

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ХАЛҚ ТАЪЛИМИ ВАЗИРЛИГИ ҚЎҚОН
ДАВЛАТ ПЕДПГОГИКА ИНСТИТУТИ

Қўлёзма ҳукукида

Якубжонова Феруза Исмоиловна

СОҒЛОМЛАШТИРИШ ТРЕНИРОВКАЛАРИ
СТТ ВОСИТАСИ СИФАТИДА

5А 141901 - Жисмоний тарбия мутахассислиги бўйича
магистр академик даражасини олиш учун

МАГИСТРЛИК
ДИССЕРТАЦИЯСИ

Илмий раҳбар:
Доцент Абдуллаев А.

Қўқон – 2010

ҚИСҚАРТМАЛАР

1. ДТС – давлат таълим стандарти
2. УЎТТ – умумий ўрта таълим тизими
3. ДТТ – давлат таълим тизими
4. ЖТТД – жисмоний тарбия таълим дастури
5. ЖТТ – жисмоний тарбия тизими
6. ЖТВ – жисмоний тарбия воситаси
7. СТ – соғломлаштириш тренировкалари
8. ҲА - ҳаракат активлиги
9. КУМУЛЯТИВ - ----

СОҒЛОМЛАШТИРИШ ТРЕНИРОВКАЛАРИ СТТ ВОСИТАСИ СИФАТИДА

КИРИШ.....

Мавзунинг долзарблиги	
Мавзунинг ўрганилганлик даражаси	
Диссертациянинг мақсад ва вазифалари.....	
Тадқиқот натижаларининг илмий жиҳатдан янгилик даражаси	
Мавзунинг назарий ёки амалий аҳамияти	
Ишнинг тузилиши ва таркиби	

I.боб. Мақсадли машғулотлар – соғломлаштириш тренировкаларининг назарий асослари.....

1.1-§. Соғломлаштириш жисмоний маданияти қадрият сифатида	
1.2-§. Соғломлаштириш тренировкаларини организмнинг функционал ҳолати билан ўзаро узвийлиги	
1.3-§. Куч талаб қиладиган бардошлиликни ривожлантиришга йўналтирилган соғломлаштириш тренировкалари ва уларнинг воситалари.....	

II.боб. Соғломлаштириш тренировкаларининг анъанавий ва ноанъанавий воситалари

2.1-§. Анъанавий соғломлаштириш тренировкаларининг воситалари.....	
2.2-§. Ноанъанавий соғломлаштириш тренировкаларининг воситалари.....	
2.3-§. Соғломлаштириш тренировкалари жисмоний баркамолликнинг асоси	

Хулоса.....

Олинган натижаларни баёни (аниқ ва қисқа).....	
Таклиф ва тавсиялар	

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.....

Алфавит тартибида умумий адабиётлар.....	
Хорижий адабиётлар.....	

Иловалар.....

КИРИШ

Жисмоний баркамол авлод тарбияси ва унинг камолоти, барқарор турмуш тарзи маданияти орқали йўлга қўйилади. Унга асосий мезони бўлиб индивиднинг соғломлиги, саломатлиги даражаси олинади. Соғломлик, саломатлик эса инсон жисмининг камолотига бориб тақалади ва унинг тамал тошини қўйиш биологик ёшининг илк давридан амалга оширилади.

Улуғ мақсадларга эришиш, фаровон турмуш, инсон зотига муносиб ҳаёт барпо этиш, аввало мавжуд жамият аъзолари – комилликка интилаётган келажагимиз, ёш авлодга боғлиқ. Оқил, доно, қобил фарзандлар насли – ўлмас Шарқ фалсафаси, илмий қадриятлар руҳига эга бўлган, умумбашарий маънавий туйғулар соҳиблари бўлмиш улуғ боболаримизнинг азалий орзуси бўлган. Улар “...асрлар давомида тилимизни, дилимиз ва динимизни, ўзбекнинг ўз-лигини ҳар томонлама асраб-авайлаб, баркамол авлодларни вояга етказдилар”-деб ёзади И.А.Каримов “Соғлом авлод учун” орденини топшириш маросимида сўзланган нутқида.

Соғлом турмуш, фаол оптимал ҳаракат активлиги ўзининг назарий асосларига эга, лекин бу муаммо ҳозирги кунгача тўлиқ ўрганилмаган. Умумий ва махсус адабиётларнинг тахлили ва мустақиллигимиздан кейинги даврда ўтказилган илмий тадқиқотларнинг тахлилий натижалари мавзу бўйича фундаментал тадқиқотлар ўтказиш лозимлигини кўрсатмоқда. СТТ жисмоний маданияти таркибидаги соғломлаштириш тренировкаларининг назарий ва амалий асосларига оид билимлар, амалий малакалар жамият аъзосини соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятига эғалигидан далолат бериши жисмоний маданиятга эғалиликнинг белгиси эканлиги исботланган.

Мустақиллигимизгача бўлган даврида жисмоний маданият ва спортни кундалик турмуш тарзига сингдириш мақсадида қатор йиллар давомида давлат дастурлари, кўрсатмалари, буйруқ ва фармойишлар чиқарилган бўлишига қарамай бу сиёсат ўзининг натижасини бермади. Бунга сабаб

қилиб индивидни, жамият аъзосининг онгига “касал бўлсанг давлат ўзи қарайди” ёки “соғлигим фақат мени ишим эмас” деб ташқаридан бўладиган ёрдамга таяниш, боқимандаликни жамият ҳаётида кенг ўрин олганлигини маҳсули деб қарасак тўғри бўлади.

Мамлакатимизда иқтисодий, ижтимоий, сиёсий ва маънавий жиҳатдан асосланган ўзига хос, мос турмуш тарзи маданияти таркиб топмоқда. Бу маданиятнинг таркибий қисми турли хилдаги машғулотлар билан боғлиқ. Бундай тараққиётни белгиловчи муҳим омил соғлом маданий ҳаёт, унинг таркибидаги миллат саломатлигидир. Бойлик саналган саломатликни сақлашда соғломлаштириш тренировкаларини аҳамияти беқиёс.

Соғломлаштириш тренировкалари ўзининг мазмун моҳияти билан соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти таркибида восита тарзида муносиб ўринга эга бўлиб, жамият аъзоларини организминини кундалик ҳаётини фаолиятига тайёрлаш, шу фаолият учун зарурий биологик қувватни юзага келтириш ва улардан ақлий, жисмоний меҳнат жараёнида фойдаланишни назарда тутди. Бу тренировкалар инсон ҳаётини фаолияти давомидаги мақсадли машғулотлардан фарқланади. Шунга кўра **МАНВЗУ ДОЛЗАРЪ**.

Барқарор турмуш тарзи маданиятини соғлом асосга қуриш феномени антик даврдан то шу кунгача турли мазмундаги илмий-назарий таърифлари ва талқинларига эга. Уни ҳозирги кундаги таърифнинг таркибий қисмида соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти ва унинг машғулотлари, уларнинг асосий СТ лари ўзининг муносиб жиҳатлари билан баркамол авлод тарбиясини амалга оширишда етакчи воситаларидан бири сифатида хизмат қилмоқда.

Жамиятимиз аъзосининг саломатлиги, узоқ умр кўриши, унинг жисми аъзоларининг юқори ишчанликда фаолият кўрсатиши унинг организминини машқланганлиги билан боғлиқ. Машқланиш даражаси эса жамият аъзоси ўзи учун динамик стративга айлантирган соғломлаштириш тренировкалари

жараёни билан боғлиқ ва бу муаммо мустақиллик йилларида ўзининг муҳимлиги билан давлатимиз раҳбарияти ва ҳукуматимиз сиёсатида устивор йўналиш бўлиб қолаверади (1,2,3,4).

Ривожланган мамлакатлардаги касал бўлмаган, соғлигини бир маромда узоқ ушлай олган касб эгасига ишлаб чиқариш корхонаси қўшимча моддий рағбатлантиришлар қилиши ҳақидаги матбуот, радио, телевиденияларнинг ахборотлари биз “боқимандалар”да бошқачароқ тушунчаларни юзага келтирган. Чунки юқори малакали ишчи, касб эгасини вақтинча меҳнат фаолиятини тўхтатишидан иш берувчи маҳсулот сифатини бузилишидан юзага келадиган молиявий зиён кўриши уни қониқтирмаган. Чунки касалланган юқори малакали ишчини нисбатан малакасизроғи билан алмаштиришга тўғри келган. Шунга кўра саломатлигини узоқ вақт бир маромда ушлаш рағбатлантирилган. Бундай натижага эришиш ривожланган мамлакатлардаги СТТ жисмоний маданият таркибидаги соғломлаштириш тренировкаларини ҳар бир индивид учун одатга айланиш даражасига бориб етганлигидир.

Биз қўл урган мавзу айнан шу **МУАММО** – инсон организмни узоқ умри давомида эгалик қилиши лозим бўлган саломатлигини бир маромда, касалликларга йўлиқмай ташқи муҳитнинг зарарли, нохуш оқибатларига қарши тура олиши, унинг жисман иммунитетини оширишни восита ва методларини ўз ичига олган “Соғломлаштириш тренировкаларининг назарий асослари” билан боғлиқ.

Мавзуни ўрганилганлигини тадқиқ қилиш орқали тадқиқотларимиз тренировка тушунчасини “Спорт тренировкаси воситалари”, “Ҳайвонлар тренировкаси воситалари”, “Ўт ўчирувчилар тренировкаси”, “Космонавтлар тренировкаси воситалари”, “Цирк артистлари тренировкаси воситаси” ва бошқалар тарзидаги тренировкалар деб таъриф ва тавсифларни адабиётларда кўп учрамадик. Улардан фойдаланишнинг мазмуни, ташкиллаш шакллари, воситаларидан фойдаланиш методикаси, принциплари билан бир-бирларидан

фарқланади ҳамда уларнинг мақсади ва вазифаларининг йўналиши ҳам бошқача (4,5,6,7).

Адабиёт материалларининг таҳлили орқали “Соғломлаштириш тренировкалари”да фойдаланадиган воситалари тадқиқотимизнинг ПРЕДМЕТИ қилиб олдик. Шуғулланувчининг функционал ҳолатини лозим бўлган даражада, воситаларнинг мазмуни, тренировка машғулотларидаги машыланиш воситаларининг шакллари, ташкиллаш усулиёти, шунингдек, уларнинг умумий қоида ва қонуниятларига оид ҳамда машғулотларнинг структураси ва назарий билимлари ҳозирги кунгача тизимга солинмаган. Унда ҳар ким ўзича илмий асоссиз фойдаланади. Оқибати кўп ўтмай шуғулланишни фойдасиз деган хулоса билан машқланишни тўхтатади (30,31).

Соғломлаштириш тренировкаларига оид илмий-назарий маълумотларнинг доимий тўпланиб бориши, соҳага оид амалий малакалар ва кўникмаларнинг заҳирасини ортиши, уларни тўплаш, умумлаштиришни тақозо этади. Бу ўз навбатида СТлари жараёнинининг воситаларининг турли хиллари, шаклларини шуғулланувчининг ёши организмни функционал тайёргарлигига қараб туркумлашни тақозо этади ва биз тадқиқотимизда ушбу муаммони қисман бўлсада ҳол қилишга уриндик.

Соғломлаштириш тренировкаларида фойдаланиладиган воситаларининг СТТ жисмоний маданият таркибининг воситаси тарзида ўзининг назарий асослари ва услубиятлари воситалари ҳали мукамал асосига эга бўлмасда, соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти (СТТЖМ) соҳиблари ўзларининг назарий билимлари ва амалий малакалари билан муаммонинг назарий асослари ва воситаларини бойитиб муаммонинг фундаментал асосини бойишига хисса қўшмоқдалар.

Соғломлаштириш тренировкаларида фойдаланиладиган воситаларининг назарий асосларини шаклланиши ва бойишига соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти соҳиблари, назариётчилар, тренерлар, мустақил

жисмоний машқлар билан шуғулланувчилар ўзларининг соғломлаштириш машқларидан фойдаланишдаги бой тажрибасига эга бўлган ҳавасмандларнинг билимлари билан баракали таъсир кўрсатмоқдалар. Бу тадқиқот предметнинг “скелети”ни тиббиёт, биология, педагогика (унинг жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти фани), педагогика, ижтимоий (социология) фанларининг таълимотлари орқали юзага келишига сабаб бўлган. Мамлакатимиз жисмоний тарбия тизими бу билан яна янги бир звено – жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш звеноси билан бойитди.

Спорт тренировкаи, кейинчалик соғломлаштириш тренировкаларининг асосчилари сифатида собиқ Иттифок даврининг русий забон олимлари В.В.Гориневский, К.Х.Грантын ўтган асрнинг 50-йиллари(5)да, А.Д.Новиков (6), А.А.Тер-Ованесян(7), Н.Г.Озолин(8), Л.П.Матвеев(9) лар тан олинади ва улар тўплаган тренировкаларга оид назарий билимлар ҳозирги кунгача ўз аҳамиятини йўқотгани йўқ. Айниқса, Л.П.Матвеев, А.А.Тер-Ованесяннинг фундаментал тадқиқотлари спорт тренировкаи воситаларини катта спортдаги шуғулланувчилар организмга таъсири, унинг ижобий ва салбий томонларини тадқиқотига бағишланган.

Спорт тренировкаи, ҳаракат фаоллиги, оптимал рационал ҳаракат фаоллиги, соғломлаштириш ва даволаш жисмоний маданиятига оид тадқиқотларнинг биология йўналиши бўйича А.Н.Крестовников(10), И.А.Бернштейн (10), В.С.Фарфель(11), С.П.Летунов(12), Н.В.Замкин (13)ларнинг тадқиқотлари аҳамиятга лойиқ, ҳозирда улардан мутахассислар ўзларининг ўқув-тренировка машғулотларида фойдаланмоқдалар.

Юқори малакали спортчилар спорт тренировкаи муаммолари билан етакчи олимлар К.В.Гродополов, С.В.Келлер, М.Я.Набатникова, С.В.Вайцеховский, А.Н.Воробьёвлар шуғулланиб машқланиш, спорт маҳоратини ошириш назарияси ва услубиётига аҳамиятлаи даражадаги назарий билимлар заҳирасини бойитдилар.

Қатор касалликларни олдини олишда ҳаракатдан жисмоний машқланишдан восита сифатида фойдаланиш ҳақида бобокалонимиз Абу Али ибн Сино ўз давридан бошлаб илмий-назарий тадқиқотлар, айрим фикрлар ҳозиргача ўз аҳамиятини йўқотгани йўқ. Чунки инсон организмини касалланишини олдини олишда соғломлаштиришда жараёни ҳаракатларсиз кечмаслиги, уларни организмга функционал таъсир ҳозиргача ўрганилмоқда (14).

Марказий асаб тизимида жисмоний машқларни восита сифатида соғломлаштириш таъсири XIX асрдаёқ ўрганиб бўлинган. Академиклар И.М.Сеченов ва И.А.Павловлар мушаклар ишлаган пайтда мияга келадиган импульслар бош мия пўстлоқ қисмида содир бўладиган жараёнларга катта таъсир қилишини исботлаганлар.

Соғломлаштириш тренировкаларининг воситаларини асосий мақсади мускулларни фаол ишлатиш бўлиб у ўта муҳим. Тренировкалар орқали оптимал жисмоний тарбия воситалари орқали ҳаракатларни саломатликка ижобий таъсири нимада эканлигига Россия федерациясининг академиги Ю.И.Евсеев (2008)нинг тадқиқотлари - “Ишлаётган мушаклар, мускуллар, импульслар потогини юзага келтириши назарияси” билан жавоб берди. Бу импульслар шуғулланувчи организмда модда алмашинуви, нерв тизими ва бошқа барча органлар фаолиятини стимуллаши, тўқималарни эса кислороддан фойдаланиш ҳолатини яхшилаши, вужудимизда ортиқча ёғ ҳосил бўлиши ва тўпланишига йўл қўймаслиги ҳамда организмни ташқи муҳитнинг зарарли таъсирларидан ҳимояланиш хусусиятини кучайтириши мумкинлигини аниқлади.

Соғломлаштириш тренировкалари орқали скелет мушакларининг фаолиятини йўлга қўйиш билан ички органларимиз ҳизматини яхшиланиши ва уларнинг фаолияти билан боғлиқлиги ҳақидаги назариянинг – “мотор висцериал рефлекслар”ни (М.Р.Могендович) исботлаб юзага келган мушаклардаги, пайларда, суякларга мушакларни “боғловчи”лардаги мавжуд

микроскопик кўринишга эга бўлган нерв толалари воситасида марказий нерв тизими орқали ҳаракатидан юзага келган маълум частотадаги импульсларни (қувватни) ички органларга узатиши билан уларнинг фаолиятига ижобий таъсир қилишини асослади. Агар, ҳаракат фаолиятига жалб қилинган мушаклар гуруҳи етарли даражадаги **тонусга** тарангликка ёки лозим бўлган даражадаги **ривожланганликка, жисмоний тайёргарликка эга бўлмаса** юзага келадиган импульсларнинг ички органларимизга таъсир кучи суст бўлиши ва бу билан органларимиз ишини нормал кечишига салбий таъсир қилиши мумкинлиги эътиборга олиниб соғломлаштириш тренировкаларининг воситаларидан фойдаланиш жамият аъзоларини турмуш тарзига сингдирилиши етакчи муаммо сифатида мавжуд.

Жисми камолотига бефарқлар, ҳаракатланишнинг хуш кўрмайдиган, соғломлаштириш тренировкалари воситаларидан фойдаланишни билмайдиган турмуш тарзи билан ҳаёт кечирувчилар ёки суст ҳаракат фаоллиги соҳибларининг, мушакларини лозим бўлган даражада ривожланмаганларида юзага келадиган импульсларнинг қуввати даражаси ва унинг таъсир кучи паст бўлиб, энг аввало бош мия, сўнг бошқа ички органлар ишига салбий таъсир қилиши ўзининг исботини топган. Соғломлаштириш тренировкаларидаги танланган ва фойдаланиш лозим бўлган машғулот воситаларидан фойдаланишда етакчи мақсад ҳам шундай таъсирни юзага келтиришдир. Танланган воситаларнинг таъсир кучининг пастлиги натижасида нерв ҳужайларининг қуввати захираси, уларнинг иммуниал ҳимоя даражаси кескин пасайиб, ошқозон-ичак тракти, остеохондроз, радикулит ва бошқа қатор касалликларга берилишининг хавфини кучайиши, модда алмашинувини бузилиши, ёғ ҳужайраларини кўпайиши, тана массасини ортиши содир бўлиши қатор тадқиқотлар (27, 28, 31) орқали исботланган. Бу дегани қўшимча вазн, уни кўтариб юриш юракка, ҳаракат-таянч аппарати (оёқ, қўл), бўғинлар, нафас ва бошқа

аъзоларимизнинг хизматини қийинлашиши ва организмнинг ҳаётий заҳираларини тез ва бесамар сарфланишга етакчи восита бўлади.

“Гиподинамия” – кам ҳаракатланиш, “Гипокенезия” – суст ҳаракатланиш касаллик ҳисобланиши ҳозирги кунда ҳаммага маълум ва улар XX асрнинг биз учун мероси ҳисобланади (31). Асримизнинг доминант хусусиятларидан энг кўзга кўринадигани замондошимизнинг чегараланган ҳаракат фаоллигидир. 100 йил аввал меҳнат жараёнидаги 96% иш мушаклар қуввати, кучи ҳисобига бажарилган (академик И.А.Берг). Ҳозирги кунга келиб 99% инсон фаолияти механизмлар ҳисобига бажарилмоқда (12). Гиподинамия, Гипокенезия, ҳажми чегараланган жисмоний юкламалар, организмнинг функционал ҳолатини интенсив ҳолда ўчишига сабаб бўлмоқда, агар, унга руҳий пассивлик ҳам қўшилса, бу жараён янада тезлашади. Узоқ умр кўрувчиларнинг ҳаёт тарзини ўрганиш, кузатиш орқали уларнинг кучли меҳнат ҳаракатлари воситалари, жисмоний машқлантириш воситаларидан тизимли фойдаланганларини аниқладик. Уларнинг ичида пессимистлар, ҳар нарсадан камчилик ахтарадиган, ўтказган кунидан норизо, жаҳлдор, димоғдор, одамларнинг умуман йўқлиги аниқланган. Улар ўта ҳаракатчан бўлганлар. Шунга кўра “Жаҳлдорлар узоқ яшамайди” деган ибора халқимизда бежиз айтилмаган.

“Табиат ўз ҳаракатларидан бир дам тўхтамайди ва ҳар қандай фаолиятсизликни (ақлийми, жисмонийми) жазолайди” деб ёзади В.Гёте (17).

Америкалик олим Д.Вольфнинг (1986) тадқиқотлари орқали кам ҳаракатланиш билан ҳаёт кечирувчилар, айниқса, ақлий меҳнат билан шуғулланувчилар жисмоний меҳнат қиладиганлар ёки соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятига эгаларига нисбатан 10 марта кўпроқ касалликка учрашишини аниқлади (21).

Умрининг охириги 15 йилини қарилик муаммосига бағишлаган академик И.И.Мечников, инсоннинг руҳи, жони, “у дунёдаги ҳаёт, боқий – фоний дунё” ва бошқа қатор заминий тушунчаларни орқага суриб қўйиб,

машмашасиз, оддий, тўғри, рационал яшаш – “*ортобиоз*”дек оптимистик назарияни асослади. У ҳар бир инсон қариликнинг охиригача соғлом бўлиши ва бу даврда ўз иш қобилиятини юқори даражадалигига эришиши, яъни “яшаш санъати”ни эгаллаши шарт деб ҳисоблади. Ҳамма нарсада меъёр, меҳнатсеварлик, соғлом стил ва машмашасиз ҳаёт тарзини ортабиознинг стержени қилиб белгилади. У оддий юриш, отжа чопиш, эшкак эшиш, велосипедда сайр, ити билан сайир қилиш воситалари бошқа машмашали воситалардан зарур деб ҳисобланган. Ўзининг “Оптимизм этюдлари” (“Этюды оптимизма”) китобида, “меъёрдан ортиқ даражада овқатга берилиш, зарарли одатлар, ишдаги ортиқча зўриқишларга сабаб бўладиган жисмоний воситалар муддатдан олдин қаришга сабаб бўлади” деб ёзади. Шундай қилиб, кимки тўлиқ ҳаётий циклини яхши ўтаман деса, меъёрли турмуш тарзини йўлга қўйиши, рационал гигиена қоидаларига риоя қилишни ёшлигидан бошламоғи лозимлигини такидлайди. Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти ва ҳозирда гигиенистлар тавсия қилаётган “ортобиоз” ҳам шуни назарда тутди.

Машҳур немис олими 80 ёшдан ортиқ умр кўриб, инсоният учун салмоқли фалсафий мерос қолдирган Иммануил Кант, саломатликни сақлаш маданиятини ошқозон, юриш, югуриш воситалари ҳамда ақлий зўриқишга бериладиган юкламаларнинг таркиби ва меъёрида кўрган.

Жисмоний камолотга эришиш учун шуғулланиш талаб даражасида бўлса, шуғулланувчининг эмоционал ҳолати юқори, кайфияти яхши, юзида қизиллик, мускулларида “хурсандлик”ни ҳис қилган инсон жисмоний машқ билан шуғулланади, онгли равишда мускулларига тетиклик беришни ихтиёр қилади, оқибатда организм жисмоний юкламага, тизимли машқларга ўрганади. Жисман камолга етиш мақсадида доимий ҳаракатларга стереотип (одат)ни юзага келиши инсонни ўша бажаришга одатланган дозадаги ҳаракатларини машқ қилишга мажбур қилади. Бу соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти соҳибига айланишига биринчи қадамдир.

Ҳаракатланишнинг воситаларидан фойдаланишнинг аҳамияти, фойдаси ва уни мазасига тушунганлардан бири машҳур математик Гаусс ёки ундан ҳам машҳур тиббий синовчи Гермон Гельм Голи фақат юриш, оддий қадамлаб, маълум суръатда юриш машқи ҳақида: «... «ялт этган, тўсатдан пайдо бўлган фикр» ҳар доим кутилмаганда, албатта ёзув столида эмас, мия чарчаб, жисман ҳориганда эмас, жисмонан бардамлик, кайфият кўтаринкилиги юқори бўлган пайтда юзага келади. Айниқса, («ялт» этиш, тўсатдан, «чакмоқ»дек пайдо бўлиш) қуёш порлаб, кўм-кўк тоғ манзараси қалбни ошуфта қилиб, аста-секин тоғ бағирлаб юқорига кўтарилаётган пайтингизда юзага келади» деб ёзади (14).

Жан-Жак Руссо эса «Юриш фикримни маълум даражада илҳомлантиради, вужудимга кўтаринкилик беради. Тинч бўлсам, айтарли фикрлай олмайман, менинг танам ҳаракатда бўлиши шарт, шундагина ақлим ҳам ҳаракатлана бошлайди» деб машқланиш ҳақида фикр билдирган (14).

Касби адабиётчи, шоир, ёзувчи Гени Гёте: «Фикрлаш соҳасидаги барча энг қимматли, уни ифодалашнинг янада олижаноб усуллари менга пиёда юраётганимда келади» деган.

А.С.Пушкин Царское селодан Петербурггача камида 30 верст пиёда юрган.

Юриш машқи СТТ машғулотини воситаси сифатида моддий неъмат талаб қилмайдиган, бебаҳо, ҳеч нарсага алмашинмайдиган соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятининг энг қулай воситаси сифатида ҳозирги кунгача қаралган ва бундан кейин ҳам унга энг оддий восита деб қаралади. Албатта, спорт формасини кийиб юриш шарт эмас, ҳар кунлик кийим билан юрса ҳам бўлади.

Француз ёзувчиси Жорж Сименон “Мен қаерда бўлишимдан қатъий назар, жуда кўп юраман, менинг ижодий жараёним юриш пайтида, фақат юриш пайтидаги иссиқ, совуқ, лой, туман ва ҳоказоларни ҳидлаш, ҳис қилиш орқали эшитиш, узук-юлуқ гапларни илғаб қолиш, биров бўлса ҳам илғаб

қолинган оҳангларда образим юзини, кўзим олдида жилвалантираман, тўлдираман” деган (16).

Қалб учун, ёрқин ижодий ақл учун – тетик, маромли (бир хил суръатда), ҳормай юриш пайтида аъло даражада фикрланади.

Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятининг оддийгина, энг содда ҳаракат акти «юриш» машқи энг оддий СТ воситаси эканлиги ва у ҳақида анча ижобий фикрлар мавжудлиги, жисмининг камолоти учун қўйилган талаблар, уни қондириш борасида улуғ боболаримиз, шарқ алломалари, фозилу фузалоларининг айтганлари ва бажарганлари тўғрисида алоҳида тўпламлар ёзиш мумкин.

Бобокалонимиз Абу Али ибн Сино, жарроҳлик аралашмай даволандиган касалликларнинг барчаси даврлар келиб фақат ҳаракат воситаси билан даволанишини башорат қилиш билан чекланмай, жисмоний маданият назарияси пайдо бўлмай туриб, тарбия воситаси – жисмоний машқларни классификациясини яратган.

Жисмоний тарбия назарияси фанининг асосчиси деб қабул қилиниб, тан тарбияси назариясига жисмоний машқлар таснифини яратиш билан улкан ҳисса қўшган деб шарафланган русий забон олим П.Ф.Лесгафт IV аср аввал бобомиз томонидан ўша давр инсон жисмини машқлантириш учун ҳаракатларни соғломлаштириш тренировкаси воситаси сифатида таснифлаб, уларни инсон организмига таъсирини шеърӣ сатрлар билан ифодалаганлигидан асосли равишда ҳайратланган. Демак, соғлом турмуш жисмоний маданиятининг замини юртимизда ўзининг узок тарихига эга (9).

Улуғ аллома бобомиз Алишер Навоӣ асарлари қаҳрамонларининг прототипи «Хамса»сидаги «Фарҳод ва Ширин», «Садди Искандарӣ», «Сабъаи Сайёр»нинг бош қаҳрамонлари Фарҳод, Искандар, Баҳром образлари бадий тўқима бўлмай, даврининг жасур, чакқон, мунтазам машқланиши воситаларини фарқиға боровчи, кучли-ғайратли, тадбиркор,

қийинчиликлардан саросимага тушмаган кишилари тимсолида ёзилган бўлса ажаб эмас.

Ҳозирги кунга келиб қатор мамалакатларда очлик муҳим ижтимоий муаммо бўлиб қолганлигига қарамай, уни тескариси, ортиқча, меъёридан “ортиқ ейиш” наркоманияси кассалиги юзага келди.

Тиббиёт фанининг отаси Гиппократ саломатликни яхшилашга оид кўрсатмаларида ўша вақтдаёқ “овқатланиш ва машқланишни мутаносиб пропорцияси”ни топиш ҳақида ёзган.

Биз танлаган мавзу – соғломлаштириш тренировкаларининг воситалари ва уларнинг назарий асосларига оид фундаментал тадқиқотлар айтирли йўқ. Лекин ҳаракат фаоллиги, соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти машғулотлари, уларнинг физиологик механизми, айрим оммавий спорт турлари билан масалан, юриш, югуриш, оммавий ўйинлар, спорт ўйинларидан СТ воситаси сифатида фойдаланиб шуғулланиш орқали етказадиган фойдаси ҳақидаги кўплаб тажрибалар, уларнинг назарий муаммоларини ўрганишга уринишлар бор.

Соғломлаштириш тренировкалари, уларнинг воситалари, усулиётларига оид адабиётлар, асосий илмий-тадқиқотларни эса назарий таҳлилимиз давомида учратмадик. Энг оддий, регионал хусусиятларимизни ҳисобга олиб фойдаланишимиз мумкин бўлган воситаларни қўллаш орқали ўтказиладиган СТ ларини ташкиллашинининг фундаментал назарий асослари яратилмаган.

Магистрлик диссертациямиз орқали соғломлаштириш тренировкаларининг воситалари ва улардан фойдаланишнинг назарий асосларини яратимиз деган мақсад ва вазифаларни белгиламадик. Лекин, муаммога оид ҳозирда мавжуд, амалиётда қўлланилаётган соғломлаштириш тренировкаларининг назарий билмлари ва амалий малакаларини умумлаштиришни ТАДҚИҚОТИМИЗнинг МАҚСАДИ қилиб белгиладик ва

улардан келиб чиқиб қуйидаги ИЗЛАНИШ ВАЗИФАЛАРИни ҳал қилишга қўл урдик.

Шунинг учун ҳам соғломлаштириш тренировкаларининг воситалари ва улардан фойдаланиш назарияси ва уларни амалиётда қўллайдиган воситаларни туркумлаш, тизимга солиш ва амалиётга тавсия этиш муҳим.

ТАДҚИҚОТЛАРИМИЗНИНГ ВАЗИФАЛАРИ:

а) соғломлаштириш тренировкаларининг мазмуни, шакллари, уларда қўлланиладиган умумий ва махсус воситалардан фойдаланиш назарияси ва ташкиллаш методикасига оид адабиёт материалларининг назарий тахлили ва умумлаштириш;

б) мамлакатимиз ўқув муассасаларида ўқувчи, талаба-ёшларнинг турмуш тарзида соғломлаштириш тренировкаларининг воситаларини ўрни ва уни амалиётга сингдирилганлиги даражаси;

в) соғломлаштириш тренировка машғулотлари уларнинг мазмуни, тузилиши фойдаланиладиган воситалари.

ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИНИНГ ИЛМИЙ ЖИҲАТДАН ЯНГИЛИГИ:

а) соғломлаштириш тренировка машғулотларидаги воситаларга оид назрий билимлар ва амалий малакаларни шуғулланувчиларни турли ёшдагиларининг индивидуал хусусиятлари (жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёрланганлиги)ни ҳисобга олиб туркумлаш;

б) соғломлаштириш тренировкаларининг воситаларидан спорт маҳоратини ошириш ёки бошқа мақсадли тренировка машғулотларида фойдаланишнинг назарий ва амалий тушунчаларини фарқлаш ва умумлаштириш ҳамда уларни асослаш;

в) оптимал ҳаракат меъёри ва уни ҳафталик, ойлик, йиллик, ҳажмини танлаш малакасини бериш, ундан амалда фойдаланишга оид назарий билимларни тизимга солишдан иборат.

НАЗРИЙ ва ОММАЛИЙ АҲАМИЯТИ. Хозиргача соғломлаштириш тренировкаларининг воситалари ва улардан машғулотларад оммавий фойдаланиладиган турлари – юриш, югуриш, сузиш, велосипедда сайр, туристик саёҳатлар (бир кунлик, кўп кунлик), қишда чанғи, коньки (бизнинг иқлим шароитимизда сунъий сийқаниш масканларида), спорт ўйинлари-волейбол, баскетбол, минифутболдек оммавий турларидан соғломлаштириш тренировкалари воситаси сифатида фойдаланиш СТ ларини ўтказиш услуги, машғулотлар структураси ифодаланган мавжуд назарий ва амалий материални тўплашга уриниш қилганмиз. Диссертациямизнинг назрий ва оммалий аҳамияти ҳам шунда.

ИШНИНГ СТРУКТУРАСИ:

Диссертациямиз кириш, икки боб, олти бўлим, хулоса ва таклифлар, фойдаланилган адабиётлар рўйхати, чизма, жадваллар, иловалар билан жами _____ саҳифадан иборат бўлган матнда ифодаланган.

Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 1998 йил 30 октябрь 305-сонли буйруғи билан тасдиқланган “Магистрлик диссертациясини тайёрлашнинг намунавий тартиби” талабларига риоя қилинган ҳолда ёзилган ва қўйилган талабларга жавоб беради.

Муаллиф диссертация мавзусига оид 2 та илмий мақола биттаси Республика ва яна биттаси ҳалқаро илмий анжуманлар материаллари тўплашда чоп этилган, ўзи маърузаси билан қатнашган (мақолалар илова қилинган, иловага қаралсин).

I.БОБ. СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ВА УНИНГ ТАРКИБИДА МАҚСАДЛИ МАШҒУЛОТЛАР

Миллий мустақиллик туфайли турмуш тарзини модернизация қилиш ва аҳолига муносиб турмуш шароитини яратиб бериш соҳасидаги объектив шарт-шароитлар юзага келмоқда, миллий менталлитетимизга мос турмуш кечириш қарор топмоқда (1). Бунинг таг замини эса мамлакатимиз болалари, ўқувчи талаба-ёшларини муаммога оид билимлари, амалий малака ва кўникмалари билан боғлиқ.

“Турмуш тарзи” (ТТ) тушунчасининг истилоҳи ўтган асрнинг иккинчи ярмидан бошлаб ижтимоий-фалсафий фанларнинг таркибида кенг талқин қилина болшанганлиги, тушунча тарзидаги эволюцияси эса дастлаб Шарқ мамлакатлари ижтимоий-фалсафий, ахлоқий-эстетик фикрлари мазмунида ифода топганлиги, кейинчалик тушунчанинг негизи (асоси) антик давр фалсафасида кўп учраганлигига оид фикрлар далил сифатида мавжудлиги сир эмас.

Соғлом турмуш тарзи (СТТ) феноменини дастлаб тиббиёт фанининг отаси Гиппократ ўзининг “Соғлом турмуш тарзи рисоласида” тиббий нуқтаи назардан ўрганган. Рисолада инсон жисмининг саломатлигини, ташқи муҳитнинг омиллари – иқлим, тупроқ, сув, кишиларнинг ҳаёт йўсини, жамият қонунлари, соғлом турмуш тарзи учун зарурий шароитлар билан боғлаган (Ўринбоев Н. 2009) (5).

Демокрит эса жамият аъзоларининг моддий эҳтиёжи фақат турмуш тарзини эмас, жамият тараққиётида рўй берадиган барча ўзгаришларни туб сабабчиси бўлиши мумкин, деган фикрни илгари сурган.

Юнонистонда тана мақоми давлат қонунлари доирасида инсон жисми маданияти талабларига мувофиқ қатъий муҳокама қилин-ганлиги, жисмоний баркамолликка интилиш шахс камолотининг энг асосий йўналишларидан бири ҳисобланган, авлод-аждодининг тана, қадди-қомати қанчалик гўзал

бўлса, унинг ўзи ҳам шунчалик комиллашиб боради, деган ғоя устивор бўлган .

Қисқа муддатли тарихимиз ва унинг давлатчилик тизими, илм-маърифатли, касб-хунари бўйича бошқалардан кам бўлмаган, меҳнатни қўл учида эмас, сидқидилдан, юрак қўрини бериб, шижоат, матонат билан қиладиган фарзандларга муҳтожлигини кўрсатди.

“Азал-азалдан аجدодларимиз ўз ватанини, она тупроғи ва халқини ёмон кўз, бало-қазодан асрашга қодир, зарур бўлса, бу йўлда жонини ҳам фидо қилишга тайёр азамат ўғлонларини вояга етказиш орзуси билан яшаганлар” (2).

Мўътабар боболарнинг бебаҳо тажрибаларига таяниб фарзандларини турли кўринишдаги таҳдидлар ва тажовузларга нисбатан ўз фикрлари билан яшашга, иш кўришга ўргатишган. Уларни маънавий шаклланишлари учун таълим ва тарбияга улуғ, нурли мақсадлар қўйилган. Халқимизга хос меҳр-оқибат, мурувват, ҳиммат каби юксак фазилатлар – ўзининг оиласи, эли-юртининг бошига тушган қийинчиликларни бири-бирига елкадош бўлиб енгишдек, кадриятлар асосида тарбиялаганлар.

Ҳаёт чорраҳаларида илм, маданият, санъат ва бошқа ижтимоий, иқтисодий, маънавий соҳаларда эришилган ва эришилиши зарурият ҳисобланган ютуқларимиз, шу кунга келиб йигит - қизларимизнинг жисмининг етуқлиги ва жисмоний камолоти даражасини юқори бўлиши билан узвий боғлиқлигини исботлаб қўйди.

Халқимиз, давлатчилигимизнинг ўтмишга оид тарихи саҳифаларининг гувоҳлик беришича, ҳар доим ҳам юртимиз фаровонлиги, унинг ривожланиши, доимий равишда бир текис кечмаганлиги, унинг зафарли қадамларининг асосий оғирлиги ёшлар, уларнинг жисмоний баркамоллиги зиммасига тушганлигини кўрсатди. Катта ҳунрезликлар, бесамар қон тўкилишини олдини олиш, эл-юрт, миллат, халқ тақдирини ҳал қилиш икки рақиб томоннинг таниқли паҳлавонлари, жисмонан камолотга эришган

эрларининг жангдан олдинги уюштирилган яккама-якка мардонавор олишувлари орқали ҳал қилинганлиги ҳам тарихий ҳақиқат. Қайд қилинганларнинг барчаси миллатимиз, халқимиз жисмоний камолотининг даражасига бориб тақалган.

1.1.Соғломлаштириш жисмоний маданияти, жисмоний баркамоллик қадрият сифатида

Инсон жисмини етуқлигининг юқори босқичи унинг жисмини баркамоллиги бўлиб, у абадий тушунчадир. Миллат вакилининг бўйи-баста, қадди-қомати, вазни, ҳаракатларининг ўзига ярашиши, жисмининг ташқи кўриниши, вужудидаги ҳаракат фазилатларининг етакчилари саналмиш кучи, тезкорлиги, чидамлилиги, чаққонлиги, бўғинларининг ҳаракатчанлиги ва мушакларининг машқланганлиги, тарбияланганлиги орқали кўзга ташланади, намоён бўлади. Жисман баркамолликка эришиш, узлуксиз, доимий меҳнат жараёни бўлиб, машқланиш, оммавий спорт билан шуғулланишни турмуш тарзи таркибига киритиб, унга риоя қилиш, СТТ қоидаларини билиш ва тизимли амал қилишдек, кўп йиллик жараённинг назарий билимлари ҳамда амалий малакалари билан боғлиқ.

Ҳозирги кунга келиб, ёшларнинг жисмоний ривожлантириш ва жисмоний тайёргарлигини янада такомиллаштиришни мавжуд амалдаги модели давр талаби даражасида эмаслиги президентимиз томонидан ҳамда ҳукумат қарорлари, кўрсатмалари орқали бир неча бор таъкидланмоқда. Уни давр талабига жавоб берадиган мажмуасини, ёшларнинг СТТ жисмоний маданиятини асосини яратиш, назарий билим, амалий малака ва кўникмаларни бойитиш, уларни такомиллаштириш ҳозирги куннинг муаммоларидан бири ҳисобланади. Уни ҳал қилиш жисмоний маданият таълим-тарбия-сининг энг илғор миллий ва умумбашарий билимлари, тажриба, анъана, қадриятларига таянади, уларни ўзида мужассамлаштиради ҳамда мавжуд жисмоний етуқлик, жисмоний баркамоллик моделини маънавий бой авлод тарбияси жараёнида тағзамин сифатида фойдаланади.

СТТ жисмоний маданиятига концептуал қарашнинг мазмуни Президентимизнинг ёш авлод келажаги, унинг жисмоний маданият-лилиги даражаси, унга эғалиги, эл-юрт фарзандларига дахлдор бўлган барча чиқишлари ва қатор асарлари, қўлланмалари, рисолаларида ўз ифодасини топган.

Айниқса, юртбошимизнинг мамлакатимиз ёшларига бағишлаб, уларни авайлаб асраш руҳи билан суғорилган «Юксак маънавият-енгилмас куч» асари башарият аҳли томонидан ҳозирги кунда ҳам эъзозланаётган забардаст боболаримизнинг ҳаёт тарзига етарлича баҳо берган. Уларнинг матонати, яшашда тўғри йўл танлай олиши, умрининг мазмунини нимагадир бағишлаши, яшашдан мақсаднинг маъносини англашдаги фаҳм-фаросати, илм-фандаги жасоратлари, ақл-заковатлари, замондошларининг улар учун қилган зулмлари, сунъий яратган қийинчиликларга қарши кўрсатган мардликлари, илмий, назарий, амалий исботи билан ифодаланган. Боболаримизнинг ўрнакка арзигулик бўлганлиги, ҳаётдаги биз учун идеалларни четдан изламасликка ишора қилган. Уларнинг яшаш тарзи, ҳаёти миллий маънавиятимизни шаклланишининг етакчи воситаси ҳисобланган муқаддас динимизнинг улуғ китобида баён қилинган «Тўрт мучаси соғларни» Яратганнинг ўзи ёқтиришига амал қилиб яшаганликларини таъкидлаган (3).

Тарихий асарлар қаторидан жой олишга арзийдиган бу асарда, заковатли боболаримизни фақат илм-фандаги маданият, санъат, адабиёт, ижтимоий соҳанинг барча ўзанларидаги эришган ютуқларидан ташқари одамийлик, инсонпарварлик, ватанининг содиқ фарзандлари сифатидагина эмас, ўз жисмларининг баркамоллиги, мустаҳкам саломатлик соҳиби, жисмонан юксак шахслар бўлганликлари ҳақидаги далилларни ўринли баён қилган.

Уларнинг кам ҳаракатланиш, меҳнатдан қочиш, дангасалик, меъёридан ортиқ таом танаввул қилиш, ухлашнинг салбий оқибат-лари, пала-партиш

хаёт кечириш ҳақидаги фикрлари ҳали қатор йиллар ўз аҳамиятини йўқотмайди.

«Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти одоби шундай нарсаки, у кераксиз бўлиб қолмайди, ишлатмасанг йўқолиб ҳам кетмайди, керак пайтда эса сенга кўмакчи бўлади» - деб ёзади олий шыув юртлари учун ёзилган «Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти» дарслигининг муаллифлари А.Абдуллаев, Ш.Х.Ханкельдиевлар (2007).

Ҳақиқатдан ҳам СТТ жисмоний маданиятини ҳунар ёки касб, унга эғалик санъатидан беҳабарлардек «мен бунни билмайман» дейиш тўғри эмас. Чунки ҳар бир индивид шзига кераклими, кераксизми фан-техника ютуқларидан ёки ҳаёт, турмуш тарзининг аҳамиятсиз муаммоларини зарурият бўлмаса ҳам «зўр» билади, лекин уларни ўзининг шахси ёки жисмининг маданиятига оид билимлари талаб даражасида эмас.

Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти мардлик, жасурлик ва матонатдек субъектив қадриятларни шаклланиши учун восита бўлади.

Мардлик, жасурлик ва матонат фазилатларини тарбиялаш жараёни жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларининг барча шаклларида – у соғломлаштириш жисмоний маданияти машғулотлари таркибидами, оммавий спорт тури билан шуғулланиш машғулотларидами, шуғулланувчини истагисиз намоён бўлиши амалиётда исботланган. Бу тарихий, умуминсоний фазилатлар юксак маънавиятли, ҳар томонлама жисмонан гармоник ривожланган интеллектуал ресурсларни шаклланишига замин бўлади.

Жамоа, давра, йиғиннинг эътиборида бўлиш (кураш, оммавий тадбирлар, байрамлар, мусобақалар жараёнида ва бошқалар)да ўзини тутиши, ғолиб бўлгандан ёки мағлубиятдан сўнгги вазиятдан шараф билан чиқиш, биз қайд қилган фақат бизнинг юртимиз халқлари учун хос бўлган субъектив қадриятлар мардлик, жасурлик ва матонатни шаклланишида восита бўлади. Зарур бўлганда ўйлаб ўтирмай матонат талаб қиладиган, мардлик, жасурлик

намоён қиладиган вазиятларда ўзини йўқотмаслик, ўзини бошқаришдек жиҳатлари билан жисмоний маданиятга эгаллиги даражасини намоён қилади.

Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти қадрият сифатида ўз ичига қуйидагиларни олади:

-жамият аъзосининг саломатлиги, вужуднинг қисмларининг хизмат фаолияти даражаси, танининг сиҳатлиги, уни зарур даражада ушлашга ёрдам берадиган тизимли машғулотларни;

-жисмоний тайёргарлиги (етуклик) - кучи, тезлиги, чаққонлиги, чидамлилиги, эгилувчанлигининг даражасини;

-жисмоний ривожланганлиги — вазни, бўйи, танаси аъзоларининг ўлчами ва уларни ўзига яраша даражада ушлашга оид назарий билимлари ва амалий малакаларни;

-жисмоний етуклик ва жисмоний баркамолликка оид назарий билимларни ва амалий малакаларни;

-кун тартиби таркибида ҳаракат фаоллиги ўқув, меҳнат фаолияти, «актив», «пассив» дам олиш маданияти;

-ақлий ва жисмоний фаолият учун сарфланадиган энергия (қувват)ни тиклашни бошқара олиш;

-оммавий спорт турларидан бири билан шуғулланишни;

-саломатлик тренировкаларининг мазмуни ва уни ташкиллашни;

-соғломлаштириш машғулотларининг ўзи ёқтирган шакллари билан мақсадли шуғулланишни;

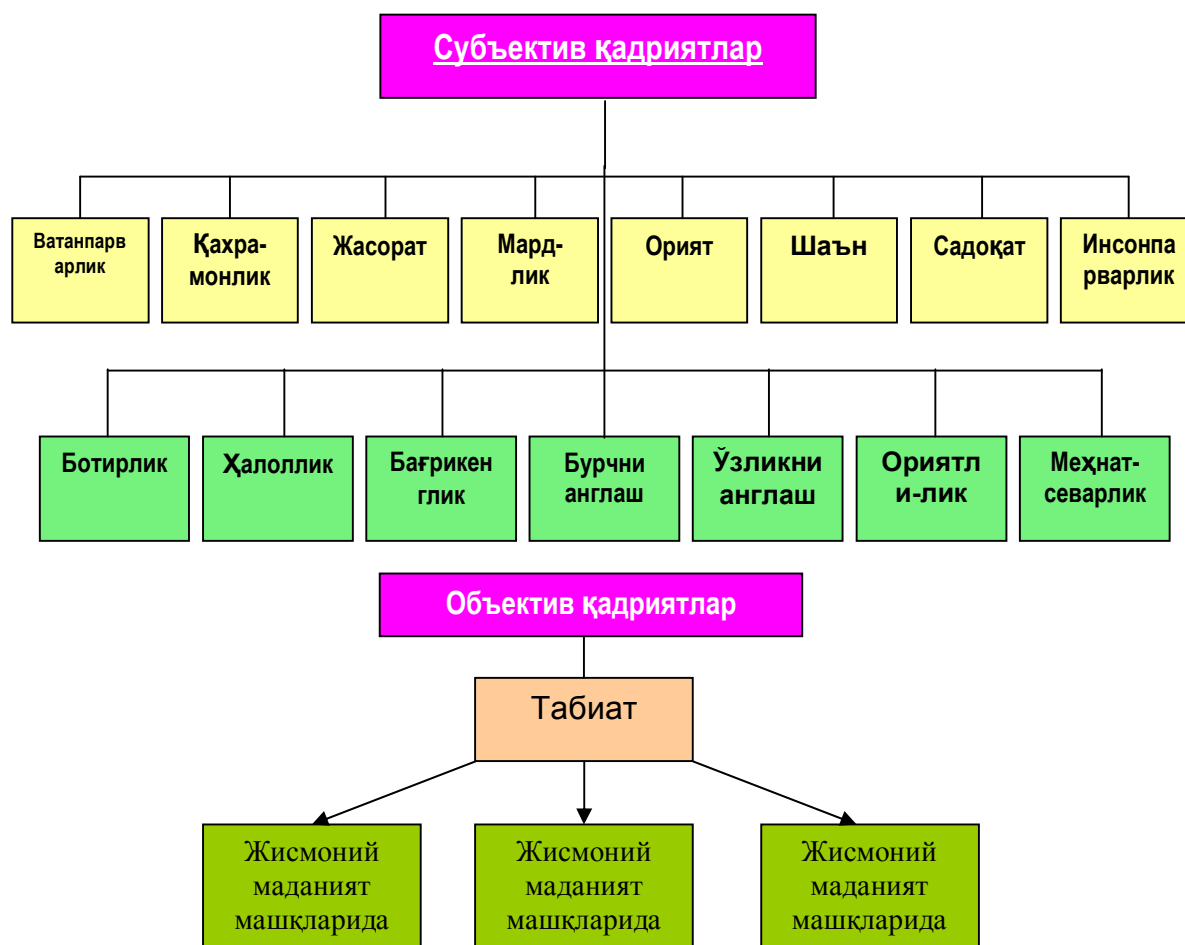
-сув, ҳаво, қуёш нури орқали чиниқишни;

-массаж, шахсий жамоа гигиенаси омилларидан, биринчи ёрдам, хавфсизлик қоидалари ва ундан фойдалана билиш ҳамда бошқа назарий билимлар ва амалий малакаларини ўз ичига олади.

Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятига оид махсус адабиётлар мазмуни, унинг назарий асослари, амалий малакаларини эгаллаш жараёнида бир қатор атамалар, тушунчаларга дуч келамиз:

1-жадвал

Соғломлаштириш тренировкалари машғулотларида орқали қуйидаги ахлоқий қадриятлар тарбияланади



Турмуш тарзи - тушунчаси қуйидаги компонентлар мажмуасини ўз ичига олади:

биринчидан — табиат, жамият ва инсоннинг ўзини ўзгартирадиган яратувчанлик фаолияти;

иккинчидан — моддий ва маънавий эҳтиёжларни қондириш усулини;

учинчидан — кишиларнинг ижтимоий-сиёсий фаолияти соҳасида ва давлат бошқарувида иштирок этиш шаклини;

тўртинчидан – назарий, эмпирик ва қадриятли йўналиш даражасидаги билиш фаолиятини;

бешинчидан – жамият ва унинг ижтимоий тизимлари (ҳалқ, синф, оила ва бошқалар)ни.

Саломатлик – инсон организмнинг шундай ҳолати, унинг барча органлари ва тизимлари ташқи муҳит билан мос келиши ва касалликка нисбатан мойиллиги умуман йўқлигидир.

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

Жисмоний тайёргарлик – кишининг соғлиги, махсус билимлар билан қуролланиши, ҳаётий зарур ҳаракат, кўникма ва малакасини шакллантириши ҳамда жисмоний сифатларининг ривожланиши даражасини белгиловчи бир гуруҳ синов машқлари мажмуасини ифодалайди.

Жисмоний ривожланганлик – инсон организмнинг аста-секинлик билан табиий шаклланиши – ташқи кўриниши ва унинг хизмати ўзгариш жараёнидир.

Жисмоний тайёрлаш – инсонларни касбий хусусиятидан келиб чиқиб, жисмоний ҳолатини ривожлантириш.

Жисмоний тарбия ҳаракати – ижтимоий ҳаракатнинг ўз олдига аҳолини жисмоний тарбиялаш даражасини ошириш ва спортни ривожлантиришга ёрдам беришни мақсад қилиб қўйган махсус туридир.

Жисмоний машқлар – ҳаракатлар ва ҳаракат фаолиятининг мураккаб турлари бўлиб, жисмоний тарбия вазифаларини ҳал этишга хизмат қилади.

Жисмоний юклама – организм имкониятлари ва жисмоний ҳолатидан келиб чиқиб, унга бериладиган машқлар миқдори.

Оммавий спорт – дарсдан ташқари, иш вақтидан сўнг давлат ва жамоат ташкилотлари орқали ҳамда ҳар бир шахснинг ташаббуси билан амалга оширилади.

Актив дам – организмни жимоний ҳаракатлар орқали чарчоғини йўқотиш, иш қобилиятини ошириш.

Пассив дам – организмни ҳеч қандай юкламаларсиз деярли энергия сарф қилмай барча мускулларни бўшаштириб дам олиш.

Медитация – асосан шарқ мактабига хос жисмоний машқлар мажмуи бўлиб, инсон жисмоний тарбия тизимлари ичида ҳар бир шахс мустақил ёки шу тизим ишқибозлари алоҳида гуруҳларга ажралиб шуғулланадилар.

Согломлаштириш тренировкалари – инсонларни саломатлигини мустаҳкамлашга, ривожлантиришга қаратилган умумий хусусиятга эга бўлган жисмоний юкламалар.

Организмнинг функционал заҳиралари – орган ёки функционал тизимлар ишини тинч ҳолатдагига нисбатан ортишидир.

Жисмоний соғломлик – жисмоний машқлар ва оммавий спорт билан тизимли шуғулланиш орқали ёки жисмоний етуклик даражасидаги ҳаракат фаоллигига эгалик, организмни ташқи муҳитнинг ноқулай оқибатлари ва касалликларга қарши тура олиши, турмуш, ҳаётий фаолиятларнинг талабларига етарли даражадаги муносабати тушунилади.

Жисмоний қобилият - инсоннинг у ёки бу мушак фаолияти талабларига жавоб берадиган ва унинг самарали бажарилишини таъминлайдиган руҳий - физиологик ҳамда морфологик хусусиятлари мажмуасидир.

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкики аجدодларимиз турмуш тарзида ўзларининг ва фарзандларнинг жисми етуклиги, баркамоллиги тарбия тизимида моҳиятига кўра юқори қўйилган. Охири-оқибат қадриятлар даражасигача қўтарилган. Ҳозирги кунга келиб соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти машғулоти, соғломлаштириш тренировкаларида мерос тарзида қадриятлар тарбия ва соғломлаштириш жараёнида мақсадли фойдаланишда қўл келмоқда.

1.2. Соғломлаштириш тренировкаларини организмнинг функционал ҳолати билан ўзаро узвийлиги

Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти, унинг етакчи атамаси саналган “соғломлаштириш тренировкалари”, “соғломлаштириш машқлари” нинг илмий асосланган таърифи бўлмаган, ҳозиргача ҳам йўқ. Лекин қатор муаллифлар (7,8,9,10) бу тушунча ёки атамага ўзларининг фикрларини билдирмоқдалар. Масалан, «аэробика»нинг асосчиси К.Купер *тургун, ўзгармас оддий ҳолатдалигимизда кислород сарфи билан бажариладиган (аэроб) ҳаракатларни соғломлаштирувчи юкламалари* деб номлаш зарурлигини уқтирмоқда. Соғломлаштириш мақсадидаги юкламалар тренировкалар давомида ягона умумий хусусиятга эга бўлиши, уларнинг ҳажми ва интенсивлиги бўйича меъёридан кучли зўриқиш талаб қиладиган даражада бўлмаслиги, бундай юкламаларни организмга мослиги, танамиз ресурслари заҳирасини тугатиб қўймайдиган, организмни ривожлантирадиган, такомиллаштирадиган нафи бўлиши лозимлигини, жисмоний ривожланганлик ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини пасайтирмай ушлаб туришни назарда тутишини эътироф этмоқдалар.

Соғлом турмуш тарзи маданиятига эгаларнинг организмда одатга айланган машғулотлар натижасида алоҳида биологик актив моддаларнинг юзага келаётганлигини аниқланишини илмий исботланиши охирги 10 йилликдаги тадқиқотларнинг ютуғи деб саналади. Улар организмни турли хилдаги касалликлар, ташқи муҳитнинг зарарли оқибатларига қарши тура олишини – ҳимоя функциясини яхшиланиши билан ҳам фойдали эканлигини кўрсатиб берди.

Айниқса, миядаги айрим ўзаро тузилмалар, яъни алкоголь ва наркотиклар таъсир этувчи оғрикқа монанд ҳиссиётларни берадиган регисторлар билан ўзаро фаолиятга бирлашиб, табиий хурсандчилик ҳолати, хуш кайфияти, бағри кенглиги, фикрлашнинг тиниқлашгани ёки унинг тескарисидек табиий қўзғалишларни юзага келтиради. Бунга ўхшаш ҳолат

тизимли соғломлаштириш тренировкалари билан шуғулланаётганларда ҳам юзага келади. Бу физиолагик ҳолат бўлиб жисмоний машқларни шуғулланувчи организмдаги яратувчанлиги билан боғлиқ.

Қонда юзага келган эндофринлар алкоголь ва наркотик орқали ҳосил бўлган патологик қўзғатувчиларни блоклаб аста - секин сиқиб чиқаради. Жисмоний машқларни инсон организмдаги зарарли ҳолатларга нисбатан ўзига хос роли ҳам шундан иборат (6,8).

Саломатлик тренировкалари билан шуғулланувчилар спортчилар учун ҳам салбий таъсир этувчи энг кўп учрайдиган, айрим ҳолатларда яширин кечадиган юқумли касалликларни юқиши ҳақида ҳам маълум билимларга эга бўлиши тақозо этилади.

Хроник ангина, тишлар кариеси, фурункулез, ўт пуфагидаги инфекциялар ва бошқа касалликлар айрим ҳолатларда ўзини сездирмай ривожланаётганини билмай соғломлаштириш тренировка машғулотларида машқланишнинг оқибати ёмон бўлиши ҳозирги кунда исботланган.

Жисмоний юклама ёки фаоллик табиий равишда организмда қон айланишини тезлаштиради, бу ўз навбатида яширин кечаётган юқумли касаллик микробларини жойидан ювиб, тез оқаётган қон таркибида бошқа органларга таркатади. Янги касаллик ўчоқларини юзага келтириши мумкин. Қолаверса, организм хроник касалликлар пайтида ўзининг ҳимоя энергиясини касалликка қарши сарфлаётган пайтида ўша энергияни мускул ишига (машқ бажаришга) сарфлашга тўғри келиши организмни функционал ҳолатини пасайишига сабаб бўлади. Натижада жисмоний машқлар билан шуғулланиш орқали юзага келадиган соғломлаштириш эффекти юзага келмаслиги, содир бўлмаслиги мумкин. Бундай ҳолатин саломатликка зиён етказиши аниқ. Айрим ҳолатларда юрак, буйрак, ўт пуфаги ва бошқа органларда ҳосил бўлган яширин кечган касалликларни жисмоний машқ билан шуғулланиш орқали содир бўлган касалликлар деб қабул қилиниб,

машқланиш тўхтатилади. Шунга кўра ҳар қандай функционал ҳолатни ёмонлашуви тиббий назоратни тақазо этади.

Ҳар бир СТТ жисмоний маданиятининг соҳиби, онгли равишда, ихтиёр қилиб, саломатлигини жисмоний машқлар билан шуғулланиш, соғломлаштириш треновкалари орқали амалга оширишни мақсад қилиб қўйибдики, ўзидаги мавжуд хроник касалликларини даволамай, бундай машғулотларни бошлашни оқибати ҳақида пухтароқ ўйлаши мақсадга мувофиқ.

Кўп учрайдиган, йўл қўйиладиган хатолардан бири даволаниб улгурмай, жисмоний машқлар билан шуғулланишни бошлаб юборишдир, натижада грипп, ангина, ўткир респиратор касалликлари вужудингизни тарк этмайди. Субъектив саломатлик–“клиник” деб номланади, аслида тузалган-дексиз, лекин ҳар доим ҳам “анатомик” соғломлик (тузалди)га мувофиқ келмайди. Айрим ҳолатларда шошилиб машғулотларга киришиш ҳали касалликка қарши курашиб ўзининг қуввати заҳирасини тиклаб улгурмаган жисмимизни зўрлаш демакдир. Касалликдан сўнг айрим тўқима ва хужайралар ўз функциясини тиклаб улгурмайди.

Организмнинг функционал қобилияти ёки касалликлардан сўнг жисмоний имконияти ўз ўрнига қайтмай туриб, шошилиб тренировка машғулотларини бошлаб юборишнинг натижаси қатор органларимиз, айниқса, юрак мушакларини шикастлантириб, турғун аритмияга олиб келиши спорт тренировкалари ҳамда соғломлаштириш тренировкаларининг амалий машғулотларида амалда кўп кузатилган.

Ўткир юқумли касалликлардан сўнг маълум муддат соғломлаштириш тренировкалари тўхтатилади. Клиник даволашдан сўнг касаллик аломатлари (йўтал, тана ҳароратини ортиши, оғриқлар) тўла йўқолгандан сўнггина машқланишни бошлаш мумкин. Бу муддат, масалан, ангинадан 4-10 кундан сўнг, бронхит, вирусли инфекция, ошқозон ичакдаги бузилишлардан сўнг 6-8 кун ўтказиб, ўпканинг шамоллаши, дизентериядан сўнг камида 18 кундан,

мияни чайқалиши, ўткир ревматизмдан сўнг 30 кун ўтказиб шуғулланишга рухсат бериш мумкин.

Албатта касалликлар ҳар кимда турлича кечади. Қайд қилинган кунлар тахминий, фақат врач рухсатидан сўнггина шуғулланишни бошлаши мумкин.

Тренировка машғулотларининг соғломлаштириш эффектини муҳим фактори, чегара ҳисобланмаган юкламалар шартига риоя қилиш. Шунинг учун биринчи планга юкламани ҳажми ва интенсивлигини қатъий дозалаш муаммоси чиқади. Бу муаммони ҳал қилиш одам организмидаги энергетик жараённинг миқдорини ва унинг сифатини назарий таҳлил қила олиш билимини талаб қилади. Шунинг учун мускул биоқувватини ўрганиш муаммоси мавжуд бўлиб, уни ҳал қилиш устида тадқиқотлар йўлга қўйилган.

Соғломлаштириш тренировкаларидаги жисмоний машқларнинг ижобий таъсири фақат инсон организмнинг энг муҳим органлари ва тузилмаларининг функцияларини яхшилашидагина эмас, балки машқдан сўнг бардамлик, кайфи чоғлик, хуш ҳолликни қўшишдадир. Бу ўз навбатида активлик (тонус) энергиясини қўзғатиш, организмнинг ташқи муҳитнинг турли ноқулай омилларининг таъсирларига, жумладан, юқумли касалликларга чалинишини олдини олиш, касалликни енгиш, чидамлилиكنи ошириш ва бошқаларда ўзининг самарасини намоён қилмоқда.

Ҳозирги кундаги илмий - тадқиқотлар, махсус адабиётлар, қариш ва уни олдини олиш муаммосини ўрганиш натижасида «кўпчилик бевақт, белгиланган муддатдан олдин ўлиб кетаётганлиги» ҳақидаги асосли далиллар, маълумотларни келтирмоқдалар ва унинг сабаблари ҳақидаги хулосаларини бермоқдалар.

Энг аввало, табиий физиологик ва патологик қарилик, яъни организмнинг кексайишидан келиб чиқувчи, унинг барча органлари ва тузилмалари фаолияти, биринчи навбатда, марказий асаб тизими фаолиятининг функциясини сустлашиши натижасида вужудга келадиган бевақт, муддатидан олдин қариш мавжудлиги аниқланди.

М.М.Миррахимов,Т.С.Мейманалиевлар бошчилигидаги бир гуруҳ олимлар 1985-1990 йиллардаги олиб борган тадқиқотлари орқали ҳозирги 20-59 ёшдагилар организмнинг кўпчилиги саломатлиги, жисмоний ривожланганлиги, жисмоний етуклиги ҳақидаги билимлари заҳираси ўта паст бўлиб (-3-7% атрофида), жисмоний машқлар билан шуғулланиш, меъёрли ҳаракат фаоллигидан фойдаланиб яшаш, узоқ ва соғлом яшаш воситаси эканлигидалигини билмаслигидан, деган хулосага келдилар.

Машҳур хирург профессор Разумовский Қозон университетида ўзи ишлаб саломатлигини назорат қилиб турган 15 та профессорни бевақт ўлиб кетганлигини ёзиб, унга сабаб қилиб, ақлий меҳнат аҳли асосан ўтириб ишлаши оқибатида турмуш тарзи лозим даражадаги ҳаракат фаоллиги орқали кечмаганлигида деб кўрсатди.

Ҳозирги кунда ҳам, бир неча аср аввал ҳам ҳаракат, жисмоний меҳнат узоқ умр кўришда, касалликларнинг, айниқса, катта ёшдаги кишиларга хос бўлган гипертония касаллигини, стенокардияни, атеросклерознинг олдини олишдаги ижобий таъсири исботланган.

Соғлом турмуш тарзи, соғломлаштириш тренировкалари натижасида юзага келадиган соғломлик тушунчаси ўз ичига қуйидагиларни олади, -деб ёзади профессор Т.С.Усмонхўжаев (2005).

Соғломлик бу:

-оилангиз, яқинларингиз, меҳнат қилаётган жамоангиз, қолаверса, давлатингиз учун «ортиқча бўлмаслик»;

-узоқ йиллар давомида гўзаллик ва мафтункорликни сақлаш;

-юқори ижодий активликни давом эттириш, ақлий ва жисмоний иш қобилиятини сақлаш, давом эттириш;

-узоқ умр кўрувчилардан бўлиш демакдир.

Қариш, кексаликнинг аёвсиз бостириб келиши ҳақида кўплаб китоблар, рисоалар, мақолаларни ўрганиш орқали, ҳар қайси даврда ўша вақт шароити, турмуш тарзидан келиб чиқиб, бу жараёнга изоҳ берилганлиги

гувоҳ бўлдик. Уларнинг кўпи асосан кузатишларнинг натижалари базасида ёзилган. Фақат ҳозирги давримиз шароитида ёшлик даврини узайтириш ва катта ёшда ҳамда қариликда унумли фаолиятини йўлга қўйиш жараёнини ўрганишни алоҳида фан сифатида - тиббиётда бу фанлар – “геронтология” ва “героотерия” деб номланади.

Жисмоний фаолликни аҳоли орасидаги, айниқса, болалар, ўсмирлар, талаба - ёшларнинг ҳаракат активлигини пастлигининг сабабини ўрганишга оид социологик тадқиқотларимизда иштирок этган респондентларнинг асосий фоизи соғломлаштириш тренировкалари учун бўш вақтни йўқлигини етакчи сабаб қилиб кўрсатдилар (45%).

Аслида, шуғулланиш учун вақтни топишга ҳам вақт талаб қилинади. Яна ҳам муҳимроғи айрим жисмоний машқлар, оммавий спорт турлари билан шуғулланиш учун спорт майдони, югуриш йўлкаси ёки сузиш учун бассейн (сув ҳавзаси) зарур бўлади. Уларни узоқлиги (17%), бориш учун транспорт (20%), йўл ҳақи – маблағ (8%) сарфлаш кераклиги, деган баҳоналар ҳам йўқ эмас. Аслида улар махсус жиҳоз, маблағ талаб қилмайдиган, уйда ўтказиладиган машғулотлардан бири, энг оддий «эрталабки гигиеник гимнастика» машқларини ҳам бажаришга эринишларини сабаб қилиб кўрсатдилар (10%).

Тадқиқотларимизнинг қатнашчиларини кўпчилиги гигиеник гимнастика машқлар комплексларини тузишга оид билимлари заҳираси пастлигини таъкидладилар (37%).

Хулоса қилсак, “Соғломлаштириш тренировкалари пайтидаги жисмоний юкламалар яширин кечаётган касалликларни ўтишини кечиктириши, уларни оғир кечишига сабаб бўлиши мумкинлигини адабиётлар таҳлили орқали аниқладик. Соғломлаштириш тренировкаларининг самарадорлиги организмнинг функционал ҳолати билан узвий боғлиқ. Бундай ҳолатга эътиборсизлик кўзланган мақсаддан узоқлаштириши амалиётда исботланган.

1.3. Куч талаб қиладиган бардошлиликни ривожлантиришга йўналтирилган соғломлаштириш тренировкалари ва уларнинг воситалари

Организмнинг бир қатор функцияларини - скелет мускулларининг етарли даражадаги тонусини, ички аъзоларнинг, суяк, бўғим системасининг массаж-корсет фаолиятини таъминлаш учун, ташқи нафас олиш функцияси учун, периферик қон ва лимфа айланиши («периферик юрак») эффективлигини таъминлаш учун керак бўлган скелет мускулларининг тегишли тонусини таъмик эта оладиган кучли даражадаги бардошлилик ҳам умумий бардошлилик қаторида зарур жисмоний сифатлардан бири бўлиб, ғоят муҳим аҳамият касб этади. Кўрсатиб ўтилган функцияларни бажариш учун зарур бўлган куч чидамлилигини тренировка қилиш етарли даражадаги интенсивлик билан олиб борилиши, кўндаланг мускулларнинг морфофункционал хусусиятларини эффектив тарзда ривожлантиришга хизмат қилмоғи керак. Куч чидамлилигининг икки асосий тури мавжуд. Улардан биринчиси, **статик бардошлилик** бўлиб, у кўпроқ статик (изокипетик) машқлар билан ривожлантирилади. Иккинчиси, **динамик бардошлилик** бўлиб, унинг тренировкаси, асосан динамик (изометрик) машқлар орқали амалга оширилади.

Саломатликни таъминлаш учун куч чидамлилигининг ҳар иккала тури ҳам зарурдир. Статик бардошлилик мускуллар тонусини сақлаб туриш учун ҳамда қорин бўшлиғи органлари, умуртқа поғонаси (хушқоматлик), товонлар (ясси товонлик профилактикаси) учун массаж-корсетлик функциясини амалга оширишда эффектив натижа беради; динамик бардошлилик мускулларининг силжиш ҳаракатига, “периферик юрак” функциясини амалга оширишга ёрдам беради. Мана шу бардошлиликнинг ҳар иккала тури ҳам мускул тўқималарининг ҳаётий фаолиятига, уларнинг функционал ҳолатига, мускул тўқималарининг модда алмашув, структура ва бутун организмнинг

нормал ишлаши учун зарур бўлган энергетик жараёнларига ижобий таъсир кўрсатади.

Куч чидамлилиги тренировкеси **максимал кучни** ҳамда **тезлик-куч** сифатларини ривожлантириш билан бирга қўшиб олиб борилади. Чунки улар куч сифатларининг компонентлари ҳисобланади ҳамда уларга нисбатан яқин бўлган морфофизиологик базисга эга бўлади. Уларнинг ривожлантирилиши маълум даражада параллел шаклда давом этади (бундай ҳол соғломлаштириш мақсадида ўтказиладиган жисмоний машқ машғулотлари вақтида айниқса кўпроқ кўзга ташланади, модомики, спорт тренировкеси вақтида дифференциация ҳоллари кўпроқ даражада акс этиб туради), яъни биз кучнинг компонентларидан бирини тренировка қилиб, айти маҳалда унинг яна бошқа икки турини ҳам ривожлантиришимиз мумкин, бироқ тренировка воситаларининг ихтисослаштирилиши уларнинг ҳар бирига алоҳида-алоҳида таъсир кўрсатиш имконини беради.

Динамик бардошлилик турли машқлар орқали ривожлантирилади (вазни ошириб бориладиган гантеллар, штангалар билан машқ қилинади, бупинг учун гавда массасининг ўзидан ҳам, снарядлар ва тренажёрлардан ҳам, мускулларни ихтиёрий тарзда танланган машқлар ёрдамида зўриқтириш сингари машқлардан ҳам фойдаланилади), бундай машқларни бажарган вақтда мускулларнинг узунлиги ўзгаради.

Динамик гимнастика машқлари ва бу машқларда гантеллардан, штангалардан, тошлардан, эспандерлардан, резиналардан, гимнастик снарядлардан (турник, брусъе, гимнастик девори, ҳалқалар, шест, арқон), гавданинг ўз массасини кўтариш усулидан (турникда тортилиш, чўққайиб ўтириш, ётган ҳолда оёқларни ва гавданн кўтариш) ва бошқа гимнастика машқлари куч чидамлилигини ривожлантиришнинг энг кўп тарқалган воситаси ҳисобланади.

Снарядлардан фойдаланган ҳолда гимнастика қилиш мактаб ва олий ўқув юртлири жисмоний тарбия программасининг асосий бўлимларидан бири

ҳисобланади. Гантель гимнастикаси мустақил машғулотлар ўтказилаётган вақтда кўпроқ фойдаланилади. Сўнгги вақтларда куч чидамлилигини эффектив равишда ривожлаштириш имкоини берадиган ҳар хил тренажёрлар кенг тарқалиб бормоқда.

Агар тегишли параметрлардаги нагрузкалар - интенсивлик ва ҳажм таъмин этиладиган бўлса, ҳар қандай типдаги машқлар орқали ҳам зарур тренировка эффектига эришиш мумкин. Нисбатан эсдан чиққан, лекин куч чидамлилигини ривожлантиришнинг эффектив воситаларидан бири эркин гимнастика ҳисобланади. Мускулларнинг иродавий зўриқишига ва секин ҳаракат қилишга асосланган бундай гимнастика билан шуғулланиб туриш яхши натижа беради.

Культуризм машғулотлари проблемаси катта баҳс - мунозараларга сабаб бўлган. Гавда тузилишининг муайян параметрларига мувофиқ равишда мускул маосасини анчагина кўпайтириш бундай машғулотларнинг мақсади ҳисобланади. Бунда илгари соғломлаштириш ёки спорт мақсади эмас, балки обрў-эътибор қозониш мақсади қўйилган эди. Культуризмнинг асосий ғояси - мускулларни ҳар томонлама кучайтириш бўлиб, бунда анаболик методлардан ҳам фойдаланиш мўлжалланади. Бундай метод фойда келтириш ўрнига зарар келтиради. Мускул массасининг ҳаддан ташқари кўпайтирилиши саломатлик учун фойдали бирон-бир функция учун хизмат қилмайди бажармайди. Бунда аэробик функция ҳам шунга мувофиқ равишда юрак-томир системасининг функционал резерви ва коронар қон айланиш резерви ортмайди. Саломатликнинг мезонларидан бирортаси ҳам ижобий томонга ўзгармайди (меҳнат қобилияти кўтарилмайди, касалликларга барқарорлик ошмайди). Бунинг устига анаболикларнинг қўлланиши жинсий безларга, буйрак усти безларининг функциясига, гипофизга салбий таъсир кўрсатади ва шу билан тўла ёки нисбатан камроқ даражадаги импотенциянинг ривожланишига ёрдам беради, қариш жараёнини тезлаштиради, организмни стрессларга ва инфекцияларга барқарорлик даражаси пасайиб кетишига олиб келади.

Оммавий спортнинг турларидан бири сифатида **атлетик гимнастикага** келганда шуни айтиш керакки, у фойдали спорт туридир. Бироқ, гигиеник нуқтаи назардан олганда, уни баъзи бир шартларга риоя қилган ҳолда бажариш лозим. Анаболик таъсир кўрсатадиган препаратларни истеъмол қилишдан сақланиш; эффективликнинг морфологик мезонларини эмас, балки спорт мезонларини танлаш; умумий бардошлиликни ривожлантирадиган машқларни танлаб олиш ана шундай шартлар жумласига киради.

Статик куч чидамлилигини ривожлантириш учун қўлланиладиган машқлар предметларни муайян ҳолатда кўтариб туришни, гавдани маълум бир шаклда тута билишни (масалан, чалқанча ётган ҳолда оёқларни полдан кўтариб туришни), снарядларда ўзини тута билишни (масалан, брусъеларда, гимнастик деворчада, ҳалқаларда, турникда оёқларни бурчак қилиб тура олишни), гантелларни, штангаларни кўтариб тура олишпи, қўзғалмас бир предметга таянган ҳолда гавдани статик ҳолда сақлаб туришни, шерик билан куч синашишни, ўз мускуллари қаршилигини енгишни (масалан, бўйин ва бел мускуллари қаршилигини енгиб, бошни қўллар билан орқага энгаштиришга уринишни), мускулларни эркин ҳолда зўриқтиришни ўз ичига олади.

Йогларнинг жисмоний машқлар системаси статик куч чидамлилиги ҳамда эгилувчанликни ривожлантириш асосига қурилган. Йоглар системаси бўйича бажариладиган машқларнинг ўзига хос хусусияти кишидан интенсив ва узоқ муддатли куч-ғайрат сарфлашни талаб қиладиган алоҳида ҳолатларда («хушбичимлик билан») сақлаб туриш ҳисобланади. Бундай машқлар, одатда, бошқа статик куч чидамлилиги учун бажариладиган тренировка системаларига қараганда кўпроқ даражадаси интенсивлик билан бажариладиган куч-ғайратни талаб қилади.

«Хушбичимлик» комплекси амалий жиҳатдан олганда барча мускул группаларига тушадиган эффектив нагрузкаларни ўз ичига олади. Шу

жумладан, у шундай машқларни ҳам ўз ичига оладики, умумий ривожланиш учун, бажариладиган кенг тарқалган жисмоний машқларда уларга (кўз соққасининг мускулларига, томоққа, товон-тўпиқларга) деярли ҳеч қандай оғирлик тушмайди. Ўғлар системасида қорин ва бел мускулларининг статик чидамлилиги алоҳида интенсивлик билан ривожланади. Деярли ҳар бир машқ орқали гавданинг муайян шаклга келтирилиши анчагина мускул группаларини ишга солишни талаб қилади. Бундай система бўйича ўтказиладиган машғулотлар машқларни аста-секин такомиллаштириб борган ҳолда, узоқ муддат тренировка қилишни тақозо этади. Ўғларнинг машғулотлари вақтида яққол кўзга ташланиб турган статик зўриқишлар периферик қон ва лимфа айланишига сезиларли таъсир кўрсатади, ички аъзоларга (аъзодаги аксон-рефлекслар ҳамда марказий нейроэндокрин системаси орқали) массаж ва рефлекс тарзида ҳам таъсир ўтказиши.

“Алпомиш” ва “Барчиной” тестининг тегишли нормативлари (таяниб туриб торгилиш, турникда тортилиш, ўтирган ҳолда гавдани қўлларга тираб туриб, юқори кўтариш) қўл, елка ва қорин мускул группалари учун динамик куч чидамлилигининг гигиеник нормативи бўлиб хизмат қилиши мумкин. Қорин мускуллари бел, оёқ мушаклари учун куч чидамлилиги (динамик ва статик бардошлилик)ни ўстиришга қаратилган “Алпомиш” ва “Барчиной” тестининг нормативлари йўқ. Тахминий норматив сифатида қуйидаги машқларни таклиф қилиш мумкин: гимнастика скамейкасида қорин билан ётган ҳолда (скамейкага кўндаланг ётиб) оёқларни узатиб, гавдани 10-15 марта букиб, бел мускулларини мустаҳкамловчи машқларни бажариш мумкин; оёқ-қўл мускуллари учун бир оёқда, иккинчи оёққа бир оз таянган ҳолда, 10-14 марта ўтириб туриш машқини бажара олиш қобилияти динамик куч чидамлилигининг гигиеник нормативи бўлиб хизмат қилиши мумкин.

Статик куч чидамлилигининг нормативи сифатида қўлларга тиралиб ёки осилиб туриб, оёқлар билан гавда орасида бурчак ҳосил қилиб, 6 секунд мобайнида шундай ҳолатни сақлаб тура олиш қобилиятидан (бунда қорин

мускуллари чиниқади), горизонтал шаклга яқин бўлган «ласточка» ҳолатидан (бунда бел мускуллари мустаҳкамланади) фойдаланиш мумкин; бир оёқни олдинга узатиб, иккинчи оёқ билан ўтирган ҳолда «пистолет» ясаш билан ҳам бардошлилик машқини бажариш мумкин (бунда оёқ, қорин мускуллари мустаҳкамланади).

Шуни таъкидлаб ўтиш керакки, тўртта мускул группаси - оёқ, қўл, бел ва қорин мускул группаларининг барчаси учун ҳам гигиеник нуқтаи назардан олганда, комплекс тарздаги куч чидамлилигининг норматив даражаси зарурдир, чунки уларнинг ҳар бири саломатликни сақлаб туришда ўзининг муайян ролини ўйнайди. Бел мускулларида куч чидамлилигининг етарли даражада бўлиши қорин мускулларидаги кучсизликни қоплай олмайди ёки бунинг тескараси ҳам бўлиши мумкин эмас.

Куч чидамлилигининг (саломатлик учун) лозим бўлган даражасини ривожлантириш ва сақлаб туришнинг тегишли нагрузкаларини нормаллаштириш умумий бардошлилик масалаларига қараганда камроқ тадқиқ этилган. Кузатишлар шуни кўрсатадики, мазкур ҳаракат сифатини эффектив равишда ривожлантириш учун максимал куч даражасининг 50-70% ига тўғри келадиган куч-ғайрат сарфлаган ҳолда машқлар бажариш мақсадга мувофиқдир.

Такрорий максимум - ТМ (снарядга бир марта келганда бажариладиган такрорий машқларнинг максимал миқдори (-10-20 марта машқ бажарилган вақтда оптимал даража ҳисобланади. Снарядга ҳар сафар яқинлашган вақтдаги (сериядаги) машқлар ТМнинг 0,9-1,0 қисмига қадар уч серияда бажарилиши ва бунда сериялар орасидаги интерваллар 30-60 с. бўлиши керак (учинчи серияни бажарилаётган вақтда ТМнинг 0,8 қисмидан ортиқ даражада машқларни такрорлаш имконини бермайдиган чарчоқ пайдо бўлиши керак, бунда ҳар бир мускул группасига (масалан, қорин мускулларига) 4-5 мин. вақт сарфланади. Учала сериядаги машқларнинг ҳар бирини структура

бўйича бир неча мартадан алмаштириб бажариш мумкин, лекин бунда битта мускул группасига асосий йўналишни қаратиш лозим.

Куч чидамлилигини ривожлантириш машқларига бир тренировкада ҳаммаси бўлиб, 20 мин.га яқин вақт сарфланади. Бунда ҳам, агар куч чидамлилигини ривожлантириш ва сақлаб қолиш учун кўпроқ даражада статик машқлардан фойдаланилаётган бўлса, тахминан ўшанча вақт етарли бўлади.

Куч чидамлилигини ривожлантириш учун машқлар интенсивлигининг бошқа вариантларидан ҳам, масалан, ТМ-50 ёки ТМ-100 машқлари (яъни, шуғулланаётган кишилар 50 ёки 100 маротаба такрорлашга қодир бўлган машқлар)дан фойдаланиш мумкин. Бундай машқларни Н. И. Амосов тавсия этади. Уларнинг афзаллиги шундаки, жадал суръат билан бажариладиган бундай машқлар фақат куч чидамлилигини (анаэробик функцияни) ривожлантирибгина қолмай, шу билан бирга, умумий бардошлиликни (аэробик функцияни) ҳам оширади, лекин бунда куч чидамлилиги учун машқ эффекти ТМ-10-12 билан бажарилган машқлардагига қараганда камроқ бўлади.

Куч чидамлилигининг гигиеник нормативига эришилгач, уни тахминан худди мана шу ҳажм ва интенсивликдаги нагрузка даражасида сақлаб туриш мақсадга мувофиқдир.

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки

I-боб хулосалари:

1. Аждодларимиз турмуш тарзида ўзларининг ва фарзандларнинг жисми етуклиги, баркамоллиги тарбия тизимида моҳиятига кўра юқори қўйилган. Охири-оқибат қадриятлар даражасигача қўтарилган. Ҳозирги кунга келиб соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти машғулоти, соғломлаштириш тренировкаларида мерос тарзида

қадриятлар тарбия ва соғломлаштириш жараёнида мақсадли фойдаланишда қўл келмоқда.

2. “Соғломлаштириш тренировкалари пайтидаги жисмоний юкламалар яширин кечаётган касалликларни ўтишини кечиктириши, уларни оғир кечишига сабаб бўлиши мумкинлигини адабиётлар таҳлили орқали аниқладик. Соғломлаштириш тренировкаларининг самарадорлиги организмнинг функционал ҳолати билан узвий боғлиқ. Бундай ҳолатга эътиборсизлик кўзланган мақсаддан узоқлаштириши амалиётда исботланган.

II. БОБ. СОҒЛОМЛАШТИРИШ ТРЕНИРОВКАЛАРИНИНГ АНЪАНАВИЙ ВА НОАНЪАНАВИЙ ВОСИТАЛАРИ

2.1. Ананавий соғломлаштириш тренировкаларининг воситалари

Югуриш тренировкалари. Бугунги кунда жаҳоннинг кўплаб мамлакатларда ўз соғлиғини мустаҳкамлаш мақсадида югуриш билан шуғулланмоқдалар. Соғломлаштириш учун югуриш ҳозирги кунда синовдан ўтган, ҳалқ донишмандлиги ундан фойдаланишнинг асосларини яратиб, белгилаб бўлган. Сал кам 3000 йил муқаддам Эллададаги (Юнонистон) Форум деворига “Агар кучли бўлишни истасан – югур, агар чиройли бўлишни истасан – югур, агар ақилли бўлишни истасанг - югур” деб ёзиб қўйилганлиги бежиз эмас. Буни ҳозирги кунда илмий тадқиқотлар исботлаб беради.

Югуриш – мускаллар ишининг циклли шакли бўлиб унда организмни барча тизимлари – нерв, юрак-томир, нафас ва бошқа организмлар илк бор секин, маромли суратда югуришни бошлаган. Агар ўша югуриш темпи билан 25 минут давомида юрушга эҳтиёжи сезмасангиз, юришга ўтмасангиз, демак, организмнинг жимсмоний тайёргарлигидан нолимасангаз ҳам бўлад (М.М.Круглий, 1985).

Ёшиниз ўтиши билан бўғинларингиз, мушак ва суякни боғловчи пойларингизда нохушликларни юзага келишини кечиктириш учун (хаётингиз давомида бундай нохушликларга учраш табиий) 2-3 та машғулоти тавонингиз, тизза бўғинингиз, панжа бўғинларини фаолиятини мустаҳкамловчи қуйидаги машқларни бажаринг; – оёқ учида юриш, товоннинг ташқи томонидан юриш, ҳар икки товон билан бир вақтда ёнланма (ўнга, чапга) юриш. Ҳар бир машқ 6-8 марта такрорланг, кейин турган жойда,

сўнг оёқ учида юринг. Сўнг ҳар бир оёқнинг болдир – товон бўғимида навбат билан айланма ҳаракатлар қилинади (ҳар бир оёқ билан 4-6 марта) .

Югуриш болдир, сон мушакларини ҳам тайёрлашни талаб қилади. Бунинг учун сонни кериш, чнаоқ-сон бўғинларини айланма ҳаракатлар, болдир ва сонни эгиш, ростлаш, ётиб, ўтириб оёқларни эгиш, букиш, айлантириш, чалиштирама қадамлар билан юриш машқларини ўрганиб бажаринг. Мазкур машқларни бажариш учун ҳар бирига 30-40 сек. вақт сарфлаш лозим.

Югуришда нафасга эътибор қаратинг. Агар оҳиста югуриш 2-5 минутдан ошмаса бурундан нафас олинг, агар масофа узоқ ёки югуриш вақтида ундан узун бўлса оғиз ва бурун билан нафас олинмаса организмда кислородга бўлган муҳтожлик ортади. Бу қатор нохушликларга сабаб бўлади.

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

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

Биз қуйида, кун тартибидаги фақат соғломлаштириш оммавий спорти билан шуғулланиш машғулотларидагина эмас, бошқа ҳар қандай жисмоний машқларни бажаришда ҳам риоя қилиниши зарур бўлган, касбий

тайёргарликни самарадорлигини оширадиган, СТТ жисмоний маданият назарияси ва амалиётининг билими ва малакаларини ҳам бойишига олиб келадиган услубий тавсияларни эътиборингизга ҳавола қилдик. Улар:

- 1) машғулотларни энг содда ҳаракатлардан бошлаб сўнг мураккаб ҳаракатларга ўтиш;
- 2) кескин ҳаракатларни машғулотнинг ўртасида бажариш лозимлиги қондасига риоя қилинг;
- 3) ҳар бир ҳаракат акти ёки ҳаракат фаолиятининг бажариш суръатини аста-секинлик билан оширинг;
- 4) машқлар, ҳаракаталарини бажаришда юзага келтирадиган юклама меъёрини ўзингизни ички имкониятларидан келиб чиқиб танланг (билмасангиз мутахассис маслаҳатини олинг);
- 5) ҳаракатлар, машқларни муайян малака ҳосил бўлгунгача босқичма-босқич ўзлаштириш ва бажаришни одатга айлантиринг;
- 6) ҳаракатни жадаллигидан келиб чиқадиган оқибатлар ҳақида тушунчага эга бўлинг;
- 7) тақлид қилиб “мен ҳам кам эмасман” йўсинида кучига яраша бўлмаган ҳаракатга зарурий тайёргарликсиз ўтмасин;
- 8) бир хил кўринишдаги машқларни турли хилдаги дастлабки ҳолатларда туриб бажаришни одатга айлантириш;
- 9) мушак толасини чўзилиши (изометрик), таранглашиши, статик қисқариш эвазига бажариладиган куч сарфлаш ҳаракатларини фарқлаш;
- 10) жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлигига оид ўзгаришларни назоратини йўлга қўйиш;
- 11) овқатланишни рационал таркиби ва меъёрига оид махсус билимларга эга бўлиш:

Ҳозирги кунда биз юқорида қайд қилган кун тартибидаги роционал оммавий соғломлаштириш спорти машғулотларида ташқари *ноанъанавий*,

ҳорижий мамлакат ёшлари СТТ жисмоний маданияти машғулотларидан ўрин олган оммавий соғломлаштириш спорт турларини тавсия қилдик. Улар:

И.М.Сеченов умирининг охириги 15 йилини қарилик муаммосига бағишлади. Инсоннинг рухи, жони, “у дунёдаги ҳаёт” деган ва бошқа тушунчаларни орқа суриб қўйиб тўғри рационал яшаш – **“ортобиозни”** оптимистик назариясини асослади. Ҳар бир инсон қариликнинг охиригача соғлом бўлиши ва бу даврдан иш қобилиятини юқори даражадалигига эришиш, “яшаш санъати”ни эгаллаши шарт деб ҳисоблайди.

Ҳамма нарсада меъёр, меҳнатсеварлик, соғлом стил ва машмашасиз ҳаёт тарзини – ортобиознинг стержени қилиб белгилади. Ўзининг “Оптимиз этюдлари” (“этюды оптимизма”) китобида, “меъёрдан ортиқ даражада овқат берилиш, зарарли одатлар, ишдаги ортиқча зўриқишлар мудаттдан олдин қаришга сабаб бўлади” деб ёзади. Шундай қилиб, кимки тўлиқ ҳаётий циклини яхши ўтаман деса, меъёрли турмуш тарзини йўлга қўйиши, рационал гигиена қоидаларига риоя қилиши лозим. Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданият, ҳозирда гигиенистлар тавсия қилаётган “ортобиоз” ҳам шунини назарда тутди.

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

Нима учун мускулларни фаол ишлатиш ўта муҳим деб қаралмоқда. Саломатликга ижобий таъсир қилишини сири нимада деб савол қўйиб унга жавоб охтарилади. Россия федерациясининг академиги Ю.И.Евсаев (2008) олий ўқув юртлари талабалари учун ёзган “Физическая культура” ўқув қўлланмасида бу қуйидагича жавоб қайтарилади: “Ишлаётган мушаклар, мускуллар импульслар топоғини юзага келтиради, улар модда алмашинувини, нерв тизими фаолиятини ва барча органлар фаолиятини стимуллайди, албатта, тўқималарни қислароддан фойдаланишини

яхшилаиди, ортиқча ёғ ҳосил тўпланишига йўл қўймайди, организмни ҳимоя хусусиятини орттиради”.

Гиподинамия ва чегараланган жисмоний юклама организмни функционал ҳолатини интенсив ҳолда учишини тезлаштиради. Қалбий, рухий кўтаринкиликни роли ҳам кам эмас. Узоқ умр кўрувчилар ичида ўзи билан ўзи бўлиб қолган, ҳар нарсадан камчилик охтарадиган, жаҳлдор, димоғдор, одамларни танлайдиганлра йўқ. “Жаҳлдорлар узоқ яшамайди” деган мақол ҳалқимизда бежиз айтимлмаган. Хушмуомилалик, ҳаётни меҳнатини сепвиш, фаолиятсизлик негатив муносабат, зарарли одатларга принципиал муносабат – бу доимий саломатлик, соғломлик ва узоқ умр гаровидир.

Ҳозирги кунга келиб қатор мамалакатларда очлик муҳим ижтимоий муаммо бўлиб қолганлигига қарамай, уни тескариси, ортиқча, меъёридан “ортиқ ейиш” кассалиги юзага келди. Оқибати организмда ортиқча ёғ, бу дегани кўшимча вазн, кўшимча вазнни кўтариб юриш эса юракка, оёғ унинг бўғинлари, нафас ва бошқа аъзоларимиз хизматини тез, оғир кечиши ва организмнинг ҳаётини захираларини бесамара сарфлаш дегандир.

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

Машҳур немис олими Иммануил Кант, 80 ёшдан ортиқ умр кўриб, инсоният учун саломатлик фалсафий мерос қолдирган, саломатликни сақлашни ошқозон ва оёқга ҳамда ақлий зўриқишга бериладиган юкломани меъёрида кўрган. Ўътиборга лойиқ жойи шундаки “саломатлик санъати”ни у вақда нимагадир “диетлика” деб номланган.

Улуғ бобомиз Абу Али ибн Сино (Авиценна) соғлом ҳаётнинг асосий шарти феъли-атворнинг яхшилиги, соғлом овқат, организмни ортиқча чиқиндилардан тозалаш, соф хаво, совқоттирмайдиган ёки ортиқча иситиб (терлатиб), юбормайдиган кийим-бош ва ақлий, жисмоний меҳнатни тенглигини йўлга қўйиш деб ҳисобланган.

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

Улфатчилик, “овқатланиш норкоманияси”нинг манбааидир. Бевақт овқатланиш, мўл-кўл дастурхонли турли хилдаги “гапу-гаштаклар”дан тийилиш, иложи борича каллорияли овқатларни танаввулига берилиш, айниқса, туғилган кунларнинг дастурхонларини “тирик овқат” билан алмаштириш ҳақида билимларга эга бўлсакда унга амал қилмасликни оқибатлари саломатлигимиз фойдасига эмаслигини билишмиз зарурият. Бу соғлом турмуш тарзининг етакчи талабларидан саналади.

Гиппократнинг “Овқат ва машқ” пропорцияси, Абу Али ибн Синонинг “ақлий ва жисмоний меҳнатнинг мувозанати”, И.И.Мечниковнинг “ортобиоз”и, замонавий кишиларимизнинг жисмоний юкламалар билан гиподинамияни салбий таъсирини “риск фактори” тарзида пасайтиришга уринишлари.

- инсон организмнинг энергетик ресурсларини ўзи сарфлайдиган қувватга эквивалент бўлиш керак деган ягона умумлашманинг маъносини беради.

Илмий – техник ва ижтимоий прогресс меҳнат жараёнлари характерини тубдан ўзгартириб юборди. Бугун касблар-журларнинг айтарли кўп қисми мускул қувватини сарфлаш билан боғлиқ эмас, лекин, ахборотларни қайта

ишлаш, кўп сонли ташқи муҳим таъсирларига нисбатан турғунлик, руҳий-психологик зўриқишлар даражасини кескин ошиб кетганлиги билан ажратиб туради.

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

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

Жисмоний фаолликни инсон организмга ижобий таъсири “мотор висцериал рефлекслар” билан боғлиқ деган назария бўлиб (М.Р.Могенович), унинг асосида скелет мушаклари билан ички органларга узатар экан. Агар инсон мушаклари етарли даражадаги тонусга, етарли даражадаги ривожланганликга эга бўлса (бу унинг ҳаракат активлиги билан боғлиқ), ички органлар лозим даражадаги оптимал импульслар таъсир ўтказди ва бу ўз навбатида мия ҳамда барча ички органлар фаолиятини нормаллаштиради.

Кам ҳаракатланиш тарзи билан яшовчилар, етарли даражадаги ҳаракат активлиги (ХА)га эга бўлмаганларда ёки мушаклари лозим бўлган даражада ривожланмаганларда мушаклар тизими орқали ўта паст даражада импульслар ўтказилади ва бу энг аввало бош мия ва бошқа ички органлар ишига салбий таъсир кўрсатади. Бундай одамларда нерв хужайраларининг энергетик захираси, иммуниал ҳимояси даражаси пасайган, остсохандроз, ридикулит, иишасомга ошқозон-ичак трактини касалликларга, берилиш эҳтимоли юқори

бўлади. Модда алмашинуви бузилиб ёғ хужайралари кўпаяди, тана массаси ортади.

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

Умумий чидамлилиқни – узоқ вақт давомида интенсив ишлай олиши (чегара деб ҳисобланганнинг 50% даража)да тана мушакларининг яримидан кўпи иштирок этар экан. Ўзимизда ва чет элда кўп тарқалган кордиохирурк академик Н.М.Амосовнинг организмнинг барча бўғинлари ва мушаклар гуруҳлари учун ишланган ва тавсия қилинган гимнастика машқлари тавсия қилдик.

Хулоса шуни айтиш мумкинки: 1) машғулотларни энг содда ҳаракатлардан бошлаб сўнг мураккаб ҳаракатларга ўтиш, кескин ҳаракатларни машғулотнинг ўртасида бажариш лозимлиги қондасига риоя қилиш, ҳар бир ҳаракат акти ёки ҳаракат фаолиятининг бажариш суръатини аста-секинлик билан ошириш; 2) машқлар, ҳаракатларини бажаришда юзага келтирадиган юклама меъёрини ўз ички имкониятидан келиб чиқиб танлаш (билмаса мутахассис маслаҳатини олиш), ҳаракатлар, машқларни муайян малака ҳосил бўлгунгача босқичма-босқич ўзлаштириш ва бажаришни одатга айлантириш;

2.2. Ноананавий соғломлаштириш тренировкаларининг воситалари

Юқорида қайд қилинган анъанавий соғломлаштириш спорт турларига кўшимча асримизнинг иккинчи ярмида мамлакатимизда оммавий тус оладиган соғломлаштириш спорти турларининг айримларини кун тартибида фойдаланишини назарда тутиб эътиборингизга ҳавола қилдик.

АКВАТЛОН. Москва шаҳрининг олий ўқув юртларидан бирида туғилди. Таркиби иккига бўлинади. Соғломлаштириш мақсадида сув ости ласт билан, мўлжал олиш ва иккинчи спорт бўлими сув ости жанги ва вақтга сузишдан иборат. Бу турнинг иккала йўналиш чидамлилиқ, кўркмаслик, куч ва бошқа қатор сифатларни ривожлантиради. 1982 йилдан буён мусобақалар ўтказилади, бу турнинг ҳавасмандлари ўзларининг асосациясига эга ва яқин орада Ҳалқаро сувга чиқиш ниятлари бор.

АКРОБАТИКА РОК-Н-РОЛЛ. Рок-н-ролл рақси сифатида мана 25 йилдан ортиқ вақт давомида ўз мухлисларига эга. Аввалига рок-н-ролл рақс – монолог сифатида юзага келиб, ҳозирда уни гуруҳ бўлиб ўйин (рақс)га тушмоқдалар. Эндиликда аёл ва эркак техникаси такомиллашган сари унга акробатика элементлари қўшилмоқда ва оммавий соғломлаштириш спортига айланмоқда. Рок-н-роллнинг ўзини ҳалқаро уюшмаси бўлиб – Ҳалқаро рок-н-ролл федерацияси деб номланди. Ўз таркибида бу ўттиздан ортиқ иштирокчи мамлакатларни бирлаштирган. Йилига 20 дан ортиқ ҳалқаро турнирлар, шулар қаторида Жаҳон, Оврупа чемпионатлари, Жаҳон, Оврупа кубоклари ва бошқалар ўтказилади. Ҳозирча Россияда жуда оммавий тус олган бўлиб, рақснинг айрим элементларидан соғломлаштириш машғулотларида фойдаланиш мумкин.

АРМРЕСТЛИНГ – стул устида қўл кураши: баландлиги 104.14 см., узунлиги – 92,71 см., эни – 34,77 см.. Столни қирғоғида бир ҳил масофада ва уларга перпендикуляр ҳолда курашчилар қўлларининг чиғаноғи учун “контейнер”лар ўрнатилган. Улар П шаклига эга (15,24x15,24 см) ва стол устидан 3,81 см. чиқиб туради. Соғломлаштириш машқи тарзида юзага келган бу машқ ҳозирда спорт турига айланган бўлиб жаҳон чемпионатлари ўтказилади. Мамлакатимиз спортчилари ҳам иштирок этадиган спортнинг бу туридан жаҳон чемпионлари ўтказилади. Тўрт гуруҳга ажратилиб: ўнг қўл билан мусобақалашадиган эркаклар ва аёллар; чап қўл билан мусобақалашадиган эркаклар ва аёллар; эркаклар 59 кг.дан 68 кг.гача бўлган

вазиндагилар алоҳида, 80 кг.дан 90 кг.гача ва 90 кг.дан ортиқ вазиндагилар мусобақалашади. Аёллар эса 61 кг.гача, 80 кг.гава ва 80 кг.дан ортиқ вазиндагилар алоҳида куч чинашадилар.

Йог – бу қадимги ҳинд таълимотларидан бири. У ҳинд халқининг этик, ахлоқий, фалсафий, жисмоний қарашларини ўз ичига олади. Йогларнинг барча бўлимлари ичида “ХАТХА-ЙОГ” ҳозиги кунда кўпчилик халқлар орасида оммавий тус олган, қизиқиш уйғотган. Бу жимсоний жиҳатдан такомиллаштириш қоидаларини ўз ичига олган бўлиб, асосан нафаснинг ички ва ташқи гигиенасига, ўз организмнинг фаолияти – иши устидан вжуд соҳибининг назорати, кузатувини йўлга қўйишдир. Ҳатха-йог нафас, жисмоний машқлардан ташқари динамик ва Асана машқларидан ҳам восита сифатида фойдалинишни тавсия қилади.

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

Асанинг “идеал дам олиш” деб номланадиган машқига йоглар катта аҳамият берадилар. Бу – оёқ – қўллар гавда бўйлаб узатилиб, чалқанча етган ҳолда бутун гавдани бошдан оёқ бўшаштириш маҳоратидир. Энг фойдали Асана тарзида ўрганишингизни тавсия қиласиз.

Бейсбол (инглиз тилида бейс-база, бол-тўп). Ўйин майдонда ўтказилади, сектор тарзида бўлиб, ичида квадрат шаклидаги томонларнинг узунлиги 27 м. 45 см.ли квадрат метрли майдондан иборат. Квадратнинг бурчакларида базалар жойлашган, квадратнинг ичига доира чизилган бўлиб

ўйинга тўп ўша ердан киритилади. Ўйин русларнинг лаптасини эслатади, ўйинчи тўпни қайтарадиган сўнг базалардан базаларга югуриб ўтабалайди. Бир вақтни ўзида икки жамоа вақтни чегараламай ўйинда иштирок этади. Ғолиб жамоа деб тўққизта “иннингда” (ҳар бир иннингда жамоалар бир марта хужумда ўйнасин, бир марта ҳимояда ўйнайди) базалар бўйича тўлиқ югуриб ўтшларни кўп бажарган жамоа эълон қилинади, чунки, уларнинг очкоси кўп бўлади. Ўйинда дуранг натижа бўлмайди. Ҳисоб тенг бўлса ўйинчи, ўнбиринчи иннинг ўйнайди ва ғолиб аниқлангунча давом этади. Бейсболни турли ёшдагилар ўйнайверади.

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

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

ГИДРОЭРОБИКА - турли ёшдагиларни тайёргарлигини даражасини ошириш учун самарали восита тарзида сувда бажариладиган жисмоний машқларни бажариш. Машғулотларнинг тузилиши, жисмоний юкламалар меъёрини белгилаш, мусиқаси, ритмик гимнастиканинг ўхшаб кетади. Лекин сувнинг қаршилиги ҳаракатларни қийинлаштиради, уни енгил куриқликда кучни ривожлантириш учун фодаланадиган машқлардан самаралироқ ва кўпроқ мушакларни қамраб олади. Гидроаэробика вазинни йўқотиш учун энг яхши восита. Сувда жисмоний машқлар билан тизимли шуғулланиш асаб-юрак томир тизими фаолиятини яхшилайдиган, ортиқча кўзғолувчанликни пасайтиради, йўққа чиқаради, уйқини яхшилайдиган, терини эластиклиги ва пишиқлигини оширади.

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

ДЖАЗ ГИМНАТИКА. Охирги вақтларда джаз-гимнастикасини жисмоний тарбия воситаси сифатида фодаланиш кучайган сари унинг ишқибозлари кўпайиб бормоқда. Бу йўналишни кучайиши таниқли Америкалик раққоса Айседрога Дункамнинг номи билан боғлиқ. У ҳозирги замон джаз сахна рақсининг пионери саналади. Унинг санаътини хусусий томони антик рақсни янгитдан қайта тиклаш қонуниятлари асосида асосида рақсга “пантомима” (сўзсиз, имо-ишоралар билан гапириш) элементларини киритганлигидадир. Бу ўз навбатида турли формадаги рақс ритма-пластикаси гимнастикаси шаклланишига аҳамиятли дараада таъсир кўрсатади.

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

Джаз рақси ва унинг мусиқасини Америкалик негрлар африкаликлар рақсларининг асосий элементлари билан европа рақслари ҳаракатларини бирлаштириб яратганлар. Рақсларнинг европа усули раққос ёки раққосадан гавдани тўғри тутиб, қорин пресси мушаклари ва орқа мускулларини юқори тонусда – оширилган тонусда ушашни талаб қилади. Бу хусусиятлар европа гимнастикаси учун ҳам характерли. Африкалик раққослар уни тескариси улар рақсга мушакларни ўта бўшаштирган ҳолатда тушадилар. Шундай тассавур юзага келадикки уларнинг ҳаракатлари, бўшаштирилган мушаклар, тана аъзоларидан оқиб чиқаётгандек, тана аъзоларининг блаклари бир бири билан боғланмаган, алоқадор эмасдек, айрим ҳолатарда турли хил тезликда, бошқачароқ амплитудада ҳаракатлангандек кўринади.

Джаз – гимнастикаси ҳаракат координациясини аъло даражада ривожлантиради, вужуди аъзоларини бошқариш, мушакларни бўшаштира олиш (энг фойдали малака), ҳозирги замон рақсларини тез ўзлаштириш ва чиройли рақсга тушишга ўргатади. Энг муҳим джаз –гимнастикаси бўғинлар,

боғловчиларни мустаҳкамлашнинг аъло даражадаги воситаси ҳисобланали. Уни ундай, ётоқхоналар, маҳалла спорт заллари, дам олиш хоналарида турли ёшдагилар учун ташкиллаш мумкин.

ДИСКО-ГИМНАСТИКА – асосида “доирада” айланиш – гардиш (юмалок) атрофила турли хилдаши қадамлар билан, олдинга, орқага, ёнга, сапчишлар, чалиштирма қадамлар, оддий юриб, тезлаб бурилиш, айланишлар ва бошқалар мусиқа ритми билан биргаликда бажарилади.

Шуғулланувчилар организмга таъсир жиҳатидан биска-гимнастика куйидаги фаол ҳаракатларнинг турларини таъсири билан: “турсуной” (джоггинг-енгил югуруш), соатига 2,5-3 км тезликда сузиш, соатига 20-25 км тезликда велосипедда юришдек машқлар таъсирига тенглаштирилади. Диско-гимнастика семизликдан қутилишнинг энг яхши воситаси эканлиги исботланган далил.

КАРАТЭ – кухна Шарқнинг қадимий ҳарбий санъати. Ҳозирги кунга келиб якка курашларнинг бир тури тарзида жаҳон спорт майдонига тарқалади. Аслида бу якка курашнинг асосий мазмуни жанг техникасини намоиш қилиш мақсадида беллашувлар холос. Қўл ва оёқ билан қиличбозлик бўлиб зарбаларни одам танасининг хаётий зарурий нуқталарига беришдан иборат ҳаракатлар мажмуйидир. Унинг айрим техник элементларидан соғломлаштириш машғулотларида фойдаланиш мумкин.

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

КЕРЛИНГ – Шотландия XVI асрда пайдо бўлган бўлиб асосан XX асрда тан олинди ва ишқибозлари кўпайди. Камида 15 та мамлакатда, Канада, Шотландия, АҚШ, Швецария, Швецияда ўта оммавий тус олди. Керлингни 7-10 дан 75-80 гача бўлганларнинг барчаси ўйнайдилар. Ўйин учун узунлиги 43,93 м ва эни 4,27 м.ли муз йўлкасида иккида “уй”, уч хил рангда, айлана қилиб кўк, оқ ва қизил рангда чизилади. Корлинг теппасида пишшиқ ушлагичи бор, усти ишиқ, ости текис тош билан ўйналади, снаряд (жиҳоз)ни оғирлиги 20 кг. бўлади.

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

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

ПАУЭРЛИФТИНГ – бу уч кураш, шатанга билан ўтириб туриш, ётган ҳолатда “жим” қилиш ва штангани тортиш. Бу уч курашнинг Ҳалқаро федерацияси 1975 йилдан буён жаҳон чемпионатини ўтказди. Собик Иттифок жамоаси илк бор бу чемпионатда 1990 йили иштирок этиб III-фахрли ўранни эгаллашган. Жамоа ҳолиби 11 вазннинг 6 та спортчисининг натижаларига кўра аниқланди.

КАНАТ (арғамчи) ТОРТИШ – ташкилланган спорт тури тарзида ўтган асрнинг 70-йилларида Англияда юзага келган. 1900 йилда ўтказилган Париж шаҳрида ва 1912 йили Стокчольтда ўтказилган Олимпиада дастурига киритилган. 1963 йили Ҳалқаро федерация ташкиллангандан сўнг бу спорт тури федерацияси фаолиятида янги этаб бошланади ва жаҳоннинг 20 дан ортиқ мамлакат унга аъзо бўлиб киради. Жамоа бир хил вазнда мусобақалашади (жамоанинг умумий вазни 560 кг.гача), ярим ўрта вазн (640

кг.гача), ўрта вазн (680 кг.гача), ярим оғир вазн (720 кг.гача) ва оғир вазн (800) кг.гача. ҳар бир жамоа 8 нафардан ўйинчига ва жамоа капитани, унинг айнан ўзи мусобақаларда иштирок этмайди ва ўз жамоадошларининг фаолиятига раҳбарлик қилади. Канат камида 35 м. узунликда бўлиши лозим, айланраси 10 дан 12,5 см ҳажмида бўлиши лозим. Коридор охирига оқ байроқча, канатнинг ўртаси белгиланади, қизил байроқчалар марказдан орқага 2 м масофага ўрнатилади, ўша чизикдан рақиб жаомасини аъзоларини тортиб қўлга киритилади. Ерга ётиб олиб канатни торитиш ман қилинади. Бундай қоида бузиш огоҳлантирилади, огоҳлантириш уч мартадан ошса, жамоа ўйиндан четлаштирилади.

Аёллар фақат битта тоифасида – эркн, ёки очик, яъни вазнининг чкгариси ўрнатилмайд. Мусобақа пайтида аёллар (қизлар)га қўлқоп кийишга рухсат берилади.

СКПАКИАКРОУ – қўл билан ўйналмайдиган волейбол. Малазия тилида “Оёқ билан тўп ўйнаш” деб номланади, Жанубий-Шарқий Осиё мамлакатларида кенг тарқалган. Ўйинда 5 нафардан ўйинчиси билан икки жамоа иштирок этади. Ўйин майдони бадминтон корти ўлчамича тенг (сеткаси билан). Тўп қўл билан уни ўйинга киритаётган жамоа ўйинчиси оёғига ташлаб берилади, уни қабул қилувчи жамоа оёғи ёки боши билан қабул қилади (қўл билан фақат тўпни ўйинга киритилади холос). Сўнг волейбол қоидаси бўйича ҳисоб юритилади, ўз майдонида учта узатиш қилиш мумкин холос. Ўйин Европа мамлакатларига ҳам тарқалмоқда. Уни ёшу-қари, хатто қизла қизиқиб ўйнамоқдалар.

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

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

СТРЕТЧИНГ – чўзилиш, узайтириш, кенгайтириш. Турли хил ҳолат (поза)ларда туриб мушакларни, бўғинларни тортиб, эзиб, осиб узайтириш чўзишдек комплекслари бўлиб, уларни бажаришда қуйидагиталабларга риоя қилиш талаб қилинади; қайси гуруҳ мушаклари устида ишлаш аниқ қилиб белгилаб ёки локаль ажратиб олиниши; машқни бажаришда қизга нисбатан эгилувчанлиги яхши дўстингиз бажарганини бажараман жеб унга тақлид қилмаслик, барча ҳаракатлар ўзининг чегарасида бажарилиши, ўзининг шахсий ҳаракт диапазонингизни, бўғинлар, боғламаларингизникини секин, озгина чўзиш; статик босим ҳисобига ҳаракатланмай ўз чегарангизни топиш ва ундан оширмаслик; машқ бажариш пайтида сокин, осойишта ва бир хил ритмда нафас олиш ва чиқариш; ўткир оғриқ, санчик пайдо бўлиши билан машқни бажаришни кескин тўхтатиш. Бундай гимнастика машқлари спорт, соғломлаштириш жараёнида қўшимча восита сифатида фойдаланилади.

СУМО – Японларнинг бир неча минг йиллик тарихга эга бўлган миллий якка кураши. Курашчининг вазифаси – рақибини чизиб қўйилган айланадан суриб, итариб чиқариш ёки полга бирор жойини текказиш (қўли, танасининг бирор бўлагини). Элликдан ортиқ рақибни доирадан чиқариб ташлаш, ёки кўтариб ирғитиш юбориш усуллари мавжуд. “Айланага кириш” деб номаланадиган курашчиларнинг анъанавий маросим (удум)и бўлиб, у

курашчилар учун ўзига хос розминка ролини ўйнаса (4 минут давом этади), томошабинлар рухий куч синашувга тайёрлайди.

ТРЕККИНГ – олпинистлар райони бўмаган жойлар бўлиб, нисбатан қийинчилиги мавжуд 3000-6000 м.ли музликларни ўтишдек позодлар тушунилади.

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

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

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

Ички мактаблар майин, маҳобатли, сокин ҳаракатларни бажаришни, улар ўйинлар (рақслар)га яқин бўлиб машғулотлар мазмунининг асосини ташкил қилади. Изометрикга ўхшаш, маромли, сокин ҳаракатлар ҳозирги кунда ғарб мамлакатларига кенг тарқалди.

ФИТНЕС-АЭРОБИКА. Фитнеснинг маъноси – кўпчилиكنинг фикрича бу аэробика инсонни жисмоний ва ментал саломатлигига олиб боровчи ҳаёт тарзидир. Аэробика фитнеснинг бир қисми ҳисобланади. Ҳозирги замон аэробикаси йўналишларини турли ҳиллиги билан фарқланади.

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

Юқорида қайд қилинган турли хилдаги соғломлаштириш тренеровкалари қаторига охириги йилларда келиб қатор **фитнес-янгилик** пайдо бўлди, улар;

1. **Памп** – вазни 2 кг.дан 18 килограммча бўлган штанга билан куч аэробикаси. Машқ мусиқа ритми остида тўхтамасдан 45 мин. давомида бажарилади. Ўйин элементлари комплекслар таркибида мавжудлиги истисно эмас. Машқланиш эффекти бу аэробикада юқори бўлишига қарамай бундай тренировкалар фақат жисмоний тайёргарлиги юқори саналган, ҳисобланганлар учунгина рухсат этилади.
2. **Спининг ёки сайкл рибок** – бу мода америкалик Джонни Голдбернинг ихтироси бўлиб велосипедда (силжимайдиган, ўрнатилган) турли хилдаги динамик режим билан машқ қилишни видеофилм томоша қилиш билан қўшиб олиб борилади. Атиги 45 минут давомида, руҳингизни бирдамлаштирувчи мусиқа садоси остида, кўкаламзорлар, сой, анҳор бўйи бўйлаб, паст-баландли жойлар, адирлик ёки сахро ёки чўлда “сайр” қилиб яхшигина терлаб ортиқча вазнингизни пасайтиришингиз, қўл оёқлар мушакларини, қорин

пресси, тос қисмингизни мустаҳкамлаб олам-олам қувонч олишингиз мумкин.

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки юқорида қайд қилинган соғломлаштириш тренировкаларининг ноанъанавий шаклларининг айримлари мамлакатимиз ёшлари орасида кенг тарқалган, лекин айримларини турмуш тарзига кириб бориши ва соғломлаштириш тренировкалари тарзида фойдаланиш учун лозим бўлган назарий, услубий, аynиқса, моддий ресурсларга боғлиқлиги бўлиб улар маълум даражадаги молиявий ҳаражатларни талаб қилади.

2.3. Соғломлаштириш тренировкалари жисмоний баркамолликнинг асоси

“Эринчоқлик ва иродасизликни” академик А.А.Микулин ўзининг “Фаол узок умр” китобида инсон учун “Нихоятда маккор ва пинҳоний душман” деб атаган (12).

Яшашни ва ишлашни билиш улуг маърифат. Хаёт ишни сифатли, сермахсул, пухта бажарувчиларни ардоқлайди. «Меҳнат қилсанг – роҳат топасан» деган мақол ҳар бир кишининг ҳаётига нисбатан талабчанлигини белгилайди. Ҳозирги замон бозор иқтисодиёти бегаланган қоидалари билан

яшайди, бунда меҳнатсеварлик ва ишбилармонлик тўғри дам олиш, тез ва яхши ҳордиқ, чиқаришни билиш дек назарий билимлар зарур.

Қатор илмий тадқиқотлар (7, 9, 13) ва биз ўтказган социологик тадқиқотлар орқали 200 дан ортиқ Фарғона давлат университетининг ҳамда Қўқон давлат педагогика институтининг I-II-курс талабалари соғломлаштириш тренировкалари натижалари орқали юзага келадиган “мушаклардаги хушҳоллик” (40%), кўтаринкилик кафйият (33,1%), янан такроррий шуғулланиш учун хоҳишни кучайиши (12%), қадди-қоматда юзага келадиган ўзгаришлар (7%), ҳаракатлари координациясини яхшиланганлигини сезмаганлигини (8%) эътироф этдилар.

Демак, соғломлаштириш тренировкалари орқали жисомний баркамоллик даражасига кўтарилишини ижобий таъсири ҳақидаги тасаввурлари кучли эмас. Машқланиш берадиган “мушаклар ва кўнгил хушҳоллиги” ҳақидаги тушунчалар, хиссиёт, руҳий қониқишни хис қолмасликлари бундай машғулотларини мазмуни, жисомний юкламасини хажми ва интенсивлиги масалалари билан боғлиқлиги муаммолари ечимини топшилари зарур.

Суст ишлаган киши кам чарчайди, унинг танасида жушқин ҳаракат жараёни кечмайди. Ҳам ақлий, ҳам жисмоний сусткашлик инсон танаси имкониятларини чала ривожлантиради деб ёзади Ф.Насриддинов (14). Айримлар учун дам олиш ва ҳордиқ чиқариш тушунчаси ҳеч бир маъно касб этмайди. Фаол иш натижасида тана ва мияда кишига ором берадиган ёққимли чарчашни сезиш ҳар бир индивиднинг ижодкорлик ва кидирувчанлигини кундан-кунга чуқурлаштирилиши амалиётда исботланган. Кун қанчалик сермазмун, серҳосил бўлса, тун ҳам шунчалик оромбахш бўлади. Меҳр қўйиб режа билан ишлаш, ҳаётни тўғри ташкил қилиб оқилона яшаш бардамликнинг заминидир. Мусулмончилик ақидаларига қараганда барчани худо яратади. Шу ҳаётда қандай яшаш, ўзига ва ўзгаларга қандай ёндошиш ҳар кимнинг ўзига боғлиқ. Инсонни яхши ёки

ёмон бўлиб етишиши унинг тарбиясига боғлиқ деб ёзади қайд қилинган кўлланмада Ф.Насриддинов ўзининг “Жисмоний камолот сирлари” ўқув кўлланмасида (1991).

Узоқ ўтмишимиздан маълумки билимдон одамларни, йигит ва қизларни яхши шаклланган гавдасини, кўрганда ҳавас уйғотадиган инсон вужудини тарбиялаб уларни ҳар томонлама гўзал, қади-қоматга эга қилганлар. Бу ҳолат одамларнинг саломатлиги, куч, ақлий ва маънавий камолотининг тимсоли сифатида қаралиб улар мусаввирлар ва ҳайкалтарошлар ижоди билан санъат маҳсулига айланган ва инсон жисмини баркамоллигининг даражаси сифатида намоёни қилинади ҳамда дунёнинг кўп мамлакатларидаги санъат музейларида беқиёс дид билан яратилган ҳайкаллар ва мўйқалам маҳсули томошабинни махлиё қилишда давом этмоқда. Ҳозирги кунда Ўзбекистон мафкурасининг асосий йўналиши бўлиб юзи, гавдаси, ҳатти-ҳаракатлари ва муомаласи ҳамда қиладиган иши унинг комиллигига, инсон номига монанд бўлиши керак. Дунёга жуда кўп улуг зотларни етиштириб берган мамлакатимиз келажакда янада кўпроқ улуглик босқичига кўтариладиган фарзандларини тарбиялаш, фуқароларининг барчасини чинакам баркамоллик даражасига кўтара оладиган тарбияни жорий қилишга бел боғлаган.

Организмни ўсиш даврида куч-қувватни ошиб бориши, тананинг ривожини (ақлий ва руҳий ривожланиши), жисмоний баркамолликнинг заминини ташкил қилади. Соғлом ривожланган танагина кундан-кун ошиб бораётган янги ҳам ақлий ҳам жисмоний илмларни сингдириш имкониятини яратади.

Соғломлаштириш тренировкалари натижасида танада фақат куч кўпайибгина қолмай, унинг фикрлаш имкониятлари ҳам кенгаяди. Жисмоний ва ақлий камолот ниҳоясиз, чегарасиз бўлиб унга секин ёки тез суръат бағишлаш ҳар кишининг интилишига, меҳнатсеварлигига, сабру-тоқатиға, иродасига боғлиқ.

Биз тадқиқотларимиз ва умумий ҳамда махсус адабиётларнинг таҳлиliga асосланиб соғломлаштириш тренировкалари орқали жисмоний баркамоллик даражасига кўтарилишининг энг содда воситалари, усуллари ва ундаги жисмоний юкламалар меъёрига оид қуйидаги назарий билимларга эга бўлишликнинг ижобий томонларига тўхталдик.

Соғломлаштириш тренировкаларининг жисмоний баркамолликка эришиш учун энг содда воситаларидан бири – ҳаёти-зарурий ҳаракат пиёда юриш воситасидан фойдаланишда эътибор берилиши лозим бўлган соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти машғулотиға тавсиф бердик: **оддийгина юриш**, инсон танасидаги кўпчилик мускулларни ҳаракати билан амалга оширилади ва у барча ички органларнинг фаолиятиға ижобий таъсир кўрсатиши XV аср бурун исботланган (15)¹; юриш ёки бошқа мақсадли ҳаракатлар натижасида танамиздаги тўқималар, вужудимиз аъзолари орасидаги боғланиш фаоллашади, сон-саноксиз катта ва кичик найчаларда суюқликлар ва улар билан бирға моддаларнинг тўқималараро алмашуви тез амалга ошади; хужайралар озиқ-овқат моддалари ва янги тўқималар яратиш учун лозим бўлган қурилиш материаллари билан таъминлаши равонлашади; қандайдир сабаблар билан ёпилиб қолган тўқималарнинг клапанлари, турғунликка учраган аъзолар ҳаракатға келади.

Юриш шуғулланувчи организмиға саломатлик бағишловчи энг оддий ва фойдали воситадир. Мумкин кадар кўп юриш ҳамма ёшда ҳам фойдали, аммо кўп юришға ўзини ёшликдан одатлантириш маъқулроқ. Кўп юришға ёшликдан одатланганлар лоқайдлик деб аталадиган инсон руҳи ва жисмиға ўта зарарли бўлган одатдан қутилиши илмий назарий исботланган. Аждодларимиз от-улов топилмағанда узок, масофаларға пиёда йўлга чиққанлар. Уларни кўп юрганларидан танлари соғ, қийинчиликларға

¹ 15 фалсафа мақоласи

бардошли, ташқи муҳитнинг зарарли оқибатларига организмларини қарши тура олиши юқори бўлган.

Юриш ҳаракати инсон танасини кўпчилик мушакларига юк беради. Чунки бир оёқни кўтариб тананинг оғирлик марказини ўрнини алмаштиришда бутун бадан силкинади. Узоқ давом этган бундай силкинишлар қанча кўп бўлса, тананинг ҳаракатга бўлган чидамини оширади. Тўқималаримизнинг кўпчилигини оширилган ақлий-жисмоний меҳнатнинг оширилган меъёрий ҳажми орқали узоқ умр кўришга замин яратилади. Узоқ умр кўрган кишиларнинг умр-боқийликларининг сирини ўрганиш орқали уларнинг бошқаларга нисбатан очик ҳавода кўп юрганликлари, доимий ҳаракатда бўлганликлари исботланган. Ишга, ўқишга пиёда юриш ҳар кимнинг ўз саломатлигига ҳамда жисмининг камолотига қўйилган тамал тошидир.

Шошмай, аста-секинлик билин югуриш (чопиш)нинг ҳамма учун маъқул ва мақбул соғломлаштириш тренировкаси воситаси эканлиги ҳозирги кунда барчага маълум. Бундай югуриш инсонга жуда кўп фойда келтиради, шунинг учун ҳам унга *саломатлик бағишловчи километрлар* деб ном қўйилган. Шошмай, аста-секинлик билин югуриш узоқ масофага ҳам қисқа масофага мўлжаллангани бефойда ўтмайди. Бундай югуришда ортиқча ёғлар ёниб ҳазм бўлади, тунги уйқу осойишта кечади, ҳарсиллаш ва нафас сиқиши йўққа чиқади. Бундай югуриш услуби қизиқарли эмас. Ҳаво бўзилиб, ёғингарчиликлар бошланганда саломатлик тренировкаларида ўзилиш рўй беришига йўл қўйилмаслиги мақсадга мувофиқ. Югуришнинг бу услубида 15-20 дақиқада 1,5-2 км масофа босилишини амалда кузатдик, лекин бу хил югуришни бошқа соғломлаштириш тренировкаларининг воситалари билан алмаштирмаслик оқибатида, шуғулланувчилар организмида содир бўладиган ўзгаришларни рўй беришини секинлашганлигини гувоҳи бўлдик. Илмий тадқиқотлар ва қатор соҳа мутахассисларининг ўтказган кузатувлари натижасида - икки ой давомида бажарилган шошмай, аста-секинлик билин югуриш, бошқа машқлар билан тўлдириб бажарилганда липид (ёғлардан

ташкил топтан модда)лар алмашинуви ижобий томонга қараб анчагина ўзгарганлиги, организмни атеросклероз касаллигидан ҳимояланиш яхшилангани кузатилган.

Соғломлаштириш тренировкаларининг **жисмоний юкламаси меъёринин танлаш** ва унга амал қилиш муҳим аҳамиятга эга. Машқланиш давомида шошилиш, қисқа вақт ичида катта натижага эришиш учун уруниш, кутилмаганда катта натижа кўрсатиш орқали ўз имкониятини юқори баҳолаш айрим ҳолатларда ўзининг салбий томонларига эга бўлади. Ҳар бир кишининг ўзига муносиб машқларни танлаб меъёрида бажариши саломатликка етакласа, меъёридан ортиқчаси касалликка йўл очади. Шунинг учун имкониятдан ошиб кетадиган машқларни **инфарктга элтувчи югуриш** деб аташ ҳозирга кунда моддага айланган. Ҳаракат тайёргарлиги даражаси етарли бўлмаган ўрта ёшли кишилар, ҳатто эндиgina балоғатга етганлар орасида ҳам имконияти меъёридан ошириб юборилган машқланишнинг ҳалокатли оқибатлари кузатилган.

Демак, ҳар ким ўз имкониятлари меъёрида, танаси бажаришга кўниккан миқдордаги жисмоний юклама билан машқланиши, шуғулланиши жисмоний камолотга эришишнинг тағзаминидир. Меъёрда бажарилаётган машқлар ва уларни шуғулланувчи томонидан тўла ўзлаштирилгач, машқланиш бошлаган даврдагига нисбатан бажаришда енгил хис қилингандан сўнг юклама меъёрини бир оз кўпайтирилишини тавсия қилиниши соғломлаштириш тренировкалари назариясининг асосини ташкил этади. 2-жадвалда 12-30 ёшгача бўлганларнинг ЮҚЧС ни синалган меъёрини тавсия қилдик.

2-жадвал

Янги шуғулланувчилар ва разрядли спортчиларнинг ЮҚЧ тахмини

Ёши	Минутига ЮҚЧ			
	Янги бошлангаларда	Разрядли спортчилар		
		Тезлик-кучи талаб қилувчи спорт	Спорт ўйинлари	Чидамлиликка машқ

		турларида	вакилларида	қилаётганларда
12	80	79	75	73
13	78	76	74	71
14	76	75	72	70
15	74	73	70	67
16	71	67	63	60
17	67	65	61	57
18	66	64	59	54
19-20	65	63	57	51
21-25	64	61	56	49
26-30	65	62	57	48

Организмни унга қўйилган талабларни лозим даражада эканлиги мусобақа жараёни талаблари орқали ҳам кўзга ташланиши кузатилади. Танланган юклама меъёри талаб қилинаётган ҳаракат сифатларидан бири –куч, чидамлилик ва бошқаларга тайёр эмаслиги ғалабага эришиш истаги билан юзма-юз келади. Бунда ғалаба фалокатга олиб келиши мумкин. Ҳалқимизда «шошган ўрдак ҳам боши ҳам думи билан шўнғийди» деган мақоли бежиз айтилмаган.

Тадқиқотларни кўрсатишича шошмай, аста-секинлик билан югуриш спорт тури билан шуғулланувчиларнинг ҳаракатчанлик сифатларини ривожлантиришда хилма хил машқлардан фойдаланувчиларга нисбатан орқада қолаётганлиги Х.Солижонов (2008)нинг кузатувлари орқали икки ой давомида тизимли бажарилиши ижобий натижаларга олиб келган, қолаверса бундай тренировкалар моддаларга алмашинувига ижобий таъсир кўрсатиб атеросклероз касаллигидан ҳимояланишни яхшилаган. **Брадикардия** – юрак қисқариш частотасини камайиши чидамлиликни ривожлантириш учун ўтказилган машғулотларда 3-4 ойдан сўнг кузатилган. А.Ю.Синяковнинг тадқиқотларига кўра (13) ЮҚЧ нинг тинч ҳолатда 1 минут давомида 3-4 мартага камайгани кузатилган.

Хулоса 1) ҳаракатни жадаллигидан келиб чиқадиган оқибатлар ҳақида тушунчага эга бўлиш, тақлид қилиб “мен ҳам кам эмасман” йўсинида кучига яраша бўлмаган ҳаракатга зарурий тайёргарликсиз

ўтмаслик; 2) бир хил кўринишдаги машқларни турли хилдаги дастлабки ҳолатларда туриб бажаришни одатга айлантириш, мушак толасини чўзилиши (изометрик), таранглашиши, статик қисқариш эвазига бажариладиган куч сарфлаш ҳаракатларини фарқлай олиш; 3) жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлигига оид ўзгаришларни назоратини йўлга қўйиш, овқатланишни рационал таркиби ва меъёрига оид махсус билимларга эга бўлиш:

II-боб учун хулосалар.

1) Машгулотларни энг содда ҳаракатлардан бошлаб сўнг мураккаб ҳаракатларга ўтиш, кескин ҳаракатларни машгулотнинг ўртасида бажариш лозимлиги қондасига риоя қилиш, ҳар бир ҳаракат акти ёки ҳаракат фаолиятининг бажариш суръатини аста-секинлик билан ошириш; машқлар, ҳаракатларини бажаришда юзага келтирадиган юклама меъёрини ўз ички имкониятидан келиб чиқиб танлаш (билмаса мутахассис маслаҳатини олиш), ҳаракатлар, машқларни муайян малака ҳосил бўлгунгача босқичма-босқич ўзлаштириш ва бажаришни одатга айлантириш;

2) Юқорида қайд қилинган соғломлаштириш тренировкаларининг ноанъанавий шаклларининг айримлари мамлакатимиз ёшлари орасида кенг тарқалган, лекин айримларини турмуш тарзига кириб бориши ва соғломлаштириш тренировкалари тарзида фойдаланиш учун лозим бўлган назарий, услубий, айниқса, моддий ресурсларга боғлиқлиги бўлиб улар маълум даражадаги молиявий ҳаражатларни талаб қилади.

3) Ҳаракатни жадаллигидан келиб чиқадиган оқибатлар ҳақида тушунчага эга бўлиш, тақлид қилиб “мен ҳам кам эмасман” йўсинида кучига яраша бўлмаган ҳаракатга зарурий тайёргарликсиз ўтмаслик; бир

хил кўринишдаги машқларни турли хилдаги дастлабки ҳолатларда туриб бажаришни одатга айлантириш, мушак толасини чўзилиши (изометрик), таранглашиши, статик қисқариш эвазига бажариладиган куч сарфлаш ҳаракатларини фарқлай олиш; жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлигига оид ўзгаришларни назоратини йўлга қўйиш, овқатланишни рационал таркиби ва меъёрига оид махсус билимларга эга бўлиш:

Хулоса ва таклифлар

1. Аждодларимиз турмуш тарзида ўзларининг ва фарзандларнинг жисми етуклиги, баркамоллиги тарбия тизимида моҳиятига кўра юқори қўйилган. Охири-оқибат кадриятлар даражасигача қўтарилган. Ҳозирги кунга келиб соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти машғулотлари, соғломлаштириш тренировкаларида мерос тарзида кадриятлар тарбия ва соғломлаштириш жараёнида мақсадли фойдаланишда қўл келмоқда.

2. “Соғломлаштириш тренировкалари пайтидаги жисмоний юкламалар яширин кечаётган касалликларни ўтишини кечиктириши, уларни оғир кечишига сабаб бўлиши мумкинлигини адабиётлар таҳлили орқали аниқладик. Соғломлаштириш тренировкаларининг самарадорлиги организмнинг функционал ҳолати билан узвий боғлиқ. Бундай ҳолатга эътиборсизлик кўзланган мақсаддан узоқлаштириши амалиётда исботланган.

3. Машғулотларни энг содда ҳаракатлардан бошлаб сўнг мураккаб ҳаракатларга ўтиш, кескин ҳаракатларни машғулотнинг ўртасида бажариш лозимлиги қондасига риоя қилиш, ҳар бир ҳаракат акти ёки ҳаракат фаолиятининг бажариш суръатини аста-секинлик билан ошириш; машқлар, ҳаракаталарини бажаришда юзага келтирадиган юклама меъёрини ўз ички имкониятидан келиб чиқиб танлаш (билмаса мутахассис маслаҳатини олиш), ҳаракатлар, машқларни муайян малака ҳосил бўлгунгача босқичма-босқич ўзлаштириш ва бажаришни одатга айлантириш;

4. Юқорида қайд қилинган соғломлаштириш тренировкаларининг ноанъанавий шаклларининг айримлари мамлакатимиз ёшлари орасида кенг тарқалган, лекин айримларини турмуш тарзига кириб бориши ва соғломлаштириш тренировкалари тарзида фойдаланиш учун лозим бўлган назарий, услубий, айниқса, моддий ресурсларга боғлиқлиги бўлиб улар маълум даражадаги молиявий ҳаражатларни талаб қилади.

5. Ҳаракатни жадаллигидан келиб чиқадиган оқибатлар ҳақида тушунчага эга бўлиш, тақлид қилиб “мен ҳам кам эмасман” йўсинида кучига яраша

бўлмаган ҳаракатга зарурий тайёргарликсиз ўтмаслик; бир хил кўринишдаги машқларни турли хилдаги дастлабки ҳолатларда туриб бажаришни одатга айлантириш, мушак толасини чўзилиши (изометрик), таранглашиши, статик қисқариш эвазига бажариладиган куч сарфлаш ҳаракатларини фарқлай олиш; жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлигига оид ўзгаришларни назоратини йўлга қўйиш, овқатланишни рационал таркиби ва меъёрига оид махсус билимларга эга бўлиш

АДАБИЁТЛАР

1. Каримов И.А. “Бизнинг бош мақсадимиз – жамиятни демократлаш ва янгилаш, мамлакатни модернизация ва ислох этишдир”. – Т.: Ўзбекистон, 2005, 76-б.
2. Каримов И.А. “Юксак маънавият - енгилмас куч”. – Т.: “Маънавият”, 2008.
3. Каримов И.А. “Юксак маънавият - енгилмас куч”. – Т.: “Маънавият”, 2008.
4. Каримов И.А. “Озод ва обод Ватан, эркин ва фаровон ҳаёт пировар мақсадимиз”. 8-т, – Т.: “Ўзбекистон”, 2000, 426-б.
5. Каримов И.А. “Ватан саждагоҳ каби муқаддасдир”. 3-т. – Т.: “Ўзбекистон”, 1996, 42-б.
6. Каримов И.А. “Бунёдкорлик йўлидан”. 4-т. – Т.: “Ўзбекистон”, 1996, 47-б.
7. Ўринбоев Н. “Барқарор тараққиёт ва соғлом турмуш тарзи”. – Фарғона: “Жаҳон нашриёт”, 2007, 118-б.
8. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте». Ташкент 2002. – 25 с.
9. Основы методики физического воспитания школьников., Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян., М., «Просвещение» 1989.
10. Теория и методика физического воспитания. Изд. 2-е, исправленное и дополненное. Под. общ. ред. доктора пед. наук, профессора Л.П. Матвеев и профессора А.Д. Новикова. М., ФиС, 1976.
11. Теория и методика физического воспитания. Учеб. пос-е. Под ред. Б.А. Ашмарина. М., “Просвещение”, 1979.
12. Очерки по теории физической культуры. Под общ. ред. Л.П. Матвеева, М., ФиС, 1984.
13. Теория и методика физического воспитания. Учеб. пос-е. под ред. Б.М. Шияна, М., Просвещение, 1988.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов. физ. культуры. М. ФиС, 1991.
15. Ф. Хўжаев, Т. Усманхўжаев. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия, ўқув қўлланма. Т., “Ўқитувчи”, 1996.
16. А. Абдуллаев. Жисмоний тарбия воситалари. Ўқув қўлланмас. Фарғона, 1999.

17. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания. Т.: «Ўқитувчи» 1988.
18. Фахриддинов Н
19. Синяковнинг А.Ю. Самокантроль физкультурника. М. “Знания” 1987,
20. Спекторов В.Б. Саломатлик ва тетиелик йўлкалари. Т.: Медицина, 1987.
21. Хазиахметова М.С., Ханкельдиев Ш.Х. Особенности физического воспитания студенческой молодёжи. //Мат.межд.научн.метод.конф. Казань – 2003.
22. Хасин Л.А., Рафалович А.Б. Тест для оценки физической подготовленности студентов ИФК. //Теория и методика физической культуры. Москва, 1995 - № 12.
23. Хамракулов Р.А. Совершенствование военно-прикладной физической подготовки сельской допризывной молодёжи: Автореф.дис...канд. пед.наук. Ташкент 2005.
24. Хамракулов Р.А. Пути совершенствования физического воспитания студенческой молодежи //Фергана Давлат университети илмий журнал. 2001. № 1.
25. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Пособие для учителя. Под ред. проф. Шлемен А.М. М.: “Просвещение” 1988.
26. Абдуллаев А., Расулов Р., Хасанов А., Умумий ўрта ва касб-хунар таълими тизимларида жисмоний тарбияда синфдан ташқари ишлар. Т.: 2009 й.
27. Бажуков С.М. Зодоровье детей – общая забота. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
28. Талабаларни илмий ижодий фаолиятини ташкил этиш: муаммо ва ечимлар. Мақолалар тўплами. Республика илмий-амалий конференцияси. “Фарғона” шариёти 2010.
29. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Ташкент. 2007. 311 с.
30. Юнусов Т.Т., Юнусова Ю.М., Кудратов Р.К. «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлари-саломатлик гарови. Ўзбекистон аҳолиси саломатлиги ва жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлашда махсус тестлари буйича услубий куланма. Т., 2004.

31. Яшин В.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузах МВД СССР: Автореф.дис...канд.пед.наук. – М. 1991 – 24 с.
32. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физической культуры. Под общей ред. Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова. Изд. 2-е (в 2-х томах). М.: Фис., 1976. т.1.
33. Бурнаев З.Р., Каратанов Б. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов, обучающихся на военной кафедре ВУЗа. //Межд.научно-теорет.конф. «Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта» Бешкек. 2003.
34. Бурнаев З.Р. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов военной кафедры. //Халкаро илмий-амалий анжумани «Олимпия уйинларига махоратли сифатларни тайёрлаш тизимини такомиллаштириш муаммолари» Илмий тезислари туплаш. Тошкент. 2006.
35. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Информационная культура специалиста как фактор внедрения новых технологий в практику физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. Москва, 2001 № 2.
36. Вижиченко В.Л. Содержание и методика обучения учащихся 7-8 классов двигательным действием: Автореф.дис...,канд.пед.наук – М. 1991.
37. Виноградов П.А., Кабачков В.А. Проблемы физической подготовки допризывников //Журнал «Теория и практика физической культуры». М. 1990 - № 3.
38. Вдовиченко В.П. Типовое планирование процесса индивидуальной боевой подготовки сотрудников милиции. Нижний Новгород. НЮИ МВД, 1995.
39. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов – Москва. ФиС, 1988.
40. Волков В.Ю. Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре в вузе: Автореф.дис...канд.пед.наук. – СПб. ИФК 1999.

Соғломлаштириш тренировкалари машғулотларида орқали қуйидаги
ахлоқий қадриятлар тарбияланади

