

**O'ZBEKSTAN RESPUBLİKASI JOQARI HA'M ORTA
ARNAWLI BİLİMLENDİRİW MİNİSTRİLİĞİ**

**BERDAQ ATINDAG'I
QARAQALPAQ MA'MLEKETLIK UNİVERSİTETI**

Rajabov Otaxan

Pitkeriw qa'niygelik jumʻ?

**Tema: Uquvchi eshlar salomatligini mustah'kamlashda
sport musobaqalarining ahamiyati**

İlimiy basshısı
biologiya ilimlerinin' kandidat?

dots. Esimbetov A.T.

Kafedra basl'g'ʻ?

B. Mambetov

No'kis – 2013 j

Kirish

Adabiy malumotlar

I-Bob. Uquvchi eshlar organizmining uziga xos xususiyatlari.....

1.1. Usish va rivojlanish geteroxroniyasi.....

1.2. Salomatlikni saqlash va mustahkamlash, eshlarda sog`lom haet tarzi kunikmalarini shakillantirish.....

1.3. Salomatlikni mustahkamlash mashg`ulotlarida organizmning vegetativ tizimi faoliyatining uzgarishlari.....

II-Bob. Salomatlikni yaxshilash uslublari.....

2.1. Eshlarni jismonan rivojlantirish uslubi.....

2.2. Jismoniy etuklikni rivojlantirishning modul, dastur va musobaqa uslublari.....

III-Bob. Organizmning funktsional imkoniyatlari.....

3.1. Organizmning ishchanlik qobiliyati

3.2. Sport turlari musobaqalarining, wyinlarning eshlarni tarbiyalash va sog`lomashtirishtagi urni.....

3.3. Eshlar salomatligini buzuvchi zararli odatlarning oldini olish...

Xulosa

Adabietlar

KIRISH

Dunega yuz tutaetgan mamlakatimizda keng qamrovli islohatlar amalga oshirilmoqda, jamiyatda yuksalish va yangilanish jaraenlari bormaqa. Mustaqil davlatimizning mustahkamligini saqlash, uni rivojlantirish, butun dunega tanitish-bular hammasi kelajak avlodning oldida turgan asosiy vazifalardandir. Shuning uchun esh avlodni har tomonlama etuk, sog`lom va chiniqqan qilib tarbiyalash pedagog va tarbiyachilar, tibbiyet xodimlari, ota-onalar va keng jamoatchilik oldida turgan yuksak vazifalardan biridir. Hozirgi kunda respublikamiz rahbariyati esh avlodni etuk inson darajasiga etkazish, salomatligini mustahkamlash uchun barcha imkoniyatlarni ishga solmoqda. Mamlakatimizda «Kadrlar tayierlash», «Sog`lom avlod» milliy dasturlari ishlab chiqilgan. Hukumatimiz tomonidan wsib kelaetgan avlodning salomatligini yaxshilash va himoya qilish bwyicha qator tadbirlar wtkazilmoqda. «Sog`lom avlod» jam»armasi tuzildi, va «Sog`lom avlod» ordeni tasis etildi. Ona va bola salomatligiga alohida etibor berilmoqda. Shuningdek, bolalar wrtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish ham davlat ahamiyatiga ega bwlib tarbiya va sportni rivojlantirish ham davlat ahamiyatiga ega bwlib qolmoqda.

Atrof-muhitning ifloslanishi, tabiat va inson wrtasidagi muvozanatning buzilishi jamiyatning rivojlanishiga, insonlar sog`lig`iga salbiy tasir etib umumbashar muammoga aylanib bormoqda.

Bolalar va wsimliklar asosiy vaqtini maktabda wtkazar ekan, ularning jismoniy va aqliy rivojlanishga, ularda kelib chiqaetgan kasalliklarni oldin olishga alohida etibor bermog`imiz lozim. Wqituvchi va tarbiyachilar jismonan sog`lom va manaviy barkamol avlodni tarbiyalash uchun bolalarning wsish va rivojlanish qonuniyatlarini puxta wrganishlari lozim. Maktab wquvchilari uchun kun tartibi va dars jadvallarini tuzish, bolalarga aqliy va jismoniy mehnatlarni twg`ri taqsimlagan holda, ularning eshi va fiziologik holatini ham hisobga olish maqsadga muvofiq bwлади. Bolaning fiziologik holatini, jismoniy va intellektual wsish va rivojlanish meerlarini bilgan holdagina ularni twg`ri tarbiyalash va wqitish mumkin. har bir ota-ona, pedagog va tarbiyachi bola sog`lom, har tomonlama barkamol bwlib wsishi uchun gigienik talablarni va organizmning wsish va rivojlanish qonuniyatlarini bilishi zarur.

Adabiy malumotlar

I-Bob. Uquvchi eshlar organizmining uziga xos xususiyatlari

Odam organizmi bir butun murakkab katta tizim bwlub, u wz navbatida bir nechta mayda tizimlardan tashkil topgan. Ushbu tizimning eng kichik morfo-funksional elementi bu **hujayradir**.

Hujayralarning wzi ham mikrotizimlardan iborat. Ular bir-biridan tuzilishi va funktsiyasi jihatdan ajralib turadi. Kelib chiqishi, tuzilishi va funktsiyasi bir-biriga wxshash hujayralar yig`indisidan **twqimalar** hosil bwladi. Odam organizmida epitelial, biriktiruvchi, suyak, muskul va nerv twqimalari farqlanadi. Har bir twqima malum funktsiyani bajaradi va wziga xos xossalarga ega bwladi. Masalan, muskul twqimasi qisqarish xossasiga, nerv twqimasi qwzg`aluvchanlik va wtkazuvchanlik xossalariga ega. Twqimalardan azolar hosil bwladi. **Azolar** tanada malum joyni egallaydi, va wziga xos tuzilishga ega bwlub, malum funktsiyani bajaradi. Masalan, yurak qon haydashda nasos vazifasini bajarsa, wpka organizm va tashqi muhit wrtasida gaz almashinuvida ishtiroq etadi va hokazo.

Malum ywnalishdagi funktsiyalarni bajaruvchi azolar yig`indisi **azolar tizimi** deyiladi. Masalan, tishlar, swlak bezlari, til, qizilwngach, oshqozon, jigar, oshqozon osti bezi, ichaklar ovqat hazm qilish tizimini tashkil qiladi. Yurak, aorta, arteriyalar, venalar, kapillyarlar-qon aynalish tizimini hosil qiladi. Tizimlar bir-biri bilan muvofiq holda ish bajaradilar va shu tufayli organizm tashqi muhitga moslasha oladi.

Organizm tashqi muhit bilan doimo muloqotda bwladi va u tashqi muhit omillariga javob bergan holda haet kechiradi, wsadi, rivojlanadi va kwpayadi. Muhit sharoitiga moslashmagan organizm esa nobud bwladi. Har qanday tirik organizm va tashqi muxit bir butun bwlub, ular orasidagi munosabatlar ancha murakkabdir.

Organizmning ichki muhiti-qon, limfa va twqimalar suyuqliklaridan iboratdir. Ichki muhitning kimeviy tarkibi va fizik-kimeviy xossalarining nisbiy doimiylikiga **gameostaz** deyiladi. Bunday doimiylikkaqon aylanish, nafas olish, ovqat hazm bwlishi, ayirish tizimlarining twxtovsiz ishlab turishi natijasida erishiladi.

Organizmda fiziologik funktsiyalarning doimiy wz-wzini boshqarish jaraenlari kuzatiladi. Wz-wzini boshqarish-bu biologik tizimlarining wziga xos xossalari bwlub, u tufayli fiziologik va biologik kwrsatkichlar bir merda saqlanib turiladi. Chunonchi organizmda qon bosimi, tana harorati, qonning fizik-kimeviy xossalari va boshqa kwrsatkichlar doimo bir merda bwladi. Organizmda wz-wzini boshqaruv nerv va gumoral mexanizmlar asosida amalga oshiriladi. **Gumoral**

boshqarishda (lot. Humoralis-suyuqlik) qon, limfa va twqimalar suyuqligidagi biologik faol moddalar haetiy jaraenlarni wzgartirib turadi. Bunday tipdagi boshqarish ancha qadimiy hisoblanadi. Evolyutsion taraqqiet natijasida organizmlar murakkablashib, ularda nerv tizimi shakllanadi va bu tizim organizmdagi barcha azo va tizimlarni birlashtirib, bir-biriga moslashtirib, ularning faoliyatini tashqi muhit bilan bog`lab turadi. Nerv tizimi orqali funktsiyalarning bunday boshqarilishi evolyutsiyaning keyingi bosqichlarida paydo bwlgan. Nerv va gumoral boshqarilish mexanizmlari bir-birpari bilan chambarchas bog`langan va organizmni tashqi muhitga moslashuvida ularning faoliyati muvofiq ravishda wzgarib turadi.

Individual rivojlanish qonuniyatlariga doimiy wsish va rivojlanish, wsish va rivojlanish geteroxroniyasi hamda rivojlanish akseleratsiyasi va retardatsiya holatlari kiradi.

Wsish va rivojlanish jaraenlari organizmning umumbiologik xossasi bwlib, u tuxum hwjayrasining uru»lanishidan boshlanadi va har bir organizm haetining oxirigacha saqlanib qolinadi.

Wsish deb, organizmdagi miqdor wzgarishlariga aytiladi, yani hujayralar sonining kwpayishi, azolar massasining ortishi va h.q. Rivojlanish esa, sifat kwrsatkich bwlib, asosan funktsiyalarning wzgarishi bilan ifodalanadi. Rivojlanish uch xil, yani jismoniy, aqliy va jinsiy bwлади.

Rivojlanish jaraenida organizmda ham miqdor, ham sifat wzgarishlari bwlib wtadi. Bunday wzgarishlar tufayli organizm wsgan sari murakkablashib boradi. Rivojlanish jaraeni wz ichiga uchta asosiy omilni oladi, bular wsish, azo va twqimalarning diferentsiallashtirishi hamda twqima, azo, organizm shakllarining hosil bwlishi. Bu omillar bir-biriga uzviy bog`langan bwlib, ular bir-biridan ajralgan holda shakllana olmaydi. Rivojlanishning asosiy fiziologik xususiyatlaridan biri wsish jaraenidir. Wsish, asosan, esh organizmga xos xususiyat bwlib, unda hujayralar son va sifat jihatdan wzgarib boradi. Bazi azolarda hujayralar soni kwpayisa (masalan-suyak, wpka twqimalari), bazilarida esa hujayralar soni wzgarmasdan, ularning hajmi kattalashib boradi (masalan-muskul, nerv twqimalarida).

1.1.Usish va rivojlanish geteroxroniyasi

Esh organizm wsib va rivojlanib boradi. Endi tu»ilgan chaqaloq vazni wrta hisobda 3,5 kg tashkil etadi. Bir eshga borib uning vazni 10 kg atrofida bwлади, yani vazn taxminan 3 barobar kwpayadi. Bir eshgacha bolalar tez wsadi, ikkinchi yili wsish surati kamayadi, ammo unda sifat wzgarishlari paydo bwla boshlaydi-u

yurishga harakat qiladi, swz boyligini orttirib boradi. Kwrinib turibdiki, wsish va rivojlanish bir tekisda bormaydi.

Homila twg`ilishi arafasida yurak-qon tomirlari, ovqat hazm qilish, ayirish, nafas olish tizimlarining tuzilishi va funktsional jihatdan shakllanishi etilgan bwladi. Qolgan tizimlar (termoregulyatsiya, jinsiy tizim va boshqalar) esa tu»ilgandan swng kema-ket etilib boradi. Bolalarda 4 eshdan 7 eshgacha wsish jaraeni kuchayib, rivojlanish jaraeni susayadi. 6-7 eshda bazi bolalarda wsish sezilarli darajada kuchayadi va bu bolalarni tengdoshlaridan bwyi baland bwladi. Bunday holatda, yani azolar tizimining bir xil meerda rivojlanmasligiga wsish va rivojlanishning **geteroxroniyasi** deyiladi. Ontogenez davomida organizmdagi azo va tizimlar asta-sekin shakllanadi va ularning twliq shakllanishi haening har xil davrlariga tw»ri keladi. Bunday geteroxronik holidagi shakllanish organizmni turli sharoitlarga moslanishiga erdam beradi.

Akseleratsiya. Tashqi muhit sharoiti, irsiy dasturlar va boshqa omillar tasiri ostida wsish va rivojlanish jaraenlarining tezlanishi akseleratsiya deyilib (lot. Acceleratio-tezlashuv), bu atamani ilk bor nemis shifokori R.Kox 1935 yilda biologiya va tibbiyot faniga kiritdi. Akseleratsiya fakat jismoniy wsishga gina emas, bilki aqliy rivojlanishga ham taalluqlidir. Odatda guruh va davr akseleratsiyalari farqlanadi. Malum bir eshdagi ayrim bolalarning jismonan va aqlan tengdoshlariga nisbatan ustun bwlishi-guruh akseleratsiyasiga misoldir. Hozirgi zamon bolalari va wsmirlarida oldingi avlodlarga nisbatan wsish va rivojlanish jaraenlarning tezlashuvi, balog`atga etish davrining vaqtidan oldin boshlanishi, sensor va somatik tizimlarning tezroq rivojlanishini davr akseleratsiyasiga misol qilib olish mumkin. Keyingi 30-50 yil davomida chaqaloqlarning tana massasi 500 g, tana uzunligi esa 2,0-2,5 sm oshib ketdi. 15 eshli wsmirlar tana uzunligi 6-10 santimetr, tana massasi esa 3-10 kg ga kwpayganligi qayd qilingan. Yurak qon tomirlari, nafas olish va harakat tizimlarining akseleratsiyasi sportning «esharishiga», yani sport bilan shug`ullan uvchilar orasida eshlarning kupayishiga olib keldi.

Jismoniy kwrsatkichlarning akseleratsiyasi ruhiy rivojlanishning tezlashuviga olib keladi. Ruhiy akseleratsiyaga hozirgi davrda ommaviy axborot vositalari: radio, televidenie, kompyuter va internet tarmoqlarining keng tarqalishi, axborotlar hajmining kwpayishi tufayli ham sodir bwlishi mumkin.

Huddi shuningdek jinsiy etilishda ham akseleratsiya kuzatilmoqta. Masalan, 1900 yillarga nisbatan hozir wg`il va qiz bolalarning jinsiy etilishi wrtach 2-3 yilga tezlashgan. Chexoslovakiyada 1914 yilda qizlarda hayz kwrish boshlanishi

14 eshga twg`ri kelgan bwlsa, XX asrning oxirlariga kelib 12 eshga twg`ri kelgan. Tabiiy va ijtimoiy muhitning wzgarishi bolalar akseleratsiyasiga katta tasir qiladi.

Akseleratsiya kwpincha ijtimoiy, tabiiy sharoit wzgarishi bilan yuz beradi. Masalan, alimentar omil, yani ovqatlanishning yaxshilanishi, uning oldingi asrlarga nisbatan miqdor va quvvat jihatidan yuqori darajada hamda rang-barang bwlishi wsish va rivojlanishni tezlashtirgan omillardan biridir. Yana **geterozis**-aholining keng migratsiyasi natijasida turli millat, irq, kontinent, davlatlar eshlari wrtasida nikohlarning kwpayishi bois tu»ilgan bolalarning jismoniy rivojida nisbatan ustunlik kuzatiladi. **Urbanizatsiya** tufayli ham, yani shahar aholisining kwpayishi va ushbu sharoitida axborot almashinuvi tezlashganligi bois bolalarning jismoniy va, ayniqsa, aqliy rivoji tezlashadi. Keyingi yillarda **ijtimoiy va ijtimoiy-gigienik sharoitning yaxshilanishi** kasalliklarning kamayishiga, sog`lom haet tarzini tashkil qilishga imkoniyat yaratib, wz wrnida akseleratsiyaga olib kelishi mumkin. Bazi bir adabietlarda keltirilgan malumotlarga qaraganda **kosmik nurlarning** tasirida tegishli mutatsiyalar paydo bwlib, ular ham akseleratsiyaga sabab bwlishi mumkin.

Akseleratsiyaning wziga yarasha negativ taraflari ham mavjud. Masalan, oxirgi 50 yil ichida yangi tu»ilgan chaqaloqlar vaznining 1-1,5 kg ga kwpayishi wz navbatida bolalarda semirishga moyillikni kuchaytirmoqda. Semizlik esa kwpchilik kasalliklarga, kwpincha yurak-qon tomirlar kasalliklari-gipertoniya, ateroskeleroz, yurakning ishemik kasalligi va boshqalarga olib kelishi mumkin. Yuqorida aytib wtkanimizdek, ontogenez **prenatal** va **postnatal** davrlarni wz ichiga oladi. Prenatal davrda tuxum hujayrasi uru»lanadi, swng hujayra bwlinadi, kwpayadi, twqimalar hosil bwlladi, twqimalardan azolar shakllanadi va, nihoyat, azolardan tizimlar hosil bwlib, butun bir organizm yaratiladi. Bu davrda bazi tizimlar tuzilish va funktsiyasi jihatidan yaxshi rivojlangan bwlsa (yurak-qon tomirlari, ovqat hazm qilish, nafas olish, ayirish), boshqalarining rivoji postnatal davrga twg`ri keladi (termoregulyatsiya mexanizmlari, jinsiy tizim va boshqalar). Postnatal davrda esa organizm tu»iladi, wsadi, rivojlanmagan azo va tizimlar rivojlanishi yakunlanadi, organizm qariydi, swng wladi.

Prenatal davr. Organizmning individual wsishi va rivojlanishi tuxum hujayrasining urug`lanishidan boshlanadi. Urug`langan tuxum hujayra blastomerga bwlinadi va bu jaraen 5-6 kun davom etadi. Blastomerlar bir haftalik bwlgandan boshlab bachadonning shilliq qavatida rivojlanadi. Keyingi ikki haftada gastrulyatsiya jaraeni bwlladi va azolar shakllana boshlaydi. Gastrulyatsiya davomida embrionning ikki qavati ekto-va endodermalar hosil bwlladi. Keyinchalik

ular orasida uchinchi qavat-mezoderma paydo bvladi. Endodermadan ovqat hazm bvlashida ishtirok etuvchi bezlar, oshqozon va ichaklar shilliq qavatlari, ichki sekretiya bezlar, wpkalar hosil bvladi. Ektodermadan epiteliy twqimasi, og`iz va burun shilliq qavati, nerv va sensor tizimlar hosil bvladi. Mezodermadan skelet muskullari, ayirish azolari, jinsiy bezlar, biriktiruvchi twqimalar, qon tomirlari, qon hosil qiluvchi azolar shakllanadi. Olti haftali homilaning bwyi 2 santimetr ga etadi, unda bilinar-bilinmas qwl va oeq panjalari, ustki va pastki jag`lar shakllana boshlaydi. Sakkiz haftali homilaning bwyi taxminan 4-5 santimetr ga etadi., bosh qismi kattalashadi, bosh miya yarim sharlari rivojlana boshlaydi. Uning yuz qismidagi azolarni ham bir- biridan ajrata olish mumkin.

Uch oylik embrion odam qiefasida bvladi va embrion ywldosh erdamida oziqlanishga wtkanda homila davri boshlanadi. Homilaning uzunligi wrtacha 8-10 sm bwlib, bosh qismi tanasiga nisbatan katta bvladi. Uning yuz qismi twliq shakllanadi. Homila haetining 28 haftasida tez wsadi va rivojlanadi hamda ona organizmidan tashqarida haet kechirishiga laeqatli bvladi. Bunday homilaning bwyi 355 mm va massasi esa 1300 g bvladi. Twqqiz oylik homilaning bwyi 50 santimetr ga yaqin, og`irligi esa 3,0-3,5 kilogramm ga etishi mumkin. Har bir organizmning prenatal davrda bosib wtiladigan haet jaraenlari, azo va tizimlarning shakllanishi genetik dasturga kiritilgan bwlib, dasturning rivojlanishida tashqi muhit omillarining (ijtimoiy omil, ovqatlanish omili, iqlim omillari va boshqalar) roli katta bvladi.

Postnatal davr. Prenatal davrning oxirgi kunlarida odam organizmi funktsional jihatdan tug`ilishga tayer bvladi va bunday organizm tug`ilganidan keyin tashqi muhitga moslasha olish qobiliyatiga ega bvladi. Moslashish nerv, endokrin, nafas olish, ovqat hazm bvlashi, yurak-qon tomirlari, ayirish tizimlarining funktsional shakllanishiga bog`liq. Bazi tizimlar tuzilish jihatdan shakllangan bwlsada, funktsional shakllanishi nihoyasiga etmagan bvladi. Tanadagi barcha twqimalar wsadi, biroq bu jaraenning tezligi odam umrining turli davrlarida bir xil bwlmasdan, turli tizimlar tarkibiga kiradigan twqimalar va azolar uchun har xil bvladi. Wsish jaraenining eshga oid chegaralari mavjud, chunonchi wsmir qizlar uchun u taxminan 16-18 eshgacha, wsmir bolalar uchun 18-20 eshgacha davom etadi. Azo va tizimlarning wsish va rivojlanish jaraenlari geteroxron holda, yani bir tekis bormaydi.

Qayd qilingan davrlarni bir-biridan wziga xos belgilari bilan ajratish mumkin. Esh davrlarini gavda wlchamlari, proporsiyalari va shakllari bwyicha, skeletning suyakka aylanish darajasi, umurtqa pog`onasining shakli, wsib chiqqan

tishlar soni, muskullar va endokrin tizimlar funksiyasining nechog`lik takomillashganligi, teri osti eg` twqimalarining rivojlanganligi kabi bir qator anatomo-fiziologik belgilar asosida aniqlab olish mumkin.

Eshga qarab postnatal ontogenezdada odamning tana azolarining bir-biriga proporsiyalari nisbati wzgarib boradi. Chaqaloq boshining uzunligi tana uzunligiga nisbatan twrttdan bir qismni tashkil qiladi. Ikki eshli bolada-bu kwrsatkich beshdan bir qismni; olti eshda-oltidan bir qismni; wn ikki eshda-ettidan bir qismni va kattalarda sakkizdan bir qismiga teng bwladi. Yana shu narsa ham muhimki esh oshgan sayin qwl-oeqlarning tanaga nisbatan uzunligi ortadi.

Bolalarning jismoniy rivojlanishini baholash. Jismoniy rivojlanish kwrsatkichlariga bwy uzundigi, tana massasi (vazn), bosh aylanisi, kwkrak qafasi aylanasi va boshqa kwrsatkichlar kiradi. Jismoniy rivojlanishni baholash uchun maxsus meerlar asosida tuzilgan jadvallardan foydalaniladi. Jadvallarda bolaning eshi va jinsiga qarab, tana vazni, bwy uzunligi, kwkrak qafasi uzunligi wrtacha qilib olingan holda berilgan va bu kwrsatkichlar bolalardan olingan sonlar bilan taqqoslanib, xulosa chiqariladi.

Wg`il bolalarning eshiga qarab tana massasi va bwy uzunligi

Eshi	Tana massasi (kg)	Bwy uzunligi (sm)	Eshi	Tana massasi (kg)	Bwy uzunligi (sm)
1 kunlik	3,330	49,5	2 eshlik	12,635	86,13
Oylik	4,150	53,51	3 eshlik	14,850	95,27
2 oylik	5,010	56,95	4 eshlik	16,870	100,56
3 oylik	6,075	60,25	5 eshlik	18,480	109,00
4 oylik	6,550	62,15	6 eshlik	21,340	115,71
5 oylik	7,387	63,98	7 eshlik	24,660	123,60
6 oylik	7,975	66,60	8 eshlik	27,480	129,00
7 oylik	8,250	67,44	9 eshlik	31,040	133,96
8 oylik	9,780	69,84	10 eshlik	34,320	140,30
9 oylik	9,280	70,69	11 eshlik	37,400	144,58
10 oylik	9,525	72,11	12 eshlik	44,050	152,81
11 oylik	9,805	73,60	13 eshlik	48,700	156,85
12 oylik	10,045	74,78	14 eshlik	51,320	160,86

Jismoniy rivojlanish wsib kelaetgan organizm sog`lig`ining muhim kwrsatkichi hisoblanadi va u ikki manoni beradi? Birinchisi organizmning etilish, shakllanish jaraenlarini va bu kwrsatkichlarning biologik eshga mosligini tariflasa, ikkinchisi esa har qaysi vaqt oralig`ida morfo-funksional holatini tasniflaydi.

Qiz bolalarning eshiga qarab tana massasi va bwyinning wsishi.

Eshi	Tana masasi (kg)	Bwy uzunligi (sm)	Eshi	Tana massasi (kg)	Bwy uzunligi (sm)
1 kunlik	3,536	3,536	2 eshlik	13,040	88,27
Oylik	4,320	4,320	3 eshlik	14,955	95,72
2 oylik	5,290	5,290	4 eshlik	17,140	102,44
3 oylik	6,265	6,265	5 eshlik	19,700	110,40
4 oylik	6,875	6,875	6 eshlik	21,900	115,98
5 oylik	7,825	7,825	7 eshlik	24,820	123,88
6 oylik	8,770	8,770	8 eshlik	27,860	129,74
7 oylik	8,926	8,926	9 eshlik	30,600	134,64
8 oylik	9,460	9,460	10 eshlik	33,760	140,33
9 oylik	9,890	9,890	11 eshlik	35,440	143,38
10 oylik	10,355	10,355	12 eshlik	41,250	150,05
11 oylik	10, 470	10, 470	13 eshlik	45,850	156,85
12 oylik	10,665	10,665		51,180	162,62

Hozirgi vaqtda bolalar jismoniy rivojlanishini wrganishda morfo-funksional xususiyatlariga asoslanib qolmay, organizmning biologik rivojlanish darajasi ham aniqlanadi.

Jismoniy rivojlanish organizm wsishi va etilishi jaraenlarini tasniflovchi, uning morfologik va funksional xossalarining yig`indisi hisoblanadi. Orginzmning jismoniy rivojlanishi biologik qonunlarga bwysinadi hamda wsish va rivojlanishning umumiy qonunlarini wzida aks ettiradi. Jismoniy rivojlanish kwrsatkichlarining wzgarishi eshga bog`liq bwlib, bola qancha esh bwlsa, kursatkichlar shuncha yuqori bwladi. Jismoniy rivojlanish kwrsatkichlari jinsga, ijtimoiy sharoitlarga ham bog`liq bwladi. Bunga mamlakatimiz va chet ellik olimlarning kwpgina tekshiruvlari dalildir. Jismoniy rivojlanish sog`likning muhim bir kwrsatkichi bwlib hisoblanadi va u yashash sharoitiga, wsib kelaetgan avlod tarbiyasiga bog`liq bwlib, sog`lamlastirish muolajalari samaradorligini nazorat qilishning obektiv usuli bwlib xizmat qiladi.

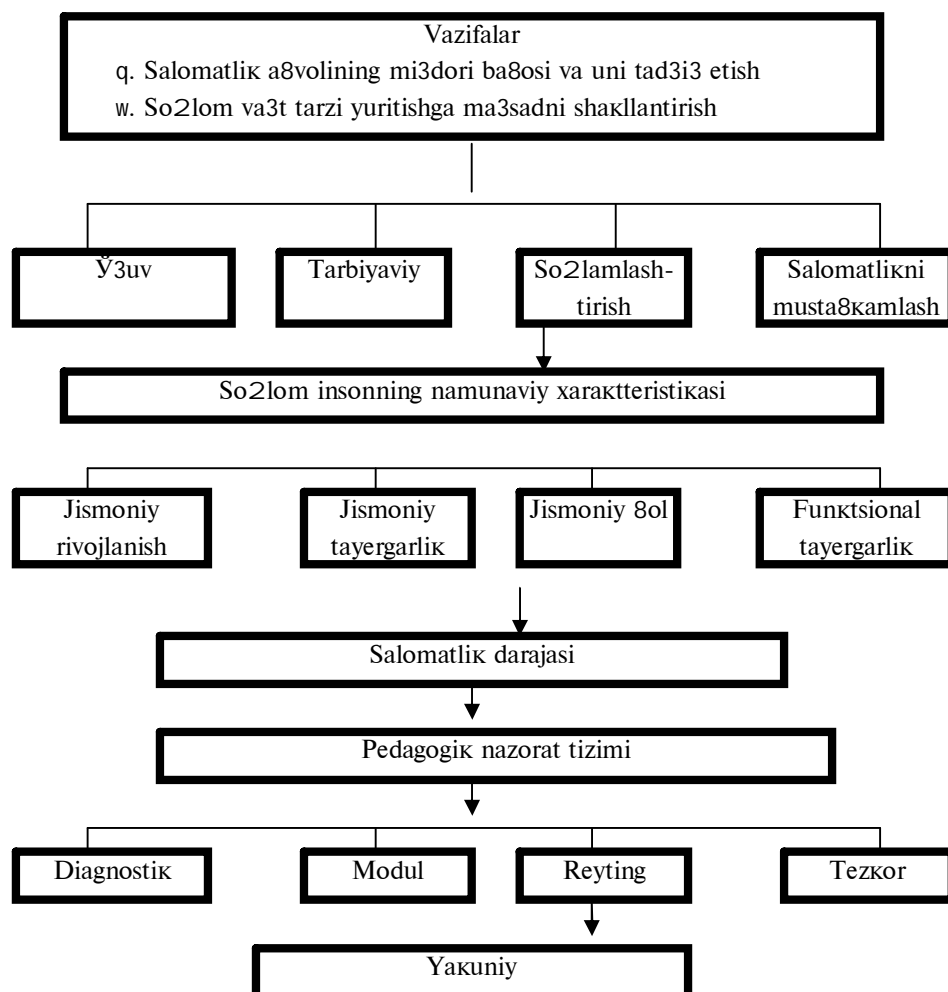
Jismoniy rivojlanishning funksional kwrsatkichlari esh meerlari bilan solishtirib baholanadi. Tana vazni, kwkrak qafasi aylanasi va bwy wrtasidagi nisbatlarga qarab, jismoniy rivojlanish garmonik (meeriy), disgarmonik eki yuqori darajali disgarmonik turlarga bwlinaadi.

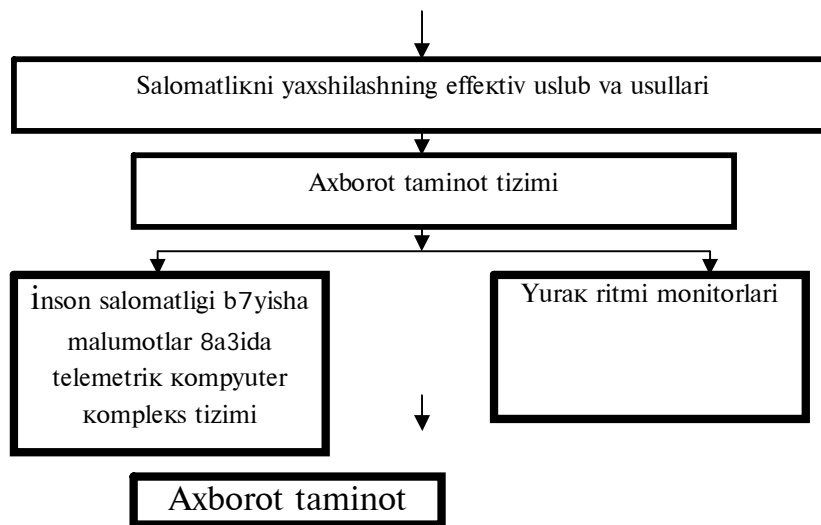
1.2. Salomatlikni saqlash va mustahkamlash, eshlarda sog`lom haet tarzi kunikmalarini shakllantirish

Oliy wquv yurtida tarbiyaning eng muhim vazifasi – tashkilotchilik va ijtimoiy-siesiy ishlarga laeqatli, rahbarlik va murabbiylik qobiliyatiga ega yuqori malakali mutaxassislarni tayerglashdir.

Oliy wquv yurtida tarbiyaviy jaraen kwp qirrali bwlib, «oyaviy-siesiy, manaviy, kasbiy, mehnat, estetik, huquqiy va valeologik ywnalishlarini wz ichiga oladi.

Jismoniy tarbiya, valeologiyaning tarkibiy qismi sifa-tida, salomatlikni mustahkamlashga, wquv jaraeni unumdorligini oshirishga erdam beradi, jismoniy madaniyat elementlarini shakllantiradi. Bitiruvchilarning ijtimoiy-kasbiy vazifalarini bajarish darajasi, ularning jismoniy etukligi, gavda tuzilishi, jismoniy tayergarligi, salomatligining ahvoli, ishga laeqat-ligiga bog`liq bwлади. Mustahkam salomatlik – jismoniy mashqlar bilan muntazam shug`ullanish, sog`lom haet tarzini olib borishning natijasi bwlib, wquv va mehnat faoliyati unumdorligining asosidir. 1-jadvalda inson valeologiyasining tuzilishi aks ettirilgan.





Insonlarda yuksak axloqiy-siesiy sifatlarni shakllan-tirish, mustahkam intizom kwnikma va odatlarini hosil qilish valeologiyaning tarbiyaviy vazifalariga kiradi. Jismoniy tarbiya pedagogik jaraen sifatida har tomonlama talim-tarbiyaviy tasir kuchiga ega.

Jismoniy tarbiyaning wziga xos vazifasi kuch, tezlik, chidam-lilik, chayirlik, chaqqonlik kabi sifatlarni tarbiyalashdir. Bu vazifa har tomonlama komil shaxsni tarbiyalash bilan chambar-chas bo»liqdir. Sog`lomlashtiruvchi profilaktik talim - bu turli ka-salliklar tarqalishining oldini oluvchi maxsus bilimlar va kwnikmalarning bir tizimga solingan majmuasidir.

Sog`lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya jaraenida hal qilini-shi lozim bwlgan talim vazifalari haetiy muhim, professional sport amaliy harakatlariga wrгатish va sog`lom haet tarzi kwnikma-larini tarbiyalashni wz ichiga oladi. Shuningdek, sog`lomlashti-ruvchi jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi asoslarini wrганish ham talim vazifalaridan biri hisoblanadi. Amalda mustahkamlangan bilimlar asosida sog`lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar bilan muntazam shug`ullan ishning foydasi va zaruriyatiga ishonch shakllanadi.

Salomatlikni mustahakamlash, tanani chiniqtirish, uning turli kasalliklarga qarshiligini oshirish bu pedagogik jaraenning sog`lomlashtiruvchi vazifalari hisoblanadi. Sog`lom-lashtiruvchi vazifalarning muvaffaqiyati jismoniy mashg`ulotlarning sog`lomlashtiruvchi pedagogik printsiplari talablariga rioya qilishga bo»liqdir. Sog`lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya bwyicha amaliy mashg`ulotlarda wquvchilarning jismoniy rivojla-nishi bilan bo»liq muhim masala hal etiladi.

Jismoniy rivojlanish deganda organizm shakli va funksiyalari etilishining pedagogik jaraeni tushuniladi. Jismoniy rivojlanish inson kuchi etilaetgan paytda, shuningdek, uning salomatligida maxsus tashkil etilgan tarbiya tasiri ostida rwy beraetgan sifat wzgarishlarni wz ichiga oladi. Bu manoda u jismoniy tarbiyaning natijasi sifatida kwrib chiqiladi.

Jismoniy etuklik shaxsni jismoniy tarbiya vositalari erdamida shakllantiruvchi pedagogik jaraen natijasidir. Talim berish - yuksak ishchanlik qobiliyatini tarbiyalash, salomatlikni asrash va mustahkamlash, sog`lom haet tarziga ywnaltirish uchun kerak bwladigan bilim va kwnikmalar bilan eshlarni qurollan-tirishdir.

Mutaxassislarning baho berishicha aholi salomatligining 40-50% haet tarziga bo»liq. Zararli odatlar, notw»ri ovqatlanish, alkogol va tamakini meeridan ortiq istemol qilish, kwp wtirish, stress, atrof-muhitning iflosligi turli kasalliklarga (yurak-qon va nafas olish sistemasi kasalliklari, oshqozon-ichak funksiyalarining buzilish va h.z.) olib kelishi malum.

Zararli odatlar xavfi omillari

Kasalliklar nomlari	Notw»ri ovqat-lanish	Alkogolni meeridan ortiq iste-mol qilish	Chekish	Kwp wtirish	Stresslar	Atrof olamning iflos-lanishi
Yurak - qon kasalliklari						
Yurak kasal-liklar	YY	Y	YY	YY	YY	
İnsult	YY	YY	Y	YY	YY	
Gipertoniya	YY	YY	Y	YY	YY	
Rak						
İchak	YY					
Wpka			YY			

Og`iz boshli»i		Y	YY			
Oshqozon	Y					
Nafas olish ywllarining kasalliklar			YY			
Tsirroz		YY				
Diabet	YY	YY		YY	YY	
Osteoporoz	YY	YY	Y	YY		
Ovqatlanish rejimining buzilishi bilan bog`liq kasallilari	YY	Y		YY		
Yara kasalliklari	YY	YY	YY		YY	
Tug`ma kasalliklar		YY	YY			Y

Belgilar: Y- xavf

YY- yuqori xavf

Esh wtgan sayin va sog`lom haet tarzining buzilishi bilan orttirilgan kasalliklar surunkali kasalliklarga aylanadi. Bundan, inson qanday haet tarzi yuritishiga qarab salomatligi darajasi haqida swz yuritish mumkin, degan xulosaga kelish mumkin.

İnsonning eshiga qarab kasalliklarni oldindan aytib berish

Sizning asosiy kasalliklaringiz	Nomi	Sizning eshingizda bwlishi mumkin bwlgan kasalliklar				
		26-30 esh			5 yildan swng	
Alkogolizm	AL					BX
Ateroskleroz	A	TsChD	YaB		İS	OX
Surunkali bronxit	SB.					PR
Bavosil	X	X				KJ
Gipertonik kasallik	GK	YaB	XX	TsX	A	BS
qandli diabet	ZD	OX			A	XX
Wt-tosh kasal-liklari	KJ	OX				PN
Yurak ishemik kasalliklari	İS	XX				
Nefrit	N				A	AL
Shishlar	T					TF

Osteoxondroz	OX					ZD
Pielonefrit	PN	X			KB	TsX
Tu»ma porok	PR				TF	ZD
Buyrak-tosh kasalliklari	KB	OX			A	PN
Revmatizm	R	OX			TF	T
Tromboflebit	TF	OX			PR	T
Surunkali xoletsistit	XX	KJ				İS
Jigar tsirrozi	TsChD	A				XX

Shuning uchun haet tarzi salomatlik bazisi sifatida kwrib chiqiladi. Salomatlik darajasini tana og`irligi, wpkalarining haetiy sig`imi, yurak qisqarishlarining chastotasi, qon bosimi, standart sinovdan keyin yurak urishi tiklanishiga ketgan vaqt va h.z.larning oddiy kwrsatkichlari erdamida aniqlash mumkin. Salomatlikning tarkibiy elementlariga insonning jismoniy va funksional tayergarligi haqidagi malumotlar kiradi. Salomatlikni asrash va mustahkamlash, deganda jismoniy rivojlanish gavda tuzilishi, jismoniy va funksional tayerlikni yaxshilash tushuniladi. Salomatlikni yaxshilashga esa muntazam jismoniy mashg`ulotlar orqali erishish mumkin.

Abu Ali ibn Sino salomatlik haqidagi fanning asoschilaridan biridir. Alloma kasalliklarning oldini olish va ularni davolash bilan birgalikda salomatlikni asrashga ham katta etibor bergan. U jismoniy mashqlar bilan muntazam shug`ullanish sog`lom bwlshning kuchli omili ekanligini kw p bora qayd etgan.

T.İ.İskanderov, V.İ.İsxaqov wz ishlarida qadimiy dune va Sharq ananalari bilan uy»unlashgan turli jismoniy mashqlar haqida swz yuritadilar. Bular: otda yurish, yugurish, kurash, tosh kwrtarish, twp wyinlari va h.z.

Jismoniy tarbiya - jamiyatdagi umumiy madaniyatning bir qismidir. Shuningdek, u insonning jismoniy qobiliyatini rivoj-lantirish, salomatligini mustahkamlashga ywnaltirilgan ijti-moiy faoliyat sohalaridan biridir. Jamiyatda jismoniy madaniyatning ahvoli haqida quyidagi kwrsatkichlar orqali swz yuritish mumkin: insonlar salomatligi va jismoniy madaniyati saviyasi; talim va tarbiya, sohasida ishlab chiqarish va turmushda jismoniy tarbiyadan foydalanish darajasi; bwsh vaqtdan foyda-lanish; jismoniy tarbiya tizimining xarakteri, ommaviy sportning rivojlanish, sportdagi yuksak yutuqlar.

Jismoniy tarbiyaning asosiy elementlari: jismoniy mashqlar, mashqlar komplekslari va ular bwyicha musobaqalar, tanani chiniqtirish, mehnat va turmush gigienasi, sport turizmi.

Jismoniy tarbiya jamiyatdagi umumiy madaniyatning bir qismi hisoblanar ekan, umummadaniy va ijtimoiy vazifalar (talim - tarbiyaviy, normativ, wzgartiruvchi, wrgatuvchi).

Jismoniy tarbiya wzining umummadaniy va ijtimoiy vazifalarini wzining maxsus vositalari erdamida bajaradi. Bu vazifalarni quyidagi guruhlarga ajratish mumkin:

1. Organizmni insonning eshi, jinsi, sog`lig`ining ahvoli, jismoniy rivojlanishidan qatyi nazar rivojlantirish va mustahkamlash.
2. Eshlarni mehnatga va Vatan himoyasiga jismonan tayarlash.
3. Eshlarning faol dam olish va bwsh vaqtdan unumli foydalanish ehtiejini qondirish.
4. Eshlarning irodasini, jismoniy qobiliyatlarini va harakat imkoniyatlarini chiniqtirish.

Malumki, jismoniy tarbiya va sport har tomonlama komil insonni tarbiyalashda muhim vosita hisoblanadi. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug`ullan ish ish qobiliyatini wstiradi, sog`lom haet tarziga ehtiejni tarbiyalaydi, bu esa uzoq yillar mustahkam salomatlik va ijodiy faollik garovidir. Shuning uchun wqvuchi va talaba eshlarni jismoniy tarbiya qilish bwyicha wquv jaraenlarni takomillashtirish respubli-kaning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishida muhim davlat ahamiyatiga ega, chunki eshlar salomatligi omili xalq xwjaligi uchun ishchi resurslar rezervini tayarlashning asosi hisoblanadi. Shu munosabat bilan oliy wquv yurtlari dargohidan chiqatgan mustaqil Wzbekiston Respublikasi xalq xwjaligining bwlajak mutaxassislari jismoniy tarbiya va sportni mehnat faoliyatida, turmushda, harbiy burchni bajarishda joriy etishga tayer bwlislari va sportning ishlab chiqarishning iqtisodiy kwrsat-kichlariga ijobiy tasir etishini chuqur tushunishlari kerak.

Hozirgi vaqtda wquvchi va talaba eshlar salomatligida jiddiy kamchiliklar mavjudligi aniqlangan. Ayniqsa maktab va oliy wquv yurtini bitirish oldidan eshlar salomatligining emonlashuvi kuzatilmoqda. Bunga eshlarning kam harakatliligi sabab bwlmoqda.

Kam harakatlilik semizlik, diabet, nevroz, yassi tovonlik, qomatning buzilishi kabi kasalliklarning rivojlanishiga olib keladi.

Jismoniy tarbiya bwyicha mutaxassislar harakat faolligini salomatlikni saqlash va mustahkamlashda muhim omil hisoblay-dilar. Shuning uchun G.B. Meykson, L.E. Lyubomirskiy va tadqiqot-chilar guruhi jismoniy tarbiya bwyicha kompleks dastur wsib kelaetgan avlodni har tomonlama rivojlanishiga, salomatlikni mustahkamlashga, chiniqtirishga, wquvchilarning ish qobiliyatining wsishiga, kundalik harakat rejimini tashkil etishga ywnaltirish lozim, degan fikrga kelmoqdalar. Ayni paytda shuni ham aytib wtish kerakki, pedagogika sog`lomashtiruvchi jismoniy tarbiyaning shakllari, vositalari, usullari va metodik kwrsatmalarni ishlab chiqishga etarlicha etibor bermagan.

Shu paytga qadar jismoniy tarbiyada wquvchi va talabalar, asosan, chidamlilik, chaqqonlik, kuch, tezlik, chayirlik va boshqa sifatlarni rivojlantirish «oyasi asosiy wrin egallagan. Esh sportchilarni, shuningdek, yuqori malakali sportchilarni tayerlash masalalarini hal qiluvchi sport mashg`ulotlari metodologiyaning bazisi hisoblanadi. Shu munosabat bilan jismoniy tarbiya mashg`ulotlari mazmunini tubdan wzgartirish kerak, chunki eshlar salomatligi keskin muammo bwlib turibdi. Bundan tashqari, insonning salomatlikni asrash va mustahkamlashga, jismoniy mashg`ulotlardan oladigan qoniqishga bwlgan ehtiejini, uning qiziqishlarini ham etiborga olish kerak.

Tadqiqotlar shuni kwrsatdiki, 283 ta amerikalik va ingliz pedagoglari mashg`ulotlarni wquvchilarning qobiliyatiga, wqituvchi-larning uchdan bir qismi esa wqituvchilarning qiziqishlari haetiy tajribalariga asoslanib rejalashtiradilar.

Eshlarni jismoniy tarbiya qilishda individual endashuv sog`lomashtiruvchi jismoniy tarbiya pedagogik tizimining asosiy ywnalishiga aylanishi kerak. Shu munosabat bilan inson barkamol-ligini kompleks baholash erdamida individual imkoniyatlarni diagnostika qilish jismoniy etuklikka erishishning asosi bwlishi kerak.

Ayni paytda, jismoniy rivojlanish, gavda tuzilishi, jismoniy va funksional tayerlik - bularning barchasi muntazam jismoniy tarbiya mashg`ulotlarining natijasidir. Bunda inson wz salomatligining mustahkamlanishi jihatidan

qoniqish hosil qiladi. Bu esa wz navbatida uning jismoniy va aqliy faolligini oshiradi, natijada wquv va mehnat faoliyatining unumdorligi oshadi.

Shunday qilib, salomatlikka valeologiya nuqtai nazaridan qarash kerak. Chunki valeologiya insonning jismoniy barkamolligi, harakatsizlik va zararli odatlar natijasida kelib chiqishi mumkin bwlgan turli kasalliklarning oldini olishga sabab bwluvchi jismoniy tarbiya formalari, usul va vositalari haqidagi fandır.

1.3. Salomatlikni mustahkamlash mashg`ulotlarida organizmning vegetativ tizimi faoliyatining uzgarishlari

Dono xalqimiz «Salomatlik tuman boylik», «Inson salomatligi xalq boyligi», «Sog`lig`ingizni ywqotsangiz-hammasini ywqotasiz» deydilar. Salomatlik qadrini va qiymatini, afsus, kwpincha ywqotgandan keyin tushunamiz. Salomatlikning bahosi hech qachon pasaymaydi, chunki salomatlik ywq joyda na farog`at, na halovat bor. Sog`lom odam ulkan ishlarni qila oladi, doimo xushmuomalada bwladi va kwpchilik undan mamnun bwladi.

Inson salomatligini saqlab qolish kw asrlardan buen tadqiqotchilarning diqqat markazida bwlub kelmoqda. Odam salomatlikning ruhiy va jismoniy darajasi uning yuqori mehnat qobiliyati va faolligini belgilaydi. Mana shuning uchun bolalar salomatligini saqlash, himoya qilish, wrganish, yashash va tarbiyalanish sharoitlari bolalar va wsmirlar gigenasining asosiy muammolaridan biri bwlub kelmoqda.

Salomatlik-odamning jismoniy va manaviy xususichtlarining yig`indisi: uning uzoq umr kwrishining va ijodiy rejalarini amalga oshirishning jamiyatimiz baxt-saodati uchun mehnat unumdorligi, mustahkam, axil oila yaratish, bolalarning tug`ilishi va tarbiyani amalga oshirishning zaruriy shartidir. Salomatlik inson va jamiyat uchun eng muhim ijtimoiy va iqtisodiy omil, uning holati atrof-muhit bilan bog`liq ravishda wzgaradi. Sog`lom odam tashqi muhitning uchta-ijtimoiy, ruhiy va tabiiy omillariga twla moslasha oladi. Sog`lom odam har qanday sharoitda qobiliyatini yuqori darajada saqlay oladi. Jamiyat salomatligi-ijtimoiy boylikdir.

Salomatlik individual (alohida bir kishining sog`lik holati) va ijtimoiy (malum bir jamoatchilik guruhning salomatligi bwladi. Individual salomatlikni wsish va rivojlanish kwrsatkichlarga, kasallanish chastotasi va davomiga qarab belgilash mumkin. Ijtimoiy salomatlik bir necha kwrsatkichlar bilan tariflanadi. Bunday kwrsatkichlar haet davomi, wlim darajasi, balolar wlimi, kasallanish,

nogironlar soni va boshqalar kiradi. Ijtimoiy salomatlikning bir qismi boʻlgan bolalar salomatligi alohida eʼtiborni talab etadi.

Bolalar salomatlik holatini tahlil qilishda umumiy kasallanish, surunkali kasallanishlarning darajasi, salomatlik indeksi, normal jismoniy va intellektual rivojiga ega boʻlgan va nogiron bolalarning foizi va boshqa koʻrsatkichlar qoʻllaniladi.

Salomatlik-antropometrik, klinik, fiziologik va biokimiyaviy koʻrsatkichlarning yigʻindisi natijasida aniqlanadi. Bu koʻrsatkichlar esh, jins, tarbiyalanish va oʻqitish sharoitiga, iqlim va geografik sharoitiga bogʻliq. Kasallik-bu tashqi muhitga nisbatan biologik va ijtimoiy adaptatsiyaning (moslashuvining) buzilishidir. Bugungi kunlarda kasallikning kelib chiqish va rivojlanishida nafaqat tabiiy, balki ijtimoiy omillar muhim rol oʻynaydi.

Tuʻrli surunkali va oʻtkir kasalliklar-jismoniy rivojlanishdagi, koʻrish, eshitish qobiliyatidagi siljish va boshqalar bolalarning ish qobiliyatiga ancha taʼsir qiladi va bazan malum bir kasbni egallashga ham toʻsqinlik qiladi.

Umumiy kasallanish. Umumiy kasallanish deb turli eshda, turli joylarda, turli sharoitda kasalliklarning holatiga aytiladi. Bu koʻrsatkich mamlakatimizning malum bir hududida umumiy kasallanish darajasini aks ettiruvchi (barcha kasalliklarning tarqalishi) malum bir vaqtda tibbiy xizmatiga murojaat qiluvchilarning soniga eʼtibor olinib natijasida olingan maʼlumotlarga qarab aniqlanadi. Umumiy kasallanishning qonuniyatlari esh oshgan sayin sharoitga bogʻliq holda oʻzgaradi. Kichik eshdagi bolalarda birinchi yoshlarda turadigan tugʻma kuchsizlik va rivojlanishdagi kamchiliklar ona qornida qonimaga turli omillar taʼsiri natijasida yuzaga keladi.

Umumiy kasalliklarning tahlili turli eshda turli kasalliklarning qay darajada uchraganligi ham oʻz ichiga oladi. Maktabgacha eshdagi bolalar xastaligi ichida birinchi yoshda nafas olish azolari kasalliklari turadi. Ikki eshdan keyin bolalar orasida yuqumli, kasalliklar soni ortadi, bu holat 7 eshga etguncha davom etadi. Nerv tizimi va sezgi azolari kasalliklari 3 yoshda turadi, meda ichak kasalliklari 4 yoshda eʼtibor qilinadi. 7 eshdan boshlab teri kasalliklari 5 yoshga chiqadi.

Maktabgacha va maktab eshidagi bolalar orasida eng koʻp tarqalgan kasalliklari

№	Bolalar eshi			
	3-6	7-10	11-14	15-17
1	Nafas azolari kasalliklari	Nafas azolari kasalliklari	Nafas azolari kasalliklari	Nafas azolari kasalliklari

2	Yuqumli kasalliklar	Yuqumli kasalliklar	Jarohatlar	Jarohatlar
3	Nerv tizimi va sezgi azolari kasalliklari	Hazm qilish tizimining kasalliklari	Yuqumli kasalliklar	Hazm qilish tizimining kasalliklari
4	Meda ichak kasalliklari	Jarohatlar	Teri kasalliklari	Teri kasalliklari
5	Teri kasalliklari	Teri kasalliklari	Hazm qilish tizimining kasalliklari	Yuqumli kasalliklar

Barcha eshdagi bolalarda wtkir nafas ywllarning kasalliklari hamma esh guruhlarida birinchi wrinni egallaydi. Shuning uchun ham bolalarni har qanday eshda chiniqtirish juda muhim ahamiyatga ega. Maktab eshidagi bolalarda surunkali tonzilit kasalligi ancha kwpayadi (20-30%). Kichik maktab eshidagi bolalar kasalligi bwyicha ikkinchi wrinni egallab turgan yuqumli kasalliklar katta maktab eshiga borib oxirgi wringa tushib qoladi. Keyingi yillarda havo tarkibining ifloslanishi, turli dorivor moddalar, oziq-ovqat sintetik qvshimchalarining keng qwllanilishi natijasida bolalarda allergik kasalliklarning soni kwpaymoqda.

Gipodinamiya, ekologiya muvozanatining siljishi natijasida yurak-tomir tizimi, tayanch-harakat apparatining funktsional buzilishlari, eshitish, kwrishning emonlashuvi maktab eshidagi bolalar wrtasida kwpayib bormoqda. Keyingi yillar davomida bolalardagi kwz refraktsiyasi buzilishlari kwpayib bormoqda. Respublikamizda kuchsiz darajadagi miopiya (yaqindan kwrish) boshlan»ich sinf wquvchilari orasida 2,5% ni tashkil etadi, 16 eshli wsmirlar ichida bu kwrsatkich 19,3% gacha kwpayadi. Bu esa maktabdagi wqish va wqitish jaraenlariga yuqoriroq gigienik talablarni qwymoqda.

Tabiiy ozuqa mahsulotlarni kam istemol qilganligi, moddalar almashinuv jaraenlarini izdan chiqqanligi sababli maktab wquvchilari orasida tish kariesi keng tarqalgan (70-80%) kasalliklardan biri bwlib qoldi. Umumiy talim maktab wquvchilari orasida arteriya bosimning kwtarilishi bilan kechadigan yurak-tomir tizimidagi funktsional chetlashishilar 8-10% ga, maxsus matematika maktablarida esa 15-20% wzgaradi. Nerv tizimining funktsional siljishlari (nevrotik reaksiyalar, astenik holatlar) yuqori sinf wquvchilari orasida 11,6% gacha ortib bordi. Wquvchilarning kwpchiligida, asosan wsmirlik eshida tana vaznining ortiqqligi kuzatilmoqda. 12% bolalarda turli darajadagi semizlik aniqlangan. Wquvchilar qomatining buzilishi va tayanch-harakat apparatlarining wzgarishlari orasida juda kwp qanotsimon kuraklar uchraydi.

Gavda kwrinishlari va elka holati assimetriyasi, bukurliklar patologik wzgarishlar hamma joyda bir xil emas. Bular sanitariya gigiena va epidemiyaga qarshi muolajalar wtkazish va ularni aniq tashkil qilishga, jismoniy tarbiya, bolalar va wsmirlarga tibbiy erdam kwrsatishni joyiga qwyishga bog`liqdir. Bolalar qomatiga va umumiy salomatligiga wpka kasalliklari kuchli tasir etishi mumkin.

Salomatlikda turli xil patologik chetlanishlarning paydo bvlishiga bolaning ilgari kasallanganligi, wquv va tarbiya ishlarini tashkil etishda gigienik qoidalarga rioya qilmaganligi sabab bvladi.

Maktab sharoitiga moslanishi bolalarning kwpchiligi uchun ancha qiyin bvladi va wsha vaqtda yana umumiy kasallanish darajasi ularda oshadi. Wsmirlarda ham neyroendokrin wzgarishlar tufayli, umumiy va immun reaktivligi pasayadi.

Bolalarda surunkali kasallanishlarning darajasi. Bolalarni tekshiruv paytida ularda surunkali kasalliklar bor eki ywqligi, tez-tez kasallanib turadigan bolalar soni (% hisobida) aniqlanadi. Tez-tez kasallanadigan eki surunkali o»rib turadigan bolalar deb, bir yil mobaynida 4 marta va bundan kwproq betob bwlgan bolalar tushuniladi.

Malumki, umumtalim maktab wquvchilari orasida salomatlik holatida u eki bu wzgarishlari bwlgan, surunkali kasallik bilan og`rigan (III salomatlik guruhi) bolalar ham kwpchilikni tashkil etadilar (15% gacha). Ayniqsa, surunkali tonzillit, karies, kwz funktsiyasining buzilishi kabi xastaliklar kwpu uchraydi. Revmatizm, allergiya, wpkaning nospetsifik surunkali kasalliklari, jigar, bwyrak, ovqat hazm qilish tizimining kasalliklari bilan og`rigan nimjon, tez-tez kasal bwlub turuvchi hamda astenik sindromi mavjud bwlgan bolalarga jiddiy etibor berish lozim. Bunday bolalar sog`lamlashtirish tadbirlaridan tashqari, wquv ishlarini engillashtirishga, wqituvchining etibori va erdamiga muhtojdirlar. Ular barcha qwshimcha mashg`ulotlardan, bazi hollarda oxirgi darslardan ozod qilinadilar, ularga qwshimcha dam olish kuni belgilanadi. Ular imtihonlarda ham ishtiroq etmaydilar. Jismoniy zwriqish bilan ishlar shifokorning tavsiyasi asosida amalga oshiriladi. Wqituvchilar bolalarning kun tirtibiga rioya qilishlariga, ichiq havoda kwproq bvlishlariga etibor berishlari lozim. Wqishdan orqada qolib ketmasliklari uchun ular bilan alohida mashg`ulotlar wtkazish maqsadga muvofiqdir.

Surunkali kasalliklarga chalingan bolalar sog`lamlashtirish tadbirlarini maxsus sog`lamlashtirish muassasalarida, sanatoriylarda, ixtisoslashtirilgan maktablarda amalga oshirishi yaxshi natijalar bermoqda.

Salomatlik indeksi. Salomatlik indeksi barcha tekshirilgan bolalar orasida bir yil umuman kasal bwlmgan bolalarning nisbiy sonidir. Salomatlik indeksi birinchi sinf bolalarida sakkizinchi sinf bolalariga nisbatan 2 barobar kichik. Bolalarning sog`lik holati ular wsgan sari mustahkamlanadi. Tez va uzoq kasal bwluvchilarning soni maktab bolalarning eshi oshgan sayin 2, 5 barobar kamayadi. Yuqori sinflarda quyi sinflarga nisbatan tez-tez kasal bwladigan (yilida 4 martadan ortiq) bolalarning soni ham kamayadi.

Salomatlik guruhleri. Salomatlik kwrsatkichlaridan sog`lamlashtirish tadbirlarini ishlab chiqish va asoslashda foydalaniladi. Salomatlik tadbirlarini samaraliroq tashkil etish uchun yuqorida aytilgan salomatlik kwrsatkichlariga qarab 5 ta salomatlik guruhleri ajratiladi.

1 guruh. Bu guruhga surunkali kasalliklarga chalinmagan, tekshirish paytida birorta kasallik aniqlanmagan va wz eshiga muvofiq ravishda jismoniy hamda aqliy jihatdan rivojlangan sog`lom bolalar kiradi.

2 guruh. Bu guruh surunkali kasalligi bwlmgan, lekin ayrim morfofunksional nuqsonlari bwlgan hamda tez-tez (bir yilda 4 marta) dardga chalinib turadigan bolalardan tashkil topgan.

3 guruh. Bu guruh surunkali kasalligi bor eki kompensatsiya davrida patologik holati og`ir bwlmgan, umuman wzini his etishi meerda bwlgan bolalarni birlashtiradi.

4 guruh. Bu guruhni surunkali kasalliklari bor, subkompensatsiya davrida umumiy holati buzilgan, wzini emon xis eta boshlagan, wtkir yuqumli kasalliklardan swng tuzalishi kechikkan bolalar tashkil etadi.

5 guruh. Bu guruhga dekompensatsiya davrida bwlgan, og`ir surunkali kasalliklarga chalingan, kam harakat, bolalar muassasalariga qatnay olmaydigan nogiron bolalar kiradi.

Maktabgacha va maktab eshidagi bolalarda turli salomatlik guruhlarga kiruvchi bolalarning nisbati biroz wzgaradi.

Salomatlik guruhlarida bolalar nisbati (%).

Eshi	1-2 guruh	3-4 guruh	5 guruh
Maktabgacha eshdagi 3-7 esh	65	30	5
Maktab eshi 7-17	80	18	2

Jaraen, inson buni natijasida atrofidagi muhitni wzaro faol tasir etish ywli bilan shaxs bwlib shakllanadi, buni umumlashtirish deyiladi. Umumlashtirish jamiyatda murakab, tirik organizm faoliyati uchun zarur bwlgan murakkab,

asosiy kuchli darajada, har bir shaxs sifatini, kwp darajali jaraenni shakllanishidir.

Oliy wquv yurtida tarbiyani maqsadi shaxsni tub manoda tushunish hisoblanadi. Talabaga shaxs sifatida, ijtimoiy sifatga ega bwlgan, bu wquv faoliyatida namoen etadi deb qaraladi.

Talabalarni shaxsiy psixologiyasini wziga xos xususiyati wzini tuta bilishi esa wziga xos tus beradi. Ularni yurish-turishini kuzatadigan bwlsak, bilib olish uncha qiyin emas, chunki ulardan biri xotirjam, sekin harakat qiladigan eki lanj, boshqa-lari harakatchan, uchinchi «amgin, mayus, muloxaza qilishga, elg`izlik, moyil, twrtinchi xushchaqchaq, odamga el bwladigan, kirishimli va b.q. Insonlar orasidagi ana shunday individual farqlar ularni mijozlarini wziga xos xususiyatlaridan kelib chiqadi («temperament» lotincha swz bwlib, u aralashma eki qorish-ma manosini bildiradi). Mijoz (temperament) yurish - turish (axloq) va psixikani wzgarishi eki rivojlanishini bildiradi. qadimgi yunon tibbietini vrachi Gippokratni va wrta asrning buyuk olimi Abu Ali Ibn Sinoni bwyicha mijozni twrtta tipga bwladilar: sangvinik (xushchaqchaq) mijoz, xolerik (serg`ayratlik, jwshqinlik) mijoz, flegmatik (og`ir) mijoz, melanxolik (g`amgin) mijozlardir. I.P.Pavlovni tasnifi bwyicha asab tizimlarini tiplariga qarab twrtta turga ajratiladi:

- 1.Kuchli harakatchan vazminli («Jonli tip»)
- 2.Kuchli harakatchan (engil) salga lovullab ketadigan eki bir xil turmaydigan - «twxtatib bwlmaydigan tip».
- 3.Kuchli faoliyatsiz sust vazmin - «xotirjam tip»
- 4.«Bwsh tip» eki «Kuchsiz tip».

Sangvinik (xushchaqchaq) mijozli talabani, agarda uni ishi qiziqarli bwlsa u yaxshi natijalarga erishadi. U qiyin holatlarda boshqalarga nisbatan tetiklik, ishonch, ega bwladi, wrtoklariga ijobiy tasir etadi, ularni kayfiyatini kwrtaradi. Bu peshqadam har doim wqituvchiga erdam berishga qodir. Muhimi tarbiyaviy jaraenda shunday talabalar namoen bwladiki, buning uchun wqi-tuvchi mijozlarni diagnostikasini psixologik uslublarini bilishi shart.

Xolerik (serg`aroytli) mijozli talaba esa wziga xos salga lovullab ketadigan, kuchli eki twxtatib bwlmaydigan, tezlik reaksiyasi, jonli imo - ishoralar va ishora ega bwladi. Í.P. Pavlovni baho berishi bwyicha, xolerik (serg`ayratlik) - bu ochiqdan ochiq jasur tip, engil va tez aniklanadigan deb ataladi. Wziga xos hech qanday qiyinchiliklarsiz u yangi haet sharoitlariga kwnikma hosil qiladi, wrab olgan bilan engillikka aloqa bo»lash mumkin, yaxshi jamiyatga, faol ishtirokchi bwlishi mumkin. Talaba shunday mijoz bilan ishga kirishib ketadigan bwlsa u juda zwr faollik namoen etadi, biroq tez sovub qoladi. Uni bir maromdagi harakat, sekin va osoyishtali meer (sekin yugurish, yurish). U faol, keskin harakatlarga moyildir (sport wyinlari, 30-100 mm qisqa masofa-larga yugurishga).

Amaliet shuni kwrsatadiki, xolerik (serg`ayratli) mijozli kishi birorta vazifani bajarishdan oldin xaddan tashqari haya-jonlanadi. Bu esa final va masuliyatli musobaqalar oldidan salbiy tasir etishi mumkin. Bunaqa holatda wqituvchining roli shundan iborat bwlishi kerakki, chunki talabadan xaddan tashqari ortiqcha hayajonlanishni twlqinlanishni swz erdamida pasayti-rishda xulq - atvori bilan shaxsiy namuna kwrsatishi kerak. Bu kursdoshlarini moxirona harakati, wzini dadil tutishini misol-lar bilan mustahkamlash, yaxshilik bildirish ijobiy tasir kwrsatadi. Shuning uchun talabaga etarli kwp bwlmagan jadal xarakterdagi jismoniy yuklamani berish foydalidir, chunki u topshiriqni bajarishdan uni boshqa tomonga jalb qiladi.

Wqituvchi muhimi shuni hisobga olish kerakki, yani nizoli eki janjalli holatda xolerik (serg`ayratlik) mijozdagi talabalar odatda kuchli salbiy asabiylashgan xolatni boshdan kechiradi, u haqiqatan ham tarbiyaviy tasir etishni pasaytiradi. Bunday holatda eng yaxshisi ularni diqqat etiborini boshqa harakatni ba-jarishga qaratish kerak, chunki kutish kerak, talaba tinchlanguncha, undan swng kerakli ywnalishga tasir etish kerak. Balki shuni etiborga olish kerakki, yani bir xil turmaydigan, qiziqqonligi intizomni buzilish sababi bwlishi mumkin. Bu, albatta, talaba-lardan ayibni olib tashlamaydi, lekin tarbiyani hisobga olishi kerak.

Flegmatik (bwshang eki og`ir) mijozli talaba - og`ir vazmin, kam harakatchan, xotirjam bwladi. Unga xos bwlgan bwsh his - tuy-»uga tez

beriladigandir. U bwlajak harakatlarini uzoq vaqt wylaydigan intilishlilik paydo bwladi, yangi harakat malaka-larini sekin va qiyinlik bilan wzlashtiradi, bir harakatdan boshqa harakatga ywnalishini wzgartiradi. Biroq wquv, mehnat faoliyatida qwsh matonatli, bardoshli, uzoq wtirib ishlash qobiliyatini namoen qiladi. «Flegmatik bwshang eki og`ir» mijoz-osoyishta, har doim bab-baravar, qunt bilan kurashuvchi va zwr berib kwp ishlaydigan» - deb aytgandi İ.P.Pavlov. Flegmatik (bwshang eki og`ir) wziga xos chidamli, diqqatli, wzini - wzini nazorat qiladigan, vazmin og`ir bwladi. Unda wzini tuta bilishlik, ehtietlik ish tutish shuningdek qatiyatli kwrsatish engilish shakllantiriladi.

Flegmatik (bwshang eki og`ir) mijozli talabalarda psixik jaraenlar meeri sekinlashtirilgan. Shuning uchun ularga vizual butun tavsilotlari bilan tushuntirish kerak, uni bajarish vaqtni haqida eslatib qwyish, xarakatni bajarishda shoshirmaslik kerak. Talabalarga asta sekin wziga mos vazifalarni berib borish, unga tez reaksiyani tilab qoluvchi, shartni qwyish bilan, undagi sust-kashlikni, juratsizligini ywqotish mumkin, unga sog`lomlashtirish mashqlarini bajarish sharoitida wzlashtirishga erdam berish.

Tashkiliy aloqa instituti talabalari bilan wtkazilgan psixologik ilmiy - tadqiqot shuni kwrsatadiki, chunki ular asosan flegmatik (bwshang eki og`ir) mijozga ega ekanliklarini kwrsatdi.

Melonxolik (g`amgin) mijozdagi talabalar odamlarga ara-lashmaydigan, adamovi, kas tashabbuskorliklari bilan ajralib turadi. U mayuslikka, xafagarchilikka tez beriluvchan, yani sha-roitga sekin - asta kwnikadigan, qiyinchiliklarni wziga og`ir oladigan, chunki unga wzini boridan kwproq bwlilib kwrinishga borish-ga moyil bwladi.

Har qanday narsani kuchli tasir etishi uni sarosima eki esankirab qolishga olib keladi, muvozzamatdan chiqaradi.

Bwsh tipdagi talaba (melanxolik) yangi turmush qaetga tushib qolsa, u wzini tomoni ywqotib qwyadi. Melonxolik har doim faqat emon, xavf-xatarni kwradi. Melonxolik osoyishta, yaxshilik istov-chilar doirasida wzini yaxshi xis etadi va haetini vazifalar bilan muvaffaqiyatli ravishda uddasidan chiqa oladi. Melonxolikda odatga kwra, sezgi organlari yaxshi rivojlangan, bu unga nozik

ishlarni bajarishga imkon beradi (ular stol tennisi, basketbol, qwl twpini yaxshi wynaydilar). Yuqori darajadagi hayajonlashishni taranglashishni melonxolik boshqalar mushkuliga nihoyatda sezgirr bwlshiga imkon beradi. Bunday mijozdagi fazilatga ega bwlgan talabalar oliy wquv yurtidagi wqish sharoitiga tezda kwnikib keta olmaydi, chunki arzi-magan mavaffaqiyatsizliklarni og`ir boshdan kechiradi. Shuning uchun bunday talabalar tw»risida wqituvchilar uni yaxshi kayfiyatda bwlshini qwllab turishi, ularni yutuqlari ish sezishi va qayd qilib turishi, unga beriladigan vazifani mag`zini twliq tushun-tirish, talabalar jamoasi muhitiga faol kirishib ketishi tw»risida qayg`urishlari kerak. Yana ularni tashvishini qilish uchun, yani eng yaxshi wrtog`i va dwsti boshqa mijlozdagi talaba bwlshi kerak masalan, sangvanik (xushchaqchaq) mijozli talaba.

Wqituvchi, odob saqlagan holda, har bir talabaga mijoz-larini (temperamenti) wziga xos xususitiga qarab tw»ri tushunib etishiga va barcha yaxshi va emon tomonlarini baholashga erdam berish kerak, shaxsni tipologik xususiyatini diagnostika asosida takomillashtirishga intilishga chorlaydi. Talabada mijoziy (temperament) eng yaxshi tomonlarini ana shunday jamoada rivojlantiriladi, qaerda shwxlik, xushchaqchaq-lik sharoitida, faollikni tashabbus botirlikni qwllab-quvvat-lamoq, intizomni qwllab - quvvatlash, guruhda talabalarni psi-xologik jihatdan bir - biriga mos kelishi haqida qay»urishi kerak. Agarda wqituvchi talabalarga talim berish va tarbiyalashda talabalarni mijozlarini (temperamist) farqini hisobga olsa, bu esa shaxsni kwproq maqsadga ywnaltirilgan holda jismoniy takomillashtirishga, psixologik jihatdan bir - biriga mos keladigan savollarni hal etish, yaxshi sifatlarni shakllantirishi, ularni, faoliyatini boshqarishga va rahbarlik qilishiga erdam beradi. Talabani shaxsini individual psixologik xususiyatini tadqiqot qilish wqituvchi jismoniy tarbiyani wylay tashkil qilishda va ijodiy wsish holatini saqlashda hamda faol ishlashdagi ywnalishni ishlab chiqadi. Dalillar bilan tasdiqlanganki, yuqori kurs talabalari uchun amaliy mashg`ulotlarni mazmuni tashkil topgan bwlilib, u jismo-niiy holatini yaxshilashga ywnaltirilgan bwlilib, u jismoniy ho-latni yaxshilashga ywnaltirilgan, shu bilan birga oliy wquv yurtla-rida kichik kursdagi talabalarning wqishidagi qiyinchiliklarga moslashuvi sababli, sog`lomlashtirish

profilaktika mashg'ulot-larini etkazish maqsadga muvofiq bvladi, chunki harakatni faolliigi asab tizimini tonusini oshiradi.

Pedagogik tarbiya sistemasini eng muhim vazifalari eshlarga talim berish shakllari usullari va salomatlikni mustaxkamlash hamda saqlash vositalari, ularda jismoniy tako-millashtirishga bvlgan ehtiejarini shakllantirish hisoblanadi.

Wzini - wzini kamolatga etkazish kishini jismoniy rivoj-lanishi, jismoniy va funksional tayergarligini, yani twliq-jismoniy holatini oshirib berishga intilishi deb tushuniladi.

Wzini - wzini kamolatga etkazish, tarbiyalash natijasi sifa-tida va wzini - wzini tarbiyalash elementini tashkil qilish va jismo-niy tarbiyani umumiy jaraeni bwyicha ywnaltiriladi.

Eshlarni wz ustida maqsadga ywnaltirilgan holda ishlashga majburlaydigan narsa malum dastlabki sharoit - shart va bu mavjuddir. Pedagogikada kishiga bvladigan munosabatni bwyicha uni ichki va tashqiga bvladi.

Tashqi shart - sharoitga quyidagilar kiradi: barcha talabalar jamoasini yuqori darajada rivojlanishi, wzini wzini tarbyalash sohasida maqsadga ywnaltirilgan marifiy ishlar - bu jamoat chilik fikri; ichki shart - sharoitdagi wzini - wzini tarbiyalashga quy-idagilar kiradi: malum darajadagi wzini wzini anglash va wzini wzini bilish, kasbiy - manaviyat jihatdan oliy maqsadga intilish va x.k. Wzini wzini tarbiyalash, tizimida ichki shart - sharoit kishini irodasi shakllanishida hal qiluvchi ahamityaga egadir, İrodaga zwr bermasdan turib wzini - wzini tarbiyalash mumkin emas. İchki shart sharoitida wzini - wzini kamolatga eki takomillash-tirishga quyidagilar kiradi: qaddi - qomatni yaxshilashga, kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga, chiroyli qomatni shakllantirishga, yani twliq - jismoniy holatni, salomatlikni saqlashga va yaxshilashga intilish.

Wzini - wzini kamolatga etkazishga eki takomillashtirishni samaradorligini oshirish jismoniy tarbiya jaraenini tashkil etilishiga bo»liqdir. Chunki

kwrsatilaetgan jismoniy tarbiya natijalari talabalarning kamolotga etishuviga eki takomil-lashuviga intilishi hisoblanadi.

Oliy wquv yurtlarida wzini - wzi kamolotga etkazishni tashkil qilish vazifalaridan biri talabalarni wzini - wzi tarbiyalashni nazariyasi va usullari bilan qurollantirish, ularda muntazam ravishda, ijodiy va wz ustida ongli ravishda mustaqil ishlashga odatlari va ehtiejlarini ishlab chiqish hisoblanadi.

Talabalarni wz - wzini bilishni tezashtirish jaraenini, muhim vositasi, ularda mustahkam, salomatlikni qwllab quvvat-lash va mustahkamlashni tasirchan usuli sifatida jismoniy mashqlar bilan muntazam shug`ullan ish va sog`lomlashtirish jismo-niy tarbiyani tushunib etishi va ijobiy munosabatini shakl-lanishi hisoblanadi.

Jismoniy mashqlar bilan shug`ullanishga jalb qilish va ongli munosabatda bwlishi muhim omillaridan biri, sog`lomlash-tirish jismoniy tarbiyani bilishni asoslab rivojlantirish wzini-wzi nazorat qilish usuli hisoblanadi. Jismoniy mashqlar bilan shug`ullanishga jalb qilish va ongli munosabatda bwlishi muhim omillardan biri, sog`lomlash-tirish jismoniy tarbiyani bilishni asoslab rivojlantirish wzini-wzi nazorat qilish usuli hisoblanadi.

Wzini - wzi nazorat qilish - organizmni funktsional holati va jismoniy yuklamani olib wtish, wzining salomatligining kuzatish tizimidir. U jismoniy holatni boshqarishga, qattiq charchashdan qochish va yuklamalarni tartibga solishda erdam beradi.

Wzini salomatligini holatini muntazam ravishda va wz vaqtida kuzatib borishi, wzini wzi nazorat qilish chetga chiqishni wz vaqtida sezishi va bartaraf etish uchun zarur chora tadbirlarni qabul qilishga imkon beradi.

Salomatlik pasporti kundaligini yuritish - wzini - wzi nazorat qilishni samarali shaklidir. Shaxsan wzigagina xos bwlgan kwrsatkichlari kayfiyati, uyqu, ishtahasi, ish qobiliyati, mushak-larni og`iri kiradi. Kishining ongiga bog`lanmagan holda mavjud bwlgan kwrsatkichlar - bwyining uzunligi, tananing og`irligi, og`ir-lik - bwy kwrsatkichi, bwyin, qorin aylanasi tanani eg` qatlami massasini aniqlash, organizmning tiriklik kwrsatkichini, jismoniy holatini baholash kiradi.

Kishining wzini - wzi nazorat qilishi muhim talimiy va tarbiyaviy ahamiyatga egadir, u jismoniy sog`lomlashtirish mashqlarini samarali wtkazish uchun zarur va unga ongli munosabatda bwlishi va maqsadga muvofiq usulda jalb qilishi hisoblanadi.

Kishini jismoniy rivojlanishi deganda shuni tushuni-ladiki organizmning morfologik va funktsional xususiyati, uni jismoniy kuch kwlamini aniqlovchidir. Ushbu aniqlashdan shak shubhasiz qay darajada muhimligi har bir kishini qaddi-qomatini garmonik tuzilishi va yaxshi jismoniy rivojlanishga ega bwlishiga hamda uni baholashni bilish.

Qaddi - qomatni, jismoniy rivojlanish darajasi-jismo-niy mashqlar bilan shug`ullan ish xarakteri va imkoniyatini shakl-lantiruvchi omildir. Shu bilan birga jismoniy rivojlanish jismoniy mashqlarni amaliy mashg`ulotlarini biri natijasida kwrib chiqiladi. Jismoniy rivojlanishni, qaddi - qomatni baholash har bir shug`ullan uvchining kwrsatkichlari kwproq hammani qwldan keladi-gani bwyicha amalga oshiriladi (vazn-wsish kwrsatkichi, wpkani tiriklik sig`imi va tiriklik kwrsatkichi, kwkrak qafasining aylanasi, wng va chap qwl panjalari kuchi, orqa mushak kuchi va twlalikni, qaddi-qomatni qattiqligi, tananing eg`massasi).

Ketle kwrsatkichi bwyicha (vazn - wsish kwrsatkichi) ushbu tana og`irligini bwlisda (gr), bwyni (sm) bilan aniqlanadi. Haetiy kwrsatkich - wpkani tiriklik sig`imini ayrim bwlislarini (ml) vazniga qarab (kg) bwlinaadi. Semizlik tana vaznini (kg) bwyini(dts) mohiyatini bwlinishi bilan aniqlanadi.

18 eshdagi wspirinni jismoniy rivojlanish kwrsatkichini baholash mezoni

№	Kwrsatkichlar turi	Bahosi			
		5	4	3	2
1.	Vazn-wsish kwrsatkichi (gg`sm)	394	380	366	352
2.	Wpkani tiriklik sig`imi (ml)	4863	4682	4501	4320
3.	Wng panjasi kuchi (kg)	41	40	39	38
	Chap panja kuchi (kg)	37	36	35	34
4.	Stanovaya (kg)	138	134	130	126

5.	Kwkrak qafasini aylanasi: -nafas olish (sm) -pauza (sm) farqi (sm)	102 98 10	99 93 9	96 88 8	93 83 7
6.	Haetiy kwrsatkich (ml/kg)	75	72	69	66
7.	Semizlik eki twlalik (kg/dts)	4,4	4,1	3,8	3,5
8.	qaddi-qomatni qattiqligi	15	21	27	33

Jismoniy rivojlanishning umumiy bahosi

Ballarning yi»indisi	alo	yaxshi	wrta	Bwsh
	40-yuqori	32-39	31-24	23 dan past

Malumki, jismoniy tayyerlanish darajasi salomatlikni mustahkamlashga, harakat sifatini va tana shaklini rivoj-lantirishga, shuningdek kishini harakatlanishini kengaytirish haqida tushuncha hosil qilishga ywnaltirilgan.

Jismoniy tayyerlanish - bu jismoniy qobiliyatni tarbiya-lash jaraeni bwlib, salomatlikni mustahkamlashni umumiy da-rajasi oshirish bilan mustahkam aloqadadir. Bunga asosiy vosita sifatida shug`ullan uvchilarning organizmiga umumiy tasir etishi tuyiladigan, turli-tuman sport turlaridan mashqlar va umumiy rivojlantiruvchi mashqlar qullaniladi. Bunda mushak-bog`lam apparatini mustahkamlaydi va rivojlantirishga erishadi, ichki sistemasi va organlarini vazifasini takomillashtiradi, harakat sifatlarini umumiy oshirish darajasini rivojlantirish va koordinatsiya harakatini oshiradi. Talabaga muntazam ravishda mashqni tasir etishini yakuniy ifodasi uni jismoniy rivoj-lantirishni, jismoniy tayergarlikni yaxshilash deb hisoblanadi.

Jismoniy tayergarlik organizmni vegetativ vazifasi holati, tana shakli va harakat sifatlarini rivojlanish darajasi, shuningdek, kishi egallagan har xil harakat malakalari bilan wziga xos xususiyatini kwrsatib turadi.

Talabalarni jismoniy tayergarligi jismoniy tayyerlash natijasi sifatida bir butun qilib birlashtirib baholash, jismo-niy, funktsional tayergarlik va jismoniy

rivojlanish, qaddi-qomat, qon aylanishini wziga xos xususiyati kwrsatkichlarini son va sifat jihatdan ifodalilikni kwrsatadi.

Shug`ullan uvchilar 11 ta test bwyicha 55 dan oshiq ball twp-lasa, kuchli jismoniy tayegarlikka ega bwladi, 44-54 ball - yaxshi, 33-43 ball-wrta va 32 balldan past - jismoniy tayergarligi bwsh hisoblanadi.

18 eshdagi wspirinlarni jismoniy tayergarligini baholash gradatsiyasi

№	Testlarni turi	Baholar				
		5	4	3	2	1
1	Baland turnikda tortilish	16	14	12	10	8
2	Twntarilib kwrtarilish marta	12	9	6	3	1
3	Brusda tayanib etgan holda qwlni bukish va ezish (marta)17	17	14	11	8	5
4	Turnikda osilib turgan holatdan oeqni kwrtarib kiziqish (marta)	15	12	9	6	4
5	3 km ga kross (daqiqqa, sekund)	11	11'36''	12'12''	12'48''	13'22''
6	5 km ga kross (daqiqqa, sekund)	18''11''	14'45''	22'19''	23'53''	25'27''
7	100 m ga yugurish (sekund)	12.7''	13,1''	13.4''	13.7''	14.1''
8	Turgan joydan sakrash (sm)	245	244	234	224	214
9	Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm)	434	424	414	404	394
10	Gavdani kwrtarish (marta)	73	65	57	49	41
11	Tayanib etgan holatdan qwlni bukish va ezish (marta)	41	39	37	35	33

Jismoniy rivojlanishning umumiy bahosi

Jami ballar	Alo	yaxshi	wrta	Bwsh
	55-yuqorisi	44-54	33-43	32 past

Jismoniy salomatlik darajasini ekspress-baholash

Kwrsatkichlari	Funksional sinflar (darajasi)				
	Past	Wrtadan past II	Wrta III	Wrtadan past IV	Yuqori V

1. Tana massasi (g/sm) Bwyi W Bwyi Q	501 451	451-500 401-450	401-450 375-400	375-400 400-351	375 350
2. Wpkani tiriklik si»imi (ml/kg) Tana massasi W Q	50 40	31-55 41-45	56-60 46-50	61-65 51-57	66 57
Ballar	0	1	2	4	5
3. ChSSXOD sist					
100 W	111	95-110	85-94	70-84	69
Q	111	95-110	85-94	70-84	69
Ballar	-2	0	2	3	4
4. 30 sekund 20 marta wtirib turishdan keyin ChSS ni tikla-nish vaqti (daqiqqa, sek) W	3	2-3	1,30-1,59	1.00-1.29	59
Q	2	2-3	1.30-1.59	1.00-1.29	58
Ballar	-2	1	3	4	5
1. Panja dinamo-metriyasi %					
Tana massasi W	60	61-65	66-70	71-80	81
Q	40	41-50	51-55	56-60	61
Ballar	0	1	3	3	4
Salomatlik darajasini umumiy bahosi	4	5-9	10-13	14-16	17-21

II-Bob. Salomatlikni yaxshilash uslublari

2.1. Eshlarni jismonan rivojlantirish uslubi

P.Breg yurishni "barcha mashqlarning qiroli" deb atagan, yapon mutaxassisleri esa kuniga " 10 ming qadam yurish" tavsiya etadilar.

N.Amosov "Agar yurganda yurak urishi minutiga 120 martani tashkil etmas ekan, bunday yurish vaqtni bekorga sarflash demak-dir", degan edi. Yurish harakat tezligi soatiga 5- 6 km ni tashkil etsagina foydali bwladi. Bunda inson albatta terlashi va charchoqni his etishi kerak. Umurtqa po»ona profilaktikasi va umurtqani sog`lomshtiruvchi mashqlar. Bunday mashqlarni bajarishda P.Breg quyidagi qoidalarga amal qilishni tavsiya etadi: Keskin harakatlar kilmaslik; mashqlarni wz imkoniyatlaridan kelib chiqib bajarish; mashqlarni harakatning maksimal amplitudasi bwyicha bajarmaslik.

P.Bregning takidlashicha, umurtqa tuzilaetganda mushaklar va bwg`imlar kuchayadi va normal qomatni shakillantiradi. Qon aylanishi yaxshilanadi. Boshqaruvchi asboblardagi bosim pasaysa barcha ichki azolar mustahkamlanadi, nafas olish chuqurlashadi va barcha xujayralar kislorod bilan twyinadi. Har bir mashq 3 - 10 martadan bajariladi.

1- mashq. Polga old taraf bilan etib, tozni kwtaring va orqani ey shaklida qayiring. Tanani kaftlar va oeq panjalari kwtarib turadi. Tos qism boshdan balandroqda turishi lozim. Oeqlarni elka kenglikda eying. Tizzalar va tirsaklarni tw»r-lang. Tosni deyarli polgacha tushiring. Oeqlar va qwllar tw»ri holatda. Boshni kwtaring va keskin orqaga eging. Tosni mumkin qadar past-ga, keyin mumkin qadar balandga kwtaring va orqani qayiring.

2- mashq. Bu mashq asosan jigar va buyrakka boruvchi asab-larni mustaxkamlashga mwljallangan. U asab buzilishlari natija-sida yuzaga kelgan kasalliklarni engillatishga erdam beradi.Erta qarib qolgan , bwsh jigar, qotib qolgan buyraklar ushbu mashqlarni bajarish natijasida yana yaxshm ishlay boshlaydi. Polga old taraf bilan (litsom vniz) eting, tozni kwtaring va orqani qayiring. Tana kaftga va oeq barmoqlariga tayanadi. qwl va oeqlar twg`ri holatda. Tosni mumkin qadar chapga buring, chap biqinni imkon qadar pastroq tushuring. Huddi shu mashqni wng tomonga qarab bajaring. Oeq va qwllarni bukmaslikka harakat qiling.

3-mashq. Bu mashqda umurtqa pog`ona tepadan pastga tomon bosh holatga keladigan. Har bir asab markazi jalb etilgan. Tos qismi bir holati engillashadi. Umurtqaga birikkan mushaklar mustahkamlanadi.

Boshlang`ich holat. Polga wtiring, qwillar orqada tosni kwta-ring. Bu mashq tez tempda bajariladi.

4- mashq. Ushbu mashq umurtqaning oshqozonni boshqaruvchi asablari twplangan qismiga yaxshi kuch beradi. Polga chalqancha eting, oeqnlarni uzating, qwillarni eng qwyng. Oeqlaringizni bu-king, qwillaringiz bilan ularni quchoqlab, kwkragingizga torting. Gavdangizni shunday xolatga 5 sekund ushlab turing.

5 -mashq. Bu mashq umurtqani tortishga erdam beruvchi muxim mashqlardan biri. Bundan tashqari u asablarni jalb etib ywg`on ichakka kuch ba`ishlaydi. Boshlang`ich xolat xuddi 1- mashqnikidek. Polga old taraf bilan etib, tosni kwrtaring va orqani ey shaklida qayiring, boshingizni pastga qaratib twg`ri xolatdagi oeq va hollarga tayaning. Shu holatda xonani aylanib chiqing. Boshlang`ich xolat. Wtiring xar bir tarafga 20 - 30 martadan buriling; oeqnlarni ikki tarafga eyib oldinga 20 - 30 martadan egiling. Boshlang`ich xolat. Chalqancha eting. Oeqnlarni boshga qarab 20 - 30 marta olib boring. Boshlang`ich xolat. Wtiring, oeqnlarni "velosiped" qilib 20- 30 marta bukib ezing; bukilgan oeqnlarni har bir tarafga 20 - 30 martadan qimirlating. Boshlang`ich xolat. Chalqancha wtiring oeqnlarni 20 - 30 marta boshga ketma - ket olib boring (velosiped).

Boshlang`ich xolat. Wtiring, tizzadan bukilgan oeqnlarni kwrtaring (wng oeqni wnga chap oeqni chapga) 20 - 30 marta; qwillar boshning orqasida, wnga va chapga buking, bunda xar bir tarafga 20 - 30 martadan egilib, boshni wtirg`ichga tekizishga harakat qiling.

Tsigun sharq yakkakurashi barcha tizimlarining asosiga kirib, xitoy milliy madaniyatining bir qismi hisoblanadi. Nahorda trotuarlar, ywl chekkalari, xiebonlar wziga xos sport maydoncha-lariga aylanadi va turli eshdagi insonlar: erkaklar , aellar, bola-lar, qariyalar, hech kimga etibor bermay Tsigun va U-ShU bilan shug`ullan adilar. Tsigun xitoy tibbiyoti xazinasidagi nodir meroslardan biri bwlilib, uch ming yillik tarixga ega. Bu tibbiy davolanish va salomatlikni mustaxkamlashning milliy xususiyatlarga ega samarali vositasidir.

Tsigun turli kasalliklarning oldini olish, ularni davolash, salomatlikni asrash va mustaxkamlash, erta qarishning oldini olish, shuningdek, umrni uzaytirishda faol rol wynaydi. Ayniqsa, surunkali va murakkab kasalliklarni davolashda uning tasiri katta. Mana shuning uchun qadimda Tsigunni "Kasalliklarni bartaraf etuvchi va haetni uzaytiruvchi usul" deb atagan.

2.2. Jismoniy etuklikni rivojlantirishning modul, dastur va musobaqa uslublari

U-ShU profilaktik va davolash gimnastikasi tizimlari bilan uzviy bog`liqdir. U-ShU ning davolovchi va sog`lomlashiruvchi qirralari xalq tibbietining ajralmas qismini tashkil etadi. Xitoy manbalarida qayd etilishicha "U-ShU tizimini egallagan inson tanasining himoya xususiyatlarini oshiradi; muntazam mashqlar mustaxkam sog`likka erishishga erdam beradi va umrni uzaytiradi. U-ShU, shartli ravishda, uch ywnalishga ega sog`lomlash-tiruvchi, sport va xarbiy amaliy ywnalishlar.

Sog`lomashtiruvchi u-shu gimnastik mashqlar, tananing asosiy (son, qwl, oeq) xarakatlari joyni wzgartirish plastikasini ishlash, nafas olish mashqlari, massaj komplekslarini wz ichiga oladi. Tao deb ataluvchi mashqlar kompleksi yuqorida aytib wtilgan elementlarni wz ichiga oladi. U-ShU gimnastikasi bilan shug`ullan ish kuch, chayirlik, hara-katlar kordinatitsiyasini rivojlantiradi, katta sog`lomashtirish profilaktik ahamiyatga ega, ijobiy psixofirik tasir kwrsatadi, eng muhimi, jismoniy tayergarlik darajasi turlicha bwlgan insonlarning barchasi bu gimnastika bilan shug`ullan ishi imko-niyatiga ega.

Yapon tadqiqotchilarining fikricha U-ShU mashg`ulotlari konveyr liniyalarida mehnat unimdorligini oshirishga erdam beradi. Bu mashqlardan maktablarda, wrta maxsus wquv yurtlarida, oliy wquv yurtlarida charchoqni bartaraf etish, wquv va ishlab chiqarish faoliyatiga tetiklik bag`ishlash uchun ishlab chiqarish gimnastikasi sifatida foydalanish mumkin. Tayqzitsyuan xitoy madaniyatining ajoyib bir kwrinishi bwlib, sog`lomashtirishning samarali tizimi va inson qalbining

eng ezgu qirralari twg`risidagi talimotni wz ichiga oladi. Tayq-zitsyuan erdamida wzini bwsh qwyish, yumshoqlik, uyg`unlikning tabiiy tamoyillari tiklanadi.

Nafas olish va harakatlar bilan birlashtirilgan psixokontsentratsiyaning ratsional usullari organizmni yaxshilaydi, aqliy va ruxiy charchashni bartaraf etadi. Nafas olish va kontsentratsiya usullarining bosh miya faoliya-tini yaxshilash, organizmning kwpgina funktsiyalariga ijobiy tasir etishi olimlar tomonidan isbot qilngan. Tayqzitsyuan sog`lomlashtiruvchi vazifalari juda ajoyib. Bundan tashqari bu tizim bilan muntazam shug`ullan ish kwpgina kasalliklarni davolashda juda qwl keladi. Shu sababli Xitoyda Tayqzitsyuandan nafaqat sog`lomlashtiruvchi tizim, balki terapiyaga hamroh kwrinishi sifatida ham foydalaniladi. Oshqozon - ichak ywli kasalliklarida bunday mashg`ulotlar oshqozon va wn ikki barmoqli ichak yarasining tez bitishiga, gastroptoz va surunkali gastrit entrit kasalliklarini davolashda erdam beradi. Ulardan yurak tomir tizimi kasalıkları: yurak tomirlarining zaralanishi gipertoniya, gipotoniya, qon aylanishi etishmovchiligi, aterosklerozni davolashda xam foydalaniladi. Tayqzitsyuan mashg`ulotlari konda albumin sonini oshiradi, globulin va xolesterin tarkibini kamaytiradi va atero-sklezning oldi olinad.

Hozirgi kunda Xitoy profilaktoriyalari va shifoxona-larida Tayqzitsyuan bemorlarni reabilitatsiya qilishda kuchli vosita hisoblanadi.

Suyaklar usti yupqa kemirchak bilan qoplangan. Bu kemirchak plastinkalari juda silliq, shuning uchun ular bir - biriga tegib sirpanganda ishqalanish juda yuqori bwladi. Bundan tashqari suyaklar bir biriga ulangan joy sumka eki kapsulaga kiradi. Suyak sumkasining ichki sirti maxsus suyuqlik ajratadi, bu suyuqlik suyaklarga surtilib kamroq ishqalanish bilan harakatlanish imko-nini beradi. Bu suyuqlikning wziga xos xususiyati shundaki, suyak-lar qancha kwpgin ishlasa suyuqlik shuncha kwpgin ajralib chiqadi.

Akademik N.M. Amosovning fikriga ko'ra sog'lomlash-tiruvchi mashqlarning hajmi insonning jismoniy ahvolidan kelib chiqish kerak. 20 - 30 eshgacha harakat (takrorlashla) qilish kifoya. Agar suyaklaringizda og'riq paydo bo'lgan va eshingiz 40 dan oshgan bo'lsa har bir suyak uchun xarakatlar dozasi 50 dan 100 gacha ko'zartiladi. Suyaklar zararlanganligi yaqqol bo'lsa, N.M. Amosov-ning fikricha har bir suyak uchun takrorlashlar 200 - 300 ta bo'lishi kerak. Yani, eshing qanchalik katta bo'lsa suyak kasalliklarining oldini olish uchun ko'proq vaqt ko'proq harakat qilish lozim.

- Mashqlar kompleksi.*** 1 Turish: o'ng qo'l ezilgan, qo'llar pastda. Har 1:4 hisobda boshni oldinga, orqaga, yuqoriga, chapga egish.
2. Turish: o'ng qo'l ezilgan, qo'llar ikki enga uzatilgan, har bir hisobda qo'l bilan aylantirib harakatlantirish.
3. Turish: o'ng qo'l ezilgan, qo'llar ikki enga uzatilgan, har bir hisobda qo'llarini aylantirib harakatlantirish.
4. Turish: o'ng qo'l ezilgan, qo'llarda gimnastika tae»i va skakalka. qo'llarni yuqoriga to'g'ri uzating va elka suyaklarini ishlatib aylana hosil qiling va boshlang'ich holatga qayting.
5. Turish: o'ng qo'l ezilgan, qo'llar belda 1:3 hisobda gavdani chapga, oldga, yuqoriga prujinali egish.
6. Turish: o'ng qo'l ezilgan, qo'llar belda 1:3 hisobda gavdani egib yuqoriga qo'l bilan chap o'ngga prujinali egish, 4 hisobda boshlang'ich holatga qaytish. Xuddi shu mashqni chap qo'l bilan yuqoriga o'ngga prujinali egib takrorlang. egilgandan barmoqlar uchi eki kaft bilan polga tegishga harakat qiling.
7. O'ng qo'larni keng ezing. Har bir hisobda qo'llarni engga ezib yuqoriga, oldga, chapga, egiling.
8. Turish: o'ng qo'l ezilgan, qo'llar belda 1:4 hisobda gavdani yuqoriga, 5:8 hisobda chapga aylantirib harakatlantiring.

9. Turish: oeqlar ezilgan, qvllar eng 1 deganda tizzani bir oz bukib orqaga egiling, qvllaringiz bilan tovonlaringizga tegizing, 2 deganda boshlan»ich holatga qayting.

10. Turish: oeqlar ezilgan, qvllar oldga uzatilgan. Oeqlarni navbatma-navbat siltab kwtarib qvllarga tegizing.

Mashqlar turgan joyda, yurib, sekin yugurib, 20- 30 martadan bajariladi. Basketbol, futbol, qwl twpi, tennis, badminton va boshqa sport wyinlari golenostopniy, koleniiy va elka suyaklari pro-filaktikasida samarali vosita hisoblanadi.

Murabbiy M.Tartakovskiy gavda tuzilishini yaxshilash uchun mashqlar kompleksini ishlab chiqdi. Qorin mushaklari bwyi eki bel hajmi meerga twg`ri kelmaydiganlar uchun bu kompleks juda foydali. Bu erda erkak va aellar uchun bir xil mashqlar berilgan bwlsa ham muntazam shug`ullan ish davomida gavda tuzilishining wziga xos xususiyatlari tufayli turlicha bwladi (erkaklar qorni va orqasi mushaklari ajralib turadigan, aellarda mushaklar reliefi tekislanib, yumshoq bwlib qoladi).

Individual kompleks wz ichiga qiyinchilik darajasi unga baland bwlmag 8 mashqni wz ichiga oladi. Tana holati wzgarmagan holda mushaklar tortilishiga nafas olish, bwshashishga nafas chiqarish mos keladi. Mashqlarni etib bajaraetganda korpus holatini qvllar bilan, oeqlar holatini tayanch erdamida qvllab turish mumkin. Bir tomonga bajariladigan mashqlarni, albatta ikkinchi tarafga ham shuncha marta takrorlash kerak.

Birinchi mashg`ulotdan swng mushaklar o»rishi mumkin. Bu normal yuklama natijasi bwlib, mashg`ulotlarni twxtatishga sabab bwla olmaydi. Ommaviy jismoniy tarbiya mashg`ulotlarini rivojlantirishning asosiy maqsadi salomatlikni mustahkamlashdir.

Turli mamlakatlarda sog`lomlashtirish ishlari qanday ywlg qwyilgani bilan tanishib chiqamiz. Chet el maktablarida jismoniy tarbiya mashg`ulotlariga bo-lalik yillaridanoq barqaror, eng muhimi ongli qiziqish

uy»otish bwyicha bir qator usullar muvaffaqiyat bilan tadbiq etib kelinmoqda. Kwp hollarda jismoniy tarbiya darslarining yakuniy wquv maqsadi aynan shunday belgilanadi. Ushbu maqsadga erishishning asosiy usuli harakat faolligiga qiziqishni tarbiyalashdir. Turli mamlakatlarda jismoniy tarbiya masalalari bwyicha nazariy mashg`ulotlar turlicha nomlanadi, ammo ularning barchasi yagona sog`lomlashtirish ywnalishiga ega. AQSh va Yaponiyada "Sog`lom haet tarziga wrगतish"; Avstraliyada "Bwsh vaqtdan twg`ri foydalanishga wrगतish"; Finlandiyada "Sog`lom haet tarzi kwnikmalarini shakllantirish".

Yaponiyada "Sog`lom haet tarziga wrगतish" bolalar bo»cha-sining katta guruhidanoq boshlanadi. Avstraliya sog`liqni saqlash, jismoniy tarbiya va faol dam olish masalalari bwyicha kengash mutaxascislari, bwsh vaqtdan tw»ri foydalanishga wrगतishni faoliyatlarining muhim sohalari-dan biri hisoblashadi. Kengash yuqorida qayd etilgan predmetni talimning majburiy dasturiga kiritish bwyicha faol ish olib bormoqda. Wz navbatida, Kaliforniya sog`liqni saqlash, jismoniy tarbiya faol dam olish va raqslar masalalari buyicha assotsiatsiyasi tomonidan salomatlik bwlimini yaratish bwyicha qaror qabul qilingan. Ushbu asostsatsiya vazifalariga Kaliforniya shtatining barcha umumiy talim maktablarida salomatlik maktab dastur-larini kiritish kiradi. Bu dasturlar wsib kelaetgan avlodda salomatlieni asrash va mustaxkamlash borasida karor qabul qilish kwnikmalarini shakllantirishga erdam beradi. Mashg`ulotlarni bolalar bo»chasidan tortib umumiy talim maktablarining 12 sinfigacha wtkazish rejalashtirilgan. Shuni qayd etish lozimki, hozirda AQSh ning kwpgina shtatlarida bunday dasturlar alla-qachon tadbiq etilgan. Ularning samaradorligi va maqsadga muvofiqligi amaliyda isbotini topdi. Bolalar, wquvchi va talaba eshlar uchun ochiq havoda jismoniy mashqlar bajarish ularning jismoniy va aqliy kamolotiga erdam beruvchi muhim omil ekanligi barchaga malum. Harakatli, milliy va sport wyinlari nafaqat dam olish vositasi, balki ular jismoniy, shuningdek aqliy rivojlanishi-ning va

muhim betakror vositasidir. Turli - tuman harakatli mashg`ulotlar turli azolar, ayniq-sa, wpka faoliyatiga ijobiy tasir kwrstadi. Bu maqsadga erishishning eng tabiiy vositasi bu yugurishdir. Chunki yugurganda eng kwp mushaklar xarakatga keladi. Ayni paytda tez yugirish terining bu»lantirish faoliyatini kuchaytiradi, natijada uglekislotalar va teri chiqindilari tanadan tezroq chiqib ketadi va bu esa salomatlikni mustahkamlashga erdam beradi. Harakatli mashg`ulotlar ovqat hazm bwlishi va uyquga ham yaxshi tasir kwrstadi. Jismoniy mashqlar va ochiq havoda kwproq bwlishi modda almashuvini tezlashtiradi: ishlatilgan moddalar-ning ajralib chiqishi ovqat qabul qilish ehtiejini paydo qiladi. Jismoniy mashqlarning insonning ruhiy va jismoniy holatiga tasirini ham qayd etish muhim. Harakat faolligi hordiq chiqarish va bwsh vaqtni wtkazish vositasi sifatida insonda osoyishta va eqimlm kayfiyat uyg`otadi, inson wzidan, atrofdagilardan, turmushdan qoniqish hissini tuyadi. Bunday ruhiy osoyish-talik jismoniy holatga ijobiy tasir kwrstadi. Shu sababli eshlarni bwsh vaqtdan ratsional foydalanishga wrगतish juda muhimdir. Kross bu tabiiy sharoitda turli balandliklar, pastliklar va boshqa twsiqlardan oshib yugirishdir. Kross eshlarni tez xarakatlanish, mwljalni twg`ri olish, tabiiy twsiqlarni engish, wz kuchini twg`ri baholash va sarflash kwnikmalarini tarbiyalaydi. Estafetalar guruxli musobaqa bwlib, jismoniy mashqlar-ning turli kwrinishlari (yutish, yugurish, suzish, va gimnastika, sport wyinlari elementlarini wz ichiga olgan sport turlari.) bwyicha wtkazilishi mumkin. U jismoniy mashqlarning bir kwri-nishi eki bir necha kwrinishlari kombinatsiyasi bwyicha tashkil etilishi ham mumkin.

Estafetalar bir jins vakillaridan iborat guruhlar eki yigit va qizlardin iborat komandalar wrtasida wtkaziladi. Estafetalar yuqori emotsianallik bilan ajralib turadi, ishtirokchilar katta jismoniy va ruxiy zwriqish oladilar. Shuning uchun estafetalarga malum jismoniy tayergarlikka ega yigit va qizlar jalb etiladi. Suzish va suv wyinlari, quyi va havo chiniqishlari bilan kompleks musobaqalar asab, nafas olish, yurak tomir, xazm qilish tizimlari

funktsiyasi va tuzilishida, shuningdek harakat apparati, qon tarkibida ijobiy wzgarishlarni keltirib chiqaradi. Chwmilish va suzish vaqtida suv va tashqi faktorlarning mun-tazam tasiri organizmda barqaror kwnikish reaksiyalarini ishlab chiqaradi bu markaziy asab tizimiga, u orqali butun azolar va tizimlar funktsiyalariga ijobiy tasir kwrsatadi. Hidroaerobika jismoniy mashqlarni suvda bajarishdir. Kichik maydonda kichraytirilgan darvozalar bilan, oz sonli wyinchilar bilan (2x2, 3x3) bitta eki ikkita gol bilan futbol wynash. Kwp gol urgan komanda g`olib hisoblanidi. Ip tortib oz sonli ishtirokchilar (2x2, 3x3) bilan voleybol eki badminton wynash. Har bir ywqotilgan twp uchun raqib guruxga ochko beriladi. Wyin 8 ta twp ywqotishgacha wynaladi. Daraxt shohida kim kwp tortiladi: boshlan»ich holat etishdan bir minut davomida gavdasini kwrtarish; etgan holda qwllarni bukib ezish; tosh kwrtarish.

Milliy va harakatli wyinlar. Dam olish vaqtida "Oq tol", "Oq suyak", "Oq terakmi, kwk terak", kabi wyinlarni wynash tavsiya etiladi.

Dam olish kuni turistik saehat. Dam olish kuni turistik saehat qilish jismoniy tarbiyaning keng tarqalgan tiklanish (reakratsion) shakillaridan biridir. Uning asosiy vazifasi wquv, mehnat faoliyatidan charchash hissini bartaraf etish, ish qobiliyatini tiklash.

Turistik saehatda mushaklar nasosi faol harakat qiladi, natijada vena qoni va limfatik suyuqlik tez yurishadi va ularning oziqlanishi , modda almashuvi faollashadi.

Jismoniy yuklama kunlar soni (1 :2kun) bir kunda wtilishi lozim bwlgan masofa, yuklama xajmi, xarakat tezligi, olib wti-lishi lozim bwlgan yuk og`irligi bilan reglamentlashtiriladi. 10 - 20 km masofada harakat tezligi 4 5 km/coat , dam olish oralig`i 10 15 minut, ywl yurish vaqti 45 50 minut bwlishi tavsiya etiladi. Harakat reglamentlashtini shunday tuzish kerakki, ywlning katta qismini dam olish joyigacha yurib wtish kerak, harakatni qorong`u tushishidan bir soat oldin, tunda uxlash uchun joy tayerlash uchun twxtatish lozim. Turistik saehat vamologik tarbiyaning

keng tarqalgan shaklidir. Turistik saexat talabalarning harakat sifatlarini rivojlantiruvchi tasir kwrstadi, chidamliligini oshiradi, kuchiga kuch qwshadi, aqliy va jismoniy mehnat qobiliyatiga yaqqol tiklovchi tasir kwrstadi. Turizmning rivojlantiruvchi va harakatli wyinlar bilan uy»unlashganda oshadi. Turizmda yuklamaning bir meerdagi inten-sivligi bwsh tayerlangan talabalarni ham jalb etishga imkon beradi.

III-Bob. Organizmning funksional imkoniyatlari

3.1. Organizmning ishchanlik qobiliyati

Jismoniy mashqlar talabani nafas olish organlariga va ruhiy holatiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Mushaklar muntazam xarakatlantirib turilmasa insonning markaziy asab tizimi ijobiy zaryadlardan mahrum bo'ladi. Sustlashgan haqiqiy tonus, tushkunlik holati jahldorlik va vazni qo'lda tutib turolmaslik reaksiyalari bilan tutashib ketadi. Jismoniy mashqlar talabani nafaqat jismoniy, balki ruhiy holatiga ham ijobiy ta'sir etadi, bu esa, vazni navbotida, talim-tarbiyaviy va sog'lomlashtirish jaraeni samaradorligini oshiradi. Inson organizmi rivojlanishining qabul qiluvchi davri talabalik eshida yakunlanadi. Talaba eshlar uchun katta imkoniyatlarga ega bo'ladi. Aynan shuning uchun jismoniy tarbiya va sport salomatlikni mustahkamlash uchun muhim vosita komil insonni tarbiyalash uchun tabiiy va biologik asos hisoblanadi, qiziqish, fan bilan shug'ullanish va kasb egallashga bevosita erdam beradi.

Jismoniy mashqlar inson organlari va tizimlari faoliyatiga ijobiy ta'sir etuvchi turli siljishlarni keltirib chiqaradi. Jismoniy mashqlar zamirida mushak qisqarishlari etadi, mushaklar inson vaznining 3-4 qismini tashkil etadi. Mushaklar qisqarishi energiyasi ishlatgan mushakka kislorod va turli oziqlantiruvchi moddalar oqimining ko'payishi hisobiga hosil bo'ladi, ayni paytda yurak ko'p faoliyati yaxshilanadi. Ishlab turgan mushakda ko'plab mayda kapillyar qon tomirlar paydo bo'ladi.

Shunday qilib, mushaklar rivojlanishida oziqlanish sharoiti yaxshilanadi, umumiy qon aylanishi engillashadi. Talabalik davrida qon aylanishi, esh bolanikiga nisbatan sustroq bo'ladi. Qon aylanishini jadallashtirish uchun yurak ishlashini faollashtirish kerak. Yurak faoliyati, vazni navbotida, mushaklar ishi ta'sirida yaxshilanadi, boshqacha cho'g'ida esa kapillyar-lardan venaga oqadi.

Tinchlik, xarakatsizlik etarlicha xarakatlarning bajarilmasligi yurakka salbiy ta'sir ko'rsatadi va turli kasalliklarga sabab bo'ladi.

Adabiy manbalar va etkazilgan tadqiqotlar tahlili jismoniy tarbiya amaliy mashg'ulotlarida qo'uv dasturi boshqacha harakat ko'nikmalarini shakllantirish, harakatlarni boshqarishga yo'naltirilgan qo'uv yuklamasidan foydalanilganligini tasdiqlaydi. Natijalar ko'zga ko'rinarli emas, chunki qo'uv yuklamasi hajmi, jadalligi uncha baland emas. Jismoniy tarbiya usul va vositalari shaxsning tipologik xususiyatlari, jismoniy rivojlanish, jismoniy ahvol, Werta Osie iqlimi xususiyatlarini hisobga olmaydi. Baen etilganlardan shunday xulosa kelib

chiqadiki, eshlarni jismoniy etuklikka erishtirishga, salomatlikni asrash va mustahkamlash, ish kobilyatini oshirishga ywnaltirilgan, ilmiy asoslangan jismoniy mashqlar deyarli ywq. Shuning uchun ilmiy asoslangan jismoniy mashqlarni aniqlash uchun matematik statistika usulidan foydalaniladi. Pedagogik jaraen omillarining wzaro bog`liqltgt xususiyatlarini aniqlash uchun maxsus dastur ishlab chiqilgan. Pedagogik jaraen omillarining wzaro bog`liqligi xususiyatlarini aniqlash uchun maxsus dastur ishlab chiqilgan. Pedagogik jaraenda uning tarkibiga kiruvchi omillar wzaro bog`liqdir. Bir omilni ikkinchi omil wzgarishiga mos wzgartirish mahorati pedagogik jaraen samarasini yanada oshiradi.

Malumki, jismoniy sifatlarni tarbiyalash jaraenida kuchni, tezlikni, chidamlikni rivojlantirish orasida ayrim hollarda ijobiy aloqa, bazan esa wzaro bo»liqlikning ywqligi kuzatiladi, yani, yuqorida sanab wtilgan sifatlarning birortasi rivojlansa boshqa sifatlarni ham rivojlanadi va, nihoyat, salbiy bog`liqlik, yani biror sifat rivojlansa, boshqa sifatlarni rivojiga emon tasir kwsatadi. Jismoniy tarbiya sohasidagi tadqiqotlar eng avvalo, wquv sog`lomlashtirish jaraenini wrganish bilan bog`liq, qullanilayotgan uchul va vositalarning afzalliklari haqida harakat sifatlarning rivojlanishi, yurak-qon tizimi funktsiyalarining xususiyatlari kwrinishidagi pedagogik samara guvohlik beradi. Pedagogik samara ikki tomonlama (sifat va son) xarakterlanadi.

Metodika pedagogikani tadqiqotning statistik usullar bilan boyitadi. Ular wzlari ochgan obktiv qonunlarni matematik model, yani wrganilgan hodisaning turli tomonlarini xarakterlovchi kwsatkichlar wrtasidagi u eki bu munrsabatlar kwrinishida ifodalash imkonini beradilar. Kwsatkichlar wrtasidagi malum munosabailarning bunday modeli funktsional tabelik deyiladi. Uning mohiyati shundaki, bir kwsatkichning wzgarishi, qoidaga binoan, ikkinchi kwsatkichning shunga xos wzgarishiga olib keladi. Funktsional tabelik haqidagi bilim tobe kattalik (funktsiya) kwsatkichlarini boshqaruvchi kattalik (argument) ning istalgan kwsatkichlariga qarab oldindan aytib berish imkonini beradi. Bundan funktsional amaliy va ilmiy ahamiyati kelib chiqadi. Funktsional modellar baen etilgan jaraenning borishini oldindan aytib berish, bu jaraenni boshqarish imkonini beradilar va samarali pedagogik usullarni tanlashga erdam beradilar.

Funktsional aloqa qatiy tabelikni aks ettiradi, bunda biror bir omil qiymatining wzgarishi ikkinchi omil qiymatining xuddi shunday wzgarishiga sabab bwladi. Bunday aloqa aniq fanlar uchun xarakterli hisoblanadi. Pedagogikada esa ular umumiy variantlarda va shartli chegaralarda kuzatiladi.

Statistik aloqalar eki korrelyatsiya biror bir omilga boshqa bir omilning bir emas, bir necha qiymatlari mos keladigan holatdagi bog`liqlikning statistik aniq son wchamlarini topish imkonini beradi. Bunday holatda aloqa olingan bir qator wzgarishlarning wrtacha qiymatlarida ifodalanadi. Korrelyatsiyaning bir necha ywnalishlari mavjud: twg`ri ijobiy, salbiy; teskari ijobiy, salbiy korrelyatsiyalar.

Aloqaning son kwrsatkichlari bir necha darajalarga bwlinadi: kuchsiz aloqa-korrelyatsiya koefitsenti 0,30 gacha; wrtacha aloqa-korrelyatsiya koefitsienti 0,31 dan 0,69 gacha; kuchli aloqa-korrelyatsiya koefitsienti 0,70 dan 0,99 gacha.

Talabalarni sog`lomlashtirishning samarali vositalarini aniqlash uchun jismoniy rivojlanish, gavda tuzilishi, jismoniy va funktsional tayerlik kwrsatkichlarining korrelyatsion tobeligi belgilangan. Harakat sifatleri, jismoniy rivojlanish, gavda tuzilishi, jismoniy ahvol kwrsatkichlarning darajasini baholash bwyicha tadqiqotlar qizlarda 36, yigitlarda 47 testlar bwyicha wtkazildi.

Bunday endashuv, yani talabalarni jismonan etiltirish uchun ilmiy asoslangan mashqlarni aniqlash sog`lomlashtirish- profilaktika ishini samarali rejalashtirish, sog`lomlashtirish jaraenini jadallashtiruv maqsadiga muvofiq vositalarni tanlash imkonini beradi.

Malumki, qizlarda bwy va og`irlik kwrsatkichlari ($r=0,9$), wpaning haetiy sig`imi va bwyin aylanasi, bilak dinamometriyasi va tananing «og`irligi wrtasida katta tobelik aniqlangan. Yigitlarda esa bwy va og`irlik, bilak dinamometriyasi va tana kuchi ($r=0,9$) wrtasida katta tobelik mavjud.

3.2. Sport turlari musobaqalarining, wyinlarning eshlarni tarbiyalash va sog`lomlashtirishtagi urni

Oliygoxda wqish davri manaviy va jismoniy sifatlar-ning faol shakllanishi davriga twg`ri keladi. Jismoniy tarbiya talim - tarbiyaviy va sog`lomlashtirish jaraenlarining ajralmas qismidir. Jismoniy mashqlarni meerlash - talabalar salomat-ligini rivojlantirish masalalarini hal qilish shartlaridan biridir.

Talabalar harakat faolligini meerlash muammosi muhim ahamiyatga ega, chunki oxirgi paytda eshlarda wsib boraetgan gipo-dinimiya sezilmoqda. Bu wquv mashg`ulotlar hajmining nafaqat auditoriyada, balki uyda ham kattaligi bilan bo`liqdir. Natijada salomatligi qoniqarsiz,

ortiqcha vaznga ega, turli kasalliklarga moyil, qomati buzilgan, kwzi yaxshi kwrmaydigan, ruhiyati tushkun talabalar foizi oshib bormoqda.

Eshlar salomatligini asrash va jismoniy sifatlar daraja-sini kwrtarish uchun minimum 2,5 ming kkal energiyani sarflaydigan harakat rejimi zarur, bu kwrsatkich deyarli 600 motorli kkalni tashkil etadi.

Harakat faolligi etishmovchiligi wsatgan organizmning kwpgina funktsiyalariga salbiy tasir kwrsatadi va qator kasallik-larning paydo bwlisi va rivojlanishida patogenetik omil hisob-lanadi.

Wsmirlar harakat rejimidagi etishmovchilikning salbiy tasiri ushbu eshga xos bwlgan akseleratsiya holati bilan murakkablashadi. Jismoniy tarbiya meerlarining noadekvatligi orga-nizmning wsishi va rivojlanishiga eki, yuklamaga qarab, orqada qolishiga erdam beradi.

Talabalar harakat faolligi meerlarining gigenik tamoyillari D.Sharipova (1991) tomonidan ishlab chi qilgan. İxtieriy harakat faolligi nafa qat harakatga bwlgan biologik ehtiej (kinezofiliya) emas, balki wquv mashg`ulotlari, jismoniy tarbiya tizimi, shuningdek, iqlim sharoitlariga bog`liq hamdir, deydi D.Sharipova. U talabalar harakat rejimini tashkil etish va gipodinamiyaning kuzgi - qishki davrda oldini olishni tavsiya etadi.

M.Ya.Vilenskiy (1978)talabalar uchun harakat faolligining quyidagi optimal darajasini taklif etadi: sutkada 14-19 minut qadam eki kuniga 1,3-1,8 soat istalgan mashg`ulotlarda qatnashish.

Bazaviy dasturda haftalik harakat rejimi tavsiya etiladi: erkaklar uchun - sog`lomashtiruvchi yugurish - 15-17 km, twsinda tortilish - 70-80 marta, gavdani oldinga engashtirish 90-120 marta; aellar uchun - sog`lomashtiruvchi yugurish - 12-14 km, turgan joyda arqonda sakrash - 350 marta, etgan joydan gavdani kwrtarish, qwllar bosh orqasida, oeqlar jiplashtirilgan - 100-120 marta, wrta tez-likda yurish -21-36 km.

Taniqli frantsuz mehnat fiziologlari Sherrer va Mono harakat faoliyatini quyidagi uch kategoriyaga bwlisni taklif etdi-lar:

-loqal ish: uni bajarishda 30 % mushaklar uncha kwp energiya sarflamasdan ishtirok etadilar.

-regonal ish: uni bajarishda 50 % mushaklar wrtacha energiya sarflab ishtirok etadilar

-global ish: 70 % kam bwlmgan mushaklar ancha energiya sarf qilib ishtirok etadilar.

Dastlabki ikki kategoriya aniq sog`lomashtiruvchi samaraga ega emas. Faqat global harakatli faoliyat salomatlikni mustah-kamlashga erdam beradi. Ularning bajarilishi yurak - qon, nafas olish tizimining jadal faoliyati va kwp energiya sarflanishi bilan bog`liq.

Ì.V.Muravov (1984) chidamlilik rivojlanishi bilan bog`liq jismoniy yuklamalar qon aylanish organlari kasallikla-rining rivojlanishi havfini ancha kamaytiradi. Semizlikda tana vaznini meerashtirish uchun muntazam, uzoq davom etuvchi jismoniy yuklamalardan (1-1,5 soat davomida sekin yugurish, su-zish, chang`ida yurish, velosiped haydash) foydalanish kerak.

Amerikalik olimlar salomatlikni asrash uchun har bir inson har kuni mushak kuchlarining evaziga 1200-2000 kkal sarflashi kerak, deb hisoblaydilar. Aqliy mehnat namoendalari atigi 600-700 kkal energiya sarflaydilar.

Jadvalda turli jismoniy mash qalar bilan shug`ullan ganda qancha energiya sarflanishi keltirilgan.

Yuqori tezlikda sog`lomashtiruvchi yugurish, sport wyin-lari bilan shug`ullan ish energiya sarflash bwyicha etakchi wrinni egallaydi.

Ìssiq iqlimning unga moslashgan va moslashmagan inson-ning funktsional holatiga tasirining kwp jihatlari malum darajada wrganilgan (Z.Ì.Umidova, 1949; A.Yu.Yunusov,1961; S.Ì. Shamsiev, 1966; A.Yu.Tames, P.A.Solomko, 1968; A.D.Slonim, 1969; R. Axmedov, 1977).

A.İ.Yarotskiy (1976) fikricha, inson motorikasini issiq iqlim sharoitida rivojlantirishda tizim tashkil etuvchi omil-ning strukturaviy komponentlarini quyidagilar tashkil etadi:

1) optimal jismoniy yuklama; 2) jismoniy mashqlarning uy»unligi; 3) organizmning harakat, issiqlik va nur moslashi-shining birligi; 4) mashqlar yuklamasi jaraenida va jismoniy mashqlar bilan shug`ullan uvchilar turmush rejimi tiklovchi va stimulyatsiyalovchi vositalar tizimi; 5) sog`lomashtirish tadbir-lari tizimi; 6) organizmning salomatligi dinamikasi va funktsio-nal statusi haqida joriy tibbiy - biologik va dispanser malu-motlar asosida jismoniy rivojlantirish vositalarini wz vaq-tida korrektsiyalash.

E.S.Alibaev (1978) eksperimental tadqiqotlar natijasida etarlicha shug`ullan magan va moslashgan organizmlarning funktsio-nal tizimida wzgarishlar rwy bermasligi uchun jismoniy mashg`ulotlar va musobaqalarni kunning issiq qismida (30 gradusdan ortiq temperatura) wtkazmaslikni tavsiya etadi.

Tadqiqotlar natijasida shuni qayd etish mumkinki, wquv jaraenida yilning issiq vaqtida yaqqol bilinuvchi fiziologik funktsiyalarning fasliy perilodikasi namoen bwladi. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug`ullan uvchi shaxslarda fasllar wzgarishining tasiri silliq kechadi. Funktsional wzgarishlar xususiyatlari rivojlantirish vositalarini yil fasllariga qarab tanlash uchun asos bwlib xizmat qiladi. (A.İ.Livitskiy, A.S. Xolmatov, 1988).

Toshkentda iyul, iyun va avgust oylaridagi biotermik sharoitlar iyul sharoitlaridan kam farq qiladi. Organizmda kwv issiqlik ywqotish ayniqsa, yanvar oyida kwproq qayd etiladi. Manfiy qiymatlardan musbatga wtish aprel oyining birinchi yarmida, musbat qiymatlardan manfiyga wtish esa oktyabr oxiri va noyabr boshlarida tugallanadi. Aprel, oktyabr oylari issiqlik darajasi qulay vaqtdir.

Inson issiqligi kursatkichlarining sutkalik wzgarishi ham yil fasllariga bog`liq: ezda va kuz faslining boshida biotermik kursatkichlar sutkada kam wzgaradi, qishda va bahorning dastlabki ikki oyida biotermik kursatkichlarning sutkalik wzgarishi yuqori bwladi. Bu esa qishda va wtish fasllarida shamol-lash kasalliklarining kwpayishiga olib keladi (B.A.Ayzenshtadt, L.P.Lukina, 1982).

Jadvalda (8.8) Toshkent Hidrometmarkazining 2000 yil uchun havo harorati qiymatlari kelirilgan. Malumki, shahar shi-moliy subtropiklar zonasida joylashgan. Havoning harorati dekabr, yanvar oylarida kuzatiladi. Eng qulay oylar aprel va oktyabr.

Sog`lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyani rejalashtirishda quyidagi holatlarni etiborga olish lozim:

1. Jismoniy tarbiya va sportda yuklamaga jismoniy mashq-larning shug`ullan uvchilar organizmiga tasiri sifatida qaraladi. Parametrlari (mashqlarning kattaligi, ywnalishi, tuzilishi)ga binoan jismoniy yuklama organizmga turlicha tasir kursatadi:

-rivojlantiruvchi yuklama, harakat sifatlari va jismoniy ish qobiliyati darajasini wstirish;

-qwillab - quvvatlovchi yuklama, ish qobiliyatini muayyan darajada ushlab turish;

-reabilitatsion yuklama, charchoqdan swng ish qobiliyatini tiklash;

-talim beruvchi yuklama, harakat bilim va kwnikmalarini egallash.

2. Talabalar jismoniy tarbiyasida, asosan, talim beruvchi yuklama qwillaniladi va u harakat kwnikmalarini shakllantirish, harakatlarni bosh qarish va jismoniy sifatlarga rivojlan-tiruvchi tasir kursatishga ywnaltirilgan.

3. Sog`lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya mashqlariga gavda tuzilishi, jismoniy rivojlanishni yaxshilash, nafas olish, yurak- qon, asab tizimlarini takomillashtirish kasalliklarning oldini olish aqliy va jismoniy ish qobiliyatini wstirish, talabani turli zararli tasirlarga qarshi

kurashuvchanligini taminlashga ywnal-tirilgan pedagogik jaraen sifatida qarash kerak.

4. Mutaxassislar inson jismoniy holatiga energiyaning sarflanishi jihatdan tasiriga qarab sport turlari klassifi-katsiyasini ishlab chiqdilar. Qizlar uchun jadallikdagi aerobika raqslari, badminton wyini, yigitlar uchun - atletik gimnastika, sog`lomashtiruvchi yugurish, sport wyinlari.

3.3. Eshlar salomatligini buzuvchi zararli odatlarning oldini olish

Malumki, pedagog va tarbiyachilarning mehnat jaraeni bolada yaxshi, foydali odatlarni shakllantirishga ywnaltirilgan. Odatlar ongsiz ravishda ketma-ket bajariladigan harakatlar yig`indisidir. Ular talim va tarbiya davomida shakllanadi. Eshligida shakllangan malakalar umr bwyi saqlanadi. Shuning uchun ota-ona va tarbiyachilar eshligidan bolalarni yaxshi odatlarga wrгатish zarur.

Odatlar fel-atvor zaminida etadi. Foydali odatlar jismoniy, aqliy va manaviy salomatlikni ushlab turish uchun xizmat qiladi. Foydali odatlarga intizomli bwlish, ozoda kiyinish, qattiq gapirmaslik, kerakli narsalarni tayinli joyga qwyish va boshqalar kiradi. Doimo bilim darajasini oshirish, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug`illanish, bwsh vaqtini wqish, musiqa eshitish, teatrlarga borishlar bilan wtkazish, uy ishlariga qarashish bolalarning kwpchilikni wrtasida hurmat-obrw qozonishi wquvchi muvaffaqiyatlarining garovidir. Bu harakatlarning barchasi odamni jismoniy va manaviy boyitadi va garmonik rivojlangan shaxsni shakllanishiga erdam beradi.

Sog`lig`iga jamoat tartibiga salbiy tasir qiluvchi odatlar-zararli odatlardir. Ularga ratsional bwlmgan kun tartibi, darsga tayerlanmaslik, nafsni tiyib olmaslik va boshqalar kiradi. Zararli odatlar, shaxsni jismoniy, aqliy va manaviy rivojlanishiga twsqinlik qiladi.

Chekish va uning organizmga tasiri. Yurak-tomir kasalliklarni keltiruvchi omillar orasida chekish uchinchi-twrtinchi wrnida turadi. Butun dune sog`likni saqlash tashkilotining malumotlariga qaraganda 20-25 eshlarda har kuni 9 ta sigaret chekkan kishi wz umrini 4,5 yilga, 10-15 sigaretni chekkan kishi esa umrini 5,5 yilga qisqartadi.

Sigaret chekkanda esh organizmda chuqur wzgarishlar rwy beradi. Aniqlanganki, sigaret tutunining tarkibida 30 dan ortiq zaharli moddalar mavjud. Ular orasidagi nikotin, is gazi, har xil kartserogen moddalar-masalan, benzpiren va

boshqalar odam haet faoliyatiga salbiy tasir qiladi. Kwpincha sigaretning salbiy tasiri nikotinga bog`liq bwladi. U 20 s davomida qonga tushib, markaziy va periferik nerv tizimiga faol tasir qiladi. Sigaret chekkan kishilarda birinchi daqiqalarda bosh miyadagi qon tomirlari kengayadi, natijada aqliy qobiliyat vaqtinchalik oshadi. Keyin tomirlar torayishi, miyaning qon bilan taminlanishi va aqliy qobiliyatining susayishi kuzatiladi. Chekuvchilarda yana sigaretga ehtiej tug`iladi. Uzoq vaqt davomida chekib turgan odamlarda miyaning tomirlari spazmatik ravishda tez-tez torayib turadi. Nikotin qwzg`alishni hujayradan hujayraga wtkazuvchi sinapslarga ham tasir qiladi. Shuning uchun nerv talolarning qwzg`alish impulslarining wtishi buziladi. Nikotin ichki sekretiya bezlariga ham-ayniqsa bwyrak usti bezlariga negativ tasir qiladi. Nikotinni tasirida adrenalin, vazopressin garmonlarining ajralishi oshadi, natijada tomirlar torayib, arterial bosim oshib, yurakning ishi buziladi. Nikotin nafas olish tizimiga ham zararli tasir kwrsatadi. Nikotinning tasirida bronxlar shilliq qavatining himoya funktsiyalarini suslashtiradi, wpka alveolalarga keluvchi kislorodni wzlashtirish imkoniyati pasayadi. Kwpincha, chekuvchilar jismoniy ish bajarilaetgan paytda chekmaydiganlarga nisbatan tez charchaydi. Nikotin ovqat hazm qilish azolarining shilliq qavatiga ham zararli tasir kwrsatadi. Og`iz bwshlig`iga tushib, u milklarni bwshashtiradi, tish emalini zararlaydi, karies rivojlanish xavfini keltiradi.

Sigaret tutunidagi is gazi ham salomatlik uchun juda havfli. Qon tomirlar devorida xolesterinning twplanishiga sababchi bwlid is gazi tomirlarda sklerotik wzgarishlarni rivojlantiradi. Qonda is gazi gemoglobin bilan birikib, karboksigemoglobinni hosil qiladi. Gemoglobinning bu hosilasi gazlar almashinuvida ishtiroq eta olmaydi, natijada odamlarda twqimalarning kislorod bilan taminlanishi emonlashadi. Sigaret tutunidagi turli efir moylari ham yurak ishiga negativ tasir qiladi. Sigaret tutinida 27% karbonat anhidrid mavjud, havoda karbonat anhidridning 0,1% gacha pasayishi esa salomatlik uchun xavflidir.

Chekuvchilar yurakning turli ishemik kasalliklariga chalinuvchan bwladi. Miokard infarktidan wlim chekuvchilar orasida chekmaydiganlarga nisbatan 5 barobar kwproq uchraydi. Eshlar orasida yurak infarkti faqat chekuvchilarda uchrab turadi. Chekuvchilarda gipertonik kasalliklari, stenokardiya, nafas ywllarining shamollashi, surunkali bronxit, wpka emfizema kwproq uchraydi. Butun dune sog`liqni saqlash tashkilotining malumotlari bwyicha bu kasalliklardan nobud bwlganlar 90% chekuvchilardir. Undan tashqari, sigaret tutunidagi zaharli moddalar tasirida oshqozon-ichakning kislotaligi oshib, gastrit, oshqozon-

ichakning yara kasalliklari rivojlanadi. Sigaret tutuni jigar, ichki sekretsia bezlari va jinsiy funktsiyaga ham salbiy tasir qiladi. Qator ilmiy adabietlarda kwsatilganki, erkaklardagi impotentsiya ham kwp hollarda sigaret tutuni bilan bog`liq. Aellarda ham nikotin jinsiy funktsiyasini susaytiradi.

Faol chekishdan kwra passiv chekish, ayniqsa esh organizm uchun, xavflidir. Chekuvchilar organizmiga tushmagan tutunni tarkibida zaharli moddalarning miqdori ham kwpdir. Uning tarkibida wpkaga borgan tutunga nisbatan is gazi 5 barobar, turli efir va nikotin 3 barobar, benzpiren 4 baprobar kwpdir.

Jismoniy yuklamalar chekishning negativ tasirlarini kuchaytiradi. Chekuvchi sportchilarda qattiq kuchlanish, charchash chekmaganlarga nisbatan tezroq rivojlanadi, jismoniy harakatlardan keyin tiklanish jaraenlari esa sekinroq bwladi. Chekuvchi sportchilarda yangi harakat malakalarning shakllanishi emonlashadi, jismoniy chidamlilik, tezlik va boshqa kwrsatkichlarning sifati pasayadi.

Butun dune bwyicha chekishni oldini olish va twxtatish uchun turli choralar ishlab chiqarilmoqda. Guruh bwyicha psixoterapiya, shifokor bilan maslahatlashish, yangi tibbiy preparatlar, nikotinga qarshi chaynash moslamalari qwllanilmoqda. Lekin chekmaslik uchun eng twg`ri ywl wziga ishonib, chekishni zararligini anglab, uni tashlash. Chekishni tashlab 8-10 kun wtkandan keyin, odam wzini yaxshi seza boshlaydi, uning ish qobiliyati oshadi.

Spirтли ichimliklarni istemol qilish. Odam sog`ligiga chekishdan kwproq tasir qiluvchi odat-alkogol ichimliklarni (aroq, vino, pivo va boshqalar) istemol qilishdir. Ular faqat odam salomatligiga salbiy tasir etmasdan, u odamning ijtimoiy mohiyatini ham wzgartiradi. Muntazam spirтли ichimliklar ichib turganlarda shaxsning degradatsiyasi rwy beradi, ularning jamiyatdagi wrni ywqoladi. Istemol qilingan alkogol miya hujayralariga tasir etib, odamda suyunishga wxshagan holatini keltiradi, unda biror kishi bilan muomila qilishga intilish, cheklanmagan harakatlar paydo bwladi. Agar bu holat eshlarda kwp takrorlansa, ular ijtimoiy orientatsiyasini ham ywqotadi, kwpincha ularning oilasida tinch-totuvlik bwlmaydi.

Alkogolning organizmga fiziologik tasiri uning istemol qilish miqdoriga bog`liq bwladi. Turli odamlarning spirtega nisbatan bwladigan reaksijasida individual farqlar ham mavjud. 100-150 g aroq ichilgandan keyin qondagi alkogolni miqdori 0,04-0,05 % ga boradi. Miyaning oliy bwlamlari bwshashadi, odam ichki tormozlardan xoli bwlib qoladi, va u turli hohishlarni qondirish uchun

harakat qiladi. Haaliy erkinlikning hissi paydo bo'lganligi tufayli, ular wzini imkoniyatlarini ortiq baholab, wz-wzini saqlash instinkti ywqoladi.

Qonda alkogol konsentratsiyasining 0,1% gacha (200-300 g aroq ichganda) oshib ketishi, miyaning nozik tuzilmalarning funktsional holati izdan chiqib, odam harakatlarida keraksiz tebranishlar paydo bwladi, nutqi buziladi, hissiatlari wzgaradi. Sababsiz hursandchilik va asossiz bezovtalik paydo bwladi. Bazida kwzga esh twladi.

Qonda alkogolning konsentratsiyasi 0,15-0,20% ga etib borganda miyadagi eng chuqur qavatlarning funktsiyalari bwzilib, og`ir mastlik holati rwy beradi. Bunda narsalarni idroq etish, miya harakat markazlarning faoliyati, muvozanat azolarining funktsiyalari izdan chiqadi. Primitiv instinktlar ham nazoratdan chiqib ketadi. Shuning uchun jahldor bwlash, yuqori agressiya singari holatlar kuzatiladi.

Alkogolning konsentratsiyasi qonda 0,4-0,5% ga etganda (800-1000 g aroq ichganda) odam shok holatiga tushadi. Shartli reflekslar ywqoladi, halqa muskullari bwshashadi, sezgirlik keskin pasayadi, nafas markazining ishi tormozlanadi. Hatto wlim holati rwy berishi mumkin.

Alkogolning fiziologik tasiri eng avvalo bosh miya neyronlari orqali amalga oshiriladi. Muntazam spirtli ichimliklarni istemol qilish natijasida markaziy nerv tizimining faoliyati buziladi. Miya twqimasining asosiy ozuasi bwlgan glyukozani wzlashtirish qobiliyati keskin kamayadi. Isbotlanganki alkogol aqliy qobiliyatini, xotira va fikrlash wtkirligini pasaytiradi.

Spirtli ichimliklarni istemol qiluvchilarda jismoniy qobiliyat, muskullarning kuchi kamayib ketadi, harakat malakalari izdan chiqadi. Alkogol tasirida yurak muskullarning qisqarish kuchi kamayadi, uzoq istemol qiluvchilarda esa yurak muskullarida struktura wzgarishlari paydo bwladi. Qonni ivishi qiyinlashadi va natijada yurak infarktga moyillik tu»iladi. Alkogol uzunchoq miyadagi tomirlarni harakatlantiruvchi markazini ham qwzg`atadi. Natijada qon tomirlarining qisqarishi rwy berib, arterial bosim kwrtariladi, qator aterosklerotik wzgarishlar paydo bwladi, tomirlarning devorida moddalar almashinuvi buziladi. Undan tashqari, kapillyarlarda eritrotsitlarning bir-biriga epishuvi-agglyutinatsiyasi rwy beradi, bu narsa esa kapillyarning berkilishiga olib keladi. Ayniqsa miyada bunday jaraenlar faol bwlub turadi.

Alkogol eg` moddalarga ham tasir qiladi. Eg`lar spirtida yaxshi eriydi, natijada alkogolni muntazam istemol qiluvchi odamlarda eg` hujayralari asta-sekin

buziladi. Juda og`ir kasallik-jigar tsirrozi rivojlanadi. Bu kasallik bazi holatlarda wlim bilan tugaydi.

Spirтли ichimliklar jinsiy bezlarning faoliyatiga, naslning holatiga ham tasir qiladi, kwpincha alkogolik ota-onalardan tug`ilgan bolalar aqliy zaif bwladilar. Juda kw odamlarda alkogolni meerdan ortiq istemol qilish natijasida ovqat hazm qilish azolarining kasalliklari kuzatiladi. Mpirt oshqozon shirasini ajralashini kamaytirib, ovqat moddalarning hazm bwlishini pasaytiradi. Ichadigan odamlarning oshqozonida shilimshiq moddalarning miqdori kw bwlishi, swrilish jaraenlarini izdan chiqaradi. Alkogol kizilwngach, oshqozon, ichak, jigar hujayralarni strukturasi wzgartirib, ularni shiddatli kwpayishiga majbur qiladi, natijada rak wsimtalari rivojlanib ketishi mumkin.

Bazi talabalar spirтли ichimliklarning kichik dozalari ishtahani oshiradi deb wylaydilar. Bu mutloq notug`ri fikrdir. Alkogolni tez-tez istemol qilish natijasida kutilaetgan foydasi wrniga, spirtega odatlanish rivojlanishi mumkin. Faqat pivo ichaetgan odam ham surunkali alkogolik bwlib qolish mumkin.

Alkogol-sog`lom haetning havfli dushmanlaridan biridir. Spirтли ichimliklarni istemol qilgandan keyin ertasiga ish qobiliyatini keskin pasayadi, jismoniy va aqliy faoliyatini izdan chiqaradi. Alkogol tasirida bwladigan intoksikatsiyasi (qonda zaharli bwlgan ketonlar miqdori oshadi) ayniqsa xavflidir. Bunda organizmda bunda eng muhim mikroelementlarning balansi izdan chiqadi. Qiziqishlari chegaralanishi natijasida odam «shaxs» sifatida tubanlashadi. Bunday odamlar uchun irodani mustahkamlash va bu zararli odatni engish-haetiy muhim narsadir.

Giehvand moddalarning organizmga tasiri. Giehvand moddalarga ruhiy holatiga tasir etuvchi moddalar kiradi. Ularning tasiri uchta guruhga bulinadi: 1) ruhni tinchlantiradigan; 2) qwzg`atadigan va 3) borliqni fantastik qayta wzgartiradigan.

Giehvand modalarni surunkali istemol qilinishi kasallik holati-narkomaniyaga olib keladi, bunda malum bir giehga nisbatan asta-sekin moslanishi, uni oshiqroq dozada istemol qilish ehtiej tug`iladi, va odam giehvand moddaga nisbatan faqat ruhiy emas, balki jsmonan ham bog`liq bwlib qoladi (giehvand moddani istemol qilishiga intilishi, jismoniy va ruhiy holatning emonlashuvi va boshqalar). Giehvand moddalar: tamaki, nos, nasha, Kora dori, alkogol ichimliklarni istemol qiluvchi shaxslarda chuqur ruhiy va jismoniy wzgarishlar asta-sekin kelib chiqadi. Yuqoridagi barcha toksinlarning tasiri

organizmdagi deyarli har bir hujayraning tuzilishiga, funktsiyasiga va moddalar almashinuvi jaraeniga tasir qiladi.

Barcha azo va tizimlarga gaehvand moddalar bevosita qon va twqima suyuqligi tarkibidagi giehlar orqali va bilvosita nerv twqima suyuqligi tarkibidagi giehlar orqali va bilvosita nerv tizimi orqali tasir etishi mumkin. Giehvandlik, eng avvalo, nerv tizimining boshqaruvchanlik faoliyatini izdan chiqaradi. Bitta neyron 27500 ta nerv hujayralari bilan bog`lanib ish bajarar ekan. Demak, bitta nerv hujayrasining giehvand moddalar tasirida izdan chiqishi, bu yunalishdagi minglab nerv hujayralarini aloqa zanjiridan chiqaradi va tegishli azo eki twqimaning ishi buziladi.

Markaziy nerv tizimida nerv hujayralarining shikastlanishi va parchalanishi bilan birga, giehvand moddalar tasirida bazi holatlarda miyaning hajmi kichrayib, miya atrofiyasi paydo bwladi. Bu narsa nerv tola tuzilishini wzgarishida, reflekslarning sezgarligining kamayishida, atrof-muhitga befarqligida, oeqlarda kuch qlmaganligida va boshqa belgilarda kwrinadi. Kwratilganki, giehvand moddalar og`iz bwshlig`idan boshlab oshqozon-ichak ywlining hamma qismlarida oson shimilib qonga wtadi. Giehvand moddalar istemol qilingandan keyin oldin qwzg`alish eyforiyasi (kayf, xursandchilik, vaqtichog`lik, hotirjamlik) holati kuzatiladi. Bundan keyin wzini tuta olmaslik, kuzatish qobiliyatining pasayishi, kwrish va kwz wtkirliklarining kamayishi, reflektor reaksiyalarning izdan chiqishi rwy beradi. Keyingi bosqichda fikrlar aralashadi, umummiy sezgirligi kamayadi, qwrquv bosishi, wyqusizlik va boshqa holatlar kuzatiladi. Giehvand moddaga organizm, ayniqsa esh organizm, wrganib qolsa muntazam uni istemol qilmasa kayfiyatning emon bwlisi, butun tanada o»riq sezilishi, biror ishga, bolalar uchun dars taerlashga, maktabga borishga ham mutlaqo ishtieh bwlmasligini sezish mumkin.

Umuman olganda, giehvand moddalarni istemol qilish kishi organizmidagi izchillikning bwzilishiga, mehnat faoliyatning izdan chiqishiga sabab bwladi. Giehvand moddalar va nikotin moddalar tasirida qon bilan turli azolarni taminlanishi emanlashadi, bosh miya qon tomirlari, dastlab biroz kengayib, swng torayadi, natijada turli azolarning, ayniqsa miyaning qon bilan taminlanish jaraeni emonlashadi. Shuning uchun giehvandlarning xotirasi susayib boradi. Shu bilan birga moddalar almashinuv jaraeni izdan chiqadi va barcha ichki azolarning faoliyati susayib, odamning tashqi muhit omillariga qarshiliq qilish qobiliyati ham pasayib ketadi, va giehvandlarning turli kasalliklarga chalinish darajasi oshadi.

Statistik malumotlar kwsatadiki, gievnanlarda jigarda gepatit kasalligi, oshqozonda gastrit, ichak yaralari kwproq uchraydi. Giehvandlarda yurak muskullarining qisqarish kuchi ham ancha kamayadi. Giehvand modalar faqat istemolchini wzidagina emas, balki uning keyingi avlodlarida ham salbiy izini qoldiradi. Demak, giehvand moddalarni istemol qilinishi sog`likka tuzatish qiyin bwladigan zararli tasir kwsatadi. Shunday narsalarni oldini olish uchun mutaxasis hodimlar bilan hamkorlikda bolalar orasida, maktabda, mahallalarda, radio, televidenie va boshqa axborot vositalari orqa`li giehvand moddalarni istemol qilgan katta eshlilarda sog`ligi va yurish-turishi qanchalik wzgarganligi haqida axborot berish zarur. Bu narsaning tasirini jonli obrazlar misolida kwsatishning ahamiyati nihoyatda katta.

Alkohol va giehvand moddalarning wsaetgan organizmga tasiri.

Bola organizmi giehvand va boshqa toksikologik moddalarning tasiriga ayniqsa sezgirdir. Bunday sezgirlik bola organizmining wziga xos xususiyatlari bilan bog`liq, chunki bolada 1) miya hujayralari va tomir devorlarining wtkazuvchanligi yuqoriroq; 2) almashinuv jaraenlari beqaror; 3) turli moddalarning zararsizlantirishga javobgar bwlgan ferment tizimlarning faolligi nisbatan kamdir. Bu xususiyatlar tufayli turli toksikologik moddalar kam miqdorda ham bola organizmi kuchli zaharlanishga olib kelishi mumkin.

Ota-onaning toksikologik va giehvand moddalarni istemol qilishi jinsiy hujayralar, ywldosh va sut orqali, ota-onaning hulq-atvori orqali bolaning shakllanishiga salbiy tasir qiladi. Bolalarning aqliy etishmovchiligi ota-onasining zaharlanish darajasiga bog`liq. Kwpincha bunday bolalar turli nuqson va og`ir kasalliklar bilan, giehvand va alkogoliklikka irsiy moyillik bilan tug`iladi. Yuqoridagi izdan chiqishlar alkohol va giehvand moddalarning jinsiy (spermatozoid va tuxum hujayra) hujayralarga tasiri bilan bo»liq. Jinsiy hujayralarda irsiy axborotni nasldan naslga tashuvchi tuzilmalar-xromosomalar mavjud. Xromosomalarning tuzilishi, shaklining wzgarishi ota-onadan wtaetgan irsiy belgilarning wzgarishiga olib keladi.

Zaharlangan erkaklarda erkak jinsiy hujayralar-spermatozoidlarning tuzilishi va ular saqlab turgan irsiy axboroti wzgarib, erkakning haet tarzi wzgarmasa shunday hujayralar kwpayib boraveradi. Spermatozoidlarning uru»lantirish qobiliyati susayadi. Demak, alkohol va giehlarni istemol qiluvchilarda turmush qurmasdan oldin sog`lom nasl qoldirish imkoniyati pasaygan bwladi. Agar uru»lanish rwy bersa, homila juda kw hollarda meeriy rivojlanmaydi.

Xulosa

Barcha taraqqiy etgan mamlakatlarda salomatlik insonning eng muhim boyligi hisoblanadi. Sog`lim inson istalgan jamiyatda katta kuchga ega yaratuvchilik vazifasini bajaradi, quvonch, intellektual va jismoniy qobiliyatning manbasi hisoblanadi.

Shu munosabat bilan inson ehtiiji bwlmiş salomatlikni mustahkamlash dolzarb muammo bwlmiş qolmoqda. Bundan jamiyatning har bir azosida inson haetida eng muhim bwlmiş salomatlikka bwogan munosabatni tarbiyalash masalasi paydo bwladi. Buning uchun sog`lom inson modelini, pedagogik nazorat tizimini va jismoniy kamolotga erishishning effektiv usul va uslublarini ishlab chiqish lozim.

Jismoniy rivojlanish, jismoniy tayergarlik, jismoniy holat va funksional tayergarlikning son kwrsatkichlari esh inson salomatligi darajasi haqida nisbatan malumot beradi.

Jismoniy barkamollik salomatlik garovi bwlmiş, u shaxsni ha`r tomonlama rivojlantirish va eshlarni tarbiyaviy faoliyat beradi. Tarbiya jaraenining bosh vazifasi-tarbiyaning faoliyatning dinamizmi va barqarorligini kuchaytirish, tarbiyaning yuqori yatlarini hisobga oluvchi pedagog shaxsiyatiga asoslanadi.

Salomatlik inson haetida, ayniqsa eshligida, muhim ahamiyatga ega. Salomatlik darajasi insonning kasbiy etukligi va ijodiy wsishiga sabab bwladi.

Mutaxassislarning fikricha aholi salomatligi 20% irsiy omillariga, 20-30% atrof muhit tasiriga, 40-50% turmish tarziga va 10% sog`liqni saqlash xizmati faoliyatiga bog`liq ekan. Haet tarzi salomatlikning mkhim omili hisoblanadi.

Eshlar haetda wz wrinlarini endi topaetgan, mustaqilliklari rivojlanaetgan bir paytda sog`lom haet tarzini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki eshlik paytida orttirilgan kwnikmalar butin umrga mustahkam asos bwladi.

Musobaqalarga tarbiyaviy nukta nazardan baho berishda manaviy mezonlarni ham qwllash, shug`ullan uvchilarning asoslarini, wzaro erdam hissining rivojlanganlik darajasi intezomlilikka baho berish juda muwim. Musobaqa yakunlarini wrganish war tomonlama tawlil qilish, natijlar va xulosalarni jamoatchilik bilan muwokama etib, imkon qadar xolislikka erishish zarur.

Wyinlar endi ananaga aylanib, nafaqat sportchi eshlar kwrigi bwlmiş qoldi, ular Wzbekistonning taraqqiet sari ishonch bilan bosgan odimlari ifodasidir.

Shunisi muhimki, Universiadalar talabalarni birlashtiradi, sportdagi dwtstlikni yuzaga keltiradi, hamkorlikning davom etishiga, wqishda ham muvaffaqitlarga erishishga erdam beradi. Bugungi talabalar ertaga zielilar safini twldirib, oliy wquv yurtini tugatgach, jon dillari twldirib, oliy wquv yurtini targ`ib qiladilar. Universiada g`oliblari orasida O`zbekiston sporti shuhratini xalqaro musobaqalarda himoya qiluvchilar albatta topiladi, deya umid qilish mumkin.

Foydalanilgan adabietlar

1. «Jismoniy tarbiya va sport haqida»gi qonun. «Xaliq swzi», 2000 yil 26, 1b.
2. Bregg P. Programma po ozodorovleniyu pozvonochnika. M., MP “Ritm”, 1992.
3. Berezin N.P. Zdorovomu o zdorove. ''Tvon zdorove'', 1990, Nu.
4. Kerimov F.A. Kompleksnʻy kontro v upravlenii podgotovkoy bortsov vʻsokogo klassa. Metodicheskie rekomendatsii. T., 1986. (v soavt.).
5. Xazlamov İ.F. Pedagogika. Uchebnoe posobie. M., 1990.
6. Vaynbaum Ya.S. Dozirovanie fizicheskix nagruzok shkolnikov. M., 1990.
7. Kulikov Yu.A., Xudayberdiev R.İ. Jizn v dvijenii. T., 1876.
8. Koshbaxtiey İ.A. Osnovʻfizicheskogo sovershenstvovaniya studentov. T., 1994.
9. Ayrapetyants L.R., Godin M.A. Sportivnʻe igrʻ.-T` İzd-vo im. İbn Sinʻ. 1991.-156 s.
10. Koshbaxtiey İ.A. osnovʻozdorovitelnoy fizkulturʻmolodeji.
11. Usmanxodjaev T.S., Meliev X. Milliy xarakatli wyinlar. T.-Wqituvchi. 2000. 191 b.