

**O‘zbekiston Respublikasi
Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi**

Andijon davlat universiteti

Jismoniy madaniyat fakul’teti

**«JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI»
KAFEDRASI**

Qo‘lyozma xuquqida

BITIRUV MALAKA ISHI

**MAVZU: Mamlakatimizda barkamol avlodni tarbiyalash
vositalari.**

BAJARDI:

Olimjonov Xamidillo

ILMIY RAHBAR:

Q.Mamadaliev

**Bitiruv malakaviy ishi kafedradan dastlabki himoyadan o‘tdi.
_____ sonli bayonnomasi «_____» _____ 2018 yil**

Andijon 2018

Mavzu: Mamlakatimizda barkamol avlodni tarbiyalash vositalari.

Reja

Kirish.....	3
I.BOB. Yosh avlodni jismonan barkamol va ma'naviy yetuk inson qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning roli.....	5
1.1.Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi dastlabki islohotlar.....	5
1.2.Jismoniy tarbiya va sportning sog'lomlashtirish va jismoniy rivojlantirish vazifalari.....	6
II.BOB. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport sog'lomlashtirish tadbirlarining ahamiyati.....	15
2.1.Jismoniy tarbiya va sport sog'lomlashtirish tadbirlarining shakllari.....	15
2.2.Jismoniy mashqlar jismoniy rivojlantirish tadbirlarining vositalari.....	24
2.3.Tabiat omillari va gigiena talablari sog'lomlashtirish tadbirlarining vositalari.....	31
III.BOB. Barkamol avlodni tarbiyalashda sog'lom turmush tarzining ahamiyati.....	48
3.1. Sog'lom avlod tarbiyasida sog'lom turmush tarzi.....	48
3.2. Sog'lom turmush tarzi - salomatlik kafolati.....	52
Xulosa.....	60
Ilovalar.....	63
Foydalanilgan adabiyotlar.....	64

KIRISH

Har bir xalq, har bir millat eng avvalo o'zining barkamol avlodini kamol toptirish, sog'lom farzandlarini tarbiyalash, ularning jismonan yetuk bo'lib tarbiya olishi borasida qayg'uradi. Respublikamizda barkamol, jismonan sog'lom avlodni tarbiyalash ishlariga o'zlarining munosib hissalarini qo'shib kelayotgan ko'plab murabbiy va sport ustalarining mehnatlari kattadir. Yurtimizda azal–azaldan jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan etibor yuqori daraja ekanligini ajdodlarimiz misolida ham ko'rishimiz mumkin. Harbiy yurishlarda jangchilarni jismoniy qoliyatlarini rivojlantirish maqsadida sportning turli usullaridan foydalanilgan. Buyuk soxibqiron Amir Temurning “Kuch –adolatdadir” degan hikmati necha asrlar davomida xalqimiz hayotida keng o'rin egallab kelmoqda. Ushbu insonparvarlik g'oyasining asosida o'zbek xalqiga xos do'stlik, birodarlik, hamjixatlik, vatanparvarlik, odamiylik kabi fazilatlar mujassamdir. Zero mustaqilligimizni mustaxkamlash, uni himoya qilish, yurtimiz sha'ni-shavkatini yuksaltirish, insof va diyonat xukmron bo'lgan erkin jamiyatni qurish kabi sayi-xarakatlarimiz adolat poydevori asosida qurilgandir. Birinchi Prezidentimiz Islom Karimov ta'biri bilan aytganda, “Mamlakatimiz taraqqiyoti va xalqimizning hayot darajasini yuksaltirish– barcha demokratik yangilanish va iqtisodiy islohotlarimizning pirovard maqsadidir. Shu aziz Vatan – barchamizniki. Uning istiqboli, farovon kelajagini o'ylab yashash har birimiz uchun katta baxtdir”¹.

Hozirgi kunda olib borilayotgan ta'lim soxasidagi izchil islohotlar yurtimizda ta'lim tizimini yangi rivolanish bosqichiga olib chiqmoqda. Mamlakatimizda ta'lim tizimi bilan birga uyg'unlashgan holda sport soxasini ham rivojlantirishga davlatimiz tomonidan qaratilayotgan etibor va ko'rsatilayotgan g'amxo'rliklari natijasida xalqaro maydondagi muvaffaqiyatlarimiz salmog'i yildan-yilga yuksalib borayotganligini manuniyat bilan ta'kidlab, o'z oldilariga Vatanimiz shon shuxratini yuksaltirishdek oliyjanob maqsadlarni qo'ygan barcha sportchilarimiz kelgusida

¹ И.А.Каримов Мамлакатимиз тараққиёти ва халқимизнинг ҳаёт даражасини юксалтириш – барча демократик янгиланиш ва иқтисодий ислоҳотларимизнинг пировард мақсадидир. Т., “Ўзбекистон”, 2007 йил. Б.2

ham ulkan zafarlarni qoʻlga kiritishlarini xech kim inkor etmaydi. Buyuk bobokalonlarimizdan meros boʻlib kelayotgan ulkan madaniy hamda ilmiy javohirlar, Vatan tuprogʻini koʻz qorchigʻidek asrab-avaylash kabi beqiyos qadriyatlar har bir yurakda murgʻaklikdanoq quyosh nurlari kabi porlaydi, qadamlarda shaxdamlik, orzu-intilishlarga qanot bagʻishlaydi. Bugungi kunda sport butun dunyoda har qaysi millat, har qaysi xalqni jaxonga tanitishni uning oʻz salohiyatini namoyon etishi, gʻurur va iftixorini yuksaltirishning eng samarali va tasirchan vositasiga aylangan. Mamlakatimizda barkamol avlodni tarbiyalash hamda bolalar sportini rivojlanishida Prezidentimiz Shavkat Mirziyoevning olib borayotgan toʻgʻri siyosati va soxaga doir chiqarayotgan qonun hamda qarorlari oʻz samarasini bermoqda. Buning natijasida Oʻzbekiston sportining kelajagini taminlash uning xalqaro maydondagi obroʻ etiborini yuksaltirishning bosh omili sifatida qaralayotgani bejiz emas. Yosh sportchilarimizning maxorati va tajribasi tobora oshib borayotgani muxlisu mutaxassislarimizni xushnud etmoqda. Bu sogʻlom avlod timsolida kelajagimizni, mamlakatimizni islox etish va yangilash boʻyicha belgilab olgan yuksak maqsadlarga erishish yoʻlida tom manoda hal qiluvchi kuch, tayanch va suyanch boʻlishga qodir yoshlar oʻsib kelmoqda.

Bitiruv malakaviy ishning maqsadi va vazifasi:

Bitiruv malakaviy ishda mamlakatimizda barkamol avlodni tarbiyalash, yoshlar oʻrtasida sport turlarini ommaviylashtirish masalalarini oʻrganish, taʼlim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport sogʻlomlashtirish tadbirlarining maqsad va vazifalarini tahlil etish, jismoniy tarbiya va sport sogʻlomlashtirish tadbirlarini tashkil etish vositalari oʻrganilgan.

Bitiruv malakaviy ishni tayyorlash: Andijon shaxar 11-umumtaʼlim maktabida tashkil etildi. Ilmiy tadqiqot ishlarida 30 dan ortiq oʻquvchilarning jismoniy tarbiya, sport va sogʻlomlashtirish tadbirlaridagi ishtiroki oʻrganilgan.

Bitiruv malakaviy ishni tayyorlash jarayoni:

Bitiruv malakaviy ishni tayyorlashda adabiyot va oʻquv materiallari hamda Internet materiallarini tahlili oʻtkazildi.

Pedagogik nazoratda jismoniy, texnik va taktik tayyorgarliklar nazorat me'yorlari orqali baholandi.

Ma'naviy va ahloqiy tayyorgarlik jarayonlarini o'rganishda suhbatlar, anketalar, testlar o'tkazildi.

Tibbiy ko'rik davomida tana tuzilishi, bo'y va tana qismlari uzunligi hamda tana vazni o'rganildi. Kundalik natijalarni qayd etish daftari yurgizildi.

I.BOB. Yosh avlodni jismonan barkamol va ma'naviy yetuk inson qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning roli.

1.1. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi dastlabki islohotlar.

Mustaqillik erkin fikr yuritish, adolat, teng huquqlik hamda halqaro maydonga yangi yo'llarni ochdi. Bunda jismoniy madaniyat va sport harakati ham o'zining haqli ravishdagi milliy maqomiga ega bo'ldi. Respublikaning iqtisodiy, siyosiy, madaniy va ijtimoiy salohiyatida jismoniy madaniyat va sport ham o'z o'rnini hamda mavqeiga egadir.

Bugungi kunda hamma joyda sportning milliy turlari qayta tiklanmoqda. O'zining salomatligi haqida shaxsan g'amxo'rlik qilib borish madaniyatini yoshlikdan, maktab, mahalla, sog'liqni saqlash tizimi, jismoniy tarbiya va sportning ko'magida singdirish borish ishlari amalga oshmoqda.

E'tirof etish kerakki, mustaqil O'zbekistonning jismoniy madaniyat va sportini yanada rivojlantirishga asos bo'luvchi eng muhim voqealardan biri bu O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonunidir. (1992-y 14-yanvar, 2000-y 26-may hamda 2015-yil 24-iyuldagi yangi tahrirda qayta qabul qilindi.)

Shu qonunga muvofiq «Maktabgacha bolalar tarbiya muassasalari va o'quv yurtlari har yili kamida bir marta maktabgacha yoshdagi bolalarning hamda o'quvchi yoshlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini ko'rikdan o'tkazish belgilab qo'yildi. Bundan tashqari, qonunda umumta'lim maktablarida, boshqa o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya bo'yicha imtihonlar o'tkaziladi». — deb ko'rsatilgan. Bu

esa o'quvchi yoshlarning salomatligini mustahkamlash, jismoniy kamolotini oshirish, ularni mehnat va mudofaa ishlariga layoqatli kishilar qilib tarbiyalashga qaratilgandir. Bu imkoniyat va talablarni har bir o'quvchi yoshlar o'z tafakkurlari bilan tushunishlari, mustaqil O'zbekistonning istiqboliga hissa qo'shish uchun bor imkoniyatlarni ishga solish, o'z burchlarini ado etishlari kerak. Ma'lumki, Respublika Oliy Kengashining sessiyasida «Ta'lim to'g'risidagi» qonun qabul qilinib, unga ta'lim oluvchilarning salomatligini muhofaza qilish va mustahkamlashni kafolatlovchi shart-sharoitlar yaratish, o'qish, mehnat qilish, dam olish uchun ta'lim muassasalari mas'uldir deyilgan. Bu ikki qonunning mazmun va mohiyati o'zaro mujassamlashib, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga qaratilgandir.

O'quvchi yoshlarning ta'lim olishlari va ularni doimo sog'lom bo'lishlarini davlat qonunlari bilan muhofaza qilish, bo'lajak mutaxassislarning porloq kelajagini ta'minlash, deb talqin qilish mumkin. Shu tufayli barcha o'quvchi yoshlar qaerda ta'lim olmasin, ularga berilgan imtiyozlardan foydalanish, jismoniy kamolotni ta'minlash, uning ijtimoiy mohiyatlarini yanada ko'tarish, uni imkoni boricha, inson hayotidagi yuksak omilkor ekanligini kelajakka meros qilib qoldirish kerakdir.

Shu sababdan, respublika sportining istiqbolidagi asosiy manbalarning holati va uni doimiy ravishda rivojlantirib borish muhim vazifalardan biri bo'lib hisoblanadi.

1.2. Jismoniy tarbiya va sportning sog'lomlashtirish va jismoniy rivojlantirish vazifalari.

Jismoniy tarbiyani va uning xilma-xil harakat shakllarini chaqaloq boladan tortib, to juda keksayib qolgan kishilargacha tavsiya etish mumkin. Biroq qilinadigan harakatlar odam organizmidagi organ va sistemalarning yosh xususiyatlariga mos bo'lmog'i lozim.

Odamning yoshiga qarab rivojlanish dinamikasi uning tug'ilgan kunidan boshlab, to juda keksayib qolgunga qadar o'ziga xos o'zgarishlarni boshidan kechiradi.

Organ va sistemalar faoliyatining takomillanishi taxminan 35 yoshgacha davom etadi, shundan keyin esa oxirgi nuqtagacha ko'tarilgan hayot egri chizig'i bir qancha vaqt o'sha yuksaklikda turgach, asta-sekin pastga tomon tusha boshlaydi. Keksayishga xos alomatlar paydo bo'ladi, ya'ni qarish boshlanadi. Hujayra va to'qmalarning o'zgarish jarayoni davom etaveradi, lekin endi u teskarisiga qarab davom etadi: hujayralar tiklanish qobiliyatini yo'qotadi, ularning strukturasi buziladi, ishchanligi pasayishni boshlaydi, barcha organlarning funksiyalari susayib qoladi.

Yoshga doir o'zgarish jarayonlari bir tekisda o'zgarmaydi, buni sport bilan shug'ullanishda va harakat me'yorlarini belgilashda hisobga olish zarur.

Odam o'z rivojlanishida oltita yosh davrini bosib o'tadi:

- 1) go'daklik – tug'ilgandan to 9 oylik bo'lgunga qadar, bolalikka - 9 oylikda 7 yoshgacha: o'smirlik - 7 yoshdan 14 yoshgacha davrlar kiradi:
- 2) o'spirinlik-15 dan 20 yoshgacha;
- 3) navqironlik va o'rta yoshlik davri –21 dan 50 yoshgacha:
- 4) yetuklik –50 dan 60 yoshgacha:
- 5) keksalik-60-70 yosh;
- 6) qarilik davri-70 yoshdan boshlab.

O'spirinlik bilan 40-50 yoshdan keyingi yosh davrlarning o'zgarishlarini taqqoslab ko'raylik. Bu o'zgarishlarni bilish jismoniy mashqlarni ongli ravishda bajarishga, ularni mukammallashtirish va harakatlarni me'yorlashtirishga yordam beradi.

O'spirinlik davrida nerv jarayonlari nihoyatda harakatchanligi bilan farqlanadi, bosh miya po'stlog'ining qo'zg'aluvchanligi oshgan bo'lib, qo'zg'alish jarayonlari tormozlanish jarayonidan ustun turadi.

Yosh o'tishi bilan, ayniqsa 50 yoshdan keyin, bosh miya po'stlog'ining qo'zg'aluvchanligi pasaya boshlaydi, po'stloqda tormozlanish susayadi, nerv jarayonlarining harakatchanligi pasayadi. Qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining o'zaro bog'liqligi oliy nerv faoliyatining asosini tashkil etadi. Yoshning ulg'ayishi qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlari kuchining pasayishiga

sabab bo‘ladi, buning natijasida esa miyaning ishi pasayadi, nerv hujayralari tez holdan ketadi. Shuning uchun ham yetuklik, keksalik va qarilik davrida jismoniy va aqliy mehnatdan keyin uzoqroq dam olish talab etiladi, jismoniy mashqlarni bajaranda esa shuni nazarda tutish kerakki, ko‘p kuch sarf qilib jadallik bilan bajariladigan mashqlarning hammasi ham organizmni charchatib qo‘yadi va unga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.

50 yoshdan keyin nerv sistemasining funksiyasi yomonlasha boshlaydi, jadal sur‘at bilan harakat qila olish imkoniyati pasayadi, harakatlarning aniqligi va chaqqonligi, shuningdek ritm sezgisi va muvofiqlik birmuncha susayadi. Yangi harakat malakalarini qabul qilish va o‘zlashtirish bo‘shashadi.

50 yoshdan oshgan kishilarga sport va jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishni tavsiya etganda har bir kishiga individual yondoshish lozimligini yana bir marta eslatib o‘tishga to‘g‘ri keladi. Agar shifokorning sinchiklab tekshirishidan keyin bir kishiga harakatlarni cheklansa, ikkinchi bir kishiga, jismoniy tayyorgarligini hisobga olib jismoniy ishlarni bajarishga ruxsat etiladi.

Jismoniy mashqlarni yoshlarga tavsiya etishga ham individual yondoshmoq kerak, chunki nerv sistemasining rivojlanishi va takomillashuvi turli odamlarda turlicha o‘tadi. Orqa miyaning rivojlanishi bolada ikkinchi yoshning boshlanishiga yaqin, po‘stloq osti va po‘stloqdagi harakatlantiruvchi tugunchalarning rivojlanishi 8-10 yoshlarda, po‘stloqdagi harakat sohalarining rivojlanishi 17-18 yoshlarda nerv sohalari to‘la-to‘kis rivojlanib bo‘ladi.

14-18 yoshlarda balog‘atga yetish davrida ichki sekretsiya bezlari faoliyatida yuz beradigan o‘zgarishlar bosh miya po‘stlog‘ining fuksiyasiga ko‘proq ta‘sir etadi. Ularning ta‘siri ostida qo‘zg‘alish jarayonlari kuchayadi, o‘smirning hayotida alohida o‘zgarishlar ro‘y beradi. Qo‘zg‘alish va tormozlanish jarayonlari o‘rtasidagi muvozanatning pasayishi natijasida ularda yuksak qo‘zg‘aluvchanlik, o‘zini tuta olmaslik, beqarorlik paydo bo‘ladi.

14-18 yoshlarda qo‘zg‘alish jarayonlarining ko‘p va kuchaygan bo‘lishi sababli tez bajariladigan jismoniy mashqlar, masalan, qisqa masofaga yugurish, sakrash, turli sport o‘yinlari tavsiya etiladi.

Ko'pgina kuzatishlarning ko'rsatishicha, muntazam trenirovka qilish, jismoniy mashqlarni bajarish, buyrak usti bezlari funksiyasining uzoq muddatgacha saqlanib qolishiga, binobarin, 50 yoshdan keyin ham bardamlik kuch-quvvat va mehnat qobiliyatining saqlanib qolishiga imkon beradi.

Yoshi ulg'ayishi bilan suyak-muskul apparatining rivojlanish dinamikasi ham o'zgaradi. Suyak to'qimasi 20-25 yoshlarda batamom shakllanib bo'ladi. Suyakning tarkibiga organik moddalar hamda anorganik birikmalar-kalsiy va fosfor tuzlari kiradi. Anorganik birikmalar suyaklarni qattiq qiladi, organik moddalar esa, elastik va qayishqoq qiladi. Kishining yosh davrida uning suyaklarida organik moddalar keksa odamlarning suyaklaridagiga nisbatan ko'p bo'ladi, shuning uchun qarilarning suyaklari mo'rt va sinuvchan bo'lib qoladi. Suyakning og'irlikka ko'rsatadigan qarshiligi o'lchab ko'rilganda, bu qarshilikning o'rta yoshdagilarda hammadan ko'p, keksalarda ozroq, go'daklarda esa juda ham oz ekanligi ma'lum bo'ldi.

Umurtqa pog'onasi 24-25 yoshlarda, ba'zi odamlarda 30 yoshlarda bo'yiga qarab o'sishdan to'xtaydi va o'zining so'nggi uzunligiga yetadi. Yosh ulg'ayganda umurtqa yoyining yupqalanishi hisobiga umurtqa pog'onasi bir oz kaltalashib qoladi. Bolalar va o'smirlarda suyak skeleti juda elastik va qayishqoq bo'lgani sababli noto'g'ri holatida turib ish bajarish natijasida umurtqa pog'onasi turli shaklda qiyshayib qolishi mumkin; lekin bunday hollarni boshlang'ich davrida jismoniy mashqlar yordamida tuzatib yuborsa bo'ladi. Bolalar bilan o'smirlarda umurtqa pog'onasi nihoyatda harakatchan bo'lib, keksalar bilan qarilarda esa harakatchanlik pasayib qoladi. Yoshi ulg'aygan va qari kishilarda qobirg'alar orasidagi muskullar bo'shashadi, boylam apparatining egaluvchanligi kamayadi, bo'g'imlardagi tog'aylar o'zgaradi. Yoshi ulg'aygan va qarigan chog'ida kam harakat qiluvchi kishilarda bu o'zgarishlar ayniqsa yaqqol namoyon bo'ladi.

Muskul sistemasida ham yoshga doir o'zgarishlar yuz beradi.

Odam yoshi ulg'aygan va qarigan davrida muskul kuchi kamayadi. Elastiklik xususiyati yomonlashib, ularda atrofik jarayonlar avj oladi, harakat aktining sifati o'zgaradi, buning natijasida ta'sirlanishning yashirin davri cho'zilib, javob reaksiyasi sekinlashadi.

Shunday bo'lsa ham keksalik va qarilikda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanib turish natijasida muskul to'qimasi o'sib borishi va o'z hajmini hamda bo'rtib turuvchi chiroyli shaklini saqlab qolishi mumkin.

Jismoniy yuklama, sport musobaqalarida ishtirok etish masalalarini hal qilayotgan yoki turli mashqlarni individual tartibda bajarishni ayniqsa katta yoshdagilarga tavsiya etishda birinchi galda yurak-qon tomir sistemasining holatiga alohida e'tibor berilishi kerak.

Ko'pincha shifokorlar ko'pdan buyon jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanib kelayotgan 40-50 yoshdagi kishilarga mashqlarni to'xtatishni buyuradilar. Bunda ular yurak va qon tomirlaridagi yoshga doir o'zgarishlarni dalil qilib oladilar.

Odamning butun umri davomida yurak o'zgarmay qolmaydi. Uning kattaligi va holati, vazni va shakli, avtomatizmi va qo'zg'aluvchanligi, o'tkazuvchanligi va qisqaruvchanligi bevosita yoshga bog'liq. Odamning yoshi yurak muskul to'qimasi strukturasining o'zgarishiga, muskul tolalarining uzunligi va yo'g'onligiga, yurakning qisqarishini cheklovchi yurak biriktiruvchi to'qimalarining rivojlanishiga, yurak to'qimalarining qon bilan ta'minlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

Jismoniy balog'atga yetish davrida yurak eng ko'p o'sadi. Navqiron yurakdagi yoshga doir o'zgarishlar asosan yurakning umumiy massasining hamda uning ayrim segmentlarining, ya'ni yurak bo'lmalari va qorinchalarining notekis rivojlanishiga ta'sir etadi.

Yurak massasi va hajmining asta-sekin kattalashishi, almashinish jarayonlarining buzilishi, chap qorinchaning gipertrofiyasi yurakning ishiga yomon ta'sir ko'rsatadi. Kishi juda qarib qolganda esa yurak atrofik jarayonlarga duchor bo'lib, hajmi kichraya boshlaydi. Yurakning turish holati ham o'zgaradi. Agar odamning yosh paytida yurak o'rtacha holatda tursa, yoshi ulg'aygan sari aortaning uzayishi hamda diafragmaning yuqoriga ko'tarilib qolishi sababali, u qiyshiq va ko'ndalang holatga kelib qoladi.

Odamning yoshlik chog'ida nerv sistemasida qo'zg'aluvchanlik ko'p bo'lib, uning yurak nerv apparatiga ham kelib turishini yuqorida ko'rsatib o'tgan edik. Yosh

ulgʻayganda va qarilikda yurak-nerv apparatining qoʻzgʻaluvchanligi pasayishi natijasida tomir urishini sekinlashadi. Tomir urishining sekinlashishiga, shuningdek yurakni qon bilan taʼminlovchi tomirlarda sklerotik oʻzgarishlar yuz berib, ular faoliyatining buzilishi ham sabab boʻladi.

Yurak muskullarining qon bilan yetarli taʼminlanmasligi natijasida jismoniy mashqlar odamni xansiratib qoʻyadi, yurakda ogʻriq paydo boʻladi.

50 yoshdan oshgandan keyin jismoniy mashqlarni bajarishga kirishilgan taqdirda shuni esada tutish kerakki, ana shu yoshdan oshgan va ilgari jismoniy mashqlar bilan sira shugʻulanmagan koʻpchilik odamlarda tomir devorlari elastikligining pasayishi natijasida koʻpincha qon bosimi birmuncha koʻtarilgan boʻladi. Buni hisobga olish lozim va tomirning oʻzgargan devorlarida uzilish yuz bermasligi uchun koʻp kuch sarflashni talab qiladigan mashqlarni bajarishdan qochish kerak.

Yosh ulgʻayishi bilan vena qon tomirlarida va asosan vena klapanlarida ham oʻzgarishlar boshlanadi, ular atrofiyalana boshlaydi. Buning natijasida yurakka oqib keladigan qonning miqdori kamayishi mumkin va vena tomirlarida qon aylanish sharoitining yomonlashuvi oqibatida oyoqlarda koʻpincha shish paydo boʻladi.

Agar keksa yoshdagi kishilarda qon bosimi koʻtarilib, tomirlarda, ayniqsa yurakni qon bilan taʼminlovchi tomirlarda oʻzgarishi yuz bergan, yurak muskullari boʻshashgan, shuningdek jismoniy yuklama vaqtida oʻzgaruvchi qon aylanish sharoitiga tomirlarning moslashish qobiliyati pasaygan boʻlsa, jismoniy mashq meʼyorlarini belgilashda nihoyatda ehtiyot boʻlish talab etiladi.

Yoshga doir xususiyatlar nafas olish apparatining funksiyasiga ham taʼsir koʻrsatadi. Oʻpkadagi tomirlar orqali oʻtadigan qon miqdorining kamayishi sababli katta yoshdagi odamlarda kislorodni singdirish protsenti yoshlardagiga nisbatan ancha kam boʻladi. Oʻpkaning tiriklik sigʻimi 20-30 yoshlarda maksimal kattalikka yetadi. 40-50 yoshlardan keyin u pasaya boshlaydi, chunki nafas olish sistemasida oʻpka toʻqimasining elastik elementlari oʻrnini yaxshi elastik boʻlmagan biriktiruvchi toʻqima elementlari egallaydi.

Qobirg'a tog'aylarining suyakka aylanishi natijasida ko'krak qafasining ekskursiyasi kengayishi va siqilishi ham kichrayadi. Keksa va qari odamlarda nafas olishning ancha chuqur va nafas chiqarishning birmuncha qisqa bo'lishi tufayli o'pka to'qimasi doimo cho'zilgan holatda bo'ladi, uning elastiklik xususiyati kamayadi va qon aylanishi buzildi. Bunday holat o'pkaning kengayishiga nafas olishning tezlashuviga va hatto nafas qisilishiga olib keladi. Keksa va qari kishilarda organizmga kiruvchi kislorodning yetishmasligi natijasida to'qimalarda bo'lib turadigan oksidlanish jarayonining shiddati susayib qoladi, asosiy almashinish pasayadi, bu esa, o'z navbatida organizmning barcha hayotiy funksiyalarining bo'shashishiga olib keladi. Hozirgi zamon fanining ma'lumotlariga qaraganda, organizmda modda almashinishining kamayishi va buning oqibatida hujayra to'qimalar faolligining pasayib ketishi organizmni qarituvchi sabablardan biridir.

Semizlik va yog' bosish kishining qaddi-qomatini buzib yuborishidan tashqari, uni bir qator kasalliklarga ham duchor qiladi, jismoniy mashqlarni tavsiya etayotganda ana shu kasalliklarni hisobga olishga to'g'ri keladi.

Klinika va sportda odamning me'yorda og'irligi uning bo'yi balandligidan 100 sonini olib tashlagandan keyin qolgan santimertlarning kilogramm bilan ifodalangan soniga teng bo'lishi kerak, deb hisoblanadi. Agar odamning bo'yi 168 santimertga teng bo'lsa, uning kilogramm bilan ifodalangan me'yorda og'irligi 68 kilogramm bo'lishi kerak. Agar vazn me'yorda og'irlikdan 25 protsentdan oshib ketsa, semizlikning yengil shakli, 50 protsentdan ortib ketsa-o'rtacha shakli, 50 protsentdan ko'p oshib ketsa-semizlikning og'ir shakli hisoblanadi.

Semirib ketgan kishilarda, yurak-qon tomir sistemasi ayniqsa ko'proq zararlanadi. Ularning yuraklarini yog' qoplab oladi, shuningdek yurak muskulining tolalari orasida ham yog' to'planadi. Yurak muskullari kuchsizlanib qoladi va tamoman o'zgarib ketib, jismoniy mashqlarga sust qisqarish bilan javob beradi. Nafas qisish, yurak o'ynash, o'zini yomon his etish, og'riq va hokazolar boshlanadi. Nafas olish ham o'zgaradi. U tezlashadi va yuzaki bo'lib qoladi.

O'z-o'zidan ravshanki, agar tegishli parhez saqlanmasa yoki, agar yog' bosish ichki sekretsiya bezlari ishining o'zgarishi natijasida yuz bergan bo'lsa, jismoniy

mashqlarning nafi tegishi qiyin. Katta yoshda to'qimalardagi yog' qatlami ma'lum darajada turg'unlashib qoladi, bu davrda boshlangan mashqlar vaznni kamaytirishda kam natija beradi. Shunday bo'lsa ham jismoniy mashqlar nafas qisishini, umumiy bedarmonliklarni yo'qotadi.

Jismoniy mashqlar o'rta va katta yoshdagi ayollarning salomatligi uchun juda katta ahamiyatiga ega. Erkaklardagi singari ayollarda ham yosh ulg'ayishi bilan qo'zg'alish jarayonlarining kuchi kamaya boradi, tormozlanish jarayonlarining kuchi o'zgarib, harakterga, fe'l-atvorga va mehnat qobiliyatiga ta'sir etadi.

Taxminan 45 yoshlardan keyin yurak-qon tomir va o'pka sistemasida turli o'zgarishlar paydo bo'la boshlaydi, modda almashinuvi sekinlashadi, ko'pincha ko'p miqdordagi yog' qatlamlari hosil bo'ladi. Bu davrda hayz ko'rish faoliyatining to'xtashi bilan birga ko'pincha miyaga qon quyilishi, ko'p terlash, umumiy zaiflik, bosh og'rig'i va asabiylik, yurak o'ynoqilik va tomirlarning tortishib qolishi singari hollar yuz beradi.

Kuzatishlarning ko'rsatishicha, gigienik gimnastika kishini toliqtirmaydigan yengil o'yinlar yuqorida ko'rsatilgan holatlarni yo'qotishga yordam beradi.

Jismoniy mashqlarni tavsiya etish va ularni bajarishda organizmning yoshga doir xususiyatlari nazarda tutilishi hamda hozirgi zamon fani ishlab chiqqan quyidagi ko'rsatmalarga amal qilinishi kerak.

1. Odatda qisqa vaqt ichida bajariladigan hamda nerv, muskul, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa sistemalarning sekundlar bilan o'lchanadigan vaqt ichida juda zo'riqib ishlashini talab etadigan tezlikni oshirish yoki sur'atni o'stirish mashqlari kichik yoshdagilarga tavsiya etiladi. Bunday mashqlarga juda tez yugurish, velosipedda tez yurish, chang'i poygalari kiradi.

40 yoshdan oshgan kishilar, ayrim hollarda sportda erishgan yutuqlarini va chaqqonliklarini saqlab qolgan bo'lishlariga qaramay, umuman qisqa vaqt ichida ko'p kuch sarflashni talab etadigan jadal mashqlarni bajarish qobiliyatlarini yo'qotadilar. Bu tamoman qonuniy bir hol bo'lib, bosh miya po'stlog'i, nerv-muskul harakat apparati, yurak-qon tomir va nafas olish sistemalari qo'zg'otgichlarining

pasayganligi bilan, shuningdek yosh ulg'aya borgan sari tomirlar elastikligining, muskullar tonusining o'zgarishi, tarangligining pasayishi va hokazolar bilan bog'liq.

2. Bir necha minutdan tortib, to bir necha soatgacha davom etishi mumkin bo'lgan chidamlilikni oshirish mashqlari, masalan, 10 kilometrga yugurish, 40-50 kilometr masofaga yurish, uzoq masofaga suzish, turistik va alpinizm poxodlarida qatnashish-qon aylanish va nafas olish organlarining ishini nihoyat darajada kuchaytirib yuboradi va shu bilan organizmning barcha organ va sistemalariga katta ta'sir ko'rsatadi. Tabiiyki, bunday yuklamaga faqat yuragi va nafas olish apparati yaxshi rivojlangan, o'rtacha qo'zg'o'luvchanlikka, mustahkam nerv sistemasiga ega bo'lgan, to'la-to'kis takomillashgan organizmgina bardosh bera oladi. Shuning uchun ham o'smirlik yoshida chidamlilikni oshirish mashqlari ehtiyotkorlik bilan tavsiya etiladi, lekin bunda muntazam ravishda mashq qilib turilishi va yuklama asta-sekin oshira borilishi shart. Chidamlilikni oshirish uchun o'rtacha masofaga yugurish, chang'i va konki sporti hamda sport o'yinlari bilan shug'ullanish tavsiya etiladi.

Chidamlilikni oshirish mashqlarining-o'rtacha shiddatli va ko'p kuch sarf qilinadigan yuqori shiddatli xillari bilan farqlanadi. O'rtacha shiddatli mashqlarda yurak, o'pka, nerv va muskul sistemalarining ishi unchalik yuksak darajada bo'lmaydi, binobarin, muddati bir xil bo'lgan o'rtacha shiddatli chidamlilikni oshirish mashqlarini faqat 20-30 yoshdagi kishilargina emas, balki yaxshi chiniqqan 40-50 yoshdagi kishilar ham bajarishlari mumkin.

3. Kuch mashqlari yoki kuchni oshirishga yordam beruvchi mashqlarni bajarishda ham yoshga doir xususiyatlarni tabaqalashtirilgan holda hisobga olish zarur.

Kuch mashqlariga quyidagilar kiradi: og'ir buyumlarni ko'tarish, kurash tushish, gimnastika asboblariida bajariladigan ba'zi mashqlar, xodaga, arqonga, narvonga tirmashib chiqish, arqon tortish va hokazolar.

II.BOB. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport sog'lomlashtirish tadbirlarining ahamiyati.

2.1.Jismoniy tarbiya va sport sog'lomlashtirish tadbirlarining shakllari.

Kun tartibidagi jismoniy tarbiya tadbirlari: o'quvchilarni sog'lomlashtirish va jismoniy rivojlantirish jarayoni uzluksizligini ta'minlash maqsadida maktabda o'quvchilar kun tartibida jismoniy tarbiya tadbirlari belgilanadi va amalga oshiriladi. Kun tartibidagi tadbirlar mazmuni Jismoniy tarbiya dasturi asosida tuziladi va rejalashtiriladi. Jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etishda maktab jismoniy madaniyat jamoasi tashkilotchilik va rahbarlik vazifasini boshqaradi. Jismoniy tarbiyaning o'quvchilar kun tartibidagi tadbirlari o'quvchilarni jismoniy rivojlanishga sog'ligini mustahkamlashga va chiniqtirishga aqliy qobiliyatlarni oshirishga tartib intizomni mustahkamlashni amalga oshiradi. Jismoniy tarbiya tadbirlarini muntazam o'tkazib borish o'quvchilarni o'zini-o'zi nazorat qilish, kun tartibiga rioya qilish hamda faolligini mustahkamlashga o'rgatadi. Jismoniy tarbiya tadbirlari maktabning ta'lim va tarbiyaviy ishlari shakllaridan bo'lib o'quv mashg'ulotlari bilan muvofiq holda tashkil etilishi kerak.

Ertalabki badan tarbiya mashqlari. O'quv mashg'ulotlargacha o'tkaziladigan ertalabki gimnastika-maktabda har kuni darslar boshlanguncha o'tkaziladigan jismoniy mashqlardir. Mashg'ulotlargacha bo'ladigan gimnastika asosan tarbiyaviy va sog'lomlashtirish masalalarini hal etadi. Ochiq havoda o'tkaziladigan mashqlar o'quvchilar organizmini chiniqtirishga ham yordam beradi. Ertalabki badan tarbiya mashg'ulotlari o'quvchilarda tartib intizomni ham tarbiyalaydi. Bu mashg'ulotlar so'ng o'quv kunini uyushgan holda boshlash amalga oshiriladi. Ertalabki badan tarbiya mashg'ulotlarida bolalar jismoniy tarbiya darslari jarayonida o'rgangan umurivojlantiruvchi mashqlarni bajaradilar. Ertalabki badan tarbiya mashg'ulotlariga shifokor ta'qiqlamagan o'quvchilarning barchasi qatnashadilar. Ertalabki badan tarbiya mashg'ulotlariga direktor va o'quv ishlari direktor o'rinbosari rahbarlik qiladi. Mashg'ulotni jismoniy tarbiya o'qituvchilari olib boradilar. Shu bilan birga yoshlar uyushmasi a'zolari va faol sportchi o'quvchilar ham mashg'ulotlarni tashkil etishda ishtirok etadilar.

Ertalabki badan tarbiya mashg'ulotlari ochiq havoda o'tkazilishi maqsadga muvofiq yomg'irli va qattiq sovuq kunlarda mashg'ulotlar sport zallarida va yopiq binolarda o'tkaziladi. Ertalabki badan tarbiya mashg'ulotlarining vazifalari

1. Muskul sistemasi va yurak faoliyatini faollashtirish
2. O'quvchilarni jismoniy zo'rqiqtirmaslik
3. To'g'ri qaddi-qamotni shakllantirish.
4. Umumrivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish.
5. O'quv mashg'ulotlariga aqliy, ruhiy va jismoniy tayyorgarlik ko'rish.

Jismoniy tarbiya daqiqalari. Bu mashg'ulotlar boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan o'tkaziladi. Bunda dars davomida o'quvchilar o'quv mashg'ulotidan to'xtatilib, o'rindiqlar yo'lkasida saflanadi va bo'yin, gavda, bel, qo'l va oyoq uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar bajariladi. Bu mashg'ulotlarning maqsadi uzoq vaqt bir xil holatda gavnani tutishga o'tganmagan yosh bolalar qomatini to'g'ri shakllantirishdir. Dars davomida yosh bolalar bir xil holatda uzoq muddat qolib umurtqa pog'onasi va tayanch harakat apparatida salbiy o'zgarishlar sodir bo'lishi mumkin. Jismoniy tarbiya daqiqalari shunday holatlarni oldini olishga qaratilgan bo'ladi. Jismoniy tarbiya daqiqalari bir xil holatda uzoq muddat faoliyat ko'rsatadigan kasb egalari bilan ham o'tkaziladi.

Tanaffuslardagi harakatli o'yinlar. Tanaffuslar bolalarning dam olishlari va navbatdagi darsga juda samarali tayyorlana olishlari uchun foydalanilishi zarur. Tanaffuslardagi o'yinlarni uyushgan xolda o'tkazish tadbirlarga quyidagi talablar qo'yiladi: Ular bolalarning yosh xususiyatlariga mos bo'lishi va bolalarni juda toliqtirmasligi xam kuchli qo'zg'atmasligi kerak. Tanaffusdagi o'yinlar qish vaqtida ham ochiq havoda o'tkazilgani ma'qul. Tanaffusdagi o'yinlarga jismoniy tarbiya o'qituvchilari yoki tarbiyachi rahbarlik qilishlari kerak. Ular bolalarni to'g'ri va qiziqarli o'ynashlarini, jarohatlanmasliklarini, hammani jismoniy harakatlarni shug'ullanayotganligini nazorat qilib boradilar. Tanaffusda harakatli o'yinlarni uyushgan holda o'tkazish o'quvchilar tartib intizomni mutshkamlaydi. Tanaffuslarda sportchi faol o'quvchilar va yoshlar uyushmalari a'zolari bolalar o'yinlari va mashg'ulotlari boshqaradilar. O'yinlar va mashg'ulotlar dars

boshlanishga 5 minut qolganda to'xtatilib o'quvchilar yuvinib, kiyinib darsga tayyorgarlik ko'radilar. Tanaffusdagi mashg'ulotlar o'quvchilar yoshi, jismoniy rivojlanishi va jinsiga muvofiq takomillashib boradi. Boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan harakatli o'yinlar tashkil etilsa, o'rta sinf va yuqori sinf o'quvchilari bilan sport o'yinlari, estafetalar o'tkazish mumkin.

Jismoniy tarbiyada sinfdan tashqari ishlar: Maktabdagi sinfdan tashqari ishlardan biri ommaviy jismoniy madaniyat va sport ishidir. Sinfdan tashqari ishning vazifalari quyidagilardan iborat. Maktab oldida turgan o'quv-tarbiya vazifalarini hal etishga yordam berish; O'quvchilar sog'ligini mustahkamlashga, organizmni chiniqtirishga, ularning xar tomonlama jismoniy rivojlanishiga yordam berish; O'quvchilarning jismoniy madaniyat darslarida olgan bilimlari, malaka va ko'nikmalarini chuqurlashtirish xamda kengaytirish; Maktab o'quvchilarida tashkilotchi malakalarini tarbiyalash va rivojlantirish; O'quvchilarni yaxshi dam olishlarini tashkil etish; o'quvchilarda jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga ishtiyoq uyg'otish. Sinfdan tashqari ishlarga o'quvchilarni yoppasiga jalb qilish uchun mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazishning xilma-xil shakllaridan foydalanish lozim. Bunda ularning yoshi, sog'ligi va jismoniy tayyorgarligi hisobga olinadi. O'quvchilar bilan amaliy ish olib borish uchun to'garaklar tuziladi. Birinchi navbatda butun yil davomida ishlaydigan umumiy jismoniy tayyorgarlik to'garaklari tashkil etiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik va sport to'garaklari iloji boricha ko'proq o'quvchilarni, shu jumladan, jismoniy rivojlanishda bir oz oqsayotgan bolalarni ham jalb etish lozim. Sport to'garaklarining rahbarlari muayyan sport turining mashg'ulotlarini o'tkazish uslubiyatini, bolalar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarning o'ziga xosligini yaxshi bilishlari kerak. O'quvchilarining jismoniy rivojlanishi hamda jismoniy tayyorgarligini va yosh, jins xususiyatlarini hisobga olgan holda ular maktablardagi va maxsus sport muassasalaridagi jismoniy tayyorgarlik va sport to'garaklariga jalb etiladi. Sport mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil etish va boshqarishda, bolalarni sport turlari bilan shug'ullanishida organizmi

rivojlanishining hamda sport natijalarini ko'rsatishni ijobiy natijalariga erishish mumkin.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik to'garaklari o'quvchilarni jismoniy rivojlantirishni ta'minlab to'garak mashg'ulotlari ish faoliyati, yil davomiga quyidagicha rejalashtirish mumkin. Kuzda-harakatli va sport o'yinlari, yengil atletika, qishda-qishki sport turlari, gimnastika, kurash mashg'ulotlari, bahorda-kross tayyorgarligi, sport o'yinlari, yozda-suzish mashg'ulotlari o'tkaziladi. Umumjismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari jismoniy tarbiya asosida tashkil etiladi. Musobaqalar va sport bayramlarida o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi nazorat qilib boriladi. To'garaklar a'zolari 15-20 kishidan iborat bo'lishi mumkin. Guruhlar yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligi bir xil darajadagi o'quvchilardan saralanadi. To'garak mashg'ulotlari haftasiga bir yoki ikki marta o'tkaziladi. Har bir mashg'ulot 60 minut atrofida bo'lishi mumkin. Maktabda sport turlari bo'yicha to'garaklar ham faoliyat ko'rsatib, bu to'garaklarga jismoniy tayyorgarlikka ega, shaxsiy qiziqishlari va jismoniy qobiliyatli bo'lgan o'quvchilar jalb etiladi. Sport to'garaklari maktab jismoniy tarbiya dasturi asosida ish olib boradi. Sportchi o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligi guruh mashg'ulotlari va sport musobaqalari, bayramlarda nazorat qilib turiladi. To'garak mashg'ulotlari haftasiga 3-4 marotaba tashkil etilib, 60-90 minut davomida o'tkaziladi. Sport turi bo'yicha zaruriy jihozlar va mutaxassis tarbiyachilarning mavjudligi hamda mashg'ulot o'tish joylari talabga javob berishi maktab sharoitida ham malakali sportchilar tayyorlash imkonini beradi.

Sayrlar, ekskursiyalar, yurishlar. Sayrlar, ekskursiyalar va sayyohlik yurishlar katta ta'lim va tarbiya ahamiyatga molik. Chunki bu jarayonda bolalar tabiat, jonajon o'lka va uning diqqatga sazovor joylari bilan tanishadilar. Bu tadbirlar yurish, yugurish va o'yin malakalarining takomillashishiga yordam beradi, organizmni chiniqtiradi va bolalar sog'ligini mustahkamlaydi hamda yurish-turish, o'z-o'ziga xizmat qilish, joyni mo'ljalga olish va xokazo ko'nikmalarni egallashga imkon yaratadi. Shuningdek, ular bolalar jamoasini qaror toptirish va mustaxkamlashda, do'stlik, o'rtoqlik hissini tarbiyalashda bebaho rol o'ynaydi. Bu

tadbirlar yordamida bolalar tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari quyosh, suv, havo yordamida chiniqib boradilar, mamlakatimizning tabiati va tarixiy obidalari xaqida tushanchaga ega bo'lib boradilar. Sayyohlik yurishlar davomida o'quvchilarda hayotiy zarur jismoniy harakatlar yurish, yugurish, sakrash, tirmashib chiqish, oshib o'tish, malaka va ko'nikmalari shakllanish bilan birga tabiat omillari yordamida chiniqish va suv muolajalarini suzish, cho'milish bilan qabul qilish amalga oshiriladi. O'quvchilarda sayyohlik yurishlarda kerakli jihozlardan foydalanish harakatlanish usullari dala joylarida ovqatlanish va dam olish, o'yinlar bilan madaniy hordiq chiqarish tadbirlari o'tkaziladi.

O'yinlar. Ko'ngil ochishlar. O'quvchilar bilan olib boriladigan sinfdan tashqari ishning eng oddiy va ommaviy, shakli o'yin hamda ko'ngil ochishlardir. O'yinlar o'quvchilarning kichik guruhleri bilan ham, ikki-uchta sinf o'quvchilarining katta guruhleri bilan ham uyushtiriladi. Guruh qanchalik katta bo'lsa, o'yin tashkilotchilari va o'yinboshi o'quvchilar unga shunchalik yaxshi tayyorlangan bo'lishlari kerak. O'yinlar bolalarning darsdan tashqari paytdagi sevimli mashg'uloti sifatida faqat maxsus "O'yin soatlari" da emas, shuningdek, tanaffuslarda, bayramlarda, sayrlarda, ekskursiyalarda va boshqalarda xam o'tkaziladi.

Sport musobaqalari va bayramlari. Sport musobaqalari maktabdagi jismoniy tarbiyaga oid sinfdan tashqari ishning eng qiziqarli shakllaridan biridir. Ular o'quvchilarni uyda va jismoniy madaniyat jamoalaridagi doimiy jismoniy mashg'ulotlarga jalb etishga yordam beradi, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshiradi, bolalar jamoasini mustaxkamlaydi. Musobaqalar, sinfdan tashqari ishning boshqa turlari qatori, maktabning umumiy yillik ish rejasiga kiritiladi. O'quv yilining boshida musobaqalarni o'tkazish muddati, qoidalari va dasturlari aniq belgilab olinadi. Bu muddatlarni hisobga olgan holda musobaqalarga oldindan tayyorgarlik ko'riladi. Har bir musobaqa muayyan nizomga muvofiq o'tkaziladi. Nizomda musobaqaning maqsadi va vazifalari, vaqti va o'tkazilish joyi, qatnashuvchilar, dasturi, o'tkazilish sharti va hisobga olish, eng yaxshi ishtirokchilarni va komandalarni mukofotlash tartibi, arizalar shakli va ularni taqdim

etish muddati ko'rsatiladi. Sport bayramlari tantanali kunlarga bag'ishlanib o'tkazilish mumkin. Bunda o'quvchilarning sportchilarda tuzilgan guruhlarida ishtirok etadilar. Sport bayramlari sportchilarni chiqishlari, bayramni ochilishi, bayroq ko'tarish, davlat madhiyasi va yoshlar madhiyasini ijro etilishi, sportchi o'quvchilarni jismoniy mashqlar va harakatlarni tashkil etishi, ommaviy tadbirlar o'yin kulgi, konsert hamda g'oliblarni aniqlash va bayram yakunida bayramni yopilishi o'tkaziladi.

Jismoniy tarbiyada maktabdan tashqari ishlar. Jismoniy tarbiyaga oid maktabdan tashqari ishlarga Bolalar va O'smirlar Sport Maktabi, Olimpiada Zaxiralari Sport Maktabi, Sport Mahoratini Oshirish Maktablarida sport turlari bilan shug'ullanish mashg'ulotlari kiradi. Bu muassasalarda o'quvchilar sport turlari bo'yicha maxsus tayyorgarliklar ko'radilar. Sport turlari bo'yicha ixtisoslikka erishadilar. Sport turlari bo'yicha texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlik, umumiy va maxsus tayyorgarlik o'tadilar. Shuningdek, jismoniy tarbiyadan maktabdan tashqari ishlarga shahar va viloyat xalq ta'lim boshqarmasi, Bolalar sportini takomillashtirish jamg'armasi tashabbusi bilan tashkil etiladigan maktablar o'rtasidagi har xil sport musobaqalari va bayramlardagi bellashuvlar, o'rtoqlik uchrashuvlari kiradi. Bunday musobaqalar o'quvchilar o'rtasida do'stlik va hamkorlik tuyg'ularini tarbiyalaydi.

Bolalarning bo'sh vaqtlarini jismoniy tarbiya bilan o'tkazish uchun ularning ixtiyoriy harakatlanishi ta'minlanadi. Bu tadbirlar oilada va mahallada tashkil etiladi. Jismoniy tarbiya tadbirlarini oilada va yashash joylarida umumiy jismoniy tayyorgarlik, sport va harakatli o'yinlar, musobaqalar va bellashuvlar shaklida tashkil etiladi. Bu tadbirlarga ota-ona, oiladagi kattalar, yashash joylarida mahalla oqsoqolining jismoniy tarbiya bo'yicha yordamchisi rahbarlik qiladi. Shuningdek, oilada va yashash joylarida ijtimoiy foydali mehnat ham jismoniy tarbiya shakllaridan hisoblanadi. Uy xo'jaligi va dala ishlarida, mahallani obodonlashtirish va ko'kalamzorlashtirish, hashar ishlarida yoshlarni faol ishtirok etishi ularni jismoniy rivojlantirish bilan birga ahloqiy fazilatlari, jamoatchilik, do'stlik va vatanparvarlik tuyg'ulari tarbiyalanadi.

Mustaqil mashg'ulotlar: Bolalarning bo'sh vaqtlarini jismoniy tarbiya bilan o'tkazish uchun ularning ixtiyoriy harakatlanishi ta'minlanadi. Bu tadbirlar jismoniy mashqlar va harakatlar bilan shug'ullanish malaka va ko'nikmasi shakllangandan so'ng mustaqil mashg'ulotlar shaklida o'tkazilishi mumkin. Bolalarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishlarining mustaqil shakli mazmunini umumjismoniy tayyorgarlik mashqlari, umumrivojlantiruvchi mashqlar, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish mashqlari, buyumlar, jismlar va sport jihozlaridagi mashqlar, sport va harakatli o'yinlar shaklida o'tilishi mumkin. Tabiat qo'yniga sayrlar, sun'iy va tabiiy suv havzalarida cho'milish hamda quyoshda toblanish muolajalari ham mustaqil mashg'ulotlar shaklida tashkil etilishi mumkin.

Jismoniy tarbiyaga oid maktabdan tashqari ishlarga maktab direktori, tarbiyaviy ishlar bo'yicha direktor o'rinbosari hamda maktab jismoniy tarbiya o'qituvchilari jamoasi, ota-onalar, mahalla oqsoqolining jismoniy tarbiya bo'yicha yordamchisi boshchilik qiladilar. Ular har bir o'quvchini jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishlarini tashkil etishlari va nazorat qilib borishlari, rag'batlantirib turishlari shart.

O'quvchilarni jismoniy rivojlantirish va jismoniy tarbiyalash tadbirlari, jismoniy tarbiya darslari, ertalabki badantarbiya, tanaffusdagi harakatli o'yinlar kiradi. Bu mashg'ulotlar o'quvchilarni jismoniy mashqlarga o'rgatish xamda xayotiy zarur bo'lgan harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan bo'ladi.

O'quvchilarning jismoniy tarbiya, sport sog'lomlashtirish jarayonlarini tashkil etishda jismoniy tarbiya vositalaridan keng foydalaniladi. Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari bo'lib jismoniy mashqlar hisoblanadi. Jismoniy mashqlar bir shaklga keltirilgan va maqsadga yo'naltirilgan jismoniy harakatlardir.

Jismoniy mashqlar bolalarni jismoniy harakatlarga o'rgatish bilan birga ularning jismoniy fazilatlari bo'lib hisoblangan kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantiradi. O'quvchilarini jismoniy mashqlar va amaliy jismoniy harakatlarga o'rgatishning maqsadi ularni sog'lomlashtirish,

jismoniy rivojlantirish va xayotiy zarur harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirishdir.

Jismoniy mashqlardan umumrivojlantiruvchi jismoniy mashqlar organizmni jismoniy yuklamalarga tayyorlovchi, sog'lomlashtiruvchi vazifalarni bajaradi. Umumrivojlantiruvchi jismoniy mashqlardan ertalabki badan tarbiya mashg'ulotlarida, davolovchi mashqlar sifatida hamda jismoniy tarbiya darslari yoki sport mashg'ulotlarida tayyorlov jarayonlarida razminka mashqlari sifatida shug'ullanish mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar yurganda, yugurganda, safda, doirada, jixozlar bilan, raqiblar qarshiligi bilan bajarish mumkin. Umumrivojlantiruvchi mashqlar bo'yin, gavda, bel, qo'l va oyoq muskullari uchun alohida bajarilishi mumkin.

Maxsus jismoniy mashqlarga sport turlari bo'yicha bajariladigan jismoniy harakatlarni kiritish mumkin. Yugurish harakatlari yengil atletikachilarning maxsus mashqlari, to'p bilan harakatlar sport o'yinlari mashg'ulotlarining maxsus mashqlari, kurash tushishlar kurashchilar maxsus mashqlari, urish va tepish harakatlari yakkakurash turlarining maxsus mashqlari bo'ladi. Maxsus mashqlar sport to'g'arklari mashg'ulotlari jarayonlarida hamda jismoniy tarbiya darslari davomida o'rgatiladi.

Yordamchi mashqlar maxsus mashqlar malaka va ko'nikmalarini egallashga qaratilgan harakatlardir. Yengil atletikachilarning yordamchi mashqlariga qumlikda yugurish, balanlika va qiyalikka yugurish, oyoqlarga yuk osib yugurishlarni kiritish mumkin. Sport o'yinlari turlarida og'ir to'plar bilan mashqlar, moslamalar bilan mashqlar, yakkakurash turlarida manikenni urish, qopni tepish, mulyajni uloqtirish mashqlari yordamchi mashqlar bo'lishi mumkin.

O'quvchilarni jismoniy rivojlantirish mashg'ulotlari, jismoniy tarbiya darslari, ertalabki badantarbiya, tanaffusdagi harakatli o'yinlar kiradi. Bu mashg'ulotlar o'quvchilarni jismoniy mashqlarga o'rgatish xamda xayotiy zarur bo'lgan harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan bo'ladi. Sport tadbirlariga sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar xamda sport musobaqalari va bayramlarni

kiritish mumkin. Sport to'garaklarida o'quvchilar sport turlari bo'yicha mutaxassislikka erishishadi. Sport to'garaklarida bolalar sport turlari bo'yicha texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlikdan iborat umumiy tayyorgarlikka hamda nazariy, axloqiy va ma'naviy, ruhiy tayyorgarlikdan iborat umumiy tayyorgarlikka ega bo'ladilar.

Ularda sport turlari harakatlarining texnik va taktik tayyorgarligi amalga oshiriladi. Shu bilan birga jismoniy fazilatlar kuch, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik fazilatlarini takomillashib boradi. Sport musobaqalari va bayramlari davomida o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi, texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi nazorat qilinadi. Ularning axloqiy sifatlari va ma'naviy tarbiyasi, ruhiy shakllanish darajalari baholanib boriladi. O'quvchilarning sog'lomlashtirish tadbirlariga asosan tabiat qo'yniga sayrlar, sayyohlik yurishlari va turizm mashg'ulotlarini xisobga olish mumkin. Bu tadbirlarda o'quvchilar tabiat omillari suv, quyosh va havo ta'sirida chiniqadilar.

Sayyohlik mashg'ulotlari davomida hayotiy zarur bo'lgan harakatlar yurish, yugurish, sakrash, tirmashish, osilish, sudralish, yumalash, uloqtirish malaka va ko'nikmalari shakllanadi. O'quvchilarning jismoniy tarbiya tadbirlaridagi faoliyati, harakat malaka va ko'nikmalarini egallash qobiliyatlari hamda jismoniy mashqlarini bajara olish imkoniyatlari doimo va yakuniy amaliy nazoratlar yordamida baholanib, tahlil etib boriladi. O'quvchilarning jismoniy tarbiya tadbirlarini maqsadi va vazifasi, ularni jismoniy rivojlantirish va sog'lomlashtirish bilan birga o'quv faoliyatini takomillashtirish hamda nazariy bilimlar bo'yicha o'zlashtirish darajalariga ijobiy ta'sir ko'rsatishdir.

Jismoniy tarbiya tadbirlari yil davomida ta'lim muassasalari sport inshootlari holati xamda dars materiallari muvofiq rejalashtiriladi. Kuz, bahor fasliga ochiq havoda o'tiladigan mashg'ulotlar, qishda esa zalda va honalarda o'tiladigan jismoniy mashqlar rejalashtirish maqsadga muvofiq bo'ladi. Jismoniy tarbiya dasturi asosida jismoniy tarbiya tadbirlarini to'g'ri rejalashtirish ta'lim tarbiya darajasini oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

2.2.Jismoniy mashqlar jismoniy rivojlantirish tadbirlarining vositalari.

Jismoniy mashqlar insonni dunyoqarashini, psixik ruhiy faoliyatini kengaytiradi va takomillashtiradi. Uning his tuyg'ulari va irodasini hamda karakterini shakllantiradi. Jismoniy mashqlar, tabiatdagi sog'lomlashtiruvchi kuchlar va gigienik omillar jismoniy tarbiya vositalarini tashkil etadi.

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiya qonuniyatlariga muvofiq ravishda foydalaniladigan harakatlarni, insonni jismoniy tarbiyalash vositasidir. Jismoniy mashqlar tarixiy jixatdan tarkib topib, uslubiy jixatdan gimnastika, o'yin, sport va turizm sifatida shakllangandir. Jismoniy tarbiya vositasi sifatida jismoniy mashqlar mashg'ul bo'luvchining aktiv harakat faoliyatini ko'zda tutadi. Jismoniy mashqlarning o'ziga xos xususiyatlari harakatlarni shakllantirish va takomillashtirishga bo'lgan ishtiyoq, harakatlarning maqsadi va unga erishish vositalari haqidagi tasavvur hamda harakatlarni bajarish niyati va iroda urinishlarida ifodalanadi.

Jismoniy mashqlarning kelib chiqishi inson jamiyatining uzoq o'tmishiga borib taqaladi. Jismoniy mashqlarning paydo bo'lishida moddiy xayot sharoitlari-dastavval butun mehnat faoliyati hal qiluvchi rol o'ynagan. Mehnat, jangovar va turmush faoliyatidan tarixiy jixatdan olingan mashqlardan tashqari (yurish, yugurish, tirmashib chiqish, sakrash, biror narsani irg'itish, og'ir narsani bir joydan ikkinchi joyga ko'tarib o'tish, suzish va h.k.), mashqlardan tashqari, jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotini rivojlantirish jarayonida mahsus yaratigan va analitik mashqlar deb atalgan mashqlar paydo bo'ldi. Bu mashqlar harakat sifatlarini rivojlantirish uchun shuningdek alohida pedagogik yoki davolash vazifalarini hal etish uchun qo'llaniladi.

Jismoniy mashqlar insonning ongli harakati natijasidir. Ular shakli va ta'siri hamda bajaradigan vazifalariga muvofiq bir qator turlarga bo'linadi. Bizga malumki, jismoniy harakatlar siklik-harakatlar takrorlanuvchi va atsiklik harakatlar-harakatlar takrorlanmaydigan harakatlarga bo'linadi. Demak jismoniy mashqlar ham shunday harakatlarga bo'linadi. Yugurish, gimnastika, suzish mashqlarini siklik mashqlar

yoki harakatlar, sport o'yinlari, yakkakurash usullari, suv polosi, shu kabilar – atsiklik mashqlar yoki harakatlar deyish mumkin.

Shunindek jismoniy mashqlarni Umurivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, yordamchi mashqlar turlariga ajratish mumkin. Umumrivojlantiruvchi mashqlar ertalabki badan tarbiya, jismoniy tarbiya darslari va sport trenirovkalari tayyorlov qismida shug'ullanuvchilarning mashg'ulotning asosiy qismiga va jismoniy yuklamalar ta'siriga tayyorlash, davolovchi jismoniy mashqlar sifatida foydalaniladi. Maxsus mashqlar bir sport turiga xos bo'lgan jismoniy harakatlar yoki mashqlardir. Yengil atletikachining yugurish, sakrash, uloqtirish mashqlari yoki futbolchining to'p surishi, tup chiqarishi, qabul qilishi, to'pni bosh bilan o'ynashi, gimnastikachining jihozlardagi mashqlari, erkin va saf mashqlari va h.k. yordamchi mashqlar esa maxsus mashqlar texnikasini egallashga yordam beruvchi mashqlar to'plami: trenajerlardagi mashqlar, soxta raqib bilan harakatlar, aldov harakatlari va h.k.

Jismoniy mashqlar ular jismoniy tarbiya qonuniyatlari negizida qo'llanilmaydigan bo'lsa, salbiy natija berishi, zarar keltirish mumkin. Mashg'ulotlarga pedagogik jixatdan to'g'ri rahbarlik qilish, o'rgatish va tarbiyaning maqbul uslubiyoti jismoniy mashqlarning ratsional ta'sirini belgilaydigan omildir.

Shu bilan birga quyidagi omillarni ham hisobga olish zarur:

1. Shug'ullanuvchining o'ziga hos hususiyatlari (yoshi, jinsi, sog'ligi, tayyorgarlik darajasi, mehnat, o'qish, dam olish, turmush rejimi).
2. Jismoniy mashqlarning o'ziga hos hususiyatlari, ularning murakkabligi, yangiligi, yuklamasi, emotsiya berishi va boshqalar.
3. Tashqi sharoitning alohida hususiyatlari (meteorologik, mahalliy hususiyatlar, jihozlar va snaryadlarning sifati, mashg'ulot joyining gigienik holati va boshqalar).

Jismoniy mashqlar barcha hodisalar va jarayonlarga o'xshash o'zining mazmuni va shakliga ega. Jismoniy mashqlar mazmuni tushunchasiga bir butun qilib jamlangan qator jarayonlar kiradi, bu jarayonlar ta'siri ostida harakat faoliyati rivojlana boradi. Jismoniy mashqlarning mazmuniga ana shu harakat faoliyatlari qismlarining jami ham kiradi (masalan, yugurib kelib turib uzunlikka sakrash

tushunchasiga yugurib kelish, sakrash, parvoz, yerga tushish tushunchasiga ham kiradi), shuningdek, harakat mashqlarini bajarish vaktida organizmda sodir bo'ladigan barcha funksional o'zgarishlar ham shunga kiradi. Bu elementlarning hammasi jismoniy mashqlarning umumiy mazmunini tashkil etadi.

Jismoniy mashqlarning shakli ularning ichki va tashqi strukturasi va tashkil etilishdan iboratdir. Jismoniy mashqlarning ichki strukturasi harakatlarni bajarish vaqtida asosiy funksiyalarni ta'minlaydigan o'zaro aloqalar, o'zaro muvofiqlik jarayonlari qandayligi bilan karakterlanadi. Jarayonlarning aloqasi, bir-biriga muvofiqligi, masalan, shtanga ko'tarishdagiga nisbatan yugurish chog'ida boshqacha bo'ladi, shuning uchun ana shu mashqlarning ichki strukturasi ham har xil bo'ladi. Mashqlarning tashqi shakli ko'zga ko'rinib turadi. Shu ko'zga tashlanib turadigan jarayon harakat jarayonida masofa, vaqt, kuchga nisbatan karakterlanadi.

Jismoniy mashqlarning mazmuni bilan shakli o'zaro aloqada. Mazmun mashqlarning ancha serharakat, to'xtovsiz o'zgarib turadigan tomonidir. Mazmun shaklga nisbatan yetakchi rol uynaydi; mazmunning o'zgarishi bilan shakl o'zgaradi, masalan, turli masofaga yugurishda tezlik sifatlari har xil bo'ladi va yugurish texnikasining komponentlari: qadamning kattaligi, gavdani tutish holati va boshqalar ham har xil bo'ladi.

Odam necha yoshda bo'lsa ham jismoniy mashqlar bilan shug'ullanib turishi mumkin. Inson juda yosh chog'idan boshlab, to juda keksayib qolgunga qadar organizmidagi har qanday organ va sistemalarga xilma-xil ta'sir ko'rsata oluvchi mashqlarni bajarishga qodirdir.

Bizning gavdamiz yoshligimizdan to keksayib qolgunimizga qadar organ va to'qimalarimizni mustahkam, tetik va bardam qiluvchi harakatlarni; jismoniy rohat, tetiklik hamda sportning biron turi bilan muntazam shug'ullanuvchi har bir kishiga ma'lum bo'lgan alohida quvnoqlik tuyg'ularini keltirib chiqaruvchi mashqlarni bajara oladi.

Jismoniy mashqlar odam organizmiga har taraflama ta'sir ko'rsatadi va bironta ham hujayrani mashq maqsadida qilinadigan harakatlar ta'siridan chetda qoldirmaydi. Bu, har bir xujayraga, har bir to'qimaga, shu jumladan suyak

to'qimasiga ham bir xilda taaluqlidir. Jismoniy mashqlar muskul to'qimasi singari, suyak to'qimasiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Bu vaqtni ayrim muskul guruhlariga boruvchi nervlarni qirqib qo'yish yo'li bilan o'tkaziladigan qiziq tajriba orqali isbotlash mumkin. Bunday holat bir necha oy davom etganidan keyin suyaklar ochilib, tekshirib ko'rilganda quyidagi o'zgarishlar yuz berganligi aniqlangan. Hayvonlarning qirqilgan nervli muskullar birikkan suyaklari eniga va bo'yiga o'sishdan to'xtab qolgan, chunki muskullar paralichlangan holatda bo'lib, suyaklarni harakatlantira olmas edi. Bu suyaklar harakatsizlik natijasida nimjon va mo'rt bo'lib qolgan. Nervlari qirqilmagan va shu tufayli muskullari me'yoriy ishlab turgan boshqa hayvonlarning suyaklari esa, eniga ham, bo'yiga ham to'g'ri rivojlana bergan.

Suyaklardagi muskul paylari kelib birikadigan bo'rtma va o'siqlar jismoniy mehnat qiluvchi kishilarda hamda jismoniy mashqlar bilan ko'pdan buyon shug'ullanuvchi sportchilarda ayniqsa yaxshi rivojlanganini anatomlar allaqachon qayd qilganlar. Faqat jismoniy mahnat va sport bilan shug'ullanuvchi kishilardagina qo'l va oyoqlarning rentgen suratida bo'rtma va o'siqlar aniq ko'rinib turadi, bu esa muskullarning qisqarish kuchi ta'siriga duchor bo'lib turadigan joylarning yaxshi rivojlangani, o'sgani mustahkamlanganidan dalolat beradi. Sport bilan shug'ullanmaydigan kam harakat kishilarda ana shu bo'rtmalar rentgen suratida zo'r-bazo'r ko'zga ilinadi.

Jismoniy mashqlarning ta'siri ostida muskullarda kattagina o'zgarishlar ro'y beradi. Agar gavdamiz muskullari uzoq vaqt harakatsiz turib qolsa, bo'shashib, bequvvatlashadi va kichraya boshlaydi. Bunday holatni sinish-chiqish natijasida qo'l yoki oyog'i gipslab qo'yilgan bemorlarda uchratish mumkin.

Sport bilan muntazam shug'ullanish, muskul sistemasiga jismoniy mashqlarning doimo ta'sir etishi-bu sistemaning mustahkamlanishiga, rivojlanishiga va hajmining kattalashuviga yordam beradi. Binobarin, agar sport bilan shug'ullanishni juda keksayib qolgunga qadar ham to'xtatilmasa, gavdaning tashqi ko'rinishi o'zining go'zalligini saqlab qoladi.

Muntazam jismoniy mashqlar natijasida muskullar bo'yiga emas, balki muskul tolalarining yo'g'onlashishi hisobiga, eniga qarab ham o'sadi. Muskullarning hajmi ko'pincha juda ham kattalashib ketadi.

Muskullarning kuchi faqat ularning yo'g'onligigagina emas, balki markaziy nerv sistemasidan muskullarga kelib turadigan nerv impulslarining kuchiga ham bog'liqdir. Doimo jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchi odamda markaziy nerv sistemasidan muskullarga kelib turuvchi nerv impullari muskullari mashq qilinmagan kishilardagiga nisbatan zo'rroq kuch bilan qisqarishga majbur etadi.

Muskullarning jismoniy mashqlar ta'sirida vujuduga keladigan yana bir xususiyati-cho'ziluvchanligining kuchayishidir. Bu esa ish faoliyatining xususiyatiga kura, uzoq vaqt bir xil vaziyatda o'tirishga majbur bo'ladigan, masalan, stolda o'tirib yozuv-chizuv bilan, rasm chizish va hokazo ishlar bilan band bo'ladigan va shu sababli gavda hamda bo'g'imlarining harakatchanligi yo'qola boradi va yoshi ulg'aygan kishilar uchun ayniqsa muhimdir. Uzoq vaqt mana shunday bir xil vaziyatda bo'lish gavdaning to'g'ri shaklini, qo'l va oyoqlarning chaqqonligini yo'qotishga olib keladi. Bo'g'imlar harakatchanligining kamayishi va gavdaning bukrisimon bo'lib qolishi-hayotimizda tez-tez uchrab turadigan voqeadir. Bu holatlar ayrim muskul guruhlarida cho'ziluvchanlikning yo'qolishi natijasida kelib chiqadi. Juda kam cho'ziladigan pay bog'lamlarining aksicha, muskullar juda yaxshi cho'ziluvchan bo'lib, hatto o'rta va keksa yoshdagi odamlarda ham bu xususiyatini saqlab qoladi.

Jismoniy mashqlar ta'sirida muskullar faqat cho'zilibgina qolmay, shu bilan birga qattiqlashadi ham. Muskullarning qattiqlanishiga bir tomondan, muskul xujayralari protoplazmasining va hujayralar tomon birlashtiruvchi to'qimaning o'sib ketishi, ikkinchi tomondan-muskullar tonusining holati sabab bo'ladi.

Har bir muskul ma'lum taranglikka yoki tonusga ega bo'lib, uni muskullarni oddiygina ushlab ko'rish yo'li bilan aniqlash mumkin: sport bilan shug'ullanmaydigan kishilarda muskullar yumshoq va shalviragan, tonusi nihoyatda pasaygan bo'ladi, vaholanki, tonus muskullarni ishga tayyorlaydi; jismoniy

mashqlar bilan shug'ullanuvchi kishilarda esa muskullarning tonusi birmuncha yuqori bo'lib, to'g'ri qaddi-qomatni saqlab qolishda katta rol o'ynaydi.

Nerv sistemasi qo'zg'otilganda, ayniqsa jismoniy mashqlardan keyin, umumiy tonus qo'tariladi. Toliqqanda muskullar tonusi pasayadi. Muskul tonusini markaziy nerv sistemasi tartibga solib turadi, shu sababli tonusning har qanday pasayishi markaziy nerv sistemasining ham toliqqanidan darak beradi. Bu toliqishni esa jismoniy mashqlar va sport yordamida yo'qotish mumkin.

Jismoniy mashqlar ta'sirida muskullarning oziqlanishi, ya'ni ularning qon bilan ta'minlashnishi kuchayadi. Ma'lumki, jismoniy harakat natijasida faqat muskullarning orasidan o'tuvchi behisob mayda qon tomirlaning oralig'i kengayibgina qolmay, shu bilan birga ularning miqdori ham ko'payadi.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi kishilarning muskullarida kapillyarlarning miqdori mashq qilmagan kishilardagiga nisbatan ancha ko'p bo'ladi, binobarin, to'qimalarda va bosh miyada qon aylanishi ham mashq qilmagan kishilardagiga nisbatan ancha yaxshi bo'ladi. Jismoniy mashqlar bilan harakatga keltirilgan muskullar markaziy nerv sistemasining ta'siri ostida yuz beradigan murakkab kimyoviy o'zgarishlar natijasida tetiklik, yengillik va quvnoqlik tuyg'ularini hosil qiladi.

Jismoniy mashqlarni bajarayotganda kislorod nihoyatda ko'p talab qilinadi, mana shuning uchun ham muskul sistemasi qanchalik ko'p ishlasa o'pka bilan yurak shunchalik shiddatli ishlaydigan bo'ladi.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchi odamning yuragi tejamli ishlaydi. Uning qisqarishlari mashq qilmagan odamning yuragiga nisbatan ancha chuqur bo'lib, mashq qilib kelgan odamning yuragi har qisqarganida mashq qilmagan odamning yuragi qisqargandagiga nisbatan aortaga ancha ko'p qon oqib o'tadi.

Mashq qilib chiniqqan yurak zo'r kuch sarflanadigan jismoniy harakatlar vaqtida, o'zi hech qancha zararlanmay turib, ancha tez qisqara boshlashi va tezda o'zining asli holatiga qaytishi mumkin.

Shuni unutmaslik kerakki, to'g'ri va muntazam ravishda o'tkaziladigan jismoniy mashqlar dastlab shunga olib keladiki, yurak ana shunday zo'r berib

ishlashga moslashib qoladi, buning natijasida yurak faoliyatining sekinlashishi bilan birga uning hajmi, ya'ni yurakning muskul massasi kattalasha boradi. Bunday "sportchi yurak" juda katta kuch-quvvatga ega bo'lib, bu kuch uning ish qobiliyatini uzoq yillar davomida ta'minlab turishga qodirdir.

Jismoniy mashqlar nafas olish organlari uchun ham muhim ahamiyatiga ega. Agar o'pka pufakchalarini bir tekislik ustida yonma-yon joylashtirib chiqilsa, ular 64 kvadrat metrga teng maydonni egallagan bo'lur edi.

O'pkada ichi qon bilan to'lgan juda ingichka naychalar bilan qoplangan 3 millionga yaqin pufakchalar bor. Agar hamma pufakchalarning devorlarini yoyib, ularni yonma-yon joylashtirilsa, 100 kvadrat metr maydonni egallaydi.

Taqqoslash uchun shuni aytish mumkinki, agar odamning butun terisini tep-tekis qilib yoyilsa, u bor-yo'g'i 2 kvadrat metr joyni egallaydi, xolos.

Chuqur va bir tekisda nafas olish qonning to'g'ri aylanishiga yordam beradi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar, masalan, yugurish vaqtida toliqish hollari yuz berganda bir necha marta chuqur nafas olish va chiqarish yuguruvchining ahvolini ancha yaxshilashi mumkin.

Jismoniy mashqlar ta'siri ostida o'pkaning tiriklik sig'imi kattalashadi, qobirg'a tog' aylari ko'proq elastiklashadi, nafas olish muskullari mustahkamlanadi va ularning tonusi kuchayadi. Bularning hammasi, ayniqsa aqliy mehnat xodimlarida nafas olish apparatining ishiga ijobiy ta'sir etadi.

Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish odamning ruhiy holatiga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy mashqlar, sport, sport o'yinlari, sevimli ish ijodiy emotsional ko'tarinkilikni keltirib chiqaradi, odam hayoti uchun nihoyatda zarur bo'lgan umumiy mehnat qobiliyatini, quvonch va mamnuniyat hislarini oshiradi.

Jismoniy mashqlar va sport erkaklar uchun ham, ayollar uchun ham salomatlik va go'zallik manbaidir.

2.3.Tabiat omillari va gigiena talablari sog'lomlashtirish tadbirlarining vositalari

Jismoniy tarbiya vositalari yordamida chiniqish. Chiniqish deganda turli meteorologik omillarning noqulay ta'siriga organizmning chidamliligini oshirishga qaratilgan gigienik tadbirlarga tushuniladi. Chiniqish-jismoniy tarbiya sistemasining ajralmas qismi bo'lib, kishilarning yuksak unumdorlik bilan bajariladigan mehnatga va Vatan himoyasiga tayyorlashning samarali vositasidir. Muntazam ravishda chiniqish mashqlarini o'tkazish ko'pgina kasalliklarning oldini olishga, kishilarning umrini uzaytirishga va uzoq yillar mobaynida yuksak darajadagi ish qobiliyatini saqlab qolishga imkon beradi.

Shamollash tufayli sodir bo'ladigan kasalliklarning oldini olishda chiniqish muhim rol o'ynaydi. Bunday kasalliklar hozircha ancha keng tarqalgan bo'lib, umumiy kasalliklar ichida ularning salmog'i 20-40% ni tashkil qiladi. Chiniqtiruvchi mashqlar bilan muntazam shug'ullanib borish shamollash kasalliklari miqdorini 2-5 marta kamaytiradi, ayrim hollarda deyarli batamom kasallikning oldi olinishiga muvaffaq bo'linadi. Shu bilan birga chiniqish organizmning umumiy mustahkamlanishiga yordam beradi, qon aylanishini yaxshilaydi, markaziy nerv sistemasi tonusini ko'taradi, modda almashinuvini yaxshilaydi, gigienik rejimni ishlab chiqishga yordam beradi.

Chiniqish negizida butun organizmni o'ziga hos bo'lgan trenirovkasi, birinchi galda har xil meteorologik omillar ta'siriga organizmdagi issiqlikni muvofiqlashtirib turuvchi termoregulyatsiya apparatining mashqlari yotadi. Chiniqish jarayonida maxsus qo'zg'atuvchilarning qayta-qayta ta'sir etishi natijasida hamda nerv regulyatsiyasining ta'siri ostida organizmning moslashuv effektini ta'min etadigan muayyan funksional sistema shakllanadi. Bunda endokrin apparatida, turli organlar darajasida, to'qimalar va hujayralarda va eng muhimi, nerv sistemasida moslashuv reaksiyasi sodir bo'ladi. Shu vaqt organizm sovuqqa, issiqqa va boshqa shunga o'xshagan odatdagidan tashqari kuchli tashqi ta'sirlarga chidam bilan bardosh berish imkoniyatiga ega bo'ladi. Masalan, sovuq suvni qayta-qayta va muntazam ravishda

qo‘llanish natijasida badandan ko‘proq issiqlik ajralib, bu jarayon kuchayadi hamda terining harorati ko‘tariladi.

Shu bilan birga uning asosiy shox qatlami qalinlashadi, bu esa undagi mavjud retseptorlarning qo‘zg‘alish intensivligini kamaytiradi. Bular bari organizmning sovuqqa chidamliligini oshiradi.

Organizmning chiniqishi natijasida gavdaning haroratini me‘yoriy saqlash imkoniyatiga, shuningdek meteorologik omillarning har xil o‘zgarishlari vaqtida ba’zi bir fiziologik funksiyalarning ko‘rsatkichlari o‘zgarganda ham mo‘‘tadil holatda qolish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Chiniqqan kishilar, chiniqmagan kishilar hech qachon chidolmaydigan ichki muhit o‘zgarishlariga ortiqcha kuch sarflamasdan, o‘z salomatligini va ish qobiliyatini yo‘qotmagan holda, chiday oladi. Chiniqish maxsus ravishda tashkil etilishi, ya’ni chiniqtiruvchi tadbirlarni maxsus tashkil etilgan mashg‘ulotlar orqali amalga oshirish mumkin: organizm chiniqtiruvchi tadbirlar tufayli har kuni asta-sekin chiniqib boradi.

Chiniqishga istagan yoshdan kirishish mumkin. Bu ish qancha erta boshlansa, organizm shuncha mustahkam bo‘ladi. Chiniqishni boshlashdan oldin shifokor bilan maslahatlashib olish kerak. Shifokor kishining salomatligi qay ahvolda ekanligini teshiribgina qolmay, shu bilan birga chiniqtiruvchi tadbirlar shaklini va ularning me‘yorini belgilab olishga ham yordam beradi.

Tegishli tadbirlar to‘g‘ri amalga oshirilgan taqdirdagina chiniqish muvaffaqiyatli o‘tishi mumkin. Chiniqishning quyidagi asosiy gigienik tamoyillari belgilab chiqilgan: sistematiklik, izchillik individual xususiyatlarini hisobga olish, vosita va shakllarning xilma-xilligi, aktiv rejim, umumiy va xususiy chiniqish tadbirlarini bir-biriga qo‘shib olib borish, o‘z-o‘zini nazorat qilish ana shunday tamoyillar jumlasidandir.

Sistematik tamoyili chiniqtiruvchi tadbirlarni muntazam ravishda, har kuni bajarishni talab qiladi. Chiniqishga erishish uchun u yoki bu meteorologik omil ta’sirini takrorlash zarur. Bu tadbir muntazam ravishda o‘tkazilar ekan, uning izlari oldingi izlar ustiga tushib boraveradi. Shunday qilib, mazkur qo‘zg‘atuvchiga nisbatan organizm reaksiyasi asta-sekin o‘zgarib boradi. Chiniqish tadbirlarini

o'tkazishda, uzoq muddat uzilish bo'lsa, bu organizmning bo'shashib ketishiga yoki erishilgan himoya reaksiyalarining batamom yo'qolib ketishiga olib keladi. Odatda tadbirlarni to'xtatib qo'yilgandan keyin oradan ikki-uch hafta o'tgach, chiniqqan omilga nisbatan organizmning barqarorligi so'na boshlaydi.

Muolaja me'yorini asta-sekin izchillik bilan oshira borish—bu to'g'ri chiniqishning asosiy shartidir. U kichik-kichik dozalardan va eng oddiy usullardan boshlanmog'i kerak. Faqat shunday qilganda, ya'ni vaqt, miqdor va shakl jihatidan o'tkazilayotgan tadbirlarni asta-sekin kichik dozalardan, katta dozalarga ohista o'tkazgandagina bu tadbirlar kutilgan natijani berishi mumkin. Bu qoidalarni e'tiborga olmaslik esa salbiy oqibatlarni keltirib chiqarishi mumkin.

Tadbirlar me'yori va shaklini tanlash va o'tkazishda kishining individual xususyatlarini hisobga olish lozim. Bu chiniqish tadbirlari turli kishilar organizmi turlicha bo'lgani uchun bir xilda ta'sir ko'rsatmasligi bilan tushuntiriladi. Bolalar tashqi omillar ta'siriga kattalarga nisbatan ko'proq moyil xususiyatga egadirlar. Jismoniy jihatdan zaif shaxslar yoki yaqin orada kasaldan turgan kishilar muteorologik omillar ta'siriga sog'lom kishilarga nisbatan ancha kuchli darajada moyildirlar. Chiniqish vositasi va shakllarning xilma-xilligi har tomonlama chiniqishni ta'minlaydi.

Aktiv rejimga amal qilib olib borilganda chiniqish ancha samarador bo'ladi. Bunda chiniqish tadbirlari amalga oshirilayotganda jismoniy mashqlar qilish yoki qandaydir muskul ishlatiladigan ishlarni bajarish hisobiga sodir bo'ladi. Organizmni sovuqqa chidamli qilish tadbirlarga jismoniy mashqlarning qo'shilishi issiqlik chiqarish susayib ketishi natijasida sodir bo'lgan holni ancha kuchli issiqlik ajratish hisobiga qoplash mumkin bo'ladi. Bu sovuq qo'zg'atuvining intensivligini passiv rejimdagiga nisbatan ancha tezroq ko'paytirish imkonini beradi. Chiniqish tadbirlarini issiqlik sharoiti tez-tez o'zgartirilib jismoniy mashqlar bilan qo'shib olib borilganda organizm barqarorligi yuksak darajada bo'lgan.

Umumiy va xususiy chiniqish tadbirlarini bir-biriga qo'shib olib borish organizmning noqulay tashqi omillarga barqarorligini ancha oshiradi. Chiniqish tadbirlari umumiy tadbirlarga hamda xususiy tadbirlarga bo'linadi. Organizmning

barcha a'zolari, tananing butun sirtiga ta'sir ko'rsatadigan tadbirlar umumiy chiniqtiruvchi tadbirlarga kiradi. Gavdaning ayrim uchastkalarini xususiy chiniqtirishga qaratilgan tadbirlarga nisbatan kamroq kuch bilan ta'sir ko'rsatadi. Lekin iqlim omilini organizmning sezgir uchastkalariga ta'sir ettirish, ya'ni, masalan, bo'g'inlarni. Tomoqni, bo'yinni va tez ta'sir qiladigan boshqa a'zolarga issiqlik omilini mohirlik bilan tadbiriq etilsa, xususiy chiniqishda ham yaxshigina foydali natijaga erishish mumkin.

Chiniqish jarayonida kishi o'zini doimiy ravishda nazorat qilib borishi kerak. Organizmga chiniqtiruvchi tadbirlar ta'sirini bir qator oddiy belgilarga qarab ham bilib olish mumkin. qattiq uyqu. Yaxshi ishtaha, o'zini yaxshi his etish, ish qobiliyatini ortishi va shunga o'xshash faktlar chiniqish tadbirlari to'g'ri o'tkazilayotganini hamda uning ijobiy natijalarini ko'rsatuvchi belgilardir. Uyqusizlik. Bezovtalik, ishtahasizlik, ish qobiliyatining pasayib ketishi, chiniqish tadbirlarining noto'g'ri o'tkazilayotganini ko'rsatadi. Bunday hollarda o'tkazilayotgan tadbirlar shakli va me'yorini o'zgartirish hamda shifokorga murojaat etish lozim.

Ochiq havoda chiniqish. Ochiq havoda chiniqish—bu xavfsiz chiniqish tadbiridir. Muntazam chiniqishning boshqa turlariga o'tishda ishni mana shu havo vannasi olishdan boshlash tavsiya etiladi.

Havoning chiniqtiruvchi ta'siri uning haroratiga bog'liqdir. Biroq, havoning namligi va harakat tezligini hisobga olmoq kerak. Badanning issiqlik sezish xususiyatiga qarab turib, havo vannasi bir necha turga bo'linadi. Issiq havo vannasi, salqin havo vannasi va sovuq havo vannasi. Bunday bo'linish shartli bo'lib, hamma uchun hisoblangan oddiy me'yoriylardir. Tabiiyki, sovuqni sezish chiniqqan kishilarda bundan ancha past haroratda bilinadi.

Havo vannasi qabul qilishni oldindan shamollatib qo'yilgan xona ichida boshlash tavsiya etiladi. Shundan keyin, chiniqa borish darajasiga qarab, bu tadbirlarni ochiq havoda o'tkazish mumkin. Vanna uchun eng qulay joy-havosi chang va zararli gazlardan holi bo'lgan, ko'kalamzor, soya-salqin joylardir. Vanna qabul qilganda yotib, o'tirib yoki harakat qilib, yurib turish kerak. Nam havoda va

shamol bo'lib turgan paytda vanna olish muddati qisqartiriladi. Yomg'ir yog'ib turganda, tuman tushganda va shamolning harakati sekundiga 3 m/s dan oshganda bu tadbir amalga oshirilmaydi.

Havo vannasining me'yori ikki yo'l bilan belgilanadi va amalga oshiriladi, birinchidan, havo harakatining asta-sekin pasaytirib borish yo'li bilan yoki, ikkinchidan, bir xildagi harakatda tadbir o'tkaziladigan vaqtni asta-sekin uzaytirish yo'li bilan bajariladi. Dastlabki havo vannalari sog'lom kishlar uchun 20-30 minut davom etishi kerak. Bunda havoning harorati 15-20 bo'lmog'i zarur. Shundan keyin tadbirni o'tkazish vaqti har kuni 10 minutdan oshirib boriladi, shu tariqa u ikki soatga yetkaziladi. Ikkinchi bosqich-bu havo vannasini 15-10 haroratda, 15-20 minut davomida qabul qilishdan boshlanadi. Bu vaqt ichida albatta qo'lni, oyoqni siltab bajariladigan shaxdam, jadal harakatlarni bajarib turish kerak.

Sovuq vannani yaxshi chiniqqan kishilargina, ular ham shifokor nazoratidan o'tgandan keyingina qabul qilishi mumkin. qabul qilish vaqti-5-10 minutdan oshmasligi kerak. Sovuq vanna qabul bo'lingach, badanni artib qizdirish va iliq dush qabul qilish kerak. Havo bilan chiniqish paytida kishi o'zini-o'zi qiynab sovuq qotish darajasigacha bormasligi lozim. qattiq sovuq qotishning dastlabki belgilari paydo bo'lishi bilanoq bir oz yugurish zarur va bir nechta gimnastika mashqlarini bajarish darkor.

Ko'pincha shamollash bilan bog'liq bo'lgan kasalliklarni keltirib chiqaradigan yelvizakda chiniqish muhim ahamiyatga ega, ular kutilmaganda gavdaning uncha katta bo'lmagan uchastkalariga ta'sir ko'rsatib, uni sovutadi. Bu narsa darhol sezilmaydi va organizmda yetarli darajada himoya reaksiyalari uyg'otmaydi. Bunda yelvizak gavdaning butun sirtiga baravar ta'sir qilishiga erishmoq kerak.

Maxsus havo vannalaridan tashqari har qanday iqlim sharoitida ochiq havoda sayr qilib yurish, butun yil davomida fortochkani ochib uxlashga odatlanish organizmga g'oyat foydali ta'sir ko'rsatadi. Bu tadbirlarning har ikkalasi ham yuqori nafas olish yo'llarini sovuqqa chidamlilik, barqarorlik darajasini oshiradi. Badanga havo kirib turadigan yengilroq kiymlar kiyib yurish ham muayyan darajada chiniqtiruvchi samara berishi kuzatilgan.

quyoshda chiniqish. quyosh nuri, avvalo ultrabinafsha nurlar organizmga foydali ta'sir ko'rsatadi. Ularning ta'siri ostida markaziy nerv sistemasining tonusi ko'tariladi, terining muhofaza qilish funksiyasi yaxshilanadi, ichki sekretiya bezlarining faoliyati aktivlashadi, terida "D" vitamini paydo bo'ladi. Bular bari odamning ish qobiliyatini oshiradi va uning umumiy kayfiyatini yaxshilaydi, bundan tashqari quyosh nuri turli kasal tarqatuvchi mikroblarga qiron keltiradi.

quyosh nurlari faqat muayyan dozada qabul qilingandagina organizmga ijobiy ta'sir etadi. quyosh nuridan mohirona foydalana bilmaslik natijasida kishi foyda ko'rish o'rniga o'ziga tuzalmaydigan kasallik orttirib olishi mumkin, quyosh nurini suiste'mol qilinishi nerv sistemasini, yurak-qon tomir a'zolari va organizmning boshqa sistemalarini jiddiy ravishda ishga yaroqsiz qilib qo'yishi mumkin.

quyosh nuriga asta-sekin o'rganib, uning energiyasidan ongli ravishda, me'yorini bilib foydalanilgandagina u organizmni mustahkamlashi va uning hayotiy faoliyatini aktivlashtirishi mumkin. Ayrim kasalliklarga chalinganda quyosh nurida chiniqish mumkin.

quyoshda chiniqishni havo iliy boshlagan dastlabki kunlardan boshlab, uni butun yoz mobaynida davom ettirish lozim. Basharti, quyosh vannasi qabul qilish kechikib boshlangan bo'lsa, aytaylik, bu ishga yozning o'rtalarida kirishilgan bo'lsa, uni qancha vaqt davom ettirish va quyosh radiatsiyasi ta'sirini orttirib borishga ayniqsa extiyot bo'lib borish kerak. Shuningdek, yozgi mavsumda, shimoldan janubga qarab sayohat qilgan vaqtda ham extiyotkorlik talab qilinadi.

quyosh vannalarini yer va havo nisbatan kam qizigan va issiqqa hali chidash mumkin bo'lgan ertalabki soatlarda qabul qilgan ma'qul. Mamlakatimizning janubiy rayonlarida yoz mavsumida ertalab soat yettidan o'ngacha, uning o'rta qismida esa sakkizdan o'n birgacha qabul qilgan ma'qul. Bahor va kuzda quyosh vannalari uchun soat 11 dan 14 gacha eng yaxshi vaqtdir.

quyosh vannalarini quyosh nuri tik tushib turgan va kuchli shamollardan himoyalangan har qanday joyda ham qabul qilish mumkin. Chiniqishni shahar tashqarisida suv havzalarida boshlagan ma'qul, chunki bu yerlarda havoning harorati boshqa joylarga nisbatan pastroq va havo harakati esa ko'proq bo'ladi, bu

tanadan issiqlik ajralib chiqishini yaxshilaydi. Buning ustiga toblangandan so'ng havo muolajalarini o'tkazish mumkin.

quyoshda jamoa bo'lib o'tkazishni solyariyalarda, ya'ni maxsus jixozlangan maydonchalarda amalga oshiriladi. Bunday joylarga quyosh yaxshi tushib turadigan bo'lishi, havoning xarakati uchun hamma tomon ochiq bo'lishi lozim. Yaxshilab jihozlangan solyariyada quyosh vannasi qabul qilish uchun maydoncha, dam olish uchun soya joy, qayta kiyinib olish uchun kabinalar bo'lishi zarur. Bundan tashqari u yerda dush, bufet, hojatxona, tibbiyot va ma'muriy xodimlar uchun xonalar bo'lmog'i shart.

quyosh vannalarini ovqatlangandan keyin oradan 30-40 minut o'tgach, qabul qilish tavsiya etiladi. Ertalab nahorda va bevosita ovqatlanishdan oldin quyoshda chiniqish maqbul emas.

quyoshda chiniqishni chalqancha yotgan holda ham, harakat qilib turib o'tkazish ham mumkin. Yog'och karavot ustida yoki yerga biron narsa tashlab chalqancha yotib isinish, oyoqlarni quyosh tomonga uzatish kerak. Boshga oq narsa o'rab olish yoki zontik tutib yotish lozim.

Suvda chiniqish. Suv muolajalari-chiniqishning eng intensiv tadbirlaridan bo'lib, bunga sabab suvning havoga qaraganda issiqlik o'tkazuvchanligi 28 marta ko'proq ekanligidadir.

Suvning harorati chiniqishning asosiy omili hisoblanadi. Buning ustiga suv sepish, ustidan suv quyish, dushga tushish va cho'milish singari suv tadbirlari odamga mexanik ta'sir ham ko'rsatadi. Suvdagi mineral tuzlar, gaz va boshqa suyuqliklarning erishi hisobiga ham suv organizmga muayyan ta'sir ko'rsatishi mumkin. Suvning chiniqish vositasi sifatidagi afzalliklari asosida bir qator tadbirlarni o'tkazish mumkin. Suvning boshqa tadbirlaridan afzalligi, negizida harorat omili yotadi. Shuningdek, suvda o'tkaziladigan chiniqish tadbirlarini tanlash imkoniyati va bunda aniq me'yorga rioya qilinishi ham zarur omillardan sanaladi. Suv tadbirlarini to'g'ri o'tkazish uchun sovuq organizmga qanday ta'sir o'tkazishini bilish kerak. Odamning badaniga sovuq suv tegishi bilan organizm bunga darxol qattiq reaksiya bilan javob beradi. Dastlab tomirlar keskin qisqarib ketishi natijasida

teri tomirlaridan qon ichki organlarga qarab qoladi. Mana shu vaqtda kishi sovuqni his qiladi. Birinchi bosqichdan keyin ikkinchi bosqich keladi-organizm bor kuchi bilan, zo‘r berib issiqlik ishlab chiqara boshlaydi.

Natijada terining qon tomirlari kengayib, qon tomirlariga oqib kela boshlaydi, oqibatda sovuqsirab turgan badanga yoqimli iliq harorat yugura boshlaydi. Sovitish davom ettiriladigan bo‘lsa va bu tadbir xaddan tashqari cho‘zilib ketsa, unda uchinchi bosqich boshlanadi: terining qon tomirlari kengayganicha qolaveradi, ulardagi qonning xarakati sekinlashadi, so‘ng qon yurishdan to‘xtay boshlaydi va shu paytda ikkinchi sovuq qotish boshlanadi. Bu xodisalarning hammasida organizm juda ko‘p miqdorda issiqlik yo‘qotadi. Shuning uchun suv bilan chiniqish vaqtida albatta teri reaksiyasining ikkinchi bosqichigagina erishish zarur, ya‘ni qon tomirlarining kengayishi va yoqimli iliq haroratini sezish tuyg‘usi paydo bo‘lishi bilan chiniqishni to‘xtatish zarur. Uchinchi bosqichning boshlanishiga yo‘l qo‘ymaslik kerak.

Tomir reaksiyasi kechikib boshlangan hollarda badanni sochiq bilan artish hamda keskin harakatli jismoniy mashqlarni bajarish tadbiri amalga oshiriladi. Shuningdek, suv muolajallarini oldindan isinib olish yo‘li bilan o‘tkazish ham maqsadga muvofiqdir; sovib qolgan teri zarur reaksiyani bera olmaydi. Teri qizarib qizish o‘rniga yana ham ko‘proq sovish holati sodir bo‘ladi.

Yoz kunlaridagi va kuz kunlaridagi suvda chiniqish, chiniqishni boshlash uchun eng qulay payt hisoblanadi. Bu tadbirni ertlabki soatlarda uyqudan turgan zahoti yoki ertalabki badan tarbiyani bajarib bo‘lgan zahoti o‘tkazish yaxshi natija beradi. Dastlabki vaqtlarda suv muolajalarini havoning harorati 17-20 bo‘lgan vaqtda o‘tkazish tavsiya etiladi. Keyin esa chiniqishning rivojlana borish darajasiga qarab bundan pastroq haroratga o‘tish mumkin. Dastlab suvning haroratini 33-34 ga keltirib, chiniqishga kirishiladi. Keyin ancha kuchli chiniqish tadbirlariga o‘tib, har 3-4 kunda suvning haroratini bir gradusdan pasayib boriladi. 1,5-2 oy mobaynida asta-sekin suvning haroratini kishi o‘zini qanday his qilish va salomatligiga qarab turib 20-18 va undan ham pastroqqa tushirish mumkin. Suvda chiniqish tadbirlari amalga oshirilayotgan vaqtda noqulay va noxush hislar sovuq qotish holatlari

bo'lmisligi kerak. Suvning harorati asosiy chiniqtiruvchi omil hisoblanadi. Suvda uzoq muddat turish bilan chiniqish muolajalarini ijobiy hal qilish mumkin emas. Suv qancha sovuq bo'lsa, uning tanaga tegish vaqti shuncha qisqa bo'lishi kerak.

Suv bilan chiniqish vaqtida quyidagi suv muolajalarini qo'llash tavsiya etiladi; ho'l sochiq bilan artinish, ustidan suv quyish, dushga tushish, cho'milish. Artinish-suvda chiniqishning dastlabki bosqichidir. Ertalab badan ho'l sochiq bilan artiladi. Suv harorati borgan sari sovutib borilishi kerak.

Ustidan suv quyishda suvning past harorati ko'rsatgan ta'sirga suv oqimining uncha katta bo'lmagan bosimi ham qo'shiladi. Ustidan suv quygan vaqtida qandaydir bir qattiq idishdan yoki shlangdan foydalaniladi. Bu tadbir bilan shug'ullanilgan dastlabki vaqtlarda suvning harorati 30 ga yaqin, undan keyin esa 15 gacha tushirilishi lozim va shu tariqa harorat yanada pasaytirib boriladi. Ustidan suv qo'yilgach, badanni sochiq bilan tez harkat qilib artib qizdiriladi. Butun jarayon 3-4 minutdan oshmasligi kerak.

Dush-bu suv muolajalarning yana ham ta'sirliroq ko'rinishidir. Chiniqish uchun suvni o'rtacha kuch bilan bir me'yorda yoki yomg'irga o'xshatib sachratib beriladigan dushlardan foydalaniladi. Bunda ham sovuq suv ta'siri, ham dushning mexanik ta'siri birga qo'shilib, organizmga juda yaxshi chiniquvchan omil sifatida ta'sir ko'rsatadi. Dastlabki vaqtlarda suvning harorati 30-35 bo'lishi kerak. Butun muolaja uchun ketadigan vaqt 1 minutdan oshmasligi lozim. So'ngra suvning haroratini asta-sekin pasaytirib, dushda turiladigan muddatni esa 2 minutga qadar oshirib boriladi. Bu tadbir albatta badanni sochiqda tez harkat qilib artish orqali qizdirish bilan yakunlanishi zarur. Odatda dush qabul qilgandan keyin kishida tetik va yaxshi kayfiyat paydo bo'ladi.

Ochiq suv havzalarida cho'milish-bu chiniqishning eng yaxshi usullaridan biridir. Bunda organizmga bir yo'la havo, suv va quyosh nurining ta'siri seziladi. Cho'milishni suvning harorati 18-20 gradusga yetgandan keyin boshlash mumkin. Havoning harorati 14-15 gradus va suvning harorati 11-13 gradusga tushgach, cho'milish batamom to'xtatiladi. Ertalab va kechqurungi salqinda cho'milish maqsadga muvofiqdir.

Suvga tushgach, ko'proq harakat qilish va suzish lozim. Suv qancha sovuq bo'lsa harakat shuncha tezroq bo'lishi kerak. Cho'milish vaqtining davom etishi asosan, suvning haroratiga, ob-havoga hamda kishi o'zini qanday xis etayotganligiga bog'liqdir. Suvda qaltirab, ko'karib ketguncha qolish zararlidir. Yosh ulg'aya borgach, cho'milish miqdori ham, vaqti ham qisqartirili lozim.

qishki cho'milishga kirishmoqchi bo'lgan kishilar salomatligi yaxshi bo'lishi va ular oddiy chiniqish vositalari orqali ko'p yillar mobaynida shug'ullangan bo'lishi kerak. Mashg'ulotni boshlashdan oldin har tomonlama shifokor ko'rigidan o'tish lozim. Ayniqsa, 40 yoshdan oshgan kishilarning salomatligini sinchiklab tekshirib ko'rish kerak. Har xil qishki cho'milishga zid bo'lgan holatlar ayniqsa mana shu yoshdan keyin uchrab turishi xarakterli holdir. 18 yoshdan kichik bo'lgan yosh bolalar va o'smirlar qishki cho'milish tadbirlariga jalb qilinmaydi.

Chiniqayotgan kishilar muntazam ravishda shifokordan maslahat olib turishlari kerak va o'zlarini qanday xis qilayotganlarida har doim e'tibor berib turishlari lozim. O'zini lohas xis qilish ish qobiliyatining pasayishi, notinch uxlash-bular bari noto'g'ri chiniqishning dastlabki belgilaridir. Bunday belgilar paydo bo'lganda chiniqish tadbirlarini to'xtatish va darhol shifokorga murojaat etish kerak.

Chiniqish uchun umumiy muolajalardan tashqari yana xususiy suv muolajalar ham o'tkaziladi. Ularning ichida eng ko'p tarqalgan oyoqni yuvish va tomoqni sovuq suv bilan g'ar-g'ara qilish hisoblanadi. Bu tadbirlar organizmni turli shamollash kasalliklariga chidamliligini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Shunday qilganda organizmning shamollashga moyil bo'lgan eng nozik a'zolari chiniqtirilgan bo'ladi.

Oyoqlarni yuvish tadbiri butun yil davomida har kuni kechqurun yotishdan oldin o'tkaziladi. Bu tadbirlarni boshlaganda suvning harorati dastlab 26-28 gradus bo'lishi va asta-sekin oradan bir hafta o'tkazib haroratni 1-2 gradusga pasaytirish kerak. Shu tariqa suvning harorati 12-15 gradusga yetguncha asta-sekin pasaytirib boriladi. Shuningdek oyoqlarni issiq-sovuq vanna qilib chiniqtirish tavsiya etiladi. Buning uchun bir tog'oraga qaynoq suv, ikkinchi tosga sovuq suv solinadi. Dastlab oyoqlarni 2-3 minut issiq suvga tiqib turiladi, so'ngra esa 30 sekund sovuq suvga

solinadi. Shunday almashinish 2-3 marotaba takrorlanadi. Bu tadbir o'tkazilgach, oyoqlar to qizarib ketguncha yaxshilab artiladi.

Tomoqni g'ar-g'ara qilib suvga chayish tadbirini har kuni ertalab va kechqurun o'tkazish kerak. Bunda suvning dastlabki harorati 23-24 gradus bo'ladi. Har haftada uni 1-2 gradusdan pasaytirib, 5-10 gradusgacha yetkaziladi.

Gigienik omillar mehnat, dam olish, ovqatlanish, atrof muhitning va ijtimoiy hamda shaxsiy gigienasi tadbirlardan iborat. Gigienik sharoitlarni ta'minlashda moddiy texnika bazasi sport jihozlari, anjomlar, va kiyimlar holati katta ahamiyatga ega. Jamoat gigenasi jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari, musobaqalari hamda madaniy hordiq chiqarish muassasalarining tozaligi, toza havo, suv bilan ta'minlanishi, ventilyatsiya, yoritilishi, xizmatchi xonalar (tualet, kiyinish va yuvinish xonalari) holati, sport jihozlari va sport zallari, maydonlarini sozligi, jamoat joylarini obodonlashtirilganligini kiritish mumkin. Shaxsiy gigienaga sportchilarni o'z tanasini toza tutishi, parvarish qilishi, suv muolajalarini qabul qilishi, saranjom kiyinishi, sport kiyimlarini toza tutishi, to'g'ri dam olish, o'z vaqtida va sifatli ovqatlanish, madaniy hordiq chiqarish shakllari kiradi. Shunindek alkogol ichimliklar ichish, chekish va salbiy odatlar bilan mashg'ul bo'lmaslik.

Shaxsiy gigiena ratsional kun tartibi bilan bog'liq bo'lgan ko'pgina masalalarni o'z ichiga oladi: gavdani va og'iz bo'shlig'ini o'z vaqtida yuvib, tozalab turish:salomatlik va mashq qilinganlikka putur yetkazadigan yomon odatlarni tashlash: sportchilar hayotida jinsiy alohalar gigienasi va boshqalar shular jumlasidandir.

Shaxsiy gigiena qoidalarini har bir kishi bilishi kerak. Bu ayniqsa sportchilar uchun muhimdir, chunki bu qoidalarga qat'iy rioya qilish sog'liqni mustahkamlaydi, trenirovka mashg'ulotlari samaradorligini oshirishga yordam beradi va yuksak sport ko'rsatkichlariga erishish uchun hizmat qiladi. Shaxsiy gigiena talablarining bajarilishi faqat individual ahamiyatga ega bo'lib qolmay, balki sotsial ahamiyatga ham egadir,chunki bu qoidalarni nazar pisand qilmaslik jamoada kasallik tarqalib ketishiga olib kelishi mumkin.

Ratsional kun tartibi organizmning va o'z kuchlarini qayta tiklab olish uchun optimal shart-sharoit yaratadi hamda sport sohasidagi ish qobiliyatini oshirishga yordam beradi. Bu shu narsa bilan izohlanadiki, to'g'ri tuzilgan va qat'iy rioya qilingan kun tartibi organizmda muayyan faoliyat ritmini vujudga keltiradi. Buning natijasida sportchi muayyan muhlat ichida turli xil ishlarni eng samarali tarzda bajarishi mumkin.

Muayyan ishni har doim bir xil vaqtda bajarilishi organizmda dinamik stereotipning shakllanishiga olib keladi. Bu shartli reflekslarning tartibga solingan, muvozanatli bir sistemasi bo'lib ko'zga tashlanadi. Sistemali faoliyat natijasida dinamik stereotip mustahkamlanib boradi va u saqlanib qolishi uchun, tobora kamroq nerv zo'r berishi talab qilinadi. Doimiy rejimning bo'lmasligi yoki shakllanib qolgan stereotipning tez-tez o'zgartirib turilishi organizm ahvoliga salbiy ta'sir ko'rsatadi va sport sohasidagi ish qobiliyatining susayib ketishiga olib keladi.

Ratsional kun tartibi sportchiga yuksak darajadagi ish qobiliyatini saqlab qolishiga va samarali mashq qilishiga yordam beribgina qolmay. Shu bilan birga unga o'z vaqtini yaxshiroq rejalashtirishga va muvaffaqiyatli tarzda mehnat qilishga imkon beradi. Shuningdek, kun tartibiga og'ishmay amal qilish sportchilarga uyushqoqlikni, irodalilik, sifatlarini tarbiyalashga yaxshi vosita bo'lib xizmat qiladi hamda ongli, intizomli bo'lishga o'rgatadi.

Turmush va mehnat sharoiti, maishiy va individual xususiyatlar har kimda har xil bo'lishi tufayli barchaga qo'l keladigan yagona kun tartibi tuzish mumkin emas. Biroq, har qanday holda ham kun tartibi tuzishning asosiy qoidalariga amal qilinishi shart. Sportchining kun tartibida avvalo quyidagi ishlarni bajarish ta'min etilishi zarur: har xil faoliyat turlarini qat'iy belgilangan muayyan bir vaqtda bajarish: mehnat faoliyati, trenirovka mashg'ulotlari va dam olishni bir-biri bilan to'g'ri almashinib turishni ta'minlash: har kuni, har doim bir xil soatlarda muntazam ovqatlanish, trenirovka uchun optimal bo'lgan vaqtni tanlash, uzoq vaqt orom olib, to'liq uxlash-ana shu talablar jumlasidandir.

Har kuni ertalab bir xil vaqtda, soat 7 dan kechikmay turishga odatlanish kerak. Uyqudan uyg'ongach ertalabki gimnastika bilan shug'ullanish lozim.

Ertalabki gigienik gimnastika uyqudan bedorlikka o'tishni tezlashtiradi, markaziy nerv sistemasini bardam qiladi, barcha organlar ishini aktivlashtiradi. Tetik va quvnoq kayfiyat yaratadi. Badan tarbiyani har qanday sharoitda ob-havoda xam o'tkazgan ma'qul. Xonada badan tarbiya qilinganda deraza yoki uning kichik ko'zini ochib qo'yish kerak.

Badan tarbiyani sekin yurishdan boshlab, keyin yugurishga o'tiladi. So'ngra, to'rli muskul guruhlarini asta sekin ishga solib yuboriladigan mashqlar bajariladi. qo'l, yelka kamari va uchun-gavda va oyoqlar uchun mo'ljallangan mashqlarni bir-biri bilan almashtirib bajarish tavsiya etiladi. Mashqlarning har bir seriyasini bajarib bo'lgandan keyin 20-30 sekund dam olish va muskullarni bo'shashtirish lozim. Badan tarbiya mashqlarini sportchi o'zi ixtisoslashayotgan maxsus sport turiga oid mashqlardan ham bir nechtasini qo'shib bajarishi maqsadga muvofiqdir. Ertalab statik harakterdagi mashqlarni bajarish, shuningdek, kuchayib, zo'riqib, q ko'p kuch sarflanadigan mashqlarni bajarish ham maqsadga muvofiq emas. Badan tarbiya 15-20 minut davom etishi kerak. Shundan so'ng kishida tetiklik, bardamlik tuyg'usi va yaxshi kayfiyat paydo bo'ladi. Badan tarbiya tugashi bilan darhol tanani chiniqtiradigan tadbirlarni bajarishga kirishishi shartdir.

Kun tartibida ovqatlanish uchun muayyan bir vaqtni belgilab qo'yish va unga qat'iy amal qilish zarur. Bu ovqatning yaxshi hazm bo'lishiga va tanaga singishiga yordam beradi. Trenirovkadan 2-2,5 soat oldin va trenirovka mashqlari tugagandan keyin oradan 30-40 minut o'tgach ovqatlanish kerak.

Trenirovka mashg'ulotlarini o'tkazish uchun muayyan vaqt belgilab qo'yiladi. Bunda sport sohasidagi ish qobiliyatining bir-kecha kunduzdagi dinamikasi, tayyorgarlikning mazkur davri uchun mo'ljallangan konkret vazifalar, bo'lg'uvchi musobaqalar o'tkazish vaqti va boshqa omillar hisobga olinadi. Trenirovka uchun eng optimal vaqt soat 10-13 gacha va 16-20 gacha hisoblanadi. Asosiy trenirovka mashg'ulotlarini mana shu vaqtda rejalashtirish maqsadga muvofiqdir.

Oddiy sharoitlarda trenirovka mashg'ulotlarini soat 20-21 dan keyin o'tkazish tavsiya etilmaydi. qechqurunlari juda kech o'tkazilgan trenirovkalarning ham

samarasi oz bo‘ladi. Bu mashqlar natijasidagi hayajon tufayli odatda sportchilar belgilangan vaqtda uxlay olmaydilar.

Kun tartibida shuningdek, aktiv va passiv dam olishning optimal muddatlari va qancha vaqt davom etishini ham ko‘zda tutish zarur. Bu muayyan bir vaqtlarda amalga oshirilishi kerak. Shunday qilganda, dam olish ish qobiliyatini tezroq tiklanishiga yordam beradi. Bir kunda ikki martadan trenirovka o‘tkaziladigan vaqtlarda, mashqlar orasidagi dam olish davrida turli kuch-quvvatni tiklash tadbirlarini qo‘llanishi yaxshi natija beradi.

Kun tartibida uyquga alohida ahamiyat berish kerak. Uyqu dam olishning asosiy va hech narsa bilan almashtirib bo‘lmaydigan turidir. Uyqu sihat-salomatlik va yuksak darajadagi sport qobiliyatini saqlab qolishga yordam beradi.

Uyqu vaqtida odamda ikki bir-biriga o‘xshamaydigan holat sikli tarzda vujudga keladi: sekin-asta tush ko‘rmasdan uxlanadigan uyqu, elektroensefalogrammada qisqa-qisqa to‘lqinlar bilan ko‘rinadigan va tez-tushlar ko‘rib va buning natijasida qayg‘urib, tashvishlanib uxlanadigan uyqu. Bunda ko‘z soqqalari ham tez-tez harakatga kelib, muskul tonuslari ham keskin qiynoqqa solinadi. Tez uyqu vaqtida kunduzgi-bir lahzalik uyqu vaqtidagiga o‘xshagan elektroensefalogramma kuzatiladi. Uyqudagi vaqtning ko‘proq qismini sekin uyqu egallaydi. Bu uyqu paradoksal uyqu holatida bir necha marta bo‘linib turadi. Shunday fikrlar ham aytilmoqdaki, sekin uyqu bosh miya po‘stlog‘idagi faoliyatning natijasi hisoblanadi, tez uyqu esa miya ustunining quyi qismida sodir bo‘ladi. Uyquning bu har ikkala fazasi ham hayotiy zaruriyat ekanligi isbotlangan.

Muttasil uxlamaslik yoki uyqusizlik shuning uchun xavfli, u nerv sistemalarini qattiq charchatadi, ish qobiliyatini susaytiradi, organizmning himoya kuchlarini bo‘shashtiradi, biroq ortiqcha uxlashning ham foydasi yo‘q. Uyquning qancha vaqt davom etishi kishining yoshiga, salomatligi va individual xususiyatlariga bog‘liqdir. Katta yoshli kishilar uchun uyqu 8-9 soat davom etishi kerak. Har bir sportchi o‘z uyqusining optimal muddatini belgilab olishi kerak va bunga qat’iy amal qilishi zarur. Ishga qattiq kirishilganda, trenirovka va musobaqalar davrida uyqu muddati uzaytirilishi kerak.

Trenirovka jarayoni bilan kun tartibini rejalashtirayotganda kun tartibi, ya'ni uyqudan uyg'onish va uxlash, trenirovka mashg'ulotlari, ovqatlanish vaqti va boshqa tadbirlar vaqti qaytadan ko'rib chiqiladi. Odatdagi kunlarda uyquga yotish va uyqudan turish kunduzgi rejimini o'zgartirish ikki haftaga mo'ljallab, butun kun tartibining o'zgartirilishi esa uch haftaga mo'ljallanadi. Zaruriyat paydo bo'lganda yangi kun tartibiga darhol amal qila boshlash kerak. Bu rejimni asta-sekin o'zgartirib borishga qaraganda ancha samaraliroq bo'ladi.

Ko'p kunlik musobaqa va turnirlar vaqtida o'rganib qolingan odatdagi kun tartibi birdan o'zgartirilib yubormasligi lozim. Bunday paytlarda trenirovka mashg'ulotlarini musobaqalar o'tkaziladigan soatlarda o'tkazilgani ma'qul. Bunda sportchi o'z diqqatini qiziqarli va sevimli bo'lib qolgan faoliyat turlariga qaratishi, mumkin qadar ko'proq ochiq havoda yurishi lozim.

Sportchilar uchun eng ratsional kun tartib tuzish vaqtida individual xususiyatlarni albatta hisobga olish kerak.

Terini parvarish qilish muhim gigienik ahamiyatga egadir. Tanani parvarish deganda tana terisini hamda og'iz bo'shlig'ini parvarish qilish bilan bog'liq bo'lgan gigienik tadbirlar tushuniladi. Sportchining salomatligi, uning ish qobiliyati va turli kasalliklarga chidamliligi ko'p jihatdan teri to'qimalarining holatiga bog'liqdir, chunki teri juda ko'p har-xil fiziologik funksiyalarni bajaradi. Agar teri yomon va noto'g'ri parvarish qilinsa, uning muhim funksiyalari buzilishi mumkin. Iflos teri odatda yiringli kasalliklarning sababchisi bo'ladi.

Terini parvarish qilishning negizi-bu butun gavdani issiq suvda sovunlab, bulut bilan muntazam ravishda, q har 4-5 kunda bir marta yuvib turishdan iboratdir. Shundan keyin ich kiyimlar almashtiriladi. Tananing ko'proq kir bo'ladigan joylarini, har kuni ertalab va kechqurun sovunlab yuvish zarur.

Jismoniy mashq mashg'ulotlarida teri anchagina kir bo'ladi. Shuning uchun trenirovkadan keyin albatta issiq dush qabul qilish kerak. U faqat terini tozalab qolmay, shu bilan birga nerv va yurak qon tomir sistemalariga foydali ta'sir ko'rsatadi, modda almashinuvini oshiradi hamda kuch-quvvatni tiklash jarayonlarini

yaxshilaydi. Dush qabul qilgandan keyin badanni yaxshilab artish va asosiy muskul guruhlarini yengil massaj qilish zarur.

Qo'llarni parvarish qilish alohida e'tibor berishni talab qiladi, chunki qo'ldagi patog'en mikroblar hamda gelmint tuxumlari qo'l orqali oziq-ovqatlarga o'tishi mumkin. Ayniqsa, tirnoqlar ostida juda ko'p mikroblar to'planadi. Turli ishlarni bajargandan keyin va ovqatlanishdan oldin qo'lni albatta sovunlab yuvish kerak. Shuni ta'kidlab o'tish kerakki, qo'llar qanchalik tez-tez yuvib turilsa, qo'l terlari o'z-o'zini tozalashga shunchalik ko'proq bo'ladi. Toza yuvilgan qo'lning terisiga tushirilgan mikroblar oradan 10 minut o'tgandan keyin 85% kamaygan, iflos teriga tushirilgan mikroblar esa oradan 20 minut o'tgandan keyin atiga 5% ga kamaygan.

Sportning ba'zi bir turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilar qo'llarining terisini alohida tarzda parvarish qilishlari kerak. Gimnastika, eshkak eshish, og'ir atletika bilan shug'ullanuvchi sportchilarning qo'llarida tez-tez qadoq paydo bo'lib turadi. Bu qadoqlar jihozlarni uzoq vaqt ko'tarib turishi uchun to'qimalarning fiziologik vositasi hisoblanadi. qadoqning ortiqcha qatlamini extiyotkorlik bilan olib tashlash tavsiya etiladi. Mashg'ulotlar boshlanishi oldidan va mashg'ulotlardan keyin qo'lni terisini yumshatish uchun glitserin yoki boshqa mazlardan surtish kerak.

Oyoqlarni parvarish qilish sistemali ravishda amalga oshirilishi kerak. Ayniqsa,oyoq ko'p terlaydigan bo'lsa, uni ehtiyot qilish kerak. Chunki ter oyoqning shakllanishiga, ayrim joylarining shamollashi va qadoqlarga sabab bo'ladi. Shuning uchun har kuni yotish oldidin oyoqni sovunlab yuvish, paypoqlarni va poyabzalni tez-tez almashtirib turish kerak. Oyoqda quruq qadoq paydo bo'lganda, ularni qadoq plastiri yoki qadoq ketkazadigan suyuqlik yordamida o'z vaqtida yo'qotib turish zarur.

Sportchilarning oyoq panjalarida goho zamburug'li kasallik epidermofitiya paydo bo'ladi. Bu kasallik kasal odamdan sog' odamga epidormofitiyan kasalligining patog'en zamburug'i orqali yuqtirilganda paydo bo'ladi. Bunda asosan oyoq uchidagi va oyoq panjalari orasidagi terilar kasallanadi. Patog'en zamburug'

sport zalining polida, kiyim yechiladigan joyda, dushxona va boshqa joylarda bo‘lishi mumkin. Begona kishining paypog‘idan, oyoq kiyimidan, sochig‘idan va boshqa buyumlardan foydalangan vaqtda ham epidermofitiya yuqishi mumkin. Kasallikning dastlabki belgilari: Oyoq panjalari qichishadi va achishib og‘riydi: teri po‘st tashlaydi: mayda-mayda pufakchalar paydo bo‘lib, ulardan suv chiqadi va teri yorila boshlaydi. Yuqorida ko‘rsatilgan belgilar paydo bo‘lganda darhol shifokorga murojaat qilish kerak va muntazam davolashni boshlab yuborish kerak. Epidermofitiya oldini olish maqsadida sportchi har doim fqat o‘z shaxsiy buyumlaridan foydalanishi-o‘z paypog‘i, tualetda, dushxonada rezinadan tayyorlangan individual “shippaklardan” foydalanish kerak. Jamoat joylarda oyoqni yuvgandan keyin oyoq uchlarini va barmoqlar orasini, tovonlarni yaxshilab artish zarur.

Terida bo‘ladigan yiringli kasalliklarning oldini olish badanni parvarish qilishda muhim ahamiyat kasb etadi. Terining yiringli kasalliklari asosan shilingan teriga yoki yog‘ va ter bezlariga patog‘en mikroblar tushishidan paydo bo‘ladi. Terining yiringli kasalliklariga asosan shaxsiy gigiena qoidalari bajarmasligi, terining bunday infeksiyalarga chidamliligi susayishi, kir kiyim, teri shilinishi, kir bo‘lgan sport jihozlari va uskunalar sabab bo‘ladi.

Tish va og‘iz bo‘shlig‘ini parvarish qilish gigienik nuqtai nazardan olganda zarur tadbirdir. Og‘iz hidlanganda va tishlar og‘rigan bo‘lsa-bu bamisoli turli infeksiyalar uchun darvoza vazifasini bajaradi hamda oshqozon-ichak trakti ishini buzilish sabablaridan biri bo‘ladi. Tish va og‘iz bo‘shlig‘ini parvarish qilishning asosiy qoidalari quyidagilardan iborat. Har kuni ertalab va kechqurun uyquga yotish oldidan tishlarni tashqi va ichki tomonlarini tish pastasi bilan 1-2 minut mobaynida yaxshilab yuvish lozim, unda tish cho‘tkasi milklardan tishga qarab yurgiziladi. Buning aksini qilmaslik kerak.

III.BOB. Barkamol avlodni tarbiyalashda sog‘lom turmush tarzining axamiyati.

3.1. Sog‘lom avlod tarbiyasida sog‘lom turmush tarzi.

Sog‘liqni saqlashning asosiy tadbiri-bu badan-tarbiyadir. Sog‘lom turmush tarzi va sog‘liqni saqlashda Abu Ali Ibn Sino asosan yetti narsaga e‘tiborni kuchaytirish zarurligini uqtirib o‘tadi: bularga mijozning mo‘‘tadil qilish, yoyiladigan va ichiladigan ovqatlarni tanlash, gavdani chiqindidan tozalash, to‘g‘ri tuzilishini saqlash, burun orqali olinadigan havoni yetarli va yaxshi olish, kiyimga e‘tibor berish, jismoniy va ruxiy harakatlarning tartibga solish.

Mijoz elementlarning eng mayda bo‘laklaridagi qarama-qarshi kunlarning bir-biriga ta’siri ma’lum bir chegara yetganda paydo bo‘lgan kayfiyatdir. Yuqorida aytib o‘tilgan elementlarning dastlabki turi to‘rt xil bo‘ladi: issiqlik, sovuqlik, xo‘llik va quruqlik. Umuman olganda, mijoz ikkiga bo‘linadi. Birinchi haqiqiy mo‘‘tadil mijoz, bunday mijoz egasidagi qarama-qarshi kayfiyatlarning miqdorlari teng bo‘ladi. Ikkinchisida qarama-qarshi kayfiyatlar orasida mijoz mutlaqo o‘rtada bo‘lmay, ikki tomonning biriga, ya’ni sovuqlik yoki issiqlikka, xo‘llik yoki quruqlikka yoki har ikkalasiga moyilroq bo‘ladi.

Olimlarning odam umirini uzaytirish, kasallikka duchor bo‘lishning oldini olish va sog‘lomlashtirishda yuqorida aytilgan elementlardan foydalanish yaxshi natijalar bergan edi. Afsuski, odamlar asta-sekin mijoz va boshqa tushunchalarni unuta boshladilar.

Mamlakatimizda erkaklarning o‘rtacha umri 65 yosh, ayollarniki esa 67 yoshga tushib ketgan bir vaqtda, bu ko‘rsatkich AQShda 73 va 77 yoshni, Yaponiyada esa 75 va 79 yoshni tashkil etadi. Erkaklarning barvaqt hayotdan ko‘z yumishlariga sabab, keyingi paytda ularda yurak-qon tomir kasalligining nisbatan ko‘p ekanligidir.

Aholi o‘rtasida tushuntirish ishlarining yuqori saviyada olib borilishi, Sog‘lom Turmush Tarziga e‘tiborni kuchaytirish, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanish ko‘pgina mamkatlarda yurak hastaliklari bilan og‘rish

ko'rsatkichini ancha pasaytirdi. Amerika olimi Kennet Kuper tomonidan ishlab chiqilgan jismoniy mashqlar to'plami-aerobika va sheyping ko'p mamlakatlarda katta muvaffaqiyat bilan qo'llanib, ko'pgina odamlarning sog'lig'ini mustahkamladi va yurak xastaliklari kasalliklarning oldini olishda samarali vosita bo'lib xizmat qilyapti. Inson ham aqlan, ham jismoniy baquvvat, chiniqqan bo'lmog'i lozim.

Sog'lom turmush tarzi va uning mazmuni.

Sog'lom turmush tarzi inson madaniy, jismoniy rivojlanishi, mehnat unumdorligi va ijodiy faoliyatini oshirishni o'z ichiga oladi. STTning asosiy tarkibiy qismlari- samarali ish faoliyati, shaxsiy gigiena, zararli odatlardan voz kechish, belgilangan bir vaqtda to'g'ri ovqatlanish, jismoniy chiniqish, jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanib turish. STT-kasalliklarining oldini olishda asosiy tadbirlardandir. STT-ma'lum miqdorda ruhiy va jismoniy talablarning qoniqarli darajada amalga oshirishga imkon beradi.

Kun sayin sog'lomlashtirish uslubining turlari oshib bormoqda: Jismoniy mashqlar, ovqatlanish me'yori, uyqu, hammomdan foydalanish va boshqalar harakat faoliyatini oshirib boradi. Hamma narsa bir maqsadga-odamlar sog'lig'ini mustahkamlashga qaratilishi kerak. Ayrim mualliflar "sog'liq" tushunchasini insonning tashqi muhit ta'siriga ko'nikishi bilan bog'lansalar, boshqa bir qator mualliflar esa bu tushuncha ostida kasal bo'lmaslikni yoki jismoniy kamchilikning yo'qligini tushunishadi. Birinchi fikrdagi mualliflar ma'lum darajada haqlidir, chunki ular sog'liqni harakatda, o'zgarish va rivojlanishda deb qaraydilar. "Sog'liq" tushunchasi-inson organizmning faoliyati, uning anatomik, fiziologik, biokimyoviy va ruhiy holatidir. Ijtimoiy omillar sog'liqqa, ya'ni shu holatga o'z ta'sirini ko'rsatadi, holos.

Insonga tabiat tomonidan bir marta berilgan hayotni e'zozlab qadriga yetish, tug'ilish, o'sish, ulg'ayish, aqliy va jismoniy mehnat qilish, sog'liqni e'zozlash zarur. O'zini aqliy va jismoniy kuchini har xil foydasiz ishlarga sarflamaslik kerak. Tabiat yer yuzidagi jonzotlar evolyutsiyasi davrida insonni-bizning bobokalonlarimizni kuchli, chaqqon qilib yaratdi, hozirgi inson, hatto jahon

rekordchilari ham jismonan unga tenglashishi mushkul. Inson uzoq umr ko‘rishi uchun uning jismoniy tayyorgarlik darajasi yuqori bo‘lishi kerak va bu hayot qonuni bir necha million yillar davomida isbotlanmoqda. Lekin fan-texnika inqilobi davrida o‘ta kuchli mushaklarga ehtiyoj bo‘lmay qoldi. Lekin faoliyatsizlik sog‘liqqa koni zarardir. Faoliyat yo‘q ekan, har qanday jism va vaqt o‘tishi bilan nuraydi, kuchsizlanadi. Xarakatsizlik tufayli mushaklarga oqib keladigan ozuqaning susayishi boshqa a‘zolariga, xatto miyaga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Miya faoliyatining susayishi mehnat unumdorligini pasaytiradi. Va aksincha, jismoniy mashq va harakat miya faoliyatini yaxshilaydi, fikrlashni kuaytiradi. Hozirgi fan-texnika taraqqiyoti asrida jismoniy harakat sifatlariga ehtiyojning susayishiga qaramay, jismoniy tarbiya harakat sifatlarini rivojlantirib borish zarur.

Shunday qilib, tabiat insonni jismoniy harakat sifatlarini to‘xtovsiz rivojlanishiga moslashtirdi, rejalashtirdi. Insonning barcha a‘zolari faoliyati shunga mos ravishda taraqqiy qiladi.

“Inson-tabatning oliy mo‘jizasi. U o‘ta nozik va murakkab jonzotdir. Ammo hayot ne‘matlaridan bahramand bo‘lish uchun inson sog‘lom va aqlli bo‘lmog‘i kerak”,-degan edi I.P.Pavlov.

Sog‘lomlik darajasining 50 foiz ijtimoiy taminot va turmush tarziga, 20-30 foiz ekologiyaga, 20 foizga yaqini esa genetik omillarning ta‘siriga va 8-10 foizi sog‘lomlashtirish tadbirlariga bog‘liqdir. Talabalar sport maydonchalari va sport zallariga yaqin yashashlariga qaramay kechalar va ayniqsa, ertalab jismoniy mashqlarga vaqt ajratmaydilar. Bu esa ularning sog‘lig‘iga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Talabalarining jismoniy mashqlarni bajarishga e‘tiborsizligi ularning jismoniy tarbiyaning mohiyatini, foydasini tushunmaslikdandir.

Moddiy yetishmovchilik, uy-joy masalasi, oziq-ovqat ta‘minoti va sifati, havo tozaligi va hokazolar turmush tarziga o‘z ta‘sirini ko‘rsatadi. Ovqat hazm qilish organlari kasallanishining asosiy sabablari noto‘g‘ri ovqatlanish, shaxsiy gigienaga e‘tiborsizlik, spirtli ichimliklarni ortiqcha istemol qilish, kun tartibiga rioya qilmaslikdir. Yil mobaynida ba‘zi hodisalar o‘ziga hos o‘zgaruvchanlikka ega,

masalan, bolalar yozda kuzdagiga nisbatan tezroq o'sadilar. Kuzda o'quvchi yoshlar faoliyati kuchayadi, yoz oxiri va kuz boshlarida organizmning kasallikka qarshi kurashuvchanligi ortadi, chunki bu davrda mevalar pishib odam organizmi vitaminlarga to'yinadi, yozda esa talaba va yoshlar hordiq chiqarib, dam oladi, chiniqadi. Ma'lum faslda turli xil kasallik ko'payadi, masalan, ma'lum bir faslda gripp, dizenteriya va boshqa yuqumli kasalliklar tarqaladi. Talabalar haftalik ish rejalarini to'g'ri tashkil qilib, hamma ishlarni yakshanba kunigacha bajarishlari lozim. Yakshanba dam olish kuni. Bundan unumli foydalanish talabalarning keyingi bir haftalik ish faoliyatini o'stiradi.

Tabiat qonuniga ko'ra: kunduzi mehnat, kechqurun esa dam olish kerak. Olimlarning fikricha, bir kun mobaynida organizmda 300 dan ortiq hayotiy jarayonlar kechadi. Harakat-hayotning bir qismi. Ko'pgina yoshlar o'z sog'liqlari haqida qayg'urmaydilar va noto'g'ri ovqatlanadilar. Natijada bir kun kelib o'zini nosog'lom, noxush sezadi. Aksincha, o'z sog'lig'ini saqlashga harakat qilgan inson o'z organizmining samarali faoliyatiga erishadi. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishimizga qaramasdan ichkilikka va chekishga yo'l qo'ysak sog'lig'imizni mustahkamlay olmaymiz. Ba'zi talabalar spirtli ichimlik va tamaki ta'sirida organizmlarida qanday salbiy jarayonlar kechayotganidan behabar bo'ladilar. Tamaki tutunidagi zaharli moddalar, ko'p a'zolarining kushandasidir. Bir quti chekilgan sigareta oqibatida organizmda 50-60 mg zaharli gaz to'planadi, natijada havo yetishmasligi yuz beradi. Oqibatda miya faoliyati zarar ko'radi, bosh og'rish va toliqish kabi illatlarga olib keladi. Tekshirishlarning ko'rsatishicha, hir bir chekilgan sigaretlardan so'ng 5-10 daqiqa mushaklar faoliyati 15 foiz pasayadi. Tamaki tutuni yurak qisqarishiga ham ta'sir ko'rsatadi. U yurak qisqarishini minutiga 15-18 marta ko'paytiradi. Bu hol inson umiriga zavol bo'ladi.

Odam organizmining, salomatligining eng ashaddiy kushandasi-giyohvandlikdir. Uni doimiy ravishda istemol qilish kashandalikni keltirib chiqaradi. Natijada insonning bu falokat iskanjasidan qutulishi ancha qiyinlashib qoladi.

3.2. Sog‘lom turmush tarzi - salomatlik kafolati.

Yoshlar sog‘lom turmush tarzining shakllanishi har tomonlama garmonik yetuk, faol shaxsni tarbiyalashda muhim omil hisoblanadi.

Sog‘lom turmush tarzi, eng avvalo, ishlarini oqilona uyushtirishni, hordiq chiqarishni, ovqatlanishni, jismoniy faollikni, shaxsiy gigiena qoidasini, oila ahilligini va zararli odatlarga barham berishni taqozo etadi. Nazariy va amaliy mehnat jarayonida Sog‘lom Turmush Tarzi katta ahamiyatga ega. Bugungi kunda yoshlarda sog‘lom turmush tarzi shakllanishining ahamiyati yana ham oshib bormoqda. Yosh avlod har xil ta’sirlarga o‘ta beriluvchan bo‘ladi. Ikkinchi tomondan olganda, bu davrda sog‘lom turmush tarzini ta’minlashda zarur ongli shaxsiy faoliyat mukammallashadi. Bu sohadagi faoliyat kelgusida kelib chiqishi mumkin bo‘lgan kasallikni va zararli odatlarning oldini olish imkoniyatini beradi. Yosh avlod sog‘lom turmush tarzining shakllanishida buyuk rol o‘ynaydigan shaxsdir.

Mamlakatimizning kelajagi bugungi kunlarda o‘z fuqarolari uchun olib borilayotgan va ularning jismoniy faoliyatini kuchaytirish, ishchanligini oshirish, chiniqtirish va atrof muhitning oddiy va ekstremal ta’siriga moslashishini ta’minlashga qaratilgan tadbir va choralarining samaradorligiga bog‘liqdir. Inson sog‘liqi va me’yoriy jismoniy rivoji hayot kechirishining eng zarur shartidir va insonning o‘zi uchun zarur sifatidir. Sihat-salomatlik insonga uning o‘z ishini a’lo darajada bajarishga; uzoq umr ko‘rishiga, hayotiy zarur organlarning: qon aylanish, ovqat hazm qilish, suyak-pay tarmoqlarining, asab tizimlarining faoliyatini yaxshilashga undaydi. Har bir talaba faollik va sihat-salomatlik keksalikda kasallik va sust hayot kechirishdan, xushchaqchaq, kulib yurish-bo‘zrayib yurishdan afzalligiga ishonchi komil bo‘lishi kerak. Sihat-salomatlikning zarur shartlaridan biri inson harakati faoliyatini rivojlanganligidir. “Sihat-salomatlik” va “harakat” tushunchalari uzviydir. Shuning uchun ham qadimda “kuchli bo‘lay desang-yugur, aqlli bo‘lay desang-yugur, chiroyli bo‘lay desang-yugur” degan so‘zlar baland joyga, hamma ko‘radigan joyga yozib qo‘yilgan.

Har kim o'zini jismonan tarbiyalashi uchun jismoniy tarbiya va sportning zarurligini tushunib yetishi va qunt bilan o'ziga yoqqan ma'lum bir jismoniy mashg'ulotlar tizimi asosida salomatligini shakllantirishi kerak. O'z-o'zini jismonan tarbiyalash zarurligini anglab o'z organizmiga va sog'lig'iga e'tibor beradigan kishi o'ziga mos mashqlar to'plamlarini tanlashi kerak. Mashq to'plamlari gavda tuzilishiga, u yoki bu jismoniy mashqlarga qiziqishiga, mijoziga bog'liq holda tanlanadi. Charchash holati odatda kunning oxirida seziladi, buning sababi esa bosh miya qobig'iga kelayotgan impulslarning, qonda qand moddasining, kislorodning kamayishi va nihoyat orrganizmda moddalar almashinuvi qoldiqlarining to'planishi oqibatidadir. Charchash holatini bartaraf qilish usullari turlichadir. Birinchisi uzoq vaqt sust dam olish. Ikkinchi, maxsus medikament dorilar iste'mol qilish, ular bosh miya xujayralari faoliyatiga ta'sir qilib, zaiflantiradi. Uchinchi yo'l eng samarali va xavfsiz-jismoniy zo'riqish, yugurish suvda suzish, har xil gimnastika mashqlarini bajarish.

Mashqlar to'plamini tanlashda mehnat faoliyati turiga e'tibor berish kerak. Ish faoliyatida kam xarakatda bo'ladigan organlar ishini hisobga olib, mashqlarda ularning harakatini yo kuchaytirish yoki susaytirish kerak. Madaniy dam olishni yaxshi tashkil qilmaslik ham sog'liqqa salbiy ta'sir ko'rsatadi. Muddatdan oldin keksayish, semirib ketish, asab kasalliklariga chalinib insonni sog'lig'iga e'tiborsizlik oqibatidir. Talabalar jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlaridan foydalanib o'z-o'zini tarbiyalashga intilishi yoki uni bajarish uchun rejalar tuzish, ularning sog'liqqa ta'sirini nazorat qilib borishi kerak. Faqat shu yo'l bilan jismoniy tarbiya va sportni odat tusiga kiritib odamga sihat-salomatlik keltirishini tushunish kerak. Sport bilan muntazam shug'ullanib, musobaqalarda qatnashuvchi sportchilar, qaddi-qomatining kelishganligini namoyish qilib, o'zlarda havas hislarini uyg'otadi. Bu ma'noda sport insonni faqat jismonan emas, balki estetik jihatdan ham tarbiyalaydi deb ayta olamiz.

Yosh mutaxassis jismoniy tarbiya va sportning foydasi va hayotda zarurligini hammaga yetkazishi kerak. Shunday qilib, mashq qilgan, mushaklari kuchli

rivojlangan kishilar o'zlarining tana tuzilishi bilan boshqalardan ajralib turadilar, kam charchaydilar, aqliy yoki og'ir jismoniy mehnatdan keyin o'zlarining ish qobiliyatlarini tezda tiklaydigan bo'ladilar. Bunga esa yoshlar doim intiladilar. Bir qaraganda jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishdan oson ish yo'qqa o'xshaydi.

O'qishdan tashqari jismoniy va sport mashg'ulotlarini o'tkazish.

Talabalar mehnati-ongli faoliyat bo'lib, bilimlarni o'zlashtirish ko'nikmasini hosil qilishga, fan va texnika, ishlab chiqarishning turli sohalarida ishlashni o'rganishga qaratilgan. Har qanday mehnatdagi singari o'qishda ham sog'liqni saqlab turish, yuqori darajada ishchanlik uchun hech narsa to'sqinlik qilmasligi kerak. Talabalar mehnatini ilmiy tashkil qilishni baholashda mutaxassislarning fikricha o'qishga sarf qilinadigan vaqtning bo'sh vaqtga nisbatining ahamiyati muhimdir. O'quv ma'lumotlarining yil sayin oshishi talabalarning mehnatini tashkil qilishni takomillashtirishni taqazo etadi.

Talabalar mehnatini ilmiy tashkil qilish talabalar faoliyatini o'qituvchilar faoliyati bilan o'zaro bog'lash orqali amalga oshiriladi. Nazariy bilimlarni, seminar va amaliy mashg'ulotlarni o'z ichiga olgan holda an'anaviy o'qitish usuli eng unumli va tejimli usul bo'lib qolmoqda. Ma'ruza, suhbat yoki namoyish paytida talabalar o'qituvchilardan qisqa vaqt ichida batafsil axborot oladilar, talabalar mehnatini shunday tashkil qilish usuli ularda xotirani, miyaning analitik-muntazam faoliyatini rivojlantiradi. Biroq bunda bilim umumlashtirish, takroriy fikrlash darajasida rivojlanadi, bu esa ijodiy fikr yuritishning, bilimning, mehnat qilishning, yangi holatlarida qiyinchilik tug'dirishi mumkin.

O'qitishning an'anaviy auditoriya usullari ishlab chiqarishdan ajralib qolganligi, oliy o'quv yurtlarining akademik va tarmoq ilmiy muassasalari orasidagi aloqaning bo'shligi ko'pchilik yosh mutaxassislarni texnika va texnologiyaning yangi turlarini ishlab chiqish va ulardan foydalanishga tayyor emasligiga olib keldi, ular zamonaviy ishlab chiqarish jarayonlarini ilmiy tajribalarni avtomatlashtirish vositalaridan foydalanib tatbiq qilishga tayyor emas. Aqliy mehnatni faollashtirishning muhim omillaridan biri xotiradir. O'quvchilarda fikrlash

jarayonlarini jonlantirishda o'qituvchining roli katta bo'lsa, xotirasini har kim o'zi mustaqil tarbiyalashi va mustahkamlashi kerak. Xotirada saqlab qolish jarayonining samaradorligini oshirishni xohlovchilar uchun mutaxassislarning bir necha maslahatini keltirib o'tamiz:

1. Eslab qolishni istash zarur, chunki xohish bilan eslab qolish, to'satdan eslab qolishga nisbatan ancha samarali bo'ladi.

2. Agar siz o'quv materiallariga oid bayon-reja tuzsangiz yoki uni tuzilish prinsipini yaxshilab o'ylab, ayrim qismlari orasida mantiqiy o'zaro bog'lanishni anglasangiz, o'quv materialini yaxshi eslab qolasiz.

3. Xotirada saqlab qolishni yana bir g'oyat ahamiyatli usuli "matnni o'z tiliga tarjima qilish", deb aytish mumkin. Hammaga ma'lumki, ma'lum darajada materialni aniq tushunmaslik uni o'z tilimizda yaxshi ifodalab berolmasligimiz uni o'z tilimizda yaxshi ifodalab berolmasligimizda seziladi.

4. Xotirada saqlab qolishda rasmlarning roli kattadir. Samaradorlikni aniqlashning an'anaviy usuli o'qitish bo'lsa, bilimni o'zlashtirish usuli imtihondir.

Odatda bir xil savollarga yozma ravishda berilgan javoblarga qo'yilgan baholar og'zaki javoblarga qaraganda pastroq bo'ladi. Shuning uchun ham talabalar mustaqil ish bajarishdan ayniqsa qo'shimcha adabiyot bilan ishlaganda referatlar, konspektlar yozishdan, Olimpiadalarda ishtirok qilishdan, yozma kontrol ishlardan bo'yin tovlamasliklari kerak, chunki yuqorida qayd qilib o'tilgan tadbirlar talabalarda o'z fikrlarini mantiqiy ifodalash ko'nikmasini hosil qilishga va uni rivojlantirishga yordam beradi. Imtihonlarni muvaffaqiyatli topshirish talabalarning shaxsiy va ruhiy-fiziologik sifatlariga bog'liqdir. Bular ichida organizmning stressga olib keladigan omillarga bardoshlilik katta ahamiyatga ega, chunki ko'pchilik talabalar uchun imtihon keltiruvchi omil hisoblanadi.

Tadqiqotchilarning fikricha, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish aqliy mehnatni uyushtirishning ta'sirli vositalaridan biridir. Harakatchan faoliyat o'zlashtirishning o'sishiga, imtihonlar paytida asabning mustahkamlashishiga yordam beradi. Ma'ruza oldindan besh daqiqa miyani psixologik gimnastika qilish,

asabiy hayajonlanishni kamaytiradi. Charchashni va asabiy tanglikni suvda suzish bilan yo'qotgan talabalarda aqliy mehnat bilan shug'ullanishdan zarur kayfiyat, funksional holat vujudga kelishi isbotlangan. Kun tartibida o'quv mashg'ulotlarini qo'shib olib boradigan talaba sportchilarning miyasi yaxshi ishlashi uchun qulay sharoit yaratiladi, chunki bir faoliyatdan ikkinchi faoliyatga o'tganda foydali hayajonlanish manbalari hosil bo'ladi. Dominant markaz baland ko'tarilgan hayajonlanish bilan ifodalanadi, bu hol boshqa markazlarni oz yoki ko'p darajada tormozlanishga olib keldi. Shu tufayli faol ish uchun, miya dam olishi uchun yaxshi sharoit yaratiladi. Butun ish kuni davomida dominantlarni almashinuvi sportchitalabalar o'quv materiallarini dars paytida faol o'zlashtirishga imkon beradi, buning oqibatida o'zi uchun sevimli sport turi bilan shug'ullanishga vaqt ajratadi. Bir faoliyatdan boshqa faoliyatga o'tish, asosiy ishga ijodiy yondashish va sport bilan do'stlashish, har bir ishda muvaffaqiyatni ta'minlaydi, ijobiy hissiyotni vujudga kelishiga, bosh miyaning to'la dam olishiga olib keladi. A'lochi talaba boshqa talabalardan o'zlarining g'ayrati, butun o'quv yili davomida qiladigan rejali mehnati bilan ajralib turadi. Ya'ni a'lochi talabalar o'z kasbini yaxshi egallagan usta va ishchan bo'lishi bilan birga ularda o'ziga xos tsh uslubi va usuli shakllanadi, bu esa ularning mehnatini unumli qiladi. Bir me'yorda har kuni bajarilgan ish, onda-sonda zo'riqib qilingan ishdan kam charchatadi. Mamlakatimizdagi o'quv yurtlarida odat tusiga kirib qolgan 45 daqiqalik dars va besh daqiqalik mustaqil mashg'ulotlarda ham saqlab qolish maqsadga muvofiqdir. A'lochi talabalar bo'sh vaqtlarini oqilona taqsimlashni yaxshi bilishadi, ularning vaqti jamoat ishlari va jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan ham shug'ullanishga yetadi.

Har xil sohada Talabalar mehnatini ilmiy tashkil qilish mutaxassislarining asosiy vazifasi o'quv darslarining hozirgi zamon rivoji bilan odam miyasining qabul qilish qobiliyati orasidagi nomunosiblikni tugatish, talabalarni har tomonlama rivojlantirish, ularning salomatligini, yuqori ish qobiliyatini saqlashdan iborat, mutaxassis-o'qituvchilar, psixologlar va fiziologlar o'z fikrlarida, tavsiyalarida quyidagilarni qayd qiladilar: birinchidan, oliy o'quv yurtlarida talabalar o'qishining dastlabki kundan boshlab o'zlarining faolligini oshirishlari kerak; ikkinchidan, kun

tartibida o'quv mashg'ulotlari va jismoniy tarbiya mashg'ulotlari ketma-ket almashinib turishi kerak, faoliyat turining almashib turishi ularni to'g'ri tashkil qilish, miyaning har bir qismlarining navbati bilan dam olishiga imkoniyat yaratadi. Bo'lajak mutaxassislarning har tomonlama rivojlanishiga olib keladi. Odam organizmi rivojlanishining hamma bosqichlarida harakat va o'sish funksiyalarida mushak faoliyati zarur shartdir. Odam biologiyasi va fiziologiyasi, mushaklar faoliyatining ahamiyati juda katta, uni hayotning bosh belgisi deb baholaydilar.

Maxsus tadqiqotlarning ko'rsatishicha, past darajadagi jismoniy faollik paytida aqliy faoliyatning samaradorligi 50 foiz kamayadi, bu paytida biror narsaga diqqatni qaratish keskin kamayib, asabiylashish hollari ko'payadi, tez charchash hollari ro'y beradi, o'zi bajarayotgan ishga nisbatan qiziqish kamayib, odam badjahl bo'lib qoladi. Demak, harakat har qanday mushaklar faoliyati uchun, eng muhimi uzoq va barqoror ishlashi uchun zarur shart ekan.

Sog'lom turmush tarzini uy-joy gigienasisiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Talabalarning yashash joylaridagi qoniqarsiz sharoitlar har xil kasalliklarga olib kelishi mumkin. Uxlash oldinlan xonani shamollatish alohida ahamiyatga ega. Shaxsiy gigienaga alohida e'tibor berish lozim. Shaxsiy gigienada badan terisiga e'tibor berishning ahamiyati katta. Odam terisi murakkab tuzilgan bo'lib, ko'p vazifalarni bajaradi, Badanterisi organizmni kimyoviy, mehanik, issiq, sovuq ta'sirlardan, jarohatlanishdan saqlaydi, organizmga mikroblarning kiritishga to'sqinlik qiladi. U boshqa a'zolar va tana bilan uzviy bog'langan. Odamning tashqi muhit bilan o'zaro bog'liqligi, markaziy nerv sistemasining yuqori bo'limi orqali, ya'ni bosh miya qobig'i istida joylashgan ko'pdan-ko'p nerv uchlari tashqi ta'sirni qabul qilishi orqali amalga oshadi.

Badan terisining tozaligi, nozikligi, sog'lom rangi, ajin tushmasligi faqatgina oddiy teri gigienasiga bog'liq bo'lib qolmasdan, balki to'g'ri ovqatlanishga, oshqozon va ichak holatiga, kun tartibiga rioya qilishga jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga sof havoda sayr qilishga bog'liqdir. Kiyim yengil qulay bo'lib, harakatni sihmasligi, qon aylanishiga va nafas olishga halaqit bermasligi kerak.

Oyoq kiyim ham oʻrnatilgan gigiena qoidalariga mos boʻlib, oyoq panjalarining tabiiy harakatini chaklamasligi, siqmasligi, iqlim sharoitga, yil mavsumiga, turmush va ish xususiyatiga mos kelishi kerak.

Talabalarning ish faoliyatini tiklash vositalari.

Bugungi kunda organizmda sodir boʻladigan tiklanish sportchilarni tayyorlash tizimining uzviy qismidir, ularni band qilishning qulay yoʻlini topishning ahamiyati ham ancha katta. Mashq qilishlar, musobaqalar tiklanish bilan uzviy bogʻliq boʻlib, sportchilar tayyorlanishning asosini tashkil etadi. Tiklanish bilan bogʻliq boʻlgan tadbirlar faqat aniq sport turi, boʻlimi, mashgʻulotlarning uslubi va tartibi, shugʻullanuvchilarning oʻziga xos xususiyatlari bilan yaqin aloqada olib borilgandagina amaliy natija berish mumkin. Tiklanish vositalaridan toʻgʻri foydalanish koʻproq mashq qilish madaniyati bilan asoslanadi.

Zamonaviy trener tiklanish va charchash jarayonlarini boshqara bilishi, shu sohada kerakli bilimlar toʻplami bilan tanish boʻlishi kerak. Charchatmaydigan mashqlar boʻlmaydi. Tiklanish organizm faoliyatining ish boshlashdan oldingi holatiga qaytish va undan yuqori darajaga koʻtarilishidir. Charchash va tiklanishning birligi-mashqlar fiziologiyasining asosidir. Charchash mashgʻulotlarning bajarilishiga qarab har xil boʻladi: dastlabki, soʻngi. Bu bilan bogʻliq boʻlgan uchta pogʻona: charchash, tiklanish va superkompensatsiya, bu vaqtda organizm ancha samarali ish bajara oladi.

Organizmning tiklanish qobiliyatini jadallashtirish mumkin, shuning uchun ham tiklanish tezligi, yuklanishni oldindan belgilab beradigan va mashq qilish darajasini aniqlab beradigan koʻrsatkichlardan biridir. Tiklanish vositalari shoshilinch ravishda, odatdagidek, har kuni sport faoliyati jarayonida organizmni oʻziga xos boʻlmagan barqarorligini oshirish va qattiq charchashning oldini olish boʻladi. Tiklanish vositalari 3 ta asosiy guruhga boʻlinadi: pedagogik, psixologik va tibbiy. Pedagogik vosita-yuklanishning va dam olishning oqilona birligi hamda mashgʻulot davrini hisobga olib, tez tiklanishga imkon yaratib beradi.

Tiklanish vositalarini qo'llaganda ularning samaradorligini ta'minlovchi quyidagi qoidalarga amal qilish kerak:

A) komplekslik, ya'ni organizmni asosiy funksional bo'limlari harakat qiluvchi doiraga, asabiy jarayonlarga, energiya va modda almashinuviga ferment va immunitet statuslariga har xil vositalarni jami bilan bir vaqtda ta'sir qilish;

B) foydalanilayotgan vositalarni o'zaro mosligi va birligi ularni kompleks qo'llanishining asosiy shartidir;

V) organizmni tezligik tiklanish jarayonlarini shakllanishida ba'zi bir tiklanish vositalariga bo'lgan sezgirlikda o'z aksini topgan kishiga xos xususiyatlarini hisobga olish;

G) qo'llanilayotgan farmokologik va boshqa vositalarning foydasi, kam zaharligi, ularda keskin hayajonlantiruvchi, keskin tormoz qiluvchi ta'sirning yo'qligi, qo'shimcha ta'sir qiluvchi metabolik faollikning yo'qligi to'g'risida to'liq ishonch bo'lishi lozim;

D) tiklanish vositalari sport turiga, mashg'ulotning vazifasi va yo'lga, bajarilayotgan va bajarilishi kerak bo'lgan ishlar xarakteriga mos bo'lishi;

Ye) kuchli ta'sir ko'rsatuvchi tiklanish vositalarini muntazam ishlatish mumkin emas, chunki ular salbiy ta'sirlarga olib keladi. Organizmning bu vositalarga ko'nikishi va oqibatda asta-sekin ularning samaradorligi kamayadi, yuklanishga ko'nikish oqibatida mashq qilish qobiliyati pasayadi.

Tiklanishga bo'lgan tabiiy qobiliyatning pasayish oqibatida tiklanishning maxsus vositalarini bekor qilish uzoqqa cho'zilishi mumkin. Qo'shimcha ta'sirlarning kuchayishi, bu yerda tiklanishning pedagogik psixo-pedagogik va gigiena vositalari, sportchilarning tayyorlashning tarkibiy qismi bo'lib, ular har xil yoshdagi sportchilarni tayyorlashda katta ahamiyatga ega bo'ladi.

Shunday qilib, har kimning salomatligi o'z qo'lida, salomatlik uchun kurashish kerak, baxtli hayot uchun mehnat qilish kerak. Buning uchun odam o'zini ruhan ishontirish kerak.

XULOSA

Ta'lim muasasasida tashkil etilgan jismoniy tarbiya, sport va sog'lomlashtirish tadbirlarining shakllari va turlari hamda uslublari o'rganildi. Jismoniy tarbiya tadbirlarining maqsadi mamlakatda barkamol avlodni shakllantirish, axolini sog'lomlashtirish, jismoniy rivojlantirish hamda jismoniy harakatlarga o'rgatishdan iborat bo'ladi. Sport tadbirlarining maqsadi va vazifalari sport turlari bo'yicha mutaxassislikka erishish hamda yuqori malakali sportchilar tayyorlashdan iborat bo'ladi. Sog'lomlashtirish tadbirlarining maqsad va vazifalari yosh avlod organizmini sog'lomlashtirish, chiniqtirish, jismoniy rivojlantirishni o'z ichiga oladi. Maktabda jismoniy tarbiya tadbirlaridan ertalabki badantarbiya mashg'ulotlari, jismoniy tarbiya darslari, katta tanaffusdagi harakatli o'yinlarning tashkil etish jarayonlari hamda o'quvchilarning ulardagi ishtiroki tahlil etildi. Sport tadbirlaridan hisoblangan sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar, sport musobaqalari, ommaviy sport bayramlarini tashkil etish jarayonlari o'rganildi. Maktabda, yashash joylari va oilada bolalar bilan tashkil etiladigan sayr va sayohatda hamda turizm mashg'ulotlari tabiat omillari yordamida chiniqtirish, gigiena talablariga rioya qilish yordamida sog'lomlashtirish jarayonlari tahlil etildi. Maktabda tashkil etiladigan jismoniy tarbiya, sport va sog'lomlashtirish tadbirlarining me'yoriy va ish hujjatlari o'rganildi. Pedagogik jamoani o'quvchilarni sog'lomlashtirishdagi roli va vazifalari tahlil etildi. Kamolot yoshlar ijtimoiy harakati a'zolari o'quvchilarni sport va sog'lomlashtirish tadbirlarni tashkil etishdagi faoliyati tahlil qilindi. Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanuvchi o'quvchilarning organizmi tibbiy nazoratlar yordamida tahlil etildi. Tibbiy nazoratlar natijalariga muvofiq o'quvchilar sog'lom, tayyorlov va maxsus tibbiy guruhlariga saralandilar. Guruhlarda tashkil etiladigan jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish tadbirlarining turlari mazmuni va shakllari o'rganildi.

Bitiruv malakaviy ish xulosalari:

1. Mamlakatda barkamol avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning o'rnini muxim bo'lib, jismoniy rivojlantirish, jismoniy harakatlarga o'rgatish va yetuk inson qilib tarbiyalashdan iborat bo'ladi.

2. Sog'lomlashtirish tadbirlari jarayonlarida organizmni sog'lomlashtirish, chiniqtirish, gigiena qoidalariga qat'iy rioya qilish hamda sog'lom turmush tarzi talablari asosida hayot kechirishga o'rgatishdan iborat bo'ladi.

3. Sport turlarining maqsad va vazifalari yoshlar o'rtasida sportni ommaviylashtirish, jismoniy barkamol qilib tarbiyalash, sport turlari bo'yicha ixtisoslashgan erishtirish hamda sport musobaqalarida yuksak natijalarga erishish va yuqori malakali sportchilar tayyorlashdir.

4. O'quvchilar organizmi jismoniy rivojlanishi darajalarini muntazam tibbiy ko'rik va amaliy nazorat me'yorlari yordamida o'rganib va baholab turish maqsadga muvofiq hisoblanadi.



Jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilish me'yorlari.

T/p	Назорат тестлари	аъло	яхши	қониқар ли
1	Югуриб келиб узунликка сакраш (см)	500	480	460
2	Ядро ирғитиш икки қўл билан пастдан улоқтириш (м)	12	11	10
3	Турган жойидан узунликка сакраш (см)	250	240	230
4	Сузиш (сония)	44	50	52
5	Якка чўпда осилган ҳолатдан тортилиш (марта)	16	14	12
6	Якка чўпда осилган ҳолатда оёқни қўлгача кўтариш (марта)	18	16	14
7	100м югуриш (сония)	13.2	13.5	14.0
8	Граната улоқтириш (м)	40	38	35
9	Икки оёқда ўтириб туриш 1 дақиқа (марта)	62	60	50
10	Кросс: 1000 м	3.20.0	3.30.0	3.40.0

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Sh.M.Mirziyoyev. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. Toshkent. 2016.
2. Sh.M.Mirziyoyev. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. Toshkent. 2016.
3. Bu muqaddas vatanda azizdir inson. I.Karimov Toshkent. 2010
4. Kerimov F.A. Umarov M.N. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. 2000 y. Toshkent.
5. Она юртимиз бахту икболи ва буюк келажаги йўлида хизматқилиш – энголий саодатдир. И.Каримов. Тошкент. 2015й.
6. И.Каримов.Юксак маънавият – енгилмас куч. Тошкент. 2010й
7. И.Каримов Асосий вазифамиз ватанамиз тараққиёти ва халқимиз фаровонлиги янада юксалтиришдир. Тошкент. 2010й
8. Ю.М.Юнусова. Спорт фаолиятининг назарий асослари. Т. 1994.й
9. Хужаев Ф. Ўзбекистонда жисмоний тарбия. Тошкент. 1997й
10. Матвеев, А. П. Методика физического воспитания с основами теории Дарслик Москва 1991й
11. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. 2000 й. Тошкент.
12. Саломов Р.С. Спорт машғулотларининг назарий асослари. 2000 й. Тошкент.
13. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. 2001й. Тошкент.
14. Кошбахтиев И. А. Валеология асослари. 2001й. Тошкент.
15. Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. 2002 й. Тошкент.
16. Шарипов Т.Ю., Усмонходжаев Т.С. Жисмоний тарбия. Дарс ишланмалари ва ҳаракатли ўйинлар. 2005 й.
17. Усмонходжаев Т. С. ва бошқа. Болалар ва ўсмирлар спорти машғулотлари назарияси ва услубиятлари. 2005 й. Тошкент.

INTERNET MA'LUMOTLARI

1. [www.ziynet.uz.](http://www.ziynet.uz)
2. [www.google.ru.](http://www.google.ru)
3. [www.rambler.ru.](http://www.rambler.ru)
4. [www.mail.ru.](http://www.mail.ru)