусобақаларда тез-тез алоҳида бўлиб туриши бунинг учун қулай шароит яратади.

Талабалар билан тарбиявий ишларни олиб боришда ўқитувчи - мураббий умумий педагогик талабларга амал қилиб, уни дунёқарашини тарбиялашга йўналтиради. У албатта ўзини тарбияланувчиларини ғоявий-назарий билимини ўсишга, уни ижтимоий ва махсус фанларни ўзлаштиришларга қизиқишлари керак.

Талабаларни у ёки бошқа спорт турлари билан боғлиқ бўлган махсус илмий билимларни эғаллаши спортда муваффақиятга эришиши учун катта аҳамиятга эга бўлади. Мураббий ўзини ўқувчиларига жисмоний тарбия сифатларини тарбиялашни назарияси услубиёт асосларини техник усулларни ва тактик ҳаракатларни такоммиллаштиришни ҳамда спорт билан шуғулланиш вақ-тида киши организмда келиб чиқадиган физиологик жараёнларни тушуниб етишига ёрдам бериши керак.

У ҳар бир спортчини ҳар томонлама ва чуқур ўрганиши шарт, чунки кучли ва бўш томонларини, уни қобилиятини, имкониятларини билиши керак ва шу билан бирга мос келадиган муваффақиятларга эришишида кўпроқ оптимал йўлни танлайди. Бу ҳар бир талабага шахсий ёндашиши - мураббийни педагогик фаолиятидаги мажбурий шартларидандир.

6.3. Шахсни жисмоний такомиллаштиришда индивидуал (алоҳида) ёндошиш

Жараён, инсон буни натижасида атрофидаги муҳитни ўзаро фаол таъсир этиш йўли билан шахс бўлиб шаклланади, буни умумлаштириш дейилади. Умумлаштириш жамиятда муракаб, тирик организм фаолияти учун зарур бўлган мураккаб, асосий кучли даражада, ҳар бир шахс сифатини, кўп даражали жараёни шаклланишидир.

Олий ўқув юртида тарбияни мақсади UJELXCHH туб маънода тушуниш ҳисобланади. Талабага шахс сифатида, ижтимоий сифатга эга бўлган, бу ўқув фаолиятида намоён этади деб қаралади.

Талабаларни шахсий психологиясини ўзига хос хусусияти ўзини тута билиши эса ўзига хос тус бвради. Уларни юриш-туришини кузатадиган бўлсак, билиб олиш унча қийин эмас, чунки улардан бири хотиржам, секин ҳаракат қиладиган ёки ланж, бошқалари ҳаракатчан, учинчиси ғамгин, маъюс, мулоҳаза қилишга, ёлғизлмқ, мойил, тўртинчиси хушчақчақ, одамга эл бўладиган, киришимли ва б.қ. Инсонлар орасидаги ана шундай индивидуал фарқлар уларни миждозларини ўзига хос хусусиятларидан келиб чиқади («темперамент» лотинча сўз бўлиб, у аралашма ёки қоришма маъносини билдиради). Мйждоз (темперамент) юриш - туриш (ахлоқ) ва психикани ўзгариши ёки ривожланишини билдиради. қадимги юнон тиббиётини врачл Гиппократни ва

ўрта асрнинг буюк олими Абу Али ибн Синони буйича мижозни тўртга типга бўладилар: сангвиник (хушчақчақ) мижоз, холерик (серғайратлик, жўшқинлик) мижози, флегматик (оғир) мижоз, меланхолик (ғамгин) мижозлардир. И.П. Павловни таснифи бўйича асаб тизимларини типларига қараб тўртга турга ажратилади:

1. Кучли ҳаракатчан вазминли («Жонли тип»)

2. Кучли ҳаракатчан (енгил) салга ловуллаб кетадиган ёки бир хил турмайдиган - «тўхтатиб бўлмайдиган тип».

3. Кучли фаолиятсиз сушт вазмин - «хотиржам тип»

4. «Бўш тип» ёки «Кучсиз тип».

Сангвиник (хушчақчақ) мижозли талабани, агарда уни иши қизиқарли бўлса у яхши натижаларга эришади. У қийин ҳолатларда бошқаларга нисбатан тетиклик, ишонч, эга бўлади, ўртоқларига ижобий таъсир этади, уларни кайфиятини кўтаради. Бу пешқадам ҳар доим ўқитувчига ёрдам беришга қодир. Муҳими тарбиявий жараёнда шундай талабалар намоён бўладик, бунинг учун ўқитувчи мижозларни диагностикасини психологик услубларини билиши шарт.

Холерик (серғайратли) мижозли талаба эса ўзига хос салга ловуллаб кетадиган, кучли ёки тўхтатиб бўлмайдиган, тезлик реакцияси, жонли имо-ишоралар ва ишора эга бўлади. И.П. Павловни баҳо бериши бўйича, холерик (серғайратлик) - бу очикдан очик жасур тип, енгил ва тез аниқланадиган деб аталади. Ўзига хос ҳеч қандай қийинчиликларсиз у янги ҳаёт шароитларига кўникма ХОСИ.П қилади, ўраб олган билан енгилликка алоқа боғлаш мумкин, яхши жамиятга, фаол иштирокчи бўлиши мумкин. Талаба шундай мижоз билан ишга киришиб кетадиган бўлса у жуда зўр фаоллик намоён этади, бироқ тез совуб қолади. Уни бир маромдаги ҳаракат, секин ва осойиштали меъер (секин югуриш, юриш). У фаол, кескин ҳаракатларга мойилдир (спорт ўйинлари, 30-100 мм қисқа масофаларга югуришга).

Амалиёт шуни кўрсатадики, холерик (серғайратли) мижозли киши бирорта вазифани бажаришдан олдин хаддан ташқари хаяжонланади. Бу эса финал ва маъсулиятли мусобакалар слдидан салбий таъсир этиши мумкин. Бунақа ҳолатда ўқитувчининг роли шундан иборат бўлиши керакки, чунки талабадан хаддан ташқари ортиқча хаяжонланишни тўлқинланишни сўз ёрдамида пасайтиришда хулқ-атвори билан шахсий намуна кўрсатиши керак. Бу курсдошларини мохирона ҳаракати, ўзини дадил тутишини мисоллар билан мустаҳкамлаш, яхшилик билдириш ижобий таъсир кўрсатади. Шунинг учун талабага етарли кўп бўлмаган жадал характердаги жисмоний юкламани бериш фойдалидир, чунки у топшириқни бажаришдан уни бошқа томонга жалб қилади.

Ўқитувчи муҳими шуни ҳисобга олиш керакки, яъни низоли ёки жанжалли ҳолатда холерик (серғайратлик) мижоздаги тадабалар одатда кучли салбий асабийлашган ҳолатни бошдан кечирази, у ҳақиқатан ҳам тарбиявий

таъсир этишни пасайтиради. Бундай ҳолатда энг яхшиси уларни диққат эътиборини бошқа ҳаракатни бажаришга қаратиш керак, чунки кутиш керак, талаба тинчлангунча, ундан сўнг керакли йўналишга таъсир этиш керак. Балки шуни эътиборга олиш керакки, яъни бир хил турмайдиган, кизиққонлиги интизомни бузилиш сабаби бўлиши мумкин. Бу, албатта, талабалардан айибни олиб ташламайди, лекин тарбияни ҳисобга олиши керак.

Флегматик (бўшанг ёки оғир) мижозли талаба - оғир вазмин, кам ҳаракатчан, хотиржам бўлади. Унга хос бўлган бўш хдс - туйғуга тез бериладигандир. У бўлажак ҳаракатларини узоқ вақт ўйлайдиган интилишлилик пайдо бўлади, янги ҳаракат малакаларини секин ва кийинлик билан ўзлаштиради, бир ҳаракатдан бошқа ҳаракатга йуналишини ўзгартиради. Бирок ўқув, меҳнат фаолиятида кўш матонатли, бардошли, узоқ ўтириб ишлаш қобилиятини намоён қилади. «Флегматик бўшанг ёки оғир» мижоз-осойишта ҳар доим баб-баравар, кунт бипаи курашувчи ва зўр бериб кўп ишлайдиган» - деб айтганди И.И.Павлов. флегматик (бўшанг ёки оғир) ўзига хос чидамли, диққатли, ўзини-ўзи назорат қиладиган, вазмин оғир бўлади. Унда ўзини тута билишлик, эҳтиётлик иш тутиш шунингдек қатъиятли кўрсатиш енгилиш шакллантирилади.

Флегматик (бушанг ёки оғир) мижозли талабаларда психик жараёнлар меъёри секинлаштирилган. Шунинг учун уларга визуал бутун тавсилотлари билан тушунтириш керак, уни бажариш вақтни ҳақида эслатиб қўйиш, ҳаракатни бажаришда шоширмаслик керак. Талабаларга аста сскин ўзига мос вазифаларни бериб бориш, унга тез реакцияни тилаб қолувчи, шартни қўйиш билан, ундаги сусткашликни, журъатсизлигини йўқотиш мумкин, унга соғломлаштириш машқларини бажариш шароитида ўзлаштиришга ёрдам бериш.

Ташкилий алоқа институти талабалари билан ўтказилган психологик илмий-тадқиқот шуни кўрсатади, чунки улар асосан флегматик (бўшанг ёки оғир) мижозга эга эканликларини кўрсатди.

Мелонхолик (ғамгин) мижоздаги талабалар одамларга аралашмайдиган; одамови, кам ташаббускорликлари билан ажралиб туради. У маъюсликка, хафагарчиликка тез берилувчан, яъни шароитга секин-аста кўникадиган, қийинчиликларни ўзига оғир оладиган, чунки унга ўзи боридан кўпроқ бўлиб кўринишга боришга мойил бўлади.

Ҳар қандай нарсани кучли таъсир этиши уни саросима ёки эсанкираб қолишга олиб келади, мувозаматдан чиқаради.

Бўш типдаги талаба (меланхолик) янги турмуш ҳаётга тушиб қолса, у ўзини томони йўқотиб қўяди. Мелонхолик ҳар доим фақат ёмон, хавф-хатарни кўради. Мелонхолик осойишта, яхшилик истовчилар доирасида ўзини яхши хис этади ва ҳаётини вазифалар билан муваффақиятли равишда уддасидан чиқа олади. Мелонхоликда одатга кўра, сезги органлари яхши ривожланган, бу унга нозик ишларни бажаришга имкон беради (улар стол тенниси, баскетбол, қўл

тўпини яхши ўйнайдилар). Юқори даражадаги ҳаяжонлашишни таранглашишни мелонхолик бошқалар мушкулига ниҳоятда сезгир бўлишига имкон беради.

Бундаги мижоздаги фазилатга эга бўлган талабалар олий ўқув юртидаги ўқиш шайитига тезда кўникиб кета олмайди, чунки арзимаган маваффақиятсизликларни оғир бошдан кечиради. Шунинг учун бундай талабалар тўғрисида ўқитувчилар уни яхши кайфиятда бўлишни қўллаб туриши, уларни ютуқлари иш сезиши ва қайд қилиб туриши, унга бериладиган вазифани мағзини тўлиқ тушунтириш, талабалар жамоаси муҳитига фаол киришиб кетиши тўғрисида кайғуришлари керак. Яна уларни ташвишини қилиш учун, яъни энг яхши ўртоғи ва дўсти бошқа мижоздаги талаба бўлиши керак масалан, сангваник (хушчақчақ) мижозли талаба.

Ўқитувчи, одоб сақлаган холда, ҳар бир талабага Мижозларини (темпераменти) ўзига хос хусуситига қараб тўғри тушуниб етишига ва барча яхши ва ёмон томонларини баҳолашга ёрдам бериш керак, шахсни типологик хусусиятини диагностика асосида такомиллаштиришга интилишга чорлайди.

Талабада мижозий (темперамент) энг яхши томонларини ана шундай жамоада ривожлантирилади, қаерда шўхлик, хушчақчақлик шароитида, фаолликни ташаббус ботирликни қўллаб-қувватламоқ, интизомни қўллаб-қувватлаш, гуруҳда талабаларни психологик жиҳатдан бир-бирига мос келиши ҳдқида кайғуриши керак. Агарда ўқитувчи талабаларга таълим бериш ва тарбиялашда талабаларни мижозларини (темперамист) фарқини ҳисобга олса, бу эса шахсни кўпроқ мақсадга йўналтирилган ҳолда жисмоний такомиллаштиришга, психологик жиҳатдан бир-бирига мос келадиган саволларни ҳал этиш, яхши сифатларни шакллантириши, уларни, фаолиятини бошқаришга ва раҳбарлик қилишига ёрдам беради.

Талабани шахсини индивидуал психологик хусусиятини тадқиқот қилиш ўқитувчи жисмоний тарбияни ўйлаб ташкил қилишда ва ижодий ўсиш ҳолатини сақлашда ҳамда фаол ишлашдаги йўналишни ишлаб чиқади.

Далиллар билан тасдиқланганки, юқори курс талабалари учун амалий машғулотларни мазмуни ташкил топган бўлиб, у жисмоний ҳолатини яхшилашга йўналтирилган бўлиб, у жисмоний ҳолатни яхшилашга йўналтирилган, шу билан бирга олий ўқув юртларида кичик курсдаги талабаларнинг ўқишидаги қийинчиликларга мослашуви сабабли, соғломлаштириш профилактика машғулотларини ўтказиш мақсадга мувофиқ бўлади, чунки ҳаракатни фаоллиги асаб тизимини тонусини оширади.

6.4. Ўз-ўзини назорат қилиш шахсни жисмоний такомиллаштиришни самарали усулидир

Педагогик тарбия системасини энг муҳим вазифалари ёшларга таълим бериш шакллари усуллари ва саломатликни мустаҳкамлаш ҳамда сақлаш воситалари, уларда жисмоний такомиллаштиришга бўлган эҳтиёжларини шакллантириш ҳисобланади.

Ўзини-ўзи камолатга етказиш кишини жисмоний ривожланиши, жисмоний ва функционал тайёргарлигини, яъни тўлиқ-жисмоний ҳолатини ошириб беришга интилиши деб тушунилади.

Ўзини-ўзи камолатга етказиш, тарбиялаш натижаси сифатида ва ўзини-ўзи тарбиялаш элементини ташкил қилиш ва жисмоний тарбияни умумий жараёни бўйича йўналтирилади.

Ёшларни ўз устида мақсадга йўналтирилган ҳолда ишлашга мажбурлайдиган нарсаси маълум дастлабки шарт-шароит ва бу мавжуддир. Педагогикада кишига бўладиган муносабатни бўйича уни ички ва ташқиқа бўлади.

Ташқи шарт-шароитга қуйидагилар қиради: барча талабалар жамоасини юқори даражада ривожланиши, ўзини ўзи тарбиялаш соҳасида мақсадга йўналтирилган маърифий ишлар - бу жамоатчилик фикри; ички шарт-шароитдаги ўзини-ўзи тарбиялашга қуйидагилар қиради: маълум даражадаги ўзини ўзи англаш ва ўзини ўзи билиш, касбий - маънавият жиҳатдан олий мақсадга интилиш ва ҳ.к. Ўзини ўзи тарбиялаш, тизимида ички шарт-шароит кишини иродаси шаклланишида ҳал қилувчи аҳамиятга эгадир, Иродага зўр бермасдан туриб ўзини ўзи тарбиялаш мумкин эмас.

Ички шарт шароитида ўзини ўзи камолотга ёки такомиллаштиришда қуйидагилар қиради: қадди-қоматни яхшилашга, куч имкониятларини ривожлантиришга, чиройли қоматни шакллантиришга, яъни тўлиқ - жисмоний ҳолатни, саломатликни сақлашга ва яхшилашга интилиш.

Ўзини-ўзи камолатга етказишга ёки такомиллаштиришни самарадорлигини ошириш жисмоний тарбия жараёнини ташкил этилишига боғлиқдир. Чунки кўрсатилаётган жисмоний тарбия натижалари талабаларнинг камолотга етишувига ёки такомиллашувига интилиши ҳисобланади.

Олий ўқув юртларида ўзини ўзи камолотга етказишни ташкил қилиш вазифаларидан бири талабаларни ўзини ўзи тарбиялашни назарияси ва усуллари билан қуроллантириш, уларда мунтазам равишда, ижодий ва ўз устида онгли равишда мустақил ишлашга одатлари ва эҳтиёжларини ишлаб чиқиш ҳисобланади.

Талабаларни ўз-ўзини билишни тезлаштириш жараёнини, муҳим воситаси, уларда мустаҳкам, саломатликни қўллаб қувватлаш ва мустаҳкамлашни таъсирчан усули сифатида жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш ва соғломлаштириш жисмоний тарбияни тушуниб етиши ва ижобий муносабатини шаклланиши ҳисобланади.

Жисмоний машқлар билан шуғулланишга жалб қилиш ва онгли муносабатда бўлиши муҳим омилларидан бири, соғломлаштириш жисмоний тарбияни билишни асослаб ривожлантириш ўзини ўзи назорат қилиш усули ҳисобланади.

Жисмоний машқлар билан шуғулланишга жалб қилиш ва онгли муносабатда бўлиши муҳим омиллардан бири, соғломлаштириш жисмоний

тарбияни билишни асослаб ривожлантириш ўзини ўзи назорат қилиш усули ҳисобланади.

Ўзини ўзи назорат қилиш - организмни функционал ҳолати ва жисмоний юкламани олиб ўтиш, ўзининг саломатлигининг кузатиш тизимидир. У жисмоний ҳолатни бошқаришга, қаттиқ чарчашдан қочиш ва юкламаларни тартибга солишда ёрдам беради.

Ўзини саломатлигини ҳолатини мунтазам равишда ва ўз вақтида кузатиб бориши, ўзини ўзи назорат қилиш четга чиқниши ўз вақтида сезиши ва бартараф этиш учун зарур чора тадбирларни қабул қилишга имкон беради.

Саломатлик паспорти кундалигини юритиш - ўзини - ўзи назорат қилишни самарали шаклидир. Шахсан ўзигагина хос бўлган кўрсаткичлари кайфияти, уйку, иштаҳаси, иш қобилияти, мушакларни оғири киради. Кишининг онгига боғланмаган ҳолда мавжуд бўлган кўрсаткичлар - бўйининг узунлиги, тананинг оғирлиги, оғирлик-бўй кўрсаткичи, бўйин, қорин айланаси танани ёғ қатлами массасини аниқлаш, организмнинг тириклик кўрсаткичини, жисмоний ҳолатини баҳолаш киради.

Кишининг ўзини ўзи назорат қилиши муҳим таълимий ва тарбиявий аҳамиятга эгадир, у жисмоний соғломлаштириш машқларини самарали ўтказиш учун зарур ва унга онгли муногабатда бўлиши ва мақсадга мувофиқ усулда жалб қилиши ҳисобланади.

Қадди-қоматни ва жисмоний ривожланишни баҳолаш мезони

Кишини жисмоний ривожланиши деганда шуни тушуниладики организмнинг морфологик ва функционал хусусияти, уни жисмоний куч кўламини аниқловчидир. Ушбу аниқлашдан шак-шубҳасиз қай даражада муҳимлиги ҳар бир кишини қадди-қоматини, гармоник тузилиши ва яхши жисмоний ривожланишга эга бўлишига ҳамда уни баҳолашни билиш.

Қадди-қоматни, жисмоний ривожланиш даражаси-жисмоний машқлар билан шуғулланиш характери ва имкониятини шакллантирувчи омилдир.

Шу билан бирга жисмоний ривожланиш жисмоний машқларни амалий машғулотларини бири натижасида кўриб чиқилади.

Жисмоний ривожланишни, қадди-қоматни баҳолаш ҳар бир шуғулланувчининг кўрсаткичлари кўпроқ каммани кўлидан келадигани бўйича амалга оширилади (вазн-ўсиш кўрсаткичи, ўпкани тириклик сиғими ва тириклик кўрсаткичи, кўкрак кафасининг айланаси, ўнг ва чап қўл панжалари кучи, орқа мушак кучи ва тўлаликни, қадди-қоматни қаттиқлиги, тананинг ёғ массаси).

Кетле кўрсаткичи бўйича (вазн - ўсиш кўрсаткичи) ушбу тана оғирлигини бўлишда (гр), бўйни (см) билан аниқланади.

Ҳаётий кўрсаткич - ўпкани тириклик сиғимини айрим бўлишларини (мл) вазнига қараб (кг) бўлинади. Семизлик тана вазнини (кг) бўйини(дц) моҳиятини бўлиниши билан аниқланади.

18 ёшдаги ўспиринни жисмоний ривожланиш кўрсаткичини баҳолаш мезони

Кўрсаткичлар тури

Баҳоси

5
4
3
2

1.

Вазн-ўсиш кўрсаткичи (г/см)

394
380
366
352

2.

Ўпкани тириклик сизими (мл)

4863
4682
450
4320

3.

Ўнг панжаси кучи (кг)

41
40
39
38

Чап панжа кучи (кг)

37
36

35
34

4.
Станавая (кг) ;

138
134
130
126

5.
Кўкрак кафасини айланаси:
-нафас олиш (см)
-пауза (ш)
- фарки(см)

102
98
10
99
93
9
96
88
8
93
83
7

6.
Хаётий кўрсаткич (мл/кг)

75
72
69
66

7.
Семизлик ёки тўлалик

4,4
4,1
3,8
3.5

8.

кадди-коматни каттиқлиги

1.5

21

27

33

Жисмоний риввэжланишнинг умумий баҳоси

Балларнинг

йиғиндиси

аъло

яхши

ўрта

Бўш

40 юқори

32-39

31-24

23 дан паст

Жисмоний тайёргарликни баҳолаш мезони

Маълумки, жисмоний тайёрланиш даражаси саломатликни мустаҳкамлашга, ҳаракат сифатини ва тана шаклини ривожлантиришга, шунингдек кишини ҳаракатланишини кенгайтириш ҳақида тушунча ҳосил қилишга йўналтирилган.

Жисмоний тайёрланиш - бу жисмоний қобилиятни тарбиялаш жараёни бўлиб, саломатликни мустаҳкамлашни умумий даражасини ошириш билан мустаҳкам алоқададир. Бунга асосий восита сифатида шуғулланувчиларнинг организмга умумий таъсир этиши туйиладиган, турли-туман спорт турларидан машқлар ва умумий ривожлантирувчи машқлар қўлланилади. Бунда мушак-боғлам аппаратини мустаҳкамлайди ва ривожлантиришга эришади, ички системаси ва органларини вазифасини такомиллаштиради, ҳаракат сифатларини умумий ошириш даражасини ривожлантириш ва координация ҳаракатини оширади. Талабага мунтазам равишда машқни таъсир этишини якуний ифодаси уни жисмоний ривожлантиришни, жисмоний тайёргарликни яхшилаш деб ҳисобланади.

Жисмоний тайёргарлик организмни вегетатив вазифаси ҳолати, тана шакли ва ҳаракат сифатларини ривожланиш даражаси, шунингдек, киши эгаллаган ҳар хил ҳаракат малакалари билан ўзига хос хусусиятини кўрратиб туради.

Талабаларни жисмоний тайёргарлиги жисмоний тайёрлаш натижаси сифатида бир бутун қилиб бирдаштириб баҳолаш, жисмоний, функционал тайёргарлик ва жисмоний ривожланиш, қадди-қомат, қон айланишини ўзига хос хусусияти кўрсаткичларни сон ва сифат жиҳатдан ифодалиликини кўрсатади.

Шуғулланувчилар 11 та тест бўйича 55 дан ошиқ балл тўпласа, кучли жисмоний тайёргарликка эга бўлади, 44-54 балл - яхши, 33-43 балл ўрта ва 32 баллдан паст - жисмоний тайёргарлиги бўш ҳисобланади (6.2.-жадвал).

18 ёшдаги ўспиринларни жисмоний тайёргарлигини баҳолаш градацияси

Тестларни тури Баҳолар

5
4
3
2
1

	1
Баланд турникда тортилиш	16
	14
	12
	10
	8
	2
Тўнқарилиб кўтарилиш марта	12
	9
	6
	3
	1
	3
Брусда таяниб ётган холла қўлни букиш ва ёзиш (марта)17	
	5
	4
Турникда осилиб турган ҳолатдан оёқни кўтариб кизикиш (марта)	15
	12
	9
	6
	5
3 км га кросс (дакика. секунд)	11
	11'36"
	12'12"
	12'48"
	13'22"
	6
5 км га кросс (дакика, секунд)	18"11'
	14'45"
	2249"
	23'53"
	25'27"

100 м га югуриш (секунд)

12.7"

13,1"

13.4"

13.7"

14.1"

8

Турган жойдан сакраш (см)

245

244

234

224

214

9

Югуриб келиб узунликка сакраш (см)

434

424

414

404

394

10

Гавдани кўтариш (марта)

73

65

57

49

41

11

Таяниб ётган қолагдан қўлни буқиш ва ёзиш (марта)

41

39

37

, 35

33

Жисмоний ривожланишнинг умумий баҳоси

Жами баллар

Аъло
Яхши
Ўрта
Бўш

55-кжориси
44-54
33-43
32 паст

Жисмоний саломатлик даражасини экспресс-Саҳолаш

Кўрсаткичлари
Функционал синфлар (даражаси).

Паст
Ўртадан паст II
Ўрта III
Ўртадан паст IV
Юқори
V

1.Тана массаси (г/см) Бўйи Ў
Бўйи Қ

501
451
451-500 401-450
401-450 375-400
375-400 400-351
375 350

2. Ўпкани тириклик сиғими (мл/кг) Тана массаси Ў Қ

	50
	40
	31-55 41-45
	56-60 46-50
	61-65
	51-57
	66
	57
Баллар	0
	1
	2
	4
	5

3. ЧССХОД сист

	Ш
	95-110
	85-94
	70-84
	69
	Ш
	95-110
	85-94
	70-84
	69
Баллар	-2
	0
	2
	3
	4

4. 30 секунд 20 марта ўтириб туришдан кейин ЧСС, ни тикланиш , вақти
(дақиқа, сек)

Ў
Қ

3

2

2-3

2-3

1,30-1,59 130-1.59

1.00-1.29 1.00-1.29

59

58

Баллар

-2

1

3

4

5

1. Панжа динамометрияси %

Тана массаси

60

61-65

66-70

71-80

81

Қ

40

41-50

51-55

56-60

61

Баллар

0

1

3

3

4

Саломатлик даражасини умумий баҳоси

4

5-9

10-11

14-16

17-21

Калит сўзлар: шахсий ёндашув, ўз-ўзини назорат қилиш, тарбиялаш.

Назорат саволлари:

1. Ўқитувчининг шахсияти студентга қандай таъсир қилади?
2. Инсон тарбияси жараёнида шахсий ёндашув қандай амалга оширилади?
3. Шуғулланувчининг ўз-ўзини назорат қилиши қандай амалга оширилади?

Адабиёт:

Нурмухамедов Р.М., Бьжова Л.А. Некоторые вопросы теории обучения и воспитания в медицинских ВУЗах. Т., 1989.

Основы военной психологии и педагогики. Учебное пособие, под. ред. А.Б. Барабаншикова. М., 1981.

Хамдамов Т.Б. Воспитание в вузе: организация и управление. Т., 1989.

Хазламов И.Ф. Педагогика. Учебное пособие. М., 1990.

7-мавзу. САЛОМАТЛИКНИНГ ПСИХОЛОПЦС АСОСЛАРИ

РЕЖА:

1. Психодиагностика-соғломлаштириш жараёнини индивидуализациялаш асосидир
2. Олий асаб фаолиятининг индивидуал хусусиятлари
3. Темперамент ва асаб тизимн хусусиятлари
4. Спортда шахснинг шаклланиш психологияси
5. Жисмоний машғулотларнинг психологик масалалари
6. Ўқувчи ёшлар асаб тизимининг типологик хусусиятларини тадқиқ этиш
7. Талаба ёшларнинг эмоционал зўриқишини тадқиқ этиш

Маълумки, ҳаракат фаоллиги инсоннинг руҳий фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади. У салбий руҳий таъсирлар, ақлий чарчокни бартараф этиш воситаси ва интеллектуал фаолият омили сифатида хизмат қилади.

Жисмоний машғулотлар натижасида миёда қон айланиши ахшиланади, ахборотни қабул қилиш, уни ишлаб чиқишни таъминловчи руҳий жараёнларни фаоллаштиради. Жисмоний машқлар таъсирида хотиранинг яхшиланиши, эътиборнинг барқарорлашиши, элементар интеллектуал масалалар ечишнинг тезлашиши, кўриш-ҳаракат реакциясининг фаоллашуви кўп мартаба исбот қилинган.

7.1. Психодиагностика-соғломлаштириш жараёнини индивидуализациялаш асосидир

В.С. Юркевичнинг (1986) фикрига кўра, шахс тарбиясига индивидуал ёндашув руҳий-педагогик таъсир тизимининг ичига синган бўлиши лозим ва айнан шунинг учун бу тарбиянинг умумий тамойилидир. Айни пайтда таълим ва тарбиянинг турли жабҳаларида бундай ёндашув турлича акс этади. Бизнинг мамлакатда у қобилиятларни тарбия қилиш назарияси ва амалиётида қўлланилади. Қобилиятлар муаммосининг ўзи эса психология фанида, даставвал, индивидуал фарқлар муаммоси сифатида пайдо бўлган ва сўнгги вақтларда унинг умумий нуқтаи назари ишлаб чиқилмоқда.

Шунга қарамай, сўнгги йилларда ўқувчи руҳий индивидуаллигини ўрганиш методлари тўғрисидаги маълумотларнинг катта ҳажми тўпланган махсус илмий - амалий фан - мактаб психодиагностикаси шакллана бошлади. Яқин келажакда педагогика олийгоҳларида махсус курслар ташкил этилиши муқаррар. Улар педагогларни психодиагностик билимлар, махсус амалий усуллар билан ўрнатириш ва бу усуллардан амалда фойдаланишни ўргатиш имконини беради (Ю.З. Гильбух, 1989). Қобилиятлар ва кенг шахсий планда психодиагностика масалалари Б.Г. Ананьев, А.Г. Ковалев, В.И. Мясничев (1960) ишларида кўриб чиқилган. Улар қобилиятлар ва шахснинг бошқа хусусиятлари деганда бирор-бир фаолиятни амалга оширишда зарур бўладиган хусусиятлар ансамблини тушунишади.

К.К. Платонов (1968) «қобилият» тушунчасини қобилият ва шахснинг тузилиши ўртасидаги боғлиқликдан келиб чиқиб ёритади.

М.Г. Давлетшин (1973) нинг ёзишича, қобилият - инсоннинг у ёки бу фаолиятга лаёқатдир ёки «қобилият инсоннинг муайян фаолиятга лаёқати даражасини аниқловчи индивидуал хусусияти сифатида кўриб чиқилиши керак».

Қобилиятларни ривожлантириш учун даставвал уни аниқлаш керак. Диагностика тиббиётда, техникада ва касбий фаолиятининг бошқа жабҳаларида қўлланилади. Тарбияланувчини кундалик фаолиятда ўрганиш ва унга дидактик ва тарбиявий таъсирни тезкор баҳолаш жуда муҳим.

Асосан талабанинг индивидуал хусусиятларига эътибор қаратиш керак.

Олийгоҳда тарбиянинг мақсади шахс моҳиятини тушунишга асосланган. Талаба шахсияти унинг ижтимоий муҳит билан алоқаси жараёнида табиий хусусиятлар ва фаолият асосида шаклланади. Хулқ ва шахснинг ривожланишининг асосий ҳаракатлантирувчи кучи қадрий дунёқарашлар, сабаблар ва эҳтиёжлардир.

В.М. Рошнский (1990) таъқудлашича, талаба шахсини ривожлантириш бир неча йўналишларда боради: ғоявий ишончини, касбий йўналишини мустаҳкамлаш, руҳий жараёнларни ривожлантириш, маъсулият ҳиссини ошириш, бўлажак касбига меҳрини барқарорлаштириш ва ҳ.з. Талаба шахсиятини руҳий ривожлан-тириш ташқи омилларнинг ичкига ўтиши, ўз устида фаол ишлаш қарама-қаршиликларининг пайдо бўлиши ва ҳдл этишдек диалек-тиқ жараёндир. Инсон темпераменти турини билиш жуда муҳим, чунки шу асосда фаолиятнинг мазмуний тарафлари кўриб чиқилади.

Темперамент характернинг динамик асосини ташкил этади. Бу инсоннинг муҳим ва барқарор руҳий хусусиятларини ўз ичига олади ва унинг ҳаётга муносабатини акс эттиради. Темпераментда фаоллик ва эмоционаллик чамбарчас боғлиқдир. Ҳаракат фаагаиғи тезлиқда, ёки ҳаракатнинг сустлиғида акс этади. Ҳаракатнинг эмоционаллиғи ҳиссиётлар, кайфиятларнинг кечиши хусусиятлари билан характерланади. Талаба характерини билиш унинг едракатларини олдиндан кўра билиш ва у билан тўғри муносабатлар ўрнатиш имконини беради. Талабанинг ижобий руҳий ҳолатини ушлаб туришда ўқитувчининг роли катта. Талабалар билан тарбиявий ишлар актив фаолият ўрнатиш ва ижодий кўтаринкилик асосида олиб борилади. Оптимизм, ўзаро бир-бирини тушуниш, ўқитувчи ҳаракатларининг режалаштирилганлиғи ва чуқур ўйланганлиғи талабаларда ижобий руҳда қолатларнинг барқарор бўлишга ёрдам беради. (В.И. Платонов, 1987). Талабаларнинг иродасини ахлоқий тамойиллар билан боғлиқлиқда тарбиялаш керак. Бунинг учун уларнинг психологик тузилмаси, руҳий жараёнлари хусусиятларини, индивидуал типологик хусусиятларини аниқлаб олиш керак.

Қатор муаллифлар биринчи курс талабаларининг адаптацион даври хусусиятларига эътибор берадилар.

В.И. Загвязимский (1982) таъкидлашича, адаптация талабаларнинг олийгоҳда таълим шароитларига, ақлий фаолиятнинг янги ташкилотига кўникиш давридир. Адаптацианинг 3 та шакли мавжуд: касбий, ижтимоий-психологик ва дидактик.

Касбий адаптация - олий таълим тузилмасига, олийгоҳда таълим жараёни мазмуни ва таркибий қисмларига, танланган касб хусусиятларига мослашишдир. Ижтимоий-психологик адаптация янги ўртоқлар билан ижобий муносабатлар ўрнатишда акс этади. Дидактик адаптация олийгоҳдаги таълим тизимига секин-аста киришиши ва мослашишни таъминлайди.

А.В. Петровский (1986) биринчи курс талабаларнинг адаптацион

даврининг қуйидаги асосий қийинчиликлари мавжуд:

- кечаги мактаб ўқувчиларининг мактаб коллективидан, ўртоқлари, ўқувчилари маънавий ёрдамидан ажралиш билан соғлиқ салбий кечинмалар;
- касбни танлаш мотивациясининг ноаниқлиги, касбга тайёргарликнинг етарлича эмаслиги;
- ўз ҳаракатларини психологик бошқаришни билмаслик, одатий педагогик назоратнинг йўқлиги билан боғлиқ руҳий вазият;
- янги шароитда меҳнат қилиш ва дам олишнинг оптимал режимини излаш;
- турмушни ва ўз-ўзини бошқаришни йўлга қўйиш (айниқса, уй шароитидан ётоқхона шароитига ўтаётганда);
- мустақил ишлаш ва яшаш кўпикмаларининг йўқлиги.

Н.А. Агаджанян (1988) талабаларнинг олийгоҳда таълим олиш шароитларига адаптациясининг бир неча аспектларига эътибор қаратади:

- ижтимоий (оилавий муносабатлар, яшаш шароити, моддий таъминот)
- психофизик (киришимлилиқ, гуруҳда ва курсда ўртоқлар, ўқитувчилар билан муносабатлар, шахсий хусусиятлар, қизиқишлар даражаси, ҳаратер, коллективга психофизиологик мослашиши)
- атроф-муҳит (организмнинг янги табиий шароитларга, температураси, атмосферанинг газ таркибига реакцияси)
- физиологик (талаба саломатлигининг аҳволи, асаб фаолиятининг типи).

7.2. Олий асаб фаолиятининг индивидуал хусусиятлари

Асаб жараёнлари - қўзғалиш ва тормозланиш, учта хусусият билан характерланади: куч, ҳаракатчанлик, вазминлик.

Асаб тизими ёки асаб фашияти типи тушунчалари асаб тизимининг туғма хусусиятлари, шунингдек, ҳаёт давомида шаклланган ва мустаҳкамланган хусусиятларни ўз ичига олади. Инсон типологик хусусиятларининг шаклланишига у яшаётган муҳит, ишлаётган коллектив катта таъсир кўрсатади (З.И. Коларова, 1968).

Сифат хусусиятлари, асаб жараёнлари хусусиятларининг турли комбинацияларига қараб асаб тизимлари 4 та типга ажратилади. Куч кўрсаткичига кўра асаб тизимининг кучли, кучсиз типлари, ҳаракатчанлик кўраткичи бўйича инерт (кам ҳаракатчан), ҳаракатчан типлари, вазминлик кўрсаткичи бўйича - вазмин, енгилтак типлари мавжуд.

Асаб тизими кучсиз шахсларда иккала жараён - қўзғалиш ва тормозланиш кучсиз бўлади. Бундай одамлар муҳит шаротларига жуда қийин мослашадилар, мураккаб ҳаётий вазиятларда ударнинг руҳий ҳолати осон синади ва улар невротик бўлиб қоладилар. Бундай инсонни тарбиялаш жараёни қийин к«чади, чунки кучсиз асаб тизими организмда рўй бериши керак бўлган ўзгаришларни секин қабул қилади ва ўзлаштиради.

Асаб тизими кучлиларни тарбия қилиш осон, улар янги кўникмаларни тез қабул қиладилар. Асаб тизими кучли инсонлар орасида ҳаракатчанлиги инерт (суст) шахслар ҳам учраб туради. Вазминлик кўрсаткичи бўйича асаб тизими кучлилар вазмин ва енгилтакларга бўлинади. Енгилтакларда кўзғатиш кучли, тормозланиш реакцияси эса қолоқ бўлади. Шунинг учун улар тез тормозланиш керак бўлган вазиятларда ёрдамга мухтож бўлиб қоладилар.

Инсон асаб фаолиятининг индивидуал хусусиятлари бутун спорт фаолиятида муҳим аҳамият касб этади. Ҳаракат кўникмаларининг шаклланиши тезлиги ва барқарорлиги, уларнинг такомиллашуви, зарур бўлганда, уларни ўзгартириш имконияти кўп жиҳатдан асаб фаолиятининг хусусиятларига боғлиқ. Спортчининг спорт фаолиятининг турли даврларидаги ҳолати, машғулотларда ва мусобакалардаги феъл-атвори, ўзини тутиши ҳам индивидуал хусусиятларга киради. Бутун ҳаёт жараёнида, атрофдагилар билан мулоқотда бўлиш, ишлаш жараёнида икки асосий асаб жараёни-кўзғалиш ва тормозланишнинг баланслашуви рўй беради. Бу баланснинг бузилиши динамик стереотипининг шаклланишида қийинчиликлар уйғотади. Асаб марказларида ишлаётган мушаклар, аъзолардан бераётган таъсирни мустаҳкамлаш, ҳаракат кўникмалари динамик стереотипини яратиш учун маълум даражадаги кўзғалиш, асаб жараёнларининг, унинг ҳаракатчанлигининг муайян кучи даркор.

Спортчи организмга таъсир қилаётган ўта кучли кўзғалишлар (максимал ёки субмаксимал юкламалар, узоқ давом этган машғулотлар, юқори тезликда ритмик ишлаш) натижасида ҳаракат актининг самарадорлиги пасаяди. Айнан шу даврда юкламаларни бир оз камайтириш керак, акс ҳолда асаб бузилиши рўй бериши ва спортчини анчагача сафдан чиқариб қўйиши мумкин.

Бош мияда у ёки бу ҳаракат актининг динамик стереотипи шаклланиши учун таълим жараёнида олий нерв фаолиятининг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиш керак. Асаб фаолияти ҳаракатчан, вазмин бўлган спорхчи учун ҳаракатларни бир неча марта такрорлаш кифоя - бу ҳаракатлар унинг бош мияси қобиғига дарров ўрнашади. Вазмин, ҳаракатчанлиги инерт асаб тизимига эга бўлган спортчи ҳаракатларни куп марта такрорлаши керак. Бунга, айниқса, янги тезлик усулларни ўзлаштиришда эътибор бериш керак. Машғулотларда янги техник усулни ўзлаштириш турли спортчиларда турлича ўтади.

А.А. Ухтомский физиологиянинг фундаментал назарияси-доминанта ҳақида таълимотни ишлаб чиқди:

1) доминацияловчи асаб маркази ўз кўзғалишини нармал ва патологик шароитларда мустаҳкамлайди;

2) кўзғалишнинг ривожланиши давомида у бошқа келиб чиқувчи жараёнларни (кўзғатувчига жавоб реакцияси) тормозлайди.

Доминанта тамойили марказий асаб тизимининг умумий амойилидир. Доминантлар инсоннинг касби - қори, характери, темпераменти, қизиқишлари, организмнинг салбий ҳаётий вазиятларга таъсирчанлигига қараб турлича

бўлади. Докшнанталарни онгли бошқариш саломатликни мустаҳкамлашга элтувчи йўлдир (К.В. Динейка, 1987).

Л.П. Примак (1987) қайд этишича, инсоннинг рухий-эмоционал ҳолатига таъсир этувчи омиллар ичида қуйидагилар муҳим ҳисобланади:

1. Жамиятни интенсив технизациялаш натижасида мушак тизимига юкламаларининг камайиши. Мушак тизими инсон марказий асаб тизимини, биринчи навбатда, унинг эмоционал марказларини жонлантирувчи асаб импульчациясининг қудратли манбаси ҳисобланади. Шунинг учун мушак аппаратини етарли юклама билан таъминламаслик, инсон учун ҳаётда «Психологик тусиқларни» енгиш учун керак бўлгандагина ижобий таъсирдан асаб марказларини маҳрум этади. Бундай шароитда кўпгина салбий кўзгатувчилар кўчли характерни намоён этиб асабга ёмон таъсир кўрсатади. Мунтазам паст ҳаётий тонус, апатия бундай пакгда жажлдорлик, оддий салбий таъсирларга чидолмаслик билан тутшиб кетади.

2. Жамиятни технизациялаш ҳис қилиш аъзоларига ахборот юкламасининг кучли ва ўртача кучли сигналлар диапазонида ошиши билан характерланади ва кучсиз ва ўта кучсиз сигналларни кўллаш заруриятини бартараф этади. Айнан шундай сигналлар табиий шароитда яшаган инсонлар ҳаётий фаолиятининг ишчи диапазонини ташкил этади. Цивилизациянинг ўсиши кичик қувватли сигналлар ҳаётий аҳамиятини йўқ қилиб, кучли сигналлар диапазони юкламасини ошириб юборди.

Ҳаракатнинг камлиги натижасида инсон организми асаб ва жисмоний функцияларининг ноуйғунлигини ҳис қилади. Ҳис-ҳаяжонлар, узоқ давом этган асабий ҳолатлар (айниқса, инсон касал бўлган, чарчаган, стресс ҳолатларида) вегетатив асаб тизими, ички секреция безлари, ички органлар функциясининг бузилишига сабаб бўлиши исботланган. Буларнинг барчаси ўткир ва сурункали касалликлар, айнақса, юрак-қон тизими касалликларининг зўрайишига олиб келади. Рухий барқарорлик ва турли ҳаётий вазиятларга адсқват рсакциини тарбиялаш, машқ қилдириш организмнинг стресс ҳолатларга қарши курашувчанлигини кучайтиради ва умумий соғломлаштиришга ёрдам беради (К.В. Динейка, 1987).

7.3. Темперамент ва асаб тизимн хусусиятлари

В.Д.Небилицин, Б.А.Вяткин каби психологлар таъкидлашича, темперамент - инсон рухий фаолияти динамикасини белгилаб берувчи психиканинг индивидуал, ўзига хос хусусиятлари йиғиндисидир. Бу хусусиятлар мазмуни, мақсади ва сабабларидан қатъий назар турли фаолиятларда бир хил намоён бўлади.

Темпераментга илмий таърифни И.П.Павлов берган. У темпераментнинг асосида шартли - рефлекс фаолиятининг индивидуал хусусиятлари, айнан эса, асаб тизими хусусиятлари ётади, деган фикрга келган эди. И.П. Павлов бу хусусиятларни 3 га ажратади: 1) қўзғалиш ва тормозланиш жараёнининг асаб хужайраларининг ишлаш қооилиятига боғлиқ кучи; 2) қўзғалиш кучининг тарморзланиш кучига мутаносиблиги, ёки баланс; 3) қўзғалишни тарморзланиш билан (ёки аксинча) тез ва осон алмаштириш қобилияти.

И.П. Павловнинг таъкидлашича, асаб тизимининг умумий типлари 4 та темперамент асосида ётади. Шундай қилиб 4 та темперамент пайдо бўлди; флегматик, сангвиник, холерик ва меланхолик.

Психологлар Б.М. Теплов (1963), В.Д. Небьшицин (1966), И.П Павлов тадқиқотларини давом эттиришди. Шундай қилиб янги хусусиятлар, масалан, асаб жараёнларининг динамиклиги - ижобий-шартли алоқалар (қўзғалиш динамиклиги) ва салбий алоқалар (тарморзланиш динамиклиги)ни ишлаб чиқиш тезлиги ва осонлигини белгилаб берувчи хусусият кашф этилди. Асаб жараёнларининг мобиллиги - қўзғатувчи ва тарморзловчи жараёнларнинг пайдо бўлиш тезлигини белгилаб берувчи бошқа янги хусусиятдир.

Тарморзланиш ва қўзғалиш ўртасида ўзаро муносабатларнинг бузилиши турли асаб касалликларга олиб келиши маълум.

Темпераментнинг асаб тизими хусусиятларига боғлиқлиги қуйидагича намоён бўлади: инсонда асаб тизимининг битта физиологик хусусияти қанчалик кўп намоён бўлса, темперамент мутаносиб хусусияти шунчалик кам (ёки, аксинча, кўп) ифода этилади. Инсонда қўзғалиш жараёни қанчалик кучсиз бўлса, эътиборнинг чалғиши кучли бўлади, кескин вазиятнинг салбий таъсирига қаршилиги шунчалик паст бўлади - бу темпераментнинг асаб тизими хусусиятларига тўғри чизиқли боғлиқлиги. Темпераментнинг асаб тизими хусусиятларига эгри чизиқли боғлақлиги ҳам мавжуд. Қўзғалиш жараёни кучининг ошиши маълум даражага етгандан сўнг эмоционал қўзғалиш камая бошлайди. Қўзғалиш жараёни кучи ошавериши билан эмоционал қўзғалиш оша бошлайди. Темпераментнинг асаб тизими типига боғлиқлиги кўп қийматли бўлиш ҳам мумкин, яъни асаб тизимининг битта хусусиятига темпераментнинг бир неча турли хусусиятлари боғлиқ бўлиши ва аксинча, темпераментнинг битта хусусияти асаб тизимининг бир неча хусусиятларига боғлиқ бўлиши мумкин (В.С.Мерлин, 1964).

Н. Айзенк ва Г. Айзенк (1968) экстравертлар ва интровертлар хулки хусусиятларини кузатганлар.

Экстравертлар - киришимли, секин генерация ва кўзғалиш жараёнинининг суслиги, кучли, тез ривожланувчи ва барқарор реактив тормозланиш билан ажралиб турадилар.

Интровертларда - кўзғалиш тез ва кучли бўлиб беради, реактив тормозланиш секин ривожланади, кучсиз ва барқарор эмаслиги билан ажралиб туради («Реактив тормозланиш» атамаси Канелдан ўзлаштирилган).

Г. Айзенк интровертларда кучли кўзғалиш жараёни ўқишга шартли рефлексларнинг пайдо бўлишига ёрдам беради, деб ҳисоблайди.

Психомотор фаолияти ўрганилганда интровертлар ва экстравертлар ўртасида фарқлар топилди. Экстравертлар кўп хато қилсалар ҳам вазифаларни тез бажарадилар. Интровертлар аниқлик ва тўғрилиқка катта аҳамият берадилар, бу эса бажариш тезлигининг камайишига олиб келади.

Таъқиқотлар натижасида олинган маълумотларнинг кўрсатишича экстравертлар қийин топшириқларни яхшироқ бажарадилар. Енгил масалаларда интровертлар ва экстравертлар ўртасидаги фарқ билинмайди (Г. Айзенк, 1938, 1971)., Н. Айзенк (1977), экстравертлар хотирадан керакли маълумотни тезроқ топадилар, деган маълумотларни умумлаштирди. Ахборот асаб хизимида из қолдиради ва узок вақтгача сақланиб туради. Бу даврда ахборотни узок вақт эслаб қолиш учун ўтказиш жараёни ўтаётган бўлади. У ахборотни хотирада олиш пайти бўлиб берган вақтинча тормозланиш билан ураниб кетади ва бу хотирадаги изнинг йўқолиб кетиши олдини олади. Интровертларда активациянинг юкори даражаси изнинг узок вақт тургани, билан боғлиқ, бу ахборотнинг узок хотирада яхши сақланишига ёрдам беради ва уни хотирадан чиқариб олиш узокроқ чўзилади. Шу сабабли, интровертларда ахборотни узок вақт хотирада сақлаш хусусияти мавжуд, экстравертлар эса қисқа вақт хотирада устунлиқка эга.

И.П. Павлов, марказий асаб тизими функцияларини мустақкамлаш қобилиятига эга деб кўрсатган эди. Яхши ўзлаштирилган билим ва кўникма - бу барқарор динамик стереотип (из)га эга. Айнан унинг инертилиги кўникмаларнинг мустақкамлигини таъминлайди. Лекин у ўзгарган шароитда янги кўникмаларнинг ривожланишига ҳалақит ҳам беради. Бошқача қилиб айтганда, кўникма қанчалик мустақкам бўлса, ундан халос бўлиш ёки бошқача кўникма билан алмаштириш шунчалик қийин бўлади. Бунда инсоннинг характери хусусиятлари, темпераментига ҳам эътибор бериш керак.

Кема ва унинг тизимларини бошқариш кўникмаларини ривожлантириш кўп жихатдан инсоннинг олий асаб фаолияти хусусиятларига боғлиқ. Холериклар бутун вужуди билан ишга берилишлари, у билан банд бўлишлари, ғайратлари тошиб, кучлари қуйилиб исталган -қийинчиликларни енгишга тайёр ва уларни енгадилар ҳам. Лекин кучлар кетгач, асаб тизими кучли инсонда чекиниш пайдо бўлади, у «керагидан ортиқча чарчайди, шунчалик кўп

ишлаганидан ҳоли кетиб қолади». Холерик ортиқча жиззаки, муносабатлари кескин, тўғри сўз, фаолиятни жуда кенг юритишга қодир. Холерик темпераментли космонавтлар касбий кўникма ва билимларни тез эгаллайдилар. Айни пайтда машғулотлар пайтида кўп хатолар қиладилар. Улар оддий машғулотлардан кўра парвознинг алоҳида ҳолатлари ўрганиладиган машғулотларни яхши ўзлаштирадилар. Дастлабки тайёргарлик даврида улар кўп савол берадилар, вазифанинг деталларини муҳокама қиладилар. Ўқув кемасида улар тез, ташаббус билан, жонли ва руҳий кўтаринкилик билан ишлайдилар. Бундай типдаги инсонларнинг характерли хатолари - шошқалоқликка эътиборни етарли жамламаслик.

Сангвиник ҳаракатчан, ҳаётдаги ўзгарувчан шароитларга тез кўникади: атрофдагилар билан тез мулоқотга киришади, янги одамлар орасида ўнғайсизлик сезмайди. Коллективда сангвиник қувноқ, янги ишни иштиёқ билан бошлайди, кучли қизиқиш билан ишлайди. Ҳиссиётларга тез берилади ва уларни осонлик билан унутади.

Шунинг учун ёмон кайфиятни қийинчиликсиз енгади, унинг одатий кайфияти - оптимистик. Асаб жараёнларининг ҳаракатчанлиги сангвиникка эътиборини бошқа нарсага тезда қаратиш ва янги ахборотни тез қабул қилиб олишга ёрдам беради.

Асаб жараёнларининг осойишталиги ва муайян инертлиги туфайли флегматиклар қийин вазиятларда ҳам пмнагини бузмайди. Улар ўз хис-ҳаяжонларини жиловлай оладилар, икир-чикир нарсаларга эътибор қаратишни ёқгирмайди ва шу сабабли кучни бир меъёردа сарфлашни, узоқ ва услубий кучланишни талаб қила-диган ишларни бажара олади. Бундай типдаги космонавтлар вазифани узоқ ўзлаштирадилар, бир хил хатоларни тез-тез такрорлайдилар ва уларни оддий вариантларини тез ўзлаштирадилар. Тинчгина, тиришқокдик билан, шошилмасдан ишлайдилар. Машғулотлар давомида хатоларни йўқотадилар, касбий маҳоратларини оширадилар.

Меланхолик инсонлар уятчан, қатъиятсизлик, тортинчоқ бўладилар. Янги шароитлар, одамлар уларни кўрқитади, улар ўзларини йўқотиб қўядилар. Одамлар билан мулоқотда бўлар эканлар, улар ўзларини очик намоён қилмайдилар. Меланхоликлар космонавт бўла олмайдилар.

Ўқув кемасида кўникмаларнинг шаклланишини психологик таҳлил қилиш космонавтларнинг вужудга келиши ва уларнинг характери уларни индивидуал хусусиятларга боғлиқ эканлигини кўрсатди (Ю.Гагарин, В.Лебедев, 1976).

7.4. Спортда шахснинг шаклланиш психологияси

Спорт соҳасидаги кўпгина мутахассислар - педагоглар, психологлар, физиологлар ва шифокорлар ўртасида спортчиларнинг асаб тизими кучли бўлади, уларнинг руҳий хусусиятлари, шу жумладан, темпераментлари спортда юксак муваффақият қозониш учун зарурий шарт ҳисобланади, деган фикр кенг тарқалган. Бу фикр айрим тадқиқот ишлари натижасида қисман тасдиқланган. А.И. Кресотовников ва унинг ҳамкасблари 1937 йилдаёқ асаб тизими тури хусусиятларини тест усулида аниқлаб, кўп спортчилар кучли типнинг турли варивцияларига мансуб, деган хулосага келган. Ушбу муаммони ўрганишни давом этган олимлар спортдаги муваффақият асаб тизимининг типологик хусусиятларига шартли равишда боғлиқлиги тўғрисида хулосага келдилар (А.Н. Крестовников, 1951-1955).

К.М. Смирнов (1954, 1962) мусобақаларнинг юқори тоифадаги спортчилар фаолиятига таъсирини ўрганар экан, кўзгалиш жараён кучсиз кечадиган шахслар муҳим мусобақаларда ёмон натижаларга эришишини аниқлади.

В.В. Медведев, А.В. Родионов, Н.А. Худатов (1973) тадқиқотлар натижасида спортчиларнинг мусобақаларда, руҳий зўриқиш шароитида асаб тизимининг кўзгалиш жараёнига боғлиқ хусусиятлари етакчи роль ўйнайди, деган фикрга келдилар. Олинган маълумотлар қатор муаллифлар (К.М. Гуревич, Л.А. Копитова, В.Ф. Матвеева, В.С. Мерлин ва ҳ.з.) тўплаган маълумотларга мос келади.

Бу фикрлар оммавий ва ўсмирлар спортида бошқача тус олади. Н.Д. Синани (1967, 1968) велосипедчилар фаолияти хусусиятларини ўрганар экан, турли малакали спортчилар ўртасида асаб тизими бўш шахсларни учратмади. Аммо бундай фикрлар замонавий маълумотларга (айрим хусусиятлар компенсацияси, темпераментнинг фаолият талабларига мослашиши) кўп ҳам тўғри келармайди (В.С. Мёрлин, В.Д. Небиглицин, В.М. Теплов, К.М. Гуревич ва ҳ.з.) тоифаси, ёши, жинси, спортдаги стажи турлича бўлган спортчилар ўртасида инертли, енгилтак, жиззаки, асаб тизими бўш шахсларнинг ҳам учраши ўрганишлар натижасида исбот қилинган.

Темперамент хусусиятларини оммавий спорт билан шуғулланишга бўлган қобилият, деб қараш нотўғри. Асаб тизимининг кучсизлиги, инертлилиги ёки барқарор эмаслиги ва бу билан боғлиқ темперамент хусусиятлари муваффақиятли спорт фаолиятига ҳалақит бермайди (Б.А. Вяткин 1964, 1967, 1970; Ю.Я. Кисёлев, 1971; В.П. Мерликин, 1967, 1968 О.А. Черникова, 1961; В.М. Шадрин, 1967).

Б.А. Вяткин, (1978) икки нуктаи назар мавжуд, деган фикрга келган:

- 1) исталган спорт туридаги муваффақият асаб тизими ва темперамент хусусиятларига боғлиқ;
- 2) оммавий спортда ва спортнинг алоҳида турларида асаб тизими ва

темперамент муҳим роль ўйнамайди, турли типдаги асаб тизими ва ҳар хил темпераментли шахслар спортда бирдек натижага эришишлари мумкин.

Инсон асаб фаолиятининг индивидуал жиҳатлари бутун спорт фаолиятининг боришида катта аҳамият касб этади. Улар ҳаракат кўникмаларининг шаклланиш ва барқарорлашиши тезлигига, уларнинг ривожланиши ва, керак бўлганда, қайта ишлаб чиқиш, ўзгартиришга катта таъсир кўрсатадилар. Спортчининг машғулотларда ва мусобақалардаги рухий ҳолати ва ўзини тугиши ҳам индивидуал хусусиятларга боғлиқ. Ҳаётда, ишда, атрофдагилар билан муносабатда икки асосий асаб жараёни - қўзғалиш ва тормозланишнинг баланслашуви рўй беради. Бу баланснинг бузилиши динамик стереотипнинг шаклланишида қийинчиликлар туғдиради. Асаб марказларида ишлаётган мушаклар, органлардан келаётган таъсирларни мустаҳкамлаш, ҳаракат кўникмаси динамик стереотипини яратиш учун асаб марказлари қўзғалишининг маълум даражаси зарур бўлади.

Спортчи организмга таъсир қилувчи ўта кучли омиллар (узоқ давом этган максимал юкламалар, юқори темпда ритмик ишлаш) дан сўнг шуғулланишларнинг самараси кучли тормозланиш натижасида тушиб кетади. Айнан шу даврда юкламаларни камай-тириш керак, акс ҳолда олий асаб фаолиятда портлаш рўй беради ва спортчини узоқ вақт издан чиқариши мумкин.

7.5. Жисмоний машғулотларнинг психологик масалалари

Машхур психолог П.А. Рудик (1973) тадқиқотлар натижасида шахснинг психологик хусусиятлари жисмоний машқлар таъсири остида муайян, барқарор ўзгариши мумкин, деган фикрга келган. Одатда спорт шахснинг шаклланиши ва ривожланишига ижобий таъсир кўрсатади, деб ҳисоблаш қабул қилинган. Спорт мусобақа-лари тиришқоқлик, ахлоқ ва ирода сифатлари, мардликни тарбиялашга ёрдам бериши юқорида қайд этилди. Аммо бу йўналишдаги тадқиқотлар энди бошланмоқда.

Вернер ва Тотхейд Вест - Пойнтедаги ҳарбий академия курсантларининг шахсий хусусиятларига мунтазам спорт машғулотлари ва мусобақаларининг таъсирини аниқламоқчи бўлдилар. Бунинг учун ўрта мактабнинг ҳарбий академияга ўқишга кирмоқчи бўлган, спортчи ва спортчи бўлмаган битирувчилари кузати.тди. Ушбу тадқиқот натижаларига кўра шахс ўсмирлик даврида шаклланиб бўлади ва спорт билан шуғулланиш айтарли ўзгариш-ларга олиб келмайди, деган тахминга келинди.

1968 йилда Вашингтонда ўтказилган спорт психологияси бўйича иккинчи халқаро конгрессда профессор Икегами узоқ ва мунтазам спорт машғулотларининг шахснинг ўзгаришга таъсирини ўрганишга бағишланган фундаментал тадқиқотлар натижасини тақдим этди. Бу маълумотларнинг статистик таҳлили шуни кўрсатадики, спорт стажи ошавериши билан кузатилган шахслар фаолроқ, тажовузорроқ, беғамроқ бўлаверган, депрессия

ва фрестация камрок иштиёқ ҳис этганлар, бошқалар билан муносабатда етакчи бўлишга камроқ интиланлар. Унинг фикрига кўра, спорт машғулотлари руҳий барқарорликнинг умумий ўзгаришига таъсир этмаган.

7.6. Ўқувчи ёшлар асаб тизимининг типологик хусусиятларини тадқиқ этиш

Асаб жараёнлари - уйғониш ва тормозланиш учта хусусият билан характерланади: куч, ҳаракатчанлик, босиклик. Бу хусусиятлар комбинацияси турлича бўлиши, ҳар бир инсонни характерловчи асаб тизимининг индивидуал хусусиятлари шу комбинацияга боғлиқ бўлиши мумкин (З.И. Коларова, 1968). Умумий типдаги асаб тизимининг айрим хусусиятларини тадқиқ этишнинг ишончли, замонавий, психологик усуллари Б.М. Теплов (1963), В.Д. Небглицин (1966), В.С. Мерлин, Э.И. Маствилискер (1971) ишларида баён этилган.

Сўнгги йилларда спорт психологиясида В.А. Вяткин (1978), Б.Д. Кретт (1978), М.А. Робер, Ф. Тильман (1988)нинг спортнинг турли турлари намоёндалари асаб тизимининг типологик хусусиятларини ўрганишга йўналтирилган тадқиқотлари кенг тус олди.

Психологик тадқиқотлар натижасида А.А. Бодалев, В.В. Столин (1987) куйидаги хулосага келишди:

1. а) Биринчи шкала бўйича (37±12) юқори балл қўзғалиш жараёнининг юқори даражасини акс эттиради, чаққон, тез ҳаракатларни талаб этувчи вазиятларда самарали фаолиятни амалга ошириш қобилияти билан ажралиб туради, асаб тизими узоқ, тез-тез такрорланувчи қўзғалишга дош беради.

б) Биринчи шкала бўйича паст балл (37-12) қўзғалишнинг бўшлигини акс эттиради.

2. а) Иккинчи шкала бўйича юқори балл асаб тизимининг тормозланиш жараснига нисбатан кучини акс эттиради, тормозли шартли рефлексларнинг тез ва мустаҳкам ўрнатилиши, тақиқлар вазиятида фаолликдан воз кечиш қобилияти (32±11).

б) Тормозланиш жараёнининг 1«учсизлик тормозли рефлексларнинг ривожланишини қийинлаштиради (32-11).

3. а) Юқори ҳаракатчанлик асаб тизимининг қўзғатувчилар белгиларини тез қайта ишлаш, янги вазиятга дуч келганда тез қайта қуриш қобилиятлари, янги предмет ва ҳодисалар билан ўзаро муносабатларга тайёрлик ва истак (36-12)

б) Паст ҳаракатчанлик асаб тизимининг қўзғатувчилар белгиларини қайта ўрганишда юқори шартлилигини акс эттиради, янги кўникмаларга ўтиш қийин, индивид янги вазиятлардан ўзини олиб қочади (32-11)

Юқорида баён этилганлар ўқувчи ёшлар шахснинг типологик хусусиятларини аниқлаш бўйича тадқиқотлар ўтказиш зарурлигини кўрсатади.

Методиканинг мақсади:

1. Талаба ёшлар асаб тизимининг индивидуал типологик хусусиятларини аниқлаш.
2. Талаба ёшлар шахсининг типологик хусусиятларини аниқлаш.

Тадқиқотлар вазифалари:

1. Анкета саволларига берилган жавобларни таҳлил қилиш асосида кўзғалиш, тормозланиш кучи ва уларнинг ҳаракатчанлигини аниқлаш.
2. Анкета саволларига берилган жавоблар асосида эмоционал барқарорлик даражасини, темперамент тури, экстраверсия-интроверсияни аниқлаш.

Тадқиқот вазифаларини бажариш учун поляк психологи Я.Стреляу (1974) ишлаб чиққан «Темперамент сўровномаси» дан; инглиз психологи Г.Айзенк (1964) тузган тестдан фойдаланилди. ТАТУ нинг 300 дан ошиқ 18-24 ёшли талабалари, олимпиада хотираларида захиралари Республика билим юртининг футбол билан шуғулланувчи (9-11 синф) ўқувчилари кузатилди. Натижалар жадвалда келтирилган.

Олинган маълумотлар (7.1-жадвал) А.А. Бодалев, В.В. Столин (1987) лар ўтказган тадқиқотлар кўрсаткичларига мос келади. 1 ва 2 босқич талабалари ва қизлари асаб тизими кучсиз шахслар ҳисобланади. Маълумки бундай талабани тарбия қилиш жараёни қийин кечади, чунки кучсиз асаб тизими организмда рўй бериши керак бўлган ўзгаришларни секин қабул қилади ва ўзлаштиради, янги ҳаракатларнинг катта қийинчиликлар билан ўрганади.

Дастур бўйича эса талабалар баскетбол, волейбол, қўл тўпи, футбол ва бошқа ўйинларни ўрганишлари керак.

Улғайган сари кўзғалиш жараёнлари ва асаб жараёнларининг ҳаракатчанлиги ўсиб боради. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбия билан шуғулланувчи талабаларда кўзғалиш ва тормозланиш жараёнлари кучли бўлади, асаб жараёнлари ҳаракатчанлиги билан ажралиб туради. Бундай типдаги талабаларни тарбия қилиш осон кечади, улар янги ҳаракатларни тез ўзлаштирадilar, асаб :жараён-ларининг бир меъёрдалиги, босиқлиги билан ажралиб турадилар.

Олимпиада захиралари Республика билим юрти ўқувчиларида кўзғалиш юқори, асаб жараёнлари кўзғалувчан, тормозланиш эса кучсиз. Бундай спортчилар тормозли реакциялар билан жавоб беришда орқада қоладилар, бу эса турмушда, ўйин майдонларида панд бериб қолади. Шунинг учун улар ўзларини қўлда тутиб туролмайдилар ва доим руҳий зўриқишда бўладилар.

Ўтказилган тадқиқот улғайган сари ўғил болаларда худди қизларда каби, кўпроқ экстраверсия ривожланади. Улғайган сари муносабатларга интилиш язшиланади, нотаниш вазиятларда ўзгариш дадилроқ тута бошлайдилар. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбия билан шуғулланувчи талабалар бошқа курсдошларига қараганда экстраверсияга мойил бўладилар ва эмоционал барқарордар.

Шуни қайд этиш муҳимки, экстравертлар аниқлик ва хатосизликка катта аҳамият берадилар, бу эса иш тезлигининг пасайишига сабаб бўлади. Экстравертлар вазифани тезроқ бажара бошлайдилар, кейин интровертлар кўрсаткичлари тобора яхшилаи бошлайди ва экстравертлар натижаларидан ошиб кетадилар.

18-19 ёшли талабалар флегматик (содда, эҳтиёткор, оғир, бошқариладиган, назорат қилса бўладиган) бўладилар, улғайган сари улар сангвиникларга (киришимли, етакчиликка мойил, куанок) яқинлаша бошлайдилар. Спорт-интернат ўқувчилари холерикликка кўпроқ мойил (таъсирчан, безовта, тажовузкор, фаол).

7.7. Талаба ёшларнинг эмоционал зўриқишини тадқиқ этиш

Методика мақсади - талаба ёшларнинг эмоционал зўриқиши индивидуал хусусиятларини аниқлаш.

Талаба ёшларнинг олий асаб тизими типи индивидуал хусусиятлари курсаткичларн

Ёш
Жараёнлар кучи
Асаб
жараёнларининг
ҳаракатчанлиги

Қўзғалиш
Тормозланиш

Угил болалар

18

36-10
38-10
39-12

19

39-13
40-11
40-14

20-24

41-12

40-8

41-8

Сиорт билан шуғулланувчилар

55-7

55-7

47-10

ОЗРБЮ

ўқувчилари

16

49-5

48-9

50-6

17

56-10

46-13

57-5

кизлар

18

29-10

38-10

32-11

19

38-13

46-15

46-7

Еш

Даражаси

Интроверсия-экстраверсия
Эмоционал-баркарорлик

18 19 20-24
10-2 11-3 12-4
6-3 10-2 11-4

ОЗРБЮ ўқувчилари, стгорт билан шугулланувчилаэ
12-3
7-3 13-2,5

16
17
12-3 12-4
13-2,5 13-0,3

13 19 20-24
қизлар 9-3
12-4 12-4
11-3 12-4 11-4

Вазифа: анкета саволларига жавобларни таҳлил қилиш асосида ўқувчилар ва талабаларнинг эмоционал зўриқиши даражасини аниқлаш.

Тадқиқот объекти: ТАТУ талабалари, ОЗРБЮ ўқувчилари. Тадқиқот методикаси эмоционал муҳит, ўз ҳис-ҳаяжонларини бошқариш қобилиятини аниқлаш имконини беради ва у Н.М. Ғўёйсахова, Г.Ш. Габдреева (1988)лар томонидан тузилган. 7.4-жадвалда психологик тадқиқотлар кўрсаткичлари келтирилган.

Жадвал

Талаба ёшларнинг эмоционал зўриқиш кўрсаткичлари

Ёш
м

м

18

14,4

-

1,6

19

12,1

4,2

1,8

20-24

13,8

6,1

1,5

Футболчилар, асосан, ўртача эмоционал кўзғалишга эга. Улғайган сари кўзғалиш пасайиб боради. Ўқувчилар орасида эмоционал зўриқиши юқори бўлган (18 балл) футболчилар борлиги маълум бўлди. Улар ўз фаолиятларини бошқара ва назорат қила олмайдилар, ўз имкониятларини олдиндан нотўғри баҳолайдилар, ҳеч бир сабабсиз безовта бўладилар, аразчи, таъсирчан, ўртоқлари билан келиша олмайдилар. Бунга оиладаги нотўғри эмоционал муносабатлар (жазолашлар, болани мунтазам тергашлар) сабаб бўлиши мумкин.

В.Г. Заикин (1991) кучли стресс қолатида тадқиқ этилувчилар руҳиятида нима рўй бераётганини экспериментал кўрсатиб берди. Тадқиқ этилувчиларга вақт жуда секин (ёки тез) ўтаётгандек, унча узок бўлмаган масофалар (5-6 метр) ни 1,5-2 марта хато билан баҳолайдилар. Улар инсон хулқ-атвори, ҳатти-ҳаракатини ҳам нотўғри тушунишлари мумкин: инсоннинг осойишталиги тадқиқ этилувчиларга лоқайдлик, бегонасирашдек, табассум эса заҳархан-далик бўлиб кўринади.

Шундай қилиб, юқори руҳий зўриқиш. кучли безовталиқ ишлаб чиқариш-вақт характеристикалари эталонларини ўзгартиради, қабул қилишда психологик таққослаш механизмларида бузилишларга сабаб бўлади. Ёмон психологик ҳолат инсон муноса-батлари тизимига ҳам таъсир кўрсатади. Бундай ҳолатнинг тез-тез қайтарилиб туриши инсон табиатини ўзгартиради, унинг психикасини бузади. Бу эса унинг атрофидагилар билан муносабатларида, тақдирида акс этмай қолмайди.

Психологик тадқиқот маълумотлари улғайган сари эмоционал зўриқиши пасайишини кўрсатди. Талабалиқ даври инсон ҳаётида муҳим босқич, бу даврда инсоннинг психологик сийрати тубдан ўзгаради.

Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова (1988) фикрига кўра «безовта одам» - бу ўзига, ўз қарорларига ишонмайдиган, доим кўнгилсиз-ликларни кутиб яшайдиган, ваҳимачи, бадгумон, ҳеч кимга ишонмайдиган инсон. Безовталиқ

неврознинг ривожланишига сабаб бўлиши мумкин.

Маълумки, инсон ёши нафақат унинг физиологик етуклиги даражаси, балки атроф-муҳит билан муносабати, ички дунёси хусусиятлари, ўй-фикрлари характери ҳам акс эттиради. Кўпгина психологларнинг фикрига кўра 11 ёшдан сўнг безовталиқ даражаси кескин ошади, 20 ёшида ўз чўққисига чиқади, 30 ёшдан сўнг пасая бршлайди.

Типологик хусусиятларни аниқлаш учун, турли сўровномалардан фойдаланилади. қуйида Айзенк - Русалованинг шахс типологик хусусиятларини аниқлаш сўровномаси келтирилган.

Назорат саволлари:

1. Психологиянинг психодиагностика йўналиши нималарни ўрганади?
2. Юқори нерв фаолиятининг хусусиятларини ёритинг.
3. Юқори нерв фаолиятининг хусусиятлари қандай аниқланади?

Адабиёт:

Брайан, Дж Кретти. Психология в современном спорте. М., ФиС, 1978.

Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.:ФиС, 1978".

Кошбахтиев И.А. Информационное обеспечение образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Т., 2004.

Психология физического воспитания и спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры (под. ред. Т.Т. Джемгаррова, А.Ц. Пуни. М., ФиС, 1979.

Родионов А.В. Психофизическая тренировка. М., ТОО Даз, 1995.

8-мавзу. ҲАРАКАТ ФАОЛЛИГИ ВА САЛОМАТЛИК

РЕЖА:

1. Спортда машқлар юқламаси характеристикаси
2. Жисмоний машқларнинг энергетик қийматн.
3. Жисмоний юқламаларни дозалаш
4. Тлабаларни жисмоний тарбия қилишда юқламаларни меъёрлаш
5. Қуруқ иссиқ иқлим шароитида жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг ўзига хос хусусиятлари

8.1. Спортда машқлар юқламаси характеристикаси

Бугунги кунда ўзбек ва чет эл олимлари спорт машғулотларининг илмий асосларини ишлаб чиққанлар.

Маълумки, спорт машғулоти - инсон жисмоний қобилятини ўстиришни ўзига мақсад қилиб олган педагогик жараён бўлиб организмнинг ривожланиши билан чамбарчас боғлиқдир (мушак. юрак-қон, нафас олиш тизимларини

мустаҳкамлаш, асаб тизимини ривожлантириш). Спорт машғулоти яқинда таъсири масалалари 30 йилдан бери мутахассисларнинг диққат марказида турибди. (Л.Р. Айрапетьянц, М.А. Годик, 1992).

Боксчилар билан турли жадалликда олиб борилган ишлар мазмунининг таҳлили шуни кўрсатадики, разминка пайтвда ва якунловчи гимнастик машқларни бажараётганда, шунингдек, енгил югуриш ва штангалар билан айрим машқларни бажаратганда жадаллик минимал бўлади. Соғломлаштирувчи жисмоний тайёргарлик воситаларига разминка «пайтвда бажариладиган умумий ривожлантирувчи машқлар, шунингдек кросслар ва спорт ўйинлари киради.

Спортнинг у ёки бу турининг спортчи организмга таъсирини аниқлаш учун алоҳида муообақали машқнинг эмас бутун машғулоти жараёнининг таъсирини ўрганиш керак. Шундан келиб чиқиб спорт турини гуруҳларга тақсимлаш учун юкломани характерловчи ушбу амал қилиш керак. Буларга спорт машғулотида бажарилаётган ишнинг кучи (максимал, субмаксимал, катта, ўртача, турли жадалликдаги); ишнинг цикллилиги ёки ноцикллилиги; у ёки бу ҳаракат сифатларининг ривожланиши. Н. Озолин (1971), Н.И. Волков (1968) машғулоти воситалари классификациясининг муҳим белгиларига қуйидагиларни киритишни тавсия қиладилар.

1. Ихтисослаштирилганлик, яъни ушбу спорт машғулоти воситасининг мусобақа машқларига ўхшашлиги.

2. Ўйналтирилганлик, яъни машқларнинг у ёки бу ҳаракат сифатининг ривожланишига таъсири.

3. Координацион мураккаблик, унинг таъсири машғулоти самараси катталигида акс этади.

4. Машғулотнинг организмга таъсири сон катталиги сифатида.

Спорт машғулотида юклом дегайда спортчининг ҳаракат фаоллиги билан боғлиқ ва унинг организмга таъсири катталиги билан аниқланадиган жисмоний ва асаб кучланишлар тушунилади (Л.П. Матвеев, 1962; В.С. Келлер, 1968; П. Кунат, 1972 ва бошқалар).

А.Г. Дембо, С.Н. Попов, А.М. Тюрин, Ю.М. Шапкайц (1986) вегетатив функцияларнинг спорт машғулоти таъсири остида ўзгаришини ўрганиш масалаларидан келиб чиқиб спорт турлари классификациясини ишлаб чиқдилар. Спорт турларини гуруҳларга тақсимлаш учун юкломани характерловчи уч мезонга ўшари амал қилиш муҳим. Уларга қуйидагилар киради: спорт машғулотида бажариладиган иш кучи (максимал, субмаксимал, катта, ўртача, жадаллиги турлича). Биринчи турта гуруҳга спортнинг циклли турлари киради. Улар иш кучи ва у ёки бу ҳаракат сифатлар ривожлантириш бўйича ажратилади. Биринчи гуруҳга узунликка сакраш ва уч марта сакраш, 100 м га, 300 м га, 800 м га югуриш, эшак эшиш ва ҳзлар киритилган. Бешинчи гуруҳда тузилиши ноциклли спорт турлари (оғир атлетика, диск, ядро улоқтириш, баландликка сакраш) бирлашган. Бундай спорт турлари учун қисқа муддатли

кучланиш, максимал куч талаб қилиниши характерлидир. 6-7 ва 8 гуруҳларга кучланиш тез-тез ўзгариб турадиган, ноцикли иш устун келадиган спорт турлари (гимнастика, акробатика, волейбол, теннис, бокс, футбол кураш, қўл тўпи) кирази.

Тўққизинчи гуруҳ-спортнинг бошқа турлари (парашютли, елканли, сув-моторли спорт турлари; шашка, от спорти) ўз ичига олади. В.В.Михайлов (1989) соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг жисмоний юкламалари машқлар ҳажми, жадаллиги, характери бўйича аниқланади, деб ҳисобланади. Олим уларни махсус услубий йўналишга эга уч гуруҳга бўлади. Биринчи йўналиши: лаззатланиш самараси. Жисмоний иш вақтида тана тўқималарида гармонлар-эндокринлар ажралиб чиқиб қонга ўтади. Уларнинг бир қисми марказий асаб хизимлга этади ва асаб марказларига таъсир этади. Натижада ҳаракатлашаётган инсонда қувонч ва лаззатланиш ҳисси уйғонади. Иккинчи йўналиш-юрак қисқаришлари частотаси минутига 135-155 зарбни ташкил этадиган жисмоний юкламани бажариш, машғулот давомийлиги юқори чарчаш билан ифодаланади. Учинчи йўналиш-машғулотлар дастурига аэробли ва тезлик жисмоний юкламаларни киритишни талаб қилади.

8.2. Жисмоний машқларнинг энергетик қиймати.

Бир тадқиқот материаллари асосида 81,8% талабаларда жисмоний тарбия ва спортнинг ақлий меҳнатга ижобий таъсири қайд этилган. Спорт машғулоти инсоннинг ички-биохимик ва биофизик «дунё» сини тубдан ўзгартиради. Деярли барча функционал хусу-сиятлар ва тана сифатлар, ҳатто мушаклар, асаб ҳужайралари, ички органларнинг ҳужайравий тузилмалари ўзгаради.

Катта ёшдаги спортчилар ҳаракат фаолиятини тежамлилиги 1 метр йўл «қиймати» орқали ифодаланади.

Тежамлилик энергетик, кислородли, пульсли бўлиши мумкин. 1 метр йўлнинг энг кичик қиймати юрганда (0,8-0,9 кал-мин) кислородли-велосипед ҳайдаганда, пульсли-юрганда, чанғиларда учганда бўлади.

Машғулотлар ҳафтада 3 марта (минимум) (жисмоний аҳволни яхшилаш учун) ва 2 марта (жисмоний аҳволни сақ-лаш учун) ўтказиш керак.

Оптимал соғломлаштириш самарасини таъминлаш мақсадида умумий чидамлилик ва қувватни, тезлик - куч имкониятларни жисмоний аҳвол даражаси паст, ўртадан пастроқ (60:60%), ўрта (50:50%), ўртадан баланд ва баланд (40:60%) бўлган инсонларда ривожлантириш учун воситалардан комплекс фойдаланиш тавсия этилади.

Битта машғулотнинг давомийлиги жисмоний аҳволи даражаси паст, ўртадан паст бўлган инсонлар учун 40 минут, ўрта даражалилар учун 30 минутдан кам эмас, ўртадан юқори ва баланд даражалилар учун 20 минутдан кам бўлмаслиги керак.

Пульс режими турли ёшдаги ва жисмоний аҳволи турлича бўлган

инсонлар учун куйидаги формула бўйича аниқланади ЮКЧ-(190-51)-(А-Т), бу ерда ЮКЧ- юрак қисқаришлари частотаси (зарб-мин), К - жисмоний аҳвол даражасининг тартиб рақами (1- паст, 2-ўртадан паст ва ҳ.з.), А - ёш (20-59); Т - узлуксиз характердаги юклама давомийлиги. минут (10-50).

Мустақил машғулотлар учун соддалаштирилган формула куйидагича ифодаланади.

20-29 ёшда 3-10-К

30-39 ёшда 3-9-К

40-49 ёшда 3-8-К

Бу ерда, 3 - бир ҳафтада машғулотлар частотаси: 10, 9, 8, 7 машқларнинг циклн турлари хажми (км); К-югуриш ва юриш (1,9); сузиш (0,1); велосипед ҳайдаш (1,0) коэффициентлари.

Лейпциглик профессор Нойман югуриш велосипед спорти, юриш, сузишдан аввал чидамлиликини чиниқтиришни тавсия этади. Ушбу машғулотларни ўйин кўринишидаги машқлар билан тугатиш тавсия этилади.

Найман, ҳаёт тарзини ўзгартириб касалликларнинг модда алмашинуви, юрак-қон тизйМи билан боғлиқ учдан икки қисмининг олдини олиш мумкин, деб қайд этади. 400 ккал энергия сарфланишни талаб этувчи Мунтазам машғулотларда шуғулланиш инфарк эхтимолини 50 % га киекартиради.

Жадвал

Мунтазам юкламада энергнянинг сарфланншн ха кид маълумот

Жисмоний фаолият тури	
Масофа (км)	
Жадаллик	
6 км-соат	
Вақт (соат)	
Энергиянинг сарфланиши (ккал)	
Югуриш	
	30-50
	5 км-соат
	12 км-соат
	1
	2
	3
	4
	6
	870
	1740

3480
5220
7160

велосипед

100-200
2,5 км-соат
20 км-соат
1
2
4
400
800
1600

сузиш

4-8
2 км-соат
1
2
680
1380

Юриш

Волейбол(мусобақа) Футбол(мусобақа) Гимнастика(мусобақа)

Боғда ишлаш

25-50.,
6 км-соат
1
2
1
1
1
1
1
600
1200
430
630
220
450

8.3. Жисмоний юкламаларни дозалаш

Л.Е.Любомирский (1989) экспериментал тадқиқотларни умумлаштириб болалар ва ўсмирларнинг ҳаракат фаолиятига ўргатиш даражасини баҳолаш ва жисмоний тарбия жарайида жисмоний юкламаларни меъёрлаштириш бўйича қатор шартларни ажратади:

1. Юкламани шундай жадалликца бериш керакки, токи мактаб ўқувчиси чарчоқни ҳис қилсин.

2. Жадаллиги билан асаб марказларининг қўзғалиши, мушак гуруҳларининг ишини бошқаришни ташкил этишга қодир юкламаларни қўллаш лозим.

Жисмоний юкламаларнинг мактаб ўқувчиси организмга таъсирини баҳолаш учун ЮҚЧ, иш вақти чегараси, кислород истеъмол қилиш кўрсаткичларини баҳоловчи турли классификация-лардан фойдаланилади. Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский (1989) 5 зонани ўз ичига олувчи юкламалар классификациясидан фойдаланишни тавсия этадилар:

1. Жадаллиги паст зона. Пульс минутига 100-120 зарбдан ошмайди. Бу зонада иш узоқ вақт бажарилиши мумкин.

2. Жадаллиги ўртача зона (масалан, умумий юкламанинг 50%). Бу зонадаги иш юрак-қон, нафас олиш, ҳаракат аппарати функциялари ўртасида ўзаро таъсирни ўрнатишга ёрдам беради. Бу зонада 7-8 ёшли болалар 5-6 минут, 13-14 ёшли болалар 10-12 (қизлар), 20-22 минут (ўғил болалар) ишлаши мумкин.

3. Жадаллиги юқори зона (умумий юкламанинг 70%). Мактаб ўқувчилари организмда мушаклар ишлаётганда физиологик функциялар катта кучланишда бўлади. Кичик ёшли болалар 10 минут ишлашига қарамай, бу зонада нафас олиш функцияси ва бошқа кўрсаткичлар катта қийматга эга бўлиши мумкин.

4. Жадаллиги юқори субмаксимал қуиватли зона (умумий юкламанинг 80%). Мушаклар, юрак ва бошқа аъзолар ҳамда тўқималар иши энергиянинг анаэроб манбалари билан таъминловчи машқларни бажариш режимига мос келади. Циклли юкламаларни бажариш давомийлиги бу зонада кичик ёшдаги мактаб ўқувчилари учун 50 сек, каттароқ ёшдагилар учун эса 1 минутни ташкил этади.

5. Жадаллиги максимал зона (100%) жисмоний машқларни максимал тезликда ва темпда бажаришни талаб қилади. Циклли юкламани бажариш вақти ёш болаларда ва катталарда ҳам атиги 10 сек.ни ташкил этади.

Я.С. Войнбаум (1991) мактаб ўқувчиларининг куч сифатлари ва чидамлилиги ривожлантиришга ёрдам берувчи юкламалар меъёрини ишлаб чиқди.

8.4. Тлабаларни жисмоний тарбия қилишда юкламаларни меъёрлаш

Олийгоҳда ўқиш даври маънавий ва жисмоний сифатларнинг фаол

шаклланиши даврига тўғри келади. Жисмоний тарбия таълим-тарбиявкй ва соғломлаштириш жараёнларининг ажралмас қисмидир. Жисмоний машқларни меъёрлаш - талабалар саломатлигини ривожлантириш масалаларини ҳал қилиш шартларидан биридир.

Талабалар ҳаракат фаоллигини меъёрлаш муаммоси муҳим аҳамиятга эга, чунки охириги пайтда ёшларда ўсиб бораётган гиподинимия сезилмоқда. Бу ўқув машғулотлар ҳажмининг нафакат аудиторияда, балки уйда ҳам катталиги билан боғлиқдир. Натижада саломатлиги қониқарсиз, ортиқча вазнга эга, турли касалликларга мойил, қомати бузилган, кўзи яхши кўрмайдиган, руҳияти тушкун талабалар фоизи ошиб бормоқда.

Ёшлар саломатлигини асраш ва жисмоний сифатлар даражасини кўтариш учун минимум 2,5 минг ккал энергияни сарфлайдиган ҳаракат режими зарур, бу кўрсаткич деярли 600 моторли ккални ташкил этади.

Ҳаракат фаоллиги етишмовчилиги ўсаётган организмнинг кўпгина функцияларига салбий таъсир кўрсатади ва қатор касалликларнинг пайдо бўлиши ва ривожланишида патогенетик омил ҳисобланади.

Ўсмирлар ҳаракат режимидаги етишмовчиликнинг салбий таъсири ушбу ёшга хос бўлган акселерация ҳолати билан мураккаблашади. Жисмоний тарбия меъёрларининг ноадекватлиги организмнинг ўсиши ва ривожланишига ёки, юкламага қараб, орқада қолишига ёрдам беради.

Талабаларнинг ҳаракат фаоллиги меъёрларининг гигиеник тамойиллари Д. Шарипова (1991) томонидан ишлаб чиқилган. Ихтиёрий ҳаракат фаоллиги нафакат ҳаракатга бўлган биологик эҳтиёж (кинезофипия) эмас, балки ўқув машғулотлари, жисмоний тарбия тизими, шунингдек, иқлим шароитларига боғлиқ ҳамдир, дейди Д.Шарипова. У талабалар ҳаракат режимини ташкил этиш ва гиподинамиянинг кузги-қишки даврда олдини олишни тавсия этади.

М.Я. Виленский (1978) талабалар учун ҳаракат фаоллигининг куйидаги оптимал даражасини таклиф этади: суткада 14-19 минут қадам ёки кунига 1,3-1,8 соат исталган машғулотларда қатнашиш.

Базавий дастурда ҳафталик ҳаракат режими тавсия этилади: эркаклар учун - соғломлаштирувчи югуриш - 15-17 км, тўсинда тортилиш - 70-80 марта, гавдани олдинга энгаштириш - 90-120 марта; аёллар учун - соғломлаштирувчи югуриш - 12-14 км, турган жойда арқонда сакраш - 350 марта, ётган жойдан гавдани кўтариш, қўллар бош орқасида, оёқлар жипслаштирилган - 100-120 марта, ўрта тезликда юриш - 21-36 км.

Таниқли француз меҳнат физиологлари Шеррер ва Моно ҳаракат фаолиятини куйидаги уч категорияга бўлишни таюшф этдилар:

- локал иш: уни бажаришда 30% мушаклар унча кўп энергия сарфламасдан иштирок этадилар.

- регионал иш: уни бажаришда 50 % мушаклар ўртача энергия сарфлаб иштирок этадилар.

- глобал иш: 70 % кам бўлмаган мушаклар анча энергия сарф қилиб иштирок этадилар.

Дастлабки икки категория аниқ соғломлаштирувчи самарага эга эмас. Фақат глобал ҳаракатли фаолият саломатликни мустаҳкамлашага ёрдам беради. Уларнинг бажарилиши юрак - қон, нафас олиш тизимининг жадал фаолияти ва кўп энергия сарфланиши билан боғлиқ.

И.В. Муравов (1984) чидамлилиқ ривожланиши билан боғлиқ жисмоний юкламалар қон айланиш органлари касалликларининг ривожланиши ҳавфини анча камайтиради. Семизливда така вазнини меъёрлаштириш учун мунтазам, узоқ давом этувчи жисмоний юкламалардан (1-1,5 соат давомида секин югуриш, сузиш, чанғида юриш, велосипед ҳайдаш) фойдаланиш керак.

Америкалик олимлар саломатликни асраш учун ҳар бир инсон ҳар куни мушак кучларининг эвазига 1200-2000 ккал сарфлаши керак, деб ҳисоблайдилар. Ақлий меҳнат намоёидалари атиги 600-700 ккал энергия сарфлайдилар.

Жадвалда турли жисмоний маш қалар билан шуғулланганда қанча энергия сарфланиши келтирилган.

Юқори тезликда-соғломлаштирувчи югуриш, спорт ўйинлари билан шуғулланиш энергия сарфлаш бўйича етакчи ўринни эгаллайди.

8.5. Қуруқ иссиқ иқлим шароитида жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг ўзига хос хусусиятлари

Иссиқ иқлимнинг унга мослашган ва мослашмаган инсоннинг функционал ҳолатига таъсирининг кўп жиҳатлари маълум даражада ўрганилган (З.И. Умидова, 1949; А.Ю. Юнусов, 1961; С.И. Шамсиев, 1966; А.Ю. Тамес, П.А. Соломко, 1968; А.Д. Слоним, 1969; Р. Ахмедов, 1977).

А.И. Яроцкий (1976) фикрича, инсон маторикасини иссиқ иқлим шароитида ривожлантиришда тизим ташкил этувчи омилнинг структуравий компонентларини қуйидагилар ташкил этади:

1) оптимал жисмоний юклама; 2) жисмоний машқларнинг уйғунлиги; 3) организмнинг ҳаракат, иссиқлик ва нур мослашишининг бирлиги; 4) машқлар юкламаси жараёнида ва жисмоний машқлар билан шуғулланувчилар турмуш режими тикловчи ва стимуляцияловчи воситалар тизими; 5) соғломлаштириш тадбирлари тизими; 6) организмнинг саломатлиги динамикаси ва функционал статуси ҳақида жорий тиббий-биологик ва диспансер маълумотлар асосида жисмоний ривожлантириш воситаларини ўз вақтида коррекциялаш.

Э.С. Алибаев (1978) экспериментал тадқиқотлар натижасида етарлича шуғулланмаган ва мослашган организмларнинг функционал тизимида ўзгаришлар рўй бермаслиги учун жисмоний машғулотлар ва мусобақаларни куннинг иссиқ қисмида (30 градусдан ортиқ температура) ўтказмасликни тавсия этади.

Тадқиқотлар натижасида шуни қайд этиш мумкинки, ўқув жараёнида йилнинг иссиқ вақтида яққол билинувчи физиологик функцияларнинг фаслий перилодикаси намоён бўлади. Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланувчи шахсларда фасллар ўзгаришининг таъсири силлиқ кечади. Функционал ўзгаришлар хусусиятлари ривожлантириш воситаларини йил фаслларига қараб танлаш учун -асос бўлиб хизмат қилади. (А.И. Ливицкий, А.С. Холматов, 1988).

Тошкентда июль, июнь ва август ойларидаги биотермик шароитлар июль шароитларидан кам фарқ қилади. Организмда кўп иссиқлик йўқотиш айниқса, январь ойида кўпроқ қайд этилди. Манфий қийматлардан мусбатга ўтиш апрель ойининг биринчи ярмида, мусбат қийматлардан манфийга ўтиш эса октябрь охири ва ноябрь бошларида тугалланади. Апрель, октябрь ойлари иссиқлик даражаси қулай вақтдир.

Инсон иссиқлиги кўрсаткичларининг суткалик ўзгариши ҳам йил фаслларига боғлиқ: ёзда ва куз фаслининг бошида биотермик кўрсаткичлар суткада кам ўзгаради, қишда ва баҳорнинг дастлабки икки ойида биотермик кўрсаткичларнинг суткалик ўзгариши юқори бўлади. Бу эса қишда ва ўтиш фаслларида шамоллаш касалликларининг кўпайишига олиб келади (Б.А. Айзенштадт, Л.П. Лукина, 1982).

Жадвалда (8.8) Тошкент Гидрометмарказининг 2000 йил учун ҳаво ҳарорати қийматлари келирилган. Маълумки, шаҳар шимолий субтропиклар зонасида жойлашган. Ҳавонинг ҳарорати декабрь, январь ойларида кузатилади. Энг қулай ойлар апрель ва октябр.

Соғломлаштирувчи жисмоний тарбияни режалаштиришда қуйидаги ҳолатларни эътиборга олиш лозим:

1. Жисмоний тарбия ва спортда юкламага жисмоний машқларнинг шуғулланувчилар организмига таъсири сифатида қаралади. Параметрлари (машқларнинг катталиги, йўналиши, тузилиши)га биноан жисмоний юклама организмга турлича таъсир кўрсатади:

- ривожлантирувчи юклама, ҳаракат сифатлари ва жисмоний иш қобилияти даражасини ўстириш;
- қўллаб-қувватловчи юклама, иш қобилиятини муайян даражада ушлаб туриш;
- реабилитацион юклама, чарчоқдан сўнг иш қобилиятини тиклаш;
- таълим берувчи юклама, ҳаракат билим ва кўникмаларини эгаллаш.

2. Талабалар жисмоний тарбиясида, асосан, таълим берувчи юклама қўлланилади ва у ҳаракат кўникмаларини шакллантириш, ҳаракатларни бош қариш ва жисмоний сифатларга ривожлантирувчи таъсир кўрсатишга йўналтирилган.

3. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбия машқларига гавда тузилиши, жисмоний ривожланишни яхшилаш, нафас олиш, юрак-қон, асаб тизимларини

такомиллаштириш касалликларнинг олдини олиш ақлий ва жисмоний иш қобилиятини ўстириш, талабани турли зарарли таъсирларга қарши курашувчанлигини таъминлашга йўналтирилган педагогик жараён сифатида қараш керак.

4. Мутахассислар инсон жисмоний ҳолатига энергиянинг сарфланиши жиҳатдан таъсирига қараб спорт турлари классификациясини ишлаб чиқдилар. Қизлар учун жадалликдаги аэробика рақслари, бадминтон ўйини, йигитлар учун - атлетик гимнастика, соғломлаштирувчи югуриш, спорт ўйинлари.

5. Тошкент гидрометарказининг кўп йиллик маълумотлари соғломлаштирувчи жисмоний тарбия машғулотларини очиқ ҳавода ўтказиш (декабрь - 2,9 , январь - 0,4, февраль - 4,2 дан ташқари) кераклиги ҳақида хулоса қилиш имконини беради. Бу организмнинг ташқи муҳит зарарли омилларига, айтиш қса кузги-қишки даврда, қарши курашувчанлигини оширишга ёрдам беради.

Тошкент Гидрометмарказининг ҳаво ҳарорати ҳақида кўп йиллик ва 2000 йил учун маълумотлари

Калит сўзлар: ҳаракат фаоллиги, энергетик қувват, дозаланиш.

Назорат саволлари:

1. Соғломлаштириш машқларининг энергетик қувватини таърифланг
2. Жисмоний машқлар қандай дозаланади?
3. Қуруқ, иссиқ иқлим шароитида жисмоний машқларнинг хусусиялари қандай?

Адабиёт:

Азимов И.Б., Ҳамракулов А.Н., Таланина Л.Х., Расулова Э.Р., Гордиевская С.В., Яковенко В.И. Физиология человека. Т., 1991.

Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. М., 1990.

Иванова О.Л. Формула красоты М., 1980.

Китайская цигун - терапия. (Пер. с англ. С.П.Брешина). М., 1991.

Куликов Ю.А., Худайбердиев Р.И. Жизнь в движении. Т., 1987.

Маслов А.А., Подвдеполдин А.М. Уроки китайской гимнастики. М., 1990.

**9-мавзу. САЛОМАТЛИКНИ ЯХШИЛАШ УЧУН
МАШҒУЛОТНИ МАҚСАДГА МУВОФИҚ ТАШКИЛ
ЭТИШ ВА ИЛМИЙ АСОСЛАШ ВОСИТАЛАРИ
БИЛАН ТАСДИҚЛАНГАН**

РЕЖА:

1. Қадди-қоматни ўзига хос хусусиятига қараб жисмоний ривожланиш кўрсаткичларини бир-бирига боғлиқлик хусусияти ва уни яхшилаш воситаси.
2. Ҳаракат сифатлари ва шахсни топологик хусусияти ўзаро алоқадорлигини ўзига хос хусусиятлари
3. Талабаларни қон айланиш системаларини ўзига хос хусусияти ва юрак қон томири системаларини ишлаб туришини яхшилаш воситасидир
4. Ҳаракат сифатларини бир-бирига боғлиқликни ўзига хос хусусияти

Ушбу бўлимда саломатликни асоси ҳисобланган, талабаларни илмий асосий воситаси билан тасдиқланган жисмоний такомиллаштиришни аниқлаш бўйича тадқиқот ишлари натижалари келтирилган.

Шундай ёндошиш - ўқув материали мазмунини илмий асосланганлигини аниқлаш ва талабаларни жисмоний такомиллаштиришни мақсадга йўналтирилган воситасини намоён қилишда соғломлаштириш ишлариини кўпроқ самарали режалаштиришга имкон туғилади ва бунда тайёрлашни услуб ва воситаларини танлашга мақсадга йўналтирилган ҳолда ёндашиши, бу эса саломатликни яхшилашга имкон беради.

9.1. Қадди-қоматни ўзига хос хусусиятига қараб жисмоний ривожланиш кўрсаткичларини бир-бирига боғлиқлик хусусияти ва уни яхшилаш воситаси.

Киши танасини (г -0,8) орасидаги кўрсаткичларини ўлчаш натижасида юқори зичлик бўлади. Бу ўнг ва чап қўл мушак кучи (кг ва фоиз ўисобида г - 0,7). Орқа мушакларини кўрсаткичи ва кучи (г - 0,6), оғирлиги - кўкрак қафасини айланаси, бўйин айланаси, становой қон томирини қаршилиқ кўрсатиши периферик кўрсаткичи, ўнг қўл динамометри, чап қўл динамометрига ҚҚҚ - кўкрак қафаси айланаси, тўнтарилиб айланиб кўтарилиш, тортилиш, стстовой - спирометр (ҚҚҚ ҳажмини ўлчайдиган асбоб) кўкрак қафасини айланасини Спирометгр - ўнг қўл динамометри, бўйин - вазн, бўйин айланаси орасидаги фарқ (г - 0,5) тенг.

Тана оғирли қадди - қоматни, саломатлик ҳолатини, иш қобилиятини оширишга таъсир этадиган омилдир. Оғирлик ва қадди -қомат мушак ва ёғ массасини ўзаро муносабатини ўзгариши ҳисобига тартибга солинади. Тана оғирлигини ошиб бориши, кўкрак, бўйин, ўнг ва чап қўл, орқа ва бошқа мушакларини айланасини ривожлантиришга йўналтирилган куч машқлари билан шуғулланишига ёрдам беради.

Жисмоний маданият ва спорт билан шуғулланишда асосан саломатликни мустаҳкамлашга, ҳаракат сифатларини такомиллаштиришга ва тана шаклини яхшилашга, айниқса талабаларни мушак массаларини оширишга қаратилиши керак.

ТТТу билан бир вақтда айтиб ўтилиши керак-ки, яъни оғирликни ошиб бориши билан қон томирларини периферик қаршилик кўрсаткичи ортиб боради, бу эса юрак учун қўшимча иш ҳисобланади.

Инсон танасидаги ёғ микдори қарангки, бўйин айланасига боғлиқ бўлади, у ўз навбатида талабани оғирлиги билан боғлиқ бўлади (г -0,5).

Қадди-қомат ва жисмоний ҳолат, гавдани кўтариш, турникда тортилиш, кўкрак қафасини айланаси орасидаги ўзаро мослиги чамбарчас (г - 0,6) боғлиқлиги аниқланган.

Қадди - қоматни ўзаро мослиги жисмоний тайёргарлигини таъминлашни бирдан-бир шартидир. Бунинг учун мушак массасини, қоматни яхшилаш, юрак қон томир имкониятини, нафас олиш системасини ривожлантириш зарур.

Пинье ва Кетле кўкрак кафаси айланасини кўрсаткичлари орасидаги юқори салбий зичлик алоқаси (г-0,7) аниқланган.

Қадди - қоматни кучлилигини кўрсатиш кўкрак қафасини айланасига Д ва мана шу вазн -бўй кўрсаткичларига боғлиқ, кўкрак қафасини айланаси эса тўғридан-тўғри талабани оғирлигига, орқа мушакларини ҚҚҚҚ имкониятларига боғлиқ бўлади. Қадди - қоматни кучини ошириш тана оғирлигини тартибга солишга, қоматни яхшилаш ва мушак массасини ошириб боришга боғлиқ. Вазн - бўй кўрсаткичлари ва ушбу жисмоний ривожланиш орасидаги фарқ бир - бирига чамбарчас боғлиқ қолда аниқланади.

Вазн Кетле кўрсаткичи г -0,9

Кетли кўрсаткичи бўйича - спиновой, қорин ҳажми, бўйин айланаси, спирометр ўнг қўл динамометри, чўққайиб ўтириш, кўкрак қафасини айланаси (г-0,7) га тенг.

Вазн бўй кўрсаткичи тўғридан - тўғри талабани вазнига боғлиқдир. Қадди қоматини ўзаро мослигини яхшиланиши танани айрим шаклини ривожланиши мақсадга йўналтирилганлигига боғлиқ бўлади.

Қизларни жисмоний ривожланиши юқори даражадаги чамбарчас боғлиқлик:

Кетли кўрсаткичи (г-0,9) - семизлик ўнг ва чап қўл динамометри (кг фоизда г -0,8) кўрсаткичлари ўртасидаги юқори даражадаги чамбарчас боғлиқлик аниқланган. Спирометрия - ҳаётий кўрсаткичлар, оғирлик ва вегетатив мувозанатни ҳам чамбарчас боғлиқлиги ҳам аниқланган (г- 0,7).

Кўрсаткичларда жиддий боғлиқликлар аниқланган: вазн – Кетле кўрсаткичи бўйича, семизлик; статвой - орқани мушаклари, (г - 0,5); семизлик - қадди - қоматни ўзаро мослиги.

Ҳаракат сифатлари ва шахсни топологик хусусияти ўзаро алоқадорлигини ўзига хос хусусиятлари

Тадқиқот ишлари натижаси асабийлашган ҳолати билан ва асаб жараёнларини кузатувчанлиги ўртасида ўзаро чамбарчас боғлиқлик ($\gamma = 0,6$) аниқланган. Талабадар асабийлашган ҳолати ва асаб жараёиларици кузатувчанлиги етарли юқори даражага эга бўлишиднги ҳаракатларга эга бўлишга қадар ва янги вазиятда тўқнашувда улар вазифани ечишга тайёрлар.

Талабалар, юқори даражадаги асабийлашган ҳолати жараёнларини кучи жисмоний машқлар, спорт ва ҳаракатли ўйинлар, атлетик гимнастика билан шуғулланишда самара фаолиятни амалга оширишга қодир. Улар турли - туман миқдордаги ҳаракатларни эгаллашлари мумкин. Тормозланиш ва асабийлашган ҳолати жараёнлари ўртасидаги куч улар орасидаги алоқани бўшлиги аниқланган ($\gamma = -0,4$). Асабийлашган ҳолат ва ҳаракатланиш жараёнлари ўртасидаги куч боғлиқлиги аниқланган бўлиб у ($\gamma = -0,5$) га тенг. Қўл динамометрияси, брусга таяниб етган ҳолатда букиш, турникка оёқни кўтариб тегизиш, таяниб турган ҳолда букишдаги ҳаяжонланиш. Ҳаракатланиш ва асаб жараёнларини кўзгалувчанлик кучи асаб жараёнларни кўзгалувчанликни - турникка оёқни кўтариб тегизиш, чап қўл динометрияси ўртасидаги боғлиқлик ($\gamma = -0,5$) аниқлангандир. Талабалар, етарли юқори даражадаги асабланган ҳолати кучига эга бўлиши, яхши жисмоний тайёргарлиги билан фарқ қилади.

Қизларда шахсни ($\gamma = -0,6$) типологик хусусияти асабийлашиш - тормозланиш ($\gamma = -0,5$), асаб жараёнларини кўзгалувчанлигини тормозланиши, асабийлашиш асабийлашиш ҳолати гавдани кўтариш ($\gamma = -0,6$), систолик босим - тормозланиш ($\gamma = -0,5$), қадди - қомат экстраверсия ($\gamma = -0,5$), Купер тести - экстраверсия ($\gamma = -0,5$) кўрсаткичлари орасидаги муҳим боғлиқлик аниқланган.

Қизлар Шахсини типолотак хусусияти кўрсаткичлари орасидаги ўзаро боғлиқлик тузилиши ўспиринларникига нисбатан бошқачароқ бўлади.

Жисмоний машқ асаб жараёнлари кўзгалувчанлигини ва тез таъсирлашишини яхшилашга ёрдам беради, талабаларни ҳамжиҳатликларини таъминлайди ва фаол тормозланиши учун шароит яратади.

9.3. Талабаларни қон айланиш системаларини ўзига хос хусусияти ва юрак қон томири системаларини ишлаб туришини яхшилаш воситасидир

Талабаларни текширишни анкета маълумоти материалларига кўра қон айланиш кўрсаткичини ва қон айланишни аниқ кўрсаткичлари ўртасидаги функционал боғлиқлиги аниқланган ($\gamma = 0,9$).

Н.Арингин (1991) тадқиқоти асосида аниқлашича, яъни 19 - 22 ёшда қон айланиш кўрсаткичи 73 мл -кг дақиқага тенг бўлиши керак. 18 ёшли талабаларда 84 мл-кг -дақиқа кўрсаткичи ўзини -ўзи бошқариш гарантини, 19 - 24 ёшда ўзини бошқариш қон қон томири типлари (70 - 71 мл -кг - дақиқа) кўрсаткичлари аниқланган.

Қон айланиш, қон юрадиган системада қон ҳаракати организмни барча тўқималари ва ташқи муҳит ўртасидаги модда алмашинувини таъминловчи ва ички муҳитни доимийлигини тутиб туриши - гомеостаз бўлади. Қон айланиш системаси тўқималари, кислород, сув, оксил, углеводлар, ёғ, минерал моддалар, витаминларни етказиб беради ва тўқимадан карбонат ангидриди газини ва бошқа зарарли маҳсулотларни алмаштириб чиқариб ташлайди. Қон томирлари бўйлаб қон ҳаракати юракда дам берадиган ёки ҳайдайдиган вазифаси туфайли келиб чиқади.

Вақти-вақти билан тўқималарни куч билан сиқиш артерияни уриб туриши ва артерияга оид ҳамда мушакларни қисқариши лимфатик қон томирларда тўқима суюқликларини туртиб чиқаришга олиб келади. Клапанлар эса уни қайтадан тўқимага тушишига қаршилик кўрсатади. Шу билан бирга хужайралар орасидаги ковакка ёки ёриқда салбий босимни ушлаб турувчи ҳаво - насос (помпа) ҳосил қилади. Ҳаво насослари (помпа), хужайралар ўртасида бўшлиқдан суюқликни тортиб олишда доимий равишда вакуум келиб чиқаради, бу эса тўқимага суюқликни узлуксиз келиб тушишига имкон беради.

Юқорида кўрсатилган ҳаво насослари (помпалар) шундай қилиб ҳақиқий «периферик юрак»ни ўзида касб этиб уни вазифаси мушак фаолиятини вақти - вақти билан ва артерияни эластиклик даражасига боғлиқ бўлади. Қон тўқималаридан вена (кўп томир) ва кўп томирчалар бўйлаб оқади. Венани катта қон айланиш доирасида организмдаги барча қонни ярмида кўпроғи бўлади. Скелет мушакларини қисқариш ва нафас олиш ҳаракати қонни юракнинг ўнг бўлмасига оқиб келишини енгиллаштиради. Веналар ўртасида жойлашган мушакларни сиқиши қонни юрак йўналиши бўйича ҳайдайди.

Юрак томирларини қон айланиши жисмоний ва психологик ҳолатта, шунингдек организмни юкламасини характери ва даражасига таъсир этади. Шу билан бирга қон айланишини никатинли, асаб системаларини ҳаддан ташқари таранглашишини, салбий ҳис туйғуни, нотўғри овқатланиш, доимий равишда жисмоний тренировкани бўлмаслиги кескни ёмонлаштиради. Жисмоний тренировка организмни кислород билан кўпроқ интенсив равишда таъминлайди ва ишлаб чиқилган моддаларни чиқариб ташлайди; ана шу мақсадда нафақат нафас олиш вазифасини, балки қон айланишини ҳам фаоллаштиради, (Юракни қисқариб бориш частотаси ортиб боради, қон айланишни дақиқалик ҳажми ўсиб боради, периферик, қон томирини қаршилиги камаяди).

Баён қилинганлар бўйича томирни периферик қаршилик кўрсаткичи ва қон айланиш кўрсаткичи ўртасидаги маълум юқори даражада салбий боғлиқлик (г - 9) бўлиши тасдиқланган. Юрак типини яхшиланиши билан қон томирни

периферик қаршилик кўрсатиши ўзини -ўзи бошқариши пасаяди, бу эса юракка тушадиган юкламани камайишига ёрдам беради. Маълумки, яъни интеисив равишда интлаётган тўқималар, масалан, қисқараётган мушакда, қон оқиши 100 ва ундан кўпроқ мартага ошиши мумкин, бунда умумий артериал босим ўлчами ва юракни дақиқалик хажми жиддий равишда ўзгармаслиги мумкин.

Қизларда ($\gamma - 0,8$) систолик ва диастолик босим ўртасида юқори даражада чамбарчас боғлиқлик кузатилади.

Қон тимирларини периферик қаршилик кўрсатиш кўрсаткичи систолик ва диастолик босимга ($\gamma - 0,6$), 100 м га югуриш, ($\gamma - 0,5$) Купер тести бўйича - систолик, Артериал босимга боғлиқ бўлади, Артериал босимни ошиши жисмоний машққа ёрдам беради, масалан ҳар хил масофалар югуриб ўтиш тезлигига ёрдам биради. Систолик артериал ва томир уриш босими ўртасида чамбарчас боғлиқлик аниқланган ($\gamma_{\text{ҚО}}, 86$). Жисмоний ва хис туйғуга тез берилишидаги кучланиш артерия босимини қисқа вақт ичида ошади, у эса ўзида физиологик мослаштириш реакциясини касб этиб, унда систолик артерия босимини ошиши билан ва томир уриш босими ҳам ортиб боради.

Ақлий ва хис -туйғуга тўла юклама ҳам ҳаракат ҳолат тарзи, кун тартибини бузилиши, психоэмоционал омилларни бирга кўшиб, олиб борилиши артериал босимни вақтинча физиологик ошишга ўтиши кўпроқ қон томири ҳаётий фаолиятини бир хилда бузилишига олиб келади ва гипертоник касалига дучор бўлган киши илк шаклини ривожланиши бўйича «таваккал» гуруҳи ташкил этилади.

Артерия босимини ошиши бу биринчи навбатда статик юклама ва бирмунча умумлаштириши таъсири остида таълим жараёнини кўпайтиришини, чалпаш билан тушунтирилади. Артерия босимини пасайиб кетиши талабалар ўртасидаги кўпинча иш қобилятини пасайиши сабаби ҳисобланиб, бу кўпроқ саломатлик ҳолатини ёмонлашишига олиб келади.

9.4. Ҳаракат сифатларини бир-бирига боғлиқликни ўзига хос хусусияти

Талабаларда шундай боғлиқликни белгилангки ($\gamma - 0,6$) яъни талабаларни ҳар томонлама тайёргарлиги ушбу назорат қилишни текшириб кўриш ўртасида бир хусусияти билан ажралиб туради: туришда тортилиш -тўнтарилиб кўтарилиш, брусда кўлни букиш ва ёзиш, югуриб келиб узунликни сакраш, орқа мушакларини кўрсатишлари (9.1.).

Қизларда боғлиқдик бир қанча бошқачарок ($\gamma - 0,6$) бўлади. Югуриб келиб узунликка сакраш жисмоний иш қобилят (Горвард стен тести), Кунер тести бўйича - таяниб ётган ҳолда кўлни букиш ва ёзиш ($\gamma - 0,5$). Жисмоний машқлар ўртасида, талабаларни куч имкониятларини ривожлантиришга йўналтиришни чамбарчас ўзаро боғлиқлигини аниқлаш. Турли -туман жисмоний машқлар томонлари ҳар хил бўлган организмни системаларига ва айрим органларга таъсир кўрсатади. Талабани саломатлигини яхшилаш ва сақлашни бирдан бир шарти ҳар томонлама тайёрлаш ҳисобланади.

Жисмоний ривожланиши, қадди - қомати ўз навбатида талабани ҳар томонлама блигига ва куч имкониятларига тўғридан -тўғри боғлиқ бўлади. Куч имкониятлари маълум мушак системаларини морфофункционал ҳолатини, ундан ташқари организмни ҳаракат вазифаси, ҳаётий зарур бўлган вазифалар, алмаштиришга, насосга оид таъминлашни ўзига хос хусусиятини кўрсатиб туради.

Қон вазифаси шундан иборат бўладики, яъни мушак тонусини маълум етарли даражада қадди - қоматни шу билан бирга умуртқа поғонасини ҳамда орқа мия вазифасини нормал ушлаб туради. Вазифани етарли даражада бўлмаса (кўпинча орқа мушакларида бўлмаса бир қатор касалликлар ривожланади, яъни шундай остехондрозга ўхшаш касалликлар). Қорин мушаги корсет вазифаси ички органларни вазифасини ва нормал ҳолатда - буйракни, жигарни, ошқозонни, ичакларни, аёлларда эса бачадонни ва қўшимча қисмларни ушлаб туришда муҳим роль ўйнайди. Қорин мушагини корсет вазифаси етарли даражада бўлмаса, ана шундай касалликлар, яъни ички органларни тугпиб кетиши, тўғри ичакни тушиб кетиши, бачадонни тушиши айрим ҳолатларда кузатилади. Ошқозон-ичак трактини можор функцияси бузилади ва шу билан боғлиқ бўлган барча касалликларни, яъни ошқозон шиллиқ пардаларининг яллиғланиши, йўғон ичак яллиғланишини, ўт пуфагини яллиғланиши ва б.қ. ривожлантиришига ёрдам беради. Оёк мушаги тонуси етарли даражада бўлмаса унда ясси оёқликни ривожлантиришига вена қон томирини кенгайишига, тромбофлебитни оғирлаштиришга олиб келади.

Мушакларда айрибошлаш жараёнлари етарли даражада фаоллик бўлмаса семириш, юрак ва қон томирлари склерози, диабет касалликларни келтириб чиқариши мумкин. Мушакни («мушак насоси») насос вазифаси шундан иборат бўладики, яъни мушакни қисқариши вена қонини юрак томон йўналиши бўйича силжишига ёрдам беради (қонни тескари йўналиши бўйича силжишига вена клапани тўсқинлик қилади).

Шундай қилиб, мушак системаларини маълум морфофункционал ҳолати - ҳаётда муҳим зарур бўлган шароитда, уни ахборот учун берилган даражаси мушак кучи кўрсаткичларини акс этади. Шундан келиб чиқадики, саломатлик учун мушак системаларини маълум морфофункционал даражаси зарур (Я.С.Вайнбаун, 1991).

Амалий машғулотларда ҳаракат фаоллигини ошиб бориши, шундай жисмоний машқлар миқдорини киритилиши, у айти пайтда орқа қорин ва бошқа мушакларни муетахкамлайди, уларни тонусини оширади, қадди - қомат шаклланишига ижобий таъсир кўрсатади ва уни бузилишини олдини олишда самарали профилактика ҳисобланади.

Соғломлаштиришни самарали воситасини танлашда асослар билан тасдиқланган ҳолатни ўйиб олиш зарур.

1. Жисмоний ривожланиш остнда организмни морфологик ва функционал хусусиятини номимас, уни жисмоний куч бойлигини аниқловчи

деб тушунилади. Ушбу таърифдан равшанки, қай даражада муҳимки, шуғуллаиувчиларни текширишни ва уларни жисмоний ривожланишини баҳолашни билиш. Шахсни типологик хусусияти, саломатлик ўлати ва жисмоний ривожланиш даражаси - соғломлаштириш жисмоний тарбия машғулоти хариактери ва уни имкониятини аниқловчи омилдир.

2. Текшириш натижаларини айтиш мумкинки, қадди-қомат ва жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ўртасида ($r = -0,9$ Кетле кўрсаткичи, семизлик кўрсаткичи, Кетле кўрсаткичи бўйича), ўнг ва чап қўл кучи ($r = -0,8$) ни юқори даражада чамбарчас ўзаро боғлиқлиги аниқланди. Қадди - қоматни ўзаро боғлиқлик хусусияти алоқани энг кўп фоизини ташкил этади, бу эса киши организмни такомиллаштириш ва мақсадга йўналтирилган ҳолда ривожлантириш зарурлиги ҳақида гапирилади.

3. Ушбу қадди - қоматни, жисмоний ривожланишни ўзаро боғлиқлигини ўзига хос хусусиятини баҳолаш, қадди - қоматни гармоник янгилиниш воситасини илмий - асосини аниқлашга имкон беради. Чушш қадди - қомат, жисмоний ривожланишни кўрсаткичлари ўртасидаги юқори даражадаги чамбарчас боғлиқлик кўрсатади, буни эса ўқув жараёнида қадди - қоматни яхшилашни самарали воситасидан фойдаланиш зарур. Шунинг учун валеология бўйича дастурда маълум даражада вақт ажратилиши керак.

4. Талабаларни қон айланиш системаларини ўзига хос хусусиятини баҳолаш шуни кўрсатадики, яъни қон айланиш, аниқ кўрсаткичлари ва қон айланиш кўрсаткичлари ўртасидаги; юқори даражадаги чамбарчас боғлиқлик мавжуд бўлиб, ($r = -0,9$) ва қон айланиши ошиб бориши билан кўтарилади ва қон айланиш кўрсаткичи юракни қон билан таъминлаши ошиб бориши, қон томирини периферик қаршилик кўрсатиши камаяди, бу юрак фаолиятини яхшилашга ёрдам беради.

5. Талабаларни қон айланишини ўз-ўзини йўлга солишини аниқлаш - юрак ва қон томирларни реакциясини: организмни умумий жавобларини муҳим компоненти имкониятини аниқлаш омилдир. Қон томирини периферик қаршилик кўрсатиши ҳақиқий кўрсаткични модел кўрсаткичи билан солиштириши юрак ва томирларни ишлашини ўзига хос хусусиятини, ижобий равишда аниқлашга имкон беради, бу соғломлаштириш жисмоний тарбия: стратегиясини тузади ва ўқув жараёнига ўзгартиришлар киритади.

6. Асаб жараёнларб кўзғатувчи кучи ва асабийлашиш кучи ўртасида чамбарчас боғлиқлик борлиги аниқланган ($r = -0,6$). Талабаларни юқори даражадаги асабийлашиш кучига эга бўлганлари, яхши жисмоний тарбиячи билан фарқ қилади ва жисмоний машқлар, спорт ва ҳаракатли ўйинлар билан шуғулланишда янги ҳаракатларни эгаллаши мумкин.

7. Асабийлашиш жараёнларини кучлари ва асаб жараёнларини кўзғатувчанлиги ҳаракатланиш билан ўзаро боғлиқлигини ўзига хос хусусияти кўрсатилганлигидан келиб чиқиб хулоса қилиш мумкинки, яъни жисмоний

машқлар асаб жараёнларини кўзгалувчанлигини ва асабийлашиш ҳолатини яхшилашга ёрдам беради, ўқув тарбиявий жараёнда талабаларни кўпроқ уюшқоқлигини таъминлайди ва фаол тормозланиш учун шароит яратади.

8. Уқув - тарбиявий жараёнда соғломлаштириш воситасидан самарали фойдаланиш мақсадида шахсий типологик хусусиятни намоён қилиш зарур, бу эса ўқитувчига жисмоний такомиллаштириш бўйича шугулла - иш учун талабаларни тақсимлашда ёрдам беради.

9. Қадди - қоматни, жисмоний ривожланишни, нафас олиш системасини ва қон томирни ишини яхшилашда иккита жараённи ўзаро таъсири натижасидир, яъни психология - педогогика ва биологиядир. Улардан биринчиси маълум жисмоний машқлар сўстемаси билан тавсифланади (восита ва усуллари, соғломлаштириш Машқларини тезлиги ва уни динамикари). Иккинчиси - организм системаларига мос равишда келиб чиқадиган, қайта мослашувни ўтишни ўзига хос хусусияти. Дастлабки педогогик жараён ўисобланади, шунга кўра фақатгина соғломлаштириш - тарбиявий системасини мавжуд бўлишини организмга таъсири натижасида зарур бўлган қайта мослашув ўтиши мумкин.

10. Саломатликни яхшилаш мақсадида ўқув материални ҳажми ва мазмунга бойлиги, жисмоний ривожланиши, қадди - қоматни ҳаракат сифатларини ўзаро боғлиқлигини ўзига хос хусусияти ҳисобга олинади. Соғломлаштириш жисмоний тарбияси билан мунтазам равишда шуғулланиши организм системаларига ва барча органларга ҳар томонлама таъсир кўрсатади. Улар қадди - қоматга, жисмоний ривожланишга, қон айланишига ва юрак қон - томир ва нафас олиш системасига яхши таъсир кўрсатади ва жиддий равишда қон айланиш органларини, таянч - ҳаракат ацраратини, рухий касалланиши уни касаллигини ривожланиш хавф -хатари камаяди.

Калит сўзлар: ўзаро алоқанинг хусусиятлари, рационал, машғулотларни ташкиллаштириш.

Назорат саволлари:

1. Жисмоний юксалиш кўрсаткичлари ва уларни яхшилаш воситаларининг ўзаро алоқаси хусусиятлари қандай?

2. Шахснинг типологик хусусият ва ҳаракат хусусиятларининг ўзаро хусусиятлари қандай?

3. Ҳаракат хусусиятларининг қандай белгилари мавлсуд?

4. Соғлиқни сақлаш ва яхшилаш учун қандай машғулотлар ташкил қилиш керак?

Адабиётлар

Аринчин Н.И. Гомонибернетика на каждый день. Журнал «Твоё здоровье», № 2. 1991.

Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии. М., ФиС, 1979.,

Кошбахтиен И.А Основы физического совершенствования студентов. Т., 1994.

10-мавзу. ОВҚАТЛАНИШ ВА САЛОМАТЛИК

РЕЖА:

1. Кишининг ҳаёти ва фаолиятида овқатланиш
2. Ўта ортиқ оғирликдаги семиз кишининг овқатланиши
3. Овқатлавиш ва касаллик
4. Овқатланишдан тўғри фойдаланиш

Ортиқча оғирлик - юрак - қон томир касаллигини ривожланишини ошиб бориш хавфи, энг муҳим омиллардан биридир. Барча одамлар турли-туман тарзда тузилган. Одамнинг бўйидан келиб чиққан ҳолда оптимал оғирлик доирасида аниқлаш мумкин. Бунинг учун жадвалдан фойдаланиш зарур. Тана массаси кўрсаткичидан фойдаланилади (ТМК). Бўйга мос келадиган, нуқтадан горизонтал чизик ўтказилади. Бунда кесишган жойини топинг (10.1. -жадвал). Ундан кейин олинган натижани баҳоланг.

Агарда тана массаси кўрсаткичи:

18,5 дан паст бўлса, унда бир неча килограмм тўплами зарур бўлади.

20 дан 25 гача бўлса- оғирлик оптимал доирада бўлади.

26 дан 30 гача бўлса бир неча килограмм оғирликни ташлаш зарур.

31 дан юқори бўлса, унда умумий оғирликни ташлаш керак, чунки 25 дан 30 гача ораликда бўлиши керак.

Юрак касаллигини ривожланиши 0,1 жадвали шунга боғлиқ бўладики, киши қанчани талабларга мос ҳолда овқатланишга боғлиқдир. Дунёдаги барча олимлар юракка фойда келтирадиган, маҳсулотларни аниқлашга ҳаракат қилмоқдалар. Уларни ҳисоблашларига кўра, мунтазам равишда шоколадни ва чучук сувни истеъмол қилиш деб тушунилади, ўртача миқдорда истеъмол қилиш эса - кардиологик касалланиш хавфини бир мунча камайтиради ва шу билан бирга умрини ёки ҳаётини беш олти йилга узайтиришга ёрдам беради.

Комплекс тадқиқот ишлари шуни кўрсатдики, юракни аниқ ишлаши учун турли - туман озиқ - овқат зарур бўлади. Айниқса, фойдали томони шундаки, агарда унга етгита "сеҳрлайдиган" ажралмас қисм киради. Вино ва шоколаддан ташқари рўйхатга мевалар, сабзавотлар, балиқлар, ёнғоқлар ва чесноклар кирган.

Олимларнинг аниқлашига кўра, туз қон босимини ошишига олиб келади.

Қаттиқ ҳаяжонланиш тезда қон босимининг ошишига олиб келади. Узоқ давом этадиган сурункали қаттиқ ҳаяжонланиш кўрсаткичи артерияда қон босимининг ошиб кетишини ривожланишига ёрдам беради. Кам ҳаракат қилиш ҳаёт тарзини ўтказувчи шахсларда, яъни ўзига хос юқори жисмоний фаолликка эга бўлган кишиларга нисбатан артерияда қон босимини ошиб кетишини ривожланиш эҳтимоли 20 - 50% га кўпдир.

Кишининг ҳаёти ва фаолиятида овқатланиш

Тўла одам, одатдагича, озғинларга нисбатан кўп ва тез-тез ейдилар, уларни тўйдириш қийин бўлади. Кўпинча физиологик заруриятдан келиб чиққан ҳолда семиз кишиларни овқати ҳузур - ҳаловатга айланиб, энг яхши кўрган одатга айланади.

Баъзан бу одат брлаликдан бошлаб тарбияланади. Ҳадеб севаверадиган ота-оналар қатъий хоҳлайдиларки, чунки болани семириб кетишини ва уни дўқ-пўписа ва илтимос қилиб кўп овқат бериб касал қилиб қўяди. Тўла бола бунини устига жуда кам ҳаракат қилади, дангаса бўлади, бу эса семириш даражасини бойитади. Бундай болалар улғайишида бир қатор семиз кишиларни кўпайтиради. Мустаҳкам доирани ташкил этади: дастлаб наслдан - наслга ўтган тўлалик рағбатлантирилади, кейин керагидан ортиқча едирмоқ ва тутиб овқат ейиш ва кичик жисмоний активлик семиришга олиб келади. Сиз югуришга, сакрашга албатта уяласиз, бироқ иштаҳангиз эса борган сари ошиб боради.

Бундай ҳолатда турли - туман касалликларнинг келиб чиқиш эҳтимоллари ошиб боради, масалан қизил қон томири - атеросклероз (юрак ва қон томирлари склерози) дир, Унинг учун ўзига хослиги артерияни деворчасига ёғ моддаларини кириб кетиши, қон томирларининг касалланишини ривожланишига ёрдам беради. Қизил қон томирида кўпроқ жойлашиши, бу мушак ишида зарур бўлган қонни оқшини кўпайишини ва секин – аста кенгайиш қобилятини йўқотиб боради. Тўқималарда кислородни етишмаслиги бошланади ва оғриқлар пайдо бўла бошлайди. Бунда энг аввало "юрак азобланади" уни ишлаш фаолияти бузилади. Бундай кейин эса жисмоний юклама хавфли бўлиб қолиши мумкин. Кейинчалик атеросклероз шундай касалликларни оғирлаштириши мумкин, яъни, масалан юракни ишемик касаллиги (ЮИК) инфаркт миокарт, стенокардия (юрак мускулларининг сиқилиши) ва бошқа касалликларни келиб чиқариши мумкин.

Атеросклероз ва жисмоний фаоллик ўртасида алоқа борми? Бўлса қандай? Бу савол олим кишилар қонида катта миқдордаги холестеринни айланиб туришини кам ҳаракатли турмуш тарзини олиб боради. Шундай қилиб атеросклерозни ривожлантириш учун яхши ижобий таъсир кўрсатади.

Кўпроқ илмий - тадқиқот ишларида кўрсатилишича юракнинг ишини касаллиги ва қондаги холестерин даражаси ўртасидаги боғлиқлик кўрсатилган.

Шунингдек яна шуни исбот қилинганки, юракни ишемик касаллигини ривожланиш хавфи, қонда холестеринни сақланишини ошиб бориши билан ортади, яъни уни пасайиши вақтида тескари ҳолатни кузатиш мумкин:

Ортиқча оғирликнинг мавжуд бўлишида тери остида (кўпроқ қорин ва бел атрофида) ва қорин бўшлиғи ҳужайраларида ёғ қатлами тўпланади ичакларни ўрайди, юрак ва жигар атрофида ва юрак сумкачасини ёнида тўпланади. У ички органларнинг ишлашига ҳалакит беради, айниқса юрак ва ўпканинг ишлашига салбий таъсир кўрсатади. Нафас сиқиш ва юракнинг бсизлиги-доимий равишда семизликка ҳамроҳ бўлиши эса, бизга бир, неча ноқулайликларни келтириб чиқаради. Шунинг учун! биз жуда катта ҳажмдаги ишни бажаришга мажбурмиз, чунки керак бўлмаган оғирликни кўтариб юрамиз, албатта бизни чарчатиб қўяди.

Ҳозирги вақтда жуда кўп тадқиқот ишлари борки, улар ишонарли қилиб исбот қилинганки, кишилар семириб кетишидан азоб чекаётганлар, умрининг узокдиги қисқа бўлади. Улар ўртасида юрак қон томири, рак ва бошқа касалликлар билан вафот килувчиларни фоиз даражаси юқоридир. Бутун жоҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти статистик маълумотларига кўра, 60 ёшгача бўлган семиз кишиларни 69 %, нормал оғирликдаги кишиларни 90% яшайди. 50дан 59 ёшгача бўлган кишилар ўртасида, уларни оғирлиги нормада 15 - 24% ошиб кетган ўртасида ўлим ўртача юқорниси 17% нй ташкил этади. Агарда оғирликни ошиб кетиши 25 - 34% ни ташкил этса -унда ўлим сони 41% га ошади.

Айрим муаллифларнинг ўисобига кўра, яъни ёшни ўсиши билан оғирлик ортиб боради, ҳатто оғирлик нормативлари жадвалига тегишли ўзгартиришлар киритилиб борилади. Ўйлаймизки, бу нотўғри. Оптимал оғирликни қуйидагиларга мосламок керак -бу сизнинг оғирлигингиз 18 - 20 ёшда. Бу йилларда организмнинг шаклланиши тугалланади ва кишининг ҳаёти ва фаолияти нормал бўлиши учун кам каллория талаб қилинади.

Бироқ тез - тез шўндай бўлиб турадики, яъни ёш ўтиб бориши билан турмуш ҳаёт тарзи бир мунча ўзгаради, фаоллик камийиб боради. Агарда сиз, айтайлик ишингизни енгил ишга алмаштирдигиз ёки жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланмай қолдигиз, шунинг учун сизга буни барчасини ўзингизни бажаришга мажбурлаш қийинлашиб боради. Лекин сиз ўша тўлагингизча қолиш учун кундан-кунга ортиқча оғирликни тўплай бошлайсиз. Шундан сўнг ўзингизни - ўзингиз тинчлантирасиз, семизлик сизга ярашади, сиз чиройли ва салобатли бўлиб турасиз. Бу вақтда эса қонда жуда кўп миқдорда холестерин айланиб юради; қон томирлари қаттиқ бўлиб қолади, склероз "занг касали" уни деворчаларини кемиради.

Ҳаёт кетаверади, сизни тажрибангиз ва меҳнатдаги тиришқоқлигингиз қайд қилинади.

Ҳозир сиз раҳбарлик лавозимида ишлайсиз. Ҳаяжонланиш юкламаси ошди, жисмонийси тушиб кетади.

Яна бунга ҳаракатча телефонга у шундай эпчиллик билан у сизни бир жойга ўтказиб қўйиб вақтни эгаллайди. Кундан - кунга тинчлигингиз барчаси кўнгилдагидек ва чиройлидек. Лекин сизнинг юрагингиз кўнгилсиз воқеа тўғрисида огохлантиради! Сиз нарвон бўйлаб чиқаётганингизда, у қандай ураётганини кулоқ бериб эшитасиз! Нафас олиш қийинлашади! Ажабланарли жойи йўқ, энди сиз учинчи қаватга чиқиш учун, лифтни кутмоқдасиз. Яна қисқа вақт ўтгандан кейин, сиз энг аввало зинапоёга оёғингизни қўйишингиздан олдин, валидол таблеткасини оғзингизга солиб сўрасиз. Сўнгра ҳаракат меъерини пасайтирасиз ва ўзингизни ҳар бир нафас олишингизни диққат билан эшитасиз. Бу ғамгин боқиш сиз учун эмас! Ана шунинг учун ўзингизга мурасасиз, сиз зўр бериб, сабр-тоқат билан, мунтазам равишда йиллар давомида кўнгилдаги бўшлиқни, энг аввало зарарли одатни ва жисмоний ҳаракатсизликка уруш эълон қилиш.

Кераклигидан ортиқроқ бўлган оғирликни муаммосини ҳозирнинг ўзида тўхтатишни истардик. Чунки биз бирданига семизликка олиб келувчи омилларни айтишимиз мумкин. Кўнгилдагидек ўисоблаш мумкинки, яъни керагидан ортиқча ейиш, бир меъерда овқатланмаслик ва қам жисмоний фаоллик семиришга ёрдам беради. Бироқ ҳозирги вақтда етарли даражада илмий фактлар тўпланганки, семириш ривожланишида асабни - ҳаяжонланишини қайтадан ортиши роли ҳақида шохидлик қилади. Бир қатор илмий-тадқиқотчилрда ишонарли қилиб кўрсатилганки, яъни сурункали асаб - ҳаяжонланишдаги зўриқишда оғирликни ўсиши кузатилади. Бундай факей углевод (карбон сувларни) алмашиниши билан боғлиқ бўлади, айнан карбон сувларини (углевод) ёғга айланиш жараёнини байиши ва уларни жамғарган сиз бу барча факторларни чиқариб ташлайсиз. Бунинг учун энг аввало ўзингизни ёшлиқ йилларингиздаги нормал оғирлигингизни тиклашингиз зарур.

Оқилона турмуш тарзини бошлашга курашиш ҳеч қачон кеч бўлмайди. Бироқ энг яхшиси кечиктирмаслик керак. Агарда сизни оғирлигиз нормадан бир мунча ошиб кетса, унда ўзизга касал сифатида муносабатда бўлинг ва тезлик билан даволанишга киришиш керак. Ортиқча оғирликка қарши кураш олиб бориш нафақат овқатланиш тартибига (пархезга) риоя қилиш йўли билан балки секин аста ҳаракатланиш муҳитини кенгайтириб борилади. Буни қандай қилиб яхшилаш мумкин? Бу ерда фақатгина умумий кўрсатмалар билан чегараланиб қоламиз чунки жисмоний тарбия машғулотини методикаси бўйича батафсил тавсия биз томонимиздан олдин келтирилган.

Тадқиқот ишларини кўрсатишига кўра, ортиқча оғирлик билан курашиш учун юрак қискариши 120 ур дақ частотасида, кишини ғашига тегадиган ёғларни сарфлаш, узоқ давом этадаган жисмоний юклама самарасидир. Жиддий, бироқ ысқа вақтда бажариладиган машқлар кам самаралидир. Сўзсиз, бу дегани барча кишилар учун бир хил рецепт бўлиши мумкин эмас.

Ахир ҳаракат кун тартиби ҳаммага маъқул бўладигани бу сизни саломатли - гингизга ва жисмоний тайёргарлигингизга боғлиқ бўлади. Сиз биринчи навбатда сайрдан, тез юришдан бошлашингиз керак, секин аста бир ҳафта мобайнида камида уч марта бир меъёрда югуришга ўтиш керак ва 30 дақиқага ва ундан кўпроққа етказиш керак, қон томирининг уриш частотаси 120 дақиқада кам бўлмаслиги зарур. Шунинг учун чанғида юриш, сузиш, чиниқтириш муолажалари ҳам фойдалидир. Жисмоний машқлар иштахани оширади, бироқ шунини эсда тутиш керакки: овқатни ўртача меъёрда ейиш сизга фойда келтиради.

Шуни ҳисобга олиш керакки, биринчи ойларида жисмоний тарбия билан мунтазам равишда шуғулланишда оғирликнинг камайиши бир мунча кўрсатилиши мумкин. Иш шундаки, яъни жисмоний машқлар, ёғларни сарфлашга ёрдам беради, шунингдек мушак тўқималарини ўсиши яхшиланади, у оғирлиги бўйича ёғдан оғирроқ бўлади, чунки, агарда сиз ўзингизни овқат ейишингизни ва иштахангизни тия оладиган бўлсангиз, унда йғирлигингиз пасайиш ўрнига ошиб кетиши мумкин.

Лекин сиз тез озишга шошманг. Чунки бу сизнинг соғлигингизга зарар етказиши мумкин, айниқса ўзига хос мавжуд юрак касалликларида. Агарда бу жараён секин аста бўлса, у ишонарли ва хавфсиз бўлади. Сиз доимий равишда овқатни чекланган микдорда истеъмол қилишга кўникма ҳосил килсангиз ва мунтазам равишда жисмоний тарбия билан шуғулланиб турсангиз, сиз албатта муваффақиятга эришасиз, ҳамда уни мустаҳкамлашга эришасиз.

Тез - тез бўлиб турадики, истеъмол қилинадиган овқатни чегаралаш ёки қисқартириш ёрдамида ва сиз ўзингизга очлик эълон қилиш йўли билан ҳам тезда оғирлигингизни пасайтиришга эришингиз мумкин. Лекин бу узок давом этадими? Сиз очиқиб қолиб тўсатдан овқат ёпишасизу, жисмоний тарбия билан шуғулланишни ташлаб ва оғирлик яна орта бошлайди. Мана сиз қаердадир семиришга қарши курашишга ёрдам берадиган янги ва самарали дорилар ҳақида эшитганмисиз. Сиз билиб оласиз, улардан бири организмда алмашлаш жараёнини байтиради, бошқалари эса иштахани пасайтиради. Оддийгина қараганда муаммо ҳал этилди. Таблеткаларни қабул қилинди, лекин олдинги келишган, хушбичим қомат, енгил ҳаракатлар қайтиб келадими, ҳеч қандай иродавий чегаралаш, ҳаракат кун тартиби ҳақида ҳеч қандай қайғуриш керак эмас. Муаммолар ҳал этилди. Бироқ вақт ўтади ва ҳамма нарса ойдинлашади, яъни дори - дармонларни таъсир этиши вақтинчалик, кейинчалик салбий таъсир этади ва асоратлари намоён бўлади. Яна қайтадан ҳеч қандай дори-дармон билан алмаштириб бўлмайдиган ҳар доим бўлиб келган ва бўладиган жисмоний тарбия ва ўз вақтида овқатланишга қайтиб келинади.

10.2. Ўта ортиқ оғирликдаги семиз кишининг овқатланиши

Семиришга қарши курашишда менюни каллорияси бўйича тавсия бериш жуда қийин. Бунинг учун биз қатъий индивидуал ёндашишимиз лозим, бироқ бизнинг барчамиз шундай ҳам ҳар хилмиз! Бироқ энг яхши умумий маслаҳатларни бериш ортиқча бўлмайди.

Шундай қилиб, сизнинг овқатланиш рационингиздаги каллория дастлаб 1800 ккал кам бўлмаслиги шарт. Каллорияни камайтиришни шакар, шакарли ва кондитер маҳсулотларини, ҳайвон ёғларини, нонни олиб ташлаш ҳисобига эришиш мумкин. Бироқ овқатланиш рационда оксил моддасини нормал миқдорини сақлаб қолишга (70-80г) ҳаракат қилиш керак, сабзавот ва меваларни миқдорини кўпайтирилади.

Пархезни махсус чегараланган вақтида овқат кунига 5 марта кичик порциядан истеъмол қилинади. Қачонки шунга кўниқув ҳосил қилингандан кейин каллорияни яна кўпроқ пасайтирилади, бунда бир кунда истеъмол қилинадиган ноннинг миқдори 50 гр бўлади.

Шуни қайд қилиш керакки, семиз кишилар ўртасида маълум қисмлари шундай кишиларни ташкил қиладик, уларни радионини каллорияси нормага яқинроқ бўлади. Бироқ уларда алмаштириш жараёнини ҳолати шундай ўзгарадики, яъни ғамлаб қўйилган ёғлар тўлдириш ва сақлаш учун унча катта бўлмаган каллорияни ортиқча даражасига етарли бўлади.

Семиришда махсус чегараланган пархездан фойдаланишни ҳар доим жисмоний тарбия машғулоти билан бирга қўшиб олиб борилади. Қачонки доктор беморга мос келадиган пархез ва кун тартибидаги жисмоний фаоллигини бажаришни буюради.

Бундай комплекс таъсир этишни самараси сезиларли даражада етарли бўлиб, кундалик оғирликни йўқотиш 300 гр яқинни ташкил этиши мумкин ва умумий ҳаётини фаолиятини оширади, кайфиятини яхшиланиши билан кузатилади. Оғирликни нормаллаштиришда жуда қатъий бўлмаган пархезни сақлаш керак, оғирликни эса мунтазам равишда тренировка ёки машқ қилиш орқали ушлаб туриш мумкин.

Каллория рационини етарли даражада кўпроқ пасайтириш йўллари тавсия қилиш мумкин. Шундай қилиб, овқатланиш институти олимлари пархез қилишда ҳар хил даражадаги каллорияни чегаралашни каллориясиз овқатдан фойдаланишга, худди шундай пархезни таъсирини ўрганишиб шундай хулосага келишди, каллорияни нархи рациондаги каллорияни 1200 ккал гача пасайтириб бориши натижасида энг яхши самарадорликка эришиш мумкин. Уларнинг фикрича, бундай пархез энг кўпроқ физиологик ҳисобланади ва алмашув жараёни ҳолатини назорат қилмасдан семизликка қарши курашиш учун етарли даражада узоқ муддат белгиланади. Бунда оғирликни пасайиши ҳодисасига 2кг гача боради, шу билан бир вақтда конда шакар даражасини ва бошқа карбон сувлари кўрсаткичлари нормага келиши кузатилади.

Каллорияликка пасайтиришни (қисқариши) максимал имконияти 600 ккал ташкил этиши мумкин. Бироқ бундай пархезни бир ойгача вақт даврига белгиланади ва иложи борица стационар шароитида бўлиш керак.

Кимда кимга ўта ортиқ оғирликка эга бўлса, шундайларга овқатланиш каллориясини чегаралашни тавсия қилиш билан бирга, огохлантириб қўйишни ҳам хохлаймиз: рационни хаддан ташқари қисқартиришга жалб қилманг. Эсланг, ўта ортиқ оғирлик ҳам зарар, овқатланиш компонентларни ўрнини ҳеч нарса боса олмайдиган камчилик ва шу билан бирга зарарлидир. Агарда шундай қилиб ёғ ва шарбат сувларини қабул қилишни чегаралаш мумкин, унда оксил эса тезроқ организмда оғир бузилишларга олиб келади.

Ўйлаймизки, катта киши тўғри овқатланганда 80 -100 оксил, 300 - 400 гр карбонат сувлари, 80-100 ёғларни олиши керак.

Шундан кўриниб турибдики, биз овқатни нафақат тўғри келадиган миқдорда истеъмол қилиш керак, лекин оксилларни, ёғларки, карбонат сувларини ўзлаштириш учун оптимал ўзаро нисбати 1:1:4 га тенг бўлади. Ирғикиб тўйгандан кейин овқатни ейишни тўхтатишни тавсия қилинади. Столдан тураётган вақтингизда, сиз яна бирор нарсани ейишга енгилгина эҳтиёжини сезасиз. Ўта ортиқча оғирлик кўпчилик чолатларда паст жисмоний фаолликка керагидан ортиқча ейиш натижаси ҳисобланади.

Купчилик кишиларни қариган чогида ўта ортиқ массага *мл* бўлади. Жисмоний тарбия нормал оғирликии ушлаб туришга ёрдам берувчи восита шароитида, улар учун жуда муҳимдир. Овқатланиш каллориясига келганимизда. Ёши **ортиб** бориши билан уни пасайтириш керак. Шундай қилиб 30 ёшдан 40 ёшгача уни тахминан 3%, 40 ёшдан 50 ёшгача 6% га. 50 ёшдан-60 ёшгача 4% га, 60 ёшдан 70 **ёшгача** 20% га ва 70 ёшдан 80 ёшгача 30% га камайтириш мумкин. Ёши катталар учун овқат радиони 1200 ккал гача пасайтирилганда юрак кон томир системаси, ёшни алмашуви ва кон системасини буралиб қолиш функцияси яхшилайдди. Абхазия **узок** умр кўрганларни овқатланишини **таджикот** қилиш шу нарсани алиқландики, уларни оксил, ёғ ва **карбоя** сувларини уларни овқатлантирувчи радионини ўзаро **нисбати** 1:0,8:3 ни ташкил этади, уни бир кунлик колорияси **Этарли** юқори эмас 2013 ккал тенг. Абхазиядаги узок умр кўрувчиларнинг овқатларини таркибида шакар, туз нави жуда кам бўлган. Шу билан бир вақтда улар етарли миқдорда сабзоват, мевалар сут кислотаси ёғсиз овқаглар миқдорини етарли даражада истеъмол қилганлар.

Бироқ бу шундай эмас, яъни бу энг емайдиганлар қилаётганларидек рационидан бутунлай гўшт маҳсулотини олиб ташлаш керак. Чунки гўшт, балиқ, сут ва бошқа маҳсулотлар, аминокислотани алмаштириб бўлмайдиган тўлик тўпламини сақлайдиган тўлақонли оксил билан таъминлайдиган тўлақонли оксил билан таъминловчи, витамин В 12 ва организмга зарур бўлган бошқа овқат бўладиган моддалар ҳисобланади. Замонавий нуктаи назардан келишилган ҳолда овқатланиш характери ва рак касаллиги айрим шаклини

ривожланишини ўртасида маълум борлиқлик бор. Шундай қилиб чет элларда ўтказилаётган статистик тадқиқотлар шуни кўрсатмоқдаки Буюк Британияда ва бошқа Ғарбий Европа ва Австралия, АҚШ Канадада сут беги раки билан касалланганлар юқори даражада эканлиги аниқланган. Бу давлатларда жуда кўп миқдорда ёғ ва шакарни кўп истеъмол қилиниши кўрсатилган.

Шунингдек мутахассисларни тахминларига кўра, яъни семириш билан қийналаётган аёлларда семириш натижасида гармонал мувозанатни бузилишини келиб чиқиши билан боғлиқ бўлган сут беги ракига дучор бўлганлар кўпроқ.

Охирги тадқиқот ишларининг маълумотларига гувоҳ беришига кўра, гўшт махсулотларининг салбий таъсир этиши асосан овқат таркибида витамин С ни бўлмаслигида намоён бўлади. Рак касалликларини тез -тез, қаерда аҳоли нисбатан сабзават ва меваларни истеъмол қиладиган жойларда рўйхатга олинади. Японияда ошқозон раки билан касалланиш юқори даражада бўлишини қуйидагиларга боғламоқдалар: уларни тез -тез тузланган ва дудланган балиқларни истеъмол қилишидир. Шотландияда эса кўпроқ ёғлар ва кам сабзавотлар истеъмол қиладилар, шунинг учун йўғон ичак раки билан оғриганлар дунёда энг юқори даражаси қайд қилинган. Ана шундай омилларни таққослаб, чет эл олимлари қуйидаги фикрларни билдиришмоқда яъни янги сабзавот ва мевалар организмда химоя ферментларини ишлаб чиқишга ёрдам беради. Тўлиқ бир қатор касалликларнинг профилактикаси учун ёғли кислота билан бой тўйинган ҳайвон ёғлари чегаралашга ҳеч қандай шубҳа келтириб чиқармайди. Шунинг учун ҳайвон ёғи билан ўсимлик ёғини ақл идрок билан алмашлаб ишлатилиши керак, таркибида кўпроқ ўта тўйдирилган ёғ кислоталари бўлади. Модомики ўсимлик ёғлари тўйдирилган ёғ кислотаси таркибида кам бўлади, улар организмда юқори концентрациясини ташкил этишмайди. Тўлиқ тўйдирилган ёғ кислотаси жуда зарур, чунки уни камчилиги организмни ўзини синтез қилишни бажариш мумкин эмас. Тўлиқ тўйдирилган ёғлар ва ёғларни алмашлашда ижобий роль ўйнайди. Шунда, улар холестеринни эритиш билан бирга қўшишга ўтказилади. Ўсимлик ёғини суистеъмол қилмаслик керак, модомики айрим салбий оқибатларга олиб келиши мумкин. Шундай тахминлар борки, меъёрдан ортиқ истеъмол қилиш ўт пуфаги тоши касаллигини ривожланишига олиб келиши мумкин, яъни ўсимлик ёғлари канцероген хоссасига эга бўлиб, ишлаш жараёнини жадаллашишига олиб келиши мумкин.

Ҳозир бир неча сўз шакар ҳақида. Уни тарихи узоқ асрларга бориб тақалади. Шакарни ватани Ҳиндистон ҳисобланади, уни биринчи марта шакар қамишидан олинган. Бизнинг эрамыздан аввалги IV асрда Александр Македонскийни асқарлари Ҳиндистонга келганларида, улар биринчи деярта ширин мўъжиза-шакарни билдилар, уни кейинчалик бошқа давлатларга олиб кетилди. Россияда биринчи шакар заводи XVIII бошларида қурилган ва биринчи кунидан бошлаб хом ашёни етказиб бериш катта қийинчилик

туғдирди, шунинг учун уни чет элларда олиб" келишга тўғри келди, XVIII асрнинг охирига келиб лавлагидан шакар олиш усулини топдилар. Бу эса Россияда шакар заводларини қурилишига туртки бўлиб хизмат қилди. Бирок шакар кам ишлаб чиқидди, уни нархи қиммат бўлди. Бизнинг асримизда уни ишлаб чиқариш кўп мартага ортди, таннархи етарли баланд эмас ва уни истеъмол қилиш бир мунчага ортди. Ушбу бўлган воқеа тиббиёт ходимларини ташвишларини сабаби бўлди.

Шакар – бу мураккаб сувлар ёки углеводлардан (дисахарид) ташкил топган бўлиб, у табиатида тоза ҳолда учрамайди ва уни 99,75 - 99,9% ўсимлик шакардан (сахароза) олинди. Уни шундай деб аталадиган арамаларидан тозаланган маҳсулотга киради. Шундай қилиб, аралашмалардан тозаланган маҳсулотлардан ишланган нарсалар, амалиётда ушламайдиган бирортасини алмаштириб бўлмайдиган озиқ -овқат моддаларини (яъни сфганизм билан синтез қилиб бўлмайдиган), одатда фақатгина қимматбаҳо каллорияга эга бўлган, шу сабабли уни "буш" каллорияни олиб келувчи деб аталади. Бўларга, шакардан ташқари музқаймоқни, конфетларни, кондитер маҳсулотлари, оқ нонни киритиш мумкин.

Агарда сиз бир стакан сойга 3 та қошиқда шакар солсангиз ва бир кунда 3 та стакан чой ичсангиз, унда сизни организмнгизга 81 гр шакар тушади. Агарда. Сиз бир кун давомида яна бирорта ширинликлардан - пирожний, конфет, мурабболар ва б.к. есангиз, унда сезиларсиз даражада оз ўзингиз учун тавсия қилинган меъердан оширишингиз мумкин. Табиийки, кейинги йилларда ҳамма тез-тез тўлиқ бир катор озиқ-овқат маҳсулотлари ва ишлаб чиқаришда сарик шакарни, фруктозани ва б.к. таркибидаги шакарни пасайтириш ҳақидаги масала қўйилмоқда.

Мева шакари (фруктоза) нисбатан яқиндагина пархез маҳсулотларини каторини тўлдирди. Бу эса- табиий шакарлардан биридир. Асалда пшрин меваларда, мева ва сабзавотларда фруктоза бўлади.

Фруктоза-тўла қимматли шакарни алмаштирувчидир. Алмашув жараёнида уни организмда ўзини глюкоздга айланиб бўлганидан кейин фойдаланиланади. Чунки фруктозадан фойдаланиш учун бир мунча кам инсулин талаб қилинади (шакар билан таққослаш), уни диабет касаллигини даволашда профилактика қилиш учун пархез воситаси сифатида фойдаланилади. Пархезшуносларни кўрсатишича, яъни мевали шакардан овқатланишда тишни тушиши пасаяди, атеросклерозни ривожланиш хавфи пасаяди. Фруктоза ҳам худди шакардай каллорияга эга бўлиб, 1,7 марта унга нисбатан ширин, исундай қилиб, уни кам миқдорда фойдаланиш мумкин, бу диабет касалликларда ўзига хос бўлган хусусияти муҳимдир.

10.4. Овқатланишдан тўғри фойдаланиш

Қандай махсулотларни яхшироқ деб биласиз? Шак - шубҳасиз сабзавот ва мевалар деб айтилади. Чунки уларга ҳар доим – кўк йўл очик. Сабзавот ва меваларни ҳар кундаги овқатланиш менюсига қўшиш керак, чунки уни ҳеч қачон ва ҳеч нарса алмаштириб бўлмайди. Сабзавот ва меваларда саломатлик учун жуда кўп муҳим органик кислоталар, микроэлементлар, касал тугдирувчи микро - организмларни йўқ қиладиган, шунингдек ортиқча моддалар, ошқозон – ичак йўлини ишлашини бошқарувчи ҳисобланилади. Кўпчилик мевалар ва айниқса меваларни ўзига хос хусусияти - қимматбаҳо углевод сувлари мажмуасини ва шунга бирга қўшиб глюкоза, фруктоза ва сахарозаларни етказиб берувчидир. Бундай бирикмаларни бирга қўшиб олиб борувчи сахароз факатгина асал таркибида учрайди, бироқ улар у ерда юқори концен - трацияда намоён этилган. Углевод сувларини, меваларни ва сабзавотларни ўзига хос хусусияти шундан иборатки, қонда шакарни ўта ортиқ концентрациясини келтириб чиқармайди, улар аста – секин таркибий қисмларга ажратиб ва катта бўлмаган порциялар билан сўрилади. Бу эса организмни уни ёғга айланмасдан тўғри фойдаланишини таъминланди, айниқса қарилик ёшидаги, семизликни мойили бор кишилар учун жуда қулайдир. Сабзавотларни айримларни ҳам холда истеъмол қилиш зарур, чунки иссиқлик билан қайта ишлаш натижасида уларни таркибидаги витаминлар ва ферментлар бир қисмини заифлаштиради. Овқатга оз – оздан пиёз, саримсоқ, сельдер, петрушка, укроп қўшиш керак -бу сизни овқатланиш рационини биологик қимматини оширади. Янги сабзавотларни истеъмол қилишдаги камчилик айрим касалликларни ривожланиши сабаби бўлиши мумкин.

Гоҳида овқатда, уни етарли даражада витамин билан таъминланмаганлиги махсулотларни қайта ишлаш технологияси билан каттароқ бўлмаган концентрат, консерва қилинган махсулотларни кўпроқ истеъмол қилиш. Янги сабзавотларни айниқса қиш ва баҳор ойларида кам истеъмол қилиниши билан боғлиқ бўлиши мумкин. Сабзавотлар ва мевалар витамин С биз учун жуда муҳим манба ҳисобланади, у организмда тўпланмайди, модомики, у ҳар кун овқат билан тушйши керак. Витамин С ни қора смородина, исмалоқ, кўк пиёз, карам, лимон, апельсин ва помидорларда энг кўп миқдорда бўлади. Сабзавот ва меваларда С витаминидан ташқари Р витамини ҳам кўп, шунингдек коротин - провитамин А, В гуруҳидаги айрим витаминлар бўлади.

Уни сақлашда, шунингдек сабзавот ва меваларни консерва қилишда уларда витаминлар ушлаши қисман камаяди, айниқса С витаминни уни миқдори қиш фасли охирига бориб кескин тушиб кетади. С витамини айниқса лимонда ва янги карамда яхши сақланади(агарда у ях - ламаган ва эзилмаган бўлса).

Шунинг учун сабзавот мева кичкина реза мевалари модда алмашинувини оширишга, семиришни ривожланиши нормал олдини олишгига ёрдам беради. Айниқса атероскелороз касаллагини профилактика қилишда ва уни олдини

олишда муҳим роль ўйнайди. Бир кунда сабзавот ва мева-ларни истеъмол қилиш меъёри 500 гр. Уни истеъмол қилишда турли - туман ва алмаштириш керак. Бизнинг овқат рационимизда ўсимлик ёғи умумий ёғ микдори 25-30% ни ташкил қилиши керак. Биз учун муҳим томони, жигарни фаолиятини меъёрида бўлиши учун зарур бўлган ва модда алмашинувида муҳим роль ўйнайдиган, унда ҳеч нарса билан алмаштириб бўлмайдиган кислотали. мавжудлигидир. Ёғлар шунингдек пластик ёки радиус вазифани (буни таркибига протоалазма, хужайралар) киради ва овқат депоси вазифасини бажаради.

Балиқ ҳам ўзининг овқат (озик) бўладиган хоссаси бўйича гўштга ва шунингдек уни истеъмол қилишни чегарасини билиш керак. Биро шуни эсдан чиқармангки, балиқ ва тўшт бизнинг организмимизда оксилни синтез қилиш учун зарур бўлган. Кўпроқ тўлиқ аминокислота тўпламини ўшлаб туради. Бошқа қимматбаҳо моддалар ўртасида улар ёғни сақлаб туради, унда ёғни эритувчи А, О, Е, К витаминлари, шунингдек минерал тузлар, калий, фосфор, темирлар бўлади. Шуни қайд қилиб ўтиш керакки, ёғли гўштни таркибида Кам оксйл бўлади. Қушлар гўшти кўпроқ ўша витаминларга бойдир. Сизнинг овқатланиш менюингизда гўштни барча турларидан фойдаланишингиз зарур. Балиқ ва гўшт тўлиқ бир -бирини алмаштира олади. Бирок кексайган ёшдаги кишиларга боғлиқ истеъмол қилганлари маъқул. Уни таркибида аминокислотани ушлаб туради, чунки липотропик ва противосклеротик ҳаракатни эгаллай оладиган, уйдан ташқари, балиқ енгил ҳазм бўлади ва яхши ўзлаштирилади.

Кашани ҳеч қачон эсдан чиқармаслик керак, айниқса сули ва гречихани, бошқалар билан бир қаторда кадр - қиммати менотропик ҳаракатга эга бўлади (яъни жигарда ёғли инфильтрацияни ривожлантиришни огохлантириш қобилятига эга).

Чой, компот, турли -туман ичимликлар ва соклар кўринишидаги сув, шунингдек суюқ ошни, сабзавот ва мева-ларни таркибига кирувчи, сув, сизни овқатланиш рационингизда бир кеча - кундузда 1,5 - 2,0 литрни ташкил этиш мумкин (қарийб шунча сув овқат билан бирга тушади). Айниқса ўзингизни сув ичмасли билан чегаралаб қўйишга ҳаракат қилманг -бу сизга зарар келтириши мумкин.

Мана шундан кўриниб турибдики, сизни овқат менюингиз жуда ҳам турли -туман бўлиши керак, чарчоқ, ҳажми бўйича чегараланган бўлса ҳам, сизга овқат билан етарли микдорда оксил, ёғлар, утлевод сувлари, клетчатка, витаминлар, минерал тузлар ва сувларни олиш жуда ҳам зарур. Овқатланишни бу сифатли томони ва уни сиз озишни хоҳлайсизми ёки хоҳламайсизми, унга боғлиқ бўлмаган ҳолда, ҳар доим риоя қилишингиз керак. Орга - низмни овқатга бўлган эўтиёжини сифатига мос келиши - буни биринчи шарти оптимал овқатлакиш, иккинчиси - сифатига мос келиши. Булардан ташқари овқатланишга қўйиладиган бир қатор талаблар бор: овқатни юқори сифатли таъмини сезиш, кун ва ҳафта ҳамда бошқа вақт давомида уни истеъмол

қилишни тўғри таъсирлаш.

Сизнинг овқатланиш рационингизни қандай қилиб самарали пасайтириш мумкин? Бунинг учун овқатланиш маҳсулотларини каллорияда ифода қилишни қувватини аҳамиятини билиш керак, Ҳар бир аниқ маҳсулотни хазм қилишда ҳар доим маълум миқдорда қувватни ажратиб чиқаради. Бу миқдордаги каллория, килокаллорияда ифода қилинишини (ккал), маҳсулотлари номлари қаршисида (маҳсулотни 100 гр дан ҳисобланилади) махсус жадвалда кўрсатилади.

Кам ҳаракатланиш турмуш тарзини олиб бораётган кишини ўртача сарфланган қувват қоплаш учун, кунига 2200 - 2500 ккал талаб қилинади. Агарда сиз оғир жисмоний меҳнат билан банд бўлсангиз, унда 4000 ккал ва кўпроқ сарф қилаёиз.

Агарда истеъмол қилинадиган каллорияни миқдори сарфланган қувватга мос Келиши керак, ана шундагина барқарор оғирликни ушлаб турилади. Қачонки барча истеъмол қйдикган маҳсулотни барчаси сарф қилинмаган бўлса, унда вг заҳиралари ошади. Маҳсулот 100 гр га ҳисобланган бўлиб, айрим овқат маҳсулотларини қуйидаги жадиалда келтирамиз.

Ҳафтада бир марта енгил -елпи овқатланадиган кунлар -сабзавотлар, мевалар, сут, кефир ва твороглар. Ёз ва куз ойларида сабзавот, мевалар ва рез мевалари мўл - кўл вақтида ёғ.гўшт, балик ва бошқа каллорияли маҳсулотларни минимум даражага пасайтиринг ва асосан кўкатлардан истеъмол қилинг. Улар кам каллорияли ҳисобланиб, ошқозонни механик равишда тўлдиришга тўйиб кетиш ҳиссини келтириб чиқаришга ёрдам беради.

Киши организмга тушган 95% спиртли ичимлик жигарни метаболизм касаллигига (бошқа нарсага айлан - тириш) келтириб чиқаради. Бунда у жигар хужайрали мембранига тўғридан - тўғри захарлаш таъсирини кўрса - тади, бу эса жигарга етишмасликка олиб келади. Баданда ёғ ишлаб чиқиш жараёни мураккаблашади, жигар хужайраларидаги спиртли ичимликларни маҳсулотлар билан алмашуви ўртасида ҳосил қилинади,- бу стеатозм дейилади. Сурункали спиртли ичимликларни истеъмол қилинганда жигарда бир қатор шикастланишлар даври бўлиши мумкин. Уларни ҳа'р бирини давом этиши ҳар хил бўлиши мумкин- бир неча ойдан то бир неча йилгача бўлади. Бошланғич даври учун- гепартомегалик бу лсигарни фақатгина бирмунча катталашиши хусусиятига эга бўлади. Бу биргина клиник ташқи белгидир. Спиртли ичимликларни қабул қилингандан кейин жигарни вазифаси бузилади, лекин кейинчалик тезда твдланади. Маълум ҳолатда жигар тўқималарида ферментлария фаоллигини ортиши кузатилади; ҳозир у катта миқдордаги спиртли ичимликларни зарарлантириши мумкин. Бироқ бундай ўлат вақтинчалик бўлади. Кейинги даври - ситеантоз. Стеамозда жигарни ёғ босиб кетиши ривожланади. Ўнг томондаги қовурға остида босим кузатилади ва гоҳо - гоҳо оғриқ пайдо бўлади. Жигар катталашган бўлади, Уни айрим хужайралари,

бирмунча спиртли юкламасини кўтара ол- масдан халок бўлади.

Жигарни зарарланишини навбатдаги даври - спиртли ичимлик чекланиши. У одатда жуда кам сезиларли ҳолатда, сурункали шаклда ўтади, гарчи ўткир с:пиртли ичимлик чекишиши келиб чиқиши мумкин. У асосан сурункасига тўхтовсиз ичиш натижасида ривожланади ва оғир ўтади: бунда уйқусизликни ифода этиш, қоринни юқори қисмида бли оғриш қоринни юқори қисмида пайдо бўлади жигарни вазифаси бузилади.

Жигар фибрози- бу спиртли ичимликлар билан зарарланиши уни навбатдаги давридир.

Жигарда гистологик тадқиқот натижасида чандикли тўқима жойлари пайдо бўла бошлайди. Бу эса уни чидамдиги спиртли ичимликка таъсир этиши пасаяди, бироқ жигар барибир яна ҳам халок бўлган хужайраларни вазифасини тиклаш ҳолатида бўлади. Ана шуни орқасида касаллик асосан сурункали, маълум системага риоя қилмай ўтади, лекин уни хавфсизлиги камаймайди, балки уни акси ошиб боради, чунки жигар фибрози ривожланиб бориб охирги зарарланиш даври- уни рак касаллигига айлантиради. Бунда жигарни ўлган хужайраларини ўрнига биршестирувчи тўқима ўсиб, кўпайиб кетади, уни ферментларини фаоллиги камаяди, уни ишлаб чиқиши бузш» ади ва бир қатор бузилишларни келиб чиқаради, у ўз навбс!тида жигарда етишмовчиликларга олиб келади. Навбатдаги спиртли ичимлик миқдорини қабул қилгандан кейин бундай касаллар жигардаги етишмовчилик сабабли халок бўлишлари мумкин. Ичкиликбозлик касаллиги ва жигар раки касаллари ўртасидаги алоқани статистик тадқиқотлар ёрдамида етарли даражада аниқланган. Шун - дай қилиб, қаерда ҳар бир аҳоли сонига спиртли ичим - лиқларни кўпроқ истеъмол қилинса, ана шундай давлат - ларда қонуний равишда жигар раки орқали вафот қиладиган касалликлари сони кўпдир. Европа давлатларини орасида Франция ва Италия энг юқори кўрсаткичга эгадир, чунки буларда спиртли ичимликларни қуруқ ошхоналарда анъанавий виноларни жуда кўп даражада истеъмол қилинади.

Одатда жигар раки ичкиликбозлик касаллигидан 10 - 20 йилдан кейин ривожланади, бироқ айрим ўлатларда бу касаллик бир мунча тез бўлиши мумкин- 1 - 1,5 йил ичида. Кўпчилик кишиларда, спиртли ичимликларни истеъмол қилишни ташлаганларидан кейин, 2 - 12 ойдан сўнг жигарни ўзини тийиш вазифаси тиклана бошлайди, бироқ илгариги ичкиликбозлик билан шугулланганларни учдан бир қисмидаги ўзгариш асл ҳолига қайтмайди.

Спиртли ичимликка ўта сезгирлиги яккама -якка бўлиб, шунинг учун уни жигарни шикастланишини келтириб чиқаради, шунинг учун ни ўлчовли миқдорини айтиши қийин. Спиртли ичимликни организмга бир кеча - кундузда ўлчовли миқдори 30 гр гача тушса у жигарда тўлик оксидланади. Агарда спиртли ичимлик ўлчовли миқдоридан кўпроқ тушса, унда маҳсулотлар ўртасидаги уни алмашинуви ёғли кислотаси глицеридларни, холестеринни вужудга келтиради ва буни барчаси жигар хужайрасида тўпланиб улар ёғни

айниб қолишига олиб келади. Шунингдек ҳисобга олинадик, ҳар куни узок вақт давомида 60 гр спиртли ичимликни истеъмол қилиш (150 гр водка ва коньяк таркибида бўлади) дарров жигар хасталигини келтириб чиқаради. Аёллар учун бундай ўлчовли микдор жиддий равишда - 30 ёки 20 гр гача кам бўлиши керак.

Таdqикот ишларини гувоҳдик қилишига кўра, сурункали ичкилик ичувчиларда овқатни ҳазм қилиш органларини касалланиши 5 мартага ортади. Улардан 70% сурункали гастритни ривожлантиради. Вино махсулот табиий равишда паст сортларини ўз манфаати учун суистеъмол қилиш, аynиқса овқат ҳазм қилиш органларини касалланиш микдори ошиб боради.

Спиртли ичимлик, ошқозонга тушиши билан оқ шиллик пардаларига таъсир қилади, бу эса тузли кислотани хаддан ташқари кўпроқ ажратишга олиб келади. Бу яна ҳам кўпроқ ошқозонни шиллик пардаларига таъсир қилиши ортиб боради ва у кўп шилимшиқни ажратиб чиқаради, уни деворига тузли кислотани ва спиртли ичимликни таъсир этишидан сақлайди. Бироқ шилимшиқ ошқозонда турган овқатни ҳам ўраб олади, натижада ошқозон сўкини унга тушишини кийинлаштирида ва овқат ҳазм қилиш жараёнига ҳалакит беради. Спиртли ичимлик шунингдек ошқозонни шиллик қавати ҳужайраси фаолиятини ҳам бузади, ёғни қазм қилиш учун зарур бўлган пепсин ферментини ажратиб беради. Спиртли ичимликни такроран истеъмол қилиш ошқозонни (гастрит) шиллик парда - сини сурункали ялиғланишига олиб келади, унда атрофик ўзгаришни (кичрайиб қолишини) ривожлантиради, яъни ўз навбатида овқат ўазм қилиш жараёнига салбий таъсир кўрсатади. Буни гувоҳлик беришига кўра, мунтазам равишда ичувчиларнинг иштаҳаси пасайиб боради (иштаҳанинг ошиши фақатгина дастлабки вақтда кузатилади), уларда ҳатто тишлаб олиш зарурияти ҳам йўқолади. Алкоголизмга мубтало бўлган киши тез-тез кўпроқ ошқозоннинг оғришига ва оғир бўлиб қолганига қусиш ва ҳаттоки эрталаб шилимшиқ ҳолда қайд қилади. Шунингдек сақлаб қолиш керакки, спиртли ичимлик билан ошқозонни шиллик пардалари заифлашиб боради, кейинчалик унда безарар ўсмани ўсишига мойил бўлиб боради (масалан, шиллик парда ёки терида пайдо бўладиган ўсимта), худди шундай хавфли шишиш ёки ўсимтани ҳам ривожланишига олиб келади. Шундай қилиб, спиртли ичимлик таъсири остида нафақат овқат қазм қилиш ва овқат сўриш жараёнлари бузилади, балки овқат ҳазм қилиш органларининг касалланиши ривожланади.

Қанд касаллигининг ривожланишида ҳам спиртли ичимлик анча аҳамиятли роль ўйнайди. Унинг таъсири остида инсулинни синтез қиладиган ошқозон ости бези қобилиятини таъсир этишини пасайтиради. Албатта, қанд касаллигини ривожлантиришга олиб келувчи, сабаблар жуда кўп, улар ўртасида - наслдан - наслга ўтадиган мойиллик, семириш, юқумли касалликлар, асабни зўри - киши ва бошқалар. Бироқ ичувчилар ўртасида бу оғир касаллик олдинроқ келиб чиқади ва у анча оғир ўтади.

Ўткир дориворларни кўп истеъмол қилиш мумкин эмас.

Овқатланиш тартиби. Кунига камида 3 марта овқатланишга ҳаракат

килинг. Бунда эрталабки нонуштани тахминий каллорияси 30%, тушки овқатини - 50%, кечкурунги. овқатники 20% бир кеча - кундузги овқатланиш рационидан бўлиши керак. Овқатланиш кунига 4 марта овқатланишни энг кўп қабул қилса бўладигани. Бир кеча кундузда овқатланиш рационни 2100 ккал бўлиши мумкин. Масалан, овқатни қабул қилишни каллорияси бўйича қуйидагича тақсимланади: эрталабки биринчи нонушта- 600 ккал, эрталабки иккинчи нонунгга -400 ккал, тушки овқат- 650 ккал, кечкурунги нонушта -450 ккал бўлиши керак.

Кунига икки марта овқатланишдан қочиш керак. Бунда овқатланиш орасида катта танфус билан кун охирига бориб жуда ҳам оч қолганлигини сезасиз. Шунда сиз уйга келиб оч қоринни тўйғизиш учун тез - тез овқат ейсиз, албатта ҳддан ташқари кўп истеъмол қиласиз, бу айниқса ётиш олдида кўп ейиш ёмон бўлади. Бу эса овқат ҳазм бўлишини қийинлаштиради, сизнинг уйқингиз бузилади ва кейинчалик эрталаб мусаффо, соғлом бўлиб туриш ўрнига, кайфиятингиз бўлмасдан хомуш турасиз. Тажрибага асосланиб шу нарсани аниқландики, яъни кунига икки марта овқатланишда оқсил 75% ўзлаштирилади, уч марта овқатланишда 85% ни, тўрт марта овқатланишда қарийб тўлиқ ўзлаштирилади. (Маълум вақтга белгили микдорда бериладиган озиқ -овқат бу ҳар қандай ҳолатда ўзгармайди). Шу билан бирга кунига икки марта овқатланишда очикқанлиги билинади, худди шундай пайкани 5 - 6 мартада овқат иштахасиз ейилади. Бу илмий маълумотлар шундай кишилар фойдасига бўладики, яъни кўпчилик кишилар учун тўрт марта овқатланиш мақсадга мувофиқ бўлади. Семиз одамлар учун эса оз -оздан кунига 5 - 6 мартадан овқатланиши керак.

Овқатни шошмасдан, яхшилаб чайнаб ейиши керак. Бунда сиз кам ейсиз, лекин тезда қорнингиз тўйиб қолади. Овқатни аста-секин диққат билан чайнаш одати кўникмасини ҳосил қилиш керак(масалан, битта ютиш харака - тига 30 марта чайнаш) ва сиз шунга ишонч ҳосил қиласизки, яъни бир озгина овқат микдори билан тўйишингиз мумкин. Тўлиқ тезда ўйс қилганингизда, бу қандай самара беради. Овқатни истеъмол қилиш ва=тида етарли даражада илик бўлиши керак. Уни истеъмол қилишни ҳар доим бир вақтда овқатланишни тавсия қилишади. Кечкурунги нонуштани ётишдан 2 соат олдин истеъмол қилиш керак. Кечасига фақатгина бир стакан кефир ичиш мумкин.

Калит сўзлар: рационал овқатланиш, овқатланиш ва касалликлар, бетартиб овқатланиш.

Назорат саволлари:

1. Инсоннинг ҳаётий фаолиятига овқатланиш =андай таъсир) қилади ?
2. Рационал ва бетартиб овқатланишига таъриф беринг.
3. Инсон норационал овқатланиш натижасида қандай касалликларга чалинади?

адабиётлар:

Вайнер Э.Н. Валеология. Учебник для вузов. М., Флинта: Наука, 2001.

Лаптев А.П. Гигиена. М., ФиС, 1990.

Синяков А.Ф.. Репецти для здоровья. М., ФиС, 1986.

Чайковский А.М., Шенимак С.Б. М., ФиС, 1987.

Шарипова Д.Д. Гигиеническое обучение и воспитание школьников, Т., 1991.

11-мавзу. ТАЛАБАЛАРГА ВАЛЕОЛОГИЯ ЎҚИТИШДА АХБОРОТ ТАЪМИНОТИ

Ҳозирги замонда талабаларга валеология ўқитиш жараёнида янги ахборот технологияларини яратиш ва унумли фойдаланиш муҳим аҳамият касб этади.

Талаба ёшларнинг соғломлик даражаси эътибордан четда қолмаслиги зарур. Валеология ўқитиш жараёнида ахборот воситаларининг мадади ва ҳамкорлигидан унумли фойдаланиш таълимнинг бир йўналиши бўлиб хизмат қилади. Бу масала давлат миқёсида кўриб чиқиладиганини алоҳида таъкидлаш зарур.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2002 йил, 30 май қарорларида тадбирлар ўтказишда янги ахборот технологияларидан тадқиқ қилиш, ҳамда самарали таълим бериш тизимини ишлаб чиқиш жараёнида кенг фойдаланиш кўриб чиқилган. Бундай тадқиқотлар тавсияномалар ишлаб чиқишда амалий машғулотларни компьютер кузатувида ҳар томонлама методик таъминотга қаратилади.

11.1. Телеметрик компьютер комплекси тизимида инсон саломатлиги ҳақидаги маълумотлар

Телеметрик компьютер назорати тизими инсон физик қолатини саломатлик даражаси ҳақидаги белгиланган маълумотларини илмий асосда исботланган амалий машғулотлар билан шуғулланувчининг телеметрик компьютер комплексини ўзида намоён этади.

Тизим асосига инсон организмнинг биологик маромини янги ахборот

технологияси аеосидаги тахдили бўлган "Фрактал нейродинамика" қўйилган.

Тизим тузилмасида спорт табобатининг энг сўнгги физиологик кўрсаткичларидан фойдаланилган ҳамда ин - соннинг жисмоний ҳолатини баҳолайдиган янги, энг юқори ахборот кўрсаткичлари таклиф қилинган.

Компьютер тахлили скрининг тартибида қуйидаги - ларни аниқлайди.

Шуғулланувчининг жисмоний юкламага мослашиш даражаси;

—шуғулланувчи талаба ва спортчининг тайёргарлик даражаси; организмининг имкониятлари; руҳий ҳолати, "спортив форма" кўрсаткичи.

—ўзгарувчан тартибдаги кузатишларда талаба ва ёшларнинг жисмоний ҳолатларини ўзгаришини назорат қилиш;

—ўқув - машқларга йигилиш ўтказиш даврида:

—валеологик тарбия амалий машғулотларида ва мусобакалар ўтказилиши жараёнида;

—спортда олинган жароҳатларни тузатиш даврида;

—махсус жисмоний тайёргарлик олиб борилаётган даврда. -

Гурухларга бўлиб текширилганда:

—энг яхши тайёргарлик кўрган талаба ва спортчи - ларни саралаб олиш;

—талаба ва спортчиларни жисмоний тайёргарлигига қараб гурухлаштириш;

—спорт тартиби ва соғлом турмуш тарзини бузганларни аниқлаши.

бу тизим тренерга ва жисмоний тарбия ўқитувчисига талаба ва спортчиларнинг жисмоний ҳолатини бошқаришда ёрдам беради. Спортчи ва талабанинг компьютер тизими ёрдамида доимий назорат қилиниши спорт ва амалий машғулотларда жисмоний ҳолатлари самарали юксалишига асос яратиб беради. Ушбу ахборот технологияларини доимий қўллаш натижасида амалий машғулотларда жисмоний ҳолатларга қараб шахсий қўллаш натижасида уларнинг соғломлаштириш жараёни самарадорлиги ошиб, янги улкан муваффақиятларга эришилди.

Жисмоний машқлар бажараётганда уларнинг даражаси ва интенсивлигини эътиборга олиб оддий сезги органлари илғай олмайдиган жисмоний ҳаракатларни ҳам ўлчай оладиган асбоблар тадқиқотларга жуда қўл келади. Замонавий технологиялар педагог ва тренерга организм фаолияти ва ҳолати ҳақида маълумотларни тез ҳамда юқори

Аниқликда белгилашларида янги имкониятлар яратади. Натижада илгари қўлланилган илмий изланишлар услуби ўрнига тадқиқотлар даражаси янада юксалган аниқ натижалар ўзгаришлар, солиштиришлар ва таҳлиллар амалга оширилади.

Янги ахборот технологияларининг афзалликлари қуйидагилардан иборат.

1. Ахборот тадқиқоти ва қайд этишнинг холислиги, замонавий комплекс тадқиқот натижаларини балл, коэффициент, фоиз ва график кўринишида акс эттиради.

2. Жисмоний ҳолатни аниқ миқдор сони ва доимий таҳлили. Турли жараёнларини юқори аниқликда ўлчаш имкониятга эга бўлгани сабабли физиологик ва динамик ҳолатларнинг сифатинигина эмас, балки даражасини ҳам аниқлашга имконият яратилди. Демак, турли кўринишларни математик ҳолатини солиштириш тадқиқотларнинг олинган статистик таҳлилларини солиштириш мумкин бўлади. Айниқса статистик таҳлил аҳамиятини алоҳида қайд этиш керак тадқиқотга асосланган хулосанинг аниқлиги ошади.

Машғулотларда машқлар бажаришда фойдаланиладиган воситалар илмий асосланганлиги, ҳақиқийлиги, тўғрилиги ҳақидаги хулосани тасдиқлайди.

3. Ўлчов аппаратурасининг юқори даралсада сез - гирлиги.

4. Аппаратуранинг тезкорлиги 3 - 5 дақиқа давомида текширув якунланади.

5. Ахборотлар ва қайд этилган маълумотларни узок муддатгача сақлаш имконияти.

6. Компьютерларнинг ихчамлиги ва вазни.

7. Турли жисмоний ва руҳий жараёнларнинг синхрон тадқиқ этиш имконияти.

8. Тадқиқотнинг хавфсизлиги.

9. Шуғулланаётган талаба ва спортчиларнинг жисмоний тарбия, ҳамда машқ қилишдаги юкламасини тузишда узвий ва давомий машғулотлари давомида кузатишни таъминлашда.

10. Тренировка ва амалий машғулотлар вақтида талаба ва спортсмен организмнинг таъсир хусусиятлари.

Текширилган иккита карта келтирилади.

Ўзбекистон Республикаси Миллий терма жамоаси футболчиси Ф.Давлатов. Юрак уриши ҳар дақиқа -53. Компьютер хулосаси: автокоррелограмма, гистограмма, скотерограмма, брадикардия меъёрида, синус

махикардия, нерв тизими меъёрда.

Компьютер хулосаси.

Жисмоний юкдамаларни бажаришга мослашуви юқори савияда. Организмнинг имкониятлари ҳамда жисмоний тайёргарлиги юқори даражада, Рухий таъсирчанлик ҳолати юқори фаоллик фазасида. Жисмоний ҳолати аъло даражада. Тренировка машғулотида доимий тартиб тавсия этади.

ТАТУ талабаси М.Литвиненко: жисмоний юкдамаларга 50% имконият суғулашган. организм имкониятлари 52% етишмайди. Рухий таъсирчанлик ҳолати 64% юқори фаоллик фазасида. Жисмоний ҳолат 0,49% қониқарли, спорт формаси ўрта фазада.

Талаба мустақил равишда атлетик гимнастика билан шуғулланади. Унга машғулотларнинг оптимал тизимини белгилаш зарур.

Карталарда ЭКГ нинг "Олтин кесишув" маълумотлари келтирилган: юрак уриши, вегетатив тенглик индекси, вегетатив маром кўрсаткичи, регуляция жараёнининг адекватив кўрсаткичи, босим индекси.

Снортчининг аҳамияти ва меъёри ишлаб чиқиб келтирилган. юрак уриши маромининг вариацион тахлили кўрсаткичи жуда содда интервонограмма, автокоррелограмма, гистограмма, скатерограммалар кўринишида келтирилади.

Талаба М.Литвиновга амалий машғулотлар тартибини сақлаб туриши керак, чунки унинг имкониятлари етарли эмас.

Футболчи Ф.Давлетовнинг организм имкониятлари кўрсаткичини таъкидлаш лозим.

Жадвалда унинг жисмоний ҳолати кўрсаткичлари келтирилган. 2 ой давомида футболчи жисмоний ўлати аъло даражада, ёғлилик массаси 3 - 4%, ўзийинг юқори спорт формасини сақламоқда. Ўзбекистон Республикаси Миллий терма жамоаси ўйинларида доимо қатнашиб келмоқда.

11.2. Юрак уриши монитори

Юрак уриши. частотаси (ЮУЧ) - ,юрак томир тизими кувватини кўрсатувчи универсал кўрсаткич бўлиб унинг фаолияти жисмоний ёки рухий ҳислар жараёни билан бевосита боғлиқ бўлади. :

Юрак мароми монитори (ЮММ) бевосита маълум вақт давомидаги юрак уриш ча стотаси (ЮУЧ) билан аниқланади. Шу сабабли ҳам монитор жисмони! машқлар давомида юрак уришдаги ҳар қандай ўзгаришга аҳамият беради. ЮММ доимий юкламалар ҳажми ва оғирлигини назорат қилиш ва текшириб бориш имкониятини беради. Машқлар ва амалий машғулотлар дастури асосида олиб борилаётган тренировкалар эффектини оширишда қуйидаги факторларга боғлиқдир.

1. Амалий машғулотларнинг узвийлиги
2. Амалий машғулотларнинг давомийлиги
3. Жисмоний тарбия машғулотларида тренировкалар частотаси
4. Амалий машғулотлар ва берилган жисмоний юкла - маларнинг кўринишлари.

ЮУЧ ошиши юрак-томир тизими ва бутун организмнинг машқ қилишини юксалтириб юборади. Шу сабабли ҳам назорат қилинмасдан юқори пульс билан машқ қилиш тўқималар ёрилиши, чўзилиши ҳамда яна шу каби организмга зарар келтирувчи шикастларга, ортиқча чарчашларга олиб келади. Бу ҳолатларда соғломлаштириш эффектига эришмоқ мақсадида кунига икки-уч машғулотлар ўтказиладиган жисмоний тарбия ўқитувчилари, теренерлар алоҳида эътибор беришлари шарт. Булар шу\уланувчининг фақатгина руҳий ҳолатига эмас, балки жисмоний ҳолатига ҳам таъсир қилади.

ЮММ аҳамиятга молик қуйидаги факторлардан иборат:

1 Секундомер ишга туширилгандан бошлаб қуйидаги кўрсаткичлар намоён бўлади:

- ЮУМ ўртача аҳамияти
- ЮУМ максимал аҳамияти
- ЮУМ минимал аҳамияти.

2Машғулотлар чегарасини аниқлайди. Жисмоний тарбия бўйича амалий машғулотлар жараёнини чегарасини аниқлаш машқлар сифатини аниқлашда фойдаланилади.

Талаба, спортчининг аэробик ва анаэробик чегараси қанчалик юксак бўлса, уларнинг функционал ҳолатлари шунча юқори бўлиши маълум. Бу ҳолатларни билган ҳолда ЮММ чегарасини белгилаш мумкин.

3Тиклаш темпи назорати (релаксация). Релаксация темпи ўзгарувчи R-R интервал дам олиш кундалик, ҳамда

енгил жисмоний юкламалар вақтида инсон организми юрак уриши маромини баҳолайдиган энг самарали информатив тест ҳисобланади. Дам олиш вақтидаги юқори пульс ёки релаксациянинг паст суръати организм машғулотлар давомида жисмоний рухий чарчаганини кырсатади.

Юрак уриши монитори иши Polar Fitwatch (ритми) мароми. Polar Fitwatch юрак уриш мароми монитори асосий қисмлари:

1. Электродли кўкрак передатчиги, (узатувчиси), (Polar transmitter).

2. Эластик камар (elastik strap). Юрак уриши монитори.

Сизнинг машғулот дастурингизнинг самарадорлиги қуйидаги 4 фактордан иборатдир:

1. Юкламаларнинг узвийлиги
2. Юкламаларнинг давомийлиги
3. Машғулотларчастотаси
4. Жисмоний юкламалар турлари.

Назорат қилинмаган жисмоний юкламалар соғлиқ учун айниқса катта ёшдаги гуруҳдардаги кишиларда кўнгилсизликларни келтириб чиқариши мумкин. Қуйидаги қўлланма кўнгилсизликларни бартараф этиш учун тавсия этилади:

1. Агар сиз 35 ёшдан катта бўлсангиз;
2. Агар сиз 5 йил давомида мунтазам шуғулланмаган бўлсангиз;
3. Агар сиз чексангиз;
4. Агар сизнинг артериал қон босимингиз ошган бўлса;
5. Агар сизда холестерин миқдори ошиқ бўлса
6. Агар сизда қандайдир касалликлар оқибати бўлса
7. Агар сиз бирор жаррохлик муолажасидан сўнг даволанаётган бўлсангиз
8. Агар Сизнинг бирор организмгиз кўчириб ўтказилган ёки сунъий бўлса.

Машғулотларга киришишдан илгари ўз шифокорингиз билан маслаҳатлашб олинг.

Юрак уриши монитори юкламаларнинг ҳажми ва узвийлигини ЮУЧ

инсон саломатлигини оптималлаштириш даражасида назорат қилишга ёрдам беради. Юрак уриши меъёрини тартибга келтиришга қаратилган ва эришилган ҳар қандай жисмоний юкламалар сизнинг соғлиғингизга фойдалидир. Сиз доимо юкламалар билан узвий *шугул.-** Ланаётган вақтингизда назоратсиз меъёрни оширмаочи - *1**ингиз керак. Назоратсиз юкламалар салбий оқибатлсфни келтириб чиқаради.

Бизнинг организмимиз кундалик об -ҳаво ўзгариши ҳаёт зарбалари ва нохушликлар натижасида жисмоний ва рухий чарчоқликка дуч келади. Шу сабабли доимий сдорт билан шугулланиб юрганларнинг ҳам юрак уриши меъёри доимо аъло даражада бўлмай, ўзгариб туради.

ТТТу сабабли ҳам доимо машғулотлар пайтида Ёрак уриши меъёрини аниқлаб иш тутиш керак.

Америкадаги спорт табобати колледжи олиб борган тадқиқотлари натижаси тест қилмасдан қуйидаги формула асосида ҳам юрак уриши маромини максималлигини аниқлайдиганлар $220 - \text{Ёшингиз} - \text{максимал юрак уриш мароми}$ 35 ёшли эркакнинг максимал ЮУМ мисол тариқасида келтирамиз $220 - 35 - 185$ юрак уриши F дақиқада

11.3. Интерфайс ва дастурий таъминот

Polar тизимидаги интерфайслар ЮУМ билан шахсий компьютер ўртасидаги бир ёки икки томонлама ахборот алмашинувини таъминлайди.

Ахборот узатиш телеметрик равишда амалга оширилади. Бунинг учун эса юрак уриши мониторинги интерфейс устига қўйиш етарлидир.

Polar Interfase Plus шахсий компьютерга ЮУМ хотирасидаги Accurex Plis Sport Tester Xtainer Plis ахборотларини киритишга мўлжалланган.

Фойдаланишда содда бўлган интерфайс маълумотларни компьютерга узатишни таъминлайди. "Электрон кундалик" дастури тренировкалар натижаси ва мусобақалар алоҳида спортчи, талаба ёки команда ҳақидаги маълумотларни сақлаш имкониятини беради. Дастур анализи ёки алоҳида шугулланиш жараёнини режалаштиришда маълумотларни график кыриниши, амалий машғулотлар тахдили натижаларини бир зуйда ёритиб беради.

Polar Training Advisor дастури таъминоти. Бу дастур алоҳида спортчи, талаба ёки команданинг тренировкалари натижаларини солиштириш,

тахлил қилиш ҳамда натижаларини эълон қилишда алоҳида аҳамият касб этади.

Бунинг учун функциянинг график тахлили, тренировка жараёни =урйлмасининг ызгарувчан мантиқи, спорт кундалиги ва электрон режалаштирувчидан фойдаланилади.

Компьютер ахборотларини юксалтириш тренировка машғулоти ва жараёнлари устидан назоратни юксалтиради. Training Advisor-тренировка жараёни, ҳар бир спортчи ва талабанинг мусобақаларга тайёргарлик даражаси ҳамда имкониятларини режалаштиришга қаратилган дастур воситасидир.

11.4. Морфофункционал кўрсаткичларни аниқлаш

Тананинг морфологик тузилиши билан функционал тайёргарлик даражаси ўртасида ўзаро боғлиқлик мавжуд. Тананинг ҳар бир килограмми оғирлигининг жисмоний иш бажариш кўрсаткичларининг ўзаро ижобий боғлиқлиги аниқланган. Кўпгина машқлар бажарилаётганда тана оғирлиги ўзгармасдан бадандаги ёллар камайганини аниқлаш мумкин. Бу жараён чарчашлик даражасини орттириб, энергетик имкониятларнинг тез тугашига олиб келади.

Шу сабабли ҳам тананинг ёғ массасини Исунтазам назорат қилиш зарур. Тананинг ички органлари ва бўғинларида ёғ массасининг кўпайиши кўзга кўринмас даражада бўлсада, кўпгина касалликларини келтириб чиқаради.

Танадаги ёғ массаси даражасини мунтазам назорат қилиш ҳар қандай пархезлар, соғломлаштириш Дастури, жисмоний тарбия бўйича амалий машғулотлар самарадорлигини оширади, шунингдек, организмдаги ҳар хил моддалар алмашинуви бузилганда, юрак хасталиги, қон босими ошиши, қанд касаллиги ҳамда ёғ тўқималаридаги салбий ўзгаришлар юз бермаслиги учун ҳам танадаги ёғ массаси миқдорини доимий назорат қилиб турмоқ лозим.

Доимий назорат инсон саломатлигини сақлашда яхши самаралар беради.

Япон фирмаси ишлаб чиқарган тана тўқимасининг тақлил қилувчи «Танита Корпорейшн» тарозилари дунёдаги ягона диагностик қурилма бўлиб, у ёрдамида санокди дақиқаларда фақатгина оғирликгина эмас, балки тананинг ёғлилик массасининг даражасини аниқлаш мумкин.

Ёғлилик тўқималар анализатори инсон танасидаги ёғ миқдори фоизини аниқдаётганда баданга хавфсиз электр импульслар билан таъсир кўрсатади.

30 ёшгача бўлган эркекларда ёғлилик миқдори 14% - 10%, 30 дан ошганда 17%-23%, 30 ёшгача аёлларда 17%-24%, 30 дан ошганда 20%-27%.

Калит сўзлар: телеметрик компьютер комплекс, юрак уришининг монитори, гавданинг ёғлилик ўажмини таҳлил и тарози.

Назорат саволлари:

1. Телеметрик компьютер комплекс тизими нималардан иборат?

Юрак уриши монитори нимага асосланади?

3. Интерфейс ва дастурий таъминот деганда нимани тушунаси?

4. Гавданинг ёғлилик даражасини таҳлил қилувчи тарози нимага мўлжалланган?

.адабиётлар:

Указ Президента Республики Узбекистан от 30 мая 2002 г. "О дальнейшем развитии и внедрении информационно коммуникационных технологий".

Кошбахтиев И. А. Информационно обеспечение образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Т. 2004.

Самборский А.Г. Совершенные и компьютерные технологии оценки спортивно силовых способностей спортсменов, Журнал теория и практика физической культуры № 11. 2004.

12. БОБ ЎҚУВЧИ ВА ТАЛАБА ЁШЛАРНИНГ СПОРТ,

ХАРАКАТЛИ ВА МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАРИ СОВЛИКНИ МУСТАҚАМЛАШНИНГ САМАРАЛИ ВОСИТАСИ СИФАТИДА

12.1. Ўйинлар шуғулланувчилар организмига ҳар томонлама таъсир кўрсатиш воситаси сифатида

Спорт, ҳаракатли, миллий ўйинлар уларга турли ҳаракат фаолиятларининг хослиги билан ажралиб туради. Улар таркибига югуриш, юриш, сакрашлар, улоқтиришлар, зарба бериш, илиш ва оширишлар, турли бу машқлари киради. Бу машқлар жамоадош ўйинчилар ва рақиб жамоалари билан биргаликдаги ҳаракатлар шароитида бажарилади. Ўйиндаги ҳаракатларнинг самарадорлиги ўйин вазиятларини баҳолаш тезлиги ва ўйинчиларнинг ҳаракатлари, техник усуллар ва тактик ҳаракатларнинг такомиллашуви, жисмоний ҳолатнинг, умуман, соғлиқнинг даражасига боғлиқдир.

Ўйинлар шуғулланувчининг организмига ҳар томонлама таъсир кўрсатади. Таъсир даражаси ўйинининг давомийлиги ва талаблари, жамоанинг (синфнинг) тоифаси ва бошқа шартларга боғлиқ. Ўйинга ҳаракат кўникмаларини мажмуали такомиллаштириш ҳамда жисмоний сифатларни ривожлантириш воситаси сифатида қараш керак.

Шуғулланувчининг ўйин вақтидаги ҳаракат фаолияти нихоятда ранг

баранг, мунтазам ўзгариб турадиган вазиятларда бир техник усул бошқаси билан алмашинаверади. Ўйинчининг ҳаракатлари, одатда, аниқлик хусусиятига эга.

Ўйиннинг автоматлашган ҳаракат кўникмалари даражасига етказилган асосий техник усуллари ўйин пайтида ўйинчи фаолиятини енгиллаштиради. Ҳаракатларнинг янги шакллари, одатда, тўсатдан юзага келиб, онг назорати остида амалга ошириладиган автоматлашган техник элементларнинг синтезланиши натижаси ҳисобланади. Ўйинларда мушак фаолиятининг жадаллиги ўйиннинг давомийлиги ва кескийлиги, ўйинчилар миқдори, майдоннинг ўлчамларига қараб анча катта чегаралар оралиғида ўзгариб туриши мумкин. Ўйин жадаллиги билан боғлиқ равишда вегетатив функциялардаги силжишлар катталиги ҳам ўзгаради. Улар мўътадил кувват билан бажариладиган ишга хос тарзда мўътадил, субмаксимал ва катта кувват билан бажариладиган ишга хос, яъни чегаравий бўлиши мумкин.

ЮҚС футбол, баскетбол, хоккей ўйинларидан кейин 140-160 зарба дақ оралиғида ўзгариб туради, кон босимининг максимал кўрсаткичи 180-190 мм сим. уст. гача кўтарилади. Мусобақа ўйинлари чоғида ЮҚС 200 зарба дақ га етиб, ундан ҳам ошади.

Ўйинчи - спортчиларда нафас функциясининг ўзгариши улар фаолиятининг ўзига хос хусусиятларига боғлиқ. Ўпканинг тириклик сифими ватерполчи ва футболчиларда энг юқори даражагача кўтарилади. Городокчилар ва теннисчиларда бу кўрсаткичлар анча паст. Ўйинчи - спортчиларнинг фаоллиги чоғида кислород истеъмол қилиши ўрта ва узоқ масофаларга югурувчиларда, чанғичи, сузувчиларда сезиларли даражада кам. Теннисчи аёлларда ушбу кўрсаткич ўйин вақтида 2л дақ гача, эркакларда эса 2,5 л гача етади. Бошқа спорт Турларига ихтисослашган спортчилардаги каби маҳорат даражаси кислород истеъмол қилиш катталиклари билан боғлиқ бўлади.

Мусобақа ўйинларидан сўнг қон таркиби ва ажратиш органлари функцияларида жиддий ўзгаришлар юз беради. Қонда қанд миқдори ортади, бу организмнинг углеводларга талаби пасайган шароитда жигарнинг борлиги сафарбарлик фаолияти натижасидир. Сийдикда шиддатли мусобақа ўйинларидан сўнг анча катта миқдорда (0,65 % гача) оксил борлиги кузатйлади. Ўйинлар билан мунтазам шуғулланиш таъсирида анализаторлар фаолиятида жиддий ўзгаришлар рўй беради. Жамоадош ўртоқлар ва рақиб ўйинчиларнинг ҳаракатларини тўхтовсиз кўриб, назорат қилиб бориш, бошқа ўйинчилар билан яккакураш шароитида алдаш ҳаракатлари, бурилиш ва ҳ.к. лар билан боғлиқ ҳаркатлар чоғидаги тўпга эгалик қилиш техникасининг мукамаллиги кўриши ҳаракат ва вестибуляр анализаторлар фаолиятига юксак талаблар қўяди.

Кўриб назорат қилиш маконда мўлжал олишни енгиллаштиради. Мушаклар сезгисининг юқори даражада бўлиши ва унинг маконда мўлжал олишга қийматли баҳо бера билиш билан тўлдирилиши ҳаракатлар аниқлигини оширади.

Ўйинлар билан мунтазам шуғулланиш таъсирида кўзни ҳаракатлантириш аппарати ҳам такомиллашади. Мақбул мушаклар мувозанати (фтофория) юзага келади, кўриш ҳажми ортади, кўздинг электр сезгирлиги бўсагалари пасаяди, кутилмаганда тўхташлар, кескин бурилишлар, сакрашлар, рақибдан қочишнинг турли йўллари вестибуляр аппарат рецепторларининг таъсирлаиши билан кузатиб борилади. Бунда юзага келадиган рефлекслар нигоҳ айланма ҳаракатлар, чоғида предметни таниб олиш ва кўриб баҳолаш имконини берувчи ҳолатда жойлашувига кўмаклашади.

12.2. Ўрта Осиё халқларининг беллашуи ва ўйинлари ёшларни тарбиялашнинг самарали воситаси сифатида

Ўрта Осиёда турли тантаналар муносабати билан хилма -хил халқ сайилларини ўтказиш анъанага айланиб қолган. Жумладан, уларда пиёда ёки отда югуриш - пойга, кураш, кўпқари ёки улоқ, ҳайвонларни уриштириш кенг тарқалган эди. Югуриш учун (пойга) КЮО -2000 м ли масофа белгиланади. Унда 18 ёшга тулган барча ҳоҳловчилар иштирок этиши мумкин бўлиб, маррага биринчи етиб келганга қимматбаҳо соврин: от, 2 - 3 қуй, шойи чопон ёки пул белгиланган. Маррага иккинчи ёки учинчи бўлиб югуриб келганларга ҳам мукофотлар берилган.

Отлиқ пойга 4 - 6 км ли масофада ўтказилган. Биринчи бўлиб маррага келган чавандозга қимматбаҳо совға берилган. Кураш беллашувлари тўйларда, одатда, кечкурун катта гулхан ёруғида ташкил этилган. Йиғиланлар кенг давра қуриб ўтирганлар. Ғолиб учун чопон, дўппи, этиклар, қийиқчали тўн ва пул белгиланган. Болаларда миллий ҳаракатли ўйинлар - беркинмачоқ, тошотар, урди - қочди, оқ суяк, аккол, букри таёқ, ошқ ўйини, кимор ўйини кенг тарқалган.

Юқорида баён қилинганлар Ўрта Осиёда аҳолининг кенг қатламлари турли мусобақаларни ташкил этганлар, бу ижтимоий фаоллик, интизом, ўзаро ёрдам, жамоатчилик ва дўстлик, алоҳида имкониятларни юзага чиқаришга кўмаклашгин, деб хулоса қилишга изн беради.

12.3. Мусобақалар талаба ёшларни тарбиялашнинг самарали йўли сифатида

Б синаша билишнинг тарбиялаш усули сифатидаги моқияти ёшларга педагогик таъсир ўтказиш шундай тизимини қўллашдан иборатки, бу тизим уларда ўртоқлик беллашуви ҳамда соғлом рақобат руҳини ривожлантиради, ўқишда энг билиларга, жисмонан яхши тайёрланган ва уйғун кадроматга эга бўлганларга тенглашишни, ҳамкорлик, ўзаро ёрдамга интилиш, колоқларни илғор даражасига тортиш ва шу асосда фаолиятнинг юқори умумий натижаларини таъминлашни тақозо этади. Мусобақанинг юқори самарадорлигини таъминлаш учун унинг субъектларини (ким ким билан

беллашяпти гуруҳ гуруҳ, билан, талаба талаба билан) ҳамда объектларини (қайси: спорт турлари бўйича ташкил этиляпти) аниқлаб олиш зарур.

Мусобақа шакллари белгилашда талабаларнинг алоҳида ҳолатини гуруҳдар, факультетлар, ётоқхоналар орасидаги мусобақалар билан уйғунлаштириш жуда муҳим. Мусобақанинг тарбиявий жиёатдан самарадорлигининг муҳим шартларидан бири мусобақага киришаётган талаба ва гуруҳлар олган мажбуриятларнинг мақбуллик хусусиятидир. Мажбуриятлар аниқ бўлиши, талабаларнинг ҳақиқий имконларига мос келиши ҳамда уларни юқори даражадаги шиддат билан фаолият юритишга жалб этиши керак.

Мусобақа тўғри ташкил этилишининг муҳим кўрсаткичларидан бири б синаша билиш, соғлом ракобат, энг билимлига етиб олиш ва ундан ўзиб кетиш ҳамда ўз биринчилигини саклаб қолишдир. Бу гуруҳда ижобий маънавий-руҳий иқлимни яратади. Айни вақтда бундай иқлим мусобақа натижаларини муҳокама қилиш ва кейинги беллашувларга чақириш учун қулай вазиятни юзага келтиради, бу эса талабаларнинг жисмоний машқлар, спорт билан мустақил шуғулланишини фаоллаштиради.

Мусобақалар қуйидаги тамойилларга мувофиқ ташкил этилади:

- а. мусобақалар боришининг ошкоралиги;
- б. юқори натижа кўрсаткичи талабанинг (гуруҳнинг) тезкорлик билан рағбатлантирилишга (мукофотланиши).

Амалий машғулотларни ўтказиш жараёнида мусобақа усулини қўллашнинг тарбиявий аҳамияти.

Талабаларни тиббий - педагогик текширувидан ўтказишда уларнинг жисмоний ривожланиши, қад - қомаи ўрганилади. Жисмоний ривожланишнинг энг яхши кўрсаткичларига ва уйғун тана тузилишига эга бўлган талабаларни алоҳида ажратиб кўрсатиш лозим.

Жисмоний, функционал тайёргарлик кўрсаткичлари бўйича рейтингнинг аниқланиши ўқув жараёнига мусобақа элементларини татбиқ этади ва талабалар томонидан катта кизиқиш билан қабул қилинади.

Амалий мапнулотларда қўллаш учун тавсия этилган индивидуал хусусиятга эга бўлган мусобақалар - булар армрестлинг, оғирликлар кўтариш, тестлар бўйича (таътиллиқ, гавдани кўтариш, қўлларга таяниб, уларни букиб - ёзиш) беллашувлар. Алоҳида тестлар бўйича қолибни факультет терма жамоасига қабул қиладилар.

Гуруҳ доирасида ҳам ҳар хил спорт турлари бўйича мусобақалар ўтказилади. Бир оқимдаги (поток) гуруҳлар орасида алоҳида тестлар асосида ҳам, спорт ўйинлари бўйича ҳам мусобақалар уюштирилади.

Факультет ва ётоқхона терма жамоалари орасида спартакиадалар ўтказиш

Алоҳида хусусиятли ва спорт ўйинлари бўйича мусобақалар асосида

факультет учун маъсул ўқитувчилар томонидан энг яхши, алохида ажралиб турган талабалардан терма жамоалар ташкил этилади.

Факультет, ётоқхона терма жамоалари орасидаги мусобақалар тўғрисида ишлаб чиқилган низомга мувофиқ ҳамда жадвал ва ўйинлар таквимига кўра мусобақалар бутун ўқув йили давомида ўтказилади.

Талабалар касабга уюшмаси факультет терма жамоаси, алохида спорт турлари бўйича ғолибларни рағбатлантириш учун маблағлар ажратади. Совгаларни топшириш ўқув йили давомида ёки охирида спорт кечасида амалга оширилади.

Шуни таъкидлаш жоизки, мусобақа натижаларининг махсус тахтада ўз вақтида аск этирилиши катта қизиқиш уйғотади. Натижаларнинг тенгдошлар, мусобақа иштирокчилари билан муҳокама қилиниши уларнинг мусобақаларда мунтазам иштирок этишга бўлган қизиқишларини оширади.

Талабалар спорти ҳафталиги дастури доирасидаги мусобақалар

Талабалар спорти ҳафталиги дастури доирасида республика, ш.аҳар олий ўқув юртлари орасида ўтказиладиган мусобақалар умуман, олий ўқув юрти профессор - ўқитувчилари таркибининг спорт ишлари натижаси ҳисобланади. Спорт турлари бўйича терма жамоаларнинг, ректор, декан, касабга уюшмаси, ёшлар ташкилот иштирокида тузилиши мазкур мусобақаларнинг аҳамиятини янада оширади. Мусобақа натижаларининг махсус тахтада намоёйиш этилиши, уларнинг илмий ва факультет кенгашларида муҳокама қилиниши, юқори сифат натижаларига эришган спортчиларнинг ҳамда жамоаларнинг мукофотланиши курсдошлар, олий ўқув юрти талабаларида ҳам беллашувларга, уларнинг иштирокчиларига бўлган қизиқишни оширади. Тахтадаги спортчилар ва терма жамоаларнинг суратлари мусобақа иштирокчиларининг интизомини байтириб, уларга жамоанинг эътиборини тортади.

Мусобақаларга тарбиявий нутсгаи назардан баҳо беришда маънавий мезонларни ҳам қўллаш, шуғулланувчиларнинг асосларини, ўзаро ёрдам ҳиссининг ривожланганлик даражаси интизомлиликка баҳо бериш жуда муҳим. Мусобақа якунларини ўтказиш учун унинг бориши ва натижаларини чуқур ўрганиш ҳар томонлама таўлил қилиш, натижлар ва хулосаларни жамоатчилик билан муҳокама этиб, имкон қадар ҳолисликка эришиш зарур. Мусобақаларда ўзини кўрсатган иштирокчиларни рағбатлантириш тўғрисида қарор қабул қилишда терма жамоалар ва алоўида талабаларнинг рағбатлантиришшини, моддий ҳамда маънавий рағбатлантириш воситаларини педшюгик жиҳатдан тўғри уйғунлаштириш жуда муҳим. Мусобақа ғолибларини маънавий рағбатлантиришнинг (совринлар, байроқлар, ёрликлар) жамоатчилик нигоҳидаги кадр - қийматини кўтара билиш ректорат ҳамда олий таълим муассаси профессор - ўқитувчиларининг педагогик маҳорати кўрсаткичларидан ҳисобланади.

Спорт - соғломлаштириш лагери (оромгохи) шароитидаги мусобақа

Талабаларнинг спорт-соғломлаштириш оромгохдари таътил вақтида талаба ёшларни жисмоний - соғломлаштириш тадбирлари билан ёппасига камраб олиш мақсадида яратилади.

Спорт-соғломлаштириш лагери шароитида волейбол, футбол, оғирлик кўтариш, сузиш ва бошқалар бўйича беллашувлар талабалар орасида кенг оммалашди. Агар мусобакалардан кейин кечки пайт талабалар ўзлари ясаган ёки терган (олма, нок, олхўри) "совғалар" билан мукофот - лансалар, бу уларнинг фаоллигини яна ҳам байтиради.

Алоҳида олий ўқув юртлари спорт оромгохдари орасидаги спартакиада доирасида ўтказиладиган ҳар хил спорт турлари бўйича мусобакаларга қизиқиш катта, чунки уларнинг шидатлилиқ даражаси анча юқори бўлади. Бундай беллашувлар интизом, ўзаро ердам, юқори спорт натижаларига интилувчанликни тарбиялайди.

Байрам кунларида мусобакалар ўтказилишининг тарбиявий аҳамияти

Мусобакаларнинг оммавий байрамлар-"Наврўз", "Хайрли кун" да ўтазилиши ёшларнинг ватанпарварлик руида тарбияланишига ёрдам беради. Булар арқон тортиш, қўл жанги, оғирликлар кўтариш, мини -футбол ва б.бўйича мусобакалар, жамоатчиликнинг қизиқишини оширади. Терма жамоаларга талабаларнинг алоҳида ҳурматини қозонган юқори малакали спортчилар жалб қилишдир. Мусобақа иштирокчиларига ҳайрихоҳлик спортчиларни бутун ирода бини ишга солиб, ғалабали натижага эришишга мажбур этади, уларни соғлом рақобат, рақибга ҳурмат руҳида тарбиялайди. Рағбатлантириш, совринлар, ўртоқлик рақобати иқлими ўз курсдошлари, факультет терма жамоасини қўллаб - қувватлайдиган кўп сонли томошабинларни жалб қилади.

4. Ўқувчи ва талаба ёшларнинг "Умид ниҳоллари", "Баркамол авлод", "Универсиада" мусобақалари саломатликни мустахкамлаш воситаси сифатида "Умид ниҳоллари"

Қадимий Хоразм тупроғида Ўзбекистон Республикаси мактаб ўқувчиларининг II республика спорт ўйинлари - ниҳоллари - 2003» ўтказилди. Бундай миқёсдаги болалар спорт беллашувлари Ўзбекистонда иккинчи бор ўтказиляпти. Умуман, бутун ўқув йили давомида ўйинларнинг шаҳар, туман ва вилоят саралаш босқичларида уч хил ёш гуруҳларида спорт 12 тури бўйича 6 миллионга яқин ўқувчйлар б синашдилар. Хоразмга финал ўйинларида иштирок этиш учун 2600 нафардан зиёд ўқувчилар тўпландилар.

«Умид ниҳоллари» ўйинларининг ташкил қилиниши Ўзбекистонда мамлакат аҳолисининг деярли ярмини ташкил этувчи ёш авлоднинг сағлом

бўлиши, ҳам руҳан, ҳам жисмонан уйғунликда ривожланиши учун кўрсатилаётган алоҳида эътиборнинг ёрқин мисолидир. Бу ўнгинлар Президент Ислам Каримов ташаббуси билан ташкил этилган ўсиб келаётган ёш авлоди жисмонан тарбиялаш ҳамда спортга оммавий равишда жалб қилишнинг ўзига хос уч босқичидаги биринчи босқич саналади.

Яқинда ўтказилган «Умид ниҳоллари» ўйинларига Президент Ислам Каримов Фармони билан ўтган йилларнинг охирида Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармасининг ташкил этилиши алоҳида шукуҳ бахш этди.

«Умид ниҳоллари - 2003» финалига тайёргарлик жараёнида Хоразмда замонавий бадий гимнастика маркази ҳамда аъло даражада жиҳозланган олимпия ўринбосарлари касб -хунар коллежи куриб битказилди.

«Баркамол авлод»

Биринчи спартакиада Жиззах шаҳрида 2001 йилда ўтказилди.

Андижонда лицей ва касб -хунар коллежлари ўқувчиларининг «Баркамол авлод - 2003» иккинчи спартакиадаси ташкил этилди.

Ўйинларнинг финал босқичида 300 га яқин спортчи иштирок этди. Бу ҳафта мобайнида спортнинг 14 тури бўйича мусобақалар давом этди. Жами 300 комплект мукофотлар эгаларига топширилди.

Андижон вилояти жамоаси спартакиада ғолиби деб топилди. Иккинчи ўринни Тошкент вилояти жамоаси, учинчи ўринни эса Фарғона вилояти спортчилари эгалладилар.

Касб -хунар коллежлари ва академик лицей ўқувчиларининг, «Баркамол авлод-2005» учинчи спартакиадаси Тошкент вилоятида бўлиб ўтди.

24 - 29 май кунлари ўтказилган мусобақаларда икки мингдан ортиқ спортчи баскетбол, волейбол, қўл тўпи, енгил атлетика, бокс, стол тенниси, теннис, футбол, белбоғли кураш, кураш, шахмат, бадий гимнастика ва сузиш спорт турлари бўйича медалларни қўлга киритиш мақсадида б синашдилар.

Умумжамоа ҳисобида биринчи ўринни Андижон жамоаси, иккинчи ўринни Тошкент шаҳри спортчилари, учинчи ўринни эса ўйин эгалари Тошкент вилояти спортчилари эгалладилар. Ғолиб жамоаларга Ўзбекистон Республикаси Президентининг совғалари «Дамас» автомашиналари топширилди.

Универсиадалар

Унда талабалар иштирок этадилар, дастлабки мусобақалар 2000 йилда Наманганда, иккинчиси - 2002 йилда Бухорода, учинчиси - 2004 йилда Самарқандда бўлиб ўтди.

2000 йилда Наманган Универсиадасида 1717 нафар талаба волейбол, футбол, кураш, енгил атлетика, теннис, стол тенниси, шахмат бўйича мусобақалашдилар, 2002 йил Универсиадасида - Бухорода эса 2848 талаба

иштирок этди.

«Кичик олимпиада» - Ўзбекистонда бу беллашувларни меҳр билан шундай атайдилар. Мазкур мусобақаларда ҳар икки йилда (2004 йилдан бошлаб эса ҳар уч йилда) ўтказилиб, улар 2000 йилда Сидней Олимпиадаси йилида ташкил этилди. Ўшанда Универсиаданинг гуллар шаҳри Наманган қабул қилган эди. Ўша мусобақаларда 1700 дан ортиқ талаба спортчилар иштирок этдилар. Улар спортнинг 9 тури бўйича медаллар учун б синашдилар.

2002 йилда қадимга бухорода бўлиб ўтган кейинги мусобақаларда иштирокчилар сони 2300 нафардан ҳам ошиб кетди. Мусобақа дастурига спортнинг янги уч тури киритилди.

Учинчи Универсиада яна ҳам кенг миқёсли бўлди. Унда 2600 дан зиёд талаба - спортчи қатнашди. Уч юздан ортиқ тренер, ОАВ нинг 200 га яқин хизматчиси, минг - минглаб мухлислар меҳмон бўлдилар. Шу йили мусобақа дастурига мини - футбол ва оғир атлетика киритилди.

Универсиадада 230 олтин, 230 кумуш ва 251 бронза медаль ўйналди. Умумжамоа ҳисобида биринчи ўрин «Тошкент - 1» жамоасига насиб этди. Унга қимматбаҳо совринлар - Ўзбекистон Президентининг совғаси «Дамас» автомашинаси, олтин медаль ва биринчи даражали, диплом топширилди.

Иккинчи ва учинчи ўринлари мувофиқ равишда Самарқанд ва Наманган вилоятларининг талабалари эгалладилар. Таъкидлаб ўтиш жоизки, уларга ҳам худди шундай қимматбаҳо совғалар - Президент номидан «Дамас» автомашиналари, шунингдек, кумуш ва бронза медаллари ҳамда иккинчи ва учинчи даражали дипломлар топширилди.

Мазкур ўйинлар энди анъанага айланиб, нафақат спортчи ёшлар кўриги бўлиб қолди, улар Ўзбекистоннинг тараққиёт сари ишонч билан босган одимлари ифодасидир.

Шуниси муҳимки, Универсиадалар талабаларни бирлаштиради, спортдаги дўстликни юзага келтиради, ҳамкорликнинг давом этишига, ўқишда ҳам муваффақитларга эришишга ёрдам беради. Бугунги талабалар эртага зиёлилар сафини тўлдириб, олий ўқув юртини тугатгач, жон диллари билан соғлом турмуш тарзини тарғиб қиладилар, Универсиада ғолиблари орасида Ўзбекистон спорти шухратини халқаро мусобақаларда ҳимоя қилувчилар албатта топилади, дея умид қилиш мумкин. Калит сўзлар: спорт ўйинлари, ҳаракатли, миллий ўйинлар, ўқувчи ёшларнинг «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада» мусобақалари.

Назорат саволлари:

1. Марказий Осиё халқдарининг қақдай спорт ўйинлари мусобақаларда қабул қилинган?

2. Шуғулланувчи организмга спорт ва ҳаракатланувчи ўйинлар қандай таъсир қилади?

3. Ўқувчи ёшларнинг "Умид ниҳоллари", "Баркамол авлод" ва "Универсиада" мусобақалари ҳақида нималарни биласиз?

Адабиётлар:

Ахматов М.С. Медико - биологические основы организации физкультурно -оздоровительного движения в Республике Узбекистан. Журнал. Фан -спортга № 1, 2004. Г. 41-44.

Айрапетьянц Л.Р., Годин М.А. Спортивную игру!. - Т: Изд-во им. Ибн Сина. 1991. -156 с.

Кошбахтйев И.А. Основы оздоровительной физкультуры и мол одежды. " Т. 1994. 99-с.

Усмонходжаев Т.С., Хужаев Ф. 1001 ўйин.-Т.: Ибн Сино, 1990.-352 б.

Усманходжаев Т.С., Мелиев Х. Миллий ҳаракатли ўйинлар. Т.-Ўқитувчи. 2000.-191 б.

13-мавзу. ОРТТИРИЛГАН ИММУН ТАНҚИСЛИК СИНДРОМИ (ОИТС)

Орттирилган иммун танқислик синдроми (ОИТС) - иммунитет тизими функцияларининг инсон иммуно - танқислик вируси (ИИВ) билан зарарланиши натижасида бузилиши кўринишларининг йиғиндисидир. ОИТС! билан касалланган инсон юкумли Касалликларга чидамлилигини йўқотади, имун тизими меъёрида бўлган инсонлар учун иневлония, замбуруғли касалликлар, шунингдек саратон касаллиги ҳеч қандай хавф уйғотмайди. Касаликка чалингач ҳеч қанча вақт ўтмай (баъзи ҳолларда анча вақтдан сўнг) ўлимга олиб келувчи клиник синдром риножлана бошлайди.

ОИТС илк марта 1981 йидда, уни ИИВ келтириб чиқариши эса 1983 йилда аниқланган.

Ҳозирги кунда мижозлар саломатлигини асраш ва ҳаётини узайтириш имконини берувчи даволаш усуллари ишлаб чиқилган, аммо улар қиммат ва мукамма эмас. Бундан ташқари, ривожланаётган мамлакатларда яшаётган беморларнинг ҳаммаси ҳам бундай даволанишга қодир эмас. Унча қиммат бўлмаган вакцина бўлса муаммо ҳал бўлар эди. Аммо бундай вакцина йўқ ва ҳали бери топилмаса керак. Шунинг учун бундай хавфли касалликнинг тарқалиши олдини олишнинг асосий усули ҳаёт тарзини ўзгартириш бўлиб қолади.

1 ОИТС билан зарарланиш йўллари

Инсон қонига ИИВ тушгандагина ОИТС билан касалланиши мумкин. Касаллик билан зарарланишнинг кенг тарқалган йўли - ИИВ зарарланган инсон билан жинсий алоқага " киришишдир; бунда вирус жинсий актларда кўпинча рўй берадиган кичик яралар орқали қонга ўтади. Гиёҳвандлар касал инсонлар фойдаланган шприц ва ниналардан фодаланишлари оқибатда ушбу касаллик билан зарарланишлари мумкин. ИИВ болага касал онадан ҳомиладорлик, туғилиши ёки она сути орқали юқиши мумкият, 25 - 30% болалар ОИТС билан касал онадан зарарланиб туғилсалар ҳам, бу болаларнинг касаллик билан зарарланишининг 90 % ини ташкил этади.

ОИТС билан тиббий ходимларнинг шприцлар билан эмлаётганларида, очик яраларга кўз, бурун шиллиқ қатламларига беҳосдан зарарланган қон сачраб кетиши натижасида зарарланиши ҳолатлари ҳам кузатилган. АҚШ да тиш шифокори 6 та мижозни ОИТС билан зарарлагани маълум .

ОИТС билан турмушда, мактабда, дўконда, ишда зарарланиш ҳолатлари тасдиқланмаган. Чунки ОИТС вируси атроф муҳитда тез ҳалок бўлади. Шунинг учун касал кишининг қуриб қолган қони ва бошқа ажратмалари хавфли эмас. Шу сабабли ўпишишлар ҳам ҳеч қандай хавф туғдирмайди. Бундан ташқари, инсон сўлагига лимфа - цитларнинг танқислиги вируси билан зарарланишига

қаршилик қилувчи оксил топилган. Бегоналарнинг устаралари, тиш чўткалари билан фойдаланганда ҳам (чунки бунда тери тирналиши ва кичик яралар ҳосил бўлиши мумкин) ОИТС билан зараланиши ҳавфи мавжуд.

Қон сўровчи хашоратлар (ОИТС кенг тарқалган жойда ҳам) оркали зарарланиши ҳавфининг йўқлиги ҳам тадқиқотлар натижасида исбот қилинган.

Хашорат организмда вирус узок яшамайди ва кўпаймайди, шу сабабли хашорат вируси бошқа организмга узотолмайди.

ОИТС нинг тарқалиши.

1996 йилда АҚШ, Франция, Буюк Британия ва ривожланган давлатларда ОИТС дан ўлганлар сони камай бошланганлиги «?айд этилган бўлсада ОИТС эпидемияси тобора кенг қулоч ёймоқда. Бу ривожланаётган мамлакатларда касалликнинг ўсиши ва даволаниши воситаларининг йўқлиги билан боғлиқ. UNAIDS , БМТ махсус дастури маълумоларига кўра 1980 йил бошидан бери 40 млн дан ортиқ киши ИИВ билан захарланган, уларнинг деярли 12 млн киши ОИТС дан ҳалок бўлди. 1997 йилнинг ўзида ИИВ билан 6 млн киши зарарланишди (бу кунига 16 минг киши демакдир), ОИТС дан 2,3 млн киши (шулардан 460 минг бола) вафот этди.

Дастлаб ОИТС гомосексуалистлар, гемофилия ва даволаш учун қон препаратларидан фойдаланиладиган касалликлар билан оғриган беморлар ўртасида қайд этилди. Кейинчалик у фоҳишабозлик ва жинсий алоқанинг ноанъанавий шакллари натижасида жамиятнинг бошқа қатламларига тарқалди. Ҳозирги вақтда 50 % зарарланиш гомосексуализм натижасида, 26 % - вена оркали турли препаратларни юбориш натижасида қайд этилмоёда.

ИИВ билан зарарланиш ҳар доим ҳам ОИТС касаллигини келтириб чиқармайди. Инсон 10 йилдан ортиқ вақт давомйда ИИВ билан зарарланган бўлиши, лекин касаллик симптомлари ўзини кўрсатмаслига мумкин. 1996 йилда 22,6 млн киши ИИВ билан зарарланган бўлиб, шулардан 21,8 млн киши ОИТС билан касалланган, 830 минг кишида эса касаллик аломатлари сезашаган.

1981 йилдан 1996 йилгача ОИТС билан оғриган беморларнинг 46 % европа ирқига, 35 % - негроид ирқига мансуб, 18 % - лотин америкалик, 1% - осийликлардир. Болалар касаллар умумий сонининг 1 % ни ташкил этган. ОИТС билан касалланган ўртасида аёллар ва болалар сони тобора ошиб бормоқда. ОИТС билан касалланганлар ва ИИВ ташувчилар сони қитъаларда ноаниқ тарқалган. Уларнинг кўпчилиги Африкада яшашиди, Австралия ва Янги Зеландияда Касаллик кам қайд қилинган.

2. Инсон иммун танқислик вируси

ОИТС ни келтириб чиқарувчи вируслар касаллик қайд қилингандан 3 йил кейин аниқланган. ИИВ нинг икки штамми мавжуд. ИИВ - 1 штамми АҚШ да, Евролада ва Марказий африкада тарқалган. ИИВ - 1 га ўхшаб кетувчи ИИВ -2 штамми Гафрбий Африкада топи/гаН. Америкада ИИВ -2 нинг 64 ҳолати қайд этилган. Инсон иммун танқислик вируси ретровируслар оиласига киради. Вирион юзасида 120 гр оксигени молекулалари бор бўлиб, улар хужайраларнинг ташқи рецепторлари билан боғланиб қобилятига эга. Исталган хужайра ИИВ нишонига айланиши мумкин, аммо инсоннинг лимфоцитлари кўпроқ хавф остида.

ИИВ-1 ва ИИВ -2 вирион усти оксиллари тузилиши билан фарқ қилади.

1984 йилда ИИВ инеон хужайраларига СД 4 рецепторли оксил билан боғлаиб кириши исбот қилинган. Бу оксил Т -хелпер (у ллар СД 4 лимфоцитлари, деб ҳам аталади) лар, деб аталувчи лимфоцитларнинг ташқи хужайравий мембраналарида бўлади. Аммо зарарланиш учун буянинг етарли эмаслиги ўрнатилди. Ҳеч бўлмаганда битта фақат инсон танасида учролвчи, ҳали ўрнатилмаган ОМЛА (коректор) зарур. Ундан ташқари, ИИВ устки оксиллар билан боғланиши ва хужайранинг зарарланишига ёрдам берувчи янги рецептор - оксиллар топилмоқда.

Зарарланиш жараёни бир неча босқичдан иборат. Хужайра

мембраналари ва вирион бирлашгач, вирион ичидаги модда' хужайра ичига ўтади. Кейин вирусли ревертаза вирусели РНК даг матрица сифатида фойдаланиб шунга мос икки спиралли ДНК фрагментини синтезлайди ва хужайра иномига ўрнашиб провирусни ҳосил қилади. ИИВ ё!си бошқа антигенлар билан фаоллаштирилган провирусли лимфоцит кўпая бошлайди ва ИИВ нинг кўплаб нусха^арини яратади.

ИИВ нинг кўнайиш тезлиги жуда катта - зарарланган инсон танасида кунига 10 млрд янги вирионлар ҳосил бўлади. Улар янги лимфоцитларни зарарлайдилар ва вирусийиғ решшқация цикли такрорланади. Вируснинг жадал кўпайиши натижасида СД 4 лимфоцитлар нобуд бўлади. Иммун тизими Т-лимфоцитларни кўп ишлаб

чиққани билан, уларнинг қондаги қиймати кескин камайиб боради.

Бунда бутун иммун тизим иши бузилади, натижада инсон турли инфекцияларга нисбатан қарши курашувчанлигини йўқотади ва у саратон касалига йўлиқиши мумкин.

3. ОИТС диагностикаси

1985 йилда қон банкаларида Роберт Галло ишлаб чиққан биринчи ОИТС тестлари ўтказила бошланди. Ушбу тест қонда ИИВ антитаначаларини топишга асосланган. АмМо зарарлангандан сўнг 4 - 8 ҳафта ичида бу тест салбий жавоб беради, чунки антитаначалар ишлаб чиқиш учун иммун тизимига вақт керак.

1996 йилда қонда вирус ишлаб чиққан оксиллар - антигенларни топишга асосланган тестдан фойдаланила бошланиб, бу тест касалликни бошлангич стадиясида аниқлаш имконини берди. Ҳар йили АҚШ да 50 млн қон пробалари ушбу тестдан ўтади.

Атлантадаги (АҚШ) ОИТС ни ўрганиш марказида ОИТС ташҳиси учун меъёрлар ишлаб чиқилган: 1 мм қонда СД4 лимфоцитлари даражаси 200 хужайрадан ошмаган инсон ИИВ билан зарарланган ҳисобланади.

1996 йил бошидан клиникада 1 мл қон плазмасида вирусли РНК нусхалари сонини аниқлашга асосланган ИИВ тестлари қўлланР1ла бошланди.

Ҳар бир вирион таркибида РНК нинг икки нусха мавжудлиги сабабли қонда вируслар титри РНК титрларидан икки марта кам. ИИВ билан зарарланган инсоннинг тақдири унинг қонда вирусли РНК титрларига боғлиқ. Масалан, РНК да титрлар 30 000 дан ортиқ бўлса, зарарланганларнинг 70 % 6 йил ичида ҳалок бўладилар, титр аниқлангандан сўнг ҳаётнинг давомийлиги ўртача 4,4 йилни ташкил этади.

Титрлар сони 500 бўлса ҳаёт давомийлиги титр аниқлангандан сўнг 10 йилдан ошмаган, дастлабки йилларда эса 1% беморлар ҳаётдан кўз юмган.

Ўозирги вақтда ИИВ РНК титрини у 200 дан ошиқ бўлганда, 50 дан кам бўлганда аниқлаш усуллари ишлаб чиқилган. Бемор қонда вируслар концентрациясини аниқ ўлчаш даволаш усулини танлаш ва унинг самарадорлигини аниқлашда жуда муҳим аҳамиятга эга.

Касаллиқнинг ривожланиши

ОИТС касаллигининг ривожланиши бир неча босқичга эга ва у ИИВ титри ва ИИВ га антиначалар сони билан аниқланади. Иккинчи усул айниқса, кечки бос - қичларда, иммунитет деярли йўқ бўлганда, унчалик аниқлқдк касб этхайди.

Касалликнинг биринчи босқичи ўткир, деб аталади ва бу босқичда касаллик ўта юқумли бўлади. Зарарлангандан 3 ҳафта ўтгач кўпчилик инсонларда ноаниқ симптсхялар (ваража, бош оғриғи, тери тошмалари, лимфа безларининг катталашуви, дискомфорт ҳиси) пайдо бўла бршлайди.

Бу даврда қонда вируслар концентрацияси ясуда баланд бўлиб, у бутун танага тарқалади. СД4 лимфоцитларининг сони кескин камайиб кетади, ИИВ титри эса тсбора ошиб боради. 1-3 ҳафтадан кейин бу симптомлар тобора йўқола бошлайди. Бу вақтга келиб иммун тизим касалликни назорат остига олади: СД4 ҳужайралари Т-лимфоцитларни (СД8 ёки Т-киллерлар) стимуляция қилади ва улар зарарланган ҳужайраларни қира бошлайдилар; Бундан ташқари кўп сонли ИИВ антитаначалари ҳосил бўла бошлайди.

Ўткир босқич сўнггида фаол иммун реакция СД4 лимфоцитларининг кўпайишида организмга ёрдам беради. Бу эса инфекция билан кейинчалик курашда жуда муҳим. Бундан ташқари, СД4 ҳужайралари буткул йўқ бўлса иммун тизим уларни тиклай олмайди (хатто ИИВ танадан буткул қайдалоа ҳам).

Ўткир босқичдан сўнг бессимтом ёки сурункали давр бошланиб у 10 йил ва ундан ошқ вақт давом этиши мумкин. Бу даврда зарарланган инсонлар ўзларини яхши ҳис қиладилар, қонда СД4 лимфоцитлари даражаси унча баланд бўлмаса ҳам меъёрга эга. Қонда ИИВ таркиби маълум даражада стабиллашади (касалликнинг кейинги ривожланиши шунга боғлиқ). Бунда вирус пасив ҳолатга ўтмайди, балки фаол кўпайиб иммун тизимни емира бошлайди. Беморларнинг «яхши» ҳолати иммун тизимнинг СД4 лимфоцитларини кўплаб ишлаб чиқаргани, шунинг учун қонда уларнинг мавжудлиги бошқа патогенлар билан курашиш учун етарлилиги билан тушунтирилади.

Вирус билан тинимсиз курашаётган иммун тизим тобора ҳолдан тояди ва ниҳоят, қонда СД4 лимфо - цитларининг сони борган сари камайиб боради. Қачонки 1 мм қонда уларнинг сони 200 га етса ИИВ ташувчилар ОИТС билан оғриган беморга айланадилар. Ушбу эрта симптоматик босқич бир неча ойдан бир неча йилгача давом этиши мумкин. Бу даврда, одатда, ҳамроҳ касалликлар ривожлана бошлайди (бу касалликлар» соғлом одамлар учун ҳеч қандай хавф туғдирмайди).

1 мм қонда СД4 лимфоцитлар 100 ҳужайрадан паст бўлса кечки симптоматик босқич бошланиб, иммун тизимининг катта зарарланганлиги ва оғир ҳолат билан характерланади. Ушбу босқич бир неча ойдан бир неча йилгача давом этиши мумкин. Беморнинг вазни кескин камайиб кетади, доимий чарчоқни ҳис этади, унинг иммун тизими деярли ишламайди. Бир оз вақтдан сўнг касаллик сўнгги босқичга ўтади, бунда СД4 лимфоцитлар сони 1мм қонда 50 ни ташкил этади. Бу босқич 1 - 2 йил давом этади ва бемор ОИТС га ҳамроҳ юқумли касалликлардан ёки саратон (рак) дан лобуд бўлади.

Касалликнинг ривожланиши беморларнинг инди - визуал хусусиятларига боғлиқ. Масалан, ҳамроҳ касалликлар СД4 лимфоцитлар даражаси 200 дан ошқ бўлганда ҳам билиниши мумкин бунда юқумли касалликнинг кечиши ОИТС ташхисини қўйиш учун етарли бўлади. Махсус даволанмаган беморлар 10-11 йил ичида, баъзан 1 йилдан сўнг вафот этишлари мумкин. ИИВ билан зарарланларнинг 4 - 7 % қонида эса СД4 лимфоцитлари меъерий даражада 8 йилгача сақланиб, бемор 20 йил ҳаёт

кечириши мумкин.

13.4. ОИТС га ҳамроҳ касалликлар

ОИТС билан оғриган беморлар айнан ИИВ билан зарарланганликлари учун эмас, балки ҳамроҳ касал- ликлардан вафот этадилар. Чунки бемор организми касалликларга қарши кураша олмайди (касаллик кўзга - тувчилар танада шунингдек, атроф - муҳитда бисёр бўлади)-. Ҳозирги вақтда шундай касалликларнинг 25 таси маълум. Ушбу касалликларнинг исталган биттаси симптомлари билинса инсоннинг ОИТС га чалинганлиги ҳақида шубҳа қилинади.

ОИТС га *Pneumocystis carinii* замбуруғи кўзғотадиган пневмония, бактериал пневмония, сил касалликлари ҳамроҳ бўлиши мумкин. Эрта симптоматик босқичда замбуруғли ва бактериал инфекциялар менингит (ОИТС га чалинган - ларнинг 13 % касалланади) ва бошқа касалликларни кўзғатиши мумкин. Кўчма симптоматик босқичда *Micobacterium avium* бактерияси безгак, анемия, ич кетиши касал - ликларини кўзғайди, бемор вазнини кескин йўқотади, баъзан асаб тизими ҳам ишдайд чикади.

ОИТС га чалинган беморлар орасида герпес гуруҳи вируслари кўзғайдиган касалликлар кенг тарқалган. Масалан, цитологи\овирус кўзни зарарлайди ва инсон кўр бўлиб қолиши мумкин. Шу гуруҳга мансуб бошқа вирус қон ҳужайраларига зарар етказади. Кўп беморларда саратон касалликлари ривожланади (қонда В - ҳужайралар лим - фомаси, қон томирлари саратони). Аввал терида сиёранг кўринишдаги тошмалар пайдо бўлади ва ичга уради - бемор оламдан кўз юмади.

13.5. Даволаш

Ҳозирча ОИТС га қарши 100 % самарали вакцина ёки дори йўқ, чунки дори препаратларининг кўпчилиги салбий кўшимча таъсирга эга ва самараси кам.

ОИТС ни даволашга икки хил ёндашув қайд этилган: ген терапияси ва вакцинанинг яратилиши.

Ген терапияси соҳасида *taf* ва *rev* генларини инактивация қилувчи ДНК ни қўллаш умидли натижалар кўрсатди (*taf* ва *rev* генлари вирусли оксилларнинг ҳосил бўлиши учун зарур оксиллар синтезини назорат қи - ладилар).

Олимлар ИИВ тўғрисида қанчалик кўп маълумотга эга бўлмасинлар самарали вакцинани яратиш ҳали ҳам энг катта муаммо бўлиб қолмоқда. Чунки бошқа вируслардан фарқли ўлароқ, организмнинг имун реакцияси ИИВ ни йўқ қилмайди, шунинг учун вакцинага қандай имун жавоб берилиши маълум эмас. Бундан ташқари ИИВ ҳолатида беморларга бсизлантирилган ёки ҳатто ўлдирилган вирусларнинг киритилиши хавфсиз эмас. ИИВ га қарши вакцина

вирусли антигенларга қарши анти таначалар титрини нафақат кўпайтириши, балки иммун ҳимоянинг барча воситаларини стимуляция қилиши керак. Бу вази - фани бажаришнинг ҳозирча иложи йўқ, чунки инсон иммун тизими қандай ишлаши ҳақида тўлиқ маълумот йўқ.

ОИТС га қарши 100% самарали вакцина ёки дори ҳозирча йўқ, аммо касалликнинг тарқалиши ва зарар - ланишининг олдини олиш усуллари таъғиб қилиш катта ёрдам беради. Гиёҳвандлар орасида бир марталик шприц ва игналарнинг тарқатилиши қон препаратларининг ОИТС га текширилиши зарарланиши хавфини анча камйтиради.

Кўпчилик инсонлар зарарланишдан ўзларини буткул ҳимояланган деб ҳисоблайдилар, чунки унинг тарқалиш йўллари яхши биладилар. Аммо бундай ишончга тўлиқ асос йўқ.

Калит сўзлар: ОИТС - орттирилган иммунитет танқис/шги синдроми, инсоннинг иммунитет танқислиги вируси.

Назорат саволлари:

1. ОИТС касаллиги қандай йўллар билан юқади?
2. Инсоннинг иммунитет танқислиги вируси ҳақида сўзланг.
3. ОИТС қандай аниқланади?
4. ОИТС қандай касалликларини келтириб чиқаради?
5. ОИТС ни даволайдиган қандай услублар мавжуд?

Адабиётлар:

1. Адлер М. Азбука СПИДа; Мир, 1991 йил
2. Бойко А.Ф. Не ждите первого звонка!-М, ФиС, 1990,-208 с.
3. Верник Б.И., Волянский Ю.Л., Марчук Л.М. Синдром приобретенного иммунодефицита. Возможные механизмы взаимодействия вируса иммунодефицита человека с ошибками организма: Харьков, 1988.
4. Кузнецов В.П Система интерферона при ВИЧ - инфекции. Вопрос вирусологии. 1991, т.36 №2, с.9296

14-мавзу. САЛОМАТЛИК КУШАНДАЛАРИ (ЧЕКИШ, ИЧКИЛИКБОЗЛИК, ГИЁХВАНДЛГОС)

14.1. Гиёқванд модда нима?

Гиёхванд модда шундай моддаки, уни бир маротаба қўллаганда жалб этувчи рухий ҳолатни юзага келтиради, мунтазам истеъмол қилинганда эса жисмоний ҳамда рухий боғланиб қолишни пайдо қилади. Рус тилидаги "наркотик" сўзининг тиббий маъноси - жаррохдик операциялари вақтида заур бўлган наркоз учун махсус модде. -умум қўлланувчи -лаззат олиш воситаси деган маънога мос келмайди. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти ўзининг жиддий ижтимоий хавфлилиги ва шахснинг саломатлигига етказадиган зараридан келиб чиқиб, гиёхванд моддалар сирасига турли препаратларни киритади.

Гиёхвандлик дегани нима?

Гиёхвандлик у ёки бу гиёхванд ёки гиёхванд мод - дани суистеъмол қилиш (ўзи ва атрофидаги кишиларга зарар келтириб қўллаш) натилсасида юзага кёладиган касалликдир. Гиёхзандлик - кенг қамровли, жисмоний соғломликка, ички дунёга, бошқа кишилар билан, ҳуқуқий қонунлар билан муносабатларга, шахс -яшаш тарзига ўз таъсирини кўрсатадиган касаллик ҳисобланади. Гиёх-вандлик кўчасига кирган одам аста -секин ўзининг барча маънавий хислатларини йўқотади, рухий жиқатдан қисман ёки тўла хастага айланади, дўстлари, кейин эса оиласидан айрилади; ҳеч қандай касбни эгаллай олмайди ёки илгари эгаллаганини унутади; ишсиз яшаш учун маблағсиз қолади; жиноятчилар сафига жалб қилинади; ўзи ва атро - фидагиларга бир" дунё кулфатлар олиб келади. Бу касалликнинг энг дахдпатли томони шундаки, усмирларнинг ўзигина эмас уларнинг яқинлари ҳам бола гиёхванд моддани шунчаки атиб кўрган, бу шўхлик қилгангина эмас, балки энди уни мунтазам истеъмол қилмаса бўлмаслигини, унга боғланиб қолганлигини жуда кеч англайдилар. Ўсмир ёки йигит органязмининг ўзига хос жисмоний хусусиятлари гиёўванд модданинг турй ва сифатига караб, унга ўрганиб қолиш бир марта қабул қилгандан кейин ҳам ёки "шўхлик қилиш" бошланганидан 2 - 3 ойдан кейин ҳам юзага келиши мумкин.

Гиёхвандлар кимлар?

Сўзлашув тилида "гиёхванд" сўзи остида гиёхванд моддаларни қабул қилувчи киши тушунилади, хусусан,-наркологияда русча "наркоман" сўзи қўлланилмайди. Тиббиёт ҳуқуқшунослик эмас шифокорлар эса қораловчи эмас. Шунинг учун киши қандай касаллик билан оғримасин, шифокор учун у ёрдамга, эътиборга, ўз муаммоларини тушунишларига муҳтож бўлган бемордир.

Касаллик туфайли бўлган муаммоларини шифокор беморларга ташхис қўяди лекин ҳукм чиқармайди, бу турли сабабларнинг юзага келишига сабаб бўлмайди. Алкоголга боғланиб қолган бўлса -алкоголизм билан касалланган. Гиёҳванд моддага боғланиб қолган бўлса - гиёҳвандлик билан касалланган. Гиёҳванднинг ҳаёти жуда оғир ҳар қандай хурсандчиликдан маҳрум. У ўзини ҳаётдаги ўз ўрнини топа олмаган омадсизлар муҳитига тушиб қолган. Бундай муҳитда инсоний кадр -қиммат, бир -бирини тушуниш, дўстлик, ҳурмат, ўзаро ёрдам ҳеч қандай аҳамиятга эга эмас.

Алкоголга боғланиб қолган бўлса - алкоголизм билан касалланган. Гиёҳванд моддага боғланиб қолган бўлса - гиёҳвандлик биХан касалланган. Гиёҳванднинг ҳаёти жуда оғир ҳар қандай: хурсандчиликдан маҳкум. У ўзини, ҳаётдаги ўз ўрнини топа олмаган омадсизлар муҳитига тушиб қолган. Бундай муҳитда инсоний кадр -қиммат, бир -бирини тупгўшиш, дўстлик, ҳурмат, ўзаро ёрдам ҳеч қандай аҳамиятга эга эмас! Агар кишининг қўлида гиёҳванд моддалар ёки уларни сотиб олиш учун пули бўлсагина,буларга. қарши бор. Шунинг у«ун у донмо таваккал қилишга, фирибгарлик қилишга, қариндош - уруғларидан пул сўраш ёхуд ўғирлашга мажбур, мақсад - гиёҳванд модда бўлмаганда юзага келадиган азоб - уқубатларга йўл қўймаслик. Шу туфайли у қонунга қарши боради ва ҳатто жиноятлар содир этади. Шахсий ҳаёт учун вақт қолмайди. Гиёҳванд моддаларни истеъмол қилиш оқибатида унинг саломатлиги тобора ёмонлашиб боради вақг ўтган сайин у буни блироқ сеза боради. Айни вақгда унинг оиласи (агар бўлса) ва дўстлари (агар улар гиёҳзанд бўлмасалар), одатда, уни бу ҳалокатли одати исканжасидан қутқариб олиш барча чораларни кўрадилар, гиёҳванд моддаларни қабул қилишни тўхташи учун унга таъсир ўтказмокни бўладилар. Гиёҳванд икки ўт орасида қолади -бу томондан касаллик ўз талабларини қўяди, иккинчи томондан эса брин -кетин дўстларидан айрилади, оиласи билан муносабати ёмонлашади.

Агар гиёҳванд шундай моддаларни томир ичига юборса, у 5-10 йил яшаши мумкин. шу вақтнинг 90% и мобайнида у касалликларга чалинади, деволанади, ёр дўстларидан айрилади, инсонийлик қиёфасини йўқотади. Лекин ҳар доим гиёҳванд моддалар учун пули бўлган, уларни оз - оздан қабул қиллб юрадиган, ўз саломатлигини ҳалокат ёқасига боргунча даволаниб турадиган гиёҳзандлар учунгина кўрсатилган муддат тўғри 1селади. Кейинги пайтларда пайдо бўлган синтетик гиёҳванд препаратлар - крэк, экстазм ва бошқа кўпгина турлар ёки илгаридан маълум бўлган ЛСД гиёҳванднинг ҳаётига у билан тани - шганидан 7 - 8 ой ўтгандаёқ чек қўяди.

14.2 Гиёҳваидларнинг ўлимига нималар сабаб бўлади?

1. Жароҳатлар - эҳтиётсизлик туфайли, йўл ҳоди - саларида; гиёҳвандлар кўп учрайдиган "разборкалар" да.

2. Қон йўқотиш туфайли ҳалок бўлиш -агар гиёҳванд қон томирига препарат юбориш пайтида уни кесиб юборган бўлса.

3. Гиёҳванд ўз организми бардош бера олади - ганидан кўпроқ дозадаги гиёҳванд моддани қабул қилса.

4. Сифатсиз гиёҳванд моддалардан заҳарланиш.

5. Касалликлар - қоннинг йирингли заҳарланини; зотилжам; сурункали жигар етишмовчилигига. Жигар фақат алкоғолли ичимликлар истеъмол қилиш натижа - сидагина эмас, организмнинг ҳар қандай заҳарланиши туфайли ҳам каттақ зарарланиши мумкин.

6. Жинояткорона муносабатларга жалб қилин - ганлик юқори даражаси

7. Мастлик ҳолатидаги эътиборсизлик ва енгил - таклик.

8. Инъекция вақтида озодалик ва стериллик қоидаларига риоя қилмаслик.

9. ОИТС.

Ўсмир ёшига, шахс шаклланиб келаётган даврда бола ўз имкониятларини синаб кўради. У ҳамма нарсани ўзи ўис қилиб, бошидан ўтказиши керак. Бу давр ўсмирнинг маънавий ҳамда жисмоний б -қувватига катта талаблар қўяди. Шунинг учун ҳам, агар ўсмирнинг гиёҳванд модда топиш имконияти бўлса, унинг таъсирини ўзида синаб кўриш эҳтимоли, катта. Агар ўсмир маънавий жиҳатдан етилмаган, бўйсинувчан бўлса (гиёҳвандликка олиб келадиган, бошқа сабабларни биз қуйида санаб ўтамыз), у гиёҳванд моддани бирор обрўлироқ ёки хатто ўзи ҳайиқадиган блироқ дўстининг қистови билан такроран қабул қилиши мумкин.

Гиёҳвандликка ўхшаш бошқа касалликлар ҳам бор - бу алкоғолизм каби даҳшатли касалликни келтириб чиқарувчи алкоғол - этиль спиртига ўхшаш моддаларни, никатинга ўргак[ишни пайдо қилувчи тамакини, расман гиёҳзанд моддалар рўйхатига киритилмаган, аммо жисмоний ҳамда руҳий боғланиб қолишга-токсикоманияга олиб келадиган моддаларни суистеъмол қилишдир.

Нарколог шифокор гиёҳвандлик касаллигига йўлиққан кишини даволашга киришишдан аввал, биринчи навбатда, унинг таржимаи ҳоли ва касаллигининг ривожланиш тарихи (анамнези) гаёҳвандликка учрамаган кишиларнинг тарихидан нимаси билан фарқланишини аниқдашга ҳаракат қилади. Одатда, қуйидаги хусусиятлардан бири ёки бир нечтасининг мавжудлиги маълум бўлади:

1. Бош миясининг чайқалиши, айниқса, бир неча марта.
 2. Ҳомиладорлик вақтидаги ўзгаришлар, яъни яққол кўзга ташланадиган бошқоронғилик-токсикоз белгилари, онанинг ҳомиладорлик вақтида бошидан кечирган юқумли ёки оғир сурункали касалликлари.
 3. Онанинг ҳомиладорлик вақтида алкоголь истеъмол қилиши.
 4. Болаликда оғир ўтган ёки сурункали касалликлар, жумладан, шамоллашлар. Тез -тез ангина бўлиш.
 5. Руҳий касалликлар. Беморнинг яқин киши - ларидан бири ёмон феъл атвори ёки умум қабул қилинган аҳдоқ қоидаларини тез - тез бузиши.
 6. Беморнинг яқин қариндошларидан бирор - тасининг алкоголизм билан касалланганлиги (тинимсиз ичиб маст бўлиш) ёки гиёҳвандлиги.
 7. Беморнинг бола^уикдан (12-13 ёшдан) алкоголь истеъмол қила бошланганлиги.
 8. Беморнинг учувчан, гиёҳванд моддалар каби таъсир қилувчи моддалар - бензин, эритувчилар, "Момент" елими ва бошқаларни суистеъмол қилиши.
 9. Бемор феълини туғма беқарорлиги.
- Юқорида санаб санаб ўтилган хусусиятлардан бирортасига эга бўлмаган кишилар ҳам гиёҳвандлик мод- даларига ружу қўйиши мумкин. Бунга турли ижтимоий - руҳий омиллар сабаб бўла олади:
- ўқишда ва ишда ўзини кўрсата олмаслик, яъни жамиятда ўз ўрнини топишга интилишнинг муваф - фақиятсизликка учраши. Отанинг алкоголизмйч ўсмирга оилада ўта қаттиқ кўл муносабатда бўлиш ўз келажагига нисбатан қўйилган хаддан ортиқ юқори талабларнинг бажариш имкониятининг йўқлиги. Ота -онанинг доимий узаро зиддиятлари. Она томонидан Оли ҳиссиёт билан ўсмирнинг рад этилиши. Бу онанинг руҳий ёки асаб касалликлари билан боғлиқ равишда қақиқий рад этиш бўлишн ҳам мумкин. Агар онанинг "дилдан" суҳбат қилишга вақти бўлмаса, ёки оилада бундай суҳбатлашиш қабул қйлинмаган бўлса, ўсмирга бу рад этиш бўлиб туюлиши ҳам мумкин. Ўсмирнинг ижтимоий мақомини кескйн ўзгартириб юборган "оилавий инқироз". Онанинг алкбголизми. Ота -она ёки биланинг бошқа аъзолари томонидан ортиқча ғамхўрлик кўрсатилишига қарши исён. "Қийин" ўсмирлар учун мўлжалланган махсус интернатга жойлаштириш. Жисмоний нуқсон туфайли тенгдошлар томонндан рад этилиши. Бли ҳиссиёт орқали қаттиқ боғлайиб қолган кишисидан айрилиш. Оила таркибидаги ўзгаришлар. Оила учун намуна ролидан ажралиш. Оиладан турли фожеали воқеалар (ота - оналардан бирининг хиёнаткорлиги, опа -синглиси ёхуд ака-укасининг номусига тегилиши). Боқиб олинганлик сирининг ошкор бўлиши. Жинсйй хасталиклар туфайли (жинсий заифлик, гомусексуализм) изтиробга тушиш. Оила аъзолари орасида гиёўвандларнинг мавжудлиги. Зерикиш, бекорчилик, ҳеч қандай машғулотнинг йўқлиги.

Нима учун айнан ёшлар кўпроқ гиёҳвандларга айланадилар? Бунга ўсаётган организмнинг физиологик ва рухий хусусиятлари сабаб бўлиши мумкин. Шунингдек, ўсмирлик ёшининг ижтимоий рухий хусусиятлари. Жисмоний етилиш, жинсий ривожланиш, пубертатлик даври туфайли организмда нейроэндокрин ўзгаришларнинг кескинлашуви ўсмирларда эрта гиёҳвандлик, алкоголизм ва токсикоманияга олиб келувчи турли тажрибаларни ўтказиб кўриш истагини пайдо қилади. Ўсмирлик даврида, жинсий етилиш пайтида хулқ - атвор ҳаётнинг шу босқичига хос эркинлик ва жинсий майлнинг тезкор шаклланиши билан белгиланади. Бундай ўсмирларга табиий тарзда хос бўлган ўзгаришлар гиёҳвандликнинг юзага келишига ёрдам берувчи омил бўлиб қолиши мумкин. Аммо ўсмирлик даврининг хобби каби омиллари ҳам борки, улар бола атрофидаги катталар ва жамоатчиликнинг ақл билан иш тутиши оқибатида ёмон одатларга барқарорликни оширади. Замонавий ўсмирлар маданияти гиёҳвандликка кизиқишни байтириб қўя оладими? Албатта, фақат ўсмир (муҳитига хос, алоҳида маданияти мавжуд). Ўсмирлар маданиятига эргашиш ўз - ўзидан гиёҳванд моддаларни суистеъмол қилишга олиб келмайди. Инсониятнинг тараққиёти қатъий қабул қилинган, асрлар давомида сараланган қондлар ва анъаналарни енги яна ҳам илдамроқ қоида ва анъаналар фойдасига инкор этиб келипгадан иборат. Тўла шаклланган катта ёшли киши одатда анъанани инкор қилиб, қандайдир, енгилликни синаб кўришга уринмайди. Айнан ёшлар маданиятини янгиловчидир. Кўпинча, катталар омояидан ўсмирлар маданияти - қадриятларнинг алоҳида тизими ва шартлари, кийимлари, мусиқа ва рақслари алоҳида, ўзига хос, тили, ўзини тутиш йўсини ва имо-ишораларининг қабул қилвдшаелиги, уларнинг кескин ва кўполлик билан танқид остига эркинлик реакциясининг пайдо бўлишига олиб келлади. Эҳтимол, ота - оналар фарзандлари учун ташвишланиб, айнан сўзлашиш ва кийиниш ёки бошқача мусиқа тингглаш истагида гиёҳзандликка кизиқиш сабабдарини нлғаб олсалар керак. Лекин бу мутлақо нотўғри. Ўсмирнинг ўз ғоясини амалга ошириш чун ижтимоий имкониятларга эга эмаслиги (касби, ҳаётдаги муайян ўрнинг йўқлиги) эркинлик реакциясини яқин теvarакдаги кимсалар - бевосита ота-она, тарбиячи ва устозлар томонга йўналтиради, умуман катта авлодга, ниҳоят тарқатади.. Бу ҳолатда, яъни эркинлик реакцияси тенгдошлар билан гуруҳларга бирлашиш реакцияси бцлан уйғунлашганда, ахлоқ ёшлар исёни даражасига етиб, жамиятга қарши тус олиши мумкин. "Эркинлик билан заҳарланиш" деб аталган алоҳида ахлоқ шакли эркинлик реакциясининг кескин - лашган тарзда намоён бўлиши саналади. Ўсмирнинг қатъий тартибга солинган ҳаёти бирдан тўла эркинлик билан, доимий ғамхўрдик остидаги ҳаёт эса мустақиллик билан алмашинса, бу ҳақиқий "эркинлик билан заҳарланиш" бўлади. Бундай вазият ота - она ажрашганда, улардан бири сафарга кетганда, иккинчиси уззу - кун ишда бўлса, мактабни тугатгач юзага келади. Бунда айнан илгари руҳсат этилмаган нарсалар ўзига жалб қилади. Чекиш, ичиш, гиёҳванд моддалар истеъмол қилиш бошланади. "Эркинлик билан заҳарланиш",

айниқса, "дастлабки қидирув гиёҳвандлиги" учун кулай шароит ҳисобланади. Кўпинча аввал алкоголь ва тамаки танланади. Лекин гиёҳванд моддани топиш осон бўлган жамиятда биринчи бўлиб шундай моддаларни танлаб оладилар. Сиз эътироз билдириб, "экстази"ни фақат дискотекаларда истеъмол қилишларини, бу препарат дискотекалар туфайлигина пайдо бўлганлигини эслатишингиз мумкин. Бироқ бунда ҳам сйз хато қиласиз. Ўсмирларнинг рақс тушиш истаги айбдор эмас, ўз даҳшатли моли учун бозор қидирган гиёҳвандлик моддаларининг савдотарлари ўсмирлар руҳияти ва маданиягидан фойдаланиб, гиёҳванд моддаларини ёш муҳитига олиб кирадилар. Айтиш керакки, бу савдогарларнинг ўзлари камдан - кам ҳолларда гиёҳвандликка мубтало бўладилар. Улар бу моддалар қандай мудҳиш оқибатларга олиб келишини яхши биладилар, шунинг учун бу балодан ўзларини тортиб, ўзгалар саломатлигидан пул ясашда давом этадилар. Ўсмир руҳиятига хос бўлган гуруҳдашиш рсгакцияси ва эркинлик реакцияси бли ҳиссиётларни сраоллик билан излашга ёрдам беради. Гиёҳвандлик мо,адаларини сотиш илинжида юрганлар яқин атрофда бўлса, бу реакция уларни татиб кўришга мажбур этади. Айниқса, агар ўсмир механик машинача сингари мактаб -кўча -телевизор доирасида яшаётган бўлса, бундай яқун муқаррар. Бошқа машғулот бўлмаганлиги учун телевизорда кўрюатиладиган "Ёшларнинг чиройли ҳаётига" тақлид қилиш истаги пайдо бўлади. Дарслар жонга теккан, ўқиш ёмон бўлса, улар ҳатто оғирлик ҳам қила бошлаган. Ёнингда эса механик машиначага айланмаслик учун нима қилиш кераклигини ўз мисолида кўрсата оладиган ҳеч ким ҳам йўқ. Катталарнинг ўзи машинкадай яшайди- ёмон кўрган ёки кам маош тўланадиган иши сериаллар. Ўзаро суҳбатлашиш учун қачон вақт топиш мумкин? Нима учун узлуксиз телевизор кўриб ўтириш истагини ишдан чарчаб келганликка йўядилар? Тирик, хдқиқий, бегона эмас, жондан бўлган фарзанд эса қизиқтирмайди. Ҳар қандай инсон- ёнимизда яшаётган бутун бир дунё. Бир вақтлар инсоният осмоннинг кўк гумбази ортида чексизлик мавжудлигини билмас эди. Худди шундай боласига: "Бор, хдлакит берма!" деяётган ота -оналар нимани йўкот - ганликларидан бохабарлар. Бола шунчаки сайр қилиб келишга кетмайди. У ўз саволларига жавоб излаш учун кетади. Бу жавобни гиёҳвандлар орасидан топса не ажаб?!

Калит сўзлар: гиёҳванд модда, гиёҳвандлик, гиёҳваанд. Назорат саволлари:

1. Гиёҳванд модда нима?
2. Гиёҳвандлик дегани нима?
3. Гиёҳвандлар кимлар?
4. Гиёҳвандларнинг ўлимига нималар сабаб бўлади?

Адабиётлар:

Курбанова Д. Что такое наркомания? Т. "Янга аср авлоди", 2000, с 32.

Маптев А.П., Горбунов В.В. Коварные разрушители здоровья. М. Советский спорт, 1989

Шадиметов Ю. Научно - технический прогресс, образ жизни и здоровье. Т., 1987.