

Ўзбекистон Республикаси
Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги

Андижон Давлат университети

Қўлёзма ҳуқуқида

Абдуллаева Зулхумор

**Талабаларни жисмоний тарбия ва спорт
тадбирларида жисмоний ривожлантириш ва
соғломлаштириш**

Ихтисослиги: 5A141901

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

Илмий раҳбар:
Андижон давлат тиббиёт
институтини

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

_____ *доцент Н.Мўйдинов*

_____ *доцент Ҳ. Солиев*

МУНДАРИЖА

№	Мавзуси	Бет
1	Кириш	3
2	Жисмоний тарбия ва спортнинг тиббий асослари	8
3	Инсон организми фаолиятининг хусусиятлари	12
4	Жисмоний ривожланишни тиббий ва педагогик назорат қилиш шакллари	18
5	Талабалар жисмоний тарбия, спорт-соғломлаштириш тадбирларининг мақсади ва вазифалари	26
6	Талабалар жисмоний тарбия, спорт тадбирларининг шакллари ва турлари	34
7	Талабалар соғлом турмуш тарзини ташкил этишнинг асосий йўналишлари	41
8	Талабаларни жисмоний тарбия, спорт-соғломлаштириш тадбирларида жисмоний ривожланишларини ўрганиш	48
9	Талабалар ўртасида жисмоний тарбия ва спорт-соғломлаштириш тадбирларини оммавийлаштириш масалалари	57
10	Талабаларни жисмоний тарбия ва спорт-соғломлаштириш тадбирлари жисмоний ривожлантиришнинг аҳамияти	62
11	Хулоса	69
12	Илмий мақолалар рўйхати	76
13	Фойдаланилган адабиётлар	77
14	Иловалар	79

Мавзу: Талабаларни жисмоний тарбия ва спорт тадбирларида жисмоний ривожлантириш ва соғломлаштириш

Р е ж а

Кириш

- 1. Боб. Жисмоний тарбия ва спортнинг тиббий асослари**
- 1.1. Инсон организми фаолиятининг хусусиятлари**
- 1.2. Жисмоний ривожланишни тиббий ва педагогик назорат қилиш шакллари**
- 2. Боб. Талабалар жисмоний тарбия, спорт-соғломлаштириш тадбирларининг мақсади ва вазифалари.**
- 2.1. Талабалар жисмоний тарбия, спорт тадбирларининг шакллари ва турлари**
- 2.2. Талабалар соғлом турмуш тарзини ташкил этишнинг асосий йўналишлари**
- 3. Боб. Талабаларни жисмоний тарбия, спорт-соғломлаштириш тадбирларида жисмоний ривожланишларини ўрганиш.**
- 3.1. Талабалар ўртасида жисмоний тарбия ва спорт-соғломлаштириш тадбирларини оммавийлаштириш масалалари.**
- 3.2. Талабаларни жисмоний тарбия ва спорт-соғломлаштириш тадбирлари жисмоний ривожлантиришнинг аҳамияти**

Хулоса

Фойдаланилган адабиётлар

Кириш

Мамлакатимиз Президенти саъй ҳаракатлари билан қабул қилинган "Таълим тўғрисида" ги қонун ва Кадрлар тайёрлаш миллий дастури (1997й) Республикада таълим ислохотларини чуқурлаштиришда муҳим босқич бўлиб хизмат қилди. +исқа фурсатда амалга оширилган ишлар, таълим-тарбия, кадрлар тайёрлаш соҳасидаги ижобий ўзгаришлар, кадрлар тайёрлашнинг янги-ўрта махсус ва касб-ҳунар таълими тизимининг йўлга қўйилганлиги истиқлолимизни мустаҳкамлашга хизмат қила бошлади.

Жисмоний тарбия ва спорт соғломлаштириш тадбирлари мақсади талабаларни организмини жисмоний ривожлантириш ва соғлом турмуш тарзи кечириш талабларига ўргатишдан иборат бўлади. Шу билан бирга жисмоний тарбия спорт ва соғломлаштириш тадбирлари мутахассислик машғулотларини ижобий ўзлаштиришга катта ёрдам беради.

Талабалар жисмоний тарбия тадбирлари эрталабки бадантарбия, жисмоний тарбия дарслари, спорт тўғарак машғулотлари, спорт соғломлаштириш мусобақалари ва байрамлари шаклларида бўлади. Эрталабки бадантарбия машғулотлари талабалар ётоқхонасида оммавий ҳолда, яшаш жойлари ва оилада мустақил ҳолда бажарилади.

Магистрлик диссертацияси мавзусининг долзарблиги: ҳозирги кунда талабаларнинг жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирларини такомиллаштириш олдимизга қўйилган муҳим масалалардан бири ҳисобланади. Диссертацияда жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирларини ёш авлодни баркамол инсон қилиб тарбиялашдаги роли таҳлил этилган.

Магистрлик диссертациясининг мақсади ва вазифалари: талабалар жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирларини такомиллаштириш уларнинг ёш авлодни жисмонан баркамол инсон қилиб тарбиялашдаги аҳамиятини ортириш.

Магистрлик диссертациясининг тадқиқот объекти ва предмети: магистрлик диссертациясининг илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт ишларида Андижон давлат тиббиёт институти талабаларининг жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирлари ўрганилган. Илмий тадқиқот жараёнларида 1000 га яқин талабаларнинг жисмоний ривожланиш даражалари таҳлил этилди.

Магистрлик диссертациясини хорижда ва маҳаллий адабиётларда ўрганиш даражаси: магистрлик диссертацияси мавзусига оид илмий ишлар хорижда ва мамлакатимизда кўплаб қилинган. Шунга қарамай ҳозирги кунда бу соҳадаги илмий тадқиқот ишлари долзарб масалалардан ҳисобланади.

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 психологик назорат услубларидан кенг фойдаланилди. Магистрлик диссертациясини ёзишда мамлакатимиз ва хорижнинг жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларининг жисмоний тарбия ва спортга оид бўлган тажриба ва малакалари ҳамда ИНТЕРНЕТ материаллари ўрганилди.

Магистрлик диссертациясида илмий янгиликлар ва уларнинг асосланганлиги: магистрлик диссертацияси хулосаларига кўра ҳозирги кунда олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирлари ташкил этилиши яхши йўлга қўйилган. Шу билан бирга бу жараёни самарадорлигини орттиришда ўқув соатлари ҳамда мустақил таълим жараёнларини такомиллаштириш мақсадга мувофиқ.

Магистрлик диссертацияси илмий тадқиқот натижаларини амалий аҳамияти ва тадбиқи: магистрлик диссертацияси натижаларига кўра талабаларни оммавий жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини самарали ташкил этишда жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларининг хизматлари кенг ўрин тутди. Шунингдек талабаларни жисмонан соғлом ва маънавий баркамол инсон қилиб тарбиялашда тўғри ташкил этилган жисмоний тарбия

ва спорт, соғломлаштириш тадбирларининг ҳам роли катта. Самарали ташкил этилган жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирлари талабаларни етук мутахассис кадр бўлиб етишишларида, назарий ва амалий билимлари такомиллашиб боришларида, ахлоқий сифатларни шаклланишида аҳамиятга эга.

Талабалар билан жисмоний тарбия ва спорт соғломлаштириш тадбирлари таълим муассасаларида, яшаш жойлари ва оилада ташкил этилади. Жисмоний тарбия ва спорт соғломлаштириш тадбирлари жараёнларида жисмоний ривожлантириш ва соғломлаштириш билан бирга жисмоний ҳаракатларга ўргатиш, жисмоний ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантириш вазифалари амалга оширилади.

Талабалар жисмоний тарбия тадбирлари эрталабки бадантарбия, жисмоний тарбия дарслари, спорт тўғараклари машғулотлари, спорт мусобақалари ва байрамлардан иборат бўлади. Талабаларнинг асосий жисмоний тарбия тадбирлари жисмоний тарбия дарслари ва спорт тўғаракларида машғулотлар ҳисобланади. Жисмоний тарбия дарслари талабаларни жисмоний ҳаракатларга ўргатиш, ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантиришга қаратилган. Жисмоний тарбия дарслари жисмоний тарбия дастури асосида ташкил этилади. Жисмоний тарбия дарслари дастурда кўрсатилган гимнастика, енил атлетика, спорт ўйинлари, кураш, сузиш машғулотларида ташкил этилади. Жисмоний тарбия дарсларида спорт турларининг асосий ҳаракат шакллари ўрганилади, жисмоний фазилатлар ривожлантирилади.

Спорт тўғаракларида талабалар ўз қизиқишларига мувофиқ бўлган спорт турлари билан шуғулланадилар. Спорт турлари ҳаракатлари техникаси ва тактикаси эгалланади. Спорт турларига мувофиқ бўлган жисмоний сифатлар такомиллаштириб борилади. Шунингдек талабалар оммавий спорт мусобақалари ва байрамларига жалб этилади. Бунда уларнинг спорт турларидаги техник ва тактик маҳоратлари ҳамда жисмоний баркамоллиги назорат қилинади. Спорт байрамлари ёшлар ўртасида соғлом турмуш

тарзини ташвиқот қилиш мақсадида ташкил этилади. Талабалар жисмоний ривожланиш даражалари машғулотлар давомида назорат қилиб борилади. Керакли тавсиялар ва кўрсатмалар ўз вақтида бериб борилади. Шунингдек талабаларнинг жисмоний баркамоллиги Алпомиш ва Барчиной тест синовлари ёрдамида ҳам назорат қилинади ва баҳоланади. Мамлакатимиз ёшлари-талабаларни жисмоний баркамоллигини баҳолаш ва назорат қилишнинг асосий ва оммавий шакли спорт байрами бўлиб ҳисобланган Универсиада мусобақалари дейиш мумкин.

Магистрлик диссертациясини тайёрлашда Андижон давлат тиббиёт институти талабаларининг жисмоний тарбия ва спорт соғломлаштириш жараёнларини ўрганилди. Мавзу бўйича адабиётлар таҳлилида ёшлар ва талабалар жисмоний тарбия ва спорт тадбирларига оид адабиётлар ва дарсликлар, ўқув ва услубий қўлланмалар, Интернет материаллари таҳлил этилди.

Педагогик амалиёт жараёнларида талабалар кун тартибидаги жисмоний тарбия тадбирлари ва спорт машғулотлари шакллари ва услублари ўрганилди. Жисмоний тарбия дарслари спорт тўғрақларида машғулотлар ташкил этилди. Талабалар билан туризм ва саёҳатлар ташкил этилди. Ўқув режада кўрсатилган жисмоний тарбия тадбирларига ажратилган соатлар ва уни бажарилиши. Талабаларнинг жисмоний тарбия ва спорт бўйича ўқув машғулотлари ҳамда мустақил таълим жараёнларининг шакллари таҳлил этилди. Шунингдек ўқув жараёнларининг меъёрий ҳужжатлари жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг ўқув ва йиллик режалари, дарс ва тўғрақ ҳамда мусобақалар режалари, дарс ва машғулотлар баёнлари, талабаларнинг жисмоний ривожланишни назорат қилиш меъёрлари ва номативлар, Алпомиш ва Барчиной синовларини тайёрлаш ва ўтказиш ташкил этилди.

Магистрлик диссертацияси бўйича ташкил этилган илмий тадқиқот ишларида Андижон давлат университети талабаларининг жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари жараёнларида жисмоний ривожланиш даражалари тиббий назорат натижалари таҳлил этилди. Тиббий назоратда 1-курс

талабаларидан 311, 2-курс талабаларидан 345 талабаларнинг Антропометрик кўрсаткичлари ҳисобланган бўй узунлиги, тана вазнининг олғирлиги, ўпканинг тириклик сифими, билак кучларининг абсолют кўрсаткичлари диномометрларда ўлчанди. Тиббий назорат натижаларига мувофиқ жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини режалаштириш талаблари ўрганилди.

Талабаларни таълим муассасалари ва яшаш жойларида ташкил этиладиган эрталабки бадантарбия машғулотлари, жисмоний тарбия дарслари, спорт тўғаракларидаги машғулотлар, спорт байрамлари ва мусобақалари, дам олиш кунларида ташкил этиладиган сайёҳлик юришлари ва туризм машғулотлари, оилада олиб бориладиган фойдали меҳнат жараёнлари ва соғлом турмуш тарзининг организмга ижобий таъсирлари бекиёс ҳисобланади.

Магистрлик диссертацияни тайёрлашда назарий маслаҳатлар ва тавсиялар берган кафедра мудирини Ҳамидулло Солиевга ва факультет деканига ўз миннатдорчилигимни билдираман.

1. Боб. Жисмоний тарбия ва спортнинг тиббий асослари

Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини илмий асосда ташкил этиш инсон организмнинг ривожланишини, уни ташқи муҳит билан боғлиқлигини, ёшининг турли босқичларида потенциал ва мослашувчанлик имкониятларини билишни тақозо этади. Ўрта аср олимларининг буюк намоёндаларидан бири Ибн Сино ўз асарида одам ёшини тўрт қисмга бўлади:

1. Ўсиш ёши, бунга ўсмирлик ҳам киради, бу 30 ёшгача давом этади.
2. Ўсишдан тўхташ ёши, бу 30 дан 40 ёшгача бўлган давр.
3. Чўкиш ёши, бу ўртача ёшдаги одамларга мансуб бўлиб, 60 ёшгача давом этади.
4. Кучсизланиш ёши: бу умр охиригача чўзиладиган қарияларнинг ёшидир.

Жисмоний тарбия ва спорт тиббий асосларининг асосий мақсади- жисмоний маданият ва спортнинг воситаларидан соғлиқни мустаҳкамлаш,

касалликларнинг олдини олиш, ва жисмоний иш қобилиятини оширишда фойдаланишдир. Барча вазифаларни спорт шифокори бажаради. Спортчиларни шифокор кўригидан ўтиши бирламчи, қайта ва қўшимча текширувларга бўлинади. Бирламчи текширувда-шифокор жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга рухсат бериш мумкин ёки мумкин эмаслигини аниқлайди.

+айта кўриқда эса жисмоний тарбиянинг спортчи организмга таъсирини ўрганади ва хулоса қилади. (1-2 марта 1 йилда) +ўшимча шифокор кўриги–спортчини мусобақаларга қўйиш масаласини ҳал қилади, ҳамда жароҳат ва касалликдан сўнг спортчини тренировкага қўйишни ҳал қилади. Спорт билан системали ва аниқ мақсадга йўналтирилган равишда шуғулланиш натижасида спортчининг тайёрланганлиги ривожланади.

Умумий ва махсус тайёргарлик фарқланади: Умумий тайёрлик ёки иш фаолиятни юрак қон томир ва нафас олиш системасининг ҳолатини аниқловчи функционал тестлар ёрдамида аниқланади. Махсус жисмоний тайёргарлик (иш фаолият) эса спортнинг турига қараб аниқланади. Жисмоний тайёргарликни организмнинг морфофункционал ҳолати характерлайди ва қуйидагилар билан ифодаланади. Чидамлилик, куч, тезлик, эпчиллик, нерв мускул координацияси.

Спортчининг тайёргарлиги вақтида ёки жисмоний тарбия дарсида шифокор педагог кузатувида юкламаларнинг тўғри тақсимланиши, уларнинг ҳажми ва интенсивлиги, машқларнинг қайтарилиш сони, тайёргарлик, дам олиш вақтининг характери ва давомийлиги кузатилади. Спорт мусобақаларининг тиббий таъминлаш-спорт шифокори ишининг бир қисмидир.

Соғлиқ организмда барча орган ва системаларни иши бир маромда ташқи муҳитга боғлиқ ҳолатда оғриқсиз ишлашига айтилади. Ҳар бир организм учун: артериал қон босим, пульс, нафас олиш, химоя реакцияси индивидуал ҳолатда бўлади. Нормал қилиб 120,80 мм, симоб устунига тенг, пульс 72-80 маротаба 1 минут мобайнида, нафас олиш сони 16-20 та гача

бўлади. Касаллик орган ва системаларни иши бирорта зарарлантирувчи фактор таъсирида ташқи муҳитга боғлиқ бўлмаган ҳолатда, нотекис оғриқли ёки оғриқсиз ҳолатда иш қобиляти пасайишига айтилади.

Касалликда организмда специфик ўзгаришлар, микроблар таъсирида (сепсис, йирингли ҳолатлар) насл (диабет даун касаллиги) тўқима ва хужайралардаги ўзгаришлар (хол, ортик, сўгал) психик касалликлар (шизофрения, олигофрения) ва носпесифик ўзгаришлар: гипофиз безини олди қисми (қонга 6 хил гармон ишлаб беради). Буйрак усти бези (Адиссон Бирмер касаллиги алдестеронизм бронза касаллиги).

Касаллик паталогик реакция, паталогик просес ва паталогик ҳолатни ўз ичига олади. Паталогик реакция организмни қисқа муддат ичида таъсирловчи агентига жавоб реакцияси: +он босимини юқорига кўтарилиши ёки тушиши температура таъсирида оғриқ бўлиши ва терида ўзгаришлар кузатилади. Паталогик процесс: организм функция ва структурасини турли элементар паталогик реакция хисобига ўзгариши (сўгал, ёғ тугунчаси).

Паталогик ҳолат- секинлик билан ёки бирдан паталогик процесс ёки асоратида ривожланиши (мажруҳлик, маймоқоёқлик, ампутация культи, травмадан кейинги асоратлар ва хоказо).

Касаллик кечиши организмда 4 та даврни ўз ичига олади.

1. Латент давр.
2. Продромал давр.
3. Касаллик даври.
4. Касалликни тугалланиши.

Латент ёки яширин давр юқумли касалликка хос бўлиб бемор организмга инфекция тушгандан бошлаб бир неча соатдан бир неча йилларгача чўзилиши мумкин. (грипп, ОИТС). Продромал даврда организмда микроорганизмлар кўпайиб касалликни аста секин юзага олиб чиқади. Касаллик белгилари намоён бўлади. Касаллик даври –касалликни барча белгилари бўлади. Лаборатор таҳлиллар ёмон бўлади. Касалликка хос симптом ва синдромлар намоён бўлади.

Касаллик-паталогик реакция-паталогик процесс ва патологик ҳолатдан иборат. Паталогик реакция организмни қисқа муддат ичида таъсирловчига жавоб реакцияси (қон босимини кўтарилиши ёки тушиши, оғриқ бўлиши). Реактивлик-организмни ташқи ёки оғриқ чакирувчи таъсиротларга жавоб реакцияси, реактивлик, болаларда, қарияларда, қалқонсимон, без касалликларида, психик касалликларда пасайган бўлади. Иммуниет-организмни инфекцион агентни ёки токсинларини қабул қилмаслик. Иммуниет организмда 2 хил ҳолатда бўлади: 1. Туғма иммуниет ҳайвонларга хос кўпроқ учрайди. Уларда сифилис холера дифтерия касаллиги учрамайди. 2. Ортирилган иммуниет:

Табиий ортирилган иммуниет организм бирор касаллик билан оғригандан сўнг, организмда намоён бўлади. (сувчечак, қизамиқ касалликлари). Организ бу касалликлардан сўнг қайта шу касаллик билан оғримайди. 2. Орттирилган сунъий иммуниет организмга иммунизация қилингандан сўнг организмда намоён бўлади. (профилактик эмлашлар ҳар-хил касалликларга қарши).

Организмни химоя қилишда иммуниет механизми асосий роль ўйнайди. Аллергия организмни инфекцион агент ёки бошқа агент таъсирига кучли сезгирлиги. Аллергия 2 хил тартибда кетади.

Аллергия бирдан зўрайиб борувчи тури.

Аллергия секин аста зўрайиб борувчи тури.

Аллергия пайтида организмда антеген реакцияси бўлади. Бунда антитело ишлаб чиқаради. Бу модда гистамен, ацетохолин, серотанин моддаларини қонга чиқаради. Натижада қон томир деворларини ўтказувчанлигини кучайтиради. Силлиқ мушак тўқималарини спазм ҳолатига олиб келади.

Яллиғланиш мураккаб рефлектор реакция бўлиб организмга ёмон таъсир этувчи агент таъсирида хужайра ва қон томирларини функционал структураси ўзгаради.

Яллиғланишда 1. Алтерация тўқима элементларини тузилишини ўзгариши ва зарарланиши (дистрофия ва некроз). 2. Экссудация яллиғланган

жойда қон томирларини ўтказувчанлиги бузилиши шакли элементларни тўқимага чиқиши, қонни суюқ қисмида оксилни кўпайиши. 3. Пролиферация яллиғланган жойда қон-томирларда ва кўшувчи тўқималарда хужайраларни кўпайиши.

1.1. Инсон организми фаолиятининг хусусиятлари

Табиий фанлар жисмоний тарбия фанининг асоси бўлиб, тиббий-биологик фанларнинг тўплами: биринчи гигиенани ўз ичига олади. Жисмоний тарбия назариясининг услублари ва спорт машғулоти шу фанлар эришган ютуқларга боғлиқдир. Инсон организмидаги барча аъзолар доимо бир-бири билан узвий боғлиқ ҳолда ҳаракатда бўлади, организм фаолияти ҳар хил шароитдаги атроф-муҳит билан вегетатив алоқага киришади. Ташқи табиат ва ижтимоий-социал шароитлар инсон организмига ҳар доим ўзининг фойдали ёки зарарли таъсирини кўрсатади. Инсоннинг ўзига хос фазилатларни, соғлиқни мустаҳкамлайди, ақлий ва жисмоний меҳнатга чидамлилиқни оширади.

Машқ қилиш ва унинг организмга таъсир этиши. Мушаклар 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. Бадан тарбия билан шуғулланган кишиларда, шуғулланмаган кишилардагига қараганда юрак уриши секин бўлади, бир дақиқада чиқарилган қон миқдори кўп булади. Жисмоний машқлар билан доимий шуғилланиб турган кишиларда юрак уриши секин бўлса ҳам юракнинг систолик ва дақиқалик ҳажми кўпаяди, чунки бундай одамларда юрак мушаклари тараққий этган ва кучли бўлади.

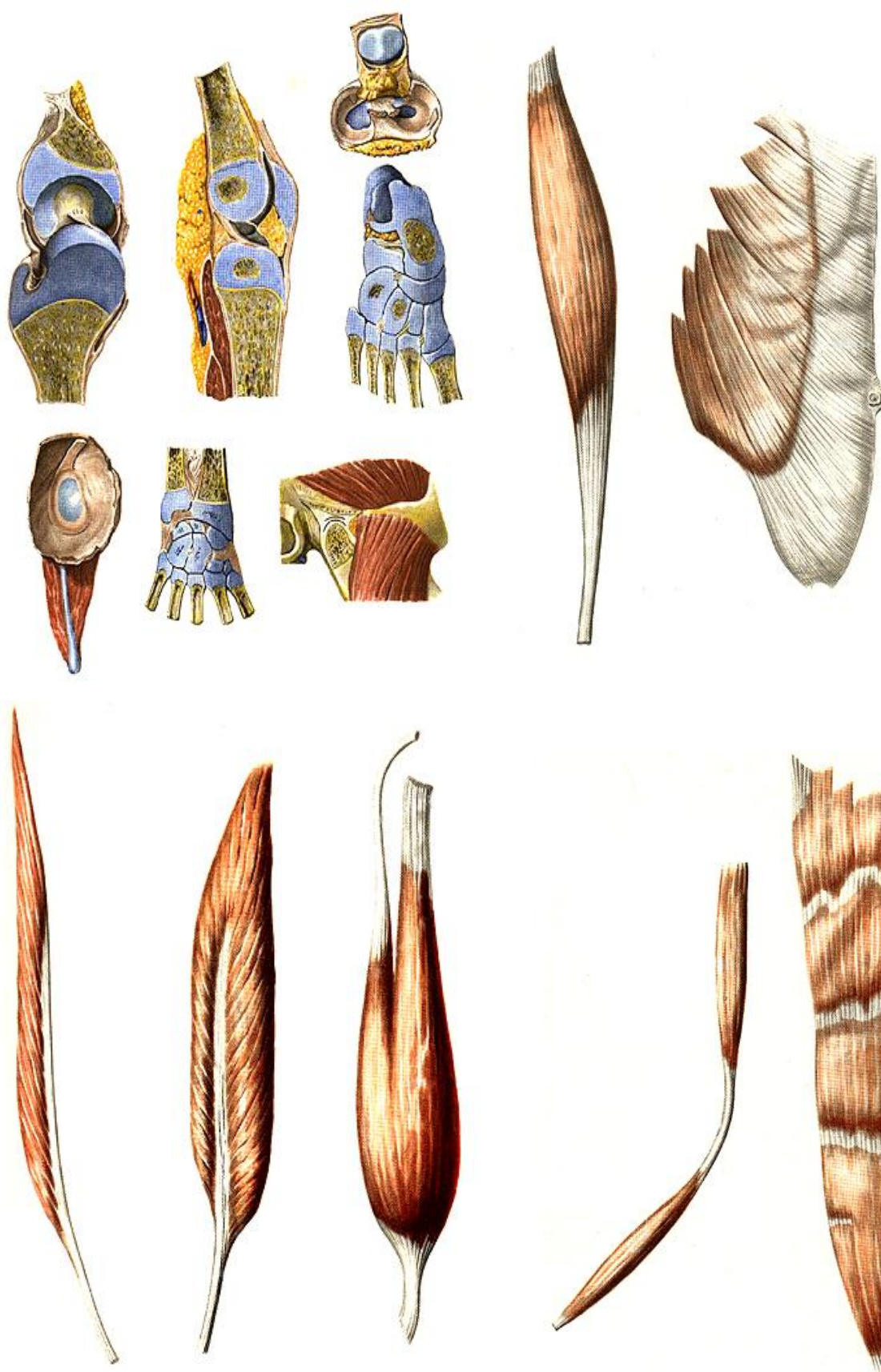
Доимо жисмоний машқлар билан шуғулланиб келган кишиларда юракнинг дақиқали ҳажми, систолик ҳажмининг ошиши ҳисобига кўпаяди, бунда юракнинг уриш тезлиги ортиқча ўзгармайди. Жисмоний машқлар билан шуғилланмаган кишиларда эса юракнинг дақиқали ҳажми юрак уришининг тезлашиши ҳисобига бўлади. Бунда систолик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

Ҳаракат аппарати физиологияси-мушак физиологияси.

Мушаклар тананинг кўп қисмини ташкил этган махсус аъзолар бўлиб, қисқарувчанлик хусусиятига эга. Мушак асаблардан келадиган импульслар таъсирида рефлекс йўли билан қисқаради. Мушаклар ёрдамида организмнинг

барча ҳаракатлари вужудга келади. Организмдаги барча мушакларни икки гуруҳга бўлиш мумкин: текис толали ва кўндаланг-тарғил толали мушаклар.

***+уйида мускул ва пай гуруҳлари, уларнинг бирикиш
шакллари келтирилган***



Текис толали мушаклар. Текис толали мушаклар текис мушак хужайраларидан тузилган.

Кўнгдаланг тарғил толали мушаклар. Кўнгдаланг тарғил мушаклар узун ва кўп ядроли толалардан тузилган. Бу толаларнинг шакли ҳар хил бўлиб, бир учи ўткир, иккинчи учи ўтмас бўлади. Мушак толаларининг ўтмас учи пайга айланиб кетади. Кўпчилик мушаклар патсимон ёки дуксимон тузилишда бўлади. Мушакларнинг шакли ва уларнинг тузилиши физиологик аҳамиятга эга. Мушакнинг кўнгдаланг кесими қанчалик катта бўлса, у шунчалик кучли бўлади.

Мушакнинг асосий хусусияти унинг қисқаришидир. Ҳар бир тирик тўқима сингари мушак ҳам қўзғалувчанлик қобилятига эга, мушак таъсиротга жавобан қўзғалади, яъни қисқаради. Мушакнинг қисқариши натижасида турли жараёнлар вужудга келади. Масалан, юрак мушагининг қисқариши натижасида томирларга қон чиқариб турилади ва шу йўсинда орган ва тўқималар қон билан таъминланадилар. Ҳазм органларининг мушаклари қисқариши натижасида уларда бўлган овқат яхши аралашади, ҳазм бўлади ва ичакнинг бир жойидан иккинчи жойига ўтади, яъни овқатнинг ҳазм қилиниши ва қонга сўрилиши таъмин этилади. Скелет мушакларининг қисқариши натижасида турли ҳаракатлар вужудга келиб, жуда мураккаб ишлар бажарилади. Мушакнинг турига қараб уларнинг қисқариши ҳар хил бўлади. Текис толали мушаклар аксари автоматик ҳолда, асаб ҳамда гуморал механизмлар таъсирида узлуксиз таъсиротга ритмик қисқариш билан жавоб беради. Биринчи қарашда бу мушукларнинг қисқариши ўз холича асаб тармоғининг иштирокисиз вужудга келгандек бўлиб туюлса ҳам, аслида марказий асаб тармоғи хусусан, вегетив асаб тармоғи таъсирида содир бўлади. Кўнгдаланг-тарғил мушакнинг хусусияти бутунлай бошқача. Кўнгдаланг-тарғил мушаклар асаблар орқали келадиган импульслар таъсиридагина қисқаради.

Иш вақтида организмда содир бўладиган ўзгаришлар.

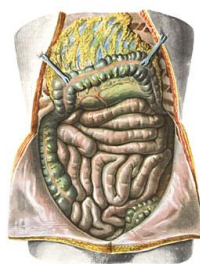
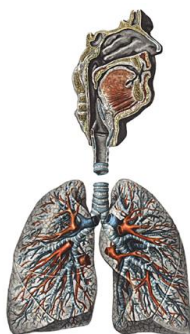
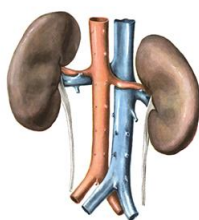
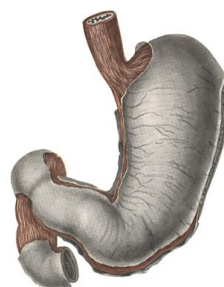
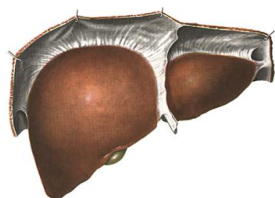
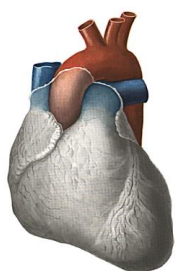
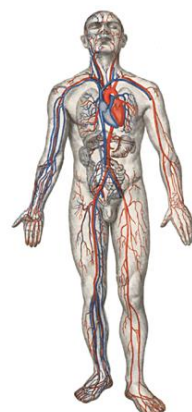
Ишлаётган организмда фақат мушаклар ишидагина эмас, балки бошқа бир қанча органларнинг ишида ҳам ўзгаришлар содир бўлади. Мушак иши вақтида қон айланиши, юрак уриш, нафас олиш ва чиқариш, буйрак, тер

безлари ва баъзи ички секреция безларининг ишлари ҳам ўзгаради. Органлар ишлаётганда уларнинг қон билан таъминланиши шиддатлироқ бўлади, яъни бу вақтда бошқа органларга қараганда ишлаб турган мушаклар қон билан кўпроқ таъминланиб туриши керак. Ишлаб турган мушакларни етарли миқдорда қон билан таъмин этиш учун улардаги капиллярлар енгайиб, ўзидан кўпроқ миқдорда қон ўтказди.

Озиқланиш: овқат ҳазм қилиш жараёни муносабати билан овқат қабул қилишда қатнашадиган мушакларнинг иши туфайли энергия алмашинувини оширишга олиб келади. Оксидланиш жараёнлари оксилли овқатлар истемол қилганда кўпроқ кучаяди, ёғли овқатлар истемол қилганда алмашинув 4-14 фоиз, углеводлар эса 4-7 фоиз кучаяди. Жисмоний иш ва спорт машғулотлари билан боғлиқ бўлган меҳнат фаолияти суткалик энергия сарфини белгилайдиган муҳим омил ҳисобланади: ақлий меҳнатда эса жуда кам энергия сарфланади. Энергиянинг умумий алмашинуви скелет мушаклари орқали 45 фоиз асаб орқали 2-5 фоиз, қолганлари эса ички аъзолар орқали содир бўлиши аниқланган.

Десинхроноз-спортчининг кунлик ритми бузилиши натижасида унинг организмидаги ўзгаришлардир. Десинхроноз асосий сабаблари: вақт ва организм циркадиан ритмларининг (суткалик) келишмовчилиги, вақт минтақалари алмашинуви, жойли уйқу ва тетиклик вақтининг алмашинуви билан спортчи Ватанидаги уйқу ва тетиклик вақтидаги келишмовчилик (фарқ), ҳар-хил физик, психик ва психоэмоционал таъсирлар, жисмоний юкламаларнинг ошиши.

+уйида инсон организмнинг таянч ҳаракат аппарати, нерв ва қон айланиш тизими ҳамда ички органлар ва уларнинг жойлашуви тасвирланган



1.2. Жисмоний ривожланишни тиббий ва педагогик назорат қилиш шакллари

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

Организмнинг иш қобилиятини аниқлаш 4 та йўналишда ўтади:

- 1) Тиббий кўрик.
- 2) Организмнинг ҳар-хил системаларининг жисмоний юкламага физиологик реакциясини аниқлаш.
- 3) Тана тузилишини ва унинг қисмларини жисмоний иш қобилиятига солиштирган ҳолда аниқлаш.
- 4) Бажарилиши организмнинг ҳар-хил системаларига боғлиқ бўлган машқлар мажмуаси ичига кирувчи жисмоний юкламалар ва ҳаракатларни бажариш қобилиятини аниқлаш.

Тананинг оғирлиги-медицина тарозиларида ўлчанади. Тана оғирлиги суяк, мускул аппарати, тери ости ёғ қавати ва ички органларнинг ривожланиш даражасини ифодалайди. Бош айланаси, кўкрак, елка, сон, болдир айланалари сантиметрли лента билан ўлчанади. +ўлнинг мускул кучи мускулнинг ривожланиши даражасини характерлайди, у диномометр ёрдамида ўлчанади. (кг да ўлчанади) Диаметрларни ўлчаш циркулар ёрдамида амалга оширилади.

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчи шахсларнинг жисмоний ривожланишининг текшируви қуйидаги вазифаларни белгилайди. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишнинг организмга таъсирини баҳолаш; болалар ва ўсмирларни айти бир спорт тури билан шуғулланиш учун танлаш ва саралаш; бўй, тана вазни, қўл ва оёқларнинг нисбий узунлиги, тана ва оёқларнинг нисбати ва бошқалар. Физиологик кўрсаткич юрак-қон системаси тинч ҳолатда ва юкламалардан кейин, нафаслар сони (тезлиги) ўпканинг

тириклик сифими Антропометрик маълумотлар у ёки бу спорт тури билан шуғулланишни таъқиқлаши мумкин эмас, чунки баъзида антропометрик кўрсаткичлари талабга жавоб бермайдиган спортчилар баъзи бир спорт тури бўйича юқори натижаларга эришган.

Тинч ҳолатда мускулларда моддалар алмашинуви юқори бўлмайди, лекин максимал жисмоний юкламаларда метаболизм 50 баробар ошиши мумкин. Шу билан бирга модда алмашинуви маҳсулотларини ташувчи системага, яъни тўқима суюқлиги ва қонга катта юклама тушади. Химик ва физик мувозанатни сақлаш учун улар (тўқима суюқлиги ва қон) хужайраларга керакли озик моддалар ва кислородни етарли даражада етказиб бериши керак ва хужайралардан иссиқлик алмашинувнинг қолдиқ ёки маҳсулотларини чиқариб ташлашлари зарур. Интенсив юкламаларда чарчамаслик мускулларни қон ва кислород билан таъминловчи органларнинг-қон айланиш ва нафас олиш системалари-фаолиятига боғлиқ бўлади.

Мускул хужайраларининг ўзида энергия алмашинуви АТФ аденозин трифосфор кислотаси ва креатин фосфат ҳисобига амалга (КФ) оширилади. Мускуллар асосий ҳаракат механизми бўлиб ҳисобланади. Скелет мускуллари суякларга ёки бошқа тузилмаларга бевосита ёки фиброз пайлар воситасида бирикади. Мускулларнинг қисқариши Вегетатив нерв системаси билан бошқариладиган (ВНС соматик нерв) соматик нервлар амалга оширилади. Статик ва динамик мускул иши фарқланади. Статик ишда мускул қисқариши тана қисмлари ҳаракати билан боғлиқ эмас. Масалан, инсоннинг ўтириши ёки туришини таъминловчи мускуллар статик иш бажаради. Инсон танасининг баъзи қисмлари силжиганда динамик иш бажаради.

Инсоннинг жисмоний фаоллиги-статик ва динамик ишдан иборат. Статик мускул ишида юкламаларга чидаш у ёки бу мушак группаларининг функционал ҳолатига боғлиқ, динамик ишда эса бундан ташқари энергия етказиб берувчи системаларнинг (юрак-қон томир ва нафас олиш

системалари) фаоллигига боғлиқ. Маълум бир мушак группалари ривожлантирилиши ва ушлаб туриши мумкин бўлган максимал кучланиш ва максимал кучланиш вақти-мушак группаларининг локал функционал кудратига боғлиқ бўлади. Динамик иш шароитида чидамлилиқ ва максимал кудрат энергия ишлаб чиқарувчи механизмларнинг эффективлиги ва уларнинг организмнинг бошқа функционал тизимлари билан келишувчанлиги билан аниқланади.

Юрак-қон томир тизимини ўрганиш ва ишчанлик қобилиятини баҳолаш +он айланиши бу зарур физиологик жараён бўлиб, гомеостазни сақлайди, организмнинг барча хужайра ва органларига зарур бўлган озик моддалар ва кислородни етказиб беради, CO₂ ва алмашинувнинг бошқа маҳсулотларини чиқариб ташлайди, иммунологик ҳимоя ва физиологик функцияларнинг гуморал бошқарувини таъминлайди. Юрак қисқаришларининг тезлиги (Ю+С) кўп омилларга боғлиқ. Масалан, ёш, жинс, атроф муҳит шароитлари, функционал ҳолат, тананинг ҳолати (ўтирган, тик турган). Ётган ҳолатда юракнинг қисқариш тезлиги турган ҳолатдагидан озроқ бўлади, ёш ўтган сари камаяди, кун давомида ўзгариб туради (биоритм). Уйқу вақтида 3-7 тага камаяди.

Мунтазам тренировкалар ҳаракатлар координациясининг ривожланиши ва мустаҳкамланишига сабаб бўлади. Яроцкий тести вестибуляр анализаторнинг сезувчанлик оstonасини аниқлашга ёрдам беради. Тест спортчининг тик турган ҳолатида кўзи юмуқ ҳолда бажарилади, бунда спортчи команда бўйича бошни айлантириш (тезда) ҳаракатини бажаради. Спортчи бошини айлантира бошлаганидан мувозанатини йўқотгунича бўлган вақт ўлчанади. Соғлом одамларда мувозанатни сақлаб туриш вақти 28 секунд, тайёргарлик қилган (тренировка қилган) спортчиларда 90 секундни ташкил қилади. вестибуляр аппаратнинг сезувчанлик оstonаси наслга боғлиқ бўлади, лекин тренировка таъсири билан уни ошириш мумкин.

Бармоқ-бурун синамаси: Текширилувчига кўрсаткич бармоқ билан бурунга тегиш таклиф қилинади, аввал кўзи очиқ очиқ ҳолда, кейин эса кўзи

юмуқ холда. Нормада соғлом одам бурнига бармоғи билан тегади. Неврозларда бош мия жароҳатларида бармоқ бурунни ололмасдан тушиб кетиши мумкин, ёки кафт ва кўрсаткич бармоқнинг қалтираши кузатилади.

Теппинг–тест: кафтнинг максимал ҳаракат тезлиги аниқланади. Тестни ўтказиш учун секундомер, қалам ва 1 варақ қоғоз (иккита чизиқ билан 4 та тенг қисмга бўлинган) керак бўлади. 10 секунд давомида энг юқори темпда биринчи квадратга точкалар қўйилади, кейин 10 секунд давомида дам олинади, кейинги 10 секунд давомида иккинчи квадратга точкалар қўйилади. Тестнинг умумий давомийлиги 40 секунд.

Тестни баҳолаш учун квадратлардаги точкалар сони саналади. Точкалар сонининг квадратдан-квадратгача камайиши ҳаракат сфераси ва нерв системасининг чидамлилигини етарли эмаслигини исботлайди. Бу тест акробатикада, қиличбозлик, спорт ўйинлари ва бошқа спорт турларида ишлатилади. Кенестеник сезувчанлик кафт диномометри билан ўлчанади. Аввал максимал куч аниқланади. Кейин спортчи диномометрга қараб, 3-4 марта уни максимал кучнинг 50 % га тенг куч билан қисади. Кейин бу жараён 3-5 марта кўз билан диномометрга қарамасдан қайтарилади (қайтаришлар орасидаги пауза–30 секунд). Кинестетик сезувчанлик олинган катталиқдан оғиш билан ўлчанади. (фоизларда). Агар берилган ва фактик куч орасидаги фарқ 20 % дан ошмаса, бунда кинестетик сезувчанлик нормал деб ҳисобланади.

Рефлексларни текшириш: Рефлекс бу бутун нерв (системаси) тизимининг фаолиятининг асосидир. Рефлекслар шартсиз (организмнинг туғма реакциялари ҳар-хил таъсирловчиларга) ва шартли (ҳар бир одамнинг индивидуал тажрибаси натижасида шартсиз рефлекслар асосида ишлаб чиқарилган янги вақтинча алоқаларга бўлинади. Рефлекс чиқарилаётган жойнинг қаердалигига боғлиқ холда барча шартсиз рефлекслар юзаки, чуқур, дистант ва ички органлар рефлексларга бўлинади. Ўз навбатида юзаки рефлекслар тери ва шиллиқ қаватлар рефлексларига; чуқур рефлекслар-пай,

периостал ва бўғим рефлексларига; дистант рефлекслар-ёруғлик эшитиш ва хид билиш рефлексларига бўлинади.

+орин рефлексини текширилганида спортчи оёғини тизза бўғинида буклаб туради. Шифокор тўмтоқ учли игна ёки ғоз пари билан қовурға ёйига параллел равишда киндикдан 3-4 бармоқ юқорига (ўнг ва чап томонига) таъсир қилиши (штрих чизиб) нормада таъсир қилинган томондаги мускул кискаради. (корин мускули). Кафт ости рефлекси текширилганида шифокор оёқ кафти остига ички ёки ташқи томондан таъсир кўрсатади, бунда кафт бармоқлари букилади (нормада).

Чуқур рефлекслар (тизза, ахиллов пайи, бицепс ва трицепс) доимий рефлексларга киради. Тизза рефлекси болғача билан тизза қопчиғидан пастроққа соннинг тўрт бошли мускулининг пайига уриш йўли билан чақирилади ахиллов рефлекси эса-болғача билан ахиллов пайига уриш йўли билан чақирилади; трицепс рефлекс олекранон тепасига уч бошли мускулнинг пайига уриш йўли билан чақирилади; бицепс рефлекс—билак букилиш жойига пайга уриш йўли билан чақирилади. Болғача билан уриш тўхтаб-тўхтаб, бир хилда меъёрда ва аниқ берилган пай бўйлаб амалга оширилади.

Ранг билиш (ажратиш) қоғоздаги рангли чизиқлар ёрдамида аниқланади. Пўстлоқ ости кўрув марказлари, қисман ёки бутунлай пўстлоқ кўрув зоналари жароҳатланганида рангни ажратиш қобилияти бузилади, кўпинча қизил ва зангори рангларни. Рангни ажратиш қобилияти бузилганида авта ва вело спорт ва бошқа спорт турлари билан шуғулланиш таъқиқланади. Кўриш майдони-периметр билан аниқланади. Бу металл ёй бўлиб, тагликка маҳкамланган ва горизонтал ўқ бўйича айланади. Ёйнинг ички юзаси градусларга бўлинган (0 градусдан –90 градусгача) нормал кўриш майдони оқ ранг учун: ички 60 градус; пастки-70 градус; юқори-60 градус-90 градус нормадан бузилишни билдиради.

Эшитишни текшириш: эшитиш ўткирлиги 5м масофадан аниқланади. Шифокор пичирлаб сўзларни айтади ва уларни қайтаришни таклиф қилади.

Анализаторларнинг текшируви: Рецептор, афферент ўтказувчи йўл ва берилган сезувчанлик тури проекция қилинадиган бош миёна бўғлининг зонасидан иборат мураккаб функционал тизим анализатор деб аталади. Марказий нерв системаси (МНС) ташқи муҳит ва организмнинг ички ҳолати ҳақидаги маълумотни (информацияни) рецепция органларидан яъни таъсирларни қабул қилишга мослашган рецепторлардан олади. Кўпгина рецепция органларини сезги органлари дейилади, чунки уларнинг кўзғатилиши ва улардан бош миёнанинг катта ярим шарларига импульс келиши натижасида ҳис туйғу, қабул қилиш, тасаввур пайдо бўлади, яъни ташқи дунёнинг сезувчан аксининг ҳар-хил шакллари пайдо бўлади.

Ташқи рецепторлар (экстрорецепторлар)-ташқи муҳитдан келадиган таъсир (кўзғалиш) ларни қабул қиладилар ва бизни ўраб турган дунё предметлари ва ҳодисаларининг хусусиятлари ва уларнинг организмга таъсири ҳақида бош миёнага импульс жўнатади.

ВНТ симпатик ва парасимпатик, периферик ва марказий, (сегментар ва сегмент олди) бўлимларга бўлинади. Бош миёна бўғли барча юқори вегетатив марказларга умумий интегрирловчи таъсир кўрсатади. Барча ички органлар ва тизимлар 2 томонлама (симпатик-парасимпатик) вегетатив иннервацияга эгадир ва тизимларнинг тартибли фаолиятини, гомеостаз ва умумий жисмоний ва психик фаолиятни таъминлайди. ВНТ-функцияси-гомеостазни таъминлаш (ички муҳит доимийлигини сақлаш), организмнинг жисмоний ва психик фаолиятини таъминлаш. Симпатик (симпатоадренал) тизими организмнинг жисмоний ва психик фаолиятини таъминловчи гомеостаз омилларининг ўзгариб туришига жавобгар. Парасимпатик (вагоинцуляр) тизим-базис-барча гомеостаз омилларини ўз ўрнига қайтиши ва тинч пайтдаги гомеостазни таъминлашга жавобгар.

Тери дермографизми: Терини шпател ёки шиша таёқча ёрдамида (штрих каби) таъсирланганида соғлом одамларда ўша ерда оқ чизик ҳосил бўлади. Бу капиллярларнинг қисқариши билан боғлиқ (оқ дермографизм). Бу томирлар тонусининг ошганлигини кўрсатади. (Симпатикотония) агар терига

каттиқроқ ва узоқроқ чизилса қизил йўл пайдо бўлади. (+изил дермографизм, бу эса томирлар тонусининг бузилганлиги вегетония) билдиради. Висцерал рефлекслар ва уларнинг бузилиши симптомлари. Ашнернинг кўз ҳаракати рефлекси: шифокор текширилувчини кўзи юмуқ ётган ҳолатида пульсини санайди, кейин эса кўз олмасини бармоқлари билан эзиб туриб, 10-15 с дан кейин яна пульсни санайди. Пульсни 10 та дан ошиқ камайиши нерв системаси парасимпатик бўлими кўзғалишининг ошиб кетганлигини кўрсатади, пульсни 2-4 тага камайиши ёки пульснинг тезлашиши, реакциянинг бузилиши, симпатик нерв системасининг тонусини ошганлигини билдиради.

Превелнинг ортостатик рефлекси. Пациентнинг ётган ҳолатида пульси саналади, (4-6 минут ётганидан сўнг) кейин тик турган ҳолатда пульс саналади. Нормада пульснинг 6 дан 20 тагача кўпайиши кузатилади. Пульснинг 24 тадан кўп ошиши симпатик нерв системаси кўзғалувчанлигининг ошганлигини, 6 тадан кам ортиши парасимпатик нерв системаси тонусининг устунлигини билдиради. +орачиқ рефлекслари-қатор тестлар ёрдамида текширилади: қорачиқларни ёруғликка реакцияси, оғриққа, аккомадация ва конвергенцияларга реакцияси. Соғлом одамларнинг кўз қорачиғи тўғри думалоқ шаклга эга бўлиб, диаметри 3-3,5 ммга тенг. Нормада кўз қорачиқлари диаметрлари бир-бирига тенг бўлади.

Треморография (ТГ)-Тремор—гиперкинез, (яъни ошиқча ҳаракат)—бутун тана ёки алоҳида қисмларининг хоҳишдан ташқари ёки инсонга бўйсунмаган ҳолда, ритмик тебранувчи ҳаракатларидир. Ҳар-хил хаяжонли ҳолатларда инсонда тремор пайдо бўлиши кўпгина тизимлардаги ўзгаришлар билан кечади: мускул тизими, нафас олиш, томирлар тизими ва бош миё пўстлоғидаги ўзгаришлар билан кечади ҳамда марказий нерв системаси умумий тонусининг кўрсаткичи бўлиб хизмат қилади.

Актография: (уйқу вақтидаги ҳаракат фаоллигининг динамикаси). Уйқу вақтида кундузи бузилган гомеостазнинг қайта қурилиши, яъни тикланиши юзага келади. Интенсив жисмоний юкламалар организмнинг чарчаши,

баъзида эса ўта чарчашига олиб келади, бу эса организм энергетик тизимларининг ниҳоятда таранглашишига олиб келади. Бунда эмоционал таранглик (ҳавотирлик) ҳолати натижасида уйқу бузилади. Бундай ҳолатда энг аввало юқори психик функциялар бузилади-диққатни бир жойга тўплаш қобилияти, янги вазиятларга мослашиш (ориентировка).

2. Боб. Талабалар жисмоний тарбия, спорт-соғломлаштириш тадбирларининг мақсади ва вазифалари.

Талабаларнинг баркамол инсон бўлиб етишишларида жисмоний тарбия ва спорт машғулоти катта аҳамиятга эга. Жисмоний тарбия билан шуғулланишда мусобақалар бўлиши керак. Мусобақанинг ўз ихтисоси бўйича ҳар хил даражалари бўлиши мумкин. Ҳар ҳолда спорт билан шуғулланувчи талаба ўзининг бажарган машқлари натижасини кўришга қизиқади. Оммавий югуришлар, сузишлар, велосипед пойгалари ва шу кабиларни ўтказишда талаба ёшлар фаоллашади, жисмоний тарбия билан шуғулланишга туртки беради, оммавий мусобақаларнинг газета-журналларда ёритилиши, радио ва телевидение орқали олиб берилиши оммавий жисмоний тарбия ҳаракатини кенг тарғиб қилишда катта аҳамиятга эга. Шарқда байрам ва сайиллар дорбозларнинг чиқишисиз ўтмаган. Ҳар хил миллий ўйинлар ва мусобақалар билан полвонларнинг чиқишлари, тош кўтариш ўйинлари бўлган.

Жисмоний тарбия бўйича ҳар қандай дастур синов нормативи ва тести бўйича топширилиши кўзда тутилмоқда, бу эса маълум вақт давомида иш самарадорлигини ўстириш мақсадида ўтказилади. Спорт тўғракларида маълум кундалик дастур бўлиб, унда мусобақалар ўтказилиши ва хисобот олиб борилиши ва энг асосийси беллашувлар натижаларини таққослаб текшириш кўзда тутилган бўлади. Спортчиларни танлашни бир неча хилга бўлиш мумкин:

А) Гуруҳли-бу синов норматив асосида спортнинг ҳар хил турлари бўйича ўқув машқлари гуруҳларида ўтказилади. Топшириқнинг асосий

мақсади-спортчилардан энг қобилиятлигини аниқлаш, маълум даврдаги фаолият натижаларини текшириш, спорт турларига қабул қилиш учун текширишдан ўтказиш.

Б) Ўқув юрти ичида-спартакиада дастури асосида факультетлараро ўтказилади. Асосий мақсад-ОЎЮ терма жамоасига аъзолар танлашдир.

В) Ўқув юртлари бўйича-шаҳар олий ўқув юртлари бўйича минтақа ёки мустақил давлатлар доирасида ўтказилади. Асосий мақсад халқаро мусобақаларда иштирок этиш учун энг истеъдодли спортчиларни саралаш.

Г) Халқаро-ҳар хил бўлиши мумкин. Бу мусобақалар бир йилда бир марта, икки-уч-тўрт йилда бир марта бўлиши мумкин. Олимпиада ўйинлари ёзда ва қишда 4 йилда бир марта ўтказилади.

Асосий вазифа қитъа ёки жаҳон спортчиларидан кучлиларини, рекорд ўрнатиш ва уни рўйхатга олиш ҳамда спорт турларининг мақсади ва вазифасини аниқлашдир. Спорт машқлари услубларидан бири-мусобақали деб номланади. Ҳақиқатан ҳам спорт машқларида мусобақанинг роли улкандир. Биринчи навбатда, бундай машқ қилиш жараёнида тўғрилиқ, ҳалоллик текширилади ва тегишли тарзда баҳоланади.

Кўп асрлардан маълумки, одамлар ўз танасини чиройли ва бақувват қилиб тарбиялашга интиланлар. Чиройли тана у соғлиқ элементларидан бири. Соғлом танада, соғлом ақл деб беҳуд гапиришмайди. Олий ва ўрта махсус ўқув юртлари талабаларининг кўпчилиги ётоқхонада яшайди. Ётоқхоналарда жисмоний тарбия ишларини олиб бориш зарур ва шартдир. Бу мурқаб ишни бир тарафдан ректорат, деканат, ётоқхона маъмурияти ва жисмоний тарбия кафедраси, иккинчи тарафдан спортклуб, факультетлар, спорт кенгаши, талабалар кенгаши ва ётоқхона кенгаши биргаликда олиб бориши керак. Олий ўқув юртларида мутахассисларнинг шаклланиш жараёнини илмий асослаш учун, талабаларни ўқиш давомида ётоқхонадаги турмушини, иш фаолиятини чуқур ўрганиш лозим. Талабалар эртанги кунда қандай мутахассис бўлиб етишиши учун фақат яхши ўқиш кифоя қилмайди, балки ўзини бугунги қийинчиликларни енгадиган, келажакда яхши

тадбиркор, қийинчиликлардан қўрқмайдиган қилиб тарбиялашимиз керак бўлади.

Оммавий жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари олий ўқув юртлари ҳаётида катта ўрин эгаллайди. Биринчидан, талабалар, аспирантлар, ўқитувчилар ва институт ходимларини жисмоний тайёргарлигини ривожлантириб, фойдали кўникма ва малакаларини тарбиялаб, уларнинг жисмоний тарбия билан шуғулланганишига замин яратади. Иккинчидан, ўйинларнинг тайёргарлиги ва қизиқишни ҳисобга олиб, беллашувлар шароитини туғдиради. Ҳар хил тайёргарликдаги спорт мусобақаси қатнашувчиларнинг мусобақа қоидаларини бажариб баллар, очколар тўплаши шу институтда жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқишни кучайтиради.

Оммавий жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари ўзининг йўналишига қараб, ўқув машғулоти, ташвиқот ва тарғиботчи, спорт мусобақаларига бўлинади. Спорт мусобақалари катта фойда берувчи ташкилий-оммавий, соғломлаштириш, жисмоний тарбия ва спорт тадбирларидан биридир. Бадантарбия элементлари белгилари ўзга тадбирлар билан бирга тўғри ишлатилса одамлар соғлиғини мустаҳкамлайди, умрини узайтиради ва кайфиятини яхшилайдди.

Ёш авлодни, ҳозирги замон “бозор иқтисодиёти” талабларига тайёр бўлиши ва муаммоларни ҳал қилишга тўғри йўлни танлаши учун соғлом бақувват бўлиши керак. Бу масалани таъминловчи жисмоний тайёргарлик тизими-мутахассисларнинг “мутахассислик амалий жисмоний тайёргарлиги” дейилади. Мутахассисларнинг амалий жисмоний тайёргарлиги бир-бирига боғлиқ икки йўналишда олий ўқув юртларида ва ишлаб чиқаришда олиб борилади. Талабалар амалий жисмоний тайёргарлиги жараёнида уларнинг барча касб сифатлари шаклланади. Бу эса амалий жисмоний тайёргарлиги ишлаб чиқариш босқичида муҳимдир.

Касбий амалий жисмоний тайёргарлиги саломатликни мустаҳкамлашга, касалликларга ва чарчашга чидамли бўлишга, жароҳатланишнинг

камайишига ёрдам беради. Касбий амалий жисмоний тайёргарлиги билан шуғулланганларнинг меҳнати бошқаларникига қараганда анча самаралидир. Улар иш вақти камроқ чарчамайдилар. Барча олий ўқув юртлари талабаларининг жисмоний тарбия амалиётида касбий амалий жисмоний тайёргарлигини жорий қилиш масъулиятли давлат ишидир. Гуманитар ва иқтисодиёт фанлар билан банд бўлган ходимлар учун меҳнат фаолиятлари давомида касбий амалий жисмоний тайёргарлиги билан шуғулланиш ҳам муҳим аҳамиятга эга. Бундай машғулотлар профессионал лаёқатлилик даражасини такомиллаштиришга ёрдам беради. Касбий амалий жисмоний тайёргарлиги меҳнатни ташкил қилишнинг янги шаклларида фойдаланишни тавсия қилади. Касбий амалий жисмоний тайёргарлиги мутахассиснинг олий ўқув юртида жисмонан ривожланишнинг ташкилий бир қисми деб қараш керак. Касбий амалий жисмоний тайёргарлигини жорий қилиш тажрибаси шуни кўрсатадики, бундай ёндашиши бу мураккаб педагогик жараённинг технологиясини чуқурроқ ўрганишга ҳамда ундан фойдаланишга ёрдам беради.

Турли олий ўқув юртлари талабаларининг касбий амалий жисмоний тайёргарлигини моҳияти бир қатор омиллар билан белгиланади. Турли касб вакиллари касбий амалий жисмоний тайёргарлигининг муҳимлиги бу касбнинг ҳалқ хўжалигидаги ўрни ва аҳамияти билан, мутахассис ишлаётган тармоқ ривожланиш жадаллиги билан меҳнат ушунмдорлигини ортиши ва бошқалар билан боғлиқ. Олий ўқув юрти талабалари касбий амалий жисмоний тайёргарлигини моҳиятининг асосий омиллари фаолият доираси, меҳнат шароити ва тартиби, мутахассисларнинг психофизик хусусиятларидан иборат.

Касбий амалий жисмоний тайёргарлигини моҳиятини белгиловчи муҳим омил меҳнат шароитидир. Турли касб эгаларининг меҳнат шароити турличадир. Масалан, ақлий меҳнат билан шуғулланувчи муассаса ходимлари кўпроқ хоналарда ўтирган ҳолда ишлайди. Комплекс компьютерлаштириш ва ишлаб чиқариш операцияларини автоматлаштириш,

бугунги кундаги бозор иқтисодиёти рақобатлирини енгиб чиқиш, ишлаб чиқариш жараёнининг узлуксизлигини таъминлаш, меҳнат ва дам олиш тартибини такомиллаштириш ва бошқалар касбий амалий жисмоний тайёргарлигининг асосий йўналишидир. Профессионал фаолиятининг психофизиологик тайёргарлиги ҳам касбий амалий жисмоний тайёргарлигининг йўналишини белгилайди.

Умумий талаблар. Зиёлилар фаолиятини ҳар томонлама ўрганиш шунинг кўрсатадики, ҳар бир соҳа мутахассислари сингари уларда ҳам ўзига хос руҳий жисмоний сифатлар тўплами мавжуд. Тарбия жараёнида қўлланилиб, профессионал тайёргарлик учун керак бўлган бундай компонентларга кўникма ва малакалар киради. Ҳар бир зиёлидан ишлаб чиқариш жараёнида рўй берадиган мураккаб вазифаларни тез ҳал қилиш, ортиқча эмоционал зўриқишларни йўқотиш талаб қилинади. Ҳозирги кундаги ишлаб чиқаришнинг иқтисодий фаоллигини ошириш ва меҳнат жамоаларининг ижтимоий ривожланишида жисмоний тарбия ва спорт асосий омил ҳисобланади. Бугунги кундаги зиёлилар ижтимоий-иқтисодий вазифаларни ҳал қилиш учун жисмоний тарбиява спорт воситаларини қўллаш ҳақидаги аниқ билимга, кўникма ва малакага эга бўлиши лозим. Улар ишчи ва хизматчиларнинг жисмоний тайёргарлигини билиш учун ишлаб чиқариш жисмоний тарбиясининг ҳамма турлари ва шакллари яхши билиш керак. Бугунги кунда олий ўқув юртини тамомлаган мутахассиснинг ўзи спорт билан шуғулланиши камлик қилади. Улар иш вақтида ва ундан кейин жамоада жисмоний тарбия тадбирларини ташкил қилиши, хизматчиларнинг меҳнат қилишлари ва дам олишларининг тўғри ташкил қила билиши шарт. Зиёлининг меҳнат фаолияти яхшиланиши унинг ўзига хос хусусиятга, ақлий ва жисмоний ишчанлигига, организмнинг чидамкорлиги ва уни оғир меҳнатдан тез тиклаши, яъни иш бажариш қобилиятига боғлиқ. Зиёлининг профессионал фаолиятида ундаги бир қатор жисмоний сифатлар билан бирга техник сифатлар ҳам асосий роль ўйнайди.

Ҳозирги саноат корхоналари раҳбарларига сиёсат ва иқтисодни бошқаришни ҳар томонлама ўрганиш катта руҳий-жисмоний хусусият ва сифатларни ўргатади. Ҳар бир мураккаб вазиятда ўзини йўқотмасликка, ортиқча ваҳимага тушмасликни ўргатади. Жисмоний тарбия ва спорт ишлаб чиқариш самарадорлигини таъминлашнинг асосий омилидир. Шунинг учун ҳозирги замон зиёлилари жисмоний тарбия тизимининг асосий ҳолатларини ва касбга бўлган амалий-жисмоний тайёргарликни билиши шарт. Олий ўқув юртларидаги талабалар касбий амалий жисмоний тайёргарлигининг мақсади-юқори малкали касб эгаллашга кўмаклашишдир. У самарали меҳнат жараёнига эришиш учун ёрдам беради. Институт талабалари касбий амалий жисмоний тайёргарлигининг асосий вазифаси-жисмоний тарбия ва спортнинг турли воситалари ёрдамида талабаларда юқори савияли мутахассис сифатларини тарбиялаш.

Олий маълумотли мутахассисни жисмонан тарбиялаш жараёнида қуйидаги вазифалар ҳал қилади:

1. Касбга қизиқиш, виждонан ишлаш, ҳақиқатпарварлик, одамларга ҳурмат, улар билан яхши муомалада бўлиш, меҳнатга муҳаббатни тарбиялаш, суҳбатни, учрашувни қизиқарли ва равлон олиб бориш.

2. Тез хотирлаб қолиш, ифодали нутқ, ташкилотчиликнинг малака ва кўникмаларини ҳосил қилиш.

3. Касбга оид иш унумини интенсив ақлий ва иш бажариш қобилиятини таъминлаш, марказий асаб, брак қон айланиш, нафас олиш тизимлари ишини яхшилаш; кўриш, эшитиш; вестибуляр анализаторларни такомиллаштириш.

4. Соғлиқни мустаҳкамлаш, юрак-қон томир айланиш ва асаб тизимлари хасталанишининг олдини олиш.

Талабалар учун касбий амалий жисмоний тайёргарлигини режалаштириш ва амалга оширишда унинг самарадорлик мезонларини билиши шарт. Улар қуйидагилар:

1. касбий амалий жисмоний тайёргарлигининг ижтимоий-иқтисодий самарадорлигини белгилайдиган мезонлар.

2. касбий амалий жисмоний тайёргарлигини ақлий меҳнатга таъсирини белгилайдиган мезонлар.

3. касбий амалий жисмоний тайёргарлигини ташкил қилиш ва унинг услубларини белгилайдиган мезонлар.

Касбий амалий жисмоний тайёргарлигининг асосий воситаси жисмоний машқлардир. Касбий амалий жисмоний тайёргарлиги мақсадида қўлланиладиган жисмоний машқлар гуруҳларга бўлинади, яъни машқларнинг йўналтирилганлиги, аъзо тармоқларга таъсири, юрак-қон, нафас олиш тизимлари, вестибуляр аппаратининг ривожланганлиги ва такомиллашганлиги. Жисмоний машқлар рухий-жисмоний сифатлар: куч, тезлик, ҳаракат, умумий ва статик чидамкорлик, эгилувчанлик, эпчиллик, диққат, эмоционал турғунликни ривожлантирувчи машқларга бўлинади.

Тирмашиб чиқиш, баланд жойда ишлаш, юкни бир жойдан иккинчи жойга ташиш, рационал юриш каби малккаларни шакллантирувчи машқларга ажратилади. Улар спорт турларининг асосий ва махсус машқлардан олинади.

Жисмоний машқлар билан биргаликда табиат омиллари-қуёш, ҳаво, сувдан ҳам фойдаланилади. Агар улар тўғри қўлланилса, жисмоний машқларни қўллаш самарадорлиги ошиб, касбий амалий жисмоний тайёргарлигининг алоҳида воситаси бўлиб хизмат қилади. Масалан, 30-40 кун тоғли жойларда яшаган кишининг жисмоний ақлий иш бажариш қобилияти яхшиланиб, ташқи муҳитнинг турли хил омилларига чидамлилиги ортади. Профессионал фаолиятнинг айрим белгилари касбий амалий жисмоний тайёргарлигининг воситалари сифатида ҳам қўлланилади, масалан, зинага тирмашиб ва югуриб чиқиш, автомобиль ҳайдовчиларига автомобиль ва автомобиль хўжалиги мутахассислигидаги талабалар учун тавсия этилади.

Жисмоний тарбия воситалари ёрдамида пайдо бўлган билим, кўникма ва малакалар ишлаб чиқариш жараёнида уч босқичда режалаштирилади ва амалга оширилади. Биринчи босқич махсус назарий, методик ва амалий дарсларда олийгоҳ ва ишлаб чиқариш нароитлари билан танишиб, жисмоний

тарбия ва спортнинг аниқ воситаларини қўллаш ўрганиб чиқилади. Талаба билан яккама-якка ишлаш услубини қўллаш мумкин, техник воситаларни қўллаб ўрганиш ва назорат қилиш ҳам яхши натижа беради. Иккинчи босқичда жисмоний тарбия ва спорт қисмларга ажратилиб ўрганилади. Бу вазифа йўриқчилик амалиёти жараёнида ва уй вазифаларини бажаришда ҳал қилинади. Бу босқичда ўрганиладиган машқлар, ўтказиладиган тадбирлар ҳал қилиниши лозим. Учинчи босқичда ўрганувчиларнинг ишлаб чиқариш фароияти ҳисобга олиниб, кўникма ва малакалар янада такомиллаштирилади.

2.1. Талабалар жисмоний тарбия, спорт тадбирларининг шакллари ва турлари

Ҳамма олий ўқув юртларида қабул қилинган жисмоний тарбия шакллари ичида касбий амалий жисмоний тайёргарлиги вазифаларини қўллаш афзал ҳисобланади. Жисмоний тарбия дарсларида касбий амалий жисмоний тайёргарлиг. Бўлажак мутахассисларнинг жисмоний тайёргарлиги жисмоний тарбия дарсларида амалга оширилади, дастурга асосан бу дарслар уч қисмга бўлиниб ўтилади: махсус, асосий ва спорт. Олийгоҳларнинг дастурига енгил атлетика гимнастика, сузиш, сайёҳлик, спорт ўйинлари, отиш бўйича назарий ва амалий бўлимлар киритилган. Талаба амалий дарслар жараёнида касбий амалий жисмоний тайёргарлиг вазифалари жисмоний тарбия ва спорт турларининг қайси амалий қисмлари билан ҳал қилинишини билиши керак. У ҳамма машқларни синаб кўриш лозим.

Гимнастика дарслари талабаларнинг ҳаракат координацияси, қўлларнинг чаққонлиги, бел, қорин, тана мушакларининг статик чидамлилиги, диққат, эмоционал турғунлик, тез фикр юритиш, мардлик каби сифатларни тарбиялаш учун қўлланилади. +ўллар эпчиллиги ва координацияси буюмлар, ўртача ва кичик коптокчалар ёрдамида эркин машқлар бажариш билан ривожлантирилади. Статик чидамлилик, куч, статик ва динамик машқлар ёрдамида ривожлантирилади. Махсус куч тренажёрларида машқ бажариш мақсадга мувофиқ.

Енгил атлетика дарсларида бўлажак мутахассисларнинг рухий ва жисмоний сифатлари шакллантирилади. Бунинг учун куйидаги воситалардан фойдаланилади: йилнинг иссиқ ва совуқ пайтларида ўйингоҳ йўлакларида ва жойларда узоқ тинимсиз югуриш, эстафетада югуриш, баландликка ва пастликка сакраш ва енгил атлетиканинг бошқа асосий тайёргарлик машқларидан фойдаланилади.

Сузиш дарсларида юрак-қон, нафас олиш, иссиқлик алмашинуви фаолияти яхшиланади, умумий чидамлик шаклланади. 30 дақиқагача сузиш, 50-100 м га қайта-қайта сузиш, узоққа ва чуқурликка шўнғиш, 3-5 м лик трамплиндан турли усулда сакраш эпчиллик ва дов-юракликни тарбиялайди.

Сайёҳлик махсус жисмоний тайёргарликни талаб қиладиган машғулот ҳисобланади: юк билан узоқ юриш ва югуриш, горизонтал ва вертикал арқонга тирмашиб чиқиш, махсус тўсиқлардан ошиб ўтиш лозим бўлади.

Спорт ўйинлари. Асаб ва юрак-қон томир, мушак тармоқларининг шаклланишига кўмаклашади, кўриш ва эштиш анализаторларининг иши яхшиланади, умумий чидамлик, эпчиллик, ҳаракат, координация, чаққонлик, реакция тезлиги, диққатни тақсимлаш, тез фикр юритиш эмоционал турғунлик каби сифатлар ҳам шаклланади.

Амалий дарсларда касбий амалий жисмоний тайёргарлиги мақсадида махсус тўсиқлардан ошиб ўтиш жисмоний машқлардан тузилган доиравий машғулотлар, тренажерларда махсус тайёргарлик вақтида кенг қўлланилади. касбий амалий жисмоний тайёргарлиги бўйича ўқув қўлланма ҳар бир ўқув бўлими мутахассислиги, соғлиқнинг ҳолати, талабаларнинг жинси, умумий жисмоний тайёргарлигини ҳисобга олиб тарбиялайди. Касбий амалий жисмоний тайёргарлиги бўйича машқлар ҳамма машғулотлар таркибига киритилади.

Дарсдан ташқи жисмоний тайёргарлик бутун ўқиш жараёнида олиб борилади ва у касбий амалий жисмоний тайёргарлиги ни тўлдириш учун хизмат қиладди. Касбий амалий жисмоний тайёргарлигида дарсдан ташқари

Ўқитувчи топшириғига асосан шахсий режа билан бажарилади. Дарсдан ташқари касбий амалий жисмоний тайёргарлиғни ўтказишнинг асосий вазифаси келажак профессионал фаолияти учун муҳим бўлган рухий-жисмоний сифатлар ва ҳаракат малакаларининг такомиллаштиришдан иборат. Шу билан бирга касбий амалий жисмоний тайёргарлиғи ўқув юртларида, ўқиш мобайнида, ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик, соғлиқни мустаҳкамлаш, жисмоний ва ақлий иш бажариш қобилиятини таъминлашга қаратилган бўлади.

Дарсдан ташқари касбий амалий жисмоний тайёргарлиғи билан шуғулланганда талабаларни жисмоний тарбиялашнинг қуйидаги шакллари қўлланилади: эрталабки гигиеник бадан тарбия, йил давомида ҳар хил машқлар бажариш, касбий амалий жисмоний тайёргарлиғи дастури бўйича махсус машғулотларни мустақил равишда бажариш.

Олий ўқув юртлари талабаларига қуйидаги кундалик жисмоний тарбия тўплами тавсия қилинади:

1. Очик ҳавода эрталабки бадан тарбия.
2. Сув тадбирлари.
3. 1,5-2 км масофага ўртача тезликда югуриш ва юриш.
4. Юрак-қон, нафас олиш тармоқлари, кўриш, қўл, бармоқлар ҳаракатининг аниқ бўлиши.
5. 1-2 дақиқа давомида нафас олиш ва яхши кўришни ривожлантирувчи машқларни мустақил бажариш.
6. 1,5-2 км юриб, чуқур нафас олиш, кўриш, қизиқувчанлик, фикрлаш машқларини бажариш.
7. Душ.
8. Уўқудан олдин 2 км юриб, сайр қилиш.

Касбий амалий жисмоний тайёргарлиғи дастури бўйича махсус мустақил машғулотлар бир киши ёки 4-5 кишидан иборат гуруҳ билан ўтказилади. Бу машғулотлар 30-90 дақиқа давом этиб, ўқишдан кейин, дам олиш кунлари, амалиёт пайтида таътиллarda ўтказилади.

Турли мутахассислик талабаларининг мустақил шуғулланиши учун куйидаги касбий амалий жисмоний тайёргарлиги машқлар тавсия қилинади:

Комплекснинг йўналиш: жисмоний иш бажариш қобилиятини таъминлаш, умумий чидамкорликни ривожлантириш, тана, бел, қўл, бармоқларини динамик ва статик чидамлигини, чаққонлиги ва эгилувчанлиги, тез фикр юритиш ҳамда эмоционал турғунликни тарбиялаш.

Комплекснинг мазмуни:

1. Усти ёпиқ жойда 2-3 км гача юриш ва югуриш.
2. Турникка осилиб, 10-15 марта тортилиш.
3. 10-15 марта юқорига сакраш.
4. +ўл ва бармоқлар билан девордан 10-15 марта итарилиш.
5. Турли амплитудада олдинга ва орқага эгилиш ёки бревного ўтириб, гавдани 10-15 марта олдинга ва орқага ташлаш.
6. Бир йўнлишда спортчи юриш.
7. 4-6 марта 50 м дан тепаликка югуриб чиқиш.
8. Нафасни ростлаб олиш учун нафас олиш ва нафас чиқариш машқларини бажариш.

Тўпламнинг йўналиши: юрак-қон тармоғининг юқори даражада шаклланишини таъминлаш, ички ва ташқи нафас олиш механизми, иссиқлик алмашинув тармоғи; вестибуляр аппарат, ҳаракатларнинг тезлиги ва тўғри бажарилишини ривожлантириш, баландликка сакраш, юқоридан пастга сакраш машқлари устида ишлаш, нафасни ушлаб туришни машқ қилиш ва такомиллаштириш.

Комплекс мазмуни:

1. Ҳавода ва ёпиқ паст-баланд жойларда 3 км гача югуриш.
2. Чуқур нафас олиб, нафас чиқариш.
3. Гимнастика таёкчаси ёрдамида эгилувчанлик, қўл чаққонлиги машқларини бажариш.
4. Гимнастика таёкчасини бир неча бор тепага отиб, ушлаб олиш.

5. Бош ва танани чап ёки ўнгга айлантириш, танани олдинги ва ёнга тез букиш.
 6. Паст ўтирган ҳолдан жойида сакраш.
 7. Оёқларни алмаштириб, юқорига сакраш.
 8. Бармоқларга таянган ҳолда қўлларни букиб ёзиш.
 9. Вертикал ва горизонтал зинага тирмашиб чиқиш.
 10. Зинапоя ёки тепаликка юриб ёки югуриб чиқиш.
 11. Лабиринт ёки ёпик йўлакдан югуриб, айланиб чиқиш.
 12. Нафас олмай 2-4 марта 50-60 м баландликка югуриб чиқиш.
 13. +умлик жойда 200 м гача югуриш ва сакраш.
 14. 200-400 м секин юриш ва югуриш.
 15. Танани бўшаштирувчи машқлар.
 16. Контрастли душ.
 17. Сочик билан артиниш, совуқ сувда чўмилиш ва контрастли душ.
- Машқлар йўналиши: гиподинамияга қарши чидамлилиқни ривожлантириш, қўл ва тана мушакларини статик чидамкорлиги, қўл, бармоқлар бўғимларининг ҳаракатчанлиги, диққат зийраклиги, оёқлар ва танада қон айланиши учун яхши физиологик шароит ярата билиш. Машқларнинг мазмуни:
1. Бир хил йўналишда 1-2 км гача секин югуриш.
 2. Турли жойларда тирсак бўғимларини букиш ва тўғрилаш.
 3. Тик турган ҳолатда қўл ва бармоқлар билан девордан итарилиш.
 4. Ҳар бир оёқда юқорига 10-16 марта сакраш.
 5. Бир оёқда турган ҳолда тик ҳолатдан горизонтал ҳолатга, мувозанатга ўтиш, чап ва ўнг оёқда 15-20 марта такрорлаш.
 6. +ўлларни бошнинг орқасида “занжир” қилиб ушлаб, спортча юриш.
 7. Теннис коптогини қўлда 30 марта эзиш.
 8. Теннис коптогини 10-16 марта отиш.
 9. Майсада қоринга ётган ҳола теннис коптогини ўйнатиш.

10. Теннис коптогини отиб ва уни ушлаб олган ҳолда юриш, ёпиқ жойда югуриш.
11. +иррали ҳолда устида тўпни отиб, уни ушлаб олган ҳолда юриш ва югуриш.
12. Турникка осилган ҳолда оёқларни кўтариш.
13. 200-300 март масофага югуриш.
14. 200 мартга кўлларни бўшатириб юриш.

Олий ўқув юрти талабалари касбий амалий жисмоний тайёргарлигини тўғри режалаштириб, назорат қилиб борилганда унумли натижа беради. Касбий амалий жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш “Жисмоний тарбия” фанининг ўқув-услубий тўплами доирасида амалга оширилади ва уни жисмоний тарбия кафедраси тузади. Бу ҳужжатларда касбий амалий жисмоний тайёргарлигининг йўналиши, мақсади, вазифаси, воситаси, услуби ва шакли аниқ кўрсатилади. Касбий амалий жисмоний тайёргарлик ҳар бир талабанинг бўлажак мутахассислиги ва жисмоний тайёргарлик даражасини ҳисобга олинган ҳолда режалаштирилса, юқори самара беради. Бунда учта режа тузилади: кўп йиллик, бир йиллик ва бир ойлик. Кўп йиллик режа бутун ўқиш жараёнига тузилади. Бунда жисмоний тарбия ва касбий амалий жисмоний тайёргарлигининг йўналиши, мақсади, услуби ва шакли белгиланади. Асосий мақсад-талаба олийгоҳни тугатгандан сўнг профёессионал ишга лаёқатли бўлишини таъминлашдир.

Талабалар касбий амалий жисмоний тайёргарлигини текшириш ва баҳолаш, уларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини текширишдан мақсад танланган мутахассисликларга ёрдам бериш. Текшириш натижаларининг ҳолисона бўлиши жисмоний тарбиянинг у ёки бу воситалари одам организмига қандай таъсир қилишини аниқлашга имкон беради. Назорат қилиш ва баҳолаш жисмоний тарбия дарслари жараёнида ҳар бир семестрнинг боши ва охирида ўтказилади. Текширишлар жараёнида талабаларнинг бўлажак профессионал фаолиятлари учун керак бўлган амалий билимлари, малакалари ва кўникмалари баҳоланади.

Ўқишдан ташқари жисмоний ва спорт машғулотларини ўтказиш.

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. Талабалар меҳнатини илмий ташкил қилишни баҳолашда мутахассисларнинг фикрича ўқишга сарф қилинадиган вақтнинг бўш вақтга нисбатининг аҳамияти муҳимдир. Ўқув маълумотларининг йил сайин ошиши талабаларнинг меҳнатини ташкил қилишни такомиллаштиришни тақозо этади.

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 талабаларда ақлий меҳнат билан шуғулланишдан зарур кайфият, функционал ҳолат вужудга келиши исботланган. Кун тартибида ўқув машғулотларини кўшиб олиб борадиган 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 туфайли фаол иш учун, мия дам олиши учун яхши шароит яратилади. Бутун иш кунини давомида спортчи-талабалар ўқув материалларини фаол ўзлаштиришга имкон беради, спорт тури билан шуғулланишга вақт ажратади.

2.2. Талабалар соғлом турмуш тарзини ташкил этишнинг асосий йўналишлари

Соғлом турмуш тарзини уй-жой гигиенасисиз тасаввур қилиб бўлмайди. Талабаларнинг яшаш жойларидаги қониқарсиз шароитлар ҳар хил

касалликларга олиб келиши мумкин. Ухлаш олдинлан 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 вазифаларни бажаради, Бадантериси организмни кимёвий, механик, 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 миё 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 сиғмаслиги, қон айланишига ва нафас олишга ҳалақит бермаслиги керак. Оёқ кийим ҳам ўрнатилган гигиена қоидаларига мос бўлиб, оёқ панжаларининг табиий ҳаракатини чакламаслиги, сиғмаслиги, иқлим шароитга, йил мавсумига, турмуш ва иш хусусиятига мос келиши керак.

Аҳоли ўртасида тушунтириш ишларининг юқори савияда олиб борилиши, Соғлом Турмуш Тарзига эътиборни кучайтириш, жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиш кўпгина мамкатларда юрак ҳасталиклари билан оғриш кўрсаткичини анча пасайтирди. Америка олими Кеннет Купер томонидан ишлаб чиқилган жисмоний машқлар тўплами-аэробика ва шейпинг кўп мамлакатларда катта муваффақият билан қўлланиб, кўпгина одамларнинг соғлиғини мустаҳкамлади ва юрак ҳасталиклари касалликларнинг олдини олишда самарали восита бўлиб хизмат қиляпти. Инсон ҳам ақлан, ҳам жисмоний бақувват, чиниққан бўлмоғи лозим.

Кун сайин соғломлаштириш услубининг турлари ошиб бормокда: Жисмоний машқлар, овқатланиш меъёри, уйқу, ҳаммомдан фойдаланиш ва бошқалар ҳаракат фаолиятини ошириб боради. Ҳамма нарса бир мақсадга-одамлар соғлиғини 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” тушунчасининг инсон организмнинг фаолияти, унинг анатомик, физиологик, биокимёвий ва руҳий ҳолатидир. Ижтимоий омиллар соғлиққа, яъни шу ҳолатга ўз таъсирини кўрсатади, ҳолос.

Инсонга табиат томонидан бир марта берилган ҳаётни эъзозлаб кадрига етиш, туғилиш, ўсиш, улғайиш, ақлий ва жисмоний меҳнат қилиш, соғлиқни эъзозлаш зарур. Ўзини ақлий ва жисмоний кучини ҳар хил фойдасиз ишларга сарфламаслик керак. Табиат ер юзидаги жонзотлар эволюцияси даврида инсонни-бизнинг бобокалонларимизни кучли, чакқон қилиб яратди, ҳозирги инсон, ҳатто жаҳон рекордчилари ҳам жисмонан унга тенглашиши мушкул. Инсон узок умр кўриши учун унинг жисмоний тайёргарлик даражаси юқори бўлиши керак ва бу ҳаёт қонуни бир неча миллион йиллар давомида исботланмокда. 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 яхшилайти, фикрлашни куайтиради. Ҳозирги фан-техника тараққиёти асрида жисмоний ҳаракат сифатларига эҳтиёжнинг сусайишига қарамай, жисмоний тарбия ҳаракат сифатларини ривожлантириб бориш зарур.

Моддий етишмовчилик, уй-жой масаласи, озиқ-овқат таъминоти ва сифати, ҳаво тозалиги 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 ҳодисалар ўзига хос 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 талаба ва ёшлар ҳордиқ чиқариб, дам олади, чиникади. Маълум фаслда турли хил касаллик кўпаяди, масалан, маълум бир фаслда грипп, дизентерия ва бошқа юқумли касалликлар тарқалади. Талабалар ҳафталик иш режаларини тўғри ташкил қилиб, ҳамма ишларни якшанба кунигача бажаришлари лозим. Якшанба дам олиш куни. Бундан унумли фойдаланиш талабаларнинг кейинги бир ҳафталик иш фаолиятини ўстиради.

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишимизга қарамасдан ичкиликка ва чекишга йўл қўйсак соғлиғимизни мустаҳкамлай олмаймиз. Баъзи 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, ҳир бир чекилган сигаретлардан сўнг 5-10 дақиқа мушаклар фаолияти 15 фоиз пасаяди. Тамаки тутуни юрак қисқаришига ҳам таъсир кўрсатади. У юрак қисқаришини минутага 15-18 марта кўпайтиради. Бу ҳол инсон умирига завола бўлади.

Кашандалар кўпинча юрак касалликлари-стенокардия ва инфаркт-миокард билан оғрийдилар. Алкоголнинг 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 миёда сақланиб қолади. Одам организмнинг, саломатлигининг энг ашаддий қушандаси-ғиёҳвандликдир. Наркотик моддаларга наша, кўкнори, марихуана ва бошқалар киради. Уни доимий равишда истемол қилиш наставандликни келтириб чиқаради. Истемолдан сўнг эйфория, яъни кайф пайдо бўлади. Бу ҳолда инсонда ўз-ўзини бошқариш жараёни ишдан чиқади, натижада у жинойтга қўл уриши мумкин. Бу ҳол уни вақтинча бўлса ҳам оғриқлар ва рухий қийиналишлардан қутқаргандек бўлади, лекин шу билан бирга уни наркотик моддага янада каттиқроқ боғлинишга мажбур қилади.

Овқатланиш. Озиқ-овқат инсон ҳаёти учун зарурдир. Овқатланиш ҳақида аниқ ва тўғри тасаввурга эга бўлиш ҳар бир замонавий инсон учун шартдир. +адимги юнон ва римликлар соғлом танда-соғ ақл, деган эдилар. Бунини 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.

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

иҷобий таъсир кўрсатади, мия фаолияти ва қон билан таъминлаш ишларини яхшилайти. 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 организмининг фаолияти учун етарли дейдилар. Истемол қилган овқатимизнинг қуввати кучли бўлиши керак. У ҳақида меъёрида истемол қилиниши керак. Акс ҳолда, овқат ҳазм қиладиган аъзоларнинг иши оғирлашади, натижада овқат яхши ҳазм 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 ҳазм бўлади, уларнинг уйқулари яхши, ўзларини соғлом бўладилар.

Чиниқиш. 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.

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

Ҳаво ваннаси-организмда модда алмашинуви жараёнини кучайтиради, асаб системасини мустаҳкамлайди, мия ва юрак фаолиятини, тананинг

умумий ҳолатини яхшилади. Чиникишдан керакли фойда олиш учун ҳар бир организмнинг имкониятларидан тўғри фойдаланиш айти муддао бўлади. Чиникиш ва унинг ижобий таъсири доимий машқлар ва тана кўникишига боғлиқдир. Шунинг учун чиникиш жараёнида олиб борилаётган муолажалар узлуксиз бўлиши керак, акс ҳолда ҳар бир узилиш тана мослашуви мувозанатини бузади. Тананинг айрим аъзоларини чиниктириш соғлиқ учун зарурдир. Оёқнинг таг қисми ва бурун-нафас йўллари чиниктириш одам организми учун катта аҳамиятга эга, Оёқнинг товон қисми нафас йўллари билан рефлектор орқали боғлиқ бўлиб, уни совуққа олдириш натижасида шамоллаш келиб чиқади. Товонни чиниктириш учун оёқни ваннага солиб, 26, 28С илиқликдаги сувдан бошлаб, 0,5 С пасайтириб борилади ва аста-секин ҳарорат 13-15 С илиқга келтирилади. Оёқ ваннасида сўнг товонлар яхшилаб артилади. Оёқ ваннасида фойдаланишнинг яна бир тури: бир тоғорага иссиқ ва иккинчисига совуқ сув қуйилади. Оёқлар олдин иссиқ сувда 1-2 минут, сўнггра эса совуқ сувда 2-3 минут тутиб турилади, бу ҳол 3-4 марта такрорланади. Чиниктиришнинг бундай тури одатда ётиш олдиндан фойдаланилади. Унинг ижобий таъсири инсоннинг психологик кайфиятига боғлиқ, одам қанчалик ўзини шу муолажага ишонтирса, у шунчалик тез натижага эришади.

Ўз-ўзини жисмонан тарбиялаш зарурлигини англаб ўз организмига ва соғлиғига эътибор берадиган киши ўзига мос машқлар тўпламларини танлаши керак. Машқ тўпламлари гавда тузилишига, у ёки бу жисмоний машқларга қизиқишига, мижозига боғлиқ ҳолда танланади. Чарчаш ҳолати одатда куннинг охирида сезилади, бунинг сабаби эса бош мия қобиғига келаётган импульсларнинг, қонда қанд моддасининг, кислороднинг камайиши ва ниҳоят организмда моддалар алмашинуви қолдиқларининг тўпланиши оқибатидадир. Чарчаш ҳолатини бартараф қилиш усуллари турличадир. Биринчиси узоқ вақт суст дам олиш. Иккинчи, махсус медикамент дорилар истеъмол қилиш, улар бош мия хужайралари фаолиятига таъсир қилиб, заифлантиради. Учинчи йўл энг самарали ва

хавфсиз-жисмоний зўриқиш, югуриш сувда сузиш, ҳар хил гимнастика машқларини бажариш.

3. Боб. Талабаларни жисмоний тарбия, спорт-соғломлаштириш тадбирларида жисмоний ривожланишларини ўрганиш

Ўзбекистон олий ўқув юртларининг талабаларига жисмоний тарбия беришда, уларни тиббиёт хизмати билан таъминлаш тизими мавжуд. Бу тизим ҳар бир талабани энг қулай шароитда жисмонан тарбиялашга ва ахлоқий фаоллигини оширишга хизмат қилади. Шифокор назоратининг олий ўқув юртидаги асосий мақсади ҳар бир талабанинг жисмоний ҳолатини ҳисобга олиб, унга ёрдам кўрсатишдан иборат. Буни амалга ошириш учун ҳар бир 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 талаба учун жисмоний машқлар ҳажми ва кетма-кетлигини аниқлашдан иборат.

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчи талабаларга тиббиёт хизмати махсус шифокор томонидан жисмоний тарбия диспансери ва хоналарида кўрсатилади.

Олий ўқув юртларида шифокор назорати мақсади ва вазифаларига қараб қуйидаги турларга бўлинади:

- талабаларни тиббий кўрикдан ўтказиш;
- педагог-шифокор кузатиши;
- жисмоний тарбия ва оммавий-жисмоний тарбия-спорт тадбирларида тиббий хизмат;
- спорт шикастланишини ва касаллигининг олдини олиш;
- машқ ва мусобақалар ўтказиш жойининг тозалик-гигиеник шароитини назорат қилиш;
- жисмоний тарбия ва спорт тарғиботи, маърифий ишлар.

Тиббий текшириш ўтказиш. Доимий тиббий текшириш талабаларни жисмоний тарбиялашда шифокор назоратининг асосий шаклидир. Улар 3 турда бўлади: дастлабки, такрорий ва қўшимча. Ҳамма тиббий кўрикдан ўтиш шарт. Тиббий текшириш овқатланишдан 1,5 соат кейин, жисмоний машқларда 2 соат кейин амалга оширилиши лозим. Талабалар дастлабки тиббий кўрикдан 1-курсдан ўтказилади. Кўрик алоҳида тартиб асосида ўтказилади. Унда умумий кўрсаткичлари, илгари чалинган касалликлари, зарарли одатлари, яшаш шароити текширилади. Эрталабки машқларнинг доимий бажарилишига, спорт тўғрақларига, спорт мусобақаларига қатнашишга алоҳида эътибор берилади. Спорт билан шуғулланувчиларнинг машғулоти 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. Агар талабанинг соғлиғига истаган вақтда аниқлаш зарур бўлса, у тиббий кўрикдан ўтказилади. Бу кўрик ҳар бир мусобақадан олдин талаба касаллик аломатлари пайдо бўлиши билан, шунингдек, кутилмаган бахтсиз ҳодисалар сезилганда ўтказилиши зарур. Жисмоний тарбия ўқитувчиларнинг йўлланмаси билан ҳам қўшимча кўрикдан ўтказиш мумкин.

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 талабалар малакали шифокор назоратида диспансерда кузатувдан ўтказилади. Юқори малакали спортчилар вилоят, республика диспансер кўригига юборилади.

Жисмоний ривожланишни баҳолаш. Инсоннинг жисмоний ривожланиши организмнинг тузилишида кўрилади. 1-курс талабалари жисмоний жиҳатдан ҳар хил ривожланган бўлади. Талабаларнинг жисмоний

ривожланишини такрорий баҳолаш учун дастлабки тиббий кўрик ўтказилади. Такрорий тиббий текширувлар 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) талабанинг ёши ва жинсига қараб жисмоний ривожланиш даражаси; 3) организм физиологик тармоқлари асосий кўрсаткичлари аниқланади.

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

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. Агар одамнинг 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.

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 узок вақт бир

хил жисмоний иш бажариши натижасида умуртка поғонаси ёнга букилади. Улар скалиоз деб аталиб, турли хил кўринишда бўлади. Скалиоз қадди-коматга, юриш-туришга ва юрак, ўпканинг иш фаолиятига салбий таъсир кўрсатади. +орин 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. +орин мушаклари бўш бўлиб, юғорида кўрсатиб ўтилган вертикалўқдан бўлса, қорин осилиб қолади.

Оёқ кафтининг шакли унинг кўнгдаланг 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.

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 кўнгдаланг 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.

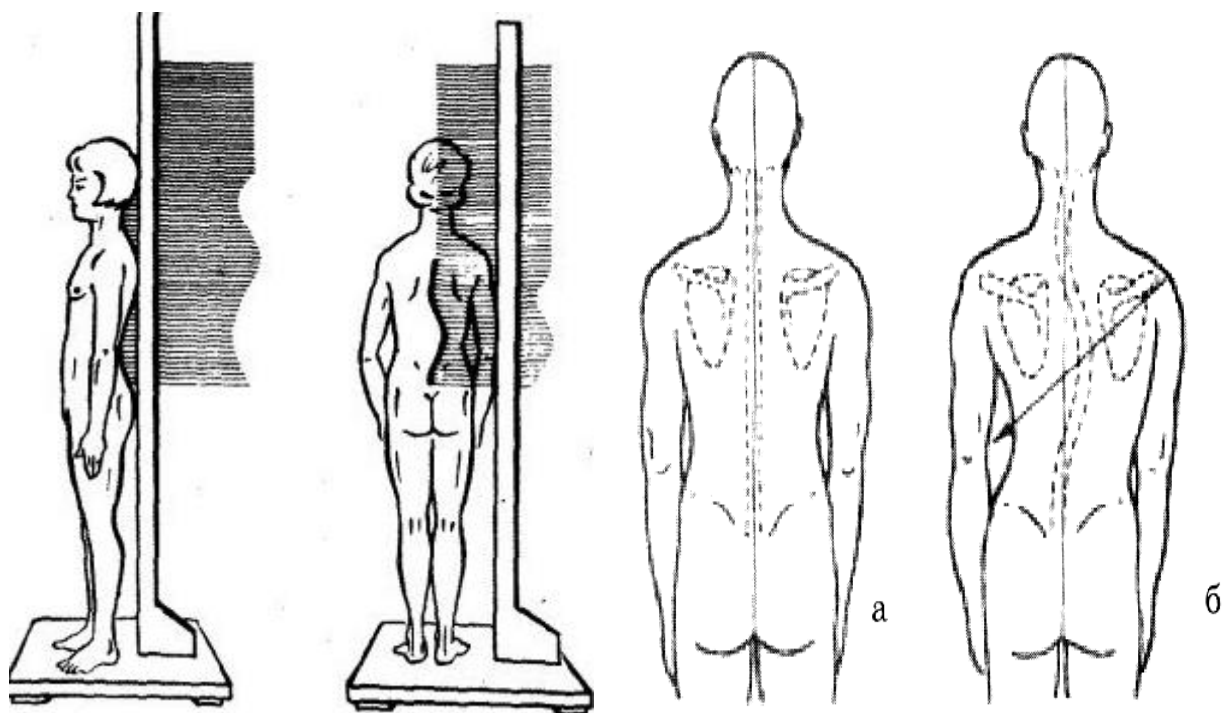
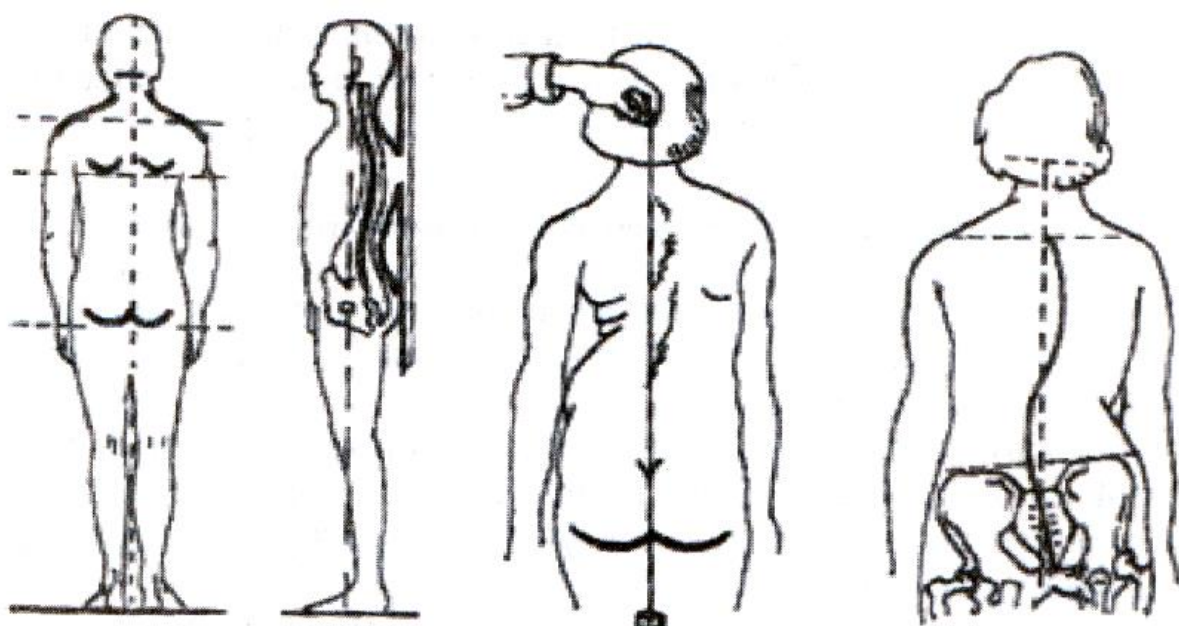
Антропометрия. Антропометрия-одам танасини махсус асбоблар билан ўлчашдир. +уйидаги асосий антропомерик кўрсаткичлар аниқланади: тананинг узунлиги ва вазни, кўкрак қафасининг доираси узунлиги, ўпканинг ҳаво сиғими, қўл мушакларининг кучи, жисмоний сифатларни ривожланиши билан организмнинг ўсиши ва шаклланиши ҳамда ҳаёт фаолиятининг ўзига хослиги. Олий ўқув юртларида тиббий назорат жараёнида “Жисмоний ривожланиш” атамаси ҳар бир 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.

Физиологик ўзгаришнинг жисмоний зўриқишга таъсирини аниқлаш учун стандарт тестлардан фойдаланилади. Юқори даражали жисмоний кучланишда бир жисмоний ишни аниқ белгиланган тартибда юқори даражали жисмоний кучланишда бажариш қобилиятига жисмоний иш қобилияти дейилади. 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.

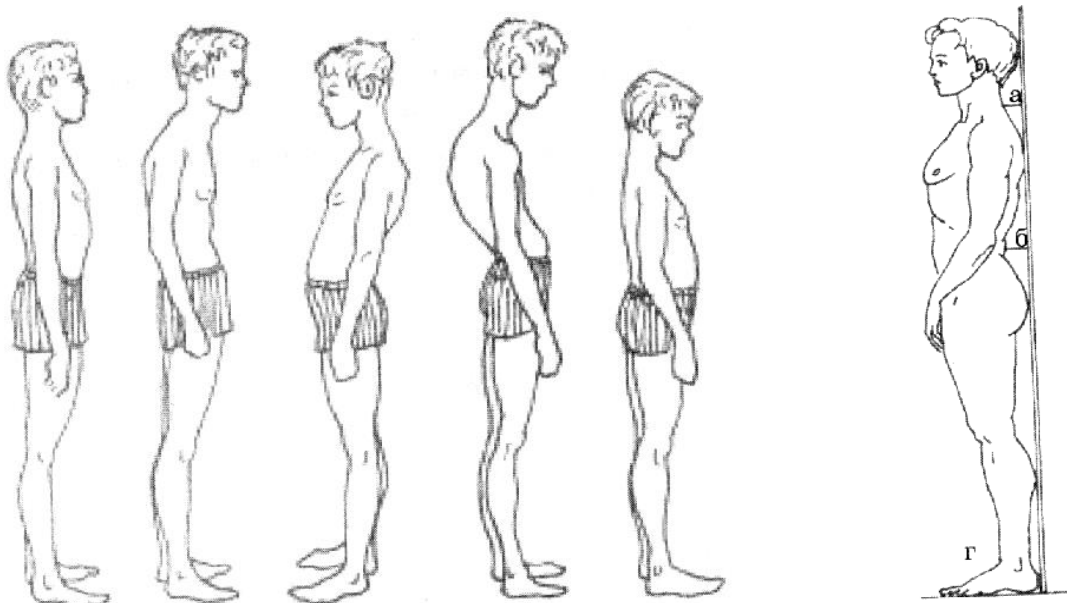
Тиббий педагогик кузатиш-жисмоний тарбия машғулоти пайтида шифокор ўқитувчи, мураббий билан ҳамкорликда талабалар назорат қилинади. Талабалар томонидан кийим ва пойабзалларнинг тоза тутиш, гигиеник қоидаларининг бжарилиши, ўз-ўзини назорат қилиш кундалигини тутиш, спорт ўйинлари ва машғулотлари ўтказиладиган 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, машғулотлар 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. Иссиқлик берадиган радиаторлар ҳимоя тахталари билан беркитилган бўлиши лозим. Эшиклар яхши ёпиладиган бўлиши керак. Микроиклим ҳарорати: 15 С, нисбий намлиги 55-60%, ҳаво ҳаракати тезлиги 0,5 м/с дан ошмаслиги керак, стол усти тенниси 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 олдиндан текшириб қўйиш керак.

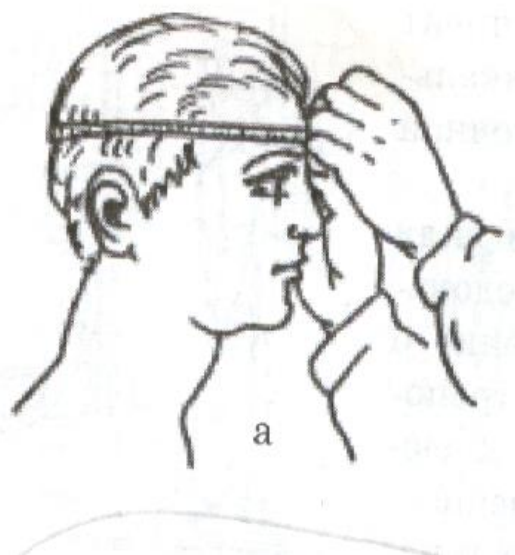
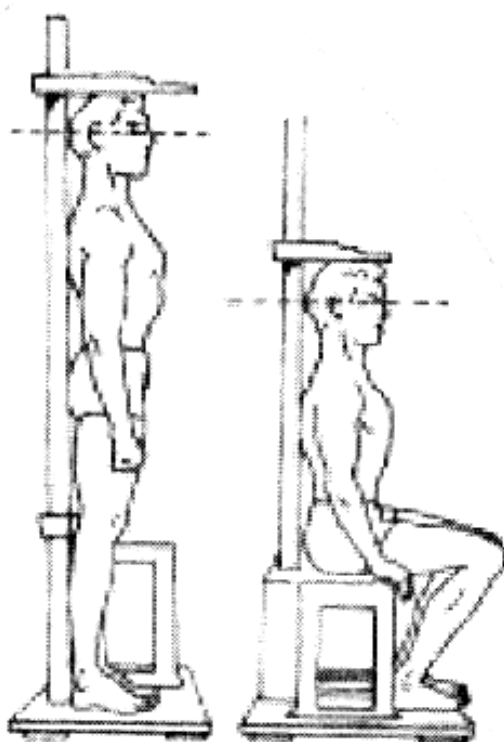
Умurtқа пағонаси тузилишининг тиббий назорати

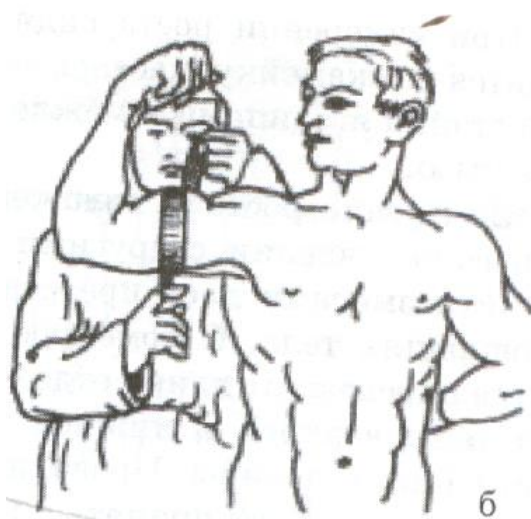


Ҳолати тузилишининг тиббий назорати

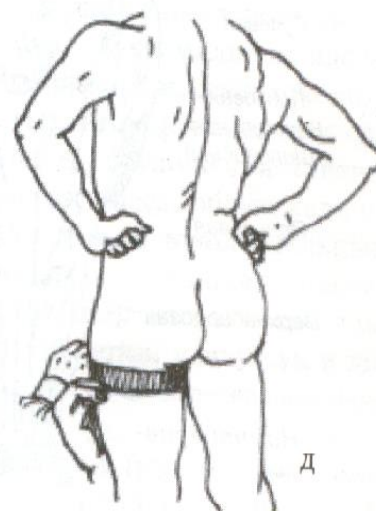
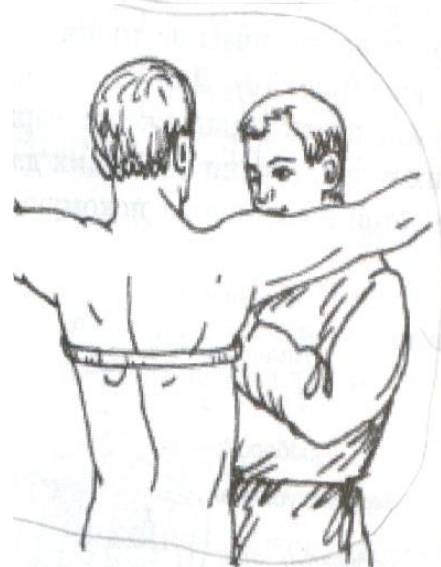


Антропометрик кўрсаткичларни аниқлаш





б



д



3.1. Талабалар ўртасида жисмоний тарбия ва спорт-соғломлаштириш тадбирларини оммавийлаштириш масалалари

Спорт- бу одам фаолиятининг кенг маънодаги тушунчасидир. У жамиятнинг узок тарихидан маълум бўлиб, жамоалар, гуруҳлар ўртасидаги беллашувларда шаклланиб, одам организми фаолиятнинг, қобилиятининг энг юқори поғонасини намойиш қилиш билан ифодаланади. Бугунги кунда ҳам спорт жамиятимизда катта ғоявий, сиёсий ва иқтисодий аҳамиятга эгадир.

Тайёргарлик машғулотлари ягона педагогик жараён сифатида икки хил турга бўлинади: умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик. Умумий жисмоний тайёргарликда спортчиларнинг ҳамма жисмоний сифатларини ҳар томонлама тарбиялашга қаратилади. Жисмоний тайёргарлик ва спорт мусобақалари тайёргарлиги асослари қуйидаги машғулотларга бўлинади:

Назарий тайёргарлик-барча спорт турларида муҳим аҳамиятга эга бўлиб, мусобақа қоидаларини билишдан иборат. Шахмат, шашка каби спорт турларида бу тайёргарлик энг муҳим. Шахмат ва шашка билан шуғулланадиган спортчилар жуда кўп методик адабиёт ўқишади, бу кейинчалик мусобақа пайтида олдинги турли босқичдаги мусобақаларда ўйналган партияларнинг энг қизиқларини эсда тутиш, рақибнинг фикр юритишини аввалдан кўра билиш ва унга ўзининг комбинациялари билан қарши туришга ёрдам беради.

Техник тайёргарлик- бу турдаги машғулотлар икки хил бўлади: биринчиси, машқларни ёки алоҳида бир ҳаракатни техник жиҳатдан тўғри бажариш каби динамик спорт турларига боғлиқ бўлган техникусул ва кўникмалардир. Динамик спорт турларининг ҳаммасида техник тайёргарликка катта эътибор берилади, техник тўғри ижро этилган ҳаракатлар томошабинларнинг олқишларига сазовор бўлади.

Спортчиларнинг **тактик тайёргарлик** қобилияти, жисмоний, психологик тайёргарлиги билан бирга шу спорт турини қайси шароитда бажарилиши билан чамбарчас боғлиқ. Тактик тайёргарлик одам ҳаракатини

ўрганиш билан ифодаланиб қолмай, балки спортчиларнинг юксак натижаларига эришишини ҳам таъминлайди. Спортчилар ўз рақиблари устидан ғалаба эришиш учун ўзларида турли сифатларни тарбиялашлари шарт. Бу жисмоний сифат спортнинг ўйин турларида ва якка кураш турларида яққол намоён бўлади. Техник воситаларининг бугунги кун спорт турларида кенг қўлланилиши спортчиларга учрашув олдидан рақибини экранда ёки видеомагнитофонда кўришга имкон беради.

Жисмоний тайёргарлик- спортнинг энг муҳим тайёргарлик туридир. Жисмоний тайёргарлик деб у ёки бу спорт турига мансуб бўлган асосий жисмоний сифатларни тарбиялашга айтилади. Улар асосан 5 хил бўлади:

а) чаққонлик, эпчиллик; б) эгилувчанлик; в) куч; г) чидамлик; д) тезкорлик. Булардан баъзилари спор тури учун аҳамияти катта бўлса, баъзиларники маълум даражада кичик, лекин буларнинг ҳаммаси ҳам меъёрига етказилиши керак. Спортчиларнинг жисмоний тарбияси ҳақида гапирганда уни шартли равишда 2 га бўлиши мумкин-умумий ва махсус. Агар сузувчи тайёргарлик вақтида спорт ўйинлари билан, масалан, енгил атлетика билан шуғулланса, бу умумий тайёргарликдир, лекин у сувда муайян машқларни бажарса, бу энди махсус жисмоний тарбия тайёргарлик турига киради. Педагогик нуқтаи назардан махсус ва умумий жисмоний тайёргарлик бир-бирига боғлиқдир.

Спортчининг жисмоний фазилатлари турлича услуб ва воситалар билан тарбияланади ва қуйида ҳар бир жисмоний сифатни алоҳида кўриб чиқаётганда биз албатта услуб ва воситалар ҳақида гапирамиз. Биз кўрадиган жисмоний тарбия сифати бўлган куч деб, одам организмнинг ташқи қаршиликларни енга олиш ва унга мушаклар ёрдамида қарши тура олиш қобилиятига айтилади. Кучни тарбиялаш воситаларига гимнастика машқларини турли шаклда бажариш киради.

Куч деярли ҳамма спорт турларида ишлатилади ва икки хил ифодаланиши мумкин: статик ва динамик. Ҳаракатсиз бажариладиган куч машқлари статик ҳолат, ҳар қандай кучнинг ҳаракатда ифодаланиши-

динамик ҳолат. Спортда буларнинг иккаласидан ҳам фойдаланилади. Масалан, акробатикада сальтолар, айланишлар динамик ҳолат; бурчак ушлаб туриш, қўлда турган ҳолда танани ушлаб туриш ва бошқалар статик ҳолат.

Организмнинг куч қобилиятини тарбиялашда турли хил восита ва услублар қўлланилади. Кучни ривожлантириш воситаларига қуйидагилар киради:

- а) штанга ва унинг компонентлари;
- б) турли хил оғирликлар;
- в) ўз тана кучи;
- г) кучни ошириш учун махсус техник мосламалар.

Эпчилликни тарбиялаш организмнинг мураккаб координацион ҳаракатларни тез ўзлаштира олиш ва шароитга қараб ҳаракат фаолиятини тузиш қобилиятидир. Эпчиллик айниқса спортнинг ўйин турларида ва курашларда яққол намоён бўлади. Эпчилликни ривожлантириш учун учта мураккаб масала ҳал қилишиниши лозим;

- а) мураккаб мувофиқлаштирувчи ҳаракатларни ўзлаштира олиш қобилиятини ўстириш;
- б) шароит ўзгариб қолганда бир ҳаракат фаолиятидан иккинчи ҳаракат фаолиятига тез ўта олиш қобилиятини ўстириш;
- в) айтилган машқларни аниқ, айнан шундоқ қилиб кўп маротаба қайтариш қобилиятини ошириш.

Эгилувчанлик-организмнинг машқ ёки ҳаракатни максимал амплитуда билан бажара олишидир. Эгилувчанлик сифатларини тарбиялаш услублари қуйидагиларга бўлинади: динамик, статик ва пассив. Эгилувчанликни ошириш учун мушак тўқималари, пай ва бўғимларнинг чўзилишини оширадиган машқлар бажарилади. Бу ҳар хил эгилиш ва букилишлар, чўзилишлар, оёқ-қўл силкитишлардан иборат.

Чидамлиликни тарбиялаш-жисмоний ҳаракат сифатида организмнинг чарчоғини енга олиш қобилиятидир. Бу марказий асаб тармоғи хусусиятларига ва энергетик алмашинувига боғлиқ. Чидамлилик шундай

фазилатки, у қийинчилик билан орттирилиб, осон йўқотилади. Чидамлилики тарбиялаётган организмда ўтаётган бир неча жараёни ажратиш мумкин: Чидамлилик жисмоний ҳаракат сифати бўлиб, одам организмнинг узок вақт давомида мушаклар ишини фаол бажарилишида чарчашни енгиш қобилиятидир. Чидамлилик сифати икки хил бўлади, умумий ва махсус. Умумий чидамлилик-организмнинг узок вақт давомида ҳар қандай мушаклар иш бажарганда чарчоқни енгиш қобилиятига айтилади. Махсус чидамлилик-жисмоний машқлар ёки спорт турларининг бирига хос бўлган мушаклар иши узок вақт давомида бажарилганда чарчоқни енгиш билан белгиланади. Махсус чидамлилик умумий чидамлилик асосида ривожланиб, тезкорлик, куч ва чидамлилик машқларини аниқ ва пухта бажариш жараёнида келиб чиқади. Чидамлилики тарбиялаш даражаси авваламбор юрак томирлари, нафас олиш, мушак ва асаб тармоқлари, буйракда қоннинг гликогеннинг тез ва фойдали парчаланиши, функционал имкониятининг ошиши билан ифодаланади.

Спорт тайёргарлик машқларининг асосий мақсади юқори малакали спортчиларни етиштиришдир. Улар самарали меҳнатга, ўз мустақил давлатини ҳимоя қилишга тайёр бўлишлари керак. Спорт тайёргарлиги машқлари-бу аввало шахсни ҳар томонлама жисмоний камолот етказишга қаратилган педагогик жараёндир. Спорт машғулотларига тайёргарлик жараёнининг мазмуни ва услублари спортчининг ёши, жинси ва тайёргарлик даражасига мувофиқ бўлиши, шунингдек, ўлканинг ўзига хос иқлими, жойи, шароити инобатга олиниши керак. Буларга амал қилмаслик спорт билан шуғулланадиган талабалар организми функционал тармоқларининг ўта чарчашига сабаб бўлиши мумкин. Спорт машғулотларига тайёргарлик дастури аста-секин мураккабланиши, машқлар миқдори бўйича ҳам қуввати бўйича ҳам бирдан ошмасдан, бир меъёрга кўпайиб ёки такомиллашиб бориши керак. Ўқув воситаси, тайёрлаш услублари ва шакллари ҳар бир спортчининг шахсий хусусиятларини ҳисобга олиши керак.

Янги ўзлаштирилган билимлар ва ҳаракат кўникмалари фақат уйғунлиги билан эмас, балки ўзгарувчан шароитларда ўзгариб туриш имконияти билан ҳам ажралиб туриши керак. Бу усуллар билан машқ бажарган талабалар спорт машқларини бажарганда ўзининг махсус нуктаи назарига эга бўлиб, ўзи учун зарур машқни танлаб олади ва уни енгил, ихчам бажариш йўллари аниқлайди.

Спортчининг умумий ва махсус жисмоний тайёргарликлари ажралмасдир. Спортчини машғулотга тайёргарлигини спорт натижалари кўрсаткичига кўра аниқлаш мумкин. Умуман спортнинг бир тури билан шуғулланишнинг дастлабки босқичларида умумий ва махсус тайёргарлик муҳим аҳамиятга эга. Спорт билан мунтазам шуғулланишдан мақсад соғлиқни мустаҳкамлаш, организмнинг функционал имкониятлари даражасини кўтаришдир. Бир йиллик режалаштиришда тайёргарлик даврининг дастлабки босқичларида, иш ҳажмининг бир меъёрга кўпайишида аввал умумий жисмоний тайёргарлик, сўнгра иш ҳажми оширилган тақдирда ҳам, махсус жисмоний тайёргарлик етакчи ўринда туради. Самарали спорт фаолиятига эришиш учун жисмоний машқлар билан доим шуғулланиш керак. Машқларни асоссиз тўхталиши ўқув машғулотига жараёнида жисмоний сифатларнинг пасайиб кетишига олиб келади.

3.2. Талабаларни жисмоний тарбия ва спорт-соғломлаштириш тадбирлари жисмоний ривожлантиришнинг аҳамияти

Ўқув режаларига кўра жисмоний тарбия дарслари ўқув юртларида 1-2-курсларга мажбурий ҳисобланади. Кейинги курсларда факультатив машғулотлар бир ҳафтада 2 марта, тиббий кўрик этапида 1 марта ўтказилади. Талабаларни жисмоний тарбияланишининг шифокор назорати қуйидагиларни ўз ичига олади: жисмоний ривожланиш ва соғлиқ ҳолатини текшируви: жисмоний юкламаларнинг организмга таъсирини тестлар ёрдамида аниқлаш: машғулот ўтказиладиган жой, жиҳозлар, кийим, оёқ кийим, ва бинонинг сан-гигиеник ҳолатини баҳолаш: дарс жараёнида

шифокор-педагог назорати: жисмоний тарбия дарсларида жароҳатларнинг олдини олиш: (профилактика қилиш)

Бугунги кунда организмда содир бўладиган тикланиш спортчиларни тайёрлаш тизимининг узвий қисмидир, уларни банд қилишнинг қулай йўлини топишнинг аҳамияти ҳам анча катта. Машқ қилишлар, мусобакалар тикланиш билан узвий боғлиқ бўлиб, спортчилар тайёрланишнинг асосини ташкил этади. Тикланиш билан боғлиқ бўлган тадбирлар фақат аниқ спорт тури, бўлими, машғулотларнинг услуби ва тартиби, шуғуланувчиларнинг 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 қобилятини 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. Тикланишга бўлган табиий қобилятнинг пасайиш оқибатида тикланишнинг махсус

воситаларини бекор қилиш узоққа чўзилиши мумкин. +ўшимча 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 қуёш, 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, укалаш 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.

Физиотерапевтик даволаш тадбирлари; аёвчи, тинчлантирувчи таъсир. Шунинг учун ҳам тикланиш самарадорлиги кўпинча спортчининг асаб тизимига, чарчаш табиатига, ҳар бир аниқ ҳолларда ҳаяжонланиш ва тормозланиш омилига боғлиқдир. Воситани тайинлаш пайтининг ҳам

аҳамияти катта мисол учун: тезда тикланиш учун даволаш муолажасини машғулоти ва мусобақалардан кейин тезда тайинлаш самарали бўлади, сўнг тикланиш тадбирларини 4-8 кундан кейин тайинлаш керак.

Дарҳақиқат, ҳар бир даволаш муолажаси организм учун маълум даражада қўшимча таъсир бўлгани сабабли унинг таъсир кучини меъёридан 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. Тикланиш воситалари ичида уқалашнинг ўрни спорт амалиётида анча каттадир, ундан ҳар хил касалликларга қарши фойдаланиш зарурлигини ўз даврида Гиппократ ёзиб ўтган эди.

Жисмоний машқлар ва спорт билан шуғулланиш пайтида ўз-ўзини уқалаш ҳам зарур, чунки уқалашни ҳоҳловчиларнинг ҳаммаси уқалашни ташкил қилиш анча қийин, шунингдек мустақил уқалашда кўзланган натижаларга эришиш анча осон бўлади. Шундай қилиб, ҳар кимнинг саломатлиги ўз қўлида, саломатлик учун курашиш керак, бахтли ҳаёт учун меҳнат қилиш керак. Бунинг учун одам ўзини руҳан ишонтириш керак.

Жисмоний ҳаракат фаоллиги. Талабалар соғлом турмуш тарзининг таркибий қисмини ҳаракат фаолияти ташкил қилади. Ўқув йили давомида талабаларда дарс вақтидаги динамик ҳаракат фаолияти статик ҳаракат фаолиятига нисбатан 1:3, ўқишдан кейингиси 1:8 бўлади. Бу эса ҳаракат фаолиятининг чекланлигини кўрсатади. Гигиена қоида-сига 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 тақомиллаштиришини, компенсатор-мослашув ўзгарувчанлик чегарасининг юқори кўтарилишининг

таминлайдиган морфологик ва функционал жараён юз беради. Натижада организмнинг оддий ва ўта чидамлилиги унинг ташқи муҳитдан ҳилма-хил зарарли омиллар таъсирига қаршилиқ кўрсатиш қобилияти ортади. Машқларга чидамлилик 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 даражада ўзгариш билан киши организмнинг қаршилиги кучаяди.

Жисмоний машқлар билан доимий шуғулланиш натижасида машқларга бардош беришнинг ривожланиш негиз-асаб фаолияти ва бошқариш механизмининг такомиллашувидир. Асаб хужайраларининг ўзгарувчанлиги ва кўзғалувчанлиги асосида асаб жараёнлари ва уларнинг ҳаракатчанлик кучи ётади. Шартли рефлексларнинг пайдо бўлиши ва уларнинг барқарорлиги тезлашади, модда алмашинув фаолияти маълум даражада жадаллашади. Мураккаб ўрта тармоқни бошқариш механизмлар мукамаллашади.

Ҳаракат фаоллигининг таркибий қисми бу талабаларда соғлом турмуш тарзини ташкил қилишдир. Организмдаги ўзгариш ифодасига асосан анализатор фаолиятига содир бўлади, проприоресцепцияларнинг мушакларида такомиллашуви мушакларда бир меъёрда ҳосил бўлган сезувчанликнинг кучайиши ҳаракат бажарилишининг аниқлиги ва равонлиги ортади. Вестибуляр барқарорлик ўсади. Вестибуляр аппаратининг кўзғалиши билан боғлиқ фаолият ва махсус синовдаги вегатив ҳаракатлар ва ҳаракат даражаси пасаяди.

Суяк тўқимасининг гипертрофияси-пайсимон суяк диафизасининг кўндаланг ўсиши қобиқ қатламининг йўғонлашувида юз беради. Суяк аппаратининг гипертрофияси катта жисмоний машқлар баражарилиши учун жуда муҳим бўлиб, суяк механик мустаҳкамлигининг ўсишига имконият яратади. Мушак гипертрофияга дуч келиб, унинг вазн ва ҳажми ўсаятганда

биринчи навбатда, оксиллар тузилиши ўзгариб, миқдори ортади, мушакларнинг қон билан таъминланиши кучаяди.

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 ортиқча ёғ ва сувларнинг йўқолиши натижасида тананинг солиштира 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 қобилиятлари кўпаяди, амплитудаси ошади, мушак кучи ўсади, мушак толаларининг қўзғалувчанлиги 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 вентилляцияси 100-200 л га этади, 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 қобилияти ўсади.

Юрак фаолияти. 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 функциларига таъсири натижасида қон айланишнинг секинлашиши, диастоланинг чўзилиши, кислород утилизацияси 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 ўздан чиқариб ташлайдиган қолдиқ ва қон ҳажмининг кўпайиши билан асосланади. Юракнинг бундай диастоласи узун бўлади. +он 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. 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.

Хулосалар

Магистрлик диссертациясида Андижон Давлат Тиббиёт институти талабаларининг жисмоний тарбия тадбирлари жараёнларида организмни соғломлаштириш ва жисмоний ривожланиш даражалари илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт ишларида ўрганилди. Илмий тадқиқот ишларининг дастлабки босқичида ёшлар организмни жисмоний ривожланиши, талабалар жисмоний тарбия ва спорт соғломлаштириш тадбирларининг асосий шакллари, соғлом турмуш тарзи, соғлом авлод тарбияси ҳамда Валеологияга оид бўлган адабиётлар ва интернет материаллари таҳлил этилди. Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларининг дарслик ҳамда адабиётларида қуйидаги фикрлар таҳлил этилди. Валеология-саломатлик ёки қандай қилиб соғлом бўлиш мумкинлиги ҳақидаги Фан. (И.Кошбахтиев, Ф.Керимовлар таърифи). Талабалар соғлом турмуш тарзи, уларни жисмоний ривожланиши ҳамда маънавий баркамол бўлиб етишишларининг асосий воситаси бўлиб хизмат қилади.

И.Кошбахтиевнинг фикрига кўра жисмоний баркамоллик саломатлик гарови бўлиб, у ёшларни соғломлаштиради, ҳар тамонлама ривожланишга ҳамда ёшларни тарбиялашга ёрдам беради. Жисмоний тарбия тадбирлари таълим муассасаларида талабаларни жисмоний ривожлантириш билан бирга касбий маҳоратларини ортиришга ҳам қаратилган бўлади.

И.Кошбахтиев, Ф.Керимовларнинг такидлашларига аҳоли саломатлиги 20% ирсий омилларга, 20-30% атроф муҳит таъсирига, 40-50% турмуш тарзига ва 10% соғлиқни сақлаш хизмати фаолиятига боғлиқ. Жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини оммавий ташкил этиш, ёш авлодни қолаверса аҳолини соғлом қилиб тарбиялаш, маънавий етук бўлиш ҳамда ишчанлик қобилятини узоқ вақт сақлашга ёрдам беради.

И.Кошбахтиев, Ф.Керимовларнинг тадқиқотлари шуни кўрсатадики Тиббий, педагогик ва психологик тадқиқотлар машғулотларини комплекс ҳисобга олиш жисмоний ҳолат ҳақида объектив ахборот олиш

соғломлаштирувчи жисмоний тарбия турлари ва усулларни аниқлаб олиш имконини беради. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида олиб борилаётган илмий тадқиқот ишлари ёшларни жисмоний баркамол қилиб тарбиялаш билан бирга мамлакатимиз нуфузини халқаро мусобақаларда янада ортиришга қаратилган бўлади.

Соғломлаштирувчи жисмоний тарбия жараёнида хал қилиниши лозим бўлган таълим вазифалар ҳаётий муҳим, профессионал спорт амалий ҳаракатларга ўргатиш ва соғлом ҳаёт тарзи кўникмаларини тарбиялашни ўз ичига олади. (И.Кошбахтиев, Ф.Керимов). Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва спорт соғломлаштириш жараёнлари талабаларнинг амалий-жисмоний тайёргарлик шакллари тақомиллаштиришга қаратилган бўлиб ҳисобланади.

Инсон ёши ўтган сайин ва соғлом турмуш тарзининг бузилиши билан ортирилган касалликлар сурункали касалликларга айланади. (И.Кошбахтиев шарҳи). Талабалар ўртасида соғлом турмуш тарзи уларни организмни соғлом бўлишини ҳамда жисмоний ривожланишини таъминлаш билан бирга салбий одатлар бўлиб ҳисобланган алкоголь ичимлик истеъмол қилиш, тамаки маҳсулотлари чекиш, кам ҳаракатлик каби иллатларнинг салбий таъсирларини бартараф этади.

И.Кошбахтиевнинг фикрига кўра саломатлик даражасини, тана оғирлиги, ўпкаларнинг ҳаётий сиғими, юрак қисқаришлари частотаси, қон босими, стандарт синовдан кейин юрак уришини тикланишига кетган вақт ва хоказоларнинг оддий кўрсаткичлари ёрдамида аниқлаш мумкин. Талабалар жисмоний ривожланиш даражалари тиббий назоратлар ёрдамида мунтазам текширилиб турилади. Тиббий назоратлар натижасига мувофиқ улар билан ташкил этиладиган жисмоний тарбия ва спорт соғломлаштириш тадбирларининг режалари ишлаб чиқилади. Тиббий назоратни малакали мутахассис шифокорлар ўтказадилар. Организмда салбий ўзгаришлар бўлган ҳадда сурункали ва туғма касаллик ва нуқсонларга эга бўлган талабалар билан даволовчи жисмоний машқлар билан шуғулланиш тавсия этилади.

Соғлом турмуш тарзини бузилиши, талабаларни жисмоний ривожланишида салбий таъсирларга эга бўлиш билан бирга уларнинг маънавий ва рухий тарбия жараёнларида ҳам салбий ўзгаришлар кузатилади. Фанлар бўйича ўзлаштириш даражалари пасайиб кетади. Асосийси талабалар организмида жисмоний ривожланиш жараёнларида салбий оқибатлар кутилиши мумкин. И.Кошбахтиевнинг такидлашича кам ҳаракатлилик, семизлик диабет, невроз, ясси товонлик, қоматнинг бузилиши каби касалликларнинг ривожланишига олиб келади.

И.Кошбахтиевнинг аниқлашича Америкалик ва Англиялик педагоглар томонидан машғулотларни ўқувчиларнинг қобилятига ҳамда ҳаётий тажриба ва қизиқишларига асосан режалаштирилиши яхши натижа беради. Шунингдек хорижий мутахассислар ва олимларнинг жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ташкил этишда тавсия этган йўналишлари: жисмоний машқлар ва спорт билан ёш, жинс ва шахсий қобилятлар, қизиқишлар ҳамда хусусиятларига мувофиқ шуғулланиш организмни жисмоний ривожлантириш билан бирга спорт турлари бўйича юксак натижаларга эришишга катта ёрдам беради.

Магистрлик диссертацияси мавзуси бўйича адабиётлар таҳлил қилишда қуйидаги интернет материалларидан ҳам кенг фойдаланилган:

1. Валеологическое воспитание учащихсся// Валеология. –1999-N2.-С 22.12.2006-46 Kb-<http://mx.prometeus.nsc.ru/archives/exhibit2/fvaleo...>
2. Термин «валеология» впервые был предложен проф. 05.07.2006-53 Kb-<http://bank.orenipk.ru/Text/t39-178.htm>
3. Программа «урок здоровья» объединения валеологии 31.07.2006-195 Kb-<http://slob-mk.narod.ru/metodika/metod2.htm>
4. Лечебная физкультура. Институт вертебрологии и реабилитации 08.12.2006-23 Kb-<http://ivt.com.ua/rus/services/physicaltraining/>

5. Саморегуляция волевых качеств в спорте совету психолога по физической культуре и спорте спиннинг в спорте
12.08.2006-40 Kb-<http://www.tvoimir.ru/forum/viewtopic.php?tk9727>
6. Спортивная медицина, восточная медицина, народная медицина...
29.07.2006-15 Kb-<http://medicina.elekted.ru/sport.htm>.
7. Красота и здоровье на каждый день-Спортивная медицина изучает также проблемы спортивной реабилитации, прехотологических состояний,...
05.12.2006-26 Kb-<http://apis.net.ru/modules.php?name=Pages&page=90>.
8. Введение. Спортивная медицина Введение.
04.09.2006-17 Kb-http://www.pozvonok.ru/sport/med/page_0_0.html.
9. Спортивная медицина-Спортивное оборудование- Каталог-SPORTTODAY.RU -Спортивная медицина 1.
23.10.2006-14 Kb-<http://www.sporttoday.ru/catalog/equip>.
10. Спортивная медицина, травм-лечение
02.06.2006-30 Kb-<http://www.germed.ru/index.php?id=258&L=0>

Анджон Давлат Тиббий институти талабалари жисмоний тарбия тадбирлари Олий таълим муассасаларининг жисмоний тарбия дастури асосида ташкил этилади. Таълим муассасаларида ташкил этиладиган жисмоний тарбия тадбирлари талабаларни жисмоний ривожлантириш, соғломлаштириш, жисмоний ва маънавий баркамол қилиб тарбиялаш вазифаларининг амалга оширади. Талабаларнинг таълим муассасалари ва яшаш жойлари ҳамда оилада жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш ишларини самарали ташкил этиш мамлакатимиз келажаги ёш авлодни жисмонан баркамол ва маънавий етук инсон қилиб тарбиялаш ҳамда жамиятимизнинг фаол аъзоси бўлишини таъминлайди.

Магистрлик диссертацияси мавзуси бўйича олиб борилган илмий тадқиқот ишларида жисмоний тарбия дарсларида шуғулланувчи умумий талабалар ҳамда жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари билан мустақил шуғулланишга жалб этилган талабалар ўртасида организмларини жисмоний ривожланиш даражалари тиббий назорат ёрдамида таҳлил этилди ва

натижалар ўрганилди. Жисмоний тарбия дарсларига жалб этилган талабаларнинг организмнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, спорт соғломлаштириш ишларига жалб этилган талабалар организми жисмоний ривожланиш даражаларида фарқ қилади. Бундай фарқлар антропометрик кўрсаткичлар бўлиб ҳисобланган тана вазни, бўй ҳамда гавда қисмларининг узунлиги ва ҳажмидаги ўзгаришлар, ўпканинг тириклик сиғимини ортиши, юрак-қон томир тизимини, марказий нерв системаси ва таянч ҳаракат аппаратларини жисмоний юкламаларга нисбатан барқарорлигида кўриш мумкин.

Шунингдек иккинчи босқич талабаларини организмни жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари биринчи босқич талабалари организмнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичларидан ўртача ҳисобда биров фарқ қилади. Бундай фарқлар тўғри ташкил этилган жисмоний тарбия ва спорт соғломлаштириш тадбирларининг ижобий таъсирлари натижасида шаклланади.

Магистрлик диссертацияси мавзуси бўйича олиб борилган педагогик амалиёт жараёнларида талабалар давлат таълим стандартлари, жисмоний тарбия дастури, жисмоний тарбия дарс материалларининг йиллик режалари ҳамда спорт машғулотларининг ойлик режалари жисмоний тарбия дарслари ва спорт машғулотларининг баёнлари, таълим муассасасида бир ўқув йилида ўтказиладиган спорт мусобақаларининг режаси, ўтказилган мусобақаларнинг дастури, низоми, баёнлари, талабалар организмнинг тиббий назорат натижалари таҳлил этилди, ўрганилди ва меъёрий ҳужжатлари тайёрланди.

Шунингдек Универсиада мусобақалари ва оммавий спорт байрамлари ва мусобақаларда фаол иштирок этаётган талабаларнинг жисмоний тарбия ва спорт соғломлаштириш тадбирларига жалб этиш даражалари ҳамда улар организмни жисмоний ривожланиш хусусиятлари ҳам таҳлил этилди. Педагогик амалиёт даврида талабалар билан эрталабки бадан тарбия, жисмоний тарбия дарслари, спорт тўғрақларида машғулотлар, спорт мусобақалари ва байрамлари ўтказилди. Талабалар билан табиат қўйнига

сайрлар, экскурсиялар ва саёҳатлар ташкил этилди. Уларни табиат омиллари бўлган сув, қуёш ҳаво таъсирида чиниқиб боришлари тақсил этилди.

Илмий тадқиқот ишлари режаси.

1. Магистрлик диссертацияси мавзусига оид адабиётлар, қўлланмалар ва қўл ёзма материалларини тўплаш, ўрганиш ва таҳлил этиш.
2. Илмий тадқиқот объектини танлаш, эксперимент ва қиёсий гуруҳларни ташкил этиш.
3. Илмий тадқиқот гуруҳларида тадқиқот ишларини ташкил этиш.
4. Илмий тадқиқот натижалари асосида илмий мақолалар, тезислар, қўлланмалар тайёрлаш, чоп этириш.
5. Илмий тадқиқот натижаларини таҳлил этиш ва улар асосида хулосалар тайёрлаш.
6. Магистрлик диссертацияси натижаларига соҳа мутахассисларидан тақризлар олиш.

Педагогик амалиёт режаси

1. Таълим муассасалари жисмоний тарбия жараёнлари ва спорт машғулотларининг мақсади ва вазифасини ўрганиш.
2. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг меъёрий иш ҳужжатларини ўрганиш ва таҳлил этиш.
3. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари ўтказиш ва машғулотлар баённомалари тайёрлаш.
4. Спорт мусобақалари ташкил этиш ва ўтказиш. Мусобақалар низоми, талабнома, баённома тайёрлаш.

Илмий тадқиқотлар натижаларида шуни хулоса қилиш мумкин:

1. Таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини тўғри ташкил этиш ва ўтказиш талабаларни жисмоний ривожлантиришни таъминлайди.
2. Жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари талабаларни маънавий етук ва ахлоқий баркамол инсон қилиб етиштиради.

3. Жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари ўқувчи ва талабаларни касбни етук мутахассиси бўлишни таъминлайди.
4. Талабаларни жисмоний ривожланишларини мунтазам тиббий назорат қилиш керак.
5. Оммавий жисмоний тарбия ва спорт байрамларини мунтазам ўтказилиш керак.
6. Талабаларнинг сайрлар, туризм машғулотларини кенг ривожлантириш керак.
7. Ўқувчи ва Жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари талабаларни касбий-амалий жисмоний тайёргарликларини амалга оширади.
8. Талабаларни соғлом турмуш тарзи талабларига риоя қилишга ўргатиш.
9. Талабаларни организмга салбий таъсир этувчи одатларга ўргатмаслик уларни салбий таъсирлари ҳақида мунтазам суҳбатлар ташкил этиш мақсадга мувофиқ.
10. Талабаларни фавқулоддаги ҳодисалар, табиий офатларда ўзини тута билиш, жароҳатланганда ва сувга чўкишда биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш қоидаларга ўргатиб бориш зарур.

Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналиши
Магистратрантларининг илмий мақолалари мавзулари, нашри

№	Магистр исми ва фамилияси	Мақола мавзулари	Нашри
1	Б. Ибрагимов	«Девони луғотит турк» да спорт ва миллий ўйинлари ҳақида	Андижон Давлат университетининг 75 йиллигига бағишланган «Жисмоний тарбия ва спортнинг назарий ва амалий масалалари» илмий анжумани. 97-бет. Андижон 2006.05.03-04.
2	О.Абдумаликов, Р.Комилов У.Юлдашев	Болалар боғчаларида миллий халқ ўйинларини ўтказиш услублари	ЎзДЖТИ. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги таълимнинг ҳозирги замон муаммолари. Республика илмий анжумани. 4-бет. Тошкент 2007
3	О.Абдумаликов	Соғлом турмуш тарзини ташкил этиш	Ўзбекистон Республикаси Олий ва Ўрта махсус касб-ҳунар таълим ривожлантириш маркази. Ўзбекистон Фан академияси И.Мўминов номидаги фалсафа ва ҳуқуқ институтида Соғлом ва баркамол авлод тарбиясига бағишланган илмий анжумани. Тошкент-2007
4	Абдуллаева З	Ўпка тириклик сиғими кўрсаткичларига қараб жисмоний ривожланишни баҳолаш	ЎзДЖТИ. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги таълимнинг ҳозирги замон муаммолари. Республика илмий анжумани. 4-бет. Тошкент 2007
5	Ш.Рахимов	Миллий халқ ўйинларининг жисмоний тарбия тадбирларини ташкил этишдаги аҳамияти	Андижон давлат университетида педагогика назарияси ва замонавий педагогик технологиялар мавзусидаги республика илмий амалий анжумани материаллари тўплами. Андижон 2008-йил 25-26 апрель
6	У.Юлдашев	Жисмоний тарбия жараёнларида соғломлаштириш тадбирлари	Андижон давлат университетида педагогика назарияси ва замонавий педагогик технологиялар мавзусидаги республика илмий амалий анжумани материаллари тўплами. Андижон 2008-йил 25-26 апрель

Фойдаланилган адабиётлар

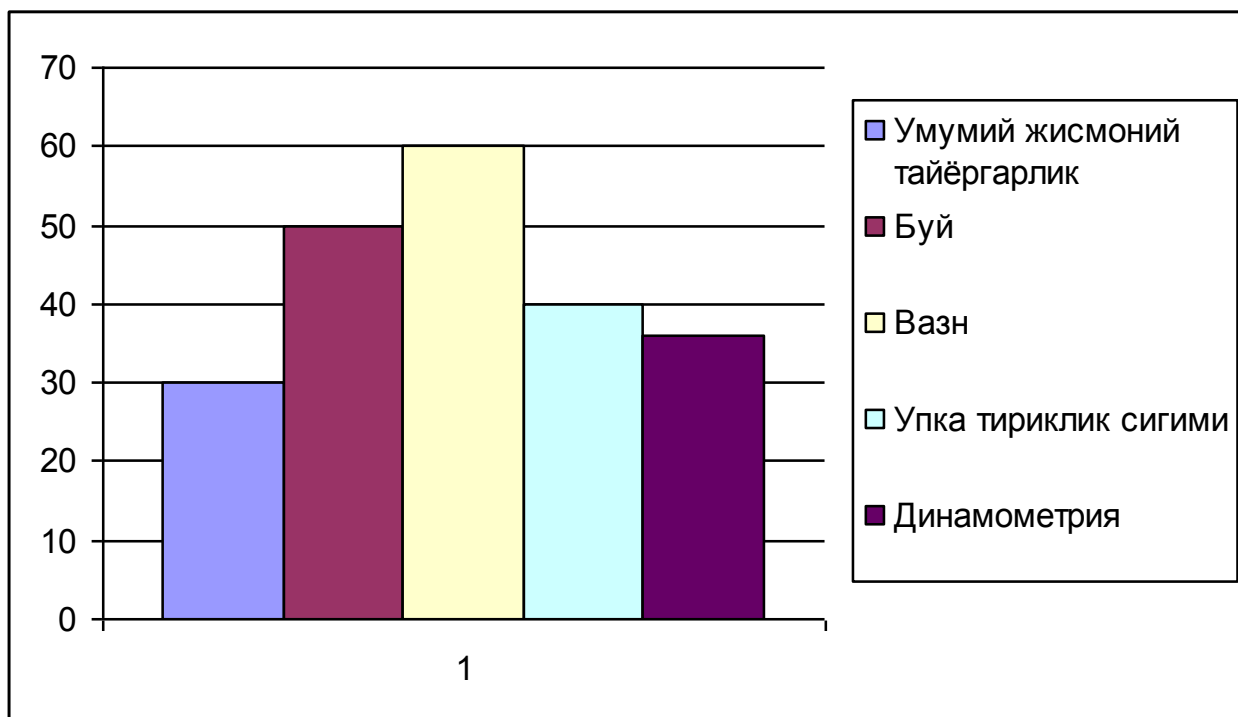
1. И.А.Каримов. Озод ва обод ватан, эркин ва фаровон ҳаёт-пировард мақсадимиз. Тошкент. Ўзбекистон 2000.
2. И.А.Каримов. Хавфсизлик ва тинчлик учун курашмоқ керак. Тошкент. Ўзбекистон 2002.
3. И.А.Каримов. Ўзбек халқи ҳеч қачон ҳеч кимга қарам бўлмайди. Тошкент. Ўзбекистон 2005.
4. И.А.Каримов. Ватан туйғуси, Ватан тушунчаси биз учун саждагохдай муқаддасдир. Тошкент. Ўзбекистон 2007.
5. И.А.Каримов. Юксак маънавият-енгилмас куч. Тошкент. Ўзбекистон 2008.
6. Иванов С.М. Врачебный контроль и лечебная физкультура. Москва.1970.
7. Козлов В.И. Основы спортивной морфологии. Москва.1977.
8. Волков В. М. Восстановительные процессы в спорте. Москва.1977.
9. Дешин. Д. Ф. Врачебный контроль в физическом воспитании. Москва.1978.
10. Бирюков А. А. Спортивный массаж. Москва.1981.
11. Яковлев Н. Н. Спортчи қандай овқатланиши керак. Т. 1983
12. Рихсиев А, Тўрахўжаев Х. Спорт медицинаси асослари Тошкент ЎзССР Медицина 1985
13. Туманян Г. С. Телосложение и спорт. Москва.1986.
14. Анатольев Г. В. Регулирование веса спортсмена. Москва.1987.
15. Чусов Ю.Н. Особенности закаливания спортсменов. Москва.1987.
16. Постникова В. М. Лечебная гимнастика для спортсменов. Москва.1989.
17. Брехман И. И. Валеология наука о оздорове. Москва.1990.
18. Дембо. Д. Ф. Детская спортивная медицина. Москва.1991.
19. Дубровский В.И. Лечебный и спортивный массаж. М. Шаг. 1994.
20. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. М. Владос. 1999.
21. Дубровский В.И. Спортивная медицина. М. Владос. 1999.

22. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта. Москва.2002.
23. Гончарова О. В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Тошкент.2005.
24. Светличная Н., Юнусов С. Инвалиднўй спорт. Тошкент.2005.
25. Сафарова Д. Д. Одам анатомияси. Тошкент.2005.
26. Жисмоний тарбия. А.Нормуродов.Тошкент.1998
27. Жисмоний тарбия ва спорт. Солиев Х. Андижон. 2001.
28. Игрў и развлечения ; Муаллифлар; Москва; 1989
29. Биоритмў, спорт, здоровье ; Агаджанян Н. А; Москва; 1989
30. Определение работоспособности; Аулик И. В; М; 1990
31. Валеология наука о оздоровье; Брехман И. И; Москва; 1990
32. Физкультура, формирующая осанку; Курпан Ю. И; Москва; 1990
33. Лечебная физкультура и врачебнўй контроль; Муаллифлар; М; 1990
34. Помоги себе сам ; Соколов П. П; Москва; 1991
35. Физиологические основў двигательной активности; Фомин Н. М; 1991
36. Формула жизни; Мильнер Е. Г; Москва; 1991
37. Уроки здоровья; Похлебин В. П; Москва; 1992
38. Лечебная физическая культура; Дубровский В.И; Москва; 1998
39. Спортивная медицина; Дубровский В. И; Москва; 1998
40. Гигиена физического воспитания и спорта ; Вайнбаум Я.С.; М; 2002
41. Курбонов Ш. Курбонов А; Жисмоний машқларнинг физиологик асослари Тошкент; 2003
42. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. А.Абдуллаев, Ш. Хонкелдиев. Тошкент. 2005
43. Узлуксиз таълимда оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. Ахматов М. С.Тошкент.2005
44. Валеология асослари.Кошбахтиев И. А, Керимов Ф. А, Ахматов М. С.Тошкент.2005

Иловалар

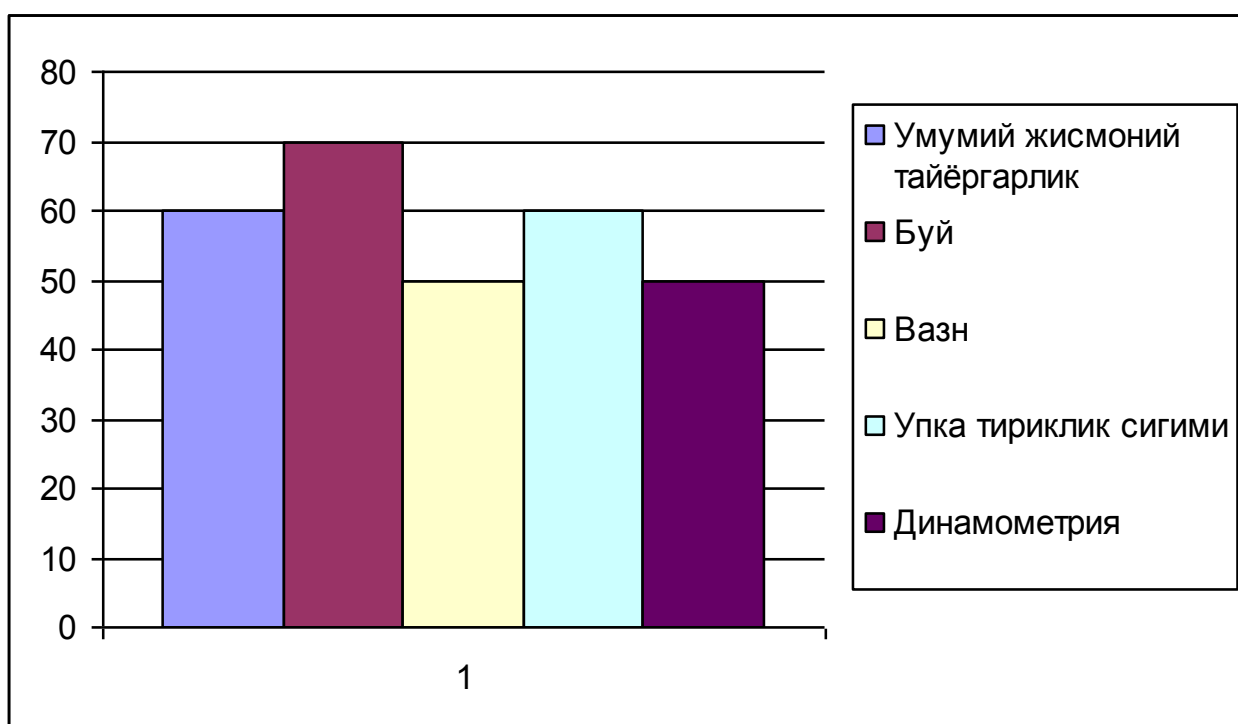
Андижон Давлат Тиббиёт институти

1 босқич талабаларининг тиббий назорат натижалари



Андижон Давлат Тиббиёт институти

2 босқич талабаларининг тиббий назорат натижалари



Андижон Давлат Тиббиёт институти
талабалар жисмоний ривожланиш даражалари

1-курс қизлар: 97 та	Ўғил болалар: 204 та
Бўйи: 163,5 см.	Бўйи: 175 см
Оғирлиги: 56,6 кг.	Оғирлиги: 65,5 кг
Спирометрия: 21,00.	Спирометрия: 29,00.
Динаметрия: ўнг-20. чап-19.	Динаметрия: ўнг-40. чап-40

2-курс қизлар: 127 та.	Ўғил болалар: 218 та
Бўйи: 167 см.	Бўйи: 176 см
Оғирлиги: 57,0 кг.	Оғирлиги: 67,5 кг
Спирометрия: 20,00.	Спирометрия: 28,00.
Динаметрия: ўнг-21. чап-20.	Динаметрия: ўнг-43. чап-42

Спортчи талабалар жисмоний ривожланиш
даражалари

Бокс: 3 курс 47 та	1-курс: 47 та.
Бўйи: 173 см.	Бўйи: 169 см
Оғирлиги: 64 кг.	Оғирлиги: 58,5 кг
Спирометрия: 37,00.	Спирометрия: 35,00.
Динаметрия: ўнг-31. чап-31.	Динаметрия: ўнг-28. чап-29

Самбо: 3-курс 21 та	+ўл тўпи қизлар: 28 та
Бўйи: 170 см.	Бўйи: 160 см
Оғирлиги: 62,5 кг.	Оғирлиги: 56,5 кг
Спирометрия: 36,00.	Спирометрия: 28,00.
Динаметрия: ўнг-40. чап-31.	Динаметрия: ўнг-40. чап-38

Андижон Давлат Университети

5 А 141901-жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналиши магистри Абдуллаева Зулхуморнинг “ Талабаларни жисмоний тарбия ва спорт тадбирларида жисмоний ривожлантириш ва соғломлаштириш ” мавзусидаги магистрлик диссертациясининг

А Н Н О Т А Ц И Я С И

Магистрлик диссертациясида таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирларини такомиллаштириш уларнинг ёш авлодни жисмонан баркамол инсон қилиб тарбиялашдаги аҳамиятини ортириш масалалари ўрганилган. Магистрлик диссертациясида таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирларинининг асосий шакллари ва турлари таҳлил этилади.

Магистрлик диссертацияси хулосаларига кўра таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирлари ташкил этилиши яхши йўлга қўйилган. Шу билан бирга бу жараёни самарадорлигини орттиришда таълим муассасаларида замонавий спорт иншоотлари барпо этиш ҳамда ёшларни жисмоний тарбия ва спортга бўлган эътиборини кучайтириш мақсадга мувофиқ. Магистрлик диссертацияси натижаларига кўра ўқувчи ва талабаларни спорт турларига оммавий жалб этишда таълим муассасалари жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларининг хизматлари кенг ўрин тутди.

Шунингдек ўқувчи ва талабаларни жисмонан соғлом ва маънавий баркамол инсон қилиб тарбиялашда тўғри ташкил этилган жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирларининг ҳам роли катта.

АННОТАЦИЯ

на магистерской диссертацию магистранта
Абдуллаевой Зулхумора по теме “Физическое развитие и оздоровление
студентов в процессе физической культуре”

В магистерской диссертации проанализирован физическое воспитание и физическая культура в процессе обучения учеников и студентов в общеобразовательных учреждениях. А также рассмотрен процесс формирования двигательных навыков и умений студентов.

Научное исследование по теме магистерской диссертации и педагогическая практика проведена в Анджанском государственном медицинском институте. Было экспериментировано учебное воспитательное процесс по физическому культуру студентов 1-2 курсов.

В ходе эксперимента изучения влияние физических упражнений и спортивной тренировки на формирования двигательных навыков и умения у студентов. В магистерской диссертации применены современные методы проведения спортивных занятий, также даётся содержание о привлечении детей к спортивным мероприятиям.

В ходе эксперимента изучения влияние физических упражнений и спортивной тренировки на формирования двигательных навыков и умения у студентов. Было проведено медицинский осмотр физической развитие студентов. Распределения студентов по группам медицинской направленности. Организация физического воспитания в специальных медицинских группах..

Выводы магистерской диссертации можно широко использовать в процессе обучения физических упражнений и формирование двигательных навыков и умения студентов в ВУЗах.

THE SUMMARY

On the magistrs dissertation Abdullaeva Zulxumor on a theme «Physical development and improvement of the students during physical culture»

In of the magistrs dissertation are analysed of physical education and physical culture in process training of the schoolboys and students in general educational establishments. And also is considered problems of formation of impellent skills both skills of the students.

Scientific researches on a theme of the dissertation and the pedagogical practice is carried out in college Jalalkudukskogoof area Was the educational education process till physical cultures of the students 1-2 rates experimented.

During experiment of study influence of physical exercises and sports training on formations of impellent skills and skills at the students. The development of children's sports and attraction of children in sports mass measures is considered.

In of the magistrs dissertation the modern methods of realization of sports employment are applied, also gives the contents about attraction of children to sports measures.

The supervision above active participation of children in is sports mass measures of the population is taken, also as a result of it increase of quantity of children involved in different kinds of sports.

The conclusions of the dissertation are possible widely are to used in process by training physical exercise both formation of impellent skills and skill of the students.

Андижон Давлат Университети

**5 А 141901-жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналиши
магистри Абдуллаева Зулхуморнинг “Талабаларни жисмоний тарбия ва
спорт тадбирларида жисмоний ривожлантириш ва соғломлаштириш”
мавзусидаги магистрлик диссертациясига илмий раҳбари доцент**

Н.Мўйдиновнинг

Т А + Р И З И

Магистрлик диссертациясида таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирларини такомиллаштириш уларнинг ёш авлодни жисмонан баркамол инсон қилиб тарбиялашдаги аҳамиятини ортириш масалалари ўрганилган. Магистрлик диссертациясининг илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт ишларида Андижон давлат тиббиёт институти жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирларига талабаларни жалб этиш ўрганилган.

Магистрлик диссертациясида илмий тадқиқотнинг адабиётлар таҳлили, педагогик назорат, эксперимент, натижаларини математик статистик таҳлил этиш, тиббий-биологик ҳамда рухий назорат услубларидан кенг фойдаланилди. Магистрлик диссертациясини тайёрлашда ИНТЕРНЕТ материалларидан фойдаланиш ва уларни илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт жараёнларига тадбиқ этиш тадбирлари ташкил этилган.

Магистрлик диссертацияси мавзусига оид илмий мақолалар ва тезислар тайёрланган, илмий маърузалар билан илмий ва амалий анжуманларда иштирок этилган. Илмий мақолалар ва тезислар илмий анжуманлар тўпламларига киритилган. Магистрлик диссертацияси хулосаларига кўра таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирлари ташкил этилиши яхши йўлга қўйилган.

Умуман олганда магистрлик диссертациясида кутилган илмий хулосалар олинган, уни якуний давлат аттестациясида ҳимоя этишга тавсия қиламан. Ҳимояда ижобий баҳолашни тилайман.

**Андижон давлат тиббиёт институти
жисмоний тарбия кафедраси мудири
доцент Н.Мўйдинов**

Андижон Давлат Университети

**5 А 141901-жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналиши
магистри Абдуллаева Зулхуморнинг “ Талабаларни жисмоний тарбия ва**

**спорт тадбирларида жисмоний ривожлантириш ва соғломлаштириш ”
мавзусидаги магистрлик диссертациясига**

Т А + Р И З

Магистрлик диссертациясида таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирларини такомиллаштириш уларнинг ёш авлодни жисмонан баркамол инсон қилиб тарбиялашдаги аҳамиятини ортириш масалалари ўрганилган. Магистрлик диссертациясида таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирларинининг асосий шакллари ва турлари таҳлил этилади. Магистрлик диссертацияси илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт ишларида Андижон давлат тиббиёт институти жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирларига талабаларни жалб этиш ўрганилган.

Магистрлик диссертацияси хулосаларига кўра таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирлари ташкил этилиши яхши йўлга қўйилган. Шу билан бирга бу жараёни самарадорлигини орттиришда таълим муассасаларида замонавий спорт иншоотлари барпо этиш ҳамда ёшларни жисмоний тарбия ва спортга бўлган эътиборини кучайтириш мақсадга мувофиқ. магистрлик диссертацияси натижаларига кўра ўқувчи ва талабаларни спорт турларига оммавий жалб этишда таълим муассасалари жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларининг хизматлари кенг ўрин тутди.

Магистрлик диссертацияси уларга қўйиладиган барча талаблар асосида бажарилган бўлиб матнлар ва керакли илова ва расмлар тақдим этилган. Хулоса қилиб айтганда магистрлик диссертациясини якуний аттестацияда химоя этишга ва ижобий баҳолашга тавсия этаман.

АДТПИ доценти Р. Зухриддинов

Андижон Давлат Университети

**5 А 141901-жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналиши
магистри Абдуллаева Зулхуморнинг “Талабаларни жисмоний тарбия ва
спорт тадбирларида жисмоний ривожлантириш ва соғломлаштириш ”
мавзусидаги магистрлик диссертацияси**

илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт натижаларининг

Т А Д Б И + И

Магистрлик диссертацияси илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт ишларида Андижон давлат тиббиёт институтида жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирларига талабаларни жалб этиш ўрганилган. Педагогик амалиёт жараёнларида талабаларнинг жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирларининг меъёрий хужжатлари, жисмоний тарбия дастури, жисмоний тарбия ва спорт машғулотлар режалаштириш талаблари, жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари ташкил этиш услублари ўрганилди.

Илмий тадқиқот усулларида талабаларнинг жисмоний ривожланишлари тиббий назорат ва амалий тайёргарлик назорат меъёрлари ёрдамида баҳоланди.

Педагогик назорат жараёнларида талабалар билан жисмоний тарбия ва спорт мавзуларида суҳбатлар, мунозаралар ташкил этилди. Руҳий-психологик тадқиқот услубларида ўқувчи ва талабаларнинг шахсий хусусиятлари, маънавий ва маърифий дунё қарашлари ўрганилди.

Магистрлик диссертацияси натижалари педагогик амалиёт ва илмий тадқиқот натижалари талабалар таълим ва тарбия жараёнларига самарали тадбиқ этилди.

**Андижон давлат тиббиёт институти
жисмоний тарбия кафедраси мудири
доцент Н.Мўйдинов**

**Заҳириддин Муҳаммад Бобур номидаги
Андижон Давлат университети
магистрлик диссертациясини Давлат
Аттестация Ҳайъатига тавсия этиш тўғрисида
Т А + Д И М Н О М А С И**

Андижон шаҳри

2008 йил “30” май

Магистрлик диссертациясининг мавзуси: Талабаларни жисмоний тарбия ва спорт тадбирларида жисмоний ривожлантириш ва соғломлаштириш

Бажарувчи шахс: Абдуллаева Зулхумор

Илмий раҳбар: доцент Мўйдинов Н

Расмий тақризчи: Андижон Давлат тиллар педагогика институти доценти Р.Зухрутдинов

Магистрлик диссертацияси _____ саҳифадан иборат. Унда тахминан _____ та сўз ишлатилган. Бу амалдаги тартиб-қоидаларга мос келади

Магистрлик диссертациясининг ютуқлари: талабаларнинг спорт соғломлаштириш тадбирларини самарадорлигини ортириш услублари таклиф этилган.

Камчиликлари: илмий тадқиқотлар натижалари кўрсаткичларини математик таҳлилида сон кўрсаткичлар тўлиқ ифодаланмаган.

Кафедра хулосаси: магистрлик диссертацияси барча талаблар асосида бажарилган. Абдуллаева Зулхуморнинг “Талабаларни жисмоний тарбия ва спорт тадбирларида жисмоний ривожлантириш ва соғломлаштириш” мавзусидаги магистрлик диссертацияси Давлат Аттестация Ҳайъатида очик ҳимоя қилиш учун тавсия этилсин.

Кафедра мудири: доцент Х.Солиев