

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

Андижон Давлат университети

Кўлёзма ҳуқуқида

Тошматов Ҳаёт

**Ўқувчи ва талабаларнинг жисмоний тарбия
тадбирлари жараёнларида жисмоний
ривожланишини назорат қилиш**

Ихтисослиги: 5A141901

**“Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият”
йўналиши бўйича магистр даражасини олиш учун
бажарилган магистрлик диссертацияси**

Илмий раҳбар:

**Иш кўриб чиқилди ва
ҳимояга тавсия этилди:
Жисмоний тарбиянинг назарий
асослари кафедраси мудири**

_____доцент Н.Мўйдинов

_____доцент Ҳ. Солиев

Андижон 2007

Мавзу: Ўқувчи ва талабаларнинг жисмоний тарбия тадбирлари жараёнларида жисмоний ривожланишини назорат қилиш услублари.

Режа

Кириш

- 1. Боб. Ўқувчи ва талабалар организмнинг жисмоний ривожланишининг умумий хусусиятлари**
 - 1.1. Организм системаларининг бошқарилишида жисмоний тарбиянинг аҳамияти**
 - 1.2. Жисмоний тарбия жараёнларининг организм фаолиятидаги роли**
- 2. Боб. Ўқувчи ва талабаларни соғломлаштириш ва жисмоний тарбия жараёнлари**
 - 2.1. Ўқувчи ва талабаларнинг соғлом турмуш тарзини ташкил этиш шакллари**
 - 2.2. Жисмоний тарбия ва спорт тадбирларида соғломлаштириш ва жисмоний тарбиялаш жараёнлари**
- 3. Боб. Жисмоний тарбия машғулотида ўқувчи ва талабалар жисмоний ривожланишларини назорат қилиш**
 - 3.1. Жисмоний тарбия жараёнларида жисмоний ривожланишни тиббий назорат қилиш асослари**
 - 3.2. Жисмоний тарбия жараёнларида жисмоний ривожланишни амалий назорат қилиш асослари**

Хулоса

Фойдаланилган адабиётлар

Кириш

Жисмоний тарбия ва спортни ҳар томонлама ривожлантириш бирмунча мураккаб ва қийин, кўп қиррали вазифа бўлиб, жамият тараққиётида ўзига хос ўрин эгаллайди. Жисмоний тарбия ахлоқий тарбия билан узвий боғлиқдир. Спорт мусобақалари, беллашувлар пайтида спортчида ҳалоллик, улуғворлик, рақибига нисбатан ҳурмат ва бошқа ахлоқий фазилатлар тарбияланиб боради. Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти билан мунтазам шуғулланиш ақлий ривожланишга кучли таъсир кўрсатади. Жисмоний машқлар ва спорт машғулоти билан ақлий алоқалар бири-бирига бевосита боғлиқдир. Кўпгина тадқиқотлар шуни кўрсатадики, жисмоний машқлар ва спорт билан шуғулланиш маълум миқдорда ҳиссиёт органлари кўникмаларини такомиллаштиришда айниқса, мушаклар ҳаракати, кўриш, сезиш, идрок қилишга яхши замин яратади.

Меҳнат тарбияси, меҳнат кўникмаларини эгаллаш орқали, яъни машғулотларда ўз-ўзига хизмат қилиш, машғулотлар ўтказиш учун гигиена шароитларини яратиш, спорт буюмлари ва ускуналарини жиҳозлаш, тозалаш ва жойлаштиришда иштирок этиш, спорт майдончаларини ободонлаштириш сингари умумий фойдали меҳнат жараёнида таъминлади. Ўқув машғулоти ва ўқув машқлари жараёнида жисмоний тарбия ёки спорт билан шуғулланувчилар жисмоний машқларни бир неча маротаба такрорласа ёки унинг алоҳида қисмларини ёд олса, ўзини меҳнатсевар қилиб тарбиялайди.

Жисмоний тарбиянинг ҳар қандай махсус вазифаларини ҳал этишда албатта соғломлаштириш афзаллигига эътибор бериш керак. Жисмоний тарбия воситаларини танлашда ва жисмоний чиниқиш тадбирлари соғломлаштиришга қаратилган жараён билан бирга қўшиб олиб борилади. Шунинг учун жисмоний тарбия ва спорт машғулоти билан шуғулланишнинг асосий шартларидан бири шуғулланувчи соғлиғини жиддий назорат қилишдир. Бу иш ўқитувчи-шифокор томонидан олиб борилади. Жисмоний тарбия ва спорт-ҳалқлар ўртасида ҳамкорлик, тинчлик ва дўстликни мустаҳкамлайдиган воситадир. Шундай қилиб, жисмоний маданият ва спорт кишиларни бирлаштириш, тинчлик мустаҳкамлаш, ҳалқлар ўртасида ва ўзаро бири-бирини тушуниш вазиятини яратишда муҳим восита бўлиб хизмат қилади.

Соғлом турмуш тарзи жисмоний тарбия билан мунтазам шуғулланиш, кишига кўп йиллар давомида юксак иш қобилияти ва ижобий фаолликни сақлаб қолишига имкон беради. Жисмоний тарбия билан шуғулланадиган кишиларда касалланиш оқибатида иш вақтини йўқотиш умумий кўрсаткичлардан деярли тўрт марта камдир. Инсон фақат интеллектуал ривожланибгина қолмай балки, жисмонан ривожланган, соғлом, кучли,

чидамли, чиникқан ва узок йиллар давомида самарали яхши тайёргарлик кўрган бўлиши керак.

Жисмоний тарбия, талабалар ҳаётига тобора чуқурроқ кириб бормоқда, чунки у киши саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш уни жисмоний жиҳатдан ривожлантириш ҳамда бўш вақтдан оқилона фойдаланиш воситаси бўлиб келмоқда.

Миллатимиз ёшларининг руҳан тетик, жисмоний бақувват камол топишда жисмоний тарбия ва спортнинг жуда муҳим ўрни бор. Шу боис Республикамизда Президентимиз Ислон Каримовнинг саъй-ҳаракатлари билан жуда олис режаларни кўзда тутган ҳолда 3 босқичли мактаб ўқувчилари ўртасида “Умид ниҳоллари”, лицей ва коллеж ўқувчилари ўртасида “Баркамол авлод”, олий ўқув юртлари талабалари ўртасида “Универсиада” каби комплекс мусобақалар олимпия спорт турларининг бир неча турлари бўйича ўтказиб келинмоқда. Мана бир неча йилдирки, давлатимиз ёшлари орасида олимпиада мусобақаларида Осиё, Жаҳон биринчиликларида қатнашиб келаётган терма жамоа аъзолари айнан юқорида кўрсатилган мусобақа ғолибларидир.

Бугунги кунда жамиятимизда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, турли касалликларнинг олдини олиш, ёшларнинг номаъқул йўлларга кириб кетишларига йўл қўймаслик, уларнинг бўш вақтларини тўғри ва самарали ташкил этиш каби муаммоларни бартараф этишда спортнинг ўрни бекиёс.

Жисмоний фаоллик-одам ҳаёти ва ривожланишнинг муҳим шартларидан бири. Буни организмнинг ўсиш, ривожланиш ва шаклланиш жараёнларини рағбатлантирувчи биологик таъсир деб қараш керак. Жисмоний фаоллик даволанувчининг функционал имкониятлари, ёш, жинси ва соғлигига боғлиқ. Жисмоний машқлар (тренировка) функционал мослашишнинг ривожланишига олиб келади. Жисмоний фаоллик ижтимоий, маиший шароит, экологик ва бошқа омилларни ҳисобга олган ҳолда организмнинг тезкорлиги, мослашувини ўзгартиради.

Жисмонан бақувват, ақлан баркамол ёшларни тарбиялаш ҳозирги кундаги долзарб муаммолардан бири саналади. Бу муаммоларни ҳал этишда таълим муассасаларида олиб бориладиган машғулотларнинг аҳамияти катта. Ўқувчи ёшларни организмни жисмоний чиниктирадиган спорт машғулотлари ва жисмоний меҳнат билан шуғулланиши уларни жисмонан бақувват қилибгина қолмасдан, саломатлигини ҳам янада яхшиланиб боришига олиб келади.

Жисмонан баркамол ёшлар келажагимиз пойдевори улар, ўз касбларини моҳир устаси, жаҳон талабаларига мувофиқ келувчи мутахассислар бўлиб етишадилар. Бу жараёнда жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг роли катта.

Магистрлик диссертацияси мавзусининг долзарблиги: магистрлик диссертациясида ўқувчи ва талабаларнинг жисмоний тарбия ва соғломлаштириш жараёнларида организм жисмоний ривожланишини тиббий назорат қилиш, жисмоний фазилатлар ривожланишини амалий назорат қилиш масалалар ўрганилган.

Магистрлик диссертациясининг мақсади ва вазифалари: магистрлик диссертациямизда ўқувчи ва талабалар организмни жисмоний ривожланиш даражаларини ҳар тамонлама тиббий назорат қилиш, унинг натижаларини мунтазам таҳлил этиб бориш. Тиббий назорат натижаларига мувофиқ ўқувчи ва талабаларни тиббий гуруҳларга саралаш. Тиббий гуруҳларда жисмоний тарбия тадбирларини ташкил этиш. Шу билан бирга жисмоний тайёргарлик даражаларини синов меъёрлари орқали назорат қилиш, натижаларга мувофиқ жисмоний юкламаларни меъёрлаш, жисмоний фазилатларни ривожлантириш бўйича машғулотлар жараёнларида индивидуал ёндошиш.

Магистрлик диссертациясининг тадқиқот объекти ва предмети: Андижон шаҳар 32-ўрта мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбия ва спорт соғломлаштириш жараёнлари ҳамда жисмоний ривожланиш даражаларини тиббий назорат қилиш ҳамда жисмоний тайёргарлик даражаларини амалий назорат қилиш тадбирлари магистрлик диссертациясида ўрганилган.

Магистрлик диссертациясини хорижда ва маҳаллий адабиётларда ўрганиш даражаси: магистрлик диссертациясига оид ишлар мамлакатимиз ва яқин, узоқ хориж мамлакатлар жисмоний тарбия ва спорт бўйича талабалар, магистрлар, илмий тадқиқотчилар тамонидан кенг ўрганилган. Шу билан бирга ҳар бир илмий ишнинг ўзига хос янгилик ва натижалари, илмий адабиётлар, мамлакатимиз раҳбариятининг жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш бўйича олиб бораётган одилона ислохатлари бўйича қарор ва фармонларидан фойдаланилган.

Магистрлик диссертацияси бўйича илмий тадқиқотни олиб бориш услубиёти: магистрлик диссертациясида илмий тадқиқотнинг адабиётлар таҳлили, педагогик назорат, эксперимент, натижаларини математик статистик таҳлил этиш, тиббий-биологик ҳамда жисмоний ривожланиш даражаларини амалий синовлар билан назорат услубларидан кенг фойдаланилди. Шу билан бирга магистрлик диссертациясини ёзишда Интернет материалларидан ҳам фойдаланилди.

Магистрлик диссертациясида илмий янгиликлар ва уларнинг асосланганлиги: магистрлик диссертацияси хулосаларига кўра таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирларини ўқувчи ва талабалар организмни тиббий назорат қилиш натижалари ҳамда уларнинг жисмоний

фазилатларини ривожланиш даражаларига мувофиқ ташкил этиш таълим тарбия жараёнлари самарадорлигини ортиради. Шу билан бирга тиббий гуруҳ аъзолари билан ҳам мунтазам жисмоний тарбия тадбирлари ташкил этиш уларни соғлом қилиб тарбиялашнинг асоси бўла олади.

Магистрлик диссертацияси илмий тадқиқот натижаларини амалий аҳамияти ва тадбиқи: магистрлик диссертацияси натижаларига кўра ўқувчи ва талабалар организми жисмоний ривожланиш даражаларининг тиббий таҳлиliga мувофиқ тиббий гуруҳларга сараланади. Шунингдек жисмоний фазилатлар ривожланиш даражаларига мувофиқ машғулотлар ташкил этиш ҳамда жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирларида индивидуал ёндошиш ўқувчи ва талабаларни жисмоний баркамол ва маънавий етук инсон қилиб тарбиялашда муҳим восита бўлиб ҳисобланади.

1. Боб. Ўқувчи ва талабалар организмнинг жисмоний ривожланишининг умумий хусусиятлари

Жисмоний тарбияни ва унинг хилма-хил ҳаракат шакллари чакалоқ боладан тортиб, то жуда кексайиб қолган кишиларгача тавсия этиш мумкин. Бироқ қилинадиган ҳаракатлар одам организмидаги орган ва системаларнинг ёш хусусиятларига мос бўлмоғи лозим. Одамнинг ёшига қараб ривожланиш динамикаси унинг туғилган кунидан бошлаб, то жуда кексайиб қолганига қадар ўзига хос ўзгаришларга учрайди. Орган ва системалар фаолиятининг такомилланиши тахминан 35 ёшгача давом этади,

шундан кейин эса охирги нуқтагача кўтарилган ҳаёт эгри чизиғи бир қанча вақт ўша юксакликда тургач, аста-секин пастга томон туша бошлайди. Кексайишга хос аломатлар пайдо бўлади, яъни қариш бошланади. Хужайра ва тўқималарнинг ўзгариш жараёни давом этаверади, лекин энди у тесқарисига қараб давом этади: хужайралар тикланиш қобилиятини йўқотади, уларнинг структураси бузилади, ишчанлиги пасайиб бошлайди, барча органларнинг функциялари сусайиб қолади. Ёшга доир ўзгариш жараёнлари бир текисда ўзгармайди, буни спорт билан шуғулланишда ва ҳаракат меъёрларини белгилашда ҳисобга олиш зарур.

Одам ўз ривожланишида олтига ёш даврини босиб ўтади:

- 1) гўдаклик–туғилгандан то 9 ойлик бўлгунга қадар,
болаликка-9 ойликда 7 ёшгача: ўсмирлик-7 ёшдан 14
ёшгача бўлган даврлар киради:
- 2) ўспиринлик-15 дан 20 ёшгача;
- 3) навқиронлик ва ўрта ёшлик даври –21 дан 50 ёшгача:
- 4) етуклик –50 дан 60 ёшгача:
- 5) кексалик-60-70 ёш;
- 6) қарилик даври-70 ёшдан бошлаб.

Ўзгаришларни билиш жисмоний машқларни онгли равишда бажаришга, уларни мукаммаллаштириш ва ҳаракатларни меъёрлаштиришга ёрдам беради. Ўспиринлик даврида нерв жараёнлари ниҳоятда ҳаракатчанлиги билан фарқланади, бош мия пўстлоғининг қўзғолувчанлиги ошган бўлиб, қўзғолиш жараёнлари тормозланиш жараёнидан устун туради. Қўзғолиш ва тормозланиш жараёнларининг ўзаро боғлиқлиги олий нерв фаолиятининг асосини ташкил этади. Ёшнинг улғайиши қўзғалиш ва тормозланиш жараёнлари кучининг пасайишига сабаб бўлади. Шунинг учун ҳам етуклик, кексалик ва қарилик даврида жисмоний ва ақлий меҳнатдан кейин узоқроқ дам олиш талаб этилади, жисмоний машқларни бажарганда эса шуни назарда тутиш керакки, кўп куч сарф қилиб жадаллик билан бажариладиган машқларнинг ҳаммаси ҳам организмни чарчатиб қўяди ва унга салбий таъсир кўрсатади. Агар шифокорнинг синчиклаб текширишидан кейин бир кишига ҳаракатларни чекланса, иккинчи бир кишига, жисмоний тайёргарлигини ҳисобга олиб жисмоний ишларни бажаришга рухсат этилади. Жисмоний машқларни ёшларга тавсия этишга ҳам индивидуал ёндошмоқ керак, чунки нерв системасининг ривожланиши ва такомиллашуви турли одамларда турлича ўтади. Орқа миянинг ривожланиши болада иккинчи ёшнинг бошланишига яқин, пўстлоқ ости ва пўстлоқдаги ҳаракатлантирувчи

тугунчаларнинг ривожланиши 8-10 ёшларда, пўстлокдаги ҳаракат соҳаларининг ривожланиши 17-18 ёшларда нерв соҳалари тўла-тўқис ривожланиб бўлади.

14-18 ёшларда балоғатга етиш даврида ички секреция безлари фаолиятида юз берадиган ўзгаришлар бош мия пўстлоғининг функциясига кўпроқ таъсир этади. Уларнинг таъсири остида кўзголиш жараёнлари кучаяди, ўсмирнинг ҳаётида алоҳида ўзгаришлар рўй беради. Кўзголиш ва тормозланиш жараёнлари ўртасидаги мувозанатнинг пасайиши натижасида уларда юксак кўзголувчанлик, ўзини тута олмаслик, беқарорлик пайдо бўлади. 14-18 ёшларда кўзголиш жараёнларининг кўп ва кучайган бўлиши сабабли тез бажариладиган жисмоний машқлар, масалан, қисқа масофага югуриш, сакраш, турли спорт ўйинлари тавсия этилади. Кўпгина кузатишларнинг кўрсатишича, мунтазам тренировка қилиш, жисмоний машқларни бажариш, буйрак усти безлари функциясининг узок муддатгача сақланиб қолишига, бардамлик куч-қувват ва меҳнат қобилиятининг сақланиб қолишига имкон беради. Ёши улғайиши билан суяк-мускул аппаратининг ривожланиш динамикаси ҳам ўзгаради. Суяк тўқимаси 20-25 ёшларда батамом шаклланиб бўлади. Суякнинг таркибига органик моддалар ҳамда анорганик бирикмалар-кальций ва фосфор тузлари киради. Анорганик бирикмалар суякларни қаттиқ қилади, органик моддалар эса, эластик ва қайишқоқ қилади. Кишининг ёш даврида унинг суякларида органик моддалар кекса одамларнинг суякларидагига нисбатан кўп бўлади, шунинг учун қариларнинг суяклари мўрт ва синувчан бўлиб қолади. Суякнинг оғирликка кўрсатадиган қаршилиги ўлчаб кўрилганда, бу қаршилиқнинг ўрта ёшдагиларда ҳаммадан кўп, кексаларда озрок, гўдақларда эса жуда ҳам оз эканлиги маълум бўлди.

Умуртқа поғонаси 24-25 ёшларда, баъзи одамларда 30 ёшларда бўйига қараб ўсишдан тўхтади ва ўзининг сўнгги узунлигига етади. Ёш улғайганда умуртқа ёйининг юпқаланиши ҳисобига умуртқа поғонаси бир оз калталаниб қолади. Болалар ва ўсмирларда суяк скелети жуда эластик ва қайишқоқ бўлгани сабабли нотўғри ҳолатида туриб иш бажариш натижасида умуртқа поғонаси турли шаклда қийшайиб қолиши мумкин; лекин бундай ҳолларни бошланғич даврида жимоний машқлар ёрдамида тузатиб юборса бўлади. Болалар билан ўсмирларда умуртқа поғонаси ниҳоятда ҳаракатчан бўлиб, кексалар билан қариларда эса ҳаракатчанлик пасайиб қолади. Мускул ситемасида ҳам ёшга доир ўзгаришлар юз беради. Жисмоний юклама, спорт мусобақаларида иштирок этиш масалаларини ҳал қилаётган ёки турли машқларни индивидуал тартибда бажаришни айниқса катта ёшдагиларга тавсия этишда биринчи галда юрак-қон томир системасининг ҳолатига алоҳида эътибор берилиши керак. Кўпинча шифокорлар кўпдан буён жисмоний машқлар ва спорт билан

шуғулланиб келаётган 40-50 ёшдаги кишиларга машқларни тўхтатишни буюрадилар. Бунда улар юрак ва қон томирларидаги ёшга доир ўзгаришларни далил қилиб оладилар. Одамнинг бутун умри давомида юрак ўзгармай қолмайди. Унинг катталиги ва ҳолати, вази ва шакли, автоматизми ва қўзғалувчанлиги, ўтказувчанлиги ва қисқарувчанлиги бевосита ёшга боғлиқ. Одамнинг ёши юрак мускул тўқимаси структурасининг ўзгаришига, мускул толаларининг узунлиги ва йўғонлигига, юракнинг қисқаришини чекловчи юрак бириктирувчи тўқималарининг ривожланишига, юрак тўқималарининг қон билан таъминланишига таъсир кўрсатади. Жисмоний балоғатга етиш даврида юрак энг кўп ўсади. Навқирон юракдаги ёшга доир ўзгаришлар асосан юракнинг умумий массасининг ҳамда унинг айрим сегментларининг, яъни юрак бўлмалари ва қоринчаларининг нотекис ривожланишига таъсир этади. Юрак массаси ва ҳажмининг аста-секин катталашиши, алмашилиш жараёнларининг бузилиши, чап қоринчанинг гипертрофияси юракнинг ишига ёмон таъсир кўрсатади.

1.1. Организм системаларининг бошқарилишида жисмоний тарбиянинг аҳамияти

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш суяк тўқималарининг мустаҳкамлигини оширади, пайларнинг суякларга мустаҳкам бирикишини таъминлайди, умуртка поғонасини мустаҳкамлаб, кўкрак қафасини кенгайтиради. Тўқималарнинг асосий вазифаси-ҳаракатни таъминлаш. Шу билан бирга улар деформацияловчи, ўзига хос тормозловчи, ҳаракат энергиясини сусайтирувчи ва тез ҳаракат вақтида бирдан тўхташ имкониятини берувчи ҳамдир. Жисмоний тарбия билан доимий шуғулланиш натижасида бўғимларнинг чўзилувчанлиги, пайлар билан боғланиши ортади. Жисмоний тарбия жараёнида мушаклар алоҳида куч тўплайди. Бу кучни ўлчаш мумкин. Бу куч мушак толалари миқдорига ва мушакларнинг узунлиги ва чўзилувчанлигига боғлиқ. Жисмоний тарбия билан доимий шуғулланиш натижасида мушаклар толасининг миқдори ортади, йириқлашади ва шунинг ҳисобига мушакларнинг кучи ортади. Одамдаги барча мушакларнинг умумий сони 300 миллион толадан кўпроқлиги аниқланган. Агар одам танасидаги ҳамма мушаклар толасининг иш фаолиятини бир томонга йўналтира олсак эди, уларнинг бир вақтда қисқарганда ҳосил бўлган узунлик 5000 км га тенг келган бўларди.

Жисмоний ҳаракат фаоллиги. Ўқувчи ва талабалар соғлом турмуш тарзининг таркибий қисмини ҳаракат фаолияти ташкил қилади. Ўқув йили давомида ўқувчи ва талабаларда дарс вақтидаги динамик ҳаракат фаолияти статик ҳаракат фаолиятига нисбатан 1:3, ўқишдан кейингиси 1:8 бўлади. Бу эса ҳаракат фаолиятининг

чекланлигини кўрсатади. Гигиена қонидасига кўра ҳар бир киши ҳаракат фаолияти билан бир кунда камида 1,3-1,8 соат шуғулланиши керак.

Жисмоний машқлар давомида организмда унинг функционал қувватини, тармоқлар ва уларнинг ўзаро алоқаларини маълум даражада кенгайтиришини, бошқариш механизмларининг такомиллашини, компенсатор-мослашув ўзгарувчанлик чегарасининг юқори кўтарилишининг тامينлайдиган марфалогик ва функционал жараён юз беради. Натижада организмнинг оддий ва ўта чидамлилиги унинг ташқи муҳитдан ҳилма-хил зарарли омиллар таъсирига қаршилиқ кўрсатиш қобилияти ортади. Машқларга чидамлик ҳам ошиб боради. Бажариладиган жисмоний машқлар тармоғи таъсир остида киши организмда содир бўладиган ўзгаришлар мушак ҳаракатларнинг ўзига ҳослигига машқларнинг меъёри ва услубига соғлиқ ёш жинс ҳолатига тайёргарлик натижасига боғлиқ бўлади. Маълум даражадаги ўзгариш билан киши организмнинг қаршилиги кучаяди. Организм фаолиятини бошқаришда мушакларнинг иши организм ва мушакларнинг ўзи учун ҳам жуда катта аҳамиятга эга. Организмнинг чидамли ва чиниққан бўлиши ҳамда тараққий этишида жисмоний меҳнат ва жисмоний тарбия катта роль ўйнайди. Жисмоний меҳнат ва жисмоний тарбия билан шуғулланувчи кишиларнинг мушаклари яхши тараққий этган, пишиқ ва пухта бўлади. Бундай одам оғир ишни чарчамасдан узоқ вақт бажара олади. Аксинча, жисмоний меҳнат ва жисмоний тарбия билан шуғулланмайдиган кишиларнинг мушаклари кучсиз бўлади. Бундай кишилар озгина жисмоний меҳнат қилиши билан тез чарчаб қолади ва организмнинг тикланиш даври жисмоний тарбия ёки жисмоний меҳнат билан доим шуғулланиб турган кишиларга нисбатан узоқ давом этади.

Мушакларнинг ривожланишига ва организмнинг чидамли бўлишига мунтазам машқ қилиш билан эришиш мумкин. Машқ қилиш натижасида иш бажариш қобилияти ошади. Машқ бажариб ўрганган киши, машқ қилмаган кишига нисбатан узоқ ва самарали ишлаши мумкин. Жисмоний машқлар бажариш натижасида мушакларнинг ҳажми ва кучи ошади, нафас олиш осойишталанади ва чуқур бўлади, ўпканинг сиғими кўпаяди. Мушаклар иши вақтида ўпкадаги ҳаво айланиши бир дақиқада 120 литрга етиши мумкин. Машқ қилган кишиларда ўпкада ҳаво вентиляциясининг кўпайиши нафас олишнинг чуқурлашиши ҳисобига, жисмоний ҳаракат билан шуғулланмаган кишиларда эса нафас олишнинг тезлашиши ҳисобига бўлади.

Доимий жисмоний машқ бажариш натижасида қон айланиш органларида ҳам ўзгариш юз беради. Бадантарбия билан шуғулланган кишиларда, шуғулланмаган кишилардагига қараганда юрак уриши секин бўлади, бир дақиқада чиқарилган қон

миқдори кўп бўлади. Жисмоний машқлар билан доимий шуғилланиб турган кишиларда юрак уриши секин бўлса ҳам юракнинг систолик ва диастолик ҳажми кўпаяди, чунки бундай одамларда юрак мушаклари тараққий этган ва кучли бўлади.

Доимо жисмоний машқлар билан шуғулланиб келган кишиларда юракнинг диастолик ҳажми, систолик ҳажмининг ошиши ҳисобига кўпаяди, бунда юракнинг уриш тезлиги ортиқча ўзгармайди. Жисмоний машқлар билан шуғилланмаган кишиларда эса юракнинг диастолик ҳажми юрак уришининг тезлашиши ҳисобига бўлади. Бунда систолик ҳажм ортиқча ўзгармайди. Организмнинг табиатда содир бўладиган турли ўзгаришларга чидамли бўлишига, ҳар хил касалликларга қаршилик кўрсата олиши ва чиникишга жисмоний машқлар орқали эришиши мумкин.

Овқат ҳазм қилиш органи- оғиз бўшлиғидан бошланади. Бу бўшлиқнинг вазифаси овқатни чайнаб майдалашдир. Майдаланган овқат қизилўнгачдан ўтиб ошқозонга тушади. Бу ерда овқат 6-8 соатгача туриши мумкин. Ошқозондан ингичка ичакка ва ингичка ичакдан йўғон ичакка ўтади. Оғиз бўшлиғида овқат 15-18 сония туради. Бу ерда физик ўзгаради, кимёвий қайта ишланади. Оғизда овқат шиллик пардада жойлашган таъм билиш, тактик ва ҳарорат рецепторларини қўзғатади. Овқат организмга тушганда сўлак биринчи таъсир қилувчи овқат ҳазм қилиш суюқлигидир.

Инсон сўлагидан нейтрал муҳитда ўта кучли бўлган фермент бор. Ферментлар овқат билан ошқозондаги кислотали муҳитга тушгач, ўз кучини йўқотади. Оғиз бўшлиғидан ошқозонгача бўлган масофани овқат луқмасининг қуюғи 8-9 сонияда, суюғи эса 1-2 сонияда ўтади. Ошқозондаги силлик тўқималар ёрдамида овқат аралашади. Бу жараён 6-10 соат давом этади. Ошқозонда парчаланган овқат айрим бўлақлари билан 12 бармоқли ичакка ўтади. Овқат бўлақлари бу ерда ошқозон ости беши, ичак безлари, ўт таъсирига учрайди. 12 бармоқли ичакнинг узунлиги унча катта эмас, шунинг учун овқат, овқат қолдиқлари бу ерда узоқ ушланиб турмайди. Шу сабабдан бу ердан ажралиб чиқаётган ширали овқат массаси ингичка ичакка ўтади. Йўғон ичакда ҳазм бўлмаган ва сўрилмаган оксилнинг қўшимча қисми парчаланади.

Доимий жисмоний машқлар, чиникиш, модда ва энергия алмашинувини ошириб, организмнинг озиқ моддаларга бўлган талабини кучайтиради, ҳазм шираларининг ажралишини кучайтиради, лекин мушаклар иши овқатнинг ҳазм қилинишига доимо ижобий таъсир қилавермайди. Мушаклар тинимсиз ишлаганда: масалан, марказий асаб тармоғида овқат ҳазм қилиш маркази тормозланиши мумкин, оқибатда овқат ҳазм қилиш органларининг ва безларининг қон билан таъминланиши қоннинг ҳаракатидаги мушакларга оқиши ҳисобига камаёди. Бу овқат ҳазм қилиш органларининг ишини сусайтиради.

1.2. Жисмоний тарбия жараёнларининг организм фаолиятидаги роли

Ҳаракат фаоллигининг таркибий қисми бу ўқувчи ва талабаларда соғлом турмуш тарзини ташкил қилишдир. Организмдаги ўзгариш ифодасига асосан анализатор фаолиятига содир бўлади, проприорецияларнинг мушакларида такомиллашуви мушакларда бир меъёردа ҳосил бўлган сезувчанликнинг кучайиши ҳаракат бажарилишининг аниқлиги ва раволиги ортади. Вестибуляр барқарорлик ўсади. Вестибуляр аппаратининг кўзғалиши билан боғлиқ фаолият ва махсус синовдаги вегатив ҳаракатлар ва ҳаракат даражаси пасаяди. Кўриш анализаторининг такомиллашуви кўриш майдонининг кенгайишида кўз ҳаракати аппаратининг усиши, ёруғликнинг сезиш кўриш асабининг ўзгарувчанлиги ва кўзғалувчанлигининг кўтарилишида ҳосил бўлади.

Суяк тўқимасининг гипертрофияси-пайсимон суяк диафизасининг кўндаланг ўсиши қобиқ қатламининг йўғонлашувида юз беради. Суяк аппаратининг гипертрофияси катта жисмоний машқлар бажарилиши учун жуда муҳим бўлиб, суяк механик мустаҳкамлигининг ўсишига имконият яратади. Мушак гипертрофияга дуч келиб, унинг вазн ва ҳажми ўсаётганда биринчи навбатда, оқсиллар тузилиши ўзгариб, миқдори ортади, мушакларнинг қон билан таъминланиши кучаяди. Сезирали даражада капиллярлар кенгайди, морфологик тадқиқотлар хайвонларда ўтказилган тажрибаларга мувофиқ уларнинг сони 40-50 фоизга кўтарилади. Қувват потенциаллари захираси сезиларли даражада ўсади. Биокимёвий тадқиқотлар шуни кўрсатдики, АТФ ресинтези ва мушаклар ишлашидаги гликоген кўтарилишига мос келадиган миоглебин, миязин, креатинфосфатлар сони сезиларли даражада ўсади ва каллий таркибига кирувчи бир неча темир, натрий, калций, магний кўпаяди. Мушаклар оддий киши учун тана оғирлигининг 35-40 фоизини, 50% ва ундан кўпроқ қисмини ташкил этади. Суяк мушак тармоқларнинг ўзгариши жисмоний ривожланишнинг асосий кўрсаткичлари яхшилангандан дарак беради. Бўғинлар ва умуртқа поғонадаги ҳаракатчанликнинг ошиши кишининг ташқи қиёфасининг ва қоматининг такомиллашишига хизмат қилади. Организмдаги ортика ёғ ва сувларнинг йўқолиши натижасида тананининг солиштирма оғирлиги ошади. Машғулотларнинг бошида тана вазни камайиб, кейинчалик олдинги ҳолатига келади. Айрим ҳолларда бўйиннинг ўсиши ва тананинг шаклланиши тугалланмаган бўлса, мушакларнинг ўсиши ҳисобига тана вазни ортади. Шу билан бирга мушакларнинг гипертрофияланиши ва энергетик ресурсларининг кўпайиши натижасида мушакларнинг функционал ҳолати яхшиланади. Мушакларнинг зўриқиши ва бўшашиши қобилятилари кўпаяди, амплитудаси ошади, мушак кучи ўсади, мушак толаларининг кўзғалувчанлиги такомиллашади.

Нафас олиш ва чиқариш аппарати катта ўзгаришлар содир бўлади. Нафас олиш мушаклари ривожланади, ўпканинг нафас олиш сиғими катталашади, кўкрак қафаси ҳаракатчан бўлади. Ўпканинг сиғими аёлларда 4-5 л, эркекларда 5-7 литрга етиб, лозим бўлган миқдордан 15-25% га ошади. Ўпканинг дақиқавий максимал вентиляцияси 100-200 л га етади, спорт билан шуғулланмайдиганларда эса у 60-120 л ни ташкил этади. Нафас олишнинг дақиқавий ҳажми 4-10 л гача ошади. Нафас олиш камаяди ва чуқурлашади. Максимал кислород истемол қилиш қобиляти ўсади.

Жисмоний тарбия жараёнларида юрак иши яхшиланади, тинч ҳолларда юрак қисқариш сони 42-60 та, айрим ҳолларда 36-42 тагача камаяди, юракнинг қисқариш кучи ошади. Спорт билан шуғулланган одамлар юрагининг минутлик ҳажми кўпинча 3,5-6 л ни ташкил қилади. Юрак қисқаришининг секинлашувига сабаб функционал ўзгаришлар, адашган асаб тонусининг ошиши ва унинг автоматизм функцияларига таъсири натижасида қон айланишнинг секинлашиши, диастоланинг чўзилиши, кислород утилизациясининг яхшиланиши, миокарддаги биокимёвий ва биоэнергетик оқимлар жараёнлар билан боғлиқ.

Систолик ҳажмининг ошиши ва юрак қисқаришининг кучли бўлиши юрак мушакларининг гипертрофияланиш ва юрак бир марта қисқарганда ўзидан чиқариб ташлайдиган қолдиқ ва қон ҳажмининг кўпайиши билан асосланади. Юракнинг бундай диастоласи узун бўлади. Қон ҳайдаш вазифасининг қисқариши сабабли систола ҳар бир оз қисқаради. Юрак цикли давом этишнинг кўпайиши сабабли зўриқиш даври чўзилади. Юрак мушакларининг гипертрофияланиши, айниқса юракнинг тоноген кенгайиши натижасида унинг ҳажми кўпинча катталашади, бу организм катта жисмоний зўриқишга физиологик мослашганлигидан далолат беради. Лекин кўп ҳолларда спортчи юраги кенгаймаса ҳам юрак мушакларининг гипертрофия элементлари мавжуд бўлади. Юқори малакали спортчиларда ўтказилган рентгенологик текширишлар шуни кўрсатдики, фақат 4,9-7% ҳоллардагина спортчилар юрагида гипертрофия белгилари ёки тоноген кенгайиш бўлмайди. Анатомик текширишлар ҳамма спортчилар юрагининг вазни ошишини ва иккала қоринча деворларининг йўғонлашганлигини кўрсатади.

30 ёшгача бўлган соғлом одам юрагининг ўртача оғирлиги 270г. Спорт билан шуғулланган одамларда юрагининг вазни 300-500 г гача етади. Спортчилар юрагининг катталашига қарамай унинг вазни ҳеч вақт 500г дан ошмаган. Кўпгина олимларнинг таъкидлашича, спорт билан шуғулланганларда юракнинг катталашини ҳар бир бўлақларининг бир хил ўсиши туфайли бўлади. Спорт билан шуғулланган одамлар юрагининг катталашига юрак мушагининг гипертрофияланиши ва бўшлиқларнинг

кенгайиши сабаб бўлади. Гипертрофияланиш ва кенгайиш даражаси айрим ҳолларда турлича бўлиши мумкин, лекин бунда юрак мушакларининг вазни ва ҳажми орасидаги мутаносиблик сақланиб қолади.

Юрак ҳажми ва унинг жисмоний иш бажариш қобилияти орасидаги корреляцион боғлиқликни инглиз олимлари аниқлаган. Спорт билан шуғулланувчиларнинг юраги кенгайганда жисмоний иш бажариш қобилиятининг юқори бўлиши, қисқариш қобилиятининг яхши бўлишини олимлар кўп йиллик текширишларда кузатишган. Кенгайган “спортча” юракнинг ритми секинлиги асинхрон ва изометрик қисқариш ҳисобига зўриқиш даврининг чўзилиши, қоринчаларининг тез тўлиши, тезлигининг камайиши, қоринча ичидаги босимнинг ортиши ва қон ҳайдаш даврининг давом этиш вақти камайиши билан ифодаланади.

Қон билан лимфа организмнинг ички муҳитини ташкил этади. Қон организмда жуда мураккаб вазифаларни бажаради, улардан энг муҳими қуйидагилар:

1. Овқат моддалари ичакларда ҳазм бўлиб, қонга ўтади, қон эса овқатдан ҳазм бўлган моддаларни тўқима ва хужайраларга етказиб беради.
2. Тўқима ва хужайраларда юз берадиган моддалар алмашинуви натижасида карбонат ангидрид ва бошқа ташландиқ моддалар ҳосил бўлади. Бу моддалар қонга ўтади ва қон орқали чиқарув органларига олиб борилади. Чакирув органлари эса бу моддаларни ташқарига чиқариб юборади.
3. Қон ўпкада кислородга тўйиниб уни хужайраларга тарқатади.
4. Ички секреция безларида ишланиладиган гармонлар қонга ўтиб, қон орқали турли органларга боради ва шу тарика органларнинг бир-бирига таъсир этиши таъминланади.
5. Қон элементлари организмга тушаётган ёғ ва зарарли моддаларга, юқумли микробларга қарши кураш олиб боради. Қонни бундай ҳимоя қилиш фаолияти организмда ишланадиган махсус оқсил моддаларга ҳам боғлиқдир. Улар организмга тушган ёт моддаларни микроб вирусларини парчалаш ва ўлдириш хусусиятига эга.
6. Қондаги озик моддалар, чунончи: кислород, сув, туз ва бошқа моддалар хужайра ҳамда тўқималарнинг ишлаши учун мувофиқ шароит яратиб беради.
7. Қон тана ҳароратини турғун қилиб тутишда ҳам катта роль ўйнайди. Қон томирларида айланиб юрадиган қон, тери орқали иссиқликни ташқарига чиқариб туради ва шу йўл билан тана ҳарорати мувозанатини таъминлайди.

Қоннинг шаклли элементларига қизил қон таначалари ёки эритроцитлар, оқ қон таначалари-лейкоцитлар ва қон пластинкалари киради. Одамда эритроцитлари ядросиз,

икки томони ботик, кулчасимон шаклда бўлади. Улар илиқ тўқимаси хужайраларида ҳосил бўлиб, дастлаб ядроли бўлади ва кейинчалик ядроларини йўқотиб, ядросиз шаклга кирилади. Эритроцитлар рангсиз қисм-строма ва рангли қисм-гемоглобиндан тузилган бўлиб, таркибида 60 фоиз сув ва 40 фоиз қуруқ модда бўлади. Қуруқ модданинг 90%ини гемоглобин, қолган 10%ини оқсил, липид, углевод ва минерал тузлар ташкил этади. 1 мм қондаги эритроцитлар сони: эркакларда 5 миллионга бўлса, аёлларда 4,5 миллионга бўлади.

Агар эритроцитларни биттадан кетма-кет тизилса, улар 187.000 км гача чўзилади, устма-уст қилиб тахланса, баландлиги эса 62.000 км га етади. Одам организмида қоннинг умумий миқдори 5 литр бўлса, эритроцитлар сони 25 миллион чамаси бўлади.

Эритроцитларнинг вазифаси. Эритроцитлар организмда катта аҳамиятга эга. Биринчидан, эритроцитлар ўпкада кислород билан бирикиб, уни тўқималарга олиб боради ва тўқималарда ҳосил бўлган карбонат ангидридни олиб, ўпкага келтириб беради. Эритроцитларнинг бу газ ташиш фаолиятини уларлардаги гемоглобин бажаради. Иккинчидан, эритроцитлар қонда буфер, яъни ҳимоячи вазифасини ўтаб, қон реакциясини турғун қилиб туришда қатнашади. Учинчидан организмда сув алмашинувида иштирок этади.

Артерия қонидаги эритроцитларга қараганда вена қонидаги эритроцитлар ўзларига кўпроқ сув ва ионларни тортиб олади, анча бўртади ва уларнинг ҳажми кенгаяди. Нормал шароитда артериядаги қон эритроцитларининг ҳажми билан венадаги қон эритроцитларнинг ҳажми орасидаги фарқ тахминан 10% чамасида бўлади.

Гемоглобиннинг кислород билан пухта бирикмаси катта биологик аҳамиятга эга. Организмни кислород билан таъминлаш гемоглобиннинг ана шу хусусиятига асосланган. Қон кислородга бой бўлган ўпка капиллярларидан ўтаётганда гемоглобин ўзига кислород бириктириб олади, кислород кам бўлган тўқима капиллярдан ўтаётганда эса гемоглобин ўзидаги кислородни тўқимага беради. 100 мл қонда 13-16 мг гемоглобин бўлади.

Лейкоцитлар маълум шаклга эга эмас, ҳар хил ядроли хужайралардан иборат бўлиб, 1 мл қонда 6000-8000 та лейкоцит бўлади.

Лейкоцитлар тузилишига, рангига ва ядроларининг шаклига қараб бир неча турга бўлинади. Уларнинг асосан-донасиз лейкоцитлар ёки агрулоцитларга ва донатор лейкоцитлар-гранулоцитларга бўлиш мумкин. Лейкоцитлар организмга тушган микроб ва ёт моддаларни ютишдан ташқари, турли-туман физиологик жараёнларда ҳам иштирок этади. Масалан, овқат ҳазм қилиш ва овқат сўрилиш вақтида лейкоцитларнинг

сони кўпаяди. Бу ҳол овқатланиш лейкоцитози дейилади. Лейкоцитлар миқдори мушаклар иши вақтида ҳам кўпайиб кетади.

Қон пластинкалари-қон элементларининг учинчи туридир. Уларнинг шакли турлича: думалоқ, дуксимон бўлади. Қон пластинкалари иликдаги гигант хужайралардан-мегақориоцитлардан ҳосил бўлади. Қон пластинкалари қоннинг ивишида иштирок этади. Қон элементлари, асосан, талокда ва жигарда парчаланadi. Қон айланиш йўли икки доирага бўлинади: катта ва кичик қон айланиш доиралари.

Катта қон айланиш доиралари деб, юракнинг чап қоринчасидан аортага, аортадан артерияларга ўтадиган, артериядан мушакларга, кейин капиллярга, капиллярлар бир-бирлари билан қўшилиб майда веналар ҳосил қилиб, улар ўз навбатида катта веналар ҳосил қилиб, қонни юракнинг ўнг бўлмачасига олиб келган йўлга айтилади. Юракнинг ўнг қоринчасидан бошланиб, ўпка орқали чап бўлмагача борган қон йўли кичик қон айланиш доираси дейилади. Одам юраги тўрт камерали бўлиб, икки бўлма ва икки қоринчадан иборат.

Олий асаб фаолияти организмнинг ташқи ва ички муҳит ўзгаришларига ўзига хос мослашишини таъминлайди. И.М.Сеченов биринчи бор ўзининг “Бош мия рефлекслари” номли китобида инсоннинг руҳий жараёнлари ихтиёрий ҳаракат, фикрлаш қобилияти ўз табиатига кўра рефлектор равишда бўлади, деган эди.

И.П.Павлов асосий рефлексларни ўрганиш мобайнида И.Сеченовнинг материалистик тушунчаларини тасдиқлади ва бу ғоянинг янада ривожланишига ўз хиссасини қўшди. И.Павлов барча рефлексларни икки гуруҳга, шартли ва шартсиз рефлексларга ажратди.

2. Боб. Ўқувчи ва талабаларни соғломлаштириш ва жисмоний тарбия жараёнлари

Ўқувчиларнинг яшаш жойлари ва оилада жисмоний тайёргарликни таъминлаш учун ота-она ва катталар раҳбарлигида жисмоний тарбия машғулотларини, ўйин ва мусобақалар беллашувлар, ҳамда фойдали меҳнат билан шуғулланишини ташкил этилади.

Мактабда жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ташкил этишда асосий вазифаларни жисмоний маданият жамоаси амалга оширади. Жисмоний маданият жамоасига мактаб директори раҳбарлик қилади. Шунингдек у ва директорнинг ўқув ишлари бўйича ўринбосари мактабдаги барча жисмоний тарбия ва спор тадбирларини бошқаради. Жисмоний тарбия ўқитувчилари жисмоний тарбия дарслари ва кун тартибидаги жисмоний тарбия тадбирларини ўтказадилар. Жисмоний тарбиядан фаол спортчи ўқувчилар ҳамда ёшлар жамияти аъзолари ва раҳбарлари жисмоний тарбия тадбирлари ва спорт мусобақалари, байрамларини ташкил этишда, сайрлар, экскурсия ва туризм, сайёҳлик юришлари ўтказишда жисмоний тарбия ўқитувчиларига яқиндан ёрдам берадилар. Шу билан бирга спортчи ўқувчилар бошқа ўқувчиларни спортга жалб этиш ва жисмоний тарбияга қизиқишлар ортиришда рол ўйнайдилар.

Кун тартибидаги жисмоний тарбия тадбирлари: ўқувчиларни соғломлаштириш ва жисмоний ривожлантириш жараёни узлуксизлигини таъминлаш мақсадида мактабда ўқувчилар кун тартибида жисмоний тарбия тадбирлари белгиланади ва амалга оширилади. Кун тартибидаги тадбирлар мазмуни Жисмоний тарбия дастури асосида тузилади ва режалаштирилади. Жисмоний тарбия тадбирларини ташкил этишда мактаб жисмоний маданият жамоаси ташкилотчилиги ва раҳбарлик вазифасини бошқаради. Жисмоний тарбиянинг ўқувчилар кун тартибидаги тадбирлари ўқувчиларни жисмоний ривожланишга соғлигини мустаҳкамлашга ва чиниқтиришга ақлий қобилиятларни оширишга тартиб интизомни мустаҳкамлашни амалга оширади. Жисмоний тарбия тадбирларини мунтазам ўтказиб бориш ўқувчиларни ўзини-ўзи назорат қилиш, кун тартибига риоя қилиш ҳамда фаоллигини мустаҳкамлашга ўргатади. Жисмоний тарбия тадбирлари мактабнинг таълим ва

тарбиявий ишлари шаклларида бўлиб ўқув машғулоти билан мувофиқ ҳолда ташкил этилиши керак.

Эрталабки бадан тарбия машғулоти ўқувчиларда тартиб интизомни ҳам тарбиялайди. Бу машғулотлар сўнг ўқув кунини уюшган ҳолда бошлаш амалга оширилади. Эрталабки бадан тарбия машғулотида болалар жисмоний тарбия дарслари жараёнида ўрганган умуривожлантирувчи машқларни бажарадилар. Эрталабки бадан тарбия машғулотида шифокор таъқиқламаган ўқувчиларнинг барчаси қатнашадилар. Эрталабки бадан тарбия машғулотида директор ва ўқув ишлари директор ўринбосари раҳбарлик қилади. Машғулоти жисмоний тарбия ўқитувчилари олиб борадилар. Шу билан бирга ёшлар уюшмаси аъзолари ва фаол спортчи ўқувчилар ҳам машғулотларни ташкил этишда иштирок этадилар.

Эрталабки бадан тарбия машғулоти очик ҳавода ўтказилиши мақсадга мувофиқ ёмғирли ва қаттиқ совуқ кунларда машғулотлар спорт залларида ва ёпик биноларда ўтказилади. Эрталабки бадан тарбия машғулотида вазифалари

1. Мускул системаси ва юрак фаолиятини фаоллаштириш
2. Ўқувчиларни жисмоний зўриқтирмаслик
3. тўғри қадди-қамотни шакллантириш.
4. Умуривожлантирувчи машқлардан фойдаланиш.
5. Ўқув машғулотида аклий, руҳий ва жисмоний тайёргарлик.

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

Танаффусдаги ўйинлар қиш вақтида ҳам очик ҳавода ўтказилгани маъқул. Танаффусдаги ўйинларга жисмоний тарбия ўқитувчилари ёки тарбиячи раҳбарлик қилишлари керак. Улар болаларни тўғри ва қизиқарли ўйнашларини, жароҳатланмасликларини, ҳаммани жисмоний ҳаракатларни шуғулланаётганлигини назорат қилиб борадилар. Танаффусда ҳаракатли ўйинларни уюшган ҳолда ўтказиш ўқувчилар тартиб интизомни мутасхкамлайди. Танаффусларда спортчи фаол ўқувчилар

ва ёшлар уюшмалари аъзолари болалар ўйинлари ва машғулоти бoшқарадилар. Ўйинлар ва машғулоти дарс бошланишга 5 минут қолганда тўхтатилиб ўқувчилар ювиниб, кийиниб дарсга тайёргарлик кўрадилар. Танаффусдаги машғулоти ўқувчилар ёши, жисмоний ривожланиши ва жинсига мувофиқ такомиллашиб боради. Бошланғич синф ўқувчилари билан ҳаракатли ўйинлар ташкил этилса, ўрта синф ва юқори синф ўқувчилари билан спорт ўйинлари, эстафеталар ўтказиш мумкин.

Жисмоний тарбияда синфдан ташқари ишлар: Ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ҳамда жисмоний тайёргарлигини ва ёш, жинс хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда улар мактаблардаги ва махсус спорт муассасаларидаги жисмоний тайёргарлик ва спорт тўгаракларига жалб этилади. Спорт машғулотиларини тўғри ташкил этиш ва бошқаришда, болаларни спорт турлари билан шуғулланишида организми ривожланишининг ҳамда спорт натижаларини кўрсатишни ижобий натижаларига эришиш мумкин.

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

Мактабда спорт турлари бўйича тўгараклар ҳам фаолият кўрсатиб, бу тўгаракларга жисмоний тайёргарликка эга, шахсий қизиқишлари ва жисмоний қобилиятли бўлган ўқувчилар жалб этилади. Спорт тўгараклари мактаб жисмоний тарбия дастури асосида иш олиб боради. Спортчи ўқувчиларни жисмоний тайёргарлиги гуруҳ машғулотилари ва спорт мусобақалари, байрамларда назорат қилиб турилади. Тўгарак машғулотилари ҳафтасига 3-4 маротаба ташкил этилиб, 60-90 минут давомида ўтказилади. Спорт тури бўйича зарурий жиҳозлар ва мутахассис тарбиячиларнинг мавжудлиги ҳамда машғулоти ўтиш жойлари талабга жавоб бериши мактаб шароитида ҳам малакали спортчилар тайёрлаш имконини беради.

Бу тадбирлар ёрдамида болалар табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари куёш, сув, ҳаво ёрдамида чиникиб борадилар, мамлакатимизнинг табиати ва тарихий обидалари ҳақида тушанчага эга бўлиб борадилар. Сайёҳлик юришлар давомида ўқувчиларда ҳаётий зарур жисмоний ҳаракатлар юриш, югуриш, сакраш, тирмашиб чиқиш, ошиб ўтиш, малака ва кўникмалари шаклланиш билан бирга табиат омиллари ёрдамида чиникиш ва сув муолажаларини сузиш, чўмилиш билан қабул қилиш амалга оширилади. Ўқувчиларда сайёҳлик юришларда керакли жиҳозлардан фойдаланиш ҳаракатланиш усуллари дала жойларида овқатланиш ва дам олиш, ўйинлар билан маданий ҳордиқ чиқариш тадбирлари ўтказилади.

Спорт байрамлари тантанали кунларга бағишланиб ўтказилиш мумкин. Бунда ўқувчиларнинг спортчиларда тузилган гуруҳлари иштирок этадилар. Спорт байрамлари спортчиларни чиқишлари, байрамни очилиши, байроқ кўтариш, давлат мадҳияси ва ёшлар мадҳиясини ижро этилиши, спортчи ўқувчиларни жисмоний машқлар ва ҳаракатларни ташкил этиши, оммавий тадбирлар ўйин кулги, ғолибларни аниқлаш ва байрамни ёпилиши ўтказилади.

Жисмоний тарбияда мактабдан ташқари ишлар Бундай мусобақалар ўқувчилар ўртасида дўстлик ва ҳамкорлик туйғуларини тарбиялайди.

Болаларнинг бўш вақтларини жисмоний тарбия билан ўтказиш учун уларнинг ихтиёрий ҳаракатланиши таъминланади. Бу тадбирлар оилада ва маҳаллада ташкил этилади. Жисмоний тарбия тадбирларини оилада ва яшаш жойларида умумий жисмоний тайёргарлик, спорт ва ҳаракатли ўйинлар, мусобақалар ва беллашувлар шаклида ташкил этилади.

Мустақил машғулотлар: Болаларнинг бўш вақтларини жисмоний тарбия билан ўтказиш учун уларнинг ихтиёрий ҳаракатланиши таъминланади. Бу тадбирлар жисмоний машқлар ва ҳаракатлар билан шуғулланиш малака ва кўникмаси шакллангандан сўнг мустақил машғулотлар шаклида ўтказилиши мумкин. Болалар жисмоний тарбия билан шуғулланишлари мустақил шакли умумжисмоний тайёргарлик машқлари, умум ривожлантирувчи машқлар, буюмлар ва спорт жиҳозларидаги машқлар, спорт ва ҳаракатли ўйинлар шаклида ўтилиши мумкин.

2.1. Ўқувчи ва талабаларнинг соғлом турмуш тарзини ташкил этиш шакллари

Соғлом турмуш тарзи инсон маданий, жисмоний ривожланиши, меҳнат унумдорлиги ва ижодий фаолиятини оширишни ўз ичига олади. Соғлом турмуш тарзининг асосий таркибий қисмлари-самарали иш фаолияти, шахсий гигиена, зарарли одатлардан воз кечиш, белгиланган бир вақтда тўғри овқатланиш, жисмоний чиникиш,

жисмоний тарбия билан мунтазам шуғулланиб туриш. Соғлом турмуш тарзи-касалликларининг олдини олишда асосий тадбирлардандир. соғлом турмуш тарзи-маълум миқдорда рухий ва жисмоний талабларнинг қониқарли даражада амалга оширишга имкон беради.

Кун сайин соғломлаштириш услубининг турлари ошиб бормоқда: Жисмоний машқлар, овқатланиш меъёри, уйқу, ҳаммомдан фойдаланиш ва бошқалар ҳаракат фаолиятини ошириб боради. Ҳамма нарса бир мақсадга-одамлар соғлигини мустаҳкамлашга қаратилиши керак. Айрим муаллифлар “соғлиқ” тушунчасини инсоннинг ташқи муҳит таъсирига кўникиши билан боғлансалар, бошқа бир қатор муаллифлар эса бу тушунча остида касал бўлмасликни ёки жисмоний камчиликнинг йўқлигини тушунишади. Биринчи фикрдаги муаллифлар маълум даражада ҳақлидир, чунки улар соғлиқни ҳаракатда, ўзгариш ва ривожланишда деб қарайдилар. “Соғлиқ” тушунчаси-инсон организмнинг фаолияти, унинг анатомик, физиологик, биокимёвий ва рухий ҳолатидир. Ижтимоий омиллар соғлиққа, яъни шу ҳолатга ўз таъсирини кўрсатади, ҳолос.

Инсонга табиат томонидан бир марта берилган ҳаётни эъзозлаб қадрига етиш, туғилиш, ўсиш, улғайиш, ақлий ва жисмоний меҳнат қилиш, соғлиқни эъзозлаш зарур. Ўзини ақлий ва жисмоний кучини ҳар хил фойдасиз ишларга сарфламастик керак. Табиат ер юзидаги жонзотлар эволюцияси даврида инсонни-бизнинг бобокалонларимизни кучли, чаққон қилиб яратди, ҳозирги инсон, ҳатто жаҳон рекордчилари ҳам жисмонан унга тенглашиши мушкул. Инсон узоқ умр кўриши учун унинг жисмоний тайёргарлик даражаси юқори бўлиши керак ва бу ҳаёт қонуни бир неча миллион йиллар давомида исботланмоқда. Лекин фан-техника инқилоби даврида ўта кучли мушакларга эҳтиёж бўлмай қолди. Лекин фаолиятсизлик соғлиққа қони зарардир. Фаолият йўқ экан, ҳар қандай жисм ва вақт ўтиши билан нурайди, кучсизланади. Ҳаракатсизлик туфайли мушакларга оқиб келадиган озуканинг сусайиши бошқа аъзоларга, ҳатто мияга салбий таъсир кўрсатади.

Мия фаолиятининг сусайиши меҳнат унумдорлигини пасайтиради. Ва аксинча, жисмоний машқ ва ҳаракат мия фаолиятини яхшилади, фикрлашни кучайтиради. Ҳозирги фан-техника тараққиёти асрида жисмоний ҳаракат сифатларига эҳтиёжнинг сусайишига қарамай, жисмоний тарбия ҳаракат сифатларини ривожлантириб бориш зарур.

Шундай қилиб, табиат инсонни жисмоний ҳаракат сифатларини тўхтовсиз ривожланишига мослаштирди, режалаштирди. Инсоннинг барча аъзолари фаолияти шунга мос равишда тараққий қилади.

“Инсон-табиатнинг олий мўжизаси. У ўта нозик ва мураккаб жонзотдир. Аммо хаёт неъматларидан баҳраманд бўлиш учун инсон соғлом ва ақлли бўлмоғи керак”,- деган эди И.П.Павлов.

Соғломлик даражасининг 50 фоиз ижтимоий таминоат ва турмуш тарзига, 20-30 фоиз экологияга, 20 фоизга яқини эса генетик омилларнинг таъсирига ва 8-10 фоизи соғломлаштириш тадбирларига боғлиқдир. Ўқувчи ва талабалар спорт майдончалари ва спорт залларига яқин яшашларига қарамай кечалар ва айниқса, эрталаб жисмоний машқларга вақт ажратмайдилар. Бу эса уларнинг соғлиғига салбий таъсир кўрсатади. Ўқувчи ва талабаларнинг жисмоний машқларни бажаришга эътиборсизлиги уларнинг жисмоний тарбиянинг моҳиятини, фойдасини тушунмасликдандир.

Моддий етишмовчилик, уй-жой масаласи, озиқ-овқат таъминоти ва сифати, ҳаво тозаллиги ва ҳоказолар турмуш тарзига ўз таъсирини кўрсатади. Овқат ҳазм қилиш органлари касалланишининг асосий сабаблари нотўғри овқатланиш, шахсий гигиенага эътиборсизлик, спиртли ичимликларни ортиқча истемол қилиш, кун тартибига риоя қилмасликдир. Йил мобайнида баъзи ходисалар ўзига ҳос ўзгарувчанликка эга, масалан, болалар ёзда куздагига нисбатан тезроқ ўсадилар. Кузда ўқувчи ёшлар фаолияти кучаяди, ёз охири ва куз бошларида организмнинг касалликка қарши курашувчанлиги ортади, чунки бу даврда мевалар пишиб одам организми витаминларга тўйинади, ёзда эса ўқувчи ва талаба ва ёшлар ҳордиқ чиқариб, дам олади, чиниқади. Маълум фаслда турли хил касаллик кўпаяди, масалан, маълум бир фаслда грипп, дизентерия ва бошқа юқумли касалликлар тарқалади. Ўқувчи ва талабалар ҳафталик иш режаларини тўғри ташкил қилиб, ҳамма ишларни якшанба кунигача бажаришлари лозим. Якшанба дам олиш куни. Бундан унумли фойдаланиш ўқувчи ва талабаларнинг кейинги бир ҳафталик иш фаолиятини ўстиради.

Табиат қонунига кўра: кундузи меҳнат, кечкурун эса дам олиш керак. Олимларнинг фикрича, бир кун мобайнида организмда 300 дан ортиқ ҳаётий жараёнлар кечади. Ҳаракат-ҳаётнинг бир қисми. Кўпгина ёшлар ўз соғлиқлари ҳақида қайғурмайдилар ва нотўғри овқатланадилар. Натижада бир кун келиб ўзини носоғлом, нохуш сезади. Аксинча, ўз соғлиғини сақлашга ҳаракат қилган инсон ўз организмнинг самарали фаолиятига эришади. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишимизга қарамадан ичкиликка ва чекишга йўл қўйсак соғлиғимизни мустаҳкамлай олмаймиз. Баъзи ўқувчи ва талабалар спиртли ичимлик ва тамаки таъсирида организмларида қандай салбий жараёнлар кечаётганидан беҳабар бўладилар. Тамаки тутунидаги захарли моддалар, кўп аъзоларнинг кушандасидир. Бир кути чекилган сигарета оқибатида организмда 50-60 мг захарли газ тўпланади, натижада ҳаво етишмаслиги юз

беради. Оқибатда мия фаолияти зарар кўради, бош оғриш ва толиқиш каби иллатларга олиб келади. Текширишларнинг кўрсатишича, хир бир чекилган сигаретлардан сўнг 5-10 дақиқа мушаклар фаолияти 15 фоиз пасаяди. Тамаки тутуни юрак қисқаришига ҳам таъсир кўрсатади. У юрак қисқаришини минутига 15-18 марта кўпайтиради. Бу ҳол инсон умрига завола бўлади.

Кушандалар кўпинча юрак касалликлари-стенокардия ва инфаркт-миокард билан оғрийдилар. Алкогольнинг инсон организми учун зарари жуда ҳам кучли. Бир марта спиртли ичимлик истеъмол қилиш одам жигарининг фаолиятини бир неча соат ишдан чиқаради. Организмга алкоголь кириши туфайли юрак қисқариши пасаяди, қон босими пасаяди, нафас олиш маркази фаолияти ўзгаради, тери орқали кислород ютиш ва чиқариш қисқаради. Организм 15-20 кундан сўнг алкогольдан тўла тозаланади. Шундан сўнг ҳам алкоголь иллатлари ўпка ва мияда сақланиб қолади.

Одам организмнинг, саломатлигининг энг ашаддий кушандаси-гиёҳвандликдир. Наркотик моддаларга наша, кўкнори, марихуана ва бошқалар киради. Уни доимий равишда истемол қилиш нашавандликни келтириб чиқаради. Истеъмолдан сўнг эйфория, яъни кайф пайдо бўлади. Бу ҳолда инсонда ўз-ўзини бошқариш жараёни ишдан чиқади, натижада у жиноятга қўл уриши мумкин. Аста-секин одам ҳар қандай йўл билан доимо чекишга ҳаракат қилади. Бу ҳол уни вақтинча бўлса ҳам оғриқлар ва рухий қийналишлардан қутқаргандек бўлади, лекин шу билан бирга уни наркотик моддага янада қаттиқроқ боғланишга мажбур қилади. Натижада инсоннинг бу фалокат исканжасидан қутулиши анча қийинлашиб қолади.

Озиқ-овқат инсон ҳаёти учун зарурдир. Овқатланиш ҳақида аниқ ва тўғри тасаввурга эга бўлиш ҳар бир замонавий инсон учун шартдир. Қадимги юнон ва римликлар соғлом танда-соғ ақл, деган эдилар. Буни ҳозирги шароитга мослаб айтадиган бўлсак, кайфиятимиз меҳнат фаолиятимиз-тўғри дам олиш ва овқатланишимиз билан боғлиқ деймиз. Тўғри овқатланиш муҳим жараёндир ва у маълум даражада билим ва маданиятни талаб қилади. Маълумки, эркак кишининг нормал оғирлиги бўйининг узунлигидан 100 см ни олиб ташлангандан қолган миқдорга тенг бўлиши керак. Ёш аёлнинг вазни анча енгилроқ бўлиши керак: бўйи 160 см бўлганда, оғирлиги 57,7 кг, 164 см да 61 кг ва ҳ.к. Чиройли қоматга эга бўлиш қийин. Ҳамманинг шунга интилишига қарамай, бу нарса соғлиқ ҳисобига ҳал бўлмаслиги керак. “Мен овқатланиш учун яшайман, балки яшаш учун овқатланаман,-деган гапни биз доимо ёдда тутишимиз керак. Агар озишни истасангиз ушбу оддий қоидаларни ёдда тутинг ва риоя қилинг:

1. Ҳар доим бир вақтда тез-тез овқатланинг.

2. Овқатланиш оралиғида тамадди қилиб олманг, ширинликларга ўч бўлманг.
3. Овқатни шошмасдан, яхшилаб чайнаб енг.
4. Сўнги марта уйқудан 2,5-3 соат олдин овқатланган маъқул. Ухлашдан олдин асло тамадди қилманг.

И.П.Павловнинг “Овқатланишга ўч бўлма, лекин унга етарлича эътибор бер”- деган сўзларини эсдан чиқармаслик зарур. Овқатланиш ҳақида сўз борар экан, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланганда керак бўладиган оқилона озиқ-овқат ҳақида унутмаслигимиз лозим. Оддий овқатланиш қоидаларининг бузилиши натижасида соғлиғимизга зарар етади.

Маълумки, оқсиллар тананинг “синч-ғишти” ҳисобланади. Чунки фақат улар организмда тўқима ва хужайралар ҳосил қилиш манбаидир. Улар оқсиллар, ферментлар ва гармонлар таркибига кириб, ҳаётнинг асосий фаолиятида қатнашади. Бундан ташқари улар қисқариш ва кўзғалиш, ўсиш ва кўпайиш хусусиятига эга бўлиб, модда алмашинуви ва фикр юритишда катта аҳамиятга эгадир. Инсонга бир суткада қанча оқсил керак деган саволга, академик А.А.Покровский 70 кг вазндаги кишига, бир кунда энг камида 80-100 г оқсил керак бўлади, деб жавоб беради. Хом нарсалар истеъмол қиладиганларга эса 25-30 грамм етарли деб ҳисоблайди.

Ёғларни кўп ҳолларда “куч-қувват” манбаи деб ҳисоблашади. Бу албатта, тўғри. Чунки 1 кг ёғнинг эришида 9,3 ккал, шунча углевод, оқсилдан эса 4,1 ккал энергия ажралиб чиқади. Шу билан бирга ёғ организмдаги баъзи витаминларни сингдиришда, оқсилни тозалашда, касалликнинг олдини олишда, касалликларга қарши курашда ва ташқи муҳитнинг зарарли таъсирларига қарши туришда зарурдир. Кейинги вақтларда углеводлар ҳақида ҳам жиддий фикрлар айтилмоқда. Олимларнинг фикрича, шакарни кўп истемол қилиш организмда ёғнинг кўпайишига сабаб бўлади. Бошқа нуқтаи назардан эса қанд-шакар гликогеннинг манбаидир. Бундан қандай хулосага келиш мумкин? Шакар организм учун “оқ захар”ми ёки аксинча, зарур озуқами? Ҳамма нарса уни қанча истеъмол қилишга боғлиқ.

Биз бу ўринда мева ва сабзавотлардан олинган шакарнинг, қанчалик кўп бўлмасин, организм учун зарар эмас, балки фойдалилигини унутмаслигимиз лозим. Ўсимлик озуқалари таркибида ортиқча моддалар учрайди ва одатда улар углеводлардан ажралмаган ҳолда ўрганилади. Улар организмда оғир ҳазм бўлади, лекин организм учун муҳим роль ўйнаб, ичаклар иш фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади, мия фаолияти ва қон билан таъминлаш ишларини яхшилайдди. Физиологлар ва диетологлар фикрича, инсон учун бир кунда 5-15 г туз етарлидир. Баъзилар эса тузни фақат буғдой маҳсулотлари ва сабзавотлардан олиш мумкин ва бу одам организмни фаолияти учун

етарли дейдилар. Истемол қилган овқатимизнинг қуввати кучли бўлиши керак. У хамиша меъёрида истемол қилиниши керак. Акс ҳолда, овқат хазм қиладиган аъзоларнинг иши оғирлашади, натижада овқат яхши хазм бўлмайди, кишини уйқу босиб, иш фаолияти сусаяди, баъзан мияда тормозланиш ҳоллари рўй беради. Шунинг учун бир кун камида 3-4 мартаба овқатланиш керак.

Сув ҳам тирик организмда биохимик жараёнлари амалга ошириш учун муҳим роль ўйнайди. Сувсиз ҳаёт бўлмайди, дейилишининг боиси ҳам шунда. Иқлимнинг жуда иссиқ бўлгани учун Ўзбекистон халқлари кун бўйи сув ичади, иштаҳалари яхши бўлмайди. Салқин тушгач эса, иштаҳа пайдо бўлиб, улар кучли ва тўйимли овқат истеъмол қиладилар. Текширишлар шуни кўрсатдики, Ўзбекистон халқларининг кечки таоми кучли бўлишига қарамасдан у яхши хазм бўлади, уларнинг уйқулари яхши, ўзларини соғлом бўладилар.

Ҳазм бўлмаган овқат одамга зарардир. Бу ҳақда ўрта асрларда яшаб ўтган суриялик табиб Абул Фароҳ сўзларини эслаб ўтмоқ ўринли: “Ҳазм бўлмай қолган овқат, уни еган одамни ейди”. Мутахассислар сабзавотларни хом истеъмол қилиш, уни қовуриб ёки қайнатиб ейишдан кўра фойдалироқдир, деб ҳисоблайдилар. Овқатланишдан олдин қўлни ювиш кўпгина касалликларнинг олдини олади. Овқатланиш маданияти кайфиятни яхшилайти, иш фаолиятини кучайтиради. Маълумки, мева ва барча сабзавот турлари организмда ишқорларни кучайтиради, гўшт, тухум, сут маҳсулотлари, қора нон эса кислотани оширади. Баъзи олимлар бу озуқа маҳсулотларини бир ва бир неча марта истеъмол қилишни тавсия этишади. Ўтказилган тадқиқотлар гўшт ва сабзавот қайнатмаси фойдадан ҳоли эмаслигини ва организмда яхши хазм бўлишини кўрсатади.

Кейинги вақтда одамлар очлик билан даволанишга кўп эътибор бермоқдалар. Бу эса мутахассис назоратида бўлиш керак. Очлик билан даволашга ўрта асрларда Гиппократ ҳам эътибор берган: “Тозаланмаган тана аъзоларини қанча озиклантирмагин, унга шунча кўп зарар етказасан”,-деган. Қари кишилар рўза тутиш вақтида ўзларини тетик ҳис қиладилар, катта ёшдагилар қийналадилар, ёш болалар эса жуда қийналадилар. Бу уларнинг иш фаолиятига ва ҳаракатига боғлиқдир.

Минг йиллар давомида ҳиндистонлик йоғлар ва руҳонийлар тоғ ҳавосидан нафас олишни бир маромга йўналтириш ва организмни оч қолдириб даволаш усулларидан кенг фойдаланиб келганлар. Бу уларга одам организмнинг куч-қуввати ва унинг ички имкониятларини такомиллаштиришга ёрдам берган. Одамнинг миллион йиллар давомида шаклланган биологик табиати ўзининг ижтимоий фаоллигига узвий-гармоник боғлиқ бўлса, унинг соғлиғига фойдадир. Аждодларимиз ўз ўлжаларини излаганлар,

тутиш учун уни қувлаганлар ва ўзларини ҳимоя қилиш учун эса курашганлар, кочганлар, яширинганлар, дарахтларга чиқа билганлар. Эътибор беринг, ҳар икки ҳолда ҳам улар доимо ҳаракатда бўлишган. Фан ва техниканинг ривожланиши туфайли эса биз янада кўпроқ инсон табиатига зид бўлган кам ҳаракатликка дучор бўлдик. Лекин инсон мураккаб руҳий ва фикрлаш қобилиятига эга жонзотдир. Спорт билан мунтазам шуғулланиб бориш асаб тизимини, одам руҳиятини ортикча “юк”дан халос қилади, умуман организмнинг фаолияти яхшилаш, иш самарадорлигини оширишга хизмат қилади, ишдан кейинги чарчашни қисман бўлса ҳам енгиллатишда, оила ва дўстлар орасида муомалани сақлашда, янги ва содиқ дўстлар топишда ҳам зарур аҳамиятга эга.

Бу муаммога Ибн Сино ўз асарларида катта аҳамият берган. Чиниқиш инсонга қадим замонлардан маълумдир. Бизнинг мақсадимиз чиниқтирувчи омиллар ва улардан кўпроқ фойдалана олишни тушунтиришдан иборатдир. Агар танани қисқа муддатга бўлса ҳам чиниқтириш лозим бўлиб қолса, бунда қисқа муддатли совуқ таъсирлантирувчи бир неча жадал машғулотлардан фойдаланиш кифоя. Тўғри, бу ҳол умуман шамолламасликнинг олдини олади дея олмаймиз. Лекин танада чиниқишга мойиллик аста-секин кучайиб боради. Чиниқишнинг моҳияти билан танишар эканмиз, унинг табиат томонидан инъом этилган сув, қуёш, ҳаво каби омилларини санаб ўтиши лозимдир. Совуқда чиниқиш танани тинчлантиради. Чиниқиш жараёнида шуни унутмаслик керакки, сув қанчалик совуқ бўлса, унинг таъсири ҳам 3-5 дақиқа давом этиши умкин: бунда ҳар бир организмнинг ўзига хос томонлари ҳисобга олиниши керак.

Қуёш нурлари-куч, ҳаёт ва соғлиқ минбаридир. Қуёш ваннасини қабул қилганда эҳтиёткорлик билан иш тутиш керак. Акс ҳолда офтоб уриши асаб толаларининг бузилишига олиб келиши мумкин. Қуёш нурининг салбий таъсири: бош оғриш, ҳолсизланиш, ёмон уйқу, иштаҳанинг сустлиги, иш фаолиятининг пасайиши, тана терисининг куйиб тўкилишида намоён бўлади.

Ҳаво ваннаси-организмда модда алмашинуви жараёнини кучайтиради, асаб системасини мустаҳкамлайди, мия ва юрак фаолиятини, тананинг умумий ҳолатини яхшилади. Чиниқишдан керакли фойда олиш учун ҳар бир организмнинг имкониятларидан тўғри фойдаланиш айтилиши муддао бўлади. Совуққа чидамсиз ва чиниқмаганлар учун қаттиқ совуқда кўп вақт бўлиш, юпун кийиниш ман этилади.

Чиниқиш ва унинг ижобий таъсири доимий машқлар ва тана кўникишига боғлиқдир. Шунинг учун чиниқиш жараёнида олиб борилаётган муолажалар узлуксиз бўлиши керак, акс ҳолда ҳар бир узилиш тана мослашуви мувозанатини бузади. Соғлиқнинг ёмонлашуви, иш фаолиятининг пасайиш ҳолларида чиниқиш

муолажаларини умуман тўхтатиб қўйиш ман этилади, лекин уни бир мунча қискартириш фойддан холи эмас. Бутун умр давомида чиниқиш муҳимдир.

Чиниқтирувчи омилларни такомиллаштириш. Танани чиниқтирмасдан туриб, ўта кучли муолажалардан фойдаланиш соғлиққа жиддий хавф туғдириши мумкин. Чиниқишни аста-секин, тананинг мослашувига қараб, унинг табиий ҳохишидан келиб чиқибгина такомиллаштириш керак. Шундагина чиниқишни кучайтиришнинг кейинги даврларини ҳам ошириб бориш мумкин. Чиниқишни истовчиларнинг аксарияти совуқ муолажаларнинг энг фойдали рецептларини билишга қизиқадилар. Афсуски, бунда ҳамма организм учун бир хил бўлган умумий бир йўлланма йўқдир. Чунки бир киши учун оддий иссиқ ёки совуқлик бошқа одамга кучли таъсир қилиши мумкин. Шунинг учун ҳам ҳар бир одам ўзига хос бўлган чиниқиш тартибига бўйсунуш керак. Организмнинг ташқи муҳит таъсирига жавоб бериши сусайган кишилар, аввалига танани қиздирувчи машқларни бажариши шарт. Бунда фақат моддалар алмашинуви яхшиланиб қолмай, балки тана совуқ ҳавони анча тез қабул қилади ва унга аста-секин мослашади.

2.2 Жисмоний тарбия ва спорт тадбирларида соғломлаштириш ва жисмоний тарбиялаш жараёнлари

Ўқувчи ва талабалар меҳнати-онгли фаолият бўлиб, билимларни ўзлаштириш кўникмасини ҳосил қилишга, фан ва техника, ишлаб чиқаришнинг турли соҳаларида ишлашни ўрганишга қаратилган. Ҳар қандай меҳнатдаги сингари ўқишда ҳам соғлиқни сақлаб туриш, юқори даражада ишчанлик учун ҳеч нарса тўсқинлик қилмаслиги керак. Ўқувчи ва талабалар меҳнатини илмий ташкил қилишни баҳолашда мутахассисларнинг фикрича ўқишга сарф қилинадиган вақтнинг бўш вақтга нисбатининг аҳамияти муҳимдир. Ўқув маълумотларининг йил сайин ошиши ўқувчи ва талабаларнинг меҳнатини ташкил қилишни такомиллаштиришни тақозо этади.

Ўқувчи ва талабалар меҳнатини илмий ташкил қилиш ўқувчи ва талабалар фаолиятини ўқитувчилар фаолияти билан ўзаро боғлаш орқали амалга оширилади. Назарий билимларни, семинар ва амалий машғулотларни ўз ичига олган ҳолда анъанавий ўқитиш усули энг унумли ва тежамли усул бўлиб қолмоқда. Маъруза, суҳбат ёки намоиш пайтида ўқувчи ва талабалар ўқитувчилардан қисқа вақт ичида батафсил ахборот оладилар, ўқувчи ва талабалар меҳнатини шундай ташкил қилиш усули уларда хотирани, миянинг аналитик-мунтазам фаолиятини ривожлантиради. Бироқ бунда билим умумлаштириш, такрорий фикрлаш даражасида ривожланади, бу эса ижодий

фикр юритишнинг, билимнинг, меҳнат қилишнинг, янги ҳолатларида қийинчилик туғдириши мумкин.

Ўқитишнинг анъанавий аудитория усуллари ишлаб чиқаришдан ажралиб қолганлиги, олий ўқув юртларининг академик ва тармоқ илмий муассасалари орасидаги алоқанинг бўшлиғи кўпчилик ёш мутахассисларни техника ва технологиянинг янги турларини ишлаб чиқиш ва улардан фойдаланишга тайёр эмаслигига олиб келди, улар замонавий ишлаб чиқариш жараёнларини илмий тажрибаларни автоматлаштириш воситаларидан фойдаланиб тадбиқ қилишга тайёр эмас. Ақлий меҳнатни фаоллаштиришнинг муҳим омилларидан бири хотирадир. Ўқувчиларда фикрлаш жараёнларини жонлантиришда ўқитувчининг роли катта бўлса, хотирасини ҳар ким ўзи мустақил тарбиялаши ва мустаҳкамлаши керак. Хотирада сақлаб қолиш жараёнининг самарадорлигини оширишни хоҳловчилар учун мутахассисларнинг бир неча маслаҳатини келтириб ўтамиз:

1. Эслаб қолишни исташ зарур, чунки хоҳиш билан эслаб қолиш, тўсатдан эслаб қолишга нисбатан анча самарали бўлади.
2. Агар сиз ўқув материалларига оид баён-режа тузсангиз ёки уни тузилиш принципини яхшилаб ўйлаб, айрим қисмлари орасида мантиқий ўзаро боғланишни англсангиз, ўқув материални яхши эслаб қоласиз.
3. Хотирада сақлаб қолишни яна бир ғоят аҳамиятли усули “матнни ўз тилига таржима қилиш”, деб айтиш мумкин. Ҳаммага маълумки, маълум даражада материални аниқ тушунмаслик уни ўз тилимизда яхши ифодалаб беролмаслигимиз уни ўз тилимизда яхши ифодалаб беролмаслигимизда сезилади.
4. Хотирада сақлаб қолишда расмларнинг роли каттадир. Самарадорликни аниқлашнинг анъанавий усули ўқитиш бўлса, билимни ўзлаштириш усули имтиҳондир.

Одатда бир хил саволларга ёзма равишда берилган жавобларга қўйилган баҳолар оғзаки жавобларга қараганда пастроқ бўлади. Шунинг учун ҳам ўқувчи ва талабалар мустақил иш бажаришдан айниқса кўшимча адабиёт билан ишлаганда рефератлар, конспектлар ёзишдан, Олимпиадаларда иштирок қилишдан, ёзма контрол ишлардан бўйин товламасликлари керак, чунки юқорида қайд қилиб ўтилган тадбирлар ўқувчи ва талабаларда ўз фикрларини мантиқий ифодалаш кўникмасини ҳосил қилишга ва уни ривожлантиришга ёрдам беради. Имтиҳонларни муваффақиятли топшириш ўқувчи ва талабаларнинг шахсий ва руҳий-физиологик сифатларига боғлиқдир. Булар ичида организмнинг стрессга олиб келадиган омилларга бардошлилиги катта аҳамиятга эга, чунки кўпчилик ўқувчи ва талабалар учун имтиҳон келтирувчи омил ҳисобланади.

Тадқиқотчиларнинг фикрича, жисмоний тарбия билан шуғулланиш ақлий меҳнатни уюштиришнинг таъсирли воситаларидан биридир. Ҳаракатчан фаолият ўзлаштиришнинг ўсишига, имтиҳонлар пайтида асабнинг мустаҳкамлашишига ёрдам беради. Маъруза олдиндан беш дақиқа мияни психологик гимнастика қилиш, асабий ҳаяжонланишни камайтиради. Чарчашни ва асабий тангликни сувда сузиш билан йўқотган ўқувчи ва талабаларда ақлий меҳнат билан шуғулланишдан зарур кайфият, функционал ҳолат вужудга келиши исботланган. Кун тартибида ўқув машғулотларини кўшиб олиб борадиган ўқувчи ва талаба спортчиларнинг мияси яхши ишлаши учун қулай шароит яратилади, чунки бир фаолиятдан иккинчи фаолиятга ўтганда фойдали ҳаяжонланиш манбалари ҳосил бўлади. Доминант марказ баланд кўтарилган ҳаяжонланиш билан ифодаланади, бу ҳол бошқа марказларни оз ёки кўп даражада тормозланишга олиб келди. Шу тўғрисида фаол иш учун, мия дам олиши учун яхши шароит яратилади. Бутун иш кунини давомида доминантларни алмашинуви спортчи-ўқувчи ва талабалар ўқув материалларини дарс пайтида фаол ўзлаштиришга имкон беради, бунинг оқибатида ўзи учун сеvimли спорт тури билан шуғулланишга вақт ажратади. Бир фаолиятдан бошқа фаолиятга ўтиш, асосий ишга ижодий ёндашиш ва спорт билан дўстлашиш, ҳар бир ишда муваффақиятни таъминлайди, ижобий ҳиссиётни вужудга келишига, бош миянинг тўла дам олишига олиб келади. Аълочи ўқувчи ва талаба бошқа ўқувчи ва талабалардан ўзларининг ғайрати, бутун ўқув йили давомида қиладиган режали меҳнати билан ажралиб туради. Яъни аълочи ўқувчи ва талабалар ўз касбини яхши эгаллаган уста ва ишчан бўлиши билан бирга уларда ўзига хос иш услуби ва усули шаклланади, бу эса уларнинг меҳнатини унумли қиладди. Бир меъёردа ҳар кунини бажарилган иш, онда-сонда зўриқиб қилинган ишдан кам чарчатади. Мамлакатимиздаги ўқув юртларида одат тусига кириб қолган 45 дақиқалик дарс ва беш дақиқалик мустақил машғулотларда ҳам сақлаб қолиш мақсадга мувофиқдир. Аълочи ўқувчи ва талабалар бўш вақтларини оқилона тақсимлашни яхши билишади, уларнинг вақти жамоат ишлари ва жисмоний тарбия машғулотлари билан ҳам шуғулланишга етади.

Ҳар хил соҳада ўқувчи ва талабалар меҳнатини илмий ташкил қилиш мутахассисларининг асосий вазифаси ўқув дарсларининг ҳозирги замон ривожини билан одам миясининг қабул қилиш қобилияти орасидаги номуносибликни тугатиш, ўқувчи ва талабаларни ҳар томонлама ривожлантириш, уларнинг саломатлигини, юқори иш қобилиятини сақлашдан иборат, мутахассис-ўқитувчилар, психологлар ва физиологлар ўз фикрларида, тавсияларида қуйидагиларни қайд қиладилар: биринчидан, олий ўқув юртларида ўқувчи ва талабалар ўқишининг дастлабки кунидан бошлаб ўзларининг

фаоллигини оширишлари керак; иккинчидан, кун тартибида ўқув машғулоти ва жисмоний тарбия машғулоти кетма-кет алмашиб туриши керак, фаолият турининг алмашиб туриши уларни тўғри ташкил қилиш, миянинг ҳар бир қисмларининг навбати билан дам олишига имконият яратади. Бўлажак мутахассисларнинг ҳар томонлама ривожланишига олиб келади. Одам организми ривожланишининг ҳамма босқичларида ҳаракат ва ўсиш функцияларида мушак фаолияти зарур шартдир. Одам биологияси ва физиологияси, мушаклар фаолиятининг аҳамияти жуда катта, уни ҳаётнинг бош белгиси деб баҳолайдилар.

Махсус тадқиқотларнинг кўрсатишича, паст даражадаги жисмоний фаоллик пайтида ақлий фаолиятнинг самарадорлиги 50 фоиз камаяди, бу пайтида бирор нарсага диққатни қаратиш кескин камайиб, асабийлашиш ҳоллари кўпаяди, тез чарчаш ҳоллари рўй беради, ўзи бажараётган ишга нисбатан қизиқиш камайиб, одам баджаҳл бўлиб қолади. Демак, ҳаракат ҳар қандай мушаклар фаолияти учун, энг муҳими узоқ ва барқорор ишлаши учун зарур шарт экан.

Соғлом турмуш тарзини уй-жой гигиенасиз тасаввур қилиб бўлмайди. Ўқувчи ва талабаларнинг яшаш жойларидаги қониқарсиз шароитлар ҳар хил касалликларга олиб келиши мумкин. Ухлаш олдиндан хонани шамоллатиш алоҳида аҳамиятга эга. Шахсий гигиенага алоҳида эътибор бериш лозим. Шахсий гигиенада бадан терисига эътибор беришнинг аҳамияти катта. Одам териси мураккаб тузилган бўлиб, кўп вазибаларни бажаради, Бадан териси организмни кимёвий, меҳаник, иссиқ, совуқ таъсирлардан, жароҳатланишдан сақлайди, организмга микробларнинг киритишга тўсқинлик қилади. У бошқа аъзолар ва тана билан узвий боғланган. Одамнинг ташқи муҳит билан ўзаро боғлиқлиги, марказий нерв системасининг юқори бўлими орқали, яъни бош мия қобиғи истида жойлашган кўпдан-кўп нерв учлари ташқи таъсирни қабул қилиши орқали амалга ошади.

Бадан терисининг тозаллиги, нозиклиги, соғлом ранги, ажин тушмаслиги фақатгина оддий тери гигиенасига боғлиқ бўлиб қолмасдан, балки тўғри овқатланишга, ошқозон ва ичак ҳолатига, кун тартибига риоя қилишга жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга соф ҳавода сайр қилишга боғлиқдир. Кийим енгил қулай бўлиб, ҳаракатни сиқмаслиги, қон айланишига ва нафас олишга ҳалақит бермаслиги керак. Оёқ кийим ҳам ўрнатилган гигиена қоидаларига мос бўлиб, оёқ панжаларининг табиий ҳаракатини чакламаслиги, сиқмаслиги, иқлим шароитга, йил мавсумига, турмуш ва иш хусусиятига мос келиши керак.

Бугунги кунда организмда содир бўладиган тикланиш спортчиларни тайёрлаш тизимининг узвий қисмидир, уларни банд қилишнинг қулай йўлини топишнинг

аҳамияти ҳам анча катта. Машқ қилишлар, мусобақалар тикланиш билан узвий боғлиқ бўлиб, спортчилар тайёрланишнинг асосини ташкил этади. Тикланиш билан боғлиқ бўлган тадбирлар фақат аниқ спорт тури, бўлими, машғулотларнинг услуби ва тартиби, шуғулланувчиларнинг ўзига хос хусусиятлари билан яқин алоқада олиб борилгандагина амалий натижа бериш мумкин. Тикланиш воситаларидан тўғри фойдаланиш кўпроқ машқ қилиш маданияти билан асосланади.

Замонавий тренер тикланиш ва чарчаш жараёнларини бошқара билиши, шу соҳада керакли билимлар тўплами билан таниш бўлиши керак. Чарчатмайдиган машқлар бўлмайди. Тикланиш организм фаолиятининг иш бошлашдан олдинги ҳолатига қайтиш ва ундан юқори даражага кўтарилишидир. Чарчаш ва тикланишнинг бирлиги-машқлар физиологиясининг асосидир. Чарчаш машқларнинг бажарилишига қараб ҳар хил бўлади: дастлабки, сўнги. Бу билан боғлиқ бўлган учта поғона: чарчаш, тикланиш ва суперкомпенсация, бу вақтда организм анча самарали иш бажара олади.

Организмнинг тикланиш қобилиятини жадаллаштириш мумкин, шунинг учун ҳам тикланиш тезлиги, юкланишни олдиндан белгилаб берадиган ва машқ қилиш даражасини аниқлаб берадиган кўрсаткичлардан биридир. Тикланиш воситалари шошилиш равишда, одатдагидек, ҳар куни спорт фаолияти жараёнида организмни ўзига хос бўлмаган барқарорлигини ошириш ва қаттиқ чарчашнинг олдини олиш бўлади. Тикланиш воситалари 3 та асосий гуруҳга бўлинади: педагогик, психологик ва тиббий. Педагогик восита-юкланишнинг ва дам олишнинг оқилона бирлиги ҳамда машғулот даврини ҳисобга олиб, тез тикланишга имкон яратиб беради.

Тикланиш воситаларини қўллаганда уларнинг самарадорлигини таъминловчи куйидаги қоидаларга амал қилиш керак:

А) комплекслик, яъни организмни асосий функционал бўлимлари ҳаракат қилувчи доирага, асабий жараёнларга, энергия ва модда алмашинувига фермент ва иммунитет статусларига ҳар хил воситаларни жами билан бир вақтда таъсир қилиш;

Б) фойдаланилаётган воситаларни ўзаро мослиги ва бирлиги уларни комплекс қўлланишининг асосий шартидир;

В) организмни тезлик тикланиш жараёнларини шаклланишида баъзи бир тикланиш воситаларига бўлган сезгирликда ўз аксини топган кишига хос хусусиятларини ҳисобга олиш;

Г) қўлланилаётган фармакологик ва бошқа воситаларнинг фойдаси, кам захарлиги, уларда кескин ҳаяжонлантирувчи, кескин тормоз қилувчи таъсирнинг йўқлиги, қўшимча таъсир қилувчи метаболик фаолликнинг йўқлиги тўғрисида тўлиқ ишонч бўлиши лозим;

Д) тикланиш воситалари спорт турига, машғулотнинг вазифаси ва йўлига, бажарилаётган ва бажарилиши керак бўлган ишлар характериغا мос бўлиши;

Е) кучли таъсир кўрсатучи тикланиш воситаларини мунтазам ишлатиш мумкин эмас, чунки улар салбий таъсирларга олиб келади. Организмнинг бу воситаларга кўникиши ва оқибатда аста-секин уларнинг самарадорлиги камаяди, юкланишга кўникиш оқибатида машқ қилиш қобилияти пасаяди.

Тикланишга бўлган табиий қобилиятнинг пасайиш оқибатида тикланишнинг махсус воситаларини бекор қилиш узоққа чўзилиши мумкин. Қўшимча таъсирларнинг кучайиши, бу ерда тикланишнинг педагогик психо-педагогик ва гигиена воситалари, спортчиларнинг тайёрлашнинг таркибий қисми бўлиб, улар ҳар хил ёшдаги спортчиларни тайёрлашда катта аҳамиятга эга бўлади.

Инсон куёш, ҳаво, сув, ер, электр ва бошқа табиий ёки инсон томонидан табиатнинг бошқа турга айлантирилган сунъий неъматлари аҳамиятини аллақачонлар тушуниб олиб, улардан даволаш ва касалликнинг олдини олиш мақсадида фойдаланиб келмоқда.

Тикланишнинг душ, ванна, ҳаммом, уқалаш воситаларидан ҳозирги замон спортчилари фойдаланишлари маълум. Табиий омиллардан ташқари ультрабинафша нур, кислород, ҳаво босими таъсири, ҳар хил ҳароратли иссиқлик, электр ва термокамералар ҳам кенг қўлланилади. Шубҳасиз, спортчининг турмуши гигиеник шароитларга, кун тартибига, овқатланишга бўлган гигиена талабларига, физиологик принципларга асосланиб ташкил қилиниши, мунтазам машғулот ўтказиш, спорт билан шуғулланишда қобилиятни ошириш ва тикланиш учун муҳим шартдир, организм учун зарарсиз бўлган қўшимча тикланиш воситаларидан фойдаланиш физиологик жиҳатдан маъқул ва мумкин.

Тикланиш воситаларидан фойдаланиш вақтида тайёргарлик даврига ва спортни турига боғлиқ ҳолда уларни табақалаштириш керак. Физик таъсирнинг самарадорлиги қўлланилаётган омилларнинг миқдорига боғлиқ. Таъсир қилиш даражасига қараб ҳамма физик омилларни шартли равишда умумий таъсир, бошланғич ҳаво босими таъсири, маҳаллий ванналар каби даволаш тадбирларига бўлиш мумкин. Тадқиқотлар кўрсатишича, катта ишлардан кейин умум таъсир ишлар орасидаги вақтларда айрим жойга таъсир қилувчи воситалардан фойдаланиш керак.

Тананинг айрим аъзоларини чиниқтириш соғлиқ учун зарурдир. Оёқнинг таг қисми ва бурун-нафас йўллари чиниқтириш одам организми учун катта аҳамиятга эга, Оёқнинг товон қисми нафас йўллари билан рефлектор орқали боғлиқ бўлиб, уни совуққа олдириш натижасида шамоллаш келиб чиқади. Товонни чиниқтириш учун

оёқни ваннага солиб, 26, 28С илиқликдаги сувдан бошлаб, 0,5 С пасайтириб борилади ва аста-секин ҳарорат 13-15 С илиқга келтирилади. Оёқ ваннасидан сўнг товонлар яхшилаб артилади. Оёқ ваннасидан фойдаланишнинг яна бир тури: бир тоғорага иссиқ ва иккинчисига совуқ сув қуйилади. Оёқлар олдин иссиқ сувда 1-2 минут, сўнгра эса совуқ сувда 2-3 минут тутилади.

Ҳар бир даволаш муолажаси организм учун маълум даражада қўшимча таъсир бўлгани сабабли унинг таъсир кучини меъеридан ошириб юбормаслик катта аҳамиятга эга. Шунинг учун ҳам уни мослигини ҳисобга олиб ҳафтада 3-4 марта ўтказиб ундан 20-40 дақиқа олдин дам олиш керак. Асосий воситалардан узоқ вақт давомида фойдаланилса, организмда уларга кўникиш ҳосил бўлиб, улар таъсирининг самарадорлиги аста-секин камаяди, бу эса тайинланган воситаларнинг ўрнини алмаштиришни тақозо этади. Жисмоний машқлар ва спорт билан шуғулланиш пайтда ўз-ўзини уқалаш ҳам зарур, чунки уқалашни ҳоҳловчиларнинг ҳаммаси уқалашни ташкил қилиш анча қийин, шунингдек мустақил уқалашда кўзланган натижаларга эришиш анча осон бўлади. Ҳар кимнинг саломатлиги ўз қўлида, саломатлик учун курашиш керак. Бунинг учун одам ўзини руҳан ишонтириш керак.

3 Боб. Жисмоний тарбия машғулотларида ўқувчи ва талабалар жисмоний ривожланишларини назорат қилиш

Жисмоний маданият ва спорт билан шуғулланувчи шахсларнинг жисмоний ривожланишининг текшируви қуйидаги вазифаларни белгилайди. Жисмоний маданият ва спорт билан шуғулланишнинг организмга таъсирини баҳолаш; болалар ва ўсмирларни айни бир спорт тури билан шуғулланиш учун танлаш; Жисмоний тарбия ва спортда юксак натижаларга эришишда спортчи жисмоний ривожланишида аниқ хусусиятларнинг шаклланишининг кузатиш.

Инсоннинг жисмоний ривожланиши организмнинг тузилишида кўрилади. Ўқувчи ва талабалари жисмоний жиҳатдан ҳар хил ривожланган бўлади. Ўқувчи ва талабаларнинг жисмоний ривожланишини такрорий баҳолаш учун дастлабки тиббий кўрик ўтказилади. Такрорий тиббий текширувлар ўқувчи ва талабанинг ҳар томонлама ривожланишини аниқлаб олиш учун ўтказилади. Жисмоний ривожланишни баҳолашнинг асосий услуби ташқи кўрик ва одам танаси ва аъзоларини ўлчашдир. Ташқи кўрик бўйича: 1) организм асосий тўқималарининг ривожланиш даражаси; 2) айрим аъзолар шакли; 3) мураккаб бадантарбия турлари аниқланади. Одам танаси ва аъзоларини антропометрия ёрдамида ўлчаш бўйича: 1) тана ва унинг алоҳида бўлимлари ҳажми; 2) ўқувчи ва талабанинг ёши ва жинсига қараб жисмоний

ривожланиш даражаси; 3) организм физиологик тармоқлари асосий кўрсаткичлари аниқланади.

Ташқи кузатиш асосан инсон териси ҳолатига, суяк скелетига, мушакка ва ёғ қатламига эътибор билан баҳоланади. Соғлом одам териси текис, тоза ва эгилювчан бўлади. Инсондаги мушаклар ривожланиши 3 хил, яъни яхши ўртача, салбий ривожланишда бўлади. Яхши ривожланган мушаклар ҳажми эгилювчанлиги ва рельефининг очиқ намоён бўлиши билан характерланади. Мушакларнинг заиф шаклланиши рельефларга эса бўлмаслиги, эгилювчанликнинг пасайиши билан изоҳланади.

Гавдада ёғ тўпланиши даражаси тери ости ёғ қатламига қараб оз, ўртача, кўп деб ажратилади. Ёғ қатлами оз бўлган кишиларнинг бел, елка суягининг рельефи очиқ намоён бўлмайди, когурғаси чиққан бўлмайди. Ёғ қатлами қалин ривожланган кишилар бадани доира контур шаклида бўлиб, қорин, унинг атрофларида ёғ тўплаган бўлади. Тўқима ривожланишининг асосий кўрсаткичи организм бўъзи бўлақларининг шакилларига қараб баҳоланади.

Одам гавдасининг орқа қисми белининг шакли умуртқа поғонасининг физиологик букилганлигига боғлиқ. Одам умуртқаси 5 қисмга бўлинади: бўйин, кўкрак, бел, думғаза ва дум. Бўйин ва бел қисмларида умуртқа поғонаси олдинга букилган, кўкрак ва думғаза қисмларида эса орқага букилган. Агародамнинг умуртқа поғонаси шундай тузилган бўлса, юрганда ва югурганда, у умуртқа поғонасига тушадиган оғирлик камаяди, зарбаларни юмшатади. Умуртқа поғонасидаги букилишлар 4 см дан ошмаса, одамнинг орқаси тўғри ҳисобланади. Орқа ясси бўлса, бу умуртқа поғонасидаги физиологик букилишларнинг силлиқлигидан далолат беради. Натижада кўкрак қафаси олдинга чиқиб, қорин ичкарига кириб кетади. Агар кўкрак қафаси қисмида кифоз 4 см дан ортиқ бўлса, орқа айлана шаклда бўлади. Бундакўкрак қафаси ичкарига кирган, елкалар олдинга чиқиб пасайган, кўкраклар эса кўкрак қафасидан орқага қолган ҳолда бўлади.

Умуртқа поғонаси кўкрак қафасининг орқага букилиб ва бел қисмининг олдинга букилиши натижасида орқага эгар шаклида кўринади. Айрим ҳолларда умуртқа поғонасининг шакли бузилиб, у ёнга букилиши мумкин. Масалан, умуртқа поғонаси тез ўсаётган болалар 5-15 ёшларида мушак-бўғим аппаратининг бўшашишига қарамай, нотўғри ҳолатда узоқ вақт бир хил жисмоний иш бажариши натижасида умуртқа поғонаси ёнга букилади. Улар скалиоз деб аталиб, турли хил кўринишда бўлади. Скалиоз қадди-қоматга, юриш-туришга ва юрак, ўпканинг иш фаолиятига салбий таъсир кўрсатади. Қорин мушакларининг жисмоний чиққанлигига ва қатламлари ва

ички органларининг ҳажмига қараб қориннинг шакли ўзгаради. Меъёрли қориннинг шакли, мушаклари ва ёғ қатламлари ўртача бўлиб, қорин деворлари кўкрак қафасининг остки чегарасидан ўтувчи вертикал ўқдан чиқмаган бўлади. Қорин мушаклари бўш бўлиб, юғорида кўрсатиб ўтилган вертикалўқдан бўлса, қорин осилиб қолади. Натижада қорин ҳажми катталашади ва айрим ички органларининг ошқозон ичаклар жойлашиши ўзгариб, уларнинг фаолияти бузилиши мумкин. Мунтазам равишда жисмоний машқлар билан шуғулланувчиларнинг қорни ихчам, мушаги ривожланган ва ёғ қатламлари кам бўлади.

Оёқларининг шакли сон ва болдирнинг кўндаланг ўқи ҳам тизза ва товон бўғинларининг ички юзасининг муносабатига боғлиқ бўлиб, одам тик турганда аниқланади. Тўғри шаклли оёқлар шу билан ифодаланадики, унда сон ва болдирнинг ўқлари мос келади, бўғимларнинг ички юзаси бир бирига тегиб туради ёки орасида очиқлик кам бўлади. О-шаклидаги оёқларнинг фақат товон бўғимлари бир-бирига тегиб туради, тизза бўғимлари эса бир-биридан қочиб туради. Х шаклидаги оёқларда бунинг тескараси бўлиб, тизза бўғимлари бир-бирига тегиб, товон бўғимларининг ораси очиқ бўлади.

Оёқ кафтининг шакли унинг кўндаланг ва эгрилик ҳолатига боғлиқ. Бу эгриликлар бир-бири билан боғланган кафт суякларидан ташкил топган бўлади. Яхши кафт ҳаракат-таянч аппарати ривожланган кишиларда бўлади. Уларнинг кафти тўғри бўлиб, кўндаланг ва эгриликлари яхшилиги кўзга ташланиб туради. Ясси оёқ кўндаланг ва эгриликлари баландлиги кичик бўлиб, пай-мушак аппарати жуда суст бўлган кишиларда учрайди, бунда оёқ кафти қисмлари орасидаги чегара кринмайди. Оёқ кафти-одам турганда ва ҳаракатланганда таянч аъзоси ҳисобланади. Оёқ кафтининг эгрилиги рессор функцияси бажаради. Кўндаланг ва эгрилик яхши ривожланган бўлса, рессор вазифаси тўлиқ бажаради.

Кўз билан текширишнинг асосий вазифаси одам танасининг тузилиши морфологи, физиологик ва психологик аломатларда намоён бўлади. Улар уч турга бўлинади.: нормастеник, астеник ва гиперстеник. Одамнинг тузилиши танасининг узунлигига ва энининг мутанносиблигига, суяк ва мушакларнинг қандай ривожланганлигига боғлиқ.

Нормастеник турдаги одам танасининг тузилиши, танани узунлигик ва кўндаланг ўлчамлари ва қисмларининг бир-бирига тўғри келиши ва тананинг асосий аъзолари-суяк, мушак ва ёғнинг меъёрида бўлишига айтилади.

Астеник турдаги одамларга тананинг узунлиги энига нисбатан анча кўпроқ ва аъзолари яхши ривожланмаган бўлади.

Гиперстеник турдаги одамлар танасининг эни бўйига нисбатан катта бўлиб, суяк ва мушак тармоқлари яхши ривожланмаган бўлади.

Тананинг тузилиши ва физиологик функциялари орасидаги боғлиқликни ҳамда одамнинг хулқи ва касалликларини аниқлаш мақсадида одам танасининг тузилиши ва унинг мижози аниқланади.

3.1. Жисмоний тарбия жараёнларида жисмоний ривожланишни тиббий назорат қилиш асослари

Инсоннинг жисмоний ривожланиши деганда организмнинг жисмоний қобилиятини аниқловчи функционал-морфологик хусусиятларининг мажмуаси (комплекс) тушунилади. Бу мажмуа соғлиқ, тана оғирлиги, куч, мускул чидамлилиги, ҳаракатлар координацияси (мувозанатни) (уйғунлиги) каби факторлар киради. Инсоннинг жисмоний ривожланишига ирсият, атроф муҳит, социол-экономик факторлар, меҳнат ва турмуш шароитлари, овқатланиш, жисмоний активлик, спорт билан шуғулланишлар таъсир қилади.

Инсоннинг жисмоний ривожланишини текширишнинг асосий усули ташқи кўрик ва ўлчовдир. Ташқи кўрик тери қатламига баҳо беришдан бошланади; кейин кўкрак қафасининг формаси, корин, оёқ, мускулнинг ривожланиш даражаси, ёғ қатлами, таянч ҳаракат аппаратининг ҳолати ва бошқа кўрсаткичлар баҳоланади.

Ўзбекистон таълим муассасаларининг ўқувчи ва талабаларига жисмоний тарбия беришда, уларни тиббиёт хизмати билан таъминлаш тизими мавжуд. Бу тизим ҳар бир ўқувчи ва талабани энг қулай шароитда жисмонан тарбиялашга ва ахлоқий фаоллигини оширишга хизмат қилади. Шифокор назоратининг олий ўқув юртидаги асосий мақсади ҳар бир ўқувчи ва талабанинг жисмоний ҳолатини ҳисобга олиб, унга ёрдам кўрсатишдан иборат. Буни амалга ошириш учун ҳар бир ўқувчи ва талабанинг соғлиги, унинг ҳар томонлама тайёргарлиги, жисмоний ривожланиши ўрганилади. Ҳар бир организмнинг маълум ҳолда ва кетма-кетликдаги машқларга қарши ўзгарувчанлиги назорат қилинади. Шифокор назоратининг аниқ вазифаси организмни мустаҳкамлаш ва ҳар бир ўқувчи ва талаба учун жисмоний машқлар ҳажми ва кетма-кетлигини аниқлашдан иборат.

Доимий тиббий текшириш ўқувчи ва талабаларни жисмоний тарбиялашда шифокор назоратининг асосий шаклидир. Улар 3 турда бўлади: дастлабки, такрорий ва кўшимча. Ҳамма тиббий кўриқдан ўтиш шарт. Тиббий текшириш овқатланишдан 1,5 соат кейин, жисмоний машқларда 2 соат кейин амалга оширилиши лозим. Ўқувчи ва талабалар дастлабки тиббий кўриқдан 1-курсдан ўтказилади. Кўриқ алоҳида тартиб асосида ўтказилади. Унда умумий кўрсаткичлари, илгари чалинган касалликлари, зарарли одатлари, яшаш шароити текширилади. Эрталабки машқларнинг доимий бажарилишига, спорт тўғаракларига, спорт мусобақаларига қатнашишга алоҳида эътибор берилади. Спорт билан шуғулланувчиларнинг машғулот ўтказишда жисмоний юкланишни ва машғулотлардан кейинги ҳолати ўрганилади.

Кейин ташқи текширув ўтказиш: тана ва аъзоларнинг ўлчамлари, организмнинг асосий физиологик тармоғи текширилади. Дастлабки кузатишнинг охириги босқичида юрак-томир, нафас олиш ва асаб тармоғининг фаол ҳолати жисмоний юкланиш йўли билан аниқланади. Ўқувчи ва талаба дастлабки тиббий кўриқнинг натижаларига кўра 3 та гуруҳдан бирига киритилади. Такрорий тиббий кўриқ ўқувчи ва талабанинг соғлиғига ва спорт малакасига қараб ўтказилади. Жисмоний тарбия ва спорт била ўқув дастури бўйича шуғулланаётган ўқувчи ва талабалар бир йилда 1 марта, махсус гуруҳдагилар семестрда 1 марта, спортчи ўқувчи ва талабалар 1 йилда 2-3 марта текширувдан ўтади. Такрорий тиббий кўриқ натижалари ўқувчи ва талаба организмнинг жисмоний тарбия ва спорт машқлари таъсирида унинг ривожланишини кўрсатади. Шу кўрсаткичларга мувофиқ ўқув машқларининг тўғри ташкил қилинганлиги ва машғулотлар фойдаси баҳоланади, зарур бўлган ҳолда ўқитиш услубига ва машқлар ҳажмига ўзгартириш киритилади. Агар ўқувчи ва талабанинг соғлиғига истаган вақтда аниқлаш зарур бўлса, у тиббий кўриқдан ўтказилади. Бу кўриқ ҳар бир мусобақадан олдин ўқувчи ва талаба касаллик аломатлари пайдо бўлиши билан, шунингдек, қутилмаган бахтсиз ҳодисалар сезилганда ўтказилиши зарур. Жисмоний тарбия ўқитувчиларнинг йўлланмаси билан ҳам кўшимча кўриқдан ўтказиш мумкин. Кўшимча кўриқдан ўтиш муддати мусобақа ўтказиладиган спорт турига боғлиқ: боксчи, курашчилар мусобақа ўтказиладиган куни, марафончилар, велосипедчилар бир кун олдин, спорт ўйини иштирокчилари-ўйин бошланишидан олдин кўшимча кўриқдан ўтадилар.

Диспансер кузатуви-шифокор назоратининг мураккаб туридир. У махсус тиббий муассасаларда ўтказилади. Бундай жойларда соғлиқни сақлаш, касалликларнинг олдини олиш тадбирлари ҳам ўтказилади. Соғ-саломатлигидан катта ўзгариш сезилган спортчи ўқувчи ва талабалар малакали шифокор назоратида диспансерда кузатувдан

ўтказилади. Юқори малакали спортчилар вилоят, республика диспансер кўригига юборилади.

Антропометрия-одам танасини махсус асбоблар билан ўлчашдир. Қуйидаги асосий антропомерик кўрсаткичлар аниқланади: тананинг узунлиги ва вазни, кўкрак қафасининг доираси узунлиги, ўпканинг ҳаво сиғими, кўл мушакларининг кучи, жисмоний сифатларни ривожланиши билан организмнинг ўсиши ва шаклланиши ҳамда ҳаёт фаолиятининг ўзига хослиги. Олий ўқув юртларида тиббий назорат жараёнида “Жисмоний ривожланиш” атамаси ҳар бир ўқувчи ва талабанинг соғлигини назорат қилиш мақсадида қўлланилади. Бироқ катта ёшдаги одамлар учун “Жисмоний ривожланиш” тушунчаси ривожланиш мезони бўла олмайди, балки айни пайтда организмнинг мустаҳкам ва жисмоний кучи захирасининг мезони бўлиб хизмат қилади. Бунда “Жисмоний ҳолат” атамасини ишлатиш тўғрироқ ҳисобланади. Чунки жисмоний сифатлари ва жисмоний тайёргарликни ўрганиш мақсадида антропометрия ҳажми кенгайтирилмоқда. Антропометрия ёрдамида олинган катталиклар бир ёки бир неча услублар ёрдамида жисмоний ривожланишни баҳолаш мақсадида қўлланилади. Улар стандарт ва корреляция услубларидир. Организм функционал тармоқларининг ҳолати нафас олишни текшириш ёрдамида аниқланади.

Физиологик ўзгаришнинг жисмоний зўриқишга таъсирини аниқлаш учун станадрт тестлардан фойдаланилади. Юқори даражали жисмоний кучланишда бир жисмоний ишни аниқ белгиланган тартибда юқори даражали жисмоний кучланишда бажариш қобилиятига жисмоний иш қобилияти дейилади. Жисмоний иш қобилияти одам организми фаолиятининг кўрсаткичидир. У ҳаракат фаолиятини ҳамма тармоғини бошқаришга қатнашадиган фаолликка боғлиқ. Шифокор назорати тажрибасидан маълум, жисмоний ишлар юракнинг қисқариш тезлиги билан мослаштирилади. Жисмоний ишнинг катта-кичиклиги аэроб ишлаб чиқаришнинг энергия алмашинувида муҳим кўрсаткич бўлиб хизмат қилади.

Тиббий педагогик кузатиш-жисмоний тарбия машғулоти пайтида шифокор ўқитувчи, мураббий билан ҳамкорликда ўқувчи ва талабалар назорат қилинади. Ушбу саволларга жавоб бериш керак: машғулотлар олиб боришнинг шароитлари қандай? Хавфсизлик қоидаларига риоя қилинганми? Тозалик-гигиена нормаси сақланганми? Машғулотлар олиб бориш шароити деганда ўқувчи ва талабаларнинг жисмоний тайёргарлигини зўриқиш ҳажми ва унинг жадаллиги назарда тутилади. Бу шикастланишнинг олдини олади.

Ўқувчи ва талабалар томонидан кийим ва пойабзалларнинг тоза тутиш, гигиеник қоидаларининг бжарилиши, ўз-ўзини назорат қилиш кундалигини тутиш, спорт

ўйинлари ва машғулоти ўтказиладиган жойларнинг шароити ва шу жойларнинг тозалик-гигиена назорати ишлари тозалик-эпидемиологик бўлим ходимлари, жисмоний тарбия-даволаш диспансерлари шифокорлари, жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари томонидан олиб борилади.

Спорт иншоотлари тозалигига, гигиена қоидаси ва нормасига риоя қилади, ускуна ва жиҳозларнинг ҳолатини, спорт билан шуғулланувчиларнинг кийими ва пойабзалининг тозалигини текширилади. Бунда жисмоний машқларни турига, машғулоти ўтказиш шароитга эътибор берилади. Ёпиқ спорт иншоотлари учун кийим ечадиган ва кийинадиган хоналар, спортчилар учун хизмат хоналари аниқ бир қаторда кетма-кет туришига риоя қилиниши шарт.

Бинонинг ички қисми ҳўл латталар билан тез-тез артилиб турилиши лозим. Иссиқлик берадиган радиаторлар ҳимоя тахталари билан беркитилган бўлиши лозим. Эшиклар яхши ёпиладиган бўлиши керак. Микроиқлим ҳарорати: 15 С, нисбий намлиги 55-60%, ҳаво ҳаракати тезлиги 0,5 м/с дан ошмаслиги керак, стол усти теннис ва кураш залларида 0,25 м/с дан, ювинадиган, ечинадиган ва уқалаш хоналарида 0,15 м/с, бир томошабин учун ҳаво алмашилиш 80 м/с. Очиқ спорт иншоотлари учун кўзда тутилган гигиеник талаблар, ичиш учун сув кранлари борлиги, ҳожатхоналарда ёритиш тармоқларини олидиндан текшириб қўйиш керак.

3.2. Жисмоний тарбия жараёнларида жисмоний ривожланишни амалий назорат қилиш асослари

Ўқувчи ва талаба ўз соғлиғини ва жисмоний машқларнинг ўзига таъсирини интенсив кузатиб боришига ўз-ўзини назорат қилиш дейилади. Назарий билимга асосан махсус услуб ва кўникмалар ёрдамида ўз-ўзини назорат қилади. Ўз-ўзини назорат қилиш жисмоний юктамалар таъсирида юракни қисқаришини, тана вазни ва спорт натижаларидир ўрганиш. Шу билан бирга жисмоний тайёргарлик даражаларини амалий назорат қилиш орқали жисмоний фазилатларнинг ривожланиш, такмоиллаштириш талабларини таҳлил этиб бориш.

Амалий назорат шакллари: Ўқувчи ва талабаларнинг жисмоний ривожланиш жараёнлари жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари бўлиб ҳисобланган жисмоний тарбия дарслари, жисмоний тарбия дақиқалари, ҳаракатли ўйинлар, спорт тўғаракаларидаги машғулоти, спорт мусобақалари, спорт байрамлари, сайрлар, саёҳатлар жараёнларида амалга оширилади.

Жисмоний ривожланиш даражалари ўқувчи ва талабаларнинг организмини жисмоний ривожланишларини тиббий назорат қилиш билан бирга жисмоний фазилатлари ривожланиш даражаларини аниқлаш билан баҳоланади. Бунда ўқувчи ва талабаларнинг жисмоний ҳаракат ва машқларни бажариш малака ва кўникмалари амалий жисмоний тайёргарлик назорат меъёрлари орқали назорат қилинади.

Тезкорлик фазилатининг ривожланиш даражаси қисқа масофаларга 60-100 мга тезкор югуриш, 20 мга моккисимон югуриш ҳаракатларини баҳолаш билан амалга оширилади.

Куч фазилати ривожланиш даражасини баҳолашда билак кучи динамометрияларда ўлчанади, турникда тортилади, оғирликларни кўтардилар, ётган ҳолда қўлларни букиб ёзадилар.

Узоқ масофага югуришлар, кросс югуришлари орқали ўқувчи ва талабаларнинг организмнинг жисмоний юкламаларга чидамлик даражаси ўрганилади.

Тана қисмларининг ҳара ҳил шакладаги ҳолатлари, акробатика машқларини бажариш малака ва кўникмалари, бел, тос, умуртка, қўл ва оёқ қисмларини кенг ҳолда ёза олиш қобилияти таянч ҳаракат аппаратининг эгиловчанлик даражасини аниқлашга ёрдам беради.

Чакқонлик фазилатнинг ривожланиш даражасини спорт ўйинларида ўқувчи ва талабаларнинг иштироки, жисмоний ҳаракатлар жараёнида ўз қоматини ва ҳаракатларини бошқара олиш қобилияти, макон ва замонни ҳис қилиш қобилияти шаклланганлик даражасини баҳолаш билан аниқланади. Бунда ўқувчи ва талабаларнинг жисмоний тарбия дарслари ва спор машғулотларида спорт ўйинларидаги иштироки, тўп олиб юриш, тўп узатиш ва қабул қилиш қобилияти ва шу каби ҳаракатларни бажара олиш малака ва кўникмаси.

Ўқувчи ва талабаларнинг жисмоний ривожланиш даражаларини амалий назорат меъёрлари орқали баҳолашда жисмоний тарбия дастурида берилган низом ва «Алпомиш ва Барчиной» синовларидан фойдаланилади. Ўқувчи ва талабаларнинг бу синов меъёрларини бажариш олиш даражасига қараб жисмоний тарбия дарслари ва спорт машғулотларида жисмоний юкламаларни меъёрлаш, уларни бошқариш ҳамда ривожланишдан орқада қолаётган ўқувчи ва талабаларга индивидуал ёндошиш имкониятини беради. Шу билан бирга назорат натижаларига мувофиқ жисмоний фазилатларни танлаб ривожлантириш имкониятлари яратилади.

Хулоса

Магистрлик диссертацияси мавзуси бўйича олиб борилган илмий тадқиқот ишлари ва педагогик амалиёт жараёнлари Андижон шаҳар 32-ўрта мактабда жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирларига ўқувчи ва талабаларни жалб этиш жараёнлари ўрганилган.

Ўқувчи ва талабаларнинг жисмоний тарбиялаш тадбирлари таълим муассасалари ва яшаш жойларида ташкил этиладиган жисмоний тарбия, спорт, соғломлаштириш тадбирларида олиб борилади. Таълим муассасарида жисмоний тарбия дарслари ҳамда жисмоний тарбиядан синфдан ва мактабдан ташқари ишлар жисмоний тарбия жараёнларини асосий шаклидир.

Жисмоний тарбия дарслари ҳар бир ўқувчи ва талабалар учун мажбурий ўқув машғулоти бўлиб ҳисобланади. Жисмоний тарбиядан синфдан ва мактабдан ташқари ишларга эрталабки бадантарбия, спорт тўғрақларидаги машғулотлар, спорт мусобақалари ва байрамлар, табиат қўйнига сайрлар, саёҳатлар, чиниқиш муолажалари, фойдали меҳнат жараёнлари, ободонлаштириш ишларини киритиш мумкин.

Жисмоний тарбия жараёнларига ўқувчи ва талабалар мукамал ташкил этилган тиббий назорат натижаларига мувофиқ жалб этилади. Тиббий назорат натижаларига кўра ўқувчи ва талабалар соғлом-асосий гуруҳ, вақтинчалик касал-тайёрлов гуруҳи, жисмонан заиф-махсус гуруҳ аъзоларига сараланадилар.

Асосий гуруҳ аъзолари умумий жисмоний тарбия жараёнларига тўлиқ иштирок этадилар. Улар жисмоний тарбия жараёнларида жисмоний юкларни бажариш бўйича чегараланмайди. Уларнинг жисмоний фазилатларини ривожлантиришга, жисмоний ҳаракат малака ва кўникмаларини тўлиқ эгаллашга катта эътибор қаратилади.

Тайёрлов гуруҳи аъзолари бўлган вақтинчалик касал ўқувчи ва талабалар касалликлари даволангунга қадар даволовчи жисмоний машқлар билан шуғулланиш тавсия этилади. Бундай машқларга умумривожлантирувчи машқлар, ҳаракатли ўйинларни киритиш мумкин.

Махсус гуруҳ аъзолари бўлган ривожланишда ва организмда жисмоний нуқсонларга эга бўлган ва оғир касалликларни ўтказган жисмонан заиф ўқувчи ва талабаларга махсус даволовчи жисмоний машқлар билан шуғулланиш бўйича кўрсатмалар берилади. Улар билан сайрлар, чиниқиш тадбирлари, имконият даражасидаги ҳаракатли ўйинлар, буюмлар ва эркин ҳолдаги умумривожлантирувчи машқлар билан шуғулланиш, шахмат ва шашка ўйинлари, миллий ва ҳорижий рақслар тушиш каби машғулотлар ўтказиш мумкин.

Магистрлик диссертацияси мавзуси бўйича адабиётлар таҳлили ишларида ўқувчи ва талабаларнинг соғломлаштириш ва жисмоний ривожлантириш ҳамда тиббий гуруҳ аъзолари билан жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини ташкил этиш бўйича ёритувчи адабиётлар, дарсликлар, услубий, илмий ва ўқув қўлланмалар, рисоалар, тавсиянома ва йўриқномалар, тарихий қўлёзма ва архив материаллари ҳамда газета ва журналлар материаллари ўрганилди.

ИНТЕРНЕТ Rambler.ru. Провайдеридан хорижий мамлакатлар ва мамлакатимизнинг етук мутахассисларини валеология-соғлом турмуш тарзи, даволовчи жисмоний машқлар ва спорт тиббиёти мавзуларига оид тажриба ва малакалари бўйича энг сўнги материаллар олинди. Магистрлик диссертацияси мавзусига оид материаллар асосида илмий мақолалар, тезислар, маърузалар тайёрланди. Илмий амалий анжуманларга иштирок этилди. Тўпламларда мақола ва тезислар чоп этирилди.

Олинган материаллар қуйидагилар:

1. Сортивная медицина-Lite Ankle Brace
06.12.2006-13 Kb-<http://www.Kinash.ru/etrade.php?groupIDк27&catalog>.
2. Мир, Созданнўй Мастером- Спортивная медицина. 28.11.2006-38 Kb-
<http://www.superkarate.ru/forum/index.pxp?showforu>.
3. «Спортивная медицина». Дубровский В.И.
03.10.2006-4 Kb-<http://www.buynet.ru/.book/d/177768.htm>.
4. СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА. Медицинская справочная...
12.2006-23 Kb-<http://medarticie02.moslek.ru/articles/39415.htm>.
5. Спортивная медицина, восточная медицина, народная медицина... 29.07.2006-15 Kb-
<http://medicina.elekted.ru/sport.htm>.
6. Введение. Спортивная медицина Введение.
04.09.2006-17 Kb-[http://www.pozvonok.ru/sport med/page 0 0.html](http://www.pozvonok.ru/sport%20med/page%2000.html).
7. Спортивная медицина–Спортивное оборудование-
23.10.2006-14 Kb-[http://www.sporttoday.ru/catalogie/ equip](http://www.sporttoday.ru/catalogie/equip).
8. Спортивная медицина, травмў-лечение.
02.06.2006-30 Kb-<http://www.germed.ru/index.php?idк258&Lк0>
9. Спортивная медицина книга. Макарова Г.А.
01.12.2006-16 Kb-<http://bookshop.ru/book/?bookк249456>.
10. GoroD-Наука Валеология
22.12.2006-54 Kb-<http://gorod.4bb.ru/viewtopic.php?idк79>
11. VoIgInfo-МК в Волгограде-2002 г. -№1-11

Валеология, Хорошо, когда ученик знает,...

03.11.2006-18 Kb-<http://volginfo.ru/mkv/2002/1/11>

12. Портал СОП –Школьная валеология

27.11.2006-8 Kb-<http://comparative.edu.ru:9080/PortalWeb/Msg?id=11>

13. Медицинская валеология-Медицинская картотека

23.12.2006-17 Kb-<http://medi.ru/doc/6280804.htm>

14. Лечебная физкультура. Институт реабилитации

08.12.2006-23 Kb-<http://ivr.com.ua/.ru/services/physicaltraining/>

Ўқувчи ва талабалар билан жисмоний тарбия ва спортга оид ҳамда жисмоний машқларнинг организмга ижобий таъсирлари, соғлом турмуш тарзи ҳамда салбий одатларни организмга салбий таъсирлари хақида суҳбатлар, мунозаралар, учрашувлар ўтказилди, анкеталар олинди. Тестлар ташкил этилди. Ўқувчи ва талабаларнинг кун тартиби, организмни жисмоний ривожланишларининг тиббий таҳлили, шахс хусусиятлари, уларнинг дунёқарашлари, жисмоний тарбия ва спортга бўлган эътибори, ахлоқий фазилатлари, маънавий ва маърифий тарбия жараёнларидаги фаолияти таҳлил этилди.

Магистрлик диссертацияси мавзуси бўйича илмий тадқиқот ишларини ташкил этишда тажриба ва назорат гуруҳлари ташкил этилди. Тажриба гуруҳларига таълим муассасаларида жисмоний тарбия тадбирларига жалб этилган асосий гуруҳ ўқувчи ва талабаларининг жисмоний тарбия ва спорт тадбирларидаги фаолияти ўрганилди. Уларнинг жисмоний ривожланиш даражалари амалий назорат меъёрлари орқали назорат қилиниб борилди.

Назорат гуруҳига эса организм жисмоний ривожланишининг тиббий таҳлилидан сўнг махсус тиббий гуруҳга киритилган ўқувчиларнинг жисмоний тарбия тадбирларидаги фаолияти таҳлил этилди. Тажриба гуруҳи аъзолари жисмоний тарбия дастурига мувофиқ умумий жисмоний тарбия талаблари асосида шуғулландилар. Назорат гуруҳи аъзоларига касалликларига мувофиқ даволовчи жисмоний машқлар, умумривожлантирувчи машқлар, сайрлар, ҳаракатли ўйинлар, чиниктириш муолажалари ташкил этилди.

Илмий тадқиқот услубларидан тиббий биологик таҳлилда ўқувчи ва талабалар жисмоний ривожланишини тиббий назорат қилиш ташкил этилди. Тиббий назоратда ўқувчи ва талабалар соғлиги даражаси, касалликлар ташхиси ҳамда касалликларнинг турлари, хусусиятлари ўрганилди. Ўқувчи ва талабалар тиббий гуруҳларга ажратилиши ва улар билан даволаш жисмоний машқлар билан шуғулланиш

жараёнлари ташкил этилиши ўрганиб чиқилди. Даволовчи жисмоний машқларнинг касалликларни тузалишида ва организмни тикланишида ижобий таъсирлари ўрганилди.

Илмий тадқиқотимиз натижаларининг сон кўрсаткичларини таҳлил этишда математик статистик усул қўлланилди. Тажриба гуруҳи ўқувчилари жисмоний ривожланишини амалий назорат меъёрлари билан баҳолаш ташкил қилинди. Бунда натижаларнинг сон кўрсаткичлари ўртасидаги фарқлар, ўртача арифметик кўрсаткичлар, вариация ва корреляция коэффициентлари ҳамда кўрсаткичларнинг оғиш даражалари ўрганилди.

Илмий тадқиқотларимиз натижаларида шуни кўриш мумкинки таълим муассасаларида ташкил этиладиган жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирлари жараёнларида ўқувчилар жисмоний ривожланишини амалий назорат қилиш меъёр талабларини янада такомиллаштириш керак. Талаб ва ўқувчиларнинг жисмоний ривожланишини педагогик ва тиббий назоратни мунтазам ўтказиб туриш керак. Педагогик назорат ва тиббий таҳлил натижаларига мувофиқ жисмоний тарбия машғулотларини режалаштириш, жисмоний юклар ҳажмини меъёрлаш мумкин. Шу билан бирга махсус тиббий гуруҳ аъзоларининг организм тикланишида ва касалликларини тузалиб боришида жисмоний машқлар ва жисмоний ҳаракатлар ҳамда чиниқтириш муолажаларнинг ижобий таъсирларини мунтазам ўрганиб бориш керак. Уларнинг ижобий таъсирини мунтазам ортириб бориш услубларини излаш ва таҳлил этиш керак.

Магистрлик диссертациямиз илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт натижаларидан қуйидаги умумий хулосалар тақлиф этиш мумкин:

1. Таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини тўғри ташкил этиш учун малакали тиббий назоратни мунтазам ўтказиб бориш керак.
2. Жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари тиббий назорат натижаларига кўра режалаштириш ва ташкил этиш керак.
3. Асосий тиббий гуруҳга киритилган ўқувчилар жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари ўқувчиларнинг жисмоний ривожланишларини таъминлай олади.
4. Ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарликларини амалий назорат меъёрлари «Алпомиш ва Барчиной» синов талаблари орқали мунтазам назорат қилиб бориш керак.
5. Махсус тиббий гуруҳ ўқувчиларни соғломлаштириш жараёнларини такомиллаштириш мақсадга мувофиқ.

6. Махсус тиббий гуруҳ ўқувчиларнинг соғломлаштириш машғулотида умумривожлантирувчи машқлар, ҳаракатли ўйинлар, чиниқтириш муолажаларидан, табиат кўйнига саёхатлардан кенг фойдаланиш керак.
7. Ўқувчиларни кун тартибига қатъий риоя қилишга ўргатиш, жисмоний машқлар ва спорт машғулоти билан мустақил шуғулланишга ўргатиш.
8. Ўқувчиларни соғлом турмуш тарзи асосида яшаш, тўғри дам олиш, тўғри овқатланиш талабларига ўргатиш. Организмга салбий таъсир этувчи омиллар ва одатларни тушунтириш.
9. Яшаш шароити ва таълим жараёнларида шахсий ва жамоат гигиенаси талабларига мунтазам риоя қилишга ўргатиш.
10. Таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирларини оммавий ташкил этилишини йўлга қўйиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. И.А.Каримов. Миллий давлатчилик истиқлол мафқураси ва ҳуқуқий маданият тўғрисида.1999 Тошкент.
2. И.А.Каримов. Ватан озодлиги- олий саодат.1999 Тошкент.
3. И.А.Каримов. Миллий истиқлол мафқураси халқ этиқоди ва буюк келажакка ишончдир.2000 Тошкент.
4. И.А.Каримов. Озод ва обод ватан, эркин ва форовон ҳаёт пировард мақсадимиз.2000 Тошкент.
5. И.А.Каримов. Ватан равнақи учун ҳар биримиз масъулмиз.
6. 2001 Тошкент.
7. И.А.Каримов. Биз учун халқимиз, ватанимиз манфатидан улуғ мақсад йўқ.2001 Тошкент.
8. И.А.Каримов. Бизнинг бош мақсадимиз жамиятни демократлаштириш ва янгилаш, мамлакатни модернизация ва ислох этишдир.2005 Тошкент.
9. Лечебная физическая культура. Дубровский В. И. Москва. 1998.
10. Спортивная медицина. Дубровский В. И. Москва. 1998.
11. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. А.Абдуллаев, Ш. Хонкелдиев.Тошкент.2005
12. Валеология асослари.Кошбахтиев И. А, Керимов Ф. А, Ахматов М. С.Тошкент.2005
13. Жисмоний машқларнинг физиологик асослари.Курбонов Ш. Курбонов А.Тошкент.2003

14. Одам анатомияси. Сафарова Д. Д.Тошкент.2005
15. Инвалиднўй спорт. Н. Светличная, С. Юнусов. Тошкент. 2005.
16. Rambler: ru. Провайдердан Интернет материаллари. 2005-2007

Таълим муассасаларида жисмоний тарбия

Ўқувчи ва талабалар жисмоний тарбия воситалари – умумривожлантирувчи, махсус ва ёрдамчи жисмоний машқлар, табиат омилларининг чиниқтириш таъсири

Чиниқтириши муолажалари–табиат омиллари ҳаво, кўёш ва сув муолажалари қабул қилиш

Жисмоний тарбия жараёнидаги тарбия шакллари –ақлий, ахлоқий, эстетик, маънавий-маърифий, руҳий тарбия ва ўз-ўзини тарбиялаш

Жисмоний ҳаракатларга ўргатиши мақсади ва вазифалари–ҳаётий зарур бўлган жисмоний ҳаракатлар малака ва кўникмаларини шакллантириш

Жисмоний ҳаракатларга ўргатиши услублари– машқ услублари, ўйин ва мусобақа услублари, оғзакилик ва кўрғазмалилик услублари

Жисмоний ривожлантириши мақсади ва вазифаси –жисмоний фазилатлар куч, чидамлилик, тезкорлик, чаққонлик ва эгилувчанлик сифатларини ривожлантириш ва такомиллаштириш

Жисмоний тарбия жараёнида мустақил машғулотлар—умумий жисмоний тайёргарлик машғулотлари, спорт машқларини ўрганиш, сайрлар ва туризм машғулотлари, фойдали меҳнат шакллари

Таълим муассасаларида жисмоний тарбия

Жисмоний тарбия жараёнида тиббий назорат мақсади ва шакллари – ўқувчи ва талабалар организмнинг хусусиятларига мувофиқ тиббий гуруҳларга саралаш, антропометрик кўрсаткичлар, органлар фаолияти, жисмоний юкламаларнинг организмга таъсири, организм системаларини физиологик кўрсаткичлари, касалликлар ташхиси

Асосий гуруҳ аъзолари—жисмоний ривожланган, касалликка чалинмаган соғлом ўқувчи ва талабалар: умумий жисмоний тарбия машғулотларига жалб этилади

Тайёрлов гуруҳ аъзолари—вақтинчалик касал ва тикланиш даврида бўлган ўқувчи ва талабалар: вақтинчалик жисмоний тарбия машғулотларидан озод қилинади, даволовчи жисмоний машқлар билан шуғулланиш тавсия этилади

Махсус гуруҳ аъзолари—организмида туғма нуқсонга эга бўлган, оғир касалликка чалинган, жисмонан заиф ўқувчи ва талабалар: даволовчи жисмоний машқлар, енгил шаклдаги ҳаракатли ўйинлар, сайрлар ва чиниқтириш муолажалари билан шуғулланиш тавсия этилади

Соғлом турмуш тарзи талаблари - жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш, ўз вақтида, меъёрида овқатланиш, табиат омиллари ёрдамида чиниқиш, зарарли одатларга (алкогол ичимлик ичиш, тамаки чекиш, гиёҳванд моддалар истеъмол қилиш, кам ҳаракатлик) ўрганмаслик

Андижон шаҳар 32- ўрта мактаб махсус тиббий гуруҳга киритилган

ўқувчилари ҳақида маълумот

№	Ўқувчининг исми ва фамилияси	Синфи	Туғилган йили	Касаллик ташхиси	Белгиланган жисмоний машқлар ва ҳаракатлар
1	Бозорхўжаев Саидакбар	8 «Г»	1992 йил	Тянч ҳаракат аппарати касаллиги	Умумривожлантирувчи машқлар, шахмат шашка, чиниқтиш муолажалари
2	Рахимов Машхур	8 «Г»	1992 йил	Тянч ҳаракат аппарати касаллиги	Умумривожлантирувчи машқлар, шахмат шашка, чиниқтиш муолажалари
3	Эргашев Алишер	8 «Б»	1993 йил	Марказий нерв системаси жароҳатланган	Сайрлар, ҳаракатли ўйинлар, чиниқтиш муолажалари, шахмат шашка ўйинлари
4	Мақсудов Хумоюн	8 «А»	1992 йил	Кўриш анализаторида нуқсон бор	Умумривожлантирувчи машқлар, шахмат шашка, чиниқтиш муолажалари
5	Рахимов Одил	8 «В»	1995 йил	Эпилепсия касали бор	Даволаш жисмоний машқлари, эркин ҳаракатлар, сув муолажалари
6	Раҳматуллаева Озода	8 «Г»	1994 йил	Марказий нерв системаси касали бор	Сайрлар, ҳаракатли ўйинлар, чиниқтиш муолажалари, шахмат шашка ўйинлари
7	Комилжонова Махсума	8 «Б»	1993 йил	Эпилепсия касали бор	Даволаш жисмоний машқлари, эркин ҳаракатлар, сув муолажалари
8	Шарофиддинова Камола	8 «Б»	1993 йил	Юрак-қон томир касали бор	Сайрлар, ҳаракатли ўйинлар, чиниқтиш муолажалари, шахмат шашка ўйинлари

Андижон шаҳар 32- ўрта мактаб ўқувчилари жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари

	Т	У	Ғ	Жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари
--	----------	----------	----------	------------------------------------------

№	Ўқувчининг исми ва фамилияси		100 м га югур	Турник тортил	2 км га югур	Бўй см	Вазни кг	Билак куч ўнг	Билак куч чап	Шағат тушиш	Кўкрак айланаси см
1	Хайдаров Камолитдин	1992	14	11	14,0	171	56	45	40	17	Тинч ҳолатда-84 см Нафас олганда-88 см Нафас чиқарганда-81см
2	Сулаймонов Достон	1992	13,1	11	14,0	167	51	49	51	Қ	Тинч ҳолатда-83 см Нафас олганда-86 см Нафас чиқарганда-81см
3	Абдуллаев Хамиджон	1992	13,5	12	12,0	160	1,45	48	45	20	Тинч ҳолатда-72 см Нафас олганда-78 см Нафас чиқарганда-71см
4	Йўлчиев Жаҳонгир	1992	14	12	11,8	171	53	54	60	10	Тинч ҳолатда-80 см Нафас олганда-85 см Нафас чиқарганда-79 см
5	Нажмиддинов Муроджон	1992	13,7	12	11,3	170	54	48	60	17	Тинч ҳолатда-83 см Нафас олганда-88 см Нафас чиқарганда-83см
6	Тўйчибоев Фурқат	1992	13,8	11	12,1	172	56	50	43	19	Тинч ҳолатда-80 см Нафас олганда-85 см Нафас чиқарганда-80см
7	Каримов Фарход	1992	13,5	11	11,9	172	56	50	44	21	Тинч ҳолатда-88 см Нафас олганда-94 см Нафас чиқарганда-89см
8	Абдуразақов Абдували	1992	14,2	10	12,3	151	45	50	46	24	Тинч ҳолатда-79 см Нафас олганда-83 см Нафас чиқарганда-75 см
9	Отажонов Шоядбек	1992	13,5	11	12,0	172	61	55	60	Қ	Тинч ҳолатда-88 см Нафас олганда-84 см Нафас чиқарганда-83 см
10	Маматов Зокир	1992	13,8	10	13,2	169	62	57	60	Қ	Тинч ҳолатда-86 см

											Нафас олганда-82 см Нафас чиқарганда-80 см
11	Дадабоева Мафтуна	1992	16,2	14	16,2	168	53	28	26		Тинч ҳолатда-80 см Нафас олганда-84см Нафас чиқарганда-82 см
12	Хамидова Нилуфар	1992	15,3	12	14,3	162	53	25	22		Тинч ҳолатда-85 см Нафас олганда-90 см Нафас чиқарганда-84 см
13	Насриддинова Хилола	1992	17,2	13	15,2	154	50	28	26		Тинч ҳолатда-74 см Нафас олганда-78 см Нафас чиқарганда-73 см
14	Тўлқинбоева Юлдуз	1992	16,2	10	14,2	157	48	27	25		Тинч ҳолатда-75 см Нафас олганда-80 см Нафас чиқарганда-74 см
15	Эргашбоева Зиёда	1992	16,2	12	15,3	168	52	24	22		Тинч ҳолатда-80 см Нафас олганда-86 см Нафас чиқарганда-80 см
16	Раҳмонова Махлиё	1992	14,2	12	14,2	160	46	24	22		Тинч ҳолатда-74 см Нафас олганда-78 см Нафас чиқарганда-73 см
17	Тошматова Дилафруз	1992	15,2	12	13,2	163	52	25	22		Тинч ҳолатда-81 см Нафас олганда-87 см Нафас чиқарганда-80 см
18	Назархўжаева Мадина	1992	14,3	11	12,4	170	60	20	19		Тинч ҳолатда-89 см Нафас олганда-93 см Нафас чиқарганда-88 см
19	Дадахонова Дилором	1992	13,2	12	14,2		164	52	23	21	Тинч ҳолатда-83 см Нафас олганда-89 см Нафас чиқарганда-82 см