

34-100
4-13

М.Абдурахмонов

Жисмоний тарбия ва спорт



4. 100
2-15
Ўзбекистон Республикаси Маданият ва спорт ишлари вазирлиги,
Сертификатлаш ва компьютерлаштириш маркази,
ЎзДЖТИ ҳузуридаги Жисмоний тарбия ва спорт бўйича
мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва
уларнинг малакасини ошириш Маркази

М. АБДУРАҲМОНОВ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

**Тренерлик фаолияти билан шуғулланаётган шахслар учун
услубий қўлланма**

Тошкент – 2016

Жисмоний тарбия ва спорт. Ўқув-услубий қўлланма. 2016 йил.
"SPORT TRENING PLYUS" НТМ

Тузувчи:

М.Абдурахмонов – тиббиёт фанлари доктори, профессор

Тақризчилар:

1. Керимов Ф.А. – ЎзДЖТИ кафедра мудири, педагогика фанлари доктори, профессор

2. Пулатов А.А. – ЎзДЖТИ спорт ўйинлари кафедраси доценти, педагогика фанлари номзоди

Мазкур ўқув қўлланмасида жисмоний тарбиянинг мақсади, вазифалари ва умумий принциплари келтирилган. Жисмоний тарбиянинг соғломлаштиришга йўналтирилганлик тамойили, ташқи муҳит омилларининг жисмоний тарбия воситаси сифатидаги аҳамияти очиб берилган. Ёш спортчилар организмнинг куч, тезлик, чаққонлик, чидамлилиги ва қайишқоқлик фазилатлари ҳамда уларни ривожлантириш йўллари ва воситалари кўрсатиб берилган.

Қўлланмада ёшларнинг ҳарбий-жисмоний тайёргарлиги ва мудофаа амалиётида жисмоний тарбиянинг аҳамияти ва вазифаларига алоҳида ўрин берилган. Шу билан бирга, спорт тиббиёти, унинг мақсади ва вазифалари, спорт тиббиётида қўлланиладиган назорат усуллари келтирилган. Саломатлик ва касаллик тушунчалари, касаллик сабаблари ёритилган. Спортчилар иш қobiliятини оширишда қўлланиладиган тиклаш воситалари тўғрисида маълумотлар келтирилган. Спорт юкламалари таъсирида спортчи организми пайдаланиши ва функционал тизимларида содир бўладиган ўзгаришлар кўрсатилган. Шунингдек, қўлланмада жисмоний тарбия билан шуғулланаётганлар организми устидан тиббий-педагогик назорат, спортда жинс назорати ва допингга қарши назорат хусусиятларига алоҳида эътибор берилган.

Қўлланма охирида ўқувчиларга маълумот тарикасида Олимпия ва Осиё ўйинлари соҳнаамалари, Олимпия ўйинлари ғолиблари ва совриндорлари бўлган машҳур ўзбекистонлик спортчилар рўйхати келтирилган.

Мазкур ўқув қўлланмаси умумтаълим мактаблари, академик лицейлар ва коллежлар жисмоний тарбия ўқитувчилари, спорт мактабларининг педагог-тренерлари ҳамда тренерлик фаолияти билан шуғулланаётган шахслар учун ўқув-услубий маҳоратларини оширишда фойдаланишга мўлжалланган.

I боб. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ, МАҚСАДИ, ВАЗИФАЛАРИ ВА УМУМИЙ ТАМОЙИЛЛАРИ

Жисмоний тарбия

Жисмоний тарбия тарбиянинг бир тури бўлиб, унинг ўзига хослиги ҳаракатларга ўргатиш ва инсоннинг жисмоний сифатларини тарбиялашдан иборатдир. Етарли ижтимоий шароитлар мавжуд бўлганда тарбиянинг бошқа турлари билан биргаликда жисмоний тарбия шахсни ҳар томонлама ривожланишининг муҳим омилларидан бирига айланиши мумкин. Жисмоний тарбия – ижтимоий ҳодисадир. У жамият билан биргаликда вужудга келади ва ривожланишнинг умумий қонуниятлари асосида ривожланиб боради. “Жисмоний тарбия тизими” тушунчаси том маънода жисмоний тарбияни ижтимоий амалиётининг тарихий маълум бир турини акс эттиради. Яъни, у аниқ бир ижтимоий формациянинг шароитларига боғлиқ бўлган жисмоний тарбиянинг мақбул дастлабки асослари ва ташкилий шаклининг тартибга солинган йиғиндисидан иборат. Умуман олганда, жисмоний тарбия тизимига унинг ўрнини белгилловчи қуйидаги хусусиятлар ҳосдир:

- идеологик асослар;
- назарий-услубий асослар;
- дастурий-меъёрий асослар;
- ташкилий-назорат асослари.

Индивидуал ҳаёт мобайнида инсон организмнинг табиий морфо-функционал хусусиятларининг ўзгариш жараёни одамнинг жисмоний ривожланиши деб аталади. Маълумки, ҳар бир инсон ҳаётида шартли равишда бирин-кетин келадиган қуйидаги: пренатал (она қорнидаги), илк постнатал (1-йил), болалик, ўсмирлик, ёшлик, етуқлик ва қарилик даврлари тафовут қилинади. Организмнинг шакли ва функционал имкониятларининг энг сезиларли прогрессив ўзгаришлари дастлабки даврларда содир бўлади. Кейинчалик нисбий стабилизация даври келади ва, ёш ўтиб борган сари, у ёшга боғлиқ инволюция даври билан алмашинади. Бу даврда организмнинг морфо-функционал хусусиятлари аста-секин регрессияга учраб боради.

Жисмоний маданият

Жисмоний маданият жамият маданиятининг бир қисми ҳисобланади. У жамиятнинг инсонни жисмоний камолотга етишишига

йўналтирилган махсус воситалар, усуллар ва шароитларни ташкил қилиш ҳамда улардан рационал фойдаланиш борасида эришган барча ютуқлари ва натижалари йиғиндисидан иборат. Жисмоний маданиятнинг шартли равишда икки томонини ёки қисмини кўрсатиш мумкин:

1. Жисмоний маданиятнинг функционал-таъминловчи томони. Жамият махсус воситалар, усуллар ва шароитларни яратади ва ишлатади. Уларнинг қўлланилиши жисмоний ривожланишни оптимизация қилишга имкон беради ва инсонларнинг жисмоний жиҳатдан маълум тайёргарлик даражасини таъминлайди.

2. Жисмоний маданиятнинг самарали томони – бу юқоридаги восита, усуллар ва шароитлардан фойдаланишнинг ижобий натижалари ҳисобланади.

Жисмоний маданият умумий маданият каби жамиятнинг бунёдкорлик фаолияти маҳсулидир. Ҳар бир тарихий даврда у мавжуд шароитларга қараб ўзгариб боради. Шу билан бирга у инсон томонидан олдинги даврларда яратилган бебаҳо маданий бойликларни мерос қилиб олади. Инсоннинг жисмоний камолотга етишидаги роли билан бирга, жисмоний маданият, унинг руҳий дунёсига – эмоциялар дунёси, эстетик табиати, этик ва дунёқарашига оид тасаввурларига ҳам сезиларли даражада таъсир кўрсатиши мумкин. Аммо айнан қандай қараш, эътиқод ва тамойилларнинг шаклланиши биринчи навбатда, жисмоний тарбия ҳаракатининг ғоявий йўналишига, уни қандай ижтимоий кучлар ташкил қилаётганлиги ва йўналтираётганлигига боғлиқ.

Жисмоний тарбия ва спорт

Замонавий жисмоний тарбия тизимида спорт борган сари муҳим ўрин эгалламоқда. Ўзининг тарихий тараққиёти жараёнида спорт жамиятнинг ҳам жисмоний, ҳам маънавий маданиятида етакчи ўринни эгаллади. Шу билан бирга унинг ижтимоий аҳамияти тобора ошиб бормоқда. Кенг маънода спорт – хусусий мусобақалашуш фаолияти, унга махсус тайёрланиш, бу фаолият мобайнида инсонлар ўртасида ўзига хос муносабатларнинг пайдо бўлиши унинг жамият аҳамиятига молик натижаларидир. Спортнинг ижтимоий қиммати шундан иборатки, у жисмоний тарбиянинг энг ҳаракатчан восита ва шакллари мажмуаси, инсонни меҳнатга ва жамият учун зарур бўлган бошқа фаолиятларга

тайёрлашнинг асосий шаклларида бири ҳисобланади. Шу билан бирга, у этик ва эстетик тарбиянинг, жамиятнинг маънавий эҳтиёжларини қондиришнинг жуда муҳим воситаларидан биридир. Спорт миллатларларо алоқаларнинг мустаҳкамланиши ва кенгайишига, халқлар ўртасида ҳамжихатлик, ҳамкорлик ва дўстликнинг мустаҳкамланишига имкон яратади.

Шу билан бирга, жисмоний тарбия фақат спорт билан чегараланиб қолмаслиги лозим. Жисмоний тарбия тизими спортдан ташқари, бошқа кўпроқ бошқариш ва танлаб таъсир қилиш имкониятини берувчи воситаларни ҳам ўз ичига олади. Қатъий чегараланган (асосан, гимнастикага тегишли) жисмоний машқлар, нисбатан оддий ҳаракатли ўйинлар, чегараланган туризм ва бошқалар шулар жумласидандир. Жисмоний тарбия, кенг маънода тарбиянинг ажралмас қисми бўлиб, жамият талабларидан келиб чиқадиган умумпедагогик ва махсус таълим-тарбия вазифаларини бажаришда муҳим аҳамиятга эга. Жисмоний тарбиянинг ўзига хос мазмунини жисмоний билимлар ва инсоннинг жисмоний фазилатларини тарбиялаш ташкил қилади. Жисмоний тарбиянинг амалий натижаси жисмоний тайёргарлик ҳисобланади. У иш қobiliятини, ҳаракатли қobiliятларни ва маҳоратни ошиши билан намоён бўлади. Бу борада жисмоний тарбияни одамни тўлақонли ҳаёт фаолиятига жисмоний тайёрлаш жараёни, деб ҳисоблаш мумкин.

Жисмоний тарбиянинг бошқа фанлар билан алоқалари

Жисмоний тарбия ўзининг тарихий тараққиёти мобайнида қатор бошқа фанларнинг ютуқларига таянган ҳолда ривожланиб бори. Ушбу фанларнинг ютуқлари жисмоний тарбиянинг моҳиятини чуқур тушунишга, унинг қонуниятларини тўлиқ очиб беришга, инсон организмга йўналтирилган таъсир қилишнинг энг самарали воситалари ва усуллари ҳақида билимлар беришга имкон яратди. Бу билан улар жисмоний тарбия амалиётига йўл очиб берди. Ҳозирда жисмоний тарбия қатор фанлар билан чамбарчас боғлиқ ҳолда ривожланиб бормоқда. Ушбу фанларни икки гуруҳга ажратиш мумкин:

1. Гуманитар фанлар. Улар жисмоний тарбия ривожланишининг ижтимоий қонуниятларини, унинг тарихи ва жамиятдаги ўрнини тушунишга йўналтирилган. Бу фанлар жисмоний тарбияни ва унинг алоҳида ижтимоий-педагогик ва психоло-педагогик соҳа-

ларда инсонга таъсир қилиш жараёнларини таҳлил қилади. Бу гуруҳга социология, тарих, жисмоний тарбияни ташкил қилиш, жисмоний тарбия назарияси, спорт назарияси ва методикаси, психологиянинг махсус бўлимлари ва бошқалар қиради.

2. Биологик ва ўзаро боғланган табиий-илмий фанлар. Улар жисмоний тарбия шароитида организмнинг фаолияти ва ривожланишининг у ёки бу қонуниятларини акс эттиради. Шу билан бирга улар ушбу қонуниятларнинг рационал амалга ошишининг табиий, тиббий ва гигиеник асосларини белгилаб беради. Бу гуруҳга морфология, физиология, биофизика, биокимё, тиббиёт ва гигиенанинг ихтисослаштирилган бўлимлари қиради. Жумладан, динамик анатомия, жисмоний машқлар физиологияси ва биомеханикаси, тиббий-жисмоний назорат, жисмоний-амалий гигиена ва бошқаларни киритиш мумкин.

Ушбу фанларнинг кўпчилиги жисмоний тарбиянинг алоҳида олинган томонларини, қонуниятлари ва шароитларини очиб беради. Жисмоний тарбия назарияси эса бошқа фанлар ютуқларини умумлаштириб, жисмоний тарбиянинг умумий қонуниятларини яратади.

Жисмоний тарбия назарияси

Жисмоний тарбия назарияси педагогик ташкил қилинган жараён сифатида жисмоний тарбиянинг мазмуни ва тузилиш шаклини белгилловчи умумий қонуниятлар тўғрисидаги фандир. У бевосита инсонни тарбиялашнинг умумий тизими таркибига қиради. Бошқа педагогик фанлардан фарқли ўлароқ, жисмоний тарбия назарияси жисмоний тарбия тизимида одамни жисмоний ривожланиши бошқарилишининг умумий қонуниятларини ва унинг жисмоний таълимини ўрганади. Бу эса ҳаракатли кўникма ва қобилиятларнинг ҳаёт учун зарур жамғармасини мақсадли узатиш ва ўзлаштиришни ҳам ўз ичига олади. Худди шу нарса жисмоний тарбия назарияси предметининг ўзига хослигини белгилайди. Шу билан бирга жисмоний тарбия назарияси жисмоний тарбиянинг интеллектуал, маънавий, эстетик ва меҳнат тарбиялари билан боғлиқлик қонуниятларини ҳам ўрганади. Бу эса уларни бошқа педагогик фанлар билан бирлаштиради.

Жисмоний тарбия назарияси илмий ва амалий маълумотларни умумлаштириш орқали жисмоний тарбия жараёнида ҳал қилиниши лозим бўлган вазифаларнинг моҳиятини очиб беради. Ушбу

вазифаларни ҳал қилишнинг принципиал йўналишлари, самарали воситалари ва усулларини аниқлайди. Одамнинг ёшга доир ривожланишининг асосий босқичлари ва жисмоний тарбия жараёнининг ҳаёт шароитларига мос келадиган оптимал шакллари аниқлайди ва ишлаб чиқади. Жисмоний тарбия назарияси катор йирик бўлим ва қисмларни ўз ичига олади:

1. Жисмоний тарбия назарияси ва усулининг умумий асослари. Бу бўлим жисмоний тарбиянинг кўп қиррали амалиётида кенг тарқалган энг умумлашган назарий-услубий қонуниятларини ўз ичига олади.

2. Жисмоний тарбия тизимининг асосий йўналишларининг назарияси ва методикаси. Бу бўлим жисмоний тарбиянинг хусусиятларини белгиловчи умумий ва ихтисослаштирилган тайёргарлик қисмларидан иборат. Махсус тайёргарлик қисми спорт машқлари, профессионал-амалий ва ҳарбий-амалий жисмоний тайёргарлик қисмларини ўз ичига олади.

3. Асосий ёш контингентларининг жисмоний тарбияси назарияси ва методикаси. Ушбу бўлим жисмоний тарбиянинг одам ривожланишининг турли босқичларидаги ёш гуруҳларига мос келадиган ўзига хос хусусиятларига боғлиқ қисмлардан ташкил топган.

Ўқув предмети сифатида жисмоний тарбия назарияси жисмоний тарбия ва спорт соҳаси мутахассисларининг профессионал таълимида асосий умумназарий-ихтисослаштирувчи предмет ҳисобланади. Ушбу предмет “касбий маслак” – асосий профессионал қарашлар ва эътиқодларнинг шаклланишида биринчи даражали аҳамиятга эга. Унинг асосида тор ихтисосликларни ўзлаштириш амалга ошади. Жисмоний тарбия назарияси ўқув режасидаги умумназарий фанларни танланган ихтисослик билан боғлайди. Мутахассиснинг ўзи танлаган ихтисослик бўйича қанчалик олға силжиши назарияни, умумназарий билимларни қанчалик чуқур ва кенг миқёсда ўзлаштирилганлиги билан боғлиқ.

Жисмоний тарбиянинг мақсади ва вазифалари

Жисмоний тарбиянинг жамиятимиздаги асосий мақсади – жисмоний жиҳатдан ҳар томонлама етук, ижодкор меҳнатга ва Ватан ҳимоясига жисмонан ҳар томонлама тайёр инсонларни тарбиялашдан иборат. Ишлаб чиқаришнинг мунтазам янгиланиб турадиган техник асоси ишлаб чиқариш жараёнида одамнинг ўрни ва

фаолиятининг ўзгаришини талаб қилади. Унинг яратувчанлик билимлари, маҳорати ва фазилатларига бўлган талабларни кенгайтиради ва сифат жиҳатидан ўзгартириб боради. Шунинг эътиборга олиш лозимки, ишлаб чиқариш жараёнидаги техник прогресс меҳнаткашларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигига бўлган талабни янада чуқурлаштириб боради. Қўпол жисмоний зўриқиш ўрнига аниқ ҳисобланган ва юқори даражада уйғунлашган ҳаракатли фаолиятни, айрим стереотип кўникмалар ўрнига янги, ўта нозик ҳаракат турларини эгаллаш лозим бўлади.

Жисмоний тарбиянинг мақсадини белгиловчи бошқа объектив омил — мустақил мамлакатимизнинг ҳарбий фаолиятдан келиб чиқадиган талаблар ҳисобланади. Ҳозирги замон ҳарбий иши амалиёти армиянинг юксак жанговарлик ҳолатининг асосий компонентларидан бири жангчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси эканлигини кўрсатади. Техник қайта қуролланиш жараёнининг кучайиши борасида армия мураккаб техникани қисқа муддатларда ўзлаштириб олиш ва уларни юқори даражада маънавий ва жисмоний куч талаб қилинадиган жанговар вазиятда самарали қўллай олиш қобилиятига эга бўлган кишиларга тобора кўпроқ эҳтиёж сезади. Шу сабабли, махсус ҳарбий-амалий жисмоний тайёргарликнинг аҳамияти ортиб бормоқда. Жисмоний тарбиянинг ўзига хос томонларини ва тарбиянинг бошқа турлари билан ўзаро алоқаларини ҳисобга олган ҳолда асосий вазифаларининг уч гуруҳини ажратиш мумкин.

1. Жисмоний тарбиянинг тор маънодаги вазифалари. Бу вазифалар жисмоний жиҳатларни ҳар томонлама ривожлантириш, улар асосида сифат жиҳатидан маълум жисмоний фазилатларни шакллантириш, тана тузилишини такомиллаштириш, саломатликни мустаҳкамлаш, юқори умумий иш қобилиятига эришиш ва уни узок йиллар сақлашдан иборат.

Жисмоний фазилатларни тарбиялаш борасидаги вазифалар соғломлаштириш аҳамиятига ҳам эга. Чунки саломатлик табиатан организмнинг морфо-функционал хусусиятларини такомиллаштириш билан боғлиқ. У ўз навбатида кўп жиҳатдан мунтазам ҳаракатли фаолият туфайли таъминланади. Жисмоний фазилатларни тарбиялаш асосида тана тузилишини такомиллаштириш борасидаги айрим вазифалар ҳам ҳал қилинади. Қадди-қоматнинг такомиллашуви маълум маънода организм функцияларининг такомиллашувини ҳам акс эттиради. Жисмоний гўзалликнинг қирралари унинг ҳаётий

кучидан ҳам далолат беради ва шу сабабли, эстетик аҳамият касб этади. Айрим ҳолатларда ушбу вазифалар даволаш-профилактик ва даволаш-корригирловчи аҳамият (қоматни тўғрилаш, ясси товонликнинг олдини олиш ва ҳ.к.) касб этади.

2. Махсус таълим вазифалари. Вазифаларнинг ушбу гуруҳида ҳаётий муҳим билимлар ва кўникмаларни тизимли шакллантириш ва етарли даражада такомиллаштириш кўзда тутилади. Шу жумладан, бунга бевосита амалий ва спорт кўникмаларини такомиллаштириш ҳамда махсус билимларни эгаллаш ҳам киради.

Таълим вазифаларининг аниқ мазмуни жисмоний тарбиянинг кўп йиллик жараёнининг турли босқичларида инсон томонидан ҳаракат тажрибасини эгаллаш, нисбатан оддий ҳаракатлардан анча мураккаб билимлар ва кўникмаларга мантқан ўтиш билан боғлиқ. Бунда кенг доирадаги умумий жисмоний таълимдан аста-секин ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик асосида танланган билим ва кўникмаларни чуқур такомиллаштиришга ўтиш тўғри бўлади. Жисмоний таълимнинг ажралмас қисми бўлиб махсус билимларни эгаллаш, уларни мунтазам тўлдириб бориш ва чуқурлаштириш, улардан мақсадли амалий фойдаланиш билан боғлиқ вазифаларни ҳал қилиш ҳисобланади.

3. Ҳар томонлама етук шахсни шакллантириш борасидаги умумий вазифалар. Улар жамиятимизда тарбиянинг ижтимоий амалиёти учун биринчи даражали аҳамиятга эга. Бу вазифалар, энг аввало, замон талабларига жавоб берадиган ахлоқий фазилатларни, онг ва хулқни тарбиялашдан иборат. Амалда жисмоний тарбия асосида ташкил қилинган яхлит педагогик жараёнда доимо ахлоқий, руҳий, эстетик ва интеллектуал тарбиянинг у ёки бу вазифалари ҳал қилинади. Бу эса инсоннинг жисмоний ва маънавий ривожланишининг бирлиги билан белгиланади.

Инсоннинг ҳар томонлама гармоник ривожланиши тамойиллари

Ҳар томонлама етук инсонни шакллантириш тарбия тизимининг бош йўналишини ташкил қилади. Ҳар томонлама комил инсонларни тарбиялаш жамият тараққиётининг зарур шартидир. Юқори даражадаги маданият, таълим, жамоат онглилиги, инсонларнинг ички етуқлигисиз ривожланган давлатни барпо этиш мумкин эмас. Бу борада ҳар томонлама комил инсонларни тарбиялаш

принципига асосланган тарбия тизими муҳим роль ўйнайди. Жисмоний тарбия соҳасида бу принципнинг амалий моҳияти икки асосий талабларда изоҳланади.

1. Жисмоний тарбиянинг ўзига хос вазифаларини бажара бориб, доимо тарбиянинг ҳамма томонларининг ўзаро алоқаларига амал қилиш лозим. Тарбиянинг турли томонларини ўзаро алоқадорлигининг табиий асоси – инсоннинг жисмоний ва маънавий ривожланишининг бирлигидир. Тарбиянинг ҳар бир алоҳида томонининг ҳар томонлама етук шахсни тарбиялашдаги ҳиссаси кўп жиҳатдан педагог-мутахассис ягона мақсадга эришиш борасида улардан қанчалик моҳирлик билан, узвий кетма-кетликда ва мақсадли равишда фойдаланишига боғлиқ. Тарбиянинг турли турларининг алоқадорлиги диалектикаси шундан иборатки, уларни тан олмаслик – тарбиянинг алоҳида турларининг жамият учун фойдали самарасининг йўқолишига олиб келади. Бу борада жисмоний тарбиянинг ахлоқий тарбия билан бирлашуви жуда муҳим аҳамият касб этади.

2. Жисмоний тарбиянинг серкирралигини таъминлаш, умумий ва махсус жисмоний тарбиянинг бирлиги. Бу талабнинг аҳамиятини тушуниш қийин эмас. Инсон жисмоний камолотининг ижтимоий зарурияти билан биргаликда табиий қонуниятлари ҳам мавжуд. Унга кўра ҳар томонлама жисмоний ривожланиш бир томонлама ривожланишдан кўра устунроқ. Ҳар томонлама жисмоний ривожланиш организмнинг эволюцион вужудга келган биологик ўрнига мос келганлиги учун ҳам мақсадга мувофиқ. У инсон организмни ташқи муҳитнинг доимо ўзгариб турувчи талабларига мослашишиш имкониятларини кенгайтиради.

Назорат саволлари

1. Жисмоний тарбия деганда нимани тушунилади?
2. Жисмоний маданият нима?
3. Жисмоний тарбиянинг бошқа фанлар билан алоқаси қандай?
4. Жисмоний тарбиянинг назарий қисми нима беради?
5. Жисмоний тарбиянинг мақсади ва вазифалари нималардан иборат?
6. Ҳар томонлама гармоник инсонни тарбиялашда жисмоний тарбиянинг ўрни нимада?

II боб. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ МЕХНАТ ВА МУДОФАА АМАЛИЁТИ БИЛАН БОҒЛИҚЛИГИ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ СОҒЛОМЛАШТИРИШГА ЙЎНАЛТИРИЛГАНЛИК ТАМОЙИЛИ

Жисмоний тарбиянинг меҳнат ва мудофаа амалиёти билан боғлиқлиги

Меҳнат ва мудофаа амалиёти билан алоқалар жисмоний тарбиянинг жамиятдаги асосий амалий вазифасини кўрсатиб беради. Унинг вазифаси жамият аъзоларини жамоат ишлаб чиқаришида тўлақонли фаолият кўрсатишга, керак бўлса Ватанни ҳимоя қилишда, ўзининг ватанпарварлик бурчини бажаришга тайёрлашдан иборат. Эркин меҳнатга асосланган жамиятда меҳнат шахснинг чексиз ривожланишининг кучли манбаига айланади. Меҳнат шароитлари ва улар билан боғлиқ бўлган ижтимоий муносабатлар инсоннинг ҳар томонлама ривожланишини таъминлайди. Бу эса ҳар томонлама етук инсонни тарбиялаш тамойили ва тарбиянинг ҳаёт амалиёти билан боғлиқлиги тамойили бирлигининг чуқур ички асоси бўлиб ҳисобланади. Жисмоний тарбиянинг меҳнат ва мудофаа амалиёти билан боғлиқлик тамойиллари жисмоний тарбиянинг мақсади, вазифалари ва мазмунида ўз ифодасини топган. Уларнинг асосийлари қуйидагилардан иборат:

- жисмоний тарбиянинг юқори даражада амалий самарасини таъминлаш;
- ҳаёт фаолиятининг турли шаклларини ўзлаштиришга мумкин даражада кенг имкониятлар яратиш;
- жисмоний тарбия ва спорт томонидан меҳнат ва ватанпарварлик туйғусини тарбиялаш учун яратилаётган имкониятлардан кенг фойдаланиш.

Ушбу имкониятлардан ёш авлодни тарбиялашда кенг қўламда фойдаланиш жисмоний тарбия соҳаси мутахассисларининг ғурури, жамоат ва давлат бурчи ҳисобланади.

Жисмоний тарбиянинг соғломлаштиришга йўналтирилганлик тамойили

Ушбу тамойилнинг мазмуни шундан иборатки, саломатликни мустаҳкамлаш борасида энг юқори ва қатъий самара олиш мақсадида жисмоний тарбия жараёнининг оптимизация қилиш талаблари

билан боғлиқ. Бошқача қилиб айтганда, жисмоний тарбия жараёнида қандай вазифалар ҳал этилиши ва бунда қандай шароитлар вужудга келишидан қатъий назар, албатта, соғломлаштириш самарасига эришиш кўрсатмаси доимо сақланиб қолади. Жисмоний тарбия ва спорт томонидан саломатликни мустаҳкамлаш борасидаги чексиз имкониятлардан фойдаланиш учун жисмоний тарбия мутахассиси масъул ҳисобланади. Жисмоний тарбия фаолиятининг асосий қоидаларидан бўлган соғломлаштиришга йўналтирилганлиги тамойили талаблари қуйидагилардан иборат:

1. Жисмоний тарбия воситаларини танлашда керакли кўрсаткич сифатида уларнинг соғломлаштириш қимматидан келиб чиқиш зарур.

2. Функционал юкламаларни саломатликни мустаҳкамлаш қонуниятларига мос равишда режалаштириш ва бошқариш.

3. Тиббий-педагогик назоратнинг доимийлиги ва бирлигини таъминлаш.

Педагог ва шифокор назоратининг бирлиги жисмоний тарбиянинг муҳим ва мажбурий шартларидан ҳисобланади. Бунда шуғулланаётганларнинг саломатлиги ва унга қўлланилаётган восита ва усулларнинг таъсири устидан қатъий назорат олиб борилади. Шундай назоратни олиб бориш мутахассис-педагог (мураббий, тренер, инструктор) ва махсус тайёргарликдан ўтган шифокор зиммасига юклатилади. Улар биргаликда давлат ва жамият олдида жисмоний тарбиянинг энг қимматли пировард натижаси бўлган – халқимизнинг мустаҳкам соғлиги учун масъул ҳисобланадилар.

Назорат саволлари

1. Жисмоний тарбиянинг меҳнат ва мудофаа амалиёти билан алоқалари нимада намоён бўлади?

2. Жисмоний тарбиянинг соғломлаштиришга йўналтирилганлик тамойилининг асосий талаблари қандай?

III боб. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВОСИТАЛАРИ. ТАШҚИ МУҲИТ ОМИЛЛАРИ ВА ГИГИЕНИК ОМИЛЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВОСИТАСИ СИФАТИДА АҲАМИЯТИ

Жисмоний тарбия воситалари

Жисмоний тарбия мақсадларида турли-туман, шу жумладан умумпедагогик воситалардан фойдаланилади. Атроф-муҳитнинг баъзи табиий омиллари ва гигиеник омиллар жисмоний тарбия воситаларининг алоҳида гуруҳини ташкил қилади. Омилларнинг ҳамма гуруҳлари “жисмоний тарбия воситалари” деб юритилади.

Жисмоний машқлар

Жисмоний машқлар жисмоний тарбия вазифаларини ҳал этиш учун инсон томонидан бажарилган ҳаракатли фаолиятдир. Бошқача қилиб айтганда, жисмоний машқлар жисмоний тарбия қонуниятларига мос равишда ташкил қилинган одамнинг ҳаракатли фаоллиги ҳисобланади. Инсон томонидан бажариладиган ҳаракатли фаолият турли-тумандир. Уларнинг ҳаммаси пировард натижада мушак ҳаракатига келиб тўхтади. Лекин ҳамма ҳаракатларни ҳам жисмоний машқ деб бўлмайди. Жисмоний машқларнинг ўзига хос муҳим белгиси – ҳаракатнинг шакли ва мазмунини жисмоний тарбиянинг моҳиятига ва қонуниятларига мос келиши ҳисобланади.

Жисмоний машқларнинг мазмунини машқ давомида организмда рўй берадиган асосий жараёнлар ташкил қилади. Ушбу жараёнлар мураккаб ва кўп қиррали. Уларни психологик, физиологик, биокимёвий, биомеханик ва бошқа жабҳаларда кўриб чиқиш мумкин. Психоло-физиологик жиҳатдан жисмоний машқларни ақл ва ирода билан бошқариладиган ихтиёрий ҳаракатлар деб қараш мумкин. Физиологик жиҳатдан жисмоний машқлар организмни янги юқори функционал фаолликка ўтиши билан характерланади. Ушбу ўтишнинг катталиги машқларнинг хусусиятига кўра турлича бўлиши мумкин. Масалан, ўпка вентилляцияси 30 ва ундан юқори марта, кислородни ўзлаштириш 20 ва ундан ортиқ марта, юракнинг дақиқали (минутли) ҳажми 10 ва ундан ортиқ марта кўпайиши мумкин. Машқлар мобайнидаги функционал силжишлар кейинчалик рўй берадиган адаптация ва тикланиш жараёнларини кучайтиради. Шу туфайли маълум шароитларда жисмоний машқлар организмнинг

функционал имкониятларининг ошиши ва унинг структур хусусиятлари такомиллашувининг кучли омили бўлиб хизмат қилади.

Жисмоний машқнинг шакли унинг ташқи ва ички структурасидан иборат. Нерв-мушак координацияси жараёнлари, мотор ва вегетатив фаолиятларнинг ўзаро алоқалари, турли аэроб ва анаэроб энергетик жараёнларнинг нисбати машқларнинг ички структурасини ташкил қилади. Жисмоний машқларнинг ташқи структураси унинг кўринган шакли бўлиб, у ҳаракатнинг фазовий, вақт ва динамик (куч) параметрлари нисбати билан характерланади. Жисмоний машқнинг шакли ва мазмуни ўзаро чамбарчас боғлиқ. Жисмоний машқларнинг шакли ва мазмунини тўғри тушуниш жисмоний тарбия амалиётида улардан мақсадли фойдаланишнинг муҳим шarti ҳисобланади.

Жисмоний машқлар мобайнида одам танаси ҳаракатига таъсир килувчи кучларни ички ва ташқи кучларга ажратиш мумкин.

Ички кучларга қуйидагилар киради:

1. Ҳаракат апаратининг фаол кучлари – мушакларнинг тортиш кучлари;

2. Таянч-ҳаракат апаратининг пассив кучлари – мушакларнинг эластиклик кучлари, мушакларнинг қовушқоқлиги ва бошқалар;

3. Реактив кучлар – ҳаракат жараёнида тананинг турли қисмларининг ўзаро ҳаракати натижасида вужудга келадиган қайтган кучлар.

Ташқи кучларга ташқаридан инсон танасига таъсир қиладиган кучлар киради. Жисмоний машқларни бажариш мобайнида қуйидагилар ташқи кучлар ҳисобланади:

1. Тананинг хусусий оғирлик кучи;

2. Таянчнинг реакция кучи;

3. Ташқи муҳитнинг (сув, ҳаво) ва физик таналарнинг (курашдаги рақиб, акробатикадаги партнерлар) қаршилик кучлари, ташқи қўшимча кучлар, одам томонидан силжитилаётган таналарнинг инерцион кучлари.

Амалда ҳаракатларнинг куч хусусиятлари учун ҳаракат кучи деган умумлашган тушунчадан фойдаланилади.

Ташқи муҳитнинг табиий омиллари ва гигиеник омиллар соғломлаштирувчи кучларининг жисмоний тарбия воситаси сифатида аҳамияти

Қуёш радиацияси, ҳаво ва сув муҳитининг хусусиятлари каби табиий омиллар саломатликни мустаҳкамлаш, одамнинг чиникиши ва иш қобилиятини оширишнинг муҳим воситалари сифатида катта аҳамиятга эга. Жисмоний тарбия жараёнида табиатнинг юқоридаги соғломлаштирувчи кучларидан икки йўналишда самарали фойдаланилади:

1. Жисмоний машқ машғулотларига қўшимча шароитлар сифатида. Масалан, машғулотларни очик ҳавода, қуёш нурлари остида, тоғ иклими шароитида ўтказиш ва ҳоказо. Бунда атроф-муҳитнинг табиий омиллари жисмоний машқлар таъсирини тўлдиради, кучайтиради ва оптималлаштиради;

2. Махсус муолажалар (ҳаво, қуёш ва сув ванналари, чиникиш сеанслари ва бошқалар)ни ташкил қилишда ушбу табиий омилларнинг таъсиридан нисбатан мустақил чиникиш ва соғломлаштириш воситаси сифатида фойдаланилади.

Инсон ҳозирги ҳаёти ва меҳнат фаолияти мобайнида вибрация, чайқалиш, тезланиш вақтида зўриқиш, вазнсизлик ҳолати каби қатор ноқулай таъсирларга дуч келади. Махсус тадқиқотлар жисмоний машқларни чиникишнинг табиий омиллари билан биргаликда олиб бориш организмни шундай ноқулай таъсирларга чидамлилигини ошириш мумкинлигини кўрсатади.

Маълумки, гигиеник омиллар шахсий ва жамоат меҳнат гигиенаси, дам олиш, овқатланиш, жисмоний тарбия машғулотлари, маиший шароитларга доир махсус меъёрлар ва талабларни ҳал қилиш орқали таъминланади. Жисмоний тарбия жараёнида гигиена қоидаларига амал қилиш кўп жиҳатдан жисмоний машқ машғулотлари ижобий самарасини таъминлайди. Атроф-муҳит омиллари ва гигиеник шароит жисмоний тарбиянинг асосий махсус воситалари ҳисобланмаса-да, уларнинг аҳамияти бекиёсдир. Айнан шунинг учун жисмоний тарбия жараёнида гигиеник билимларни, табиатнинг соғломлаштирувчи омилларига оид билимларни ва улардан мустақил равишда рационал фойдаланиш кўникмаларини эгаллаш вазифаси қўйилади.

Назорат саволлари

1. Жисмоний тарбия воситалари нималардан иборат?
2. Жисмоний машқлар нима?
3. Ташқи ва ички кучларга нималар киради?
4. Ташқи муҳит омиллари ва гигиеник омилларнинг аҳамияти нимада?

IV боб. ЖИСМОНИЙ ФАЗИЛАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ВОСИТАЛАРИ ВА УСУЛЛАРИ. КУЧ, ТЕЗЛИК, ЧИДАМЛИЛИК, ЧАҚҚОНЛИК ВА ҚАЙИШҚОҚЛИК ТУШУНЧАЛАРИ. ҚАДДИ-ҚОМАТНИ ТАРБИЯЛАШ

Жисмоний фазилатларни ривожлантириш воситалари ва усуллари

Жисмоний тайёргарлик ўқув-машқ жараёнининг жуда муҳим бўлими бўлиб, у спортчиларнинг жисмоний фазилатларини тарбиялаш жараёнидир. Жисмоний тайёргарлик – кўп йиллик педагогик жараён ҳисобланади. У шуғулланаётганларнинг умумий ва махсус жисмоний хусусиятларини ривожлантириш, муҳим ҳаётий ҳаракатли кўникмаларини такомиллаштириш, функционал имкониятларини кучайтириш ва саломатлигини мустаҳкамлашга қаратилган. Жисмоний тайёрланганлик жисмоний тайёргарлик жараёнининг маҳсулидир.

Жисмоний тайёргарликнинг асосий вазифаси жисмоний фазилатлар ривожланишининг динамикасини таъминловчи функционал имкониятларнинг доимий ошиб бориши билан белгиланади. Шу билан бирга шуғулланаётганларни аста-секин махсус ишчанлик қобилятини оширишни ва юқори спорт натижаларига эришишини таъминловчи интенсив ва кенг кўламли машқ ва мусобақа юкларига олиб келишдан иборат. Жисмоний тайёргарлик спортчиларни тайёрлашнинг бошқа томонлари билан чамбарчас боғланган. Юқори даражада ривожланган тезлик, куч, чаққонлик, қайишқоқлик ва чидамлилик спорт техникаси ва тактикасини эгаллашнинг асосий шарти бўлиб қолмоқда. Шу билан бирга, жисмоний тайёргарлик вазифаларини ҳал этиш муҳим руҳий ва ахлоқ-ирода фазилатларини шаклланишига олиб келади.

Жисмоний тайёргарлик умумий ва махсус тайёргарликдан иборат. Умумий жисмоний тайёргарликнинг мақсади махсус жисмоний фазилатларни юқори даражада ривожлантиришни таъминлаш, тўғри жисмоний ривожланиш ва ҳар томонлама жисмоний тайёрланганлик учун функционал-жисмоний асосни ҳосил қилишдан иборат.

Умумий жисмоний тайёргарлик жараёнида қуйидаги масалалар ҳал қилинади: 1. Шуғулланаётганларнинг ҳар томонлама жисмоний ривожланиши; 2. Саломатликни мустаҳкамлаш; 3. Функционал

имкониятларни ошириш; 4. Спортга оид иш қобилиятини ошириш; 5. Асосий жисмоний фазилатларни ривожлантириш; 6. Ҳаёт учун муҳим бўлган ҳаракатли кўникма ва маҳоратларни такомиллаштириш.

Махсус жисмоний тайёргарлик махсус жисмоний фазилатларни ривожлантириш ва организм функционал тизимлари фаолиятининг юқори даражада такомиллашувига эришишга йўналтирилган. Ушбу мақсадларнинг ҳал қилиниши юқори спорт натижаларига эришишнинг асосий шарт ҳисобланади. Шу сабабли у юқори малакали спортчиларни тайёрлаш тизимида асосий ўрин эгаллайди.

Махсус жисмоний тайёргарлик қуйидаги вазифаларни ҳал этишга қаратилган: 1. Махсус ҳаракатли фазилатларни ажратиш; 2. Спортга оид чидамликни ривожлантириш; 3. Спорт турини хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда тезлик-куч чидамлилигини такомиллаштириш; 4. Аэроб-анаэроб ишчанлик қобилиятини такомиллаштириш. Махсус жисмоний тайёргарлик амалда юқори спорт натижаларига эришишнинг физиологик асоси бўлиб хизмат қилади. Баъзан у спортчининг имкониятларини белгиловчи жисмоний кондиция ёки жисмоний шароит деб аталади.

Умумий жисмоний тайёргарлик кўп йиллик тайёргарликнинг дастлабки босқичларида, айниқса, болалар ва ўсмирлар билан ишлаш даврида муҳим аҳамият касб этади. Бу вақтда кейинги ихтисослаштирилган ишлар учун замин яратиш лозим бўлади. Бу вазифани бажарилиши билан умумий жисмоний тайёргарлик ўзининг устунлик ўрнини махсус жисмоний тайёргарликка бўшатиб беради.

Жисмоний тайёргарликнинг бирин-кетин амалга оширилиши ёш спортчининг шаклланиш давлари билан чамбарчас боғланган бир нечта босқичга бўлиниши билан изоҳланади. Умумий жисмоний тайёргарликдан аста-секин спортчининг йўналishi шаклланиши босқичига, ундан эса махсус ҳаракат фазилатларининг энг юқори даражада ривожланиш босқичларига ўтилади. Умумий жисмоний тайёргарлик босқичи машғулотлар бошланишидан бошлаб 12 ёшгача давом этади, иккинчи босқич ўсмирлик, учинчи босқич эса ёшлик даврига тўғри келади.

Биринчи босқич спортчининг асосий хусусиятлари бўлган тезлик, чакқонлик ва қайишқоқликни ривожлантиришга жуда қулай давр ҳисобланади. Иккинчи босқичда етарли даражада интенсив машқлардан фойдаланишга қулай имкониятлар пайдо бўлади. Бу эса жисмоний фазилатлар ривожланишига ихтисослаштирилган

таъсир этишни таъминлайди. Учинчи босқичда жисмоний тайёргарлик юкори даражада ихтисослашган бўлиб қолади. Ёшлар организмнинг функционал имкониятлари ҳажми ва интенсивлиги бўйича катта юкламалардан фойдаланишга имкон беради.

Спортчининг кучи

Спортчининг кучи – мушак зўриқишлари орқали ташқи қаршиликни енгиш ёки унга қарши туриш қобилиятидир. Мушак кучи маълум даражада ҳаракат тезлигини белгилайди ҳамда чидамлиликл ва чаққонлиكنинг вужудга келишини таъминлайди. Бунда иккита нарсани фарқлаш лозим: 1) кучни ҳаракатнинг механик хусусияти сифатида; 2) кучни инсоннинг муайян фазилати сифатида. Мушаклар ўз кучини қуйидагича намоён қилиши мумкин:

1. Ўз узунлигини ўзгартирмаган ҳолда (статик, изометрик режим).

2. Узунлиги камайганда (енгиб ўтувчи, миометрик режим).

3. Узунлиги чўзилганда (ён берувчи, полиметрик режим).

Енгиб ўтувчи ва ён берувчи режимлар “динамик режим” тушунчасига бирлашади. Ҳаракат кучи кўп жиҳатдан ҳаракатланаётган тананинг массасига ва силжиш тезлигига боғлиқ. Қуйидаги куч қобилиятларини фарқлаш мумкин: а) хусусий куч қобилияти (статик режимда ва секин ҳаракатлардаги куч); б) тезлик-куч қобилияти (тез ҳаракатлардаги “динамик” куч). Кучнинг муҳим тури бўлиб “портлаш кучи” ҳисобланади. “Портлаш кучи” спортчининг энг қисқа вақт ичида кучнинг катта кўрсаткичларини намоён қилиш қобилиятидир.

Турли оғирликдаги одамларнинг кучини солиштириш учун одатда нисбий куч иборасидан фойдаланилади. Нисбий куч деганда хусусий вазннинг ҳар 1 кг ига тўғри келадиган куч миқдори тушунилади. Қандайдир ҳаракатда одам намоён қилган куч, хусусий вазни ҳисобга олмаган ҳолда, баҳолаганда абсолют куч деб аталади. Абсолют куч динамометр кўрсаткичи, кўтарилган штанганинг оғирлиги билан аниқланиши мумкин.

абсолют куч

Нисбий куч = -----

хусусий вазн

Бир хил машқ қилган турли вазнли кишиларда вазн ортиши билан абсолют куч ортади, нисбий куч эса камайиб боради.

Кучнинг намоён бўлиши мушакларнинг зўриқишига боғлиқ бўлади. Куч одамнинг барча ҳаракатли имкониятларининг биологик асосини ташкил қилади. Ўйин тактикаси ва техникасини муваффақиятли ўзлаштириш кўп жиҳатдан ушбу фазилатга боғлиқ. Спортчи статик, динамик ва портлаш кучларининг керакли даражаларини кўрсатган тақдирдагина ўзини мусобақаларга тайёр деб ҳисоблаши мумкин. Статик куч кучнинг бошқа ҳамма кўринишларини асоси ҳисобланади. Динамик куч кўп мартаба қайтариладиган тезкор ҳаракатларни таъминлайди. Портлаш кучи максимал тезликда бажариладиган алоҳида (якка) ҳаракатлар учун ўта муҳим.

Кучни ривожлантиришнинг икки тури фарқланади: умумий тайёргарлик ва махсус тайёргарлик. Умумий тайёргарлик мушакларнинг барча гуруҳларига мақсадли таъсир этиш ва куч кўринишининг барча мажмуаларини такомиллаштиришни кўзда тутати. Махсус тайёргарлик ўз моҳиятига кўра спортнинг муайян турига муҳим бўлган куч фазилатларини мақсадли ривожлантиришга қаратилган тезлик-куч тайёргарлигидир. Куч тайёргарлигининг асосий қондаси – кучни ҳаракатнинг тезлиги ва чاقқонлик билан биргаликда бир текис, ҳар томонлама ривожлантиришдан иборат. Шу билан бирга динамик юкламалар усулига кўпроқ эътибор қаратилади. Куч тайёргарлигининг воситалари бўлиб қарама-қаршиликни (снаряд ва жиҳозларнинг вазни, хусусий тана вазни, махсус жиҳозларнинг оғирлиги ва ҳ.к.)ни енгиш билан боғлиқ бўлган турли машқлар ҳисобланади.

Кучни ривожлантириш усуллари: а) максимал кучланишлар усули; б) динамик кучланишлар усули; в) қайталанган юкламалар усули; д) изометрик кучланишлар усулларида иборат. Умurtкалараро дискларнинг деформациясини олдини олиш учун орқа мушакларини мустаҳкамлаш, аста-секин қўшимча оғирликларни ошириб бориш ва куч машқларини кўпроқ ётган, ўтирган ва таяниб турган ҳолда бажариш зарур.

Қизлар билан куч тайёргарлигини олиб бориш алоҳида эътибор қаратишни талаб қилади. Уларда куч машқларини ўғил болаларга қараганда тахминан 1/3 га қисқартириш, қўшимча кучлар вазнини 20-30 %га камайтириш, кучаниш ва қаттиқ асосда сакраш билан боғлиқ машқларни киритмаслик ҳамда мушак ҳажмини оширадиган машқларни камайтириш мақсадга мувофиқ. Кучни ривожлантиришнинг универсал усули йўқлигини унутмаслик лозим. Энг юқори натижаларга комплекс машқ қилиш орқали эришиш мумкин.

Тезлик

Тезлик – одамнинг фаолият (ақлий, меҳнат, спорт ва бошқа) ни энг қисқа вақт ичида бажариш қобилиятидир. Тезлик деганда инсон ҳаракатининг бевосита ва асосан тезлик хусусиятларини ҳамда ҳаракат реакциясининг вақтини белгиловчи функционал хусусиятлари мажмуаси тушунилади. Тезлик кўринишини баҳолашда қуйидагилар фаркланади:

1. Ҳаракат реакциясининг яширин (латент) даври.
2. Битта ҳаракатнинг тезлиги (кичик ташқи қаршилиқда).
3. Ҳаракат частотаси.

Ушбу кўрсаткичлар турли тезлик қобилиятини кўрсатади. Бу уч кўрсаткич биргаликда тезликнинг ҳар қандай кўринишини баҳолашга имкон беради. Максимал тезликда бажариладиган кўпчилик ҳаракатларда икки давр тафовут этилади: а) тезликнинг ортиши даври (тезланиш даври); б) тезликни нисбий стабилизация даври. Биринчи даврга стартдаги тезланиш, иккинчи даврга эса дистанцион тезлик хос.

Физиологик тасаввурларга кўра ҳаракат реакциясининг яширин даври беш қисмдан ташкил топади:

1. Рецепторда қўзғалишни вужудга келиши.
2. Қўзғалишнинг марказий нерв системасига узатилиши.
3. Қўзғалишнинг нерв марказларига ўтиши ва эффектор (жавоб, ҳаракат) сигналнинг шаклланиши.
4. Сигналнинг марказий нерв системасидан мушакка ўтказилиши.
5. Мушакнинг қўзғалиши ва унда механик фаолликнинг пайдо бўлиши, яъни, қисқариши.

Бунда энг кўп вақт қўзғалишнинг нерв марказларига ўтиши ва жавоб сигнали шаклланишига сарф бўлади. Максимал тезликда бажарилган ҳаракатлар ўзининг физиологик хусусиятларига кўра секин бажариладиган ҳаракатлардан фарқ қилади. Энг асосий фарқ шундан иборатки, ҳаракатни максимал тезликда бажариш вақтида сенсор коррекциялар қийинлашади. Катта тезликда жуда аниқ ҳаракатларни бажаришнинг қийинлиги шу билан изоҳланади.

Биокимёвий нуқтаи-назардан ҳаракат тезлиги мушаклардаги АТФ (аденозин-уч-фосфат) миқдорига, нерв импульси таъсирида унинг парчаланиш тезлигига ҳамда АТФ ресинтези (қайта синтези) тезлигига боғлиқ. Тезликда бажариладиган ҳаракатлар қисқа

муддатли бўлганлиги учун АТФ синтези деярли фақат анаэроб фосфокреатин ва гликолитик механизмлар орқали амалга ошади. Масалан, 100 ва 200 метрга югуриш, 25 ва 50 метрга сузиш каби машқларда мушак фаолиятининг энергетик таъминотида анаэроб манбаларнинг улуши 90 %дан ортиб кетиши мумкин. Тезлик машқлари юқори интенсивликда бажарилади. Бу эса деярли тезда чарчашни чақиради, кислород қарздорлигининг ва сут кислотаси даражасининг юқори бўлишига олиб келади. Булар, ўз навбатида, ҳаракатни бажариш тезлигини пасайтиради. Шунинг учун машқларни етарли даражада дам олгандан сўнг қайтариш лозим. Тезлик қатор омилларга боғлиқ:

– туғма функционал тезликка. У нерв жараёнларининг тезлиги билан белгиланади;

– мушак гуруҳларининг ривожланганлик даражасига;

– тегишли ҳаракатларнинг координацияси (уйғунлиги) га;

– фикрлаш тезлигига;

– оптимал ирода кучланишига.

Тезликнинг сифати кўп жиҳатдан туғма бўлади. Лекин машқлар таъсирида уни ривожлантириш мумкин. Тезлик кичик ва ўрта мактаб ёшидаги болаларда яхши ривожланади. Тезликни ривожлантириш учун оптимал ёш – 8-11 ёш ҳисобланади. Ўргатишнинг дастлабки босқичларида тезликни ривожлантиришнинг энг яхши воситалари бўлиб қисқа масофага югуриш, сакрашлар, гимнастика ва акробатика машқлари, айниқса ҳаракатли ўйинлар, эстафеталар ҳисобланади. Тезликни ривожлантиришнинг асосий усуллари қайтариш, ўйин ва мусобақа усулларида иборат.

Чидамлилик

Чидамлилик – одам организмнинг чарчашга қарши тура олиш қобилияти ёки узоқ вақт давомида самарасини пасайтирмаган ҳолда ҳаракат фаолиятини бажариш қобилиятидир. Чидамлилик ўлчови бўлиб спортчи берилган интенсификатив саклаб қолган вақт ҳисобланади. Чидамлилик даражаси жуда кўп омилларга боғлиқ. Чидамлиликнинг ривожланиш даражаси, энг аввало, юрак-қон томирлар, нафас олиш ва асаб тизимларининг функционал имкониятлари, модда алмашинув жараёни даражаси, турли аъзо ва тизимлар фаолиятининг умумий уйғун ишлаши билан белгиланади. Бунда асосий аъзоларнинг функционал тежамкорлиги муҳим аҳамиятга

эга. Шу сабабли умумий чидамлилики тарбиялаш, энг аввало, юрак ва ташки нафас олиш фаолиятининг ошиши билан намоён бўлади. Чидамлилик ўзига хос кўринишларга эга. У умумий ва хусусий бўлиши мумкин.

Умумий чидамлилик деганда организмнинг нисбатан паст интенсивликдаги муайян фаолиятини қайтариш қобилияти тушунилади. Бу аэроб фазада организмнинг, айниқса юрак-қон томирлар ва нафас тизимларининг барча функционал имкониятларини сафарбар қилишни тақозо қилади. Ушбу ҳолатда модда алмашинув тизими ташки муҳитдан олинаётган кислородда ишлайди ва ундан организм тўқималарида фойдаланилади.

Юракнинг тежамкорлик билан ишлаш кўрсаткичи бўлиб унинг минутли ҳажми ҳисобланади. Маълумки, фақат юраккина юкламаларда катта систолик ҳажмда оз сонли қисқаришлар орқали тежамкорлик билан ишлаши мумкин. Ишлаётган тўқималарга кислородни тез етказиб бериш эса кенгайган капиллярлар тўрига боғлиқ. Чидамлилиكنинг мунтазам ошиб бориши эвазига капиллярлар сони икки баробар кўпаяди. Спортчиларда кислород миқдорининг артериал-веноз тақсимланишини ортишининг сабаби шундандир.

Махсус чидамлилик максимал юқори интенсивликдаги мушак ишида организмнинг жавоб бериш қобилиятини махсус сақлаб қолиш хусусиятидир.

Бу ҳолатда мушакларда фаол модда алмашинув жараёнлари анаэроб шароитда содир бўлади. Бунда организм ички кислород захиралари ҳисобига фаолият кўсатади. Спортда тезлик чидамлилигини ривожлантириш муҳим аҳамиятга эга. Тезлик чидамлилиги анаэроб шароитларда чарчашга қарши туриш қобилиятига боғлиқ.

Чакқонлик

Чакқонлик – спортчини турли йўналишдаги ҳаракатларни энг қисқа вақт ичида бажариш қобилиятидир. Чакқонликка доир машқлар катта диққат, ҳаракатларнинг аниқлиги ва тезлигини талаб қилади. Шу сабабли уларни машғулотларнинг биринчи ярмига кириштиш лозим бўлади. Чакқонлик биринчидан, янги ҳаракатларни тез ўзлаштириш қобилиятини, яъни тез ўрганиш қобилиятини; иккинчидан, ҳаракат фаолиятини тўсатдан ўзгартириб турадиган вазиятлар талаби асосида тез ўзгартира олиш қобилиятини белгилайди. Чакқонлик спорт техникасини эгаллаш ва уни такомиллаштиришга

ёрдам беради. Чаққонликни тарбиялашда спортчи топқирлик ва тез ҳаракатлар ёрдамида тўсатдан вужудга келган вазиятдан чиқиб кетиши зарур бўлган турли-туман машқлардан фойдаланилади. Аниқлик чаққонликнинг ўлчови ҳисобланади.

Чаққонликни ривожлантиришга қаратилган машқлар анча тез чарчашга олиб келади. Шу туфайли чаққонликни тарбиялашда нисбатан тўлиқ даражада тикланишга етарли бўлган оралик дам олишлардан фойдаланилади. Машқларнинг ўзини эса олдинги юкламалардан сезиларли чарчаш белгилари йўқолгандан кейин бажаришга ҳаракат қилиш керак бўлади. Янги қийинлаштирилган машқларни мунтазам ўрганиб бориш ва ҳаракат фаолиятини бир зумда ўзгартирилишини талаб қилувчи машқларни қўллаш чаққонликнинг ривожланишига олиб келади. Машқлар мураккаб ва ноодатий бўлиши, янгилиги билан ажралиб туриши лозим. Координацион қобилиятларнинг ривожланиши ихтисослаштирилган сезгилар: вақт, темп, ривожланаётган кучланишлар, тана ва унинг қисмларининг фазодаги ҳолатини сезиш билан чамбарчас боғлиқ. Айнан шу қобилиятлар шуғулланувчининг ўз ҳаракатларини самарали бошқариш маҳоратини белгилайди.

Координацияга боғлиқ машқларни машғулотнинг барча қисмида бериш мумкин. Уларни умумривожлантириш машқлари комплексида ёки эркин машқларда бажариш ўта самаралидир. Айрим вазифаларни машғулотнинг якуний қисмида бериш мақсадга мувофиқ.

Қайишқоқлик

Қайишқоқлик – бўғимларнинг катта амплитудали ва максимал даражада кенг диапазондаги турли-туман ҳаракатларни бажаришга имкон берадиган ҳаракатчанлигидир. Қайишқоқлик тушунчаси эластиклик, мушакларнинг таранглиги ҳамда мушакларнинг бўшашиш қобилияти (релаксацияси)ни ўз ичига олади. Қайишқоқлик (эластиклик) асосан бўғим юзасининг шаклига, умуртқа поғонасининг ҳаракатчанлигига, боғлам, пай ва мушакларнинг чўзилувчанлигига, мушак тонусига таъсир қилувчи марказий нерв системасининг ҳолатига боғлиқ. Жисмоний маданият амалиёти ҳаракатларни тўғри бажариш яхши қайишқоқликка боғлиқлигини тасдиқлайди.

Қайишқоқликнинг етарли бўлмаслиги тезлик ва чаққонлик ривожланишини чегаралаб қўяди. Ҳаракат диапазони қанчалик кўп

чегараланган бўлса, спортчининг тезлиги шунча паст бўлади. Спортчи катта куч билан ишлашга мажбур бўлади ва, шу сабабли, у тез чарчайди. Қайишқоқликнинг етарли даражада бўлмаслиги тез-тез жароҳатланишлар (мушаклар, бойламлар чўзилиши ва узилиши) сабаби бўлиши мумкин.

Ҳаракатларни тез, тўғри ва максимал диапазонда бажариш қобилияти: 1) мушаклар, бойламлар, пайларнинг эластиклигига; 2) бўғимлар ва умуртқа поғонасининг ҳаракатчанлигига; 3) мушак тонусига таъсир қилувчи марказий нерв системасининг умумий ҳолатига кўп жихатдан боғлиқ. Максимал диапазонда ҳаракат қилишда антагонист мушакларнинг эластиклиги етарли бўлмаслиги бўғимлар ҳаракатчанлигини чегаралаб қўяди. Мушак толаларининг эластиклигини машқлар орқали яхшилаш мумкин. Бунда албатта мушак толаларининг ўзини дастлабки ҳолатига қайтиш қобилияти пасайишига йўл қўймаслик лозим. Мушаклар ҳаракатчанлигини ривожлантиришга қаратилган махсус машқларни куч машқлари билан бирга қўшиб олиб бориш керак. Чунки куч қайишқоқликнинг таркибий қисми ҳисобланади.

Қайишқоқликни ривожлантириш бутун йил давомидаги тайёр-гарликнинг мажбурий элементи ҳисобланади. Бунда максимал юк-лама умуртқа поғонаси, сон, тизза, болдир, бўйин соҳаларига, елка камари мушакларига тушиши зарур. Қайишқоқликни ривожлантириш учун катталашган амплитудали ҳаракатлар, яъни чўзилиш машқларидан фойдаланилади. Улар икки гуруҳга бўлинади: фаол ва пасив ҳаракатлар. Фаол машқларда айрим олинган бўғимдаги ҳаракат ҳажмини оширишга айнан шу бўғимдан ўтаётган мушакларнинг қисқариши орқали эришилади. Пасив машқларда эса ташқи кучлардан фойдаланилади. Фаол машқлардан кейин қайишқоқликнинг ошган кўрсаткичлари пасив машқларга қараганда узокроқ сақланади.

Болалик ва ўсмирлик даврида қайишқоқликни ривожлантириш доимо осонроқ бўлади. Шу сабабли қайишқоқликни ривожлантириш бўйича асосий ишларни айнан шу даврга режалаштириш лозим.

Қадди-қоматни тарбиялаш

Қадди-қомат ташқаридан ҳар бир инсонга одатий бўлган танани тик ҳолатда тутиб туриш билан изоҳланади. Бошқача қилиб

айтганда, бу фазода тананинг ҳаёт фаолияти учун қулай кўриниш ва ҳолатда тутиб туришни таъминловчи сифат ва кўникмалар комплекси. Тўғри қадди-қомат на фақат организмнинг нормал фаолият кўрсатиши учунгина аҳамиятли, ҳар томонлама баркамол ривожланиш ва тўлақонли саломатлик тўғри қоматга боғлиқ. Рационал қадди-қомат эстетик ва этик аҳамиятга ҳам эга. У одам танаси гўзаллигининг хусусиятларидан бири ҳисобланади ва маълум даражада унинг ташқи ахлоқий (афзаллик сезгиси, йиғинчоқлик ва бошқа) кўринишларини ҳам акс эттиради.

Қадди-қоматнинг асосий антропометрик белгилари бўлиб қуйидагилар ҳисобланади: 1) тана қисмлари (бош, тана, оёқ) нинг сагитал текисликдаги ўзаро жойлашуви; 2) умуртқа поғонасининг (бўйин, кўкрак ва бел бўлимларига эгилишлар катталиги) профили.

Қадди-қомат кўп жиҳатдан скелетнинг тузилиши билан боғлиқ. У эса тананинг вертикал туришини таъминлайди. Умуртқа поғонасининг ўзига хос хусусиятлари – бўйин, кўкрак ва бел қисмларидаги эгилишлар унинг қисилишга бўлган қаршилигини оширади, эластиклигини таъминлайди ва одам танасининг механик асоси ва барча каттиқ таянчининг ўқиға айлантиради. Тананинг вертикал ҳолати бойламлар аппарати, скелет суяқларини бириктириб турувчи тўқималарнинг эластик қаршилиқ кучи ва фаол мушак кучлари билан таъминланади. Қадди-қоматни белгиловчи мушак ва боғламлар аппарати марказий нерв системаси томонидан бошқариладиган мураккаб ҳаракат тизимини ҳосил қилади.

Тананинг фазодаги ҳолатини сезиш ва сақлаб туриш қобилияти мушак-ҳаракат ва тери сезгиси билан узвий боғлиқ. Тананинг фазодаги ҳолати лабиринтнинг қўзғалиши натижасида вужудға келадиган тоник, белгиловчи рефлекслар томонидан ҳам бошқарилади. Унинг фаолияти калланинг ҳолати ўзгарганда рўёбға чиқади. Калланинг тўғри ҳолатда бўлиши тик турганда қадди-қоматни фаол бошқаришда муҳим вазият ҳисобланади.

Қадди-қоматнинг беш тури тафовут этилади:

1. Тўғри қомат.
2. Эгилган қомат.
3. Букчайган қомат.
4. Энгашган қомат.
5. Қайрилган қомат.

Тўғри қоматдан ташқари қоматнинг барча бошқа турлари маълум даражада аномалиялар ҳисобланади. Болаларда кўп учрайдиган

қадди-қоматнинг бузилишлари организм функцияларининг бузилишларига, баъзи ҳолларда эса жиддий касалликларга олиб келиши мумкин. Қадди-қоматнинг қисман бузилишларини жисмоний тарбия билан мунтазам шуғулланиш орқали осон бартараф қилиш мумкин. Унинг жиддий бузилишларида эса корригирловчи (тўғриловчи) машқлар билан узоқ вақт давомида шуғулланиш лозим бўлади. Тўғри қадди-қоматни шакллантириш жисмоний тарбиянинг бошланғич синфлардаги аниқ вазифаси ҳисобланади.

Умумий ривожлантирувчи машқлар

Умумий ривожлантирувчи машқлар – тананинг турли қисмлари ёки уларнинг биргаликдаги максимал ва ўртамиёна мушак кучланишлари билан турли тезлик ва амплитудада бажариладиган ҳаракатлардан иборат. Умумривожлантирувчи машқларни машғулотнинг дастлабки қисмида бажарилиши машғулотнинг асосий қисмида ўзлаштириладиган ва жисмоний фазилатларни тарбиялаш, тўғри қоматни шакллантириш учун фойдаланиладиган машқларга организмнинг тайёргилигини таъминлаши лозим. Машғулотларнинг якунловчи қисмида умумривожлантирувчи машқлар фаол дам олиш ва шуғулланаётганларни бошқа фаолият турига ўтказиш мақсадида бажарилади. Жисмоний маданиятнинг асосий вазифаси жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланиш эҳтиёжини ва қобилиятини тарбиялаш, улардан онгли равишда дам олиш, машқ қилиш, иш қобилиятини ошириш ва саломатликни мустаҳкамлаш мақсадларида фойдаланишни ўргатишдан иборат.

Ўзининг анатомик белгиларига кўра умумривожлантирувчи машқларнинг қуйидаги турлари фарқ қилинади:

1. Қўл ва елка камари учун машқлар.
2. Бўйин мушаклари учун машқлар.
3. Оёқ ва тос камари учун машқлар.
4. Тана учун машқлар.
5. Бутун гавда учун машқлар.

Назорат саволлари

1. Жисмоний фазилатларни ривожлантириш воситалари ва усуллари қандай?
2. Куч, тезлик, чاقқонлик, чидамлилиқ ва қайишқоқлик фазилатлари ва уларни ривожлантириш йўллари.

3. Қадди-қомат турлари ва қадди-қоматни тарбиялаш йўллари қандай?

4. Спортчининг “кучи”, “Портлаш кучи”, “Нисбий куч” тушунчалари нима?

5. Спортчиларга хос чакқонлик ва унинг ўлчови нима?

6. Қайишқоқлик нима ва қайси машқлар қайишқоқликни ривожланишига ёрдам беради?

7. Организмнинг чидамлилиги тушунчаси нимани англатади?

8. Чидамлиликни тарбиялашнинг қанча усуллари мавжуд?

9. Умумий ривожлантирувчи машқларга нималар киради?

V боб. ЁШЛАРНИНГ ҲАРБИЙ-ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ, МУДОФАА АМАЛИЁТИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ АҲАМИЯТИ ВА ВАЗИФАЛАРИ

Ёшларнинг ҳарбий-жисмоний тайёргарлиги Мудофаа амалиётида жисмоний тарбиянинг аҳамияти ва вазифалари

Қуrolли Қучлардаги профессионал фаолиятнинг хусусиятлари ҳарбий хизматчиларнинг жисмоний тайёргарлигига жиддий эътибор қаратишни тақозо қилади. Жисмоний тарбиянинг ҳамма тизими замонавий шароитларнинг талабларидан келиб чиқади. Замонавий шароитлар талаблари ҳужум қилиб зарба бериш ва ҳимоянинг турли воситаларини қўллаш, ҳарбий техника, қуrolларнинг ҳамма турларидан қучли ўт очиш, шахсий таркибнинг руҳий ва жисмоний қучларининг юқори даражада зўриқиши билан характерланади. Жанговар ҳаракатлар бир вақтнинг ўзида сувда, ерда ва ҳавода олиб борилади. Бундай жанговар ҳаракатларни муваффақиятли олиб бориш жангчилардан ҳарбий техникани усталик билан бошқариш, матонат, мустаҳкам ирода ва юқори жисмоний тайёргарликни талаб қилади. Шу сабабли жисмоний тайёргарлик ҳарбий тайёргарликнинг бўлими, Қуrolли Қучлар шахсий таркиби ҳарбий таълими ва тарбиясининг ажралмас қисми ҳисобланади.

Тинчлик даврида Ҳарбий Қучлар ҳаёти ва ўқув-ҳарбий фаолиятининг шароитлари шахсий таркибдан ҳамма қучларининг юқори даражада зўриқишини талаб қилади. Ҳарбий тайёргарликнинг асосида “Машқда оғир бўлса – жангда енгил бўлади” деган суворовча талаб ётади.

Қуруқликдаги қўшинлар шахсий таркиби ҳарбий техникани тинмай эгаллаб бормоқда, йилнинг ва куннинг хоҳлаган вақтида “тревога” бўйича санокли дақиқаларда ҳарбий тартибда жойлашиш ва техникани дарҳол ҳаракат қилишга тайёрлашга ўрганмоқда, оғир ва мураккаб ҳарбий машқлар ва юришларда қатнашмоқдалар. Денгизчилар ва сув ости жангчилари ўта мураккаб ҳарбий техникани ўргана бориб, ҳафталаб, кўпинча ойлаб мустақил (автоном) сузиш шароитида бўладилар. Улар ҳарбий ҳаракатга доимо тайёр турадилар. Учувчилар таркибининг фаолияти товуш тезлигидан юқори тезлик ва катта қучланишлар билан боғлиқ. Десантчилар юқори ҳарбий жанговарлик, тез ҳаракат қилиш ҳамда совуқ ва ўқ

отар куроллардан моҳирлик билан фойдаланиш санъатини эгаллашлари лозим.

Куролли Кучлар шахсий таркибининг жисмоний тайёргарлигига бўлган талабларни белгиловчи асосий омиллар куйидагилардан иборат:

- ҳарбий топшириқларни бажаришдаги жангчиларнинг усул ва ҳаракатлари хусусияти;

- ҳарбий хизматчилар ҳарбий фаолиятининг шароитлари;

- ҳарбий фаолият жараёнидаги жисмоний юклама ва асабий-руҳий зўриқишларнинг хусусияти ва катталиги;

- ҳарбий қисмлар жойлашган ҳудуд ёки бўлажак ҳарбий ҳаракатлар ўтиш эҳтимоли бўлган жойнинг географик хусусиятлари;

- ўқув-ҳарбий ва ҳарбий фаолиятнинг ҳарбий хизматчиларнинг жисмоний ва руҳий ҳолатига таъсирининг хусусиятлари.

Куролли Кучларда жисмоний тайёргарликнинг мақсади курол ва ҳарбий техникани эгаллаш, жангда улардан самарали фойдаланиш, жисмоний юкламаларга, асабий-руҳий кучланишлар ва ҳарбий фаолиятнинг ноқулай омилларига матонат билан чидашга ҳарбий хизматчиларнинг жисмоний тайёргарлигини таъминлашдан иборат.

Барча ҳарбий хизматчиларнинг жисмоний тайёргарлиги вазифаларига куйидагилар киради:

- ҳарбий фаолиятда зарур бўлган кўникмаларни (тез ҳаракат қилиш, тўсиқларни енгиб ўтиш, қўл жанги, сузиш, баланд-паст жойларда чанғида юриш, сувда, тўсиқлардан ўтишда ва қўл жангида биргаликда ҳаракат қилаётган ўртоғига ёрдам бериш) эгаллаш;

- жисмоний фазилатлар (умумий ва махсус чидамлилиқ, куч, тезлик ва чاقқонлик)ни ривожлантириш ва мунтазам такомиллаштириб бориш;

- руҳий барқарорлик, ўз кучига ишониш, мақсадга интилиш, жасурлик ва қатъиятлик, вазминлик ва ўзини тута билиш хусусиятларини тарбиялаш;

- саломатликни мустаҳкамлаш, чиниктириш ва организмни ҳарбий фаолиятнинг ноқулай шароитлари ва омилларига таъсирига чидамлилигини ошириш.

Ҳарбий жисмоний тайёргарликнинг мазмуни ва дастурий-меъёрий асослари

Куролли Кучлар шахсий таркибининг жисмоний тайёргарлиги мақсади, вазифалари ва мазмуни жисмоний тайёргарлик бўйича йўриқнома билан белгиланади. Жисмоний тайёргарлик бўйича йўриқномага мувофиқ жисмоний тайёргарликнинг мазмуни унинг амалий (жисмоний машқлар, ҳарбий-амалий маҳорат ва кўникмаларни ривожлантириш) ва назарий қисмлари ҳисобланади. Йўриқномада назарий талаблар ва тайёргарликнинг ҳарбий-амалий бўлимлари бўйича меъёрлар белгиланган.

Жисмоний тайёргарлик мазмунининг амалий қисми жисмоний машқларнинг куйидаги гуруҳларидан иборат:

1. Кўшинларнинг муайян тури ҳарбий хизматчиларининг ўзига хос жисмоний фазилатларини ривожлантиришга олиб келувчи жисмоний машқлар; Масалан, танкчилар учун жисмоний куч ва чаққонлик, моторлаштирилган ўқчи бўлинмалари жангчилари учун – чидамлилик, десантчилар учун – чаққонлик, ракетачилар учун – ҳаракат тезлиги ва чаққонлик.

2. Кўшинларнинг муайян тури ҳарбий хизматчилари учун зарур бўлган ҳаракат кўникмаларини ривожлантиришга олиб келувчи жисмоний машқлар; Булар разведкачилар, десантчилар учун – қилчбозлик, қўл жанги, самбо; мотомеханизациялаштирилган қисмлар жангчилари учун – чанғида юриш, сузиш, кросслар; учувчилар, ракетачилар, операторлар учун – спорт ўйинлари; танкчилар ва артиллериячилар учун – оғир атлетика.

3. Ҳарбий-профессионал фаолиятда кўп учрайдиган ноқулай таъсирлар (масалан, учувчиларда – ортиқча юк, танкчилар, артиллериячилар ва денгизчиларда – шовкин, вибрация)га қарши курашишга ёрдам берувчи жисмоний фазилатларнинг шаклланишига олиб келувчи жисмоний машқлар.

Ҳарбий-жисмоний тайёргарлик усуллари

Жисмоний тайёргарлик жараёни ўқитиш ва тарбиянинг умум педагогик ҳамда махсус тартиб ва усулларига асосланади. Шундай тартибларга ўқитишнинг илмийлиги, онглилиги, фаоллиги ва бошқа умумий педагогик принциплар киради. Жисмоний фазилатларни ривожлантиришнинг бир маромдаги, қайталанувчи, ўзгариб турув-

чи, оралик ва бошқа умумий усуллари кенг қўлланилади. Ҳаракат кўнималарини такомиллаштириш ҳамда жанговар вазифани муваффақиятли бажаришда ҳарбий хизматчилар учун зарур бўлган махсус сифатларни ривожлантириш махсус усуллар бўлиб ҳисобланади.

Армияда жисмоний тайёргарлик машғулотларини ўтказиш усуллариға қуйидаги хусусиятлар хос:

1. Амалий ўқув машғулотларини ўтказишда тайёрлов ва якуний қисмлари ҳамда комплекс машқлар, югуриш, ўйинлар ва эстафеталар взвод (рота) таркибида, асосий қисми эса – гуруҳлар, бўлинмалар (взводлар) таркибида ўтказилади. Бу комплекс машғулотлар узоқ масофаға югуриш ёки спорт ўйинлари билан якунланади.

2. Ҳарбий-амалий жисмоний тайёргарлик усулиға ҳарбий хизматчиларнинг психофизиологик сифатларига қўшинларнинг муайян тури ҳарбий-профессионал фаолияти талаблари асос қилиб олинади. Жанговар тайёргарлик жараёнида, ҳарбий хизматчиларнинг реал ўқув-машқ ҳаракатларида ҳарбий фаолиятнинг шароит ва вазиятларининг андазаси ишлаб чиқилади. Масалан, ҳужум учун ўкотиш маррасига чиқиш, ҳужум қилиш, мудофаа ёки қарши жангларни олиб бориш, разведка ва жанг билан разведка, душманни қўлга олиш ва ҳоказо.

Ушбу етарли даражада ўрганилган вазиятларда ўқув-жанговар фаолияти жараёнида Қуролли Кучларнинг ҳар бир тури, ҳар бир бўлинмаси (звено, экипаж, батарея, расчёт) учун юксак жисмоний ва руҳий-ирода тайёрликни талаб қилувчи вазиятлар вужудға келади. Бундай тайёргарлик булардан ташқари ҳарбий-амалий жисмоний тайёргарлик воситалари ёрдамида шакллантирилади ва тарбияланади.

Ҳарбий хизматчилар жисмоний тайёргарлигининг шакллари

Қуролли Кучларда жисмоний тарбияни бўлинмалар, қисмлар ва бирлашмалар командирлари бошқаради. Уни ташкил қилиш тегишли жисмоний тарбия бошлиқлари томонидан амалға оширилади. Бўлинмалар шахсий таркиби билан амалий машғулотларни взвод ва рота командирлари, сержант ва старшиналар олиб боради.

Эрталабки бадантарбия, ўқув машғулотлари, ўқув-жанговар фаолият жараёнидаги жисмоний машқлар, спорт ишлари жисмоний тайёргарликнинг асосий шакллари бўлиб ҳисобланади.

1. Эрталабки бадантарбия кун тартибининг мажбурий қисми ҳисобланади. У уйқудан тургандан 10 минутдан сўнг бошланади ва камида 30 минут давом этади. Ўзининг ҳажми ва интенсивлигига кўра у нафақат гигиеник-соғломлаштирувчи, балки ҳарбий-амалий хусусиятга ҳам эга. Бадантарбия – машғулотларнинг бошқа турларига қўшимча йилига 170 соатдан ортиқ жисмоний машқлар билан шуғулланишдан иборат. Унинг таркибига югуриш, юриш, умумривожлантирувчи ва махсус машқлар, тўсиқлардан ошиб ўтиш, спорт ўйинлари, эшкак эшиш, сузиш киради. Ҳамма машқлар ҳафта давомида кетма-кет бажариладиган тўрт вариантга бирлаштирилган.

Биринчи вариант – эркин машқлар. Улар югуриш ва юриш билан биргаликда бажарилади. Уларнинг таркибига чайқалишга чидамлиликни оширувчи махсус машқлар киритилади.

Иккинчи вариант – снарядларда кучни, юкламаларга чидамлиликни, маконда мўлжал олишни ривожлантиришга мўлжалланган машқлардан иборат. Бунда одатдаги гимнастик снарядлардан ташқари бошқа махсус снарядлардан фойдаланилади. Жумладан, допинглар, батутлар, денгизчиларда – мусингли шкентеллар (туғунли арқонлар), штомтраплар (арқон нарвонлар), чайқалиб турувчи тахталар ишлатилади.

Учинчи вариант – бунга тўсиқлардан ошиб ўтиш ва 1000-1500 метрга югуриш киритилади. Иккинчи вариантнинг асосий вазифаси тезкорлик ва умумий чидамлиликни, тўсиқларни енгиб ўтиш кўникмаларини ривожлантириш, дадиллик ва қатъиятликни тарбиялашдан иборат.

Тўртинчи вариант – умумий чидамлиликни ривожлантиришга мўлжалланган тезкор ҳаракатланишлар ва кроссдан иборат. Кросс 3 км гача бўлган масофага, аралаш ҳаракатланишлар 4 км гача бўлган масофага ўтказилади.

Биринчи ва ундан юқори разряди бўлган спортчиларга бадантарбияни индивидуал режа асосида бажаришга рухсат берилади.

2. Ўқув машғулотлари Куролли Кучларда жисмоний тайёргарликнинг асосий шакли ҳисобланади. У муддатли ҳарбий хизмат аскар ва сержантлари билан ҳафтасига 3 марта 1 соатдан жадвал бўйича взвод ёки рота ва уларга тенглаштирилган бўлинмалар таркибида ўтказилади. Машғулотларнинг асосий турлари куйидагилардан иборат:

а. Назарий машғулотлар. Уларда Куролли Кучлар шахсий тар-

киби жисмоний тайёргарлиги тизимининг хусусиятлари ёритилади. Жисмоний тайёргарликнинг педагогик, соғломлаштириш-гигиеник, ҳарбий-амалий моҳиятлари ва спорт машқларининг назарий асослари очиб берилади.

б. Амалий машғулотлар. Уларнинг мақсади ҳарбий-амалий аҳамиятга эга бўлган ҳаракатли кўникмаларни шакллантириш ва ривожлантириш, жисмоний қobiliятларни ривожлантиришдан иборат. Амалий машғулотлар гимнастика, енгил атлетика, чанги тайёргарлиги, сузиш, кўл жанги, тўсиқлардан ўтиш, спорт ўйинлари, ҳарбий денгиз флоти шахсий таркиби учун эса эшак эшиш бўйича ҳам ўтказилади.

в. Инструктив-услубий машғулотлар. Улар жисмоний тайёргарликнинг асосий бўлимлари бўйича ўтказилади. Бу машғулотлар бўлинмаларда бевосита жисмоний тайёргарлик машғулотларини олиб борувчи шахсларнинг малакасини ошириш ҳамда машғулотлар ўтказишнинг ягона ташкилий-услубий асосларини тузиш ва тасдиқлаш мақсадида ўтказилади. Масалан, бундай машғулотлар жисмоний тайёргарликнинг гимнастика, чанги тайёргарлиги, енгил атлетика, сузиш ва бошқа турлари бўйича ўтказилади. Буларга аёллар учун нозик қоматни ёки эркаклар учун атлетик қоматни шакллантириш, тана вазнини камайтириш, эмоционал ёки руҳий зўриқишни олиб ташлаш машғулотлари ва жуда кўп бошқа машғулотлар киради.

Умумий тайёргарлик йўналишидаги машғулотларнинг мазмуни умумий жисмоний тайёрланганлик комплексининг ёш гуруҳларига доир даражалари талаблари ва меъёрлари доирасида белгиланади. Улар ҳар бир машғулотнинг вазифаларидан келиб чиққан ҳолда бошқа турли жисмоний машқлар билан тўлдирилади.

Жисмоний машқларнинг асосий гуруҳлари бўлиб юриш, югуриш, сакрашлар, иргитиш каби умумий ривожлантирувчи машқларнинг қатъий дозаланган ҳар хил турлари ҳисобланади. Тегишли шароитларда улар сузиш, спорт ўйинлари (волейбол, бадминтон, стол тенниси ва бошқа) ҳамда уқалаш ва ўзини-ўзи уқалаш билан тўлдирилади.

Умумий жисмоний тайёргарлик машғулотлари учун жисмоний машқлар комплексини танлаш имконияти амалда жуда катта. Бу, ўз навбатида, жисмоний тарбия ўқитувчисига ҳам умумий, ҳам реал ҳар бир машғулотга доир вазифаларни ҳам ҳал этиш учун энг мақбул воситаларни танлашга ижодий ёндашиш имкониятини яратади.

Умумий тайёрлов йўналишидаги машғулотларни ташкил қилишнинг типик шакллари ўқув юртларидаги жисмоний тарбиянинг ва Қуролли Кучлардаги жисмоний тайёргарликнинг мажбурий курслари бўйича комплекс машғулотлар, умумий жисмоний тайёргарлик секциялари ва ўқув гуруҳларидаги машғулотлар ҳисобланади. Буларга катталар учун умумий жисмоний тайёрланганлик комплекси бўйича машқларнинг алоҳида турларига бошланғич ўргатиш ва индивидуал ҳаваскорлик машғулотлари ҳам киради.

Умумий жисмоний тайёргарликнинг комплекс машғулотлари барча ёшдаги ҳарбий хизматчилар билан ўтказилади. Уларда турли хусусият ва йўналишдаги жисмоний машқлар ва спорт ўйинлари, нисбатан катта бўлмаган жисмоний юкламалар, жисмоний машқларнинг организмга турли-туман таъсирлари қўшиб олиб борилади. Масалан, комплекс машғулотлар таркибига гимнастика элементлари, енгил атлетиканинг бирор-бир тури (югуриш, сакраш, ирғитиш) ва ҳаракатли ўйин ёки оддий эстафета киритилиши мумкин. Улар машғулотлар мазмунини ва уларни ўтказиш усуларини бир хиллигини бартараф қилади, шугулланаётганларнинг иш қобилиятини оширади. Бир хил ва монотон ишда руҳий ва эмоционал чарчаш тез рўй бериши эътиборга олинса, комплекс машғулотлар, фаолият хусусияти алмашилиб туриши ҳисобига, руҳий барқарорликни анча узоқ вақт сақлаб туришга имкон беради.

Жисмоний қобилиятлар (фазилатлар)ни ривожланиш ва ўтказиш қонуниятларидан келиб чиққан ҳолда комплекс машғулотларда дастлаб тезлик характеридаги машқларни (масалан, старт тезланишини, сакрашларни ўрганиш), сўнгра куч машқлари (турникда тортилиш, қўлга таяниб турган ҳолатда танани кўтариб-тушириш ва бошқа)ни ва машғулотнинг охирида – асосан чидамлиликни намён қилишни талаб қиладиган машқлар (узоқ югуриш, арқон билан сакраш ва шу кабилар)ни бериш лозим. Комплекс машғулотларни ўтказишда жисмоний фазилатлар (тезлик, куч, чидамлилик)ни бирин-кетин ёки биргаликда ривожлантириш вазифалари қўйилиши мумкин. Масалан, тезлик ва куч имкониятларини, тезлик имкониятлари ва чидамлиликни биргаликда ривожлантириш.

Комплекс машғулотларининг ҳар бир қисмида аниқ вазифаларни қўйиш ва уларни яхши ташкил қилиш, шугулланаётганлар организмга ҳар томонлама таъсир қилиш, ҳар бир машғулотга материал ҳажми ва юкламалар интенсивлигининг оптимал уйғун-

лашганлиги шуғулланаётганларнинг жисмоний, интеллектуал ва ахлокий-руҳий фазилатлари ривожланишини таъминлайди.

Ҳарбий хизматчилар учун жисмоний машқ машғулотларини ташкил қилишнинг асосий шаклларида бири умумий жисмоний тайёргарлик секцияларидаги машғулотлар ҳисобланади. Одатда уларда машғулотлар ҳафтасига 2-3 марта ўтказилади. Уларнинг мазмунини шуғулланаётганларни ҳарбий жисмоний тайёргарлик комплекси нормативларини топширишга тайёрланишини таъминловчи жисмоний машқлар ташкил қилади. Машғулотларни ўтказиш усулига бўлган энг асосий талабларлардан бири юкламаларни қатъий дозалаш (таксимлаш) ва шуғулланаётганлар организмга юкламаларнинг таъсирини мунтазам назорат қилиб боришдан иборат. Машғулотлар мазмунида умумий жисмоний тайёргарлик вазифалари махсус тайёргарлик вазифалари билан уйғунлашиб кетади. Ушбу вазифалар махсус воситалардан фойдаланишга йўналтирилган. Масалан, атлетик гимнастикада қўшимча кучлар билан бажариладиган машқларга асосий эътибор қаратилади.

Умумий жисмоний тайёргарлик секцияси машғулотларида мавжуд материални йил давомида тақсимлашда турли вариантлардан фойдаланилади. Масалан, “параллел-комплекс” ва “навбатма-навбат – сайлаш” вариантлари. “Параллел-комплекслар” вариантыда тайёргарликнинг бир нечта бўлимларидан материаллар бир вақтнинг ўзида киритилади. “Навбатма-навбат – сайлов” вариантыда эса навбатма-навбат бўлимлардан бирига вақт ажратилади. Биринчи вариантда, масалан, гимнастика, енгил атлетика, ўйинли машқлардан комплекс ташкил қилинади. Иккинчи вариантда эса тегишли спорт базасининг имкониятлари, иқлим ва йил фасли шароитларини ҳисобга олган ҳолда, навбати билан кросс тайёргарлиги, сузиш, чанғи тайёргарлигига кўпроқ вақт ажратилади.

Машғулотларни индивидуал ташкил қилишда ҳар бир ҳарбий хизматчи ўзининг жисмоний машқини бажаради ёки бўлмаса ҳамма бир хил машқни бажаради, аммо уни ўзига қулай бўлган индивидуал ҳажмда ва тезликда бажаради.

Машғулотларни ташкил қилишнинг юқорида санаб ўтилган барча шаклларида уларни ўтказиш услуги машғулотларнинг мақсади, вазифалари, реал шароитлари ва ўтказиш жойига боғлиқ бўлади. Масалан, бинода ёки очик майдонда, қишда ёки ёзда, яхши ёки ёмон об-ҳаво шароитида ўтказиш ва ҳоказо. Кўргазмали машғулот-

лар намунали усулларни намоёиш қилиш, ҳарбий қисмларда жисмоний тайёргарлик машғулотларини ташкил қилиш ва ўтказиш усулларидаги илғор тажрибаларни кенг ёйиш мақсадида ўтказилади.

Ушбу машғулотларнинг ҳар бири услубий тартиблар асосида ўтказилади. Жумладан, улар жисмоний машқлар машғулотларига мунтазам қизиқишнинг шаклланишига ва унинг зарурлигини англаб етишга ёрдам бериши, ижтимоий фаолликни, шахсий жисмоний маданият вазифаларини ҳал қилишга мустақил ва ижодий ёндашишни, жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш хоҳишини, жисмоний юклама ва дам олишни тўғри тақсимлаш ва набатманавбатчилигини бошқаришни тарбиялаши лозим.

Жисмоний машқлар ўқув-жанговар фаолият жараёнида, жанговар навбатчилик даврида, қўшинларни транспортда қўчириш даврида ўтказилади. Кемаларда сафар қилиш вақтида ҳам йўл-йўлакай жисмоний тренировка ва жисмоний тайёргарлик ўтказилади. Махсус жисмоний тренировкаларнинг ушбу барча турлари бевосита бўлинмалар командирлари томонидан амалга оширилади.

Жанговар тайёргарлик жараёнида жисмоний машқлар бўлинмалар командирлари томонидан уларнинг шахсий таркиби билан ўтказилади. Жанговар таълим мобайнида амалга ошириладиган жанговар усул ёки ҳаракатлар унинг мазмунини ташкил қилади. Масалан, уларга ҳужум учун бошланғич маррага марш-бросок, ўқув жанги жараёнида турли табиий ва сунъий тўсиқларни енгиб ўтиш, жанговар позицияларда минометларни, тўп ва бошқа ҳарбий техникани ўрнатиш, патронлар, миналар, снарядларни келтириш, ракеталарни отишга тайёрлаш. Ушбу барча ҳаракатлар куч, тезлик, чидамлилик, чаққонлик каби жисмоний фазилатларни етарлича юқори даражаларини талаб қилади. Жанговар тайёргарлик вақтида жисмоний юклама анча юқори бўлади ва ҳарбий хизматчилар организмга машқ қилувчи таъсир кўрсатади.

Жанговар навбатчилик жараёнида жисмоний машқлар чарчашга қаршилиқ қилиш ва асбобларни кузатишда турғун эътиборни сақлаб туриш, дарҳол ҳаракат қилишга жисмоний тайёр туриш мақсадида ўтказилади. Умумий ривожлантириш хусусиятидаги ва махсус жисмоний машқлар навбатчилик бошланишидан олдин, навбатчилик жараёнида қисқа танаффуслар вақтида ва навбатчиликдан сўнг ўтказилади.

Қўшинларни транспорт воситаларида қўчиришда жисмоний

тренировка тўхтаб туриш вақтида ва бевосита транспорт воситаларида ўтказилади. Унинг таркибига мажбурий ҳаракатсизлик ва узоқ вақт транспорт воситасида юриши натижасида ҳарбий хизматчиларнинг статик ҳолатининг ноқулай таъсирларини бартараф қилишга қаратилган умумривожлантирувчи ва ҳарбий-амалий машқлар киритилади.

Йўл-йўлакай жисмоний машгулотлар ҳар бир реал ҳолатда асосий вазифани бажаришга ҳалақит бермайдиган қилиб ҳам ўтказилади. Масалан, шахсий ўқ отиш қуролларида амалий отиш ўтказиш даврида, ўқ отиш жойига ҳарбий хизматчилар одатда пиёда марш билан ёки транспорт воситасида борадилар, орқага эса югуриш ёки пиёда марш—бросок билан қайтадилар, артиллериячилар ва ракетачилар ўз ўқ отиш жойларини ўзгартириш чоғида. Кемаларда сафар қилиш вақтида ҳарбий денгизчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ҳарбий қисм командирлари томонидан ўтказилади ва у умумий ривожлантирувчи, ҳарбий-амалий ва махсус жанговар машқлардан иборат бўлади.

Шундай қилиб, ҳарбий-жисмоний тайёргарлик Қуролли Кучлар шахсий таркиби жанговар тайёргарлигининг узвий қисми ҳисобланади. Ҳарбий хизматчиларнинг жанговар тайёргарлиги ва жанговарлик ҳолати даражаси кўп жиҳатдан уларнинг жисмоний тайёргарлиги даражасига, улар организмнинг функционал имкониятларига, жисмоний қобилиятлари ва ҳаракат кўникмаларининг ривожланганлигига боғлиқ.

Спорт ишлари

Спорт ишларининг таркибига Ягона спорт классификациясига киритилган спорт турлари ва ҳарбий-спорт комплексининг ҳарбий амалий турлари бўйича ўтказиладиган машқлар ва мусобақалар киради. Мусобақалар бўлинмаларда, ҳарбий қисмларда, бирлашмаларда, ҳарбий округларда, флот ва флотилияларда шахсий ва команда биринчилиги учун ўтказилади. Жангчи-спортчилар армия спорт клублари аъзолари ҳисобланадилар. Улар спорт клублари командалари таркибида шаҳарлар, туманлар ва республика миқёсида ҳар хил спорт турлари бўйича ўтказиладиган мусобақалар ва спартакиадаларда бошқа кўнгилли спорт жамиятлари командалари билан биргаликда қатнашадилар. Улар мамлакат терма командала-

ри таркибига ҳам киради. МХСК командаси спортчилари халқаро спорт ареналарида Қуролли Кучлар шайини муваффақиятли ҳимоя қилиб келмоқдалар.

Бўлимларда жисмоний тайёргарликни ташкил қилиш ва унинг ҳолати устидан назоратни қисм командирлари ва уларнинг жанговар тайёргарлик бўйича ўринбосарлари ҳамда қисмларнинг жисмоний тайёргарлик бўйича бошлиқлари амалга оширади. Спорт ишларига ҳафтада 4-6 соат ажратилади.

Қуролли Кучларда спорт ишларининг дастурий-меъерий асоси бўлиб Ҳарбий-спорт комплекси ҳисобланади. Мазкур комплекс ҳарбий хизматчиларнинг жисмоний камолотини мақсад қилиб қўяди, аммо у қатор ўзига хос хусусиятларга ҳам эга. У нафақат умумий жисмоний тайёргарликка бўлган талабларни ўзида акс эттиради, балки Қуролли Кучлар турли қўшин турларининг хизмат, маиший ҳаёти ва жанговар тайёргарлиги хусусиятларига мос равишда махсус тайёргарлигига бўлган талабларни ҳам ўз ичига олади.

Ягона спорт классификациясига ўхшаш Ҳарбий-спорт классификацияси ишлаб чиқилган. Унда классик спорт турлари бўйича разряд меъёрлари ва талаблари белгиланган. Аммо ҳарбий хизматчилар машқларни спорт формасида эмас, балки ҳарбий формада, қурол билан ҳарбий-амалий спорт турлари бўйича топширадилар. Масалан, тўсиқли йўлақлар, ҳарбий-спорт қўп кураши ва ҳоказолар. Қуролли Кучларда мунтазам равишда спорт ишлари кўргазмалари, спорт байрамлари ва кечалари ўтказиб турилади.

Ўқув юртларидаги жисмоний тарбия тизимида ҳам ҳарбий-амалий жисмоний тайёргарлик элементлари мавжуд. Улар умумтаълим мактаблари, ўрта-махсус таълим муассасаларидаги жисмоний маданият, олий ўқув юртларидаги жисмоний тарбия дастурлари таркибига киритилган. Масалан, граната отиш, енгил атлетика кросслари, кураш ва шу қабилар.

Назорат саволлари

1. Ёшларнинг ҳарбий-жисмоний тайёргарлиги нима?
2. Мудофаа амалиётида жисмоний тарбиянинг аҳамияти қандай?
3. Жисмоний тайёргарликнинг мазмуни ва дастурий-меъерий асослари нима?

4. Ҳарбий-жисмоний тайёргарлик усулларининг хусусиятлари нимада?

5. Ҳарбий хизматчиларнинг жисмоний тайёргарлигининг қандай шакллари мавжуд?

6. Қуролли Кучларда спорт ишларини олиб бориш йўллари қандай?

VI боб. СПОРТ ТИББИЁТИ, МАҚСАДИ, ВАЗИФАЛАРИ, АСОСИЙ ИШ ТУРЛАРИ. СПОРТ ТИББИЁТИДА ҚўЛЛАНИЛАДИГАН ТИББИЙ НАЗОРАТ УСУЛЛАРИ

Спорт тиббиёти ва унинг мақсади

Спорт тиббиёти – тиббиётнинг алоҳида йўналиши бўлиб, ўз мақсади, вазифалари, услублари, назарияси ва ўз муаммоларига эга бўлган илмий-амалий соҳадир. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни тиббий таъминлаш махсус тиббий-жисмоний тарбия хизматлари (кабинетлар, диспансерлар) ва соғлиқни сақлаш соҳасининг даволаш-профилактика муассасалари орқали территориал принципда амалга оширилади. Спорт тиббиёти аҳолини даволаш-профилактика хизматининг асосий қисми бўлибгина қолмай, инсоннинг жисмоний тарбия тизимининг ажралмас қисмидир.

Спорт тиббиётининг мақсади – жисмоний тарбия ва спортнинг ҳар томонлама ривожланиши учун инсоннинг баркамол ривожланиши, соғлиғини сақлаш ва уни мустаҳкамлаш, Ватан ҳимояси ва меҳнат учун юқори жисмоний тайёргарлигини таъминлашдан иборат. “Спорт тиббиёти” термини мамлакатимизда яқиндан ишлатилмоқда. 1980 йилгача “Врач назорати” термини қўлланиб келинган. Сўнгги йилларда спорт тиббиётининг бир қанча соҳасида талайгина муваффақиятларга эришилди. Шу сабабли тўхтовсиз ривожланиши ва вазифаларининг кенгайиб бориши бу фан номи ўзгаришига олиб келди. Спорт машқларини ташкил қилиш ва ўтказишда спорт тиббиётининг фаол қатнашиши унинг асосий белгиси ҳисобланади. Спортчиларнинг соғлиғи ва функционал ҳолатини кузатиш ва аниқлашда янги экспериментал текшириш усуллари жорий қилинди. Спортчиларнинг жисмоний қobiliятини ва чиниққанлигини аниқлашда янги функционал синовлар қўлами бойитилди.

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш инсонга ҳар томонлама жисмоний ривожланиш имконини беради, физиологик функцияларни такомиллаштиришга ёрдам беради ва одам организмнинг ҳар томонлама мустаҳкамланишига олиб келади.

Спорт тиббиётининг асосий вазифалари

1. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчи кишилар соғлиғи устидан мунтазам тиббий назоратни ўрнатиш ва олиб бо-

риш; машқ машғулотларини тузишда спортчининг шахсий хусусиятларини ҳисобга олиш;

2. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчиларни саломатлигини, функционал ҳолатини ва шу билан бирга, жисмоний машғулотлар нотўғри уюштирилиши оқибатида уларнинг саломатлигида юз берадиган ҳар хил нохушликларни олдини олишда эрта қўлланиладиган тиббий текшириш усулларини такомиллаштириш, янги мукамал усулларни ишлаб чиқиш ва спорт тиббиёти амалиётига жорий қилиш;

3. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчиларнинг шикастланиши сабабларини ўрганиш, уларни даволаш ва профилактикасини жадвал асосида тартиб билан биргаликда олиб бориш.

Спорт тиббиётининг асосий иш турлари

– Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчи кишиларни тиббий кўриқдан ўтказиш;

– Етакчи спортчиларни диспансер кузатувиغا олиш;

– Тиббий-профилактика назоратини (ТПН) олиб бориш: спорт билан шуғулланиш назоратидаги спортчиларнинг саломатлигини мустаҳкамлашда соғломлаштириш, даволаш ва профилактика чоратадбирларини ташкил қилиш;

– Жисмоний тарбия ва спорт машқлари учун ажратилган жойлар, мусобақа ўтказиладиган жойлар шароити устидан, шу жумладан, спорт иншоотларининг ҳолати устидан санитария-гигиена назоратини олиб бориш;

– Спорт мусобақаларини ўтказишда тиббий хизмат кўрсатиш;

– Жисмоний тарбия – соғломлаштириш ишларининг оммавий турларини ўтказишда тиббий хизмат кўрсатиш;

– Спорт жароҳатланишларининг олдини олиш;

– Илмий текшириш ва методик ишларни олиб бориш;

– Тиббий ва спортга оид масалалар бўйича консултациялар бериш;

– Спортчилар ўртасида санитария ишларини олиб бориш ва кенг омма орасида жисмоний тарбиянинг умумий ғояларини тарғибот-ташвиқот қилишга доир ишларни амалга ошириш.

Спорт тиббиётида қўлланиладиган тиббий назорат усуллари

I. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчи киши-ларни тиббий кўрикдан ўтказиш.

Тиббий кўрикнинг бу тури дастлабки, такрорий, қўшимча тур-ларга бўлинади.

Дастлабки – яъни, биринчи марта тиббий кўрикдан ўтказишда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга рухсат этиш-эт-маслик масаласи ҳал қилинади ҳамда текширилувчининг саломат-лиги тўғрисида маълумотнома берилади. Тиббий кўрик умумий клиник текширишлари асосида олиб борилади. Бунда сўраб-суриш-тириш (анамнез), кўздан кечириш, пайпаслаш (пальпация): перкус-сия, аускультация ва асбоб-ускуналар ёрдамида текшириш усул-лари қўлланилади.

Бундан ташқари паспорт маълумоти ва спорт анамнези аниқла-нади. Ўқув машқ жараёнини ташкил этиш учун инсон организми аъзоларининг функционал имкониятларини ва иш қобилиятини аниқлаш мақсадида махсус синамалар ёрдамида текширилади.

Тиббий кўрик ва жисмоний тайёргарлик маълумотларига асос-ланиб, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчилар асосий, тайёрлов ва махсус тиббий гуруҳларга ажратилади.

1. Асосий гуруҳ. Жисмоний тайёргарлиги етарли бўлган, соғ-лом ёки саломатлигида деярли ўзгаришлар бўлмаган шахслар асосий тиббий гуруҳларига киради. Бу гуруҳдагилар жисмоний тар-биянинг тўла дастурини бажарадилар. Улар спорт билан шуғулла-нишлари ва мусобақаларда қатнашишлари мумкин.

2. Тайёрлов гуруҳи. Бу гуруҳга соғлигида бир оз ўзгариш бўлган, жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги орқада қолаётган шуғулланувчилар киради. Уларга спорт билан шуғулла-ниш ман этилади. Улар учун жисмоний тарбия нормативларини топшириш муддати узайтирилади, ўқув машғулотлари сони ҳам чекланади.

3. Махсус гуруҳ. Ушбу гуруҳга саломатлигида анчагина ўзга-ришлар бўлган шахслар киради. Улар жисмоний тарбия машғулот-ларини Халқ таълими вазирлигининг махсус ўқув дастурига биноан бажарадилар. Улар жисмоний тарбия нормативларини топшириш-дан озод қилинади.

Такрорий тиббий кўрикда жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам равишда шуғулланувчиларнинг соғлиғи, жисмоний ри-

вожланиши ва функционал ҳолатида содир бўладиган ўзгаришлар аниқланади. Такрорий тиббий кўрик бир йилда 1 марта ўтказилади.

Қўшимча тиббий кўрик асосан мусобақа ўтказишдан олдин, бевосита спортчиларни мусобақаларда қатнашиш масаласи ҳал қилинаётганда ўтказилади.

II. Диспансеризация – тиббий хизмат кўрсатишнинг энг юқори ва такомиллашган туридир. Бунда даволаш муолажалари профилактика ишлари билан биргаликда олиб борилади. Етакчи спортчилар соғлиғини, иш қобилиятини сақлаш ва мустаҳкамлашга қаратилган профилактика ва даволаш тадбирларида малакали тиббий ёрдами кўрсатиш белгиланган режа асосида олиб борилади.

III. Тиббий-педагогик назорат (ТПН) – машқлар ва мусобақалар ўтказилганда махсус тайёргарликка эга бўлган врач спортчиларни тренер билан биргаликда кузатиб боради. ТПН маълумотларига асосланиб машғулотларнинг спортчилар организмига бевосита таъсири ўрганилади. Машқларнинг самарадорлигини таҳлил қилишда турли синамалар қўйилади ва машқ машғулотлари режасига ўзгартиришлар киритиш мумкин бўлади.

IV. Санитария-гигиеник назорат. Спорт иншоотларининг ҳолати санитария ва гигиена талабларига жавоб бериши шарт. Акс ҳолда жароҳатланиш, касалланиш ва спорт натижалари тушиб кетишига олиб келиши мумкин. Шунинг учун спорт иншоотлари қуриш лойиҳалари Давлат санитария назоратининг маҳаллий органлари билан келишилади ва объектларга топширилади. Кейин улар санитария-эпидемиология назорати марказлари ва врачлик жисмоний тарбия диспансерларининг доимий санитария назоратида бўлади.

V. Спорт мусобақаларида тиббий хизматни ташкил этиш. Врач мусобақа бош судьясининг ўринбосари сифатида тасдиқланади. Тиббий ходим бўлмаганда мусобақаларни ўтказиш тақиқланади.

Мусобақаларни ўтказишда тиббий хизмат йўналишлари:

1. Спортчиларнинг ҳужжатларини текшириш ва уларнинг мусобақада қатнашиши учун рухсат бериш масаласини ҳал этиш;

2. Спортчиларнинг овқатланиш ва жойлаштириш шароити, мусобақа ва машқлар ўтказиладиган жойларни санитария-гигиена жиҳатдан назорат қилиш;

3. Мусобақа катнашчиларини тиббий кўриқдан ўтказиш;

4. Мусобақа катнашчиларига тиббий ёрдам кўрсатишдан иборат.

VI. Спорт шикастланишларининг олдини олиш. Спортдаги шикастланишлар келиб чиқишини ўрганиш ва шикастланишларнинг олдини олиш тадбирларини амалга оширишда тренер ва жисмоний тарбия ўқитувчилари фаол иштирок этишлари зарур.

VII. Спорт ва жисмоний тарбиянинг умумий ғояларини тарғибот қилиш. Барча ташвиқот-тарғибот ишларини олиб боришда соғлом турмуш тарзи, рационал меҳнат ва дам олиш режими, овқатланиш билан боғлиқ масалалар устида ҳам тўхталиб ўтиш, чекиш ва ичкиликнинг зарарини тушунтириш, яъни умумий санитария муолажа ишларини фаол олиб бориш зарур.

Назорат саволлари

1. Спорт тиббиётининг мақсади қандай?
2. Спорт тиббиётининг вазифалари ва иш турлари қандай?
3. Спорт тиббиётида қўлланиладиган тиббий назорат турлари нималардан иборат?
4. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланаётган кишиларни тиббий кўрикдан ўтказишнинг аҳамияти нимада?

VII боб. САЛОМАТЛИК ВА КАСАЛЛИК ҲАҚИДА УМУМӢЙ ТУШУНЧАЛАР. СТРЕСС ВА АКСЕЛЕРЕЛАЦИЯ ТУШУНЧАЛАРИ. ОДАМ КОНСТИТУЦИЯСИ

Саломатлик ва касаллик тушунчалари

Саломатлик деганда, одам организмнинг шундай бир ҳолати тушуниладики, бунда унинг барча фаолиятлари ташқи муҳит шароитлари билан мувофиқлаштирилган бўлади. Унда қандайдир касалликлар туфайли бўлган ўзгаришлар кузатилмайди. Хуллас, саломатлик бу – инсоннинг ҳам руҳий, ҳам жисмоний, ҳам ижтимоий барқарорлик ҳолатидир.

Замонавий маълумотларга кўра, одам организмнинг ташқи муҳитга мослашишида саломатлик ҳолати, асосан, тўрт даражага бўлинади:

1. Қониқарли мослашиш ҳолати – бу соғлом одамнинг ўрганган кундалик ҳаёт фаолиятидир. Бу маълум даражада нормал ҳаётни ифодалайди. Бунда гомеостаз организмни бошқарувчи (нерв, эндокрин, иммун) тизимлари жуда ҳам кам куч сарф этиши натижасида сақланади.

Гомеостаз – организм ички муҳити доимийлигини сақловчи ва тикланишини таъминловчи мувозанатлашган реакциялар мажмуасидир.

2. Мосланиш механизмларининг танглик ҳолати саломатлик ва касаллик ўртасидаги чегара ҳисобланади. Бошқача қилиб айтганда – бу касалликнинг бошланишидир. Гомеостаз организм бошқарув тизимларининг кўзга кўринарли зўриқиши – танглик ҳисобига сақланади. Бундай ҳолат одатда ишлаб чиқариш корхоналари ходимларининг 40 фоизиди учрайди.

3. Қониқарсиз мослашиш ҳолати – саломатлик ва касаллик ўртасидаги тугаб бораётган чегара ҳисобланади. Физиологик тизимларнинг функционал даражаси пасаяди, булар ўртасида келишмовчилик юзага келади, чарчаш ва ўта чарчаш ҳолатлари кузатилади. Гомеостаз бу шароитда организмни бошқарувчи тизимларнинг ўта зўриқиши ёки қўшимча тиклаш механизмларини ишга киритиш ҳисобига сақланади.

4. Мослашишнинг тугаш ҳолати. Бунда организмнинг имкониятлари кескин пасаяди, гомеостаз тугайди, мослашиш механизмларининг бузилиши касаллик олди ва касаллик ҳолатида намоён

бўлади. Мослашув ҳолати молекуляр заррачалардан тортиб, бутун бир организмда ҳосил бўладиган морфологик, физиологик ва биокимёвий ўзгаришларда ўз аксини топади. Мослашишнинг асосий вазифаси – организмда моддалар алмашинувининг оптимал даражасини ушлаб туришда катнашувчи механизмлар (нерв, гуморал, гормонал, иммун ва АПУД тизимлар) ни такомиллаштиришдан иборатдир.

Стресс (инглизча stress – босим, кучланиш, танглик) ҳаддан ташқари зўриқиш натижасида организмда пайдо бўладиган умумий танглик ҳолатидир. "Стресс" атамаси биринчи марта 1936 йилда Канадалик олим Г. Селье томонидан фанга киритилган. У организмга кучли қўзғатувчилар таъсир этганда юзага келади. Стресс бош миянинг пастки юзасида жойлашган ички секреция беzi – гипофиз фаолиятининг кучайиши натижасида вужудга келади. Бунда унинг буйрак усти беzi фаолиятини кучайтирувчи адренокортикотроп гормонини ишлаб чиқарилиши кучаяди. Натижада буйрак усти безлари қонга турли гормонлар, жумладан, катехоламин ва кортикоидларни кўплаб ажратиб чиқара бошлайди. Кортикоидлар, ўз навбатида, мосланиш механизмларини стимуллади ва ана шунинг эвазига организм янги шароитларга мослашади. Умумий адаптацион синдром мослашув реакцияси бўлиб, таъсиротнинг баъзи шароитларида (масалан, қайта ёки жуда кучли таъсиротлар натижасида) касаллик келиб чиқишига асос бўлиши мумкин. Чунки гормонлар баъзида керагидан ортик миқдорда ишланиб чиққанда, ортикча гормон организмга зарарли таъсир кўрсатади.

Одам ҳаёти давомида ўзи хоҳламаган ҳолда турли стрессларга дуч келиб туради. Маълумки, организмнинг умумий носпецифик реакцияси стресс реакциядир. Г. Сельенинг (1982) фикрича, организмнинг нормал реакциясини таъминлаш учун албатта етарли даражада стресс бўлиши шарт. Бу стресслар "эустресс" деб аталади. Кўпчилик ҳолларда стресс таъсиротлар ҳаддан ташқари кучайиши натижасида организмда турли бузилишлар юзага келади, бундай стресслар "дисстресс" деб аталади.

Акселерация – болаларнинг олдинги авлодларга нисбатан тезроқ ўсиши ва ривожланиши, тана ўлчовларининг катталашиши, баълоғатга етиш даврларининг олдинги авлодларга қараганда вақтидан олдин келишидир. Одатда гормоник ва ногормоник акселерация ҳамда ретардация тафовут этилади.

Гормоник акселерация – болаларнинг барча морфофункционал

кўрсаткичлари бўйича олдинги авлодлардаги ўз тенгдошларидан 1-2 йилга ўзиб кетишидир.

Ногормоник акселерация – болаларнинг аввалги авлодлардаги ўз тенгдошларидан бир ёки бир неча морфофункционал кўрсаткичлари бўйича ўзиб кетиши.

Ретардация – болаларнинг олдинги авлодларга нисбатан ўсишдан ва ривожланишдан орқада қолиб кетиши, балогатга етиш даврларининг вақтидан кечикиб келиши.

Жисмоний машқлар уч йўналишда – спорт, соғломлаштириш ва даволаш жисмоний тарбияси қўлланилиши мумкин. Спорт билан шуғулланишдан мақсад – мунтазам равишда маҳоратни ошириш ва спортда юқори кўрсаткичларга эришишдир.

Соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг асосий вазифаси ташқи муҳитнинг турли нохуш таъсирларига организм қаршиликни ошириш, касалликларнинг олдини олишдан иборатдир. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбия машғулоти спорт кўрсаткичларига эришиш вазифасини ўз олдига мақсад қилиб қўймайди. Бундай жисмоний тарбия машғулоти билан нафақат соғлом, балки саломатлигида ўзгаришлари бўлган ва сурункали касалликка дучор бўлган одамлар ҳам шуғулланишлари мумкин. Даволаш жисмоний тарбияси жисмоний машқлар ёрдамида беморларни даволаш ва соғлигини қайта тиклаш мақсадида шуғулланилади.

Инсон организми ҳар бир аъзосининг ўзига яраша имкониятлари мавжуд. Шунга кўра соғлом организм фаолиятини унинг айрим аъзо ва тизимларини бошқариш йўли билан ўзгартириш мумкин. Айрим аъзо ва тизимларнинг бундай мослашиши саломатликнинг асосий белгисидир. Бунга юрак ва қон томирлар тизими яққол мисол бўла олади. Тинч ҳолатда юрак бир дақиқада 60-70 марта уради. Юрак қисқарганда унинг ҳар бир қоринчаси ўрта ҳисобда бир дақиқада 3,6 л дан 5,0 л гача қонни ҳайдайди. Жисмоний ҳаракат қилганда юрак қисқаришлари дақиқасига 180-200 марта-гача, юракнинг систолик ҳажми 160-220 мл гача, юракнинг минутлик ҳажми эса жисмонан чиникқан кишиларда 25-30 л гача, баъзи вақтларда – 40 л гача етади.

Одамнинг мослашиш қобилияти уни ўраб турган атроф-муҳитнинг ўзгариб турувчи омилларига мос келганда одам соғлом ҳисобланади. Атроф-муҳит омилларининг талаблари одамнинг мослашиш имкониятларидан ошиб кетса касаллик рўй беради. Мана шу нарса касалликнинг асосий хусусиятларини ва унинг моҳиятини

мукаммал равишда таърифлаб беради. Касаллик ривожланганда организмдаги барча функционал тизимларнинг хусусиятлари ўзгаради. Чунки касаллик пайдо қиладиган омилларга қарши курашга организмнинг барча ҳимоя кучлари сафарбар қилинади. Шу тариқа касаллик оқибатида юзага келган бузилишларни бартараф этиш учун физиологик жараёнлар кучаяди ва ўзгаради.

Касаллик деб, организм нормал ҳаёт фаолиятларининг бузилишига айтилади. Бу бузилиш касаллик пайдо қилувчи ички ва ташқи таъсиротлар натижасида юзага келади. Бу таъсиротлар эса организмнинг мослашиш қобилияти, меҳнат қилиш ва ҳимоя имкониятларини чегаралаб қўяди. Патология – касаллик ҳақидаги фан бўлиб, юнонча "patos" - касаллик, дард ва "logos" - илм, фан деган маънони билдиради.

Касаллик даврлари. Касаллик қуйидаги даврларга бўлинади:

- а) яширин ёки латент (инкубацион) даври;
- б) продромал (касалликнинг ривожланиши) давр;
- в) касалликнинг кечиш даври;
- г) соғайиш (реконвалесценция) даври.

Касаллик бошланишидан унинг аломатлари юзага чиққунча бўлган вақт яширин давр ёки касалликнинг латент даври деб юрилади. Юқумли касалликларда бу давр инкубацион давр дейилади.

Касалликнинг дастлабки аломатлари пайдо бўлишидан то касаллик симптомлари ривожлангунга қадар бўлган давр продромал давр ёки касалликнинг ривожланиш даври деб аталади.

Касалликнинг барча белгилари авж оладиган давр касалликнинг кечиш даври дейилади. Касалликнинг охириги босқичи унинг соғайиш давридир. Бу даврда касалликнинг белгилари аста-секин йўқолиб боради.

Ўлим – касалликнинг энг оғир оқибати бўлиб, организмнинг ҳаёт учун зарур функцияларининг тўхтаб қолишидир. Бунда ҳаёт жараёни аста-секин сусаяди. Энг охириги нафас ёки юракнинг энг охириги қисқаришини ўлим деб ҳисоблаш керак. Ўлим узоқ ёки қисқа муддатли агониядан кейин юзага келади. Агония (агония – грекча курашиш демакдир) вақтида эс-хуш йўқолади, бемор тўхтаб-тўхтаб, талваса билан нафас олади, томир уриши кўпинча қўлга сезилмайди, рефлекслар йўқолади. Клиник ёки вақтинчалик ва биологик ёки ҳақиқий ўлимлар тафовут этилади.

Клиник ўлим – ҳаётнинг ташқи белгилари ҳисобланган нафас олиш ва юрак уришининг тўхташидир. Бу босқич жуда қисқа – 4-5

дақиқа давом этади. Баъзан бу даврда ҳаётий функцияларни реанимация (реа – янгидан, анимация – тирилтириш) ёрдамида қайта тиклаш мумкин бўлади. Бу муддат кечиктирилса, тўқималарда қайтмас ўзгаришлар юз беради. Бунда клиник ўлим биологик, яъни ҳақиқий ўлимга ўтади.

Касалликнинг сабаблари

1. Касалликнинг физик сабаблари. Булар жумласига механик, термик шикастланишлар, электр токи, атмосфера босимининг ўзгариши киради.

2. Касалликнинг кимёвий омиллари. Кимёвий моддалар, кўпинча турли касалликларга сабаб бўлиши мумкин. Ташқаридан организмга тушадиган (экзоген) кўпгина заҳарли моддалар, шунингдек, организмда ҳосил бўладиган (эндоген) заҳарли моддалар ана шундай моддалар жумласидандир.

3. Касалликнинг биологик омиллари ёки тирик қўзғатувчилар. Касалликларнинг тирик қўзғатувчиларини уч гуруҳга: ҳайвон паразитлари, ўсимлик паразитлари ва вирусларга бўлиш мумкин.

4. Касалликнинг ижтимоий омиллари. Ижтимоий тузум деб меҳнат ва турмуш шароитлари, овқатланиш, маданий хизмат кўрсатиш, соғлиқни сақлаш чора-тадбирлар тушунилади.

5. Касалликнинг алиментар сабаблари (грекча алиментос – овқат маҳсулотлари демакдир). Инсон ҳаёти энергик маҳсулотлар ва тўқималарнинг узлуксиз сарфланиб туриши билан боғлиқ. Агар бу сарфлар озиқ-овқат захиралари билан тўлдириб турилмаса, ҳаёт жараёни тўхтаб қолиши мумкин. Шундай қилиб, озиқ-овқатнинг асосий вазифаси энергия етказиб бериш, тўқима ва ҳужайраларнинг янгидан ҳосил бўлиши учун зарур бўлган қурилиш (пластик) материаллари захирасини ҳосил қилиш, шунингдек, айрим органик жараёнларни бошқариб туришдан иборат.

6. Ҳаракатнинг камайиши – гиподинамия (гипокинезия). Илмий техника тараққиёти ривожланган ҳозирги даврда ишлаб чиқариш корхоналарида меҳнат жараёнларининг автоматлаштирилиши ва механизациялаштирилиши кишиларнинг ҳаракат доирасини камайитиришга олиб келади. Бу эса организмнинг талайгина функцияларига салбий таъсир кўрсатади ҳамда айрим касалликларнинг ривожланиши ва кечишида патогенетик омил сифатида хизмат қила-

ди. Кам ҳаракатлилиқ ҳолатлари юрак касалликларининг пайдо бўлишида асосий сабаб бўлиб ҳисобланади.

7. Ҳаракатнинг ҳаддан ташқари ортиб кетиши — гипердинамия (гиперкинезия). Ҳозирги замон спортининг ривожланишида машқ юкламаларининг кўлами ва жадаллиги ортиб бормоқда. Гипердинамия — жисмоний машғулотларнинг спортчи организми функционал имкониятларига мос келмаслигидир. Бунинг натижасида спортчининг аъзо ва тизимларида ўткир ва сурункали жисмоний зўриқиш ҳолатлари ривожланади. Масалан, юрак, суяклар, бўғим ва мускулларнинг зўриқиши туфайли ҳар хил касалликлар пайдо бўлиши мумкин. Бундан ташқари, жисмоний зўриқиш организмнинг умумий қаршилиқ кўрсатиш қобилиятини сусайтириб, юқумли касалликлар пайдо бўлишига сабаб бўлади. Инфекцион касаллик билан оғриган вақтда жисмоний зўриқишнинг салбий таъсири янада ортади. Бундай ҳолларда патологик ўзгаришлар юзага келади, касалликнинг кечиши оғирлашади.

8. Касалликнинг ички сабаблари. Бир хил таъсирот турли организмга турлича таъсир қилади. Бутунлай таъсирланмаслик ёки оғир кечадиган кучли реакция рўй бериши натижасида ўлим юзага келиши мумкин. Микроорганизмлар битта одам учун хавфли бўлса, бошқа одам учун мутлақо зарарсиз бўлиши мумкин. Бу хоссаларга организмнинг наслдан-наслга ўтадиган ва ҳаёт давомида орттирилган хусусиятлари сабаб бўлади. Гавда тузилиши, ирсият, туғма касалликлар, реактивлик, иммунитет ва аллергиялар касалликнинг ички (эндоген) омилларига киради.

Одам конституцияси

Организмнинг турли таъсирларга нисбатан реакциясини белгилайдиган барча функционал ва морфологик хусусиятлари мажмуаси конституция ёки гавда тузилиши деб аталади. Одам конституциясининг учта: астеник, нормостеник ва гиперстеник турлари тафовут қилинади. Буларнинг ҳар бири ўзига хос моддалар алмашишуви хусусиятлари билан ҳарактерланади.

Астеник турга ёки астеникларга кўндаланг ўлчовларга нисбатан бўйлама йўналган ўлчовларнинг устунлиги ҳосдир. Астеникларнинг оёқлари ингичка ва узун, кўкрак қафаси ингичка, мускуллари яхши ривожланмаган, териси юмшоқ ва нозик бўлади.

Гиперстеник тур (гиперстениклар)да бўйлама кетган ўлчовлар-

га нисбатан кўндаланг ўлчовлар устун бўлади. Гиперстеникларнинг бўйи баланд бўлмаса-да, семизроқ, кучли одамлардир. Уларнинг кўкрак қафаси кенг, оёқ-қўллари калтароқ бўлади.

Нормостеник тур (нормостениклар) – юқоридаги икки тур ўртасидаги ҳолатдир. Шуни айтиш керакки, одамларнинг кўпчилигида барча турларнинг хусусиятлари аралашган бўлади. Бундан ташқари тузилиш тури бутун ҳаёт давомида ўзгариб туради ва турмуш шaroитларига, айниқса, меҳнат хусусиятлари ва бошқа омилларга қараб ўзгариши мумкин.

Одамнинг конституциясига қараб ҳам одамларда касаллик структураси тафовут қилинади. Масалан, астениклар ўпка ва овқат ҳазм қилиш тизимининг турли касалликларига кўпроқ дучор бўладилар. Гиперстеникларда юрак ва қон-томирлари тизими, моддалар алмашинувининг бузилиши натижасида келиб чиқадиغان касалликлар (масалан, қанд касаллиги) кўпроқ учраши мумкин.

Олий нерв фаолиятининг турлари. Нерв фаолиятини турларга бўлиш (классификацияси)нинг асосий кўрсаткичлари қуйидагилардан иборат:

а) бош мия ярим шарлари пўстлоғидаги нерв хужайраларининг иш қобилятини белгилайдиган нерв жараёнларининг кучи;

б) қўзғалиш ва тормозланиш жараёнларининг мувозанати (куч бўйича);

в) нерв жараёнларининг ҳаракатчанлиги – пўстлокдаги нерв хужайраларининг қўзғалиш ҳолатидан тормозланиш ва аксинча, қўзғалишдан тинч ҳолатига ўтиш тезлиги кўрсаткичи.

Машҳур рус физиологи И.П. Павлов нерв тизимини тўртта асосий турга ажратган:

1. Кучли мувозанатлашмаган тур. Бунда нерв жараёнлари етарли мувозанатлашмаган, қўзғалиш жараёни тормозланиш жараёнига қараганда кучлироқ бўлади.

2. Ҳаракатчан тур. Бунда нерв жараёнлари етарлича кучли, яхши мувозанатлашган ва ҳаракатчанлиги билан ажралиб туради.

3. Кучли кам ҳаракатли тур. Бунда нерв жараёнлари кучли ва яхши мувозанатлашган бўлиб, бу жараён ўртача ва кам ҳаракат бўлиши ёки бирмунча вақт тўхтатилиши мумкин.

4. Кучсиз тур. Бунда бош мия катта ярим шарлари пўстлоғи элементлари иш қобилятининг сустилиги билан фарқ қилади. Шу сабабли кучли таъсиротлар қўзғалиш ўрнига тормозланиш (кимёвий тормозланиш) жараёнини келтириб чиқаради. Юқорида айтиб

ўтилган асосий турлардан ташқари бир неча оралиқ турлар ҳам учрайди.

И.П. Павлов таълимоти олий нерв фаолиятини илмий тарзда таҳлил қилишга имкон беради. Бу эса тиббиётда ҳам, спорт педагогикаси амалиётида ҳам муҳим аҳамиятга эга. Нерв фаолияти анчагина издан чиққан шахслар кучли мувозанатлашмаган ва кучсиз турларга мансубдир. Энг чидамли шахслар нерв тизими кучли мувозанатлашган турга киради.

Назорат саволлари

1. Саломатлик ва касаллик деганда нимани тушунасиш?
2. Организмнинг ташқи муҳит шароитларига мослашиш турлари қандай?
3. Стресс ва акселерелация тушунчалари нима?
4. Касалликнинг қандай сабаблари мавжуд?
5. Одам конституцияси нима ва унинг қандай турлари мавжуд?

VIII боб. НОРМАЛ ВА ПАТОЛОГИК ҲОЛАТЛАРДА СПОРТЧИЛАР ОРГАНИЗМИ ФУНКЦИОНАЛ ТИЗИМЛАРИНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ

Нормал ва патологик ҳолатларда спортчиларнинг юрак-қон томир тизимининг хусусиятлари

Спорт фаолиятини таъминлашда юракнинг чегараловчи роли туфайли бошқа аъзоларга қараганда юракнинг зўриқиши нисбатан кўпроқ учрайди. Соғлом кишиларнинг 1 л қонида ўртача 150 гр гемоглобин бор. Бу эса 1 л қонда нормал шароитда $0,134 \times 150 = 0,2$ л кислород бўлади дегани.

Одам юраги 1 минутда ўртача 25-30 литр қон ҳайдайди. 25-30 литр қондаги кислород миқдори эса 5-6 л дан ошмайди. Шу кўрсаткичлар кислородни максимал ўзлаштириш (КМЎ) кўрсаткичига тўғри келади. Келтирилган рақамларга биноан қон айланиш системаси ишлаб турган муддатларга кислородни етказишини чегаралайди. Юракнинг шу чегараловчи хусусияти спорт фаолиятини таъминлашда асосий омиллардан биридир ва шунга кўра бошқа ички аъзоларга нисбатан ўта зўриқишга кўпроқ чалинади.

Спортчилар юрагининг катталашиши ва юрак бўшлиқларининг кенгайиши юрак қоринчалари ва бўлмачалари деворларининг қалинлашишига боғлиқдир.

Дилятация — юрак бўшлиқлари (қоринчалар ва бўлмачалар) нинг кенгайишидир. Юрак қоринчаларининг кенгайиши катта аҳамиятга эга. Бу спортчилар юрагининг энг муҳим функционал хусусиятларидан бўлиб, у юракнинг юқори иш қобилиятини таъминлайди. Спортчилар юрагининг катта-кичиклигини аниқлашда теле-рентгенометрик ва ультратовушли эхокардиография усуллари қўлланилади.

Соғлом, жисмонан чиникмаган 20-30 ёшдаги эркекларда юрак ҳажми ўртача 760 см^3 , аёлларда эса 580 см^3 га тенг бўлади. Адабиёт маълумотларига қараганда энг катта юрак чидамлигини ривожлантирувчи спорт турлари билан шугулланувчиларда (велосипед, ўрта ва узоқ масофага югуриш, чанги спорти) учрайди ва бу кўрсаткич $800\text{--}1200 \text{ см}^3$ ни ташкил этади. Бокс, каратэ, спорт ўйинлари билан шугулланувчи спортчиларнинг юраклари кўзга кўринарли даражада катталашмайди.

Миокарднинг физиологик гипертрофияси (катталашиши)

спортчи юрагининг иккинчи тузилиш (структур) хусусиятидир. Умумий гипертрофияга ўхшаб юрак гипертрофияси аъзонинг иш қобилиятини оширишни таъминлаш борасида муҳим мосланиш механизмидир. Жисмоний машғулотларнинг бажарилишида спортчи юраги бир қисқаришда тинч ҳолатга қараганда икки барабар, қисқа вақт давомида 2-3 марта кўпроқ қонни ҳайдаши керак. Ўз-ўзидан кўриниб турибдики, қон ҳайдашда миокард қисқариш кучининг ошмоқлиги лозим. Бунда миокард гипертрофияси юрак мускули катталаниши туфайли амалга ошади.

Жисмоний юкламалар таъсиридаги миокарднинг қалинлашиши саркомерларнинг сонини, митохондрияларнинг сони ва ҳажмининг ошиши, рибосомалар ва юрак мушаги бошқа қисқартирувчи элементларининг сони кўпайиши эвазига юзага келади.

Юрак массасининг катталаниши миокард гипертрофиясининг асосидир. Табиийки, юракнинг гипертрофияси патологик гипертрофияга чалинган беморларга қараганда бир мунча кичикроқ бўлади. Юракка тушадиган жисмоний юкламаларнинг камайиши билан миокарднинг физиологик гипертрофияси қайтиши мумкин.

Спортчи юрагининг функционал хусусиятлари унинг автоматизм, қўзғалувчанлик, ўтказувчанлик ва қисқарувчанлик каби барча функцияларига тааллуқлидир. Жисмоний тарбия ва спорт амалиётида мутахассисларни кўпроқ миокарднинг қисқариш фаолияти қизиқтиради. Бу кўрсаткич асосан кардиодинамика ва гемодинамика кўрсаткичлари асосида баҳоланади. Юрак ҳаракат фаолиятининг кўп қиррали хусусиятлари кардиодинамика атамаси билан ифодаланади. Бу хусусиятлар турли асбоб-ускунали услублар ёрдамида ёзиб олинади. Спорт тиббиётида спортчилар юрагини қисқариш фаолиятини аниқлашда одатда поликардиография усули қўлланилади

Маълумотларга кўра, машқлар ва мусобақалар бўлмаган кеча-кундуз мобайнида спортчининг томир уришининг умумий сони тахминан 85 000 қисқаришни ташкил этган. Спорт билан шуғулланмайдиган худди шундай жинс ва ёшдаги кишиларда эса томир уришининг бир кеча-кундуз мобайнидаги умумий сони ўртача 120 000 қисқариш атрофида бўлган. Шундай қилиб, спортчиларда юрак қисқаришида сарфланадиган қувват 20-25 фоиз тежалганлиги қайд қилинади. Шуниси эътиборга сазоворки, жисмоний иш билан шуғулланиш давомида спортчиларда очикдан-очик тахикардия қайд этиладиган ўта оғир машқ кунларида ҳам томир уришининг бир

кеча-кундуздаги умумий сони машқ қилмайдиган кишиларнинг худди шундай кўрсаткичидан бирмунча кам бўлади.

Мунтазам равишда спорт ва жисмоний машғулотлар билан шуғулланувчиларда тинч ҳолатида юрак уриши сони шуғулланмаганларга нисбатан камайд. Юрак уришининг камайиши, миокард чиниққанлигини кўрсатади ва катта соғломлаштирувчи аҳамиятга эгадир. Жисмоний машқлар ва спорт билан шуғулланувчиларда бир дақиқадаги юрак уришлари сони 60 дан кам бўлиши брадикардия деб аталади. Бир дақиқада юрак уриши 40 дан камайиб кетган тақдирда спортчилар жиддий тиббий назоратдан ўтишлари лозим.

Миокарднинг қисқариш функцияси тинч ҳолатда ва жисмоний юкланишда юракдан чиқариладиган қон миқдори ва гемодинамика кўрсаткичлари асосида аниқланади. Маълумки, жисмонан чиниқмаган соғлом кишиларда тинч ҳолатида юрак зарби ёки юракнинг систолик ҳажми 50-60 мл, спортчиларда 50-100 мл, айрим спортчиларда эса 100-140 мл атрофида бўлади. Машҳур спортчиларда катта спорт юкламалари берилиши натижасида юрак зарби 200 мл га етиши мумкин.

Баланд бўйли ва вазни оғир спортчиларда юрак зарбининг ҳажми катта бўлиши аниқланган. Масалан, баскетболчиларда бу кўрсаткич 85-140 мл атрофида бўлади. Шу билан бирга спорт фаолиятининг тури ҳам юрак зарби ҳажмига таъсир этади. Энг катта юрак зарбининг ҳажми — систолик ҳажм юқори жисмоний иш қобилиятига эга бўлган спортчилар (чанғичилар, велосипедчилар, узоқ масофага югурувчилар ва бошқалар)да учрайди. Бундай спортчиларда юракнинг систолик ҳажми таъминлашга қодир бўлган юрак бўшлиқлари кенгайган, катта юраклар учрайди. Бундай спортчиларда юрак уриши сони кам (тинч ҳолатда 1 минутда 29-34 атрофида) бўлади.

Спортчиларда қон оқиши ҳажми ўртача 3-10 л/мин атрофида бўлади. 60 % спортчиларда бу кўрсаткич соғлом жисмоний чиниқмаган шахслардан фарқланмайди. Қолган спортчиларда бу кўрсаткич каттарок, айрим ҳолатларда 8-10 л/мин атрофида бўлиши аниқланган. Бундай катта кўрсаткичлар, асосан, бўйи баланд спортчиларда учрайди. Максимал спорт юкламалар давомида юракнинг минутли ҳажми 25-40 л га, юракнинг бир дақиқада қисқаришлари сони 185-200 тага етиши мумкин. Юракнинг бир дақиқадаги зарби ва ҳажмининг ортиши, артерия билан венадаги кислород миқдори

фарқининг катталашуви, ўпкада газ алмашилишининг яхшиланиши оқибатида аэробик модда алмашилиши кучаяди.

Спортчиларда систолик максимал қон босимининг кўрсаткичлари 120-130 мм симоб устуни, диастолик қон босими 60-70 мм симоб устуни атрофида бўлиб, артериал қон босими одамнинг ёшига боғлиқдир.

Масалан 17-18 ёшли чиникмаган йигитларнинг қон босими 129/79 мм симоб уст, 19-39 ёшлиларда – 134/84, 40-49 ёшлиларда 139/84, 50-59 ёшлиларда – 144/89 мм симоб уст., 60 ва ундан катта ёшли шахсларда 149/89 атрофида бўлади. Спортчиларнинг артериал қон босим кўрсаткичлари асосан норма атрофида бўлади. Айрим ҳолатларда артериал қон босимининг кўтарилиши ва пасайиши ҳам учрайди.

Юрак аритмиялари – юрак қисқаришидаги нормал ритмнинг бузилиши ҳисобланади. Аритмиялар юрак қисқариши тезлашганда (тахикардия) ёки секинлашганда (брадикардия), юрак вақтдан олдин ёхуд кўшимча қисқарганда (экстрасистола) юрак ўйнаганда (пароксизмал тахикардия), юрак бўлмачаси бир текис қисқармай қолганда (тебранувчи аритмия) кузатилади.

Эндокрин тизим

Эндокрин тизимни ички секреция безлари ташкил этади. Уларнинг ўзига хос хусусияти шундаки, безларнинг ишлаган маҳсулотини ташқарига чиқариш йўллари бўлмайди. Шу сабабли улар ишлаб чиқарган моддаларини бевосита қон ва лимфага чиқаради.

Гормонлар – юқори биологик актив моддалар бўлиб, миллиграммнинг мингдан бир улушидан ошмайдиган жуда кичик концентрацияси ҳам таъсир этади. Шу билан бирга, улар таъсир кўрсатиши ўсиш ва жисмоний ривожланиш, моддалар алмашинуви, жинсий ривожланиш жараёнларига, шу жумладан, иккиламчи жинсий белгиларнинг ривожланишига ҳам таъсир кўрсатади.

Спортчиларни комплекс кўриқдан ўтказишда кейинги йилларда эндокрин тизимни текшириш тобора катта ўрин эгалламоқда. Бу система модда алмашинувининг умумий тартибга солинишида аҳамиятли бўгин ҳисобланади. Модда алмашинуви эса организмда рўй берадиган барча биологик жараёнларнинг асоси ҳисобланади.

Эндокрин тизим гипофиз, эпифиз, қалқонсимон без, қалқонсимон без олди беzi, букоқ беzi, буйрак усти беzi, меъда ости беzi

хамда жинсий безлардан иборатдир. Бу безларнинг гормонлари кичик дозаларда таъсир қилади, фермент ва витаминлар билан бир-галикда биокатализаторлар туркумига тегишли бўлади.

Қалқонсимон без функциясини текшириш. Спортчиларда эндокрин системасининг четга чиқиши аксарият ҳолларда қалқонсимон безнинг гиперфункцияси билан (Базедов касаллиги) кузатилади. Бу ҳолни ўта кўп шуғулланишдан фарқ қилиш гоҳида қийин бўлади. Чунки бу ҳолатларнинг дастлабки белгилари бир-бирига жуда ўхшаб кетади. Бу ҳолларда анамнез маълумотлари тўплашда асабийлик, кайфиятнинг тез ўзгариши, тахикардия, бирмунча юқори толиққанлик, кўп терлаш, вазнини йўқотиш, ҳароратнинг мунтазам субфебриль (37,1–37,2) бўлишига шикоятлар билдирилади.

Кўриқдан ўтказиш давомида қалқонсимон безнинг айниқса ютишда сезиладиган катталашганлигини, кўзларнинг чақчайиши, кўзнинг нотабиий ялтираши, терлаш сингари ҳолатлар яққол кўзга ташланади.

Қалқонсимон без ажратиб чиқарадиган гормон-тироксин модда алмашинув жараёнини бошқаришда иштирок этиб модда алмашинувининг турларини тартибга солишда қатнашади. Қалқонсимон без функционал ҳолатини баҳолашда асосий усул асосий модда алмашинувини – киши тўла тинч ҳолатида сарфлайдиган энергетик қувват миқдорини аниқлаш ҳисобланади. Қалқонсимон без чиқараётган тироксин гормонининг кўпайиши ёки камайиши асосий алмашинувнинг кўпайиши ёки пасайишига тегишли таъсир кўрсатиши ҳисобланади. Қалқонсимон безнинг фаолияти тўғрисида шунингдек, унинг радиоактив йоднинг ютилиш даражасига қараб ҳам ҳулоса чиқариш мумкин. Қалқонсимон без функциясининг бирмунча ошганлиги ҳолатида 24 соатдан кейин организмга киритилган йоднинг 25 фоиздан кўпроғи безда тутиб қолинади.

Буйрак усти безлари пўстлоқ ва мағиз моддалардан ташкил топган бўлиб, уларнинг ҳар бири алоҳида без ҳисобланади. Буйрак усти безларининг мағиз моддаси қонга адреналин чиқаради ва ички секреция безлари билан нерв системаси ўртасида алоқаларни амалга оширади. Улар углевод алмашинувининг бошқаришда қатнашади, йирик қон томирлари ва юрак мускуллари фаоллигини тутиб туради. Буйрак усти безларининг пўстлоқ моддаси организм бутун ҳаётий фаолиятида муҳим роль ўйнайдиган альдестерон, глюкокортикоидлар, минералокортикоидлар ва бошқа гормонларни ажратиб чиқаради. Бу моддалар минерал, углевод оксил ва сув алмашинув-

ларининг бошқаришда, организмда гуморал ва трофик жараёнларни тартибга туширилишида қатнашади.

Кучли мускул иши таъсири остида буйрак усти безларининг мағиз, шунингдек, пўстлоқ моддаларини функциялари кучайиши рўй беради. Уларнинг даражасига кўра, спортчи организмга зўриқишнинг таъсири тўғрисида ҳулосага келиш мумкин.

Кўп шуғулланган спортчиларда уларнинг тайёргарлик даражасига мос келувчи зўриқишлардан кейин буйрак усти безлари мағиз, шунингдек пўстлоқ қисмининг функциялари қисман ошиши қайд этилади. Уларни текширишнинг махсус усуллари ёрдамида аниқлаш мумкин. Ҳаддан ташқари зўриқиш ҳолатларида буйрак усти безлари гормонал функциясининг зўриқиши рўй беради. Бу специфик гормонлар ажралишининг камайишида намоён бўлади. Бунда минерал ва сув алмашинуви ўзгариши – қоннинг зардобларида натрий миқдорининг пасайиши ҳамда калий миқдорининг ортиши кузатилади.

Назорат саволлари

1. Нормал ва патологик ҳолатларда организм функционал системалари фаолияти қандай ўзгаради?
2. Жисмоний юкламалар таъсирида юрак-қон томирлар тизими қандай ўзгаради?
3. Юрак аритмиялари нима?
4. Эндокрин тизим фаолиятининг жисмоний тарбия жараёнидаги аҳамияти нимада?
5. Жисмоний меҳнат ва юкламалар таъсирида эндокрин тизим аъзолари фаолиятининг ўзгариши қандай?

IX боб. СПОРТ ШИКАСТЛАНИШЛАРИ. ЗЎРИҚИШ ВА ЎТА ЗЎРИҚИШ. ЧАРЧАШ ВА ЎТА ЧАРЧАШ

Спорт шикастланишлари

Организм ташқи агентлар (механик, термик, электр, нур, психик ва ҳоказолар) таъсиридан аъзо ва тўқималарнинг анатомик, физиологик функцияларида ўзгаришлар ва зарарланган организмнинг маҳаллий ва умумий реакциясини келтириб чиқарадиган таъсир шикастланиш (травма) дейилади.

Шикастланишга сабаб бўладиган агентга кўра шикастланишлар механик, кимёвий, электр, нур, психик, операция ва бошқа турларга бўлинади. Шикастланиш, кўпинча, организм тўқималарига механик таъсир яъни бевосита механик куч (зарб тегиши, эзилиш, чўзилиш) таъсирида юзага келади. Одатда, очик ва ёпиқ шикастланишлар тафовут қилинади. Жароҳатларнинг очик турига организм қопламалари (тери, шиллик пардалар) нинг зарарланиши билан ўтадиган ва шикастланган тўқималарга инфекция ўтиш хавфи бўлган шикастланишлар киради. Ёпиқ жароҳатда тери ва шиллик пардалар зарарланмайди. Лат ёйиш (уриб олиш), чўзилиш, юмшоқ тўқималар (мускуллар, пайлар, томирлар, нервлар) нинг узилиши ана шулар жумласига киради. Бўшлиққа (қорин, кўкрак, бош суяги, бўғимларга) тешиб кирадиган ва кирмайдиган шикастланишлар ҳам тафовут қилинади. Тешиб кирадиган шикастланишларда бўшлиққа инфекция тушиб қолиш хавфи уларнинг кечишини оғирлаштиради.

Шикастланишларни қай даражада хавф солишига қараб қуйидаги гуруҳларга бўлиш мумкин:

1. Шикастланиш пайтида ёки ундан кейинги дастлабки соатларда бевосита келиб чиқадиган хавфлар. Қон оқиши, коллапс, шок, ҳаётий муҳим аъзоларнинг шикастланиши ана шулар жумласидандир.

2. Шикастланишдан сўнг турли муддатларда (бир неча соатдан бир неча ҳафтагача) пайдо бўлиши мумкин бўлган хавфлар. Улар хирургик инфекция ривожланишининг натижаси ҳисобланади. Маҳаллий йирингли инфекция (яранинг йирингланиши, перитонит, плеврит ва ҳ.к.), умумий йирингли инфекция (сепсис), газли гангрена ва бошқалар ана шундай авж олиши мумкин. Тўқималар озикланишининг бузилиши билан ўтадиган катта ёпиқ шикастланишларда жароҳатдан сўнг яқин вақт ичида шикастланиш токсикози ривожланиши мумкин.

3. Кечиккан хавф ва асоратлар шикастланишдан сўнг анча муддат ўтгач аниқланади. Буларга сурункали йирингли инфекциялар, тўқималар озиқланишининг бузилиши (трофик яралар), аъзолар функциясини бузадиган чандиклар (контрактура, травматик эпиплексия) ривожланиши киради. Ва ниҳоят, зарарланган аъзо ва тўқималардаги ҳар хил анатомик ва функционал нуксонларга алоқадор бўлган асоратларни киритиш мумкин.

Шикастланишнинг оғирлиги ва унинг оқибати қуйидаги шароитлар билан белгиланади:

1. Шикастланишга сабаб бўлган ташқи омил ва жароҳат механизми.

2. Жароҳатланган аъзо ва тўқималарнинг анатомик-физиологик хусусиятлари.

3. Жароҳатланган аъзоларда патологик ўзгаришларнинг бўлиш-бўлмаслиги.

4. Шикастланиш рўй берган ташқи муҳит хусусиятлари.

Спортдаги шикастланишлар спортнинг турларига боғлиқ. Бокс, спорт ўйинлари, кураш ва конкида югуриш каби спорт турларида кўпроқ лат ейиш кузатилади. Оғир атлетика, енгил атлетика, гимнастика билан шуғулланишда кўпроқ пай ва мускуллар шикастланади. Спорт ўйинлари, енгил атлетика (сакраш, иргитиш, улоқтириш турларида), гимнастика ва кураш билан шуғулланувчиларда кўпинча суякларнинг синиши кузатилади.

Велосипед, чангида юриш, конкида учиш, гимнастика, хоккей ва эшкак эшиш спорти билан шуғулланувчиларда кўпроқ терининг шилиниши ва тирналиши кабрт жароҳатлар кузатилади. Сувга сакраш, бокс, велосипед, мотоспорт турларида эса миянинг чайқалиши кўпроқ учраб туради. Кўп спортчиларнинг қўл ва оёқлари шикастланади. Жароҳатлар орасида тизза ва болдир бўғимларининг шикастланиши 80 фоизни ташкил этади. Спорт гимнастikasi билан шуғулланганларда кўпроқ қўллар шикастланади ва умумий шикастланишларнинг 70 %ини ташкил этади. Кўпчилик спорт турларида эса оёқлар ҳам шикастланади. Масалан, енгил атлетика ва чанги спортида оёқлар шикастланиши 66 %ни ташкил этади. Боксчиларда кўпроқ бош ва юз шикастланади (65 %), баскетбол ва волейбол ўйинчиларида қўл кафти панжалари (80 %), теннисчиларда ва ёш гимнастларда – тирсак бўғими (70 %), футболчиларда эса тизза бўғими (48 %) шикастланади.

Зўриқиш ва ўта зўриқиш

Одатда, машқ жараёнининг нотўғри уюштирилиши натижасида организм зўриқиб қолади. Кўпинча зўриқиш юқори жисмоний ва спорт маҳоратига эришган одамларда кузатилади. Бу ҳолат узок вақт давом этадиган иш қобилиятининг пасайиши билан таърифланади. Организм марказий нерв системасининг фаолияти бузилиши натижасида зўриқади. Бу қўзғалиш ва тормозланиш жараёнларининг ҳаддан ташқари зўриқиши туфайли содир бўлиши мумкин.

Зўриқиш мускул бажарадиган ишнинг характери ва спортчининг шахсий хусусиятларига қараб, асосан, гоҳ ҳаракат функцияларининг, гоҳида вегетатив функцияларининг бузилиши билан ўтиши мумкин.

Ўта чарчаш ва зўриқишнинг ривожланиш сабаблари шартли равишда тўртта гуруҳга бўлинади:

а) спортчиларни саралаш тизимида бўладиган камчиликлар, ҳар хил сурункали касалликлари ва саломатлик ҳолатида ўзгаришлари бўлган спортчиларнинг катта юкламали машқ машғулотлари ва мусобақаларда қатнашиши;

б) касаллик ҳолатида бўлган ёки касалликдан тўлиқ тузалмасдан ва спортчи организми етарли даражада тикланмасдан туриб машқ ва мусобақаларда қатнашиши;

в) катта юкламали спорт машғулотларининг ўқув ва хизмат иши билан биргаликда зўр бериб олиб борилиши. Шу билан бирга мунтазам уйкуга тўймаслик, ўз вақтида овқатланмаслик, витаминларнинг етишмаслиги, ҳар хил асаб бузилишлари, алкоғолли ичимликларни истеъмол қилиш, чекиш ва ҳоказолар.

г) машқ тартиби ва услубининг нотўғри уюштирилиши. Зўриқиш ривожланишида касалликлардан тўла тузалмасдан машқ машғулотларида қатнашиш асосий сабаб ҳисобланади.

Ўта зўриқиш жисмоний машғулотлар ортиқча ўтказилганда бир неча аъзолар ва системаларнинг ўта зўриқиши пайдо бўлади. Ҳозирги вақтда жисмоний машқларнинг нотўғри уюштирилиши натижасида таянч-ҳаракат аппаратида, юрак ва қон томирлари тизимида, буйрак, жигар ва овқат ҳазм қилиш тизимида ривожланган ўта зўриққанлик асоратлари ўрганилган.

Ўта зўриқиш жисмоний ва спорт юкламаларининг шуғулланувчиларнинг организмнинг функционал ва жисмоний имкониятларига мос келмаслиги натижасидир.

Ўткир ва сурункали ўта зўриқиш фарқ қилинади. Ўткир ўта зўриқиш катта ҳажмли ва шиддатли машқларни бирданига бажариш туфайли юзага келади. Масалан, юрак ўткир ўта зўриққанда одам ўлиб қолиши ҳам мумкин. Узоқ вақт давомида қайта-қайта кўп ҳажмли ва шиддатли машғулотларни бажарганда, сурункали ўта зўриқиш ривожланади. Бунда аъзо ва системаларда морфологик ўзгаришлар ва касалликлар пайдо бўлади. Кўпинча ўта зўриқиш жисмоний жиҳатдан етарлича тайёрланган шахсларда учрайди.

Сурункали ўта зўриқиш кўпинча юракдаги ўзгаришлар билан таърифланади. Аммо спортчининг умумий аҳволи, унинг иш қобиляти ва спорт натижалари ўзгармаслиги ҳам мумкин. Сурункали ўта зўриқишни ўз вақтида аниқлаш бирмунча қийин бўлади. Электрокардиограмма ўзгаришларигина ана шу аломатдан далолат беради. Спортчи электрокардиограммасида Т-тиши кўрсаткичи айрим йўналишларида пасаяди ва манфий бўлиб қолади.

Ўзгариш даражасига қараб ҳар хил сурункали зўриқиш босқичлари фарқланади. Бу ўзгаришлар сурункали ўта зўриқиш туфайли ривожланган миокард дистрофияси – юрак мускулларида моддалар алмашинувининг бузилиши аломатларидир. Миокард дистрофияси ўткир ва сурункали жисмоний, эмоционал зўриқиш натижасида ривожланади. Одатда бу ҳолат юракнинг зўриқиши деб аталади.

Чарчаш ва ўта чарчаш

Бутун организм, аъзо ёки тўқима маълум вақт ишлагандан кейин иш қобилятининг вақтинча пасайиши чарчаш деб айтилади.

Одатда, чарчаш спортчиларда толиқиш пайдо бўлиши, иш қобилятининг пасайиши, ҳаракат координацияси ва бир қатор функционал кўрсаткичларининг ўзгариши билан таърифланади. Бу нормал физиологик ҳолат ҳар бир машқ машғулотларининг бажарилиши давомида содир бўлиши мумкин. Бир оз вақт дам олгандан кейин чарчоқ босилади. Чарчашни тушунтириш учун бир неча назария баён қилинган. Баъзи олимлар чарчашнинг энг асосий сабаби иш натижасида функционал захираларнинг тугашидан иборат, деб изоҳ беришади. Бошқа тадқиқотчилар эса парчаланиш маҳсулотларининг мускулни тўлдириб юбориши чарчашга сабаб бўлади, деб ҳисоблайдилар. Аммо баён қилинган назариянинг иккаласи ҳам чарчаш ҳодисасини мукамал тушунтириб бера олмайди. Мускул зўр бериб ишлаганда, унда ҳақиқатдан ҳам парчаланиш маҳсулот-

лари, жумладан, сут кислотаси ҳосил бўлади (сут кислотаси ишлаётган мускулнинг чарчашига анча таъсир қилади), энергия запаслари сарф бўлади. Лекин шу жараёнлардан биронтаси ҳам айрим ҳолда чарчашни сабабларини тушунтиришга асос бўла олмайди. Бу назарияларнинг ҳаммаси ҳам чарчашда нерв системасини нақадар катта аҳамияти борлигини эътиборга олмайди.

Чарчашнинг ривожланишида марказий нерв системаси фаолиятининг аста-секин сусайиши муҳим ўрин тутати. Бу ҳимоя тормозланишининг ривожланишига қўзғалиш ва тормозланиш жараёнлари ўртасида зарур бўлган мувозанатнинг бузилишига сабаб бўлади. Марказий нерв системаси фаолиятидаги бу ўзгаришлар натижасида рефлектор реакцияларнинг ўтиши, вегетатив функцияларнинг бошқарилиши ва ҳаракат координацияси издан чиқади. Нерв марказларида чарчаш натижасида юзага келадиган функционал ўзгаришлар, ишлаётган мускулларда бўладиган бир қанча ўзгаришлар (қўзғалувчанлик, лабилликнинг сусайиши, қисқариш кучининг камайиши, бўшашишнинг қийинлашуви, фойдали ҳаракат коэффициентининг камайиши) билан кузатилади. Мушаклардаги маҳаллий ўзгаришлар уларда модда алмашинув маҳсулотларининг тўпланиши, энергия захираларининг камайиши, физик-кимёвий хоссаларнинг ўзгариши туфайли юзага келади. Бу ўзгаришларнинг асосий сабаби нерв марказларида иннервация жараёнларининг бузилишига олиб келадиган функциялар силжишидир.

Ҳар қандай жисмоний иш вақтида чарчашнинг ривожланиши, энг аввало, марказий нерв системаси функционал ҳолатининг ўзгаришига боғлиқ бўлади. Чарчашнинг юзага келиш тезлиги ва унинг даражаси мушак фаолиятининг шакли ва тезлигига, ишлаётган одамнинг функционал ҳолати ҳамда унинг нақадар чиниққанлигига алоқадор бўлади. Жисмоний ва функционал жиҳатдан юксак тайёрланган спортчиларда чарчаш белгилари кечроқ вужудга келади. Жисмоний жиҳатдан тайёрланмаган спортчилар эса тезроқ чарчаб қолишади.

Иш вақтида чарчаш натижасида организмда содир бўлган ўзгаришларнинг ҳаммаси ҳам иш тугагандан кейин ўтиб кетади, натижада спортчиларнинг организми тикланади. Тикланиш даврининг озми-кўпми муддатга чўзилиши бажарилган ишнинг ҳажмига, шиддатига, спортчиларнинг функционал ҳолатига, чиниққанлик даражасига ва шахсий хусусиятларига боғлиқдир. Чарчаш ва қайта тикланишнинг рационал нисбати машқларнинг физиологик асоси-

дир. Организм мумкин қадар тез тикланиши учун қуйидаги усуллар ва воситаларидан: уқалаш, сауна қабул қилиш, витаминлар, овқатланиш масалаларига риоя қилиш, турли сув муолажалари, актив ва пассив дам олишдан фойдаланилади.

Агар юкламадан юкламагача организм узоқ вақт давомида тикланмаса, чарчаш аломатлари йиғилаверса, физиологик чарчаш ўта чарчаш ҳолатига ўтиб кетади. Бунга дам олишнииг нотўғри режими, касаллик натижасида спортчи ҳолатинииг ўзгариши ва бошқа сабаблар алоқадор бўлиши мумкин.

Ўта чарчаш физиологик чарчашдан фарқ қилади. Спортчининг умумий ҳолати, иш қобилиятининг ўзгариши билан бирга унинг организмда қатор функционал бузилишлар рўй беради. Спортчилар ўзини ёмон ҳис этади. Масалан, машғулотлардан кейин ҳаддан ташқари толиқиш ҳолати пайдо бўлади, ҳаракат координацияси, бажариш техникаси, кучи, тезлиги, чидамлилиги, мослашиш қобилияти пасаяди ва ёмонлашади. Спортчиларда ланжлик, руҳий толиқиш, уйқунинг бузилиши, юрак-қон томирлар системасида артериал қон босимининг ортиши ёки пасайиши, юрак ритмининг тезлашиши ёки секинлашиши кузатилади, шу билан бирга, спортчининг спорт натижалари маълум вақт ўсмай қолиши ҳам мумкин.

Назорат саволлари

1. Спорт шикастланишларининг асосий сабаблари нимада?
2. Спорт шикастланишларини олдини олиш йўллари қандай?
3. Зўриқиш ва ўта зўриқиш нима?
4. Чарчаш ва ўта чарчаш тушунчалари нима?

Х 606. СПОРТЧИЛАР ИШ ҚОБИЛИЯТИНИ ОШИРИШДА ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН ТИКЛАШ ВОСИТАЛАРИ. ҚАЙТА ТИКЛАШ ВОСИТАЛАРИНИНГ ТАСНИФИ

Спортчилар иш қобилиятини оширишда қўлланиладиган тиклаш воситалари

Чарчаш – бу физиологик жараён бўлиб, бирор аклий ёки жисмоний юклама натижасида юзага келади ва қисқа вақтги дам олишдан кейин ўтиб кетади. Ўта чарчаш эса чарчаш жараёнининг усмауст келиши, касалликлардан сўнг тикланмасдан машғулотларда иштирок этганда, машқ режими бузилганда пайдо бўладиган, патология олди ҳолатини ривожланишига сабаб бўладиган ҳолатдир.

Тақрорий, катта ҳажмли ва кучли жисмоний юкламалар таъсирида спортчи организмда иккита қарама-қарши ҳолатлар ривожланиши мумкин:

1. Жисмоний чиниқиш ва спортчи иш қобилиятининг ошиши (сарфланган энергетик ресурслар қайта тикланган ҳолатларида);

2. Сурункали чарчаш ва спортчининг иш фаолиятини пасайиши (мунтазам равишда тикланиш жараёнларининг муддатлари узайган ҳолда).

Қайта тиклаш воситаларининг таснифи

Қайта тиклаш воситалари учта асосий – педагогик, психологик ва тиббий гуруҳларга бўлинади.

Педагогик воситалар асосий воситалар бўлиб ҳисобланади. Чунки рационал равишда тузилган спорт машғулотларигина қайта тиклаш жараёнларини тезлаштиради ва спорт натижаларини оширади. Бунда қуйидаги омилларга: микро- ва макроциклларда, шу билан спортчининг кўп йиллар давомида тайёrlанишида юклама ва дам олишни бирга қўшиб тўғри олиб борилишига катта аҳамият берилади. Бундан ташқари махсус қайта тиклаш циклларини киритиш, дам олиш кунлари, машғулотларни ҳар хил шароитларда ўтказилиши лозим. Мушакларни бўшаштирувчи машқлар, енгил кросслар ўтказиш, машғулотларнинг бошланғич ва якунловчи қисмларини рационал равишда тузилиши ҳам катта аҳамият касб этади.

Психологик воситалар асаб зўриқишининг олдини олади. Шу боис улар таъсирида организмнинг ҳаракат ва физиологик функциялари тезда қайта тикланади. Бундай воситалар жумласига ҳар

хил асабий ва руҳий ҳолатларни бошқариш услублари: ухлаб дам олиш, ўз кучига ишонтириш, ўз-ўзининг иродасини мустаҳкамлаш, мушакларни бўшаштириш усуллари, бўш вақтларни сермазмун ўтказиш, гипноз ва шу кабилар қиради.

Жисмоний иш қобилиятини тиклашда қўлланиладиган тиббий воситалар асосий ролни ўйнайди.

Тикланиш деганда, организмнинг функционал ҳолати ўзгаргандан кейин, унинг физиологик ҳолатининг ишдан олдинги ёки унга яқин гомеостаз (ички муҳитни сақлаш) ҳолатига қайтиши тушунилади. Аэроб реакциялар ва ассимиляциянинг устун келиши тикланиш жараёнларининг характерли томонидир.

Спортчилар организмнинг иш қобилиятини қайта тиклашда спорт тиббиётида кенг комплексли воситалар қўлланилади. Бунга, биринчи навбатда, махсус овқатланиш, эргогенли парҳез ва витаминлар қиради. Бундан ташқари, ўсимликлардан ва сунъий йўл билан тайёрланган фармакологик препаратлар қўлланилади.

Гигиеник воситалар – бир меъёردаги тартиб, табиатдаги табиий куч ва ҳоказолар ҳам кенг қўлланилади. Энг асосийси эса тикланишнинг жисмоний воситалари мажмуаси: массаждан тортиб сауна, термо-, электро, баро-, магнит ва бошқа услублар қўлланилади.

Машгулотлар ва мусобақалар жараёнида спортчиларнинг иш қобилиятини оширишда, тикланиш жараёнларини тезлаштиришда ва чарчаш ҳолатларининг олдини олишда спортчиларнинг рационал овқатланиши катта аҳамиятга эга.

Қайта тиклаш жараёнларини тезда тиклаш мақсадида катта юкламалар ва мусобақалар давомида овқатланиш калориясини ишлаб чиқарилган нормативларга нисбатан 5-10 %, суюқликни эса 0,5-1 литрдан ошириш лозим. Тикланиш даврида кунлик овқат рационидида оксил моддалари истеъмол қилинишига катта аҳамият берилади. Овқат таркибидаги оксил микдорининг 50-60 %ини гўшт, балиқ, жигар, сузма, сут ташкил қилади. Оксил моддалар таркибига кирувчи аминокислоталар – глютамин (сутли буғдой оксиллари), липопротеинлар (сут, жигар, мол гўшти оксил моддалари) ва холин (мол жигарида, тилда, тухум сариғида, нўхатда)нинг қайта тикланиши таъминланади.

Ёғ ва углеводлар тикланиш жараёнларида катта роль ўйнайди. Кунлик рационда ёғ маҳсулотлари 20-25 %дан ошмаслиги лозим ва углеводларнинг микдорини ошириш лозим. Жигар ва мушакларда гликоген запасларини оширишда юкламалардан 24-28 соат ўтган-

дан кейин, спортчиларнинг овқати таркиби углеводлар билан бойитилиши лозим. Углеводлар бир суткалик каллориясининг 60 %ини ташкил этиши керак. Қайта тикланиш даврида углеводлар таркибининг 64 % крахмал ва 36 % оддий қандлардан иборат бўлиши лозим. Катта юкламалар даврида тикланишни таъминлашда енгил сўрилувчи углеводлар (масалан, асал), ҳўл мевалар ва сабзавотлар суткалик рационнинг 15-20 %ини ташкил қилиши лозим.

Кальций, фосфор, натрий, магний ва темирга бой минерал моддалар тикланиш жараёнларини тезлаштиради. Бу моддалар мушаклар, бош мия, миокардда модда алмашинув жараёнларини бошқариши, ферментларни ва витаминларнинг организмда ўзлаштирилиши, кислородни ташиш жараёнларини яхшилашда, суяк тўқималарининг мустаҳкамланишида муҳим аҳамиятга эга.

Иссиқ шароитда машқ қилиш давомида кўп терлаш натижасида сув ва туз йўқотилишини ҳисобга олиб тикланиш даврида озуқа рационидagi ош тузини миқдорини сутка давомида 5-7 г кўпайтириш мумкин. Мушакларнинг тириши рўй берганда спортчиларга махсус тузли таблеткаларни бериш керак.

Тикланиш даврининг бошланишида организмда ишқорли моддалар захирасини минерал сувлар, ҳўл мевалар ва сабзавотлар билан таъминлаш керак. Ичаклар фаолиятини яхшилаш мақсадида қатик, кефир ва апельсинларни овқатланиш рационига киритиш лозим.

Кун давомида 3-4 марта овқатланиш тавсия этилади (машғулотлар ва мусобақалардан 1,5-2 соат ўтгандан кейин). Тиклаш муаммоларида витаминлар алоҳида ўрин эгаллайди. Катта юкламаларда витаминлар етишмовчилиги юзага келиши мумкин. Замонавий спортда витаминли комплекс препаратлар қўлланилади. Шулар қаторида комплексли препаратлар (углеводлар, минерал тузлар, микроэлементлар ва витаминлар йиғиндиси ёки оксил моддалари йиғиндиси) кенг қўлланилади.

Мушакларнинг энергетик потенциалини оширишга олиб келувчи овқатланиш энергоген парҳез (углеводлар, оксил ва ёғ моддаларни композициясини ўзгартириш) деб ном олган.

Мушакларда гликоген миқдори қанчалик юқори бўлса, жисмоний юклама шунчалик катта самара билан бажарилади. Масалан, оддий аралаш овқатланишда велоэргометрда мушак кучланишлари коэффициентининг 75 %ини ташкил қилган жадалликда машқ 114 дақиқа давомида, углеводли парҳезда - 167 дақиқа, оксил-ёғли пар-

ҳезда эса атиги 57 дақиқа давомида тўхтовсиз машқ қилинган. Биринчи вариантда, гликогеннинг миқдори 100 г мушак оғирлигига нисбатан 1,75 г ни, иккинчисида 3,51 г ни, учинчисида эса атиги 0,63 г ни ташкил этганлиги аниқланган.

Мушакларда кислороднинг миқдори қанча кам бўлса, узун масофага югуриш тезлиги шунча паст бўлади. Энергоген парҳез нафақат спортчиларни иш қобилятини оширишда, балки спортчиларда машғулотлар ва мусобақалар самарадорлигини таъминлашда ҳам қўлланилади.

Физикавий омиллар юқори биологик фаолликка эга. Улар спорт тиббиётида касалликларнинг олдини олиш, даволаш, организмни чиниқтириш, қайта тиклашни тезлаштириш ва иш қобилятини оширишда кенг қўлланилади. Табиий омиллар (куёш, ҳаво, сув) билан бирга ҳар хил душлар ва ванналар, махсус ванналар, иссиқлик ва нурлар, кислород, электротоклар, уқалаш ва ҳаммом турлари қўлланилади.

Физикавий омиллар организмда қатор жавоб реакцияларини вужудга келтиради ва шу билан организмнинг ҳимоя кучларини, ташқи муҳитнинг нокулай таъсирига қаршилигини оширади, чарчашни тарқатади, қайта тикланишни тезлаштиради. Физик омиллар икки гуруҳга бўлинади: организмга умумий таъсир қилувчи (душлар, ванналар, умумий ва сувли массаж, ҳаммомлар) ва маҳаллий таъсир этувчи (электромуолажалар, ванналар, иссиқ муолажалар, сегментар массаж ва б.) воситалар. Маҳаллий таъсир қилувчи физик муолажалар чарчаган айрим мушакларда ўтказилади. Катта ҳажмли ва жадал машғулотлардан кейин умумий ва маҳаллий чарчаш оқибатларини тарқатишда умумий таъсир воситалари қўлланилади.

Назорат саволлари

1. Спортчилар иш қобилятини оширишда қандай тиклаш воситалари қўлланилади?
2. Педагогик, психологик ва тиббий тиклаш воситалари нима?
3. Қандай қайта тиклаш воситаларини биласиз?
4. Спортчилар иш қобилятини қайта тиклашда қандай гигиеник воситалардан фойдаланилади?
5. Тикланиш жараёнларини тезлаштириш ва чарчаш ҳолатларини олдини олишда рационал овқатланишнинг аҳамияти қандай?

**ХІ бoб. ТИББИЙ ПЕДАГОГИК НАЗОРАТ (ТПН),
АСОСИЙ ВАЗИФАЛАРИ ВА УСЛУБЛАРИ.
АЁЛЛАРНИНГ ТИББИЙ НАЗОРАТИ. ЖИНС НАЗОРАТИ**

Тиббий педагогик назорат (ТПН)

Тиббий педагогик назорат (ТПН) деб машқлар, жисмоний тарбия дарсларида ёки мусобақалар пайтида врач ва тренер биргаликда ўтказадиган текширишлари тушунилади. Бундай назорат ёрдамида жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчилар организмига жисмоний машқларнинг кўрсатган таъсири баҳоланади, организмнинг функционал жисмоний тайёргарлик даражаси аниқланади ва шу текширишлар асосида ўқув-машқ жараёни такомиллаштирилади.

Тиббий педагогик назоратнинг асосий вазифалари

1. Спортчиларнинг организмига жисмоний машқларнинг таъсирини ўрганиш, уларнинг жисмоний тайёргарлик даражасига берилган машқлар мослигини аниқлаш.

2. Шуғулланувчиларнинг функционал тайёргарлигини баҳолаш мақсадида уларнинг саломатлигини ва функционал ҳолатини аниқлаш.

3. Ўқув-машқ жараёнини режалаштиришни такомиллаштириш мақсадида спортчи учун қўлланилаётган машқ воситаларининг мақсадга мувофиқлигини баҳолаш.

4. Катта юкламалардан кейинги тиклантириш жараёнини яхшилашга қаратилган педагогик, психологик, тиббий воситаларни ва усуллари танлаш ҳамда баҳолаш.

5. Ўқув-машқ машғулотларининг шароитини ва ташкил қилишни баҳолаш.

ТПН вазифаси иложи борича равшан ва бирор аниқ масалани ҳал қилишга қаратилган бўлиши лозим. Кун тартибидаги вазифани асосан тренер қўйиши керак, аммо зарур бўлганда врач ҳам қўйиши мумкин.

Тиббий-педагогик назорат ўтказишда қўлланиладиган услублар

Машқ жараёнини бошқаришда биокимёвий тадқиқот усуллари-нинг аҳамияти каттадир. Спортчи организми ҳолатини комплекс баҳолашда фақатгина биокимёвий тадқиқот усуллари бўйича комплекс врач назоратини ўтказиш катта хатога олиб келиши мумкин.

Машқ таъсирида организм ҳолатининг ўзгариши ва машқ жараёнини нисбатан аниқроқ бошқаришда тиббий педагогик назоратнинг комплекс усулига етарли ва тўла баҳо беришга имкон беради.

Савол-жавоб (анамнез) ва ташқи кўрик (соматоскопия) шуғулланувчиларда чарчаш аломатларини кузатиш врач ва тренер учун спортчи организми ҳолатини, унинг жисмоний машқ бажаришдаги зўриқиш, толиқиш, чарчаш даражасини аниқлаш ва хулоса чиқаришга ёрдам беради. Ташқи кўрик асосида тери ранги, терлаш даражаси, нафас олиши, ҳаракат турғунлиги, диққатига ва бошқаларга қараб чарчашнинг даражасини аниқлаш мумкин.

Юз терисининг ўзгармаслиги ёки бироз қизариши, озгина терлаши, нафас олишнинг тезланиши, ҳаракат координациясидаги ўзгаришларнинг йўқлиги, юриш ва югуришда тетиклиги, шуғулланувчининг унча катта бўлмаган толиқиш даражасида эканлигидан гувоҳлик беради.

Ўртача толиқиш даражаси юзнинг қизариши, ўта терлаш, чуқур ва тез нафас олиши, ҳаракат координациясининг ўзгариши – машқ бажаришда ва юришда қадамнинг ўзгариши, ён томонга тебраниши, диққатининг пасайиши билан белгиланади.

Ўта толиқиш даражасида эса юзнинг бирданига қизариши, терлаганда, майкада туз доғининг пайдо бўлиши, нафас олишнинг тезланиши, баъзан тартибсиз равишда нафас олиши, ҳансираб қолиши, ҳаракат координациясининг анчагина бузилиши: ёнга чайқалиб баъзан йиқилиши, ҳаракат техникасининг бузилиши ҳамда диққатнинг йўқлиги билан характерланади.

Терлаш даражасига баҳо беришда юкламанинг шиддати, кун ҳарорати, шамолнинг бор ёки йўқлиги ва ичимлик истеъмоли қилганлигини ҳисобга олиш лозим. Шуғулланувчида кучли терлаш содир бўлганда бунинг сабабини аниқлаш зарур бўлади.

Тана вазнини ва ундаги ўзгаришларни аниқлаш – оддий, шу билан бирга, жисмоний юклама таъсирини баҳолашда муҳим усуллардан биридир. Бунда тана вазнини ўлчаш мақсадга мувофиқдир.

Юкламадан кейин спортчининг вазни ўртача 300-500 гр, энди шуғулланишни бошлаганларда эса 700-1000 гр га пасайиши керак. Катта тезликдаги ва узоқ муддатли юкламадан (узоқ масофага югуриш, чанги ва велосипед пойгасидан) кейин тана вазни ўртача 2-6 кг га пасайиши керак. Йиллик машқ циклининг тайёргарлик даврида бошқа даврларга қараганда вазннинг пасайиши фаоллашади. Юқори спорт формасига эришганда спортчининг вазни нормаллашади.

Жисмоний машққа бўлган организмнинг реакциясини баҳолашда, юрак-қон томир системаси фаолиятини аниқлаш катта аҳамиятга эга. Машғуллот олдидан, оёқ-қўл чигалини ёзиш учун енгил машқлардан кейин, машғуллотнинг асосий қисмида эса, баъзи машғуллотларни бажаргандан сўнг, дам олгандан кейин ёки юклама шиддатининг пасайиши даврида пульс ва қон босими ўлчанади.

Юкламанинг шиддати ва характериға кўра пульснинг ўзгариши ва тез тикланиши организм функционал ҳолати даражасини аниқлаш имконини беради. Масалан, агар 400 метрга 70 секунд давомида югуришда спортчи пульси 160 га етса ва 2 минутдан кейин 120 гача тикланса, шу билан бирга, навбатдаги худди шундай юкламадан кейин пульс 150 га етса ҳамда 3 минутдан кейин тикланса, бу ҳол юрак-қон томирлар тизими функционал ҳолатининг ёмонлашганлигини кўрсатади.

Организмнинг функционал ҳолатининг муҳим кўрсаткичи бу – пульс тикланишининг тезлиги ҳисобланади. Яхши чиниққан спортчиларнинг пульси тинч ҳолатда минутига 60-80 та, жисмоний юкламадан сўнг 2 минутдан кейин одатда 180 уришдан 120 тагача пасаяди. Организмнинг яхши мослашишида максимал ва минимал артериал қон босим (АҚБ)ларининг ўзгаришлари пропорционал бўлиши керак. Пульс тез бўлса, максимал қон босими ҳам баланд бўлади. Организмнинг чиниқиш қобиляти ёмонлашганида максимал қон босимининг ўзгариши камаяди, лекин пульснинг тезланиши эса сақланиб қолади. Қон босими функционал ҳолатини ёмонлашишининг энг охириги чегараси – бу гипотоник реакция, яъни қон босимининг тушиб кетишидир. Бундай реакция ўта чидамлилиқни ошириш учун ўтказилган машқлардан сўнг ўта чарчаш ҳолатида бўлиши мумкин.

Тезкор куч сифатли машқларда максимал қон босимининг ҳаддан ташқари ошиши рўй бериши мумкин. Бу гипертоник реакция деб аталади ва бу ҳолатда максимал қон босими 220-240 мм/

сим./уст. га етади. Жисмоний машққа бўлган минимал қон босимининг нормал жавоб реакцияси унинг пасайиши билан намоён бўлади. Аммо баъзида минимал қон босими ўзгармайди ёки ошади. Бундай ҳол организмнинг машққа мосланиш қобилияти пасайишининг белгиси бўлиб ҳисобланади.

Ўпканинг тириклик сигими (ЎТС) ва ўпканинг максимал вентиляцияси (ЎМВ) машқдан олдин, машқ давомида, машқлар оралигида ва машқлардан кейин аниқланади. Енгил машқлардан кейин бу кўрсаткич озгина ошади ёки камаяди (ЎТС 100-200 мл га, ЎМВ 2-4 литрга). Ҳаддан ташқари катта машқлардан кейин ЎТС 300-500 мл га, ЎМВ эса 5-10 литрга камайиши мумкин.

ТПНда нерв-мускул системаларини текшириш муҳим роль ўйнайди. Нерв-мускул системаларининг касалликлари ва жароҳатларига нотўғри ташкил қилинган машқлар сабаб бўлиши мумкин. Шунинг учун ТПН ўтказганда иложи борича кенг даражада текширишлар ўтказилиши лозим. Бунда оёқ-қўллар ҳаракатининг тезлиги, кучи ва мускулларнинг статик чидамлилиги, ҳаракатларни муайян бажариши, Ромберг синамасини бажариши, қўл титрашининг бор-йўқлигини аниқлаш зарур бўлади.

ТПНда электромиография усули ёрдамида ҳаракат реакцияларининг яширин даврини, мушакларнинг таранг бўлишини латент даврларини аниқлаш ва баҳолаш мумкин. Чунки бу кўрсаткичларнинг ўзгариши чарчаш даражасини баҳолашга ёрдам беради.

Клиник-биокимёвий усуллар ҳозирги даврда ТПН да кенг қўлланилади. Қондаги сут кислотасининг миқдори машқларнинг йўналишини аниқлашга ёрдам беради. Шунинг учун сут кислотасини аниқлаш машқларни уюштиришда муҳим роль ўйнайди.

Текширишлар ўтказганда машқлардан 3 минут ўтгандан сўнг бармоқдан қон олинади. Машқлардан сўнг сут кислотасининг миқдори 4 моль/л дан кам бўлса, юкламалар етарли эмаслигидан далолат беради. Чидамлилиқ фазилатини ривожлантирувчи машқлардан сўнг сут кислотасининг миқдори 5-6 моль/л бўлиши керак. Анаэроб алмашинувни тежашга йўлланган машқларда эса унинг миқдори 8-11 моль/л га етади.

Қондаги мочевина (сиддикчил) оксил моддаларининг парчалаши маҳсулотидир. Қон мочевиnasi миқдори организмнинг юкламаларга мосланишини аниқлашга ёрдам беради. Спортчиларда мочевинанинг эрталабки миқдори 3,5-7 моль/л бўлади. Унинг миқдори 7 моль/л дан ошса – бу алмашинув жараёнларида мувозанат

йўқлигининг далолати, 8 моль/л дан ошганда эса, ҳаддан ташқари катта юкламанинг оқибати ҳисобланади.

Тезлик ва тезкорлик сифатларини ривожлантирувчи машқларнинг самарадорлигини аниқлашда қондаги анорганик фосфат микдори аниқланади.

Клиник-биокимёвий текширишларда 11-оксикортикостероидлар ҳамда глюкоза микдори ва бошқалар ҳам аниқланади.

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчи турли ёшдаги шахсларда тиббий педагогик назорат

Катталарда ёшига қараб қуйидаги гуруҳлар ажратилади: аёлларда балоғат ёши – 34 ёшгача, ўрта ёшли – 35-54 ёш, кекса ёшдагилар 55-74 ёш; эркекларда балоғат ёши – 39 ёшгача, ўрта ёшдагилар 40-59 ёш, кекса ёшдагилар 60-74. Мўйсафидлик аёллар ва эркеклар учун 75-89 ёш, узоқ умр кўрганлар – 90 ёш ва ундан катталардан иборат. Турли ёшдаги шахсларнинг жисмоний тарбия билан шуғулланишига рухсат этиш – тиббий назоратнинг бош ва-зифасидир.

Айрим касалликларда жисмоний тарбиянинг оммавий турлари билан шуғулланиш бутунлай ёки вақтинча ман этилади. Одамнинг ёши қанча катта бўлса организмнинг ички ва ташқи таъсиротларга мослашиш қобилияти шунча камайиб боради. Қарилик ҳамда қарилик касалликларининг олдини олишда, кексаларнинг мослашиш қобилиятини бир меъёردа ушлаб туриш ва оширишда жисмоний тарбия ва оммавий спорт турларининг аҳамияти каттадир.

Аёлларнинг тиббий назорати

Аёллар ва қизларнинг жисмоний тарбия билан шуғулланиши улар организмнинг анатомик-физиологик хусусиятларини ва оналик биологик функцияларини ҳисобга олган ҳолда ўтказилиши лозим.

Мунтазам ва тўғри ташкил этилган жисмоний тарбия машқлари қизлар ва аёлларнинг ўсиши ҳамда саломатлигига ижобий таъсир кўрсатади. Одатда, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланадиган аёлларда шуғулланмайдиган аёлларга нисбатан хомиладорлик ва туғиш жараёнлари анча енгил ва кам асоратли бўлади.

Аёллар ҳам эркекларда қўлланиладиган каби тиббий кўрикдан

ўтишади. Шу билан бирга қиз ва аёллар гинеколог кўригидан йилда бир марта мунтазам равишда ўтишлари лозим. Қориннинг пастки қисми ва тос соҳасидаги оғриқларда, ҳайз кўришнинг бузилишлари каби айрим ҳолатларда ва юқумли касалликларда ёки қорин бўшлиғининг яллиғланиш жараёнлари юз берганда, туғишдан кейин, аборт қилинганда, гинекологик касалликлардан кейин мусобақаларга қатнашиш учун рухсатнома олишда кўшимча гинекология кўригидан ўтишлари лозим.

Жисмоний машғулотлар ва спорт билан шуғулланувчи қиз ва аёлларнинг ҳайз кўриш ва келажақда она бўлиш хусусиятларига зарар келтирмаслик тиббий назоратнинг асосий вазифаларидан биридир.

Ҳайз кўриш даври қизларнинг биологик етилишини исботлайди ва бу мураккаб биологик жараён 10-13 ёшдан бошланади. Соғлом қиз ва аёллар ҳайз кўриш даврида ўзларини яхши ҳис этадилар ва бемалол машғулотларда ҳамда мусобақаларда қатнашишлари мумкин.

Айрим аёлларда ҳайз кўришдан 1-2 кун олдин соғлигида бироз нохуш ҳолатлар пайдо бўлиши мумкин. Бошқаларда эса ҳайз кўриш ўта таъсирчанлик, диққат эътиборининг пасайиши, бел қисмида ёки қорин соҳасида оғриқ пайдо бўлиши, иш қобилятининг пасайиши билан кечиши мумкин.

Айрим ҳолатларда ҳайз кўриш даврида мусобақаларда иштирок этган қиз ва аёлларнинг яхши спорт кўрсаткичларини кўрсатиш қобиляти аниқланган. Демак, ҳар бир қиз ва аёлларнинг машғулотлар ва мусобақага қатнашишига рухсат бериш масалалари индивидуал равишда олиб борилиши лозим. Ҳайз кўриш даврида танани совқотишдан ёки ҳаддан ташқари иссиқдан сақлаш лозим бўлади. Бунда қуёш нурларининг бевосита таъсири, совуқ сувда чўмилиш, совуқ ёки иссиқ душ қабул қилиш тақиқланади. Юқорида кўрсатилган муолажаларни бажаришда аёлларнинг туғишдан ва ҳайздан эрта қолиш вазиятига тушиб қолишлари мумкинлиги аниқланган.

Ҳомиладорлик ҳолатида оғир спорт машқларини бажариш ва мусобақаларда қатнашиш ман этилади. Бундай ҳолатларда енгил жисмоний машғулотлар тавсия этилади. Кучли, кучанишга оид машғулотлар ва танани тебрантириш машқлари ҳомиладорликнинг 3-4 ҳафталаридан бошлаб жисмоний машғулотлар дастурида қўлланилиши ман этилади. Ҳомиладорликнинг тўртинчи ойидан бошлаб спорт ўйинлари билан шуғулланиш ман этилади.

Чақалоқ туғилгандан сўнг дастлабки 4-6 ҳафта давомида бачадонни қисқартиришга доир ва умумий тетиклантирувчи машқлар тавсия этилади. 4 ойнинг бошидан мунтазам равишда аста-секин юклamani оширган ҳолда, жисмоний машғулотлар қўлланилади. Болани эмизиш даврида жадал спорт машғулотлари ва мусобақаларда қатнашиш ман этилади. Чунки бундай ҳолатлар она сутининг сифати ва миқдориға салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Болани кўкракдан ажратишдан 6 ой ўтгандан кейингина жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишиға руҳсат берилади.

Жинс назорати

Аёллар спорти амалиётида турли жинсий аномалиялари бўлган шахсларнинг мусобақаларда қатнашиш ҳолатлари кузатишган. Паспортда кўрсатилган жинсға генетик жинснинг мос келмаслик ҳоллари кўп эмас. Лекин спорт амалиётида ёлғон эркак – гермафродитизм учраб туради. Бундай жинсий аномалияли шахслар астеник тана тузилишиға эға, баланд бўйли, кенг елкали, қўл ва оёқ мушаклари кескин ва сезиларли ривожланган, динамометрик кўрсаткичлари юқори бўлади. Улар катта чидамлилиқ ва кучға эға, ёғ қатлами ва мўйлари эркакларникиға ўхшайди. Характерида ҳам эркаклик сезилади. Юқорида қайд этилган барча ҳислатлар уларға аёлларға нисбатан устунлиқни белгилайди ва спорт мусобақаларида тенгсизлиқни кўрсатади. Шунинг учун 1968 йилда ХОК қайси жинсға тегишлилигини аниқлаш учун жинс назорати (секс-контроль) ўтказилиши ҳақида қарор қабул қилди. 1972 ва 1976 йиллардаги Олимпиадаларда барча спортчи аёллар бу назоратдан ўтказилдилар. Замонавий жинс назорати тиббий генетика ёрдамида амалға оширилади. Шунини таъкидлаб ўтиш керакки, шахсни қайси жинсға тегишлилигини аниқлаш учун генетикада оддий ва қулай усул – инсоннинг соматик хужайраларидаги жинсий хроматинни аниқлаш кенг қўлланилади. Текшириш учун лунжнинг ички томонидан қиринди (соскоб) олинади ва предмет ойначасида препарат тайёрланади. Шунининг билан препаратдаги жинсий хроматинға эға бўлган хужайраларнинг нисбий миқдори (фоизи) аниқланади. Аёлларда 20-70 % эпителиал хужайраларида жинсий хроматин бўлса, эркакларнинг фақат 5 % хужайраларидаги жинсий хроматин учрайди. Хужайралардаги жинсий хроматин нафақат жинсий хромасомалар ҳолатиға, балки организмнинг гормонал балансиға ҳам боғлиқ. Жинсий

хроматиннинг миқдори жисмоний юкламалар таъсирида камаяди ва 1-2 суткадан кейин ўз ҳолатига қайтади.

Жинс назоратини спорт турига саралашнинг биринчи босқичларида ўтказиш керак. Назоратнинг ўзи ва унинг натижалари сир сақланишининг кафолатланиши мажбурийдир. Секс-контрол фақат бир марта ўтказилади ва қайси жинсга тегишлилиги ҳақида сертификат (маълумотнома) берилади. Сабабсиз жинс назоратидан ўтишга келмаганлар аёллар ўртасида ўтказиладиган мусобақаларда иштирок этишлари ман қилинади.

Назорат саволлари

1. Тиббий-педагогик назорат нима?
2. Тиббий-педагогик назоратнинг вазифа ва услублари қандай?
3. Турли ёшдаги кишиларнинг тиббий-педагогик назорати хусусиятлари нимада?
4. Аёллар тиббий назоратининг ўзига хослиги нимада?
5. Жинс назорати нима?

ХИ 606. ДОПИНГГА ҚАРШИ НАЗОРАТ

Допингга қарши назорат – бу махсус тадбирлар тизими бўлиб, мусобақа қатнашчилари томонидан допинг қабул қилинганлигини аниқлаб, допинг қабул қилган спортчиларга тегишли санкция беришдан иборат. 1962 йилда ХОК нинг сессиясида допинг қабул қилишни тақиқлаш ҳақида тавсиянома қабул қилинган.

1967 йилда Халқаро Олимпия Қўмитасида антидопинг назорати комиссияси тузилди. Биринчи бор допинг-назорат 1968 йилдаги Олимпиада ўйинларида саралаш ёрдамида ўтказилди. 1972 йилдан бошлаб антидопинг назорат барча Олимпиада ўйинларида мажбурий ҳисобланади. Кейинчалик ҳамма жаҳон чемпионатларида кўпчилик спорт турларида ҳам ўтказилиши ХОКнинг Устави ва халқаро спорт федерацияси қарорларида аниқ ёритилган.

Ўзбекистон Республикасининг 2000 йилда янги таҳрирда қабул қилинган “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги қонунда допингга қарши курашга алоҳида эътибор берилган. Жумладан, мазкур қонуннинг 24-моддаси “Спортда допингни олдини олиш ва у билан курашиш”га бағишланган. Қонуннинг мазкур моддасига кўра:

Спортда допингга қарши қоидаларнинг бузилиши, шу жумладан, спортда фойдаланилиши тақиқланган моддалар ва (ёки) усуллар рўйхатларига киритилган моддалар ва (ёки) усуллардан фойдаланиш ёки фойдаланишга ҳаракат қилиш, допинг деб ҳисобланади. Спортда допингнинг олдини олиш ва у билан курашиш халқаро допингга қарши ташкилотлар томонидан тасдиқланган допингга қарши қоидаларга мувофиқ олиб борилади.

Қуйидаги битта ёки бир неча бузилишлар допингга қарши қоидаларни бузилиши деб ҳисобланади:

- спортчи томонидан тақиқланган модда ёки усуллардан фойдаланиш ёки фойдаланишга ҳаракат қилиш;

- спортчи организмдан, шунингдек, спорт мусобақасида иштирок этувчи ҳайвон организмдан мусобақа ўтказиш пайтида ёки мусобақадан ташқари вақтда олинган пробадан тақиқланган моддалар ёки уларнинг метаболитлари ёки маркерлари мавжудлиги аниқланса;

- спортчининг синама олишга келишдан бош тортиши, допингга қарши қоидаларга мувофиқ равишда такдимот берилгандан сўнг,

узрли сабабларсиз синама олишга келмаслик ёки бошқа кўринишда синама олишдан бош тортиш;

– мусобақалардан ташқари вақтда спортчидан проба олиш учун имконият бўлиши тўғрисидаги допингга қарши қоидаларни бузиш, шу жумладан спортчи бўладиган жой тўғрисидаги маълумотларни бермаслик ёки тестда иштирок этмаслик;

– допинг назорати элементини қалбакилаштириш ёки қалбакилаштиришга ҳаракат қилиш;

– умумжаҳон допингга қарши агентликнинг тақиқланган моддалардан терапевтик мақсадларда фойдаланиш Халқаро стандартига мувофиқ равишда берилувчи, тақиқланган модда ёки усуллардан терапевтик мақсадларда фойдаланишга рухсатномасиз тақиқланган модда ёки усулларга эғалик қилиш;

– тақиқланган модда ёки усулларни тарқатиш.

Спортчилар томонидан, шунингдек, мураббийлар ва бошқа жисмоний тарбия ва спорт соҳаси мутахассислари томонидан спортчиларга нисбатан допингга қарши қоидаларни бузиш, спорт мусобақаларида иштирок этувчи ҳайвонларга нисбатан тақиқланган модда ёки усуллардан фойдаланиш тақиқланади. Тақиқланган модда ёки усуллардан спортчи томонидан, шунингдек спорт мусобақасида иштирок этувчи ҳайвонга нисбатан фойдаланилганлиги факти фақатгина Умумжаҳон допингга қарши агентлик томонидан аккредитацияланган лабораториялар томонидан ўтказилган текширувлар натижасига қараб тасдиқланади.

"Допинг" аслида инглизча "dops" сўзидан олинган бўлиб, наркотик бериш деганидир. Халқаро Олимпия кўмитасининг 1984 йилда қабул қилинган расмий ажримига биноан "Мусобақа муваффақиятларини ошириш мақсадида соғлом организмга одатдан ташқари миқдорда ва одатдагидан бошқа йўл билан сунъий ва ноқонуний равишда юборилган ёт модда допинг ҳисобланади". Допинг организмни сунъий стимуляция қилибгина қолмай, жисмоний юкламаларда функционал системалар фаолиятини тежамсиз сарфлайди. Ҳатто энергетик ресурсларнинг тугаб қолиши ва юкламалардан кейинги таъсиротларнинг зўрайишига олиб келади. Бу эса жисмоний ўта зўриқишга сабаб бўлади ҳамда спортчи организмда патология олди ва патологик ҳолатларини вужудга келтиради.

Спорт натижаларини ошириш мақсадида қилинадиган ҳар хил психологик таъсирлар ҳам допинг турига киради. Шундай қилиб, спортчилар организмга бевосита мусобақалар олдидан ва мусоба-

калар давомида сунъий равишда иш қобилиятини ва спорт натижаларини ошириш учун турли усуллар билан ҳар хил моддаларни юбориш – допинг қабул қилиш ҳисобланади. Бу ҳолда спортчининг мусобақаларда қатнашиши катъиян ман этилади.

1984 йилда Халқаро Олимпия қўмитасининг тиббий комиссияси қуйидаги бешта гуруҳ тиббий моддаларни допингларга киритади.

1. Психомотор стимуляторлар: амфетамин ва унинг ҳосилалари.

2. Симпатомиметик аминлар: эфедрин, кордиамин, адреналин ва бошқалар.

3. Марказий нерв системасининг турли стимуляторлари: лептадол, никотинамид ва бошқалар.

4. Оғриқ қолдирувчи наркотиклар: морфий, кокаин, героин ва бошқалар.

5. Анаболик стероидлар: ретаболил, нерабол ва бошқалар.

Психомотор стимуляторларга ҳатто дамлаб ичилган 5-7 пиёла аччиқ чой ёки 1-2 пиёла қора кофе ҳам киради. Чунки улар таркибида кофеин керагидан ортиқча миқдорда бўлади.

Иккинчи гурппадаги симпатомиметик аминларга таркибида эфедрин бўлган дорилар киради. Масалан, тумов бўлганда бурунга томизиладиган дорилар таркибида ҳам бу модда бор. Анаболик стероидлар - дунёда кенг тарқалган бўлиб, асосан, инъекция орқали қабул қилинади. Уларнинг таъсири сурункали бўлиб, организмда сув ва баъзи моддаларни ушлаб қолади. Бу билан оксил алмашишуви тезлашиб, скелет мушакларининг массаси ортади.

"Допинг назорати" – бу тақиқланган дори-дармонларнинг спортчилар томонидан қабул қилинишининг олдини олишга қаратилган тадбирлар комплекси. Допинг-назорати ўз ичига тестларни ўтказишни режалаштириш, синамаларни олиш, уларни сақлаш, ташиш, синамаларни лабораторияда анализ қилиш, тестдан кейинги жараёнлар, шунингдек тегишли эшитишларни ўтказиш ва апелляцияларни кўриб чиқиш жараёнидир. Тест ўтказиш допинг-назоратининг элементи бўлиб, тестларни ўтказишни режалаштириш, синамаларни олиш, уларни сақлаш ва умумжаҳон допингга қарши агентлик томонидан аккредитациядан ўтган лабораторияга ташишни ўз ичига қамраб олади.

Допинг қабул қилинганликни текшириш усуллари қуйидагилардан иборат:

1. Қон ва пешобни текшириш.

2. Биологик сууюқликларда фармакологик, кимёвий ва механик усуллар билан допингни аниқлаш.

Текшириш натижаларида допинг ёки унинг метаболитлари топилган бўлса, бу спортчига жазо берилади: тақиқланган моддалар биринчи марта аниқланганда спортчи 2 йилга, иккинчи марта аниқланганда – спортчи бир умрга дисквалификация қилинади. Наркотик дори моддалари топилган тақдирда спортчи жиноий жазога тортилади.

Назорат саволлари

1. Допингга қарши назорат нима?
2. Допингга қарши қоидаларни бузилиши нима?
3. Допингга қарши тақиқланган рўйхат нима?
4. Допинг назорати нима?
5. Допинг қабул қилганликни текшириш усуллари қандай?
6. Допинг қабул қилган спортчиларга қандай жазо чоралари берилади?

**ХIII боб. ОЛИМПИА ҰЙИНЛАРИ СОЛНОМАСИ. ОЛИМПИА
ҰЙИНЛАРИ ГОЛИБЛАРИ ВА СОВРИНДОРЛАРИ БЎЛГАН
ЎЗБЕКИСТОНЛИК МАШХУР СПОРТЧИЛАР.
ОСИЁ ҰЙИНЛАРИ СОЛНОМАСИ**

**ОЛИМПИА ҰЙИНЛАРИ СОЛНОМАСИ
ЎЗГИ ОЛИМПИАДА ҰЙИНЛАРИ**

№	Ўтказилган йил	Шаҳар	Мамлакат
I	1896	Афина	Греция
II	1900	Париж	Франция
III	1904	Чикаго–Сент-Луис	АҚШ
	1906	Афина	Греция
IV	1908	Рим–Лондон	Италия–Буюк Британия
V	1912	Стокгольм	Швеция
VI	1916	Берлин	Германия
VII	1920	Антверпен	Бельгия
VIII	1924	Париж	Франция
IX	1928	Амстердам	Нидерландия
X	1932	Лос-Анжелес	АҚШ
XI	1936	Берлин	Германия
XII	1940	Токио–Хельсинки	Япония–Финландия
XIII	1944	Лондон	Буюк Британия
XIV	1948	Лондон	Буюк Британия
XV	1952	Хельсинки	Финландия
XVI	1956	Мельбурн	Австралия
XVII	1960	Рим	Италия
XVIII	1964	Токио	Япония
XIX	1968	Мехико	Мексика
XX	1972	Мюнхен	ГФР
XXI	1976	Монреаль	Канада
XXII	1980	Москва	СССР
XXIII	1984	Лос-Анжелес	АҚШ
XXIV	1988	Сеул	Корея Республикаси
XXV	1992	Барселона	Испания
XXVI	1996	Атланта	АҚШ
XXVII	2000	Сидней	Австралия
XXVIII	2004	Афина	Греция
XXIX	2008	Пекин	Хитой
XXX	2012	Лондон	Буюк Британия

Изоҳ: Иккинчи жаҳон уруши туфайли VII ва VIII ёзги Олимпиада ўйинлари ўтказилмаган.

ОЛИМПИА УЙИНЛАРИ СОЛНОМАСИ ҚИШКИ ОЛИМПИАДА УЙИНЛАРИ

№	Ўтказилган йил	Шаҳар	Мамлакат
I	1924	Шамони	Франция
II	1928	Санкт-Морис	Швейцария
III	1932	Лейк-Плэсид	АҚШ
IV	1936	Гармиш-Партенкирхен	Германия
	1940	Саппоро	Япония
	1944	Кортино-д'Ампеццо	Италия
V	1948	Санкт-Морис	Швейцария
VI	1952	Осло	Норвегия
VII	1956	Кортино-д'Ампеццо	Италия
VIII	1960	Скво-Велли	АҚШ
IX	1964	Инсбрук	Австрия
X	1968	Гренобль	Франция
XI	1972	Саппоро	Япония
XII	1976	Денвер-Инсбрук	АҚШ-Австрия
XIII	1980	Лейк-Плэсид	АҚШ
XIV	1984	Сараево	Югославия
XV	1988	Калгари	Канада
XVI	1992	Альбервиль	Франция
XVII	1994	Лиллехаммер	Норвегия
XVIII	1998	Нагано	Япония
XIX	2002	Солт-Лейк-Сити	АҚШ
XX	1906	Турин	Италия
XXI	2010	Ванкувер	Канада
XXII	2014	Сочи	Россия
XXIII	2018	Пхёнчхан	Корея Республикаси

Изоҳ: Иккинчи жаҳон уруши туфайли 1940–1944-йиллари қишқи Олимпиада ўйинлари ўтказилмаган.

ОЛИМПИА ЎЙИНЛАРИ ҒОЛИБЛАРИ ВА СОВРИНДОРЛАРИ БЎЛГАН ЎЗБЕКИСТОНЛИК МАШХУР СПОРТЧИЛАР

№	Исми ва фамилияси	Медаль	Спорт тури	Олимпиада
1	Галина Шамрай	Олтин	Гимнастика	XV, 1952, Хельсинки
2	Сергей Диомидов	Кумуш	Гимнастика	XVIII, 1964, Токио
3	Светлана Бабанина	Бронза	Сузиш	XVIII, 1964, Токио
4	Наталья Устинова	Бронза	Сузиш	XVIII, 1964, Токио
5	Вера Дуюнова	Олтин	Волейбол	XIX, 1968, Мехико
6	Вера Дуюнова	Олтин	Волейбол	XX, 1972, Мюнхен
7	Эльвира Саади	Олтин	Гимнастика	XX, 1972, Мюнхен
8	Рустем Казаков	Олтин	Юнон-рум кураши	XX, 1972, Мюнхен
9	Альжан Жармухамедов	Олтин	Баскетбол	XX, 1972, Мюнхен
10	Руфат Рискиев	Кумуш	Бокс	XXI, 1976, Монреал
11	Владимир Федоров	Бронза	Футбол	XXI, 1976, Монреал
12	Лариса Павлова	Олтин	Волейбол	XXII, 1980, Москва
13	Юрий Ковшов	Олтин	От спорти	XXII, 1980, Москва
14	Эркин Шагаев	Олтин	Сув полоси	XXII, 1980, Москва
15	Ольга Зубарева	Олтин	Қўл тўпи	XXII, 1980, Москва
16	Собиржон Рўзиев	Кумуш	Қиличбозлик	XXII, 1980, Москва
17	Рустам Ямбўлатов	Кумуш	Стендда отиш	XXII, 1980, Москва
18	Наталья Бутузова	Кумуш	Камондан отиш	XXII, 1980, Москва
19	Валентина Заздравних	Бронза	Чим устида хоккей	XXII, 1980, Москва
20	Алина Хан	Бронза	Чим устида хоккей	XXII, 1980, Москва
21	Нейлля Горбаткова	Бронза	Чим устида хоккей	XXII, 1980, Москва
22	Лейла Ахмедова	Бронза	Чим устида хоккей	XXII, 1980, Москва
23	Махарбек Хадарцев	Олтин	Эркин кураш	XXIV, 1988, Сеул
24	Наил Мухамедяров	Кумуш	Оғир атлетика	XXIV, 1988, Сеул
25	Родион Гатаулин	Кумуш	Лангар билан сакраш	XXIV, 1988, Сеул
26	Оксана Чусовитина	Олтин	Гимнастика	XXV, 1992, Барселона
27	Розалия Галиева	Олтин	Гимнастика	XXV, 1992, Барселона
28	Мария Шмоница	Олтин	Енгил атлетика	XXV, 1992, Барселона
29	Сергей Сирцов	Кумуш	Оғир атлетика	XXV, 1992, Барселона

30	Армен Багдасаров	Кумуш	Дзюдо	XXVI, 1996 Атланта
31	Карим Тўлаганов	Бронза	Бокс	XXVI, 1996, Атланта
32	М. Абдуллаев	Олтин	Бокс	XXVII, 2000, Сидней
33	Артур Таймазов	Кумуш	Эркин кураш	XXVII, 2000, Сидней
34	Рустам Саидов	Бронза	Бокс	XXVII, 2000, Сидней
35	Артур Таймазов	Олтин	Эркин кураш	XXVIII, 2004, Афина
36	Геннадий Дохтурашвили	Олтин	Юнон-Рум кураши	XXVIII, 2004, Афина
37	Магомед Ибрагимов	Кумуш	Эркин кураш	XXVIII, 2004, Афина
38	Баходир Султонов	Бронза	Бокс	XXVIII, 2004, Афина
39	Ўткирбек Ҳайдаров	Бронза	Бокс	XXVIII, 2004, Афина
40	Артур Таймазов	Олтин	Эркин кураш	XXIX, 2008, Пекин
41	Абдулла Тангриев	Кумуш	Дзюдо	XXIX, 2008, Пекин
42	Сослан Тигиев	Кумуш	Эркин кураш	XXIX, 2008, Пекин
43	Антон Фокин	Бронза	Гимнастика	XXIX, 2008, Пекин
44	Ришод Собиров	Бронза	Дзюдо	XXIX, 2008, Пекин
45	Екатерина Хилко	Бронза	Трамполин	XXIX, 2008, Пекин
46	Артур Таймазов	Олтин	Эркин кураш	XXX, 2012, Лондон
47	Аббос Атоев	Бронза	Бокс	XXX, 2012, Лондон
48	Ришод Собиров	Бронза	Дзюдо	XXX, 2012, Лондон
49	Сослан Тигиев	Бронза	Эркин кураш	XXX, 2012, Лондон

ОЛИМПИА ЎЙИНЛАРИ СОЛНОМАСИ ЎЗГИ ПАРАОЛИМПИАДА ЎЙИНЛАРИ

№	Ўтказилган йил	Шаҳар	Мамлакат
I	1960	Рим	Италия
II	1964	Токио	Япония
III	1968	Тель-Авив	Исроил
IV	1972	Гейдельберг	Германия
V	1976	Торонто-Онтарио	Канада
VI	1980	Арнем	Нидерландия
VII	1984	Сток-Мандевил Нью-Йорк	Буюк Британия АҚШ
VIII	1988	Сеул	Жанубий Корея
IX	1992	Барселона	Испания
X	1996	Атланта-Джоржия	АҚШ
XI	2000	Сидней	Австралия
XII	2004	Афина	Греция
XIII	2008	Пекин	Хитой
XIV	2012	Лондон	Буюк Британия
	2016	Рио-де-Жанейро	Бразилия

ОЛИМПИА ЎЙИНЛАРИ СОЛНОМАСИ ҚИШКИ ПАРАОЛИМПИАДА ЎЙИНЛАРИ

№	Ўтказилган йил	Шаҳар	Мамлакат
I	1976	Эрншёльдсвик	Швеция
II	1980	Осло	Норвегия
III	1984	Инсбрук	Австрия
IV	1988	Инсбрук	Австрия
V	1992	Тигнес	Франция
VI	1994	Лиллехаммер	Норвегия
VII	1998	Нагано	Япония
VIII	2002	Солт-Лейк-Сити	АҚШ
IX	2006	Турин	Италия
X	2010	Ванкувер	Канада
XI	2014	Сочи	Россия
	2018	Пхёнчхан	Жанубий Корея

ОСИЁ ЎЙИНЛАРИ

Осиё ўйинлари 1951 йилдан бошлаб ўтказилмоқда. Улар спорт мусобакалари комплекси бўлиб, Осиё давлатлари ва халқлари ўртасида бирлик ва тинчликни мустаҳкамлаш, ўзаро алоқаларни ривожлантириш, ўзаро ҳурмат-эътиборни кучайтириш, ёшлар ўртасида Олимпиада ҳаракатини кенг тарғиб қилиш, жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш мақсадида ташкил қилинган. Осиё ўйинлари Халқаро Олимпия Қўмитаси ва Осиё Олимпия Кенгаши раҳбарлиги остида тўрт йилда бир марта, Олимпиада ўйинларидан икки йил олдин ўтказилади.

ЎЗГИ ОСИЁ ҲЙИНЛАРИ СОЛНОМАСИ

№	Шаҳар	Мамлакат	Йил	Қатнашган давлатлар	Спорт турлари	Қатнашчилар сони
I	Нью-Дели	Ҳиндистон	1951	11	6	500
II	Манила	Филиппин	1954	18	8	1241
III	Токио	Япония	1958	20	13	1692
IV	Жакарта	Индонезия	1962	17	13	1527
V	Бангкок	Таиланд	1966	18	14	2500
VI	Бангкок	Таиланд	1970	18	13	2500
VII	Техрон	Эрон	1974	25	16	3000
VIII	Бангкок	Таиланд	1978	25	19	4000
IX	Нью-Дели	Ҳиндистон	1982	33	21	4500
X	Пекин	Ҳитой	1990	37	27	6122
XI	Хиросима	Япония	1994	42	34	6824
XII	Сеул	Корея	1996	27	25	4839
XIII	Бангкок	Таиланд	1998	44	36	6554
XIV	Бусан	Корея	2002	44	38	6572
XV	Доха	Қатар	2006	45	47	8753
XVI	Гуанчжоу	Ҳитой	2010	46	47	9875
XVII	Инчеон	Корея	2014	45	36	9534

Ўзбекистон спортчилари биринчи марта Япониянинг Хиросима шаҳрида ўтказилган XII ўзги Осиё ўйинларида қатнашдилар. Шунга қарамасдан, спортчиларимиз жами 40 та медал, шу жумладан, 10 та олтин, 11 та кумуш ва 19 бронза медаллари билан тақдирландилар.

XIII Осиё ўйинлари Таиланд пойтахти Бангкок шаҳрида 1998 йил 6-23 декабрь кунлари бўлиб ўтди. Мазкур ўйинларда 44 давлатдан келган 6554 спортчи спортнинг 36 тури бўйича куч синашдилар. Ушбу мусобақаларда Ўзбекистон спортчилари спортнинг 23 турида қатнашдилар. Улар жами 40 та, шу жумладан 7 олтин, 23 кумуш ва 10 бронза медали соҳиби бўлдилар ва умумий 8-ўринни эгалладилар.

XIV Осиё ўйинлари 2002 йил 29 сентябрдан 14 октябргача Жанубий Кореянинг Пусан шаҳрида бўлиб ўтди. Унда 44 давлатдан 6572 спортчи спортнинг 38 тури бўйича мусобақалашдилар. Ўзбекистондан 175 спортчи 24 спорт турида қатнашди. Спортчиларимиз жами 51 та: шу жумладан 15 та олтин, 12 та кумуш ва 24 та бронза медаллари эгаси бўлдилар.

XV ўзги Осиё ўйинлари Қатарнинг Доха шаҳрида 2006 йил

бўлиб ўтди. Унда 45 мамлакатдан келган 8753 спортчи спортнинг 47 тури бўйича мусобақаларда қатнашди. Ўзбекистонлик 238 спортчи 31 спорт тури бўйича мусобақаларда иштирок этди. Улар жами 39, шу жумладан 10 та олтин, 14 та кумуш, 15 та бронза медаллари соҳиби бўлдилар ва умумкоманда ҳисобида 7-ўринни эгалладилар.

Хитой Халқ Республикасининг Гуанчжоу шаҳрида 2010 йилда ўтказилган XVI ёзги Осиё ўйинларида Ўзбекистондан 200 дан зиёд спортчи 32 спорт тури бўйича мусобақаларда қатнашдилар. Мамлакатимиз спортчилари айниқса енгил атлетика (8 та медаль, шу жумладан, 2 та олтин), байдарка ва каноэда эшак эшиш (7 та, шу жумладан, 3 та олтин медал), дзюдо (7 та, шу жумладан, 1 та олтин медал), бокс (5 та медал, шу жумладан, 1 та олтин), эркин кураш (3 та медал, шу жумладан, 2 та олтин), шахмат (2 та, шу жумладан, 1 та олтин медал), трамполин, спорт ва бадий гимнастика, академик эшак эшиш, оғир атлетика, велоспорт ва бошқа спорт турларда муваффақиятли қатнашдилар. Ўзбекистонлик спортчилар мазкур ўйинларда Осиё ўйинлари тарихида энг кўп – 56 та медал, шу жумладан, 11 та олтин, 22 та кумуш ва 23 та бронза медаллар соҳиблари бўлдилар.

XVII ёзги Осиё ўйинлари Кореянинг Инчон шаҳрида 2014 йил 19 сентябрь – 04 октябрь кунлари бўлиб ўтди. Унда 45 давлатдан келган спортчилар 36 спорт тури бўйича баҳслашдилар. Ўзбекистонлик 291 спортчи спортнинг 32 турида Ватанимиз шарафини ҳимоя қилди. Спортчиларимиз жами 44, шу жумладан 9 олтин, 14 кумуш ва 21 бронза медалларини, жамоавий баҳсларни ҳисобга олганда эса жами 12 олтин, 14 кумуш ва 35 бронза медалини қўлга киритдилар.

ҚИШКИ ОСИЁ ЎЙИНЛАРИ СОЛНОМАСИ

№	Шаҳар	Мамлакат	Йил	Қатнашган давлатлар	Спорт турлари	Қатнашчилар сони
I	Саппоро	Япония	1986	7	7	425
II	Саппоро	Япония	1990	10	6	414
III	Харбин	Хитой	1996	16	7	660
IV	Кангвон	Корея	1999	21	7	799
V	Аомори	Япония	2003	17	11	641
VI	Чанчун	Хитой	2007	29	10	636
VII	Остона	Қозоғистон	2011	27	11	991

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonun. T., 1992, 2000.
2. Айрапетьянц Л.Р. Спортивные игры, техника, тактика, методика обучения, Т., 2012.
3. Ahmatov M.S. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini boshqarish. – T., O'DJTI, 2005.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх, М., ФиС., 1980.
5. Вайнер Э.К. Валеология: Учебник для вузов. М.: Флинта, Наука, 2001.
6. Dembo A.T. Sport tibbiyoti, M., 1985.
7. Ефимова Л.Н., Туленова Х.Б. Методика обучения общеразвивающим упражнениям, Т.: 2003.
8. Ильинич В.И. Физическая культура студента, М, 2003.
9. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар, Т., 2004.
10. Kukolevskiy G.M/ Sport tibbiyoti, M., 1986.
11. Малинина Н.Н., Туленова Х.В. Лабораторно-практические занятия по спортивной медицине, Т., TDPU, 2003.
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991.
13. Матвеев Л.П., Новикова А.Д. Теория и методика физического воспитания, I и II том, М., 1976.
14. Одионова М.А. Проблема физического развития и физической подготовленности молодого поколения. Иркутск, т. I, 2011.
15. Пушкарева И.Н., Кумаков С.В., Новоселов Л.Т. Адаптация студентов к учебному процессу в системе высшего образования /теория и практика физической культуры. 2010, № 3.
16. Рихсиева А.А. Формирование здорового образа жизни, Т.: УЗГИФК, 1987.
17. Safarova D. Valeologiya asoslari. //O'quv qo'llanma. T., 2007.
18. Сарсания С.К., Селуян В.Н. Физическая подготовка в спортивных играх, М., 1991.
19. Сушко Г.К. Гимнастика и методы ее преподавания, Т.: 2012.
20. Tulenova X., Yunusova D., Ismailova M. Tibbiy nazorat, T., 2013.
21. www.olympic.uz.
22. www.gov.uz.

23. www.niifc.ru

24. www.vnifc.ru

25. www.rguifc.ru

МУНДАРИЖА

I боб. Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият, мақсади, вазифалари ва умумий тамойиллари	3
II боб. Жисмоний тарбиянинг меҳнат ва муҳофаа амалиёти билан боғлиқлиги. Жисмоний тарбиянинг соғломлаштиришга йўналтирилганлик тамойили.....	11
III боб. Жисмоний тарбия воситалари. Ташқи муҳит омиллари ва гигиеник омилларнинг жисмоний тарбия воситаси сифатида аҳамияти.....	13
IV боб. Жисмоний фазилатларни ривожлантириш воситалари ва усуллари. куч, тезлик, чидамлик, чаққонлик ва қайишқоқлик тушунчалари. Қадди-қоматни тарбиялаш.....	17
V боб. Ёшларнинг ҳарбий-жисмоний тайёргарлиги, муҳофаа амалиётида жисмоний тарбиянинг аҳамияти ва вазифалари.....	29
VI боб. Спорт тиббиёти, мақсади, вазифалари, асосий иш турлари. Спорт тиббиётида қўлланиладиган тиббий назорат усуллари	41
VII боб. Саломатлик ва касаллик ҳақида умумий тушунчалар. Стресс ва акселерелация тушунчалари. Одам конституцияси.....	46
VIII боб. Нормал ва патологик ҳолатларда спортчилар организми функционал тизимларининг хусусиятлари.....	54
IX боб. Спорт шикастланишлари. Зўриқиш ва ўта зўриқиш. Чарчаш ва ўта чарчаш.....	60
X боб. Спортчилар иш қобилиятини оширишда қўлланиладиган тиклаш воситалари қайта тиклаш воситаларининг таснифи.....	66
XI боб. Тиббий педагогик назорат (ТПН), асосий вазифалари ва услублари аёлларнинг тиббий назорати. Жинс назорати.....	70
XII боб. Допингга қарши назорат	78
XIII боб. Олимпия ўйинлари соғломаси. Олимпия ўйинлари ғолиблари ва совриндорлари бўлган ўзбекистонлик машҳур спортчилар. Осиё ўйинлари соғломаси	82
Фойдаланилган адабиётлар рўйхати	89

М. АБДУРАХМАНОВ

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
ВА СПОРТ**

Ўқув-услубий қўлланма

Бадий муҳаррир _____
Саҳифаловчи *А. Тиллахўжаев*

Босишга рухсат 06.05.16да берилди.
Бичими 60x84¹/₁₆. Офсет қоғози. Times New Roman гарнитураси.
Шартли б.т. 5,34. Нашр-ҳисоб б.т. 5,75. Адади 1000 дона.
Буюртма № _____

«ОДИЛ-Принт» МЧЖ босмахонасида
офсет усулида чоп етилди.
Тошкент ш., Сирғали-2 мавзеси, 2-уй.

