

13
14
15
16
17
18
19
20

А. Н. НОРМУТРОЛОВ

ЖИСМОҲИИ ТАРБИЯ



"ЎЗБЕКИСТОН"

Рагуловы

7A
H 79

А. Н. НОРМУРОДОВ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ

*Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус
таълим вазирлиги олий ўқув юртлари талабалари
учун дарслик сифатида тавсия этган*

Тошкент
«ЎЗБЕКИСТОН»
1998 йил
294109

75
Н 79

Тақризчилар: *проф. Ф. НАСРИДДИНОВ,*
проф. Э. К. ШАТЕРНИКОВ
Муҳаррир *Назрулла УМАРОВ*

Нормуродов А. Н.

Жисмоний тарбия. Олий ўқув юртлари талабалари учун дарслик.— Т.: Ўзбекистон, 1998.—192 б.

Жисмоний тарбиянинг назарий ва амалий масалаларини, турли ёшдаги кишилар учун мўлжалланган машқлар мажмуини ёритиб берувчи ушбу дарслик олий ва ўрта махсус ўқув юртлари дастури асосида ёзилган. Унда жисмоний тарбиянинг мақсади, вазифалари ва умумий тамойиллари баён этилган.

ББК 75я73

Ашур Назарович Нармурадов

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

На узбекском языке

Издательство «Ўзбекистон»— 1998 700129, Ташкент, Навои, 30.

Бадий муҳаррир *Т. Қаноатов*
Техник муҳаррир *М. Хўжамқулова*
Мусаҳҳиҳ *У. Абдуқодирова*

Теринга берилди 19.04.96. Босишга рухсат этилди 4.02.98. Бичими 84 × 108^{1/32}. № 2 босма қоғозига „Литературная“ гарнитурда юқор босма усулида босилди. Шартли бос.т 10,08. Нашр л. 14.03. Нухаси 2000. Буюртма № Д 348.

«Ўзбекистон» нашриёти, 700129, Тошкент, Навоий кўчаси, 30.
Нашр № 119—96.

№ 457—96

Ўзбекистон Республикасининг
Алишер Навоий номидаги
давлат кутубхонаси.

Н 1002020000—48
М (351) 04 — 96 98.

ISBN 5—640—02078—4

© «Ўзбекистон» нашриёти, 1998.

СУЗ БОШИ

Мустақил давлатимизнинг эртанги куни, унинг гуллаб-яшнаши ва ривожланиши кўп жиҳатдан ўсиб келаётган авлоднинг соғлом бўлишига боғлиқ. Бу эса ўз навбатида Ватанимизнинг келажаги — фарзандларимизнинг жисмоний, ақлий ва маънавий камол топиши учун қулай шароитлар яратишни тақозо этади.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислоҳ Қаримов: «Биз соғлом авлодни тарбиялаб етказишимиз керак. Соғлом киши деганда фақат жисмоний соғломликни эмас, балки шарқона ахлоқ-одоб ва умумбашарий ғоялар руҳида камол топган инсонни тушунамиз», — дейди Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг биринчи мажлисидаги маърузасида. «Соғлом авлод учун» ордени таъсис этилганлиги, Халқаро хайрия жамғармаси ташкил қилинганлиги ҳам келгусида соғлом ва баркамол авлодни тарбиялаб етказишга хизмат қилади.

Қўлингиздаги дарсликда жисмоний тарбиянинг назарий ва амалий масалалари ёритиб берилган. Назарий бўлимда у ёки бу минтақанинг ўзига хос хусусиятлари, жисмоний тарбия ва спорт тарихи, республиканинг географик иқлим шароитига мослаб қурилган мавжуд спорт иншоотлари, ёшларни миллий спорт ўйинларига ўргатиш ҳамда уларда зарур ҳаракат кўникмалари ҳосил қилиб бориш масалалари баён қилинган.

Дарсликда назарий маълумотлар билан бирга иссиқ иқлим шароитини ҳисобга олиб, жисмоний тарбия ва спортнинг амалий масалаларини, миллий спорт турларини, байрам маросимларини кўрсатиб ўтишга уриниб кўрдик.

Дарсликнинг мақсади жисмоний тарбия ва спорт дастури асосида ёшларга жисмоний тарбия бериш, талабаларда спорт бўйича амалий кўникмалар ҳосил қилишда энгиллик бериб, уларнинг спорт маҳоратини ошириш, шу билан бирга олган билимларини танлаган касб бўйича кейинги иш фаолиятида қўллашга ўргатишдир.

Муаллиф ушбу дарсликни ёзишда ёрдам берганлик-лари учун профессор Ф. Н. Насриддинов, профессор Э. К. Шатерников, биология фанлари номзоди, профес-сор Р. Н. Прозоренкога миннатдорчилик билдиради.

Дарсликнинг давлат тилида нашр этилиши ўзбек та-лаба ёшлари орасида жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчилар сонининг қупайишига, бу эса ўз нав-батида талабалар соғлиғини мустаҳкамлаб, мустақил Ўзбекистоннинг фаровонлиғини оширишга ҳисса қўша-ди, деб умид қиламиз.

Дарслик ўзбек тилида биринчи марта чиқаётганли-ги учун унда қатор камчилик ва хатолар бўлиши мум-кин. Муаллиф дарсликнинг сифатини яхшилашга қара-тилган барча таклиф ва мулоҳазаларни мамнуният би-лан қабул қилади.

К И Р И Ш

1991 йил сентябрь ойида Ўзбекистон мустақилликка эришиб, янги демократик давлат сифатида бутун дунёга танилгач, юртимизда кенг миқёсда иқтисодий ислохотларни амалга оширишга киришилди. Шу билан бирга Президентимиз И. А. Каримов Фармонлари бўйича жумҳурият аҳолисини соғломлаштириш, халқ соғлигини мустаҳкамлаш учун жисмоний тарбияга ва спортга катта эътибор берилмоқда.

Қисқа муддат ичида Ўзбекистонда «Жисмоний тарбия ва спорт ҳақида қонун» (1992 йил 4 январь) парламент томонидан қабул қилинди. Шу орада Миллий Олимпиада Қўмитаси тузилиб, уни Халқаро Олимпиада Қўмитаси тан олди. Республика спорт Федерацияларини Осиё ва жаҳон федерациялари тан олиб, ўз таркибига аъзо қилиб олдилар. Энди Ўзбекистон спортчилари Осиё ва жаҳон биринчиликларига, чемпионат ва Олимпиада ўйинларига мустақил равишда Ўзбекистон байроғи остида қатнашмоқда. Ўзбекистон спортчилари жаҳон миқёсида бўлаётган мусобақаларда юқори натижаларга эришмоқда. Масалан, 1991 йил Манила (Филиппин) шаҳрида шахмат бўйича бўлиб ўтган Олимпиада ўйинларида республика шахмат жамоаси аъзолари жаҳонда кучли ҳисобланган АҚШ, Югославия, Англия, Исроил жамоаларини ортда қолдириб, Русиядан кейин иккинчи ўринни эгаллади. 1993 йил январь ойида Минск (Белорусь) шаҳрида самбочи-курашчиларимиз жамоаси жаҳон биринчилигида учинчи фахрли ўринни эгаллашди. 1993 йил февраль ойида Прага (Чехия) шаҳрида муз устида ўйин бўйича жаҳон чемпионатида ҳамюртларимиз А. Стериаду ва Ю. Разгуляевлар фахрли ўнинчи ўринни эгаллашди. Шу йили Австриянинг поймаҳтида ва Японияда фрейстал бўйича жаҳон чемпионатида Елена Черязова олтин медаль совриндори бўлди.

Президентимиз И. А. Каримовнинг 1993 йил февраль ойида чиқарган «Иқтидорли ёшларни излаб топиш ва уларни тарбиялаш туғрисида»ги Фармони спортчиларга ҳам тааллуқлидир. 1993 йил 19 мартда эълон қилинган

«Ўзбекистон республикасида футболни янада ривожлантириш тўғрисида»ги фармон Ўзбекистон ёшларини соғломлаштиришга бўлган ғамхўрликнинг яна бир намунасидир.

1993 йил 11 мартда Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт институтида бўлиб ўтган республикада жисмоний тарбия ва спорт фаолларининг йиғилишида Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортнинг аҳволи ва уни янада ривожлантириш тadbирлари кўриб чиқилди.

1993 йил 14—15 майда Ўзбекистон Республикаси олий ўқув юртлари ректорлари ва ўрта махсус мактабларнинг директорлари, жисмоний тарбия кафедралари мудирлари ва ўқитувчилари йиғилишиб, талабалар ва ўқувчи ёшлар соғлиғини мустаҳкамлаш, жисмоний тарбия ва спортни ёшлар ҳаётига сингдириш, касалликларнинг олдини олиш, ёшларга спортнинг ўзлари хоҳлаган тури билан шуғулланишга шароит яратиб бериш масалаларини кўриб чиқишди.

Мана шу ва бошқа шунга ўхшаш амалий тadbирлар «Соғлом авлод учун» дастурини бажаришга хизмат қилмоқда.

Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт тарихидан

Жисмоний маданият ва спорт ҳамиша жамият ҳаётининг ажралмас бир қисми бўлиб келган. Бизгача мавжуд бўлган ижтимоий жамоалар ҳам ўз ривожланишида жисмоний тарбия ва спортга катта аҳамият берган. Жисмоний маданият ва спорт жамиятдаги ҳукмрон синфларнинг манфаатини ифодалашга хизмат қилиб, уни ҳимоя қилган ва унга йўл кўрсатган. Қуйидаги ҳужжатлар бунинг ёрқин мисолидир. Абу Убайд Абд ал-Воҳид ибн Муҳаммад ал Жузжоний ёзиб қолдирган манбалардан маълум бўлишича, Ўрта Осиёнинг машҳур олими, ўрта аср юксалиш ғоясининг курашчиси Абу Али ибн Сино 1002—1011 йилларда Хоразмшоҳ саройида хизмат қилганида Хоразмшоҳнинг вазири Абул Ҳасан Аҳмад ибн Муҳаммад ас-Саҳлидан «Тозалик ҳақида рисола» номли китоб ёзишга буюртма олган. У ҳозир Абу Али ибн Синонинг бутун дунёга машҳур «Тиб қонунлари»га асос бўлди. Олим рисоласини қуйидаги бешта мустақил бобларга бўлган:

1. Тоза ҳаво.
2. Ҳаммом.
3. Таом.
4. Жисмоний ҳаракат.
5. Уйқу ва тетиклик.

Ибн Сино ўз рисоласининг тўртинчи бобида: «Жисмоний тарбия машқлари савия ва сон жиҳатдан жуда узоқ ва кишини чарчатадиган бўлмаслиги керак. Улар жуда тез ҳам бўлмаслиги керак, акс ҳолда улар қисқа давом этишига қарамай кишига узоқ бўлиб туюлади, шунингдек, бу машқлар ўта бўш бўлмаслиги ҳам керак, акс ҳолда улар узоқ давом этадиган машқлар, кишига жуда қисқа бўлиб туюлмасин,» — дейди.

Бундан кўринадики, Абу Али ибн Сино ўрта асрлардаёқ жисмоний тарбия машғулотларининг инсон ҳаётида тутган ўрни ва моҳиятини назарий асослаб берган. Бу назарий асосларга таяниб рус ва совет жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг назарий асосчилари ва педагоглари П. Ф. Лесгафт, Л. П. Матвеев, Н. Г. Озолин, В. М. Зациорский ва бошқалар ҳозирги

роль ўйнади. Бундай спорт анжуманларидан бири 1920 йилда Тошкентда бўлиб ўтди, унда Туркистоннинг олти вилоятидан, Урта Осиё ҳудудининг турли бурчакларидан 3000 дан ортиқ киши қатнашди. Спортнинг енгил атлетика тури Олимпиадада кенгроқ ўрин олди.

1921 йилда 1920 йилга нисбатан каттароқ дастур бўйича иккинчи Олимпиада ўйинлари ўтказилди. Бу мусобақалар ёшларда спортга қизиқиш уйғотди, жисмоний тарбиянинг ривожланишига, оммавийлашувига, жуда кўп спорт тўғараклари ва спорт клубларининг очилишига туртки бўлди. Уларнинг сони Тошкентнинг ўзида ўн тага етди. 1923 йилда «Динамо» кўнгилли жамияти тузилди.

1923 йилнинг 1 апрелида Туркистонда ҳаммаси бўлиб 70 дан ортиқ бошланғич спорт ташкилотлари, жумладан 17 та жисмоний тарбия тўғараги, 24 та спорт клуби, 14 спорт жамияти ва унда 15 та спорт бўлими бор эди. Бу ташкилотларда ҳаммаси бўлиб 12636 киши ишлаб, улардан 1056 нафари аёллар эди. 1924 йилда бу ташкилотларнинг сони 296 тага етди ва унда шуғулланувчилар сони ҳам бир неча барабар ошиб кетди.

Шу йилларда ўзбек аёллари ўртасида спорт ишларини олиб бориш учун қизил бурчаклар, аёллар клуби ташкил этила бошлади. Аёллар ўртасида жисмоний тарбия, тиббиёт ва маориф соҳасида ишлаган дастлабки жисмоний тарбия ўқитувчиларидан А. Дурановская, П. Самойленко, Г. Гарфунг, И. Елкина, Б. Граминичкая, Я. Валишаева ва бошқа кўпгина рус спортчи-аёллари жуда катта иш олиб бордилар. Улар аёллар ўртасида спорт турларининг оммавийлашувида тарғибот-ташвиқот ишларида ҳам самарали натижаларга эришдилар.

Бу йилларда касаба уюшмалари ҳам спортнинг оммавийлашувида катта фаолият кўрсатдилар. Улар спорт клубларини оталиққа олдилар.

1924 йил 16 майда «Туркистон ҳақиқати» биринчи ўлка ўйингоҳи очилди. 1924—1928 йилларда жумҳурият вилоят Олимпиада ўйинлари ўтказиладиган бўлди. Ана шундай Олимпиадалардан бири Сирдарё вилоятида очилган «Ўлка жисмоний тарбия кенгаши» ўйингоҳида бўлиб ўтди.

Агар 1925 йилнинг бошида касаба уюшмалари тизимида 11 та спорт майдони ҳисобга олинган бўлса, 1927 йилнинг охирига келиб, бу кўрсаткич 29 тага етди ва ҳар хил ўйинлар учун 30 та, футбол учун 19 та, мер-

ганлик турига мўлжалланган 8 та майдон ва сувда копток ўйини учун 1 та бассейн бор эди. 1927 йилда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчиларнинг Биринчи, 1928 йилда эса Иккинчи спартакиадаси бўлиб ўтди. Бу мусобақалар Бутуниттифоқ Спартакиадасига тайёргарлик бўлиб, унда 650 киши қатнашди, улар орасида 23 та ўзбек қизлари ҳам бор эди.

(1928 йилда Ўзбекистон чавандозлик спорти ишқибозлари ўзларининг юксак маҳоратларини кўрсатдилар. Чавандозлар Ахалтека зотли отларда Қўнғиротдан Москвагача бўлган йўлни 86 кунда босиб ўтдилар.)

1933 йилда Тошкентда бўлиб ўтган илмий-методик кенгаш Ўзбекистонда жисмоний маданият ва спортнинг тараққиёти учун катта аҳамиятга эга бўлди. Кенгашда миллий спорт турларини ривожлантириш масалаларига катта эътибор берилди.

(1934 йилларда жисмоний тарбия жамоаларида I Урта Осиё Спартакиада ўйинларига тайёргарлик бошланди ва унда спортнинг барча турлари бўйича яхши натижаларга эришилди. Июль-август ойларида Тошкент шаҳар ва Республика Спартакиадаси ўтказилиб, унда тошкентликлар биринчи ўринни эгалладилар.)

(1935 йилда Тошкентда очилган уч йиллик жисмоний тарбия техникуми Ўзбекистондаги дастлабки жисмоний тарбия билим юрти эди. Унинг вазифаси умумтаълим мактаблари учун жисмоний тарбия ўқитувчилари, жисмоний тарбия ва спорт уюшмаларида ишлаш учун йуриқчилар тайёрлашдан иборат эди.)

1935 йилдан бошлаб Ўзбекистонда касаба уюшмаларининг кўнгилли спорт жамияти тузила бошлади. Ана шундай жамиятлардан бири 1936 йил декабрида ташкил этилган темир йўлчилар кўнгилли жамияти эди. Шу йили касаба уюшмалари томонидан «Пишчевик», «Старт», «Строитель», «Буревестник», «Красное знамя» ва бошқа кўпгина кўнгилли спорт жамиятлари тузилиб, 1937 йилда расмий равишда уларнинг сони 18 тага етди.

1936 йилда II Умумўзбек спартакиадаси ўтказилди, шу йили ўзбек спортчилари Бутуниттифоқ ўйинларида ҳам фаол иштирок этдилар.

1936 йилда Ўзбекистонда спорт турларидан бири — альпинизм ривожлана бошлади. 1936 йилда Республикада 25 та ўйингоҳ, 54 та спорт зали ва 600 га яқин спорт

майдончалари мавжуд бўлиб, шу йилдан бошлаб жамоа ва давлат хўжаликлариди республика спорт мусобақалари ўтказиладиган бўлди.

1937 йилдан бошлаб Москвада иттифоқдош республикаларнинг жисмоний тарбия намойишлари ўтказиладиган бўлди. Унда ўзбекистонликлар ҳам қатнашдилар, Умумжамоа беллашувида спортчиларимиз II ўринни олишди.

Уруш йилларида Ўзбекистон спортчилари ўз фаолиятларини ўзгартириб, бутун диққат-эътиборларини фронтга, душманга қарши кураш ишига жалб қилишди. Энди кўпроқ ҳарбий-амалий машқ спортга катта эътибор берилди бошлади. Граната ўтиш, самбо, мерганлик шулар жумласидандир. Ўзбекистондан М. Зокиров, М. Буглов, Б. Филиппов, А. Адисман ва бошқа жуда кўп спортчилар фронтдан алоҳида жанговар мукофотлар билан тақдирланиб қайтдилар. Тошкентлик талаба Е. Стемповская Совет Иттифоқи Қаҳрамони унвонига сазовор бўлди. Уруш йилларидан кейинги дастлабки йилларда бизнинг спортчиларимиз Республика Спартакиадасида ҳам яхши натижаларга эришдилар.

1945 йил 7—14 ноябрь кунларида Фрунзе (Бишкек)да Ўрта Осиё ва Қозоғистон Республикаларининг IV Спартакиадаси бўлиб, унда ўзбекистонлик спортчилар биринчи ўринни эгалладилар. 1948 йил 10—15 октябрь кунларида Душанбе шаҳрида ўтказилган Ўрта Осиё ва Қозоғистон Республикалари V Спартакиадасида умумий ҳисобда биринчи ўринни қўлга киритдилар.

1952 йилда Хельсинки шаҳрида ўтказилган Олимпиада ўйинларида ўзбекистонлик спортчилар иштирок этиб юқори натижаларга эришдилар.

1953 йилда Тошкентда биринчи марта завод-фабрика ишчилари Спартакиадаси ўтказилди. Бу Спартакиада саноат корхоналари ишчилари ўртасида жисмоний тарбия ва спортга қизиқиш жуда катта эканини кўрсатди.

1988 йилда қасаба уюшмалари кўнгилли спорт жамиятлари ягона республика спорт жамиятига расмий равишда бириктирилди.

1990 йилда Ўзбекистон Республикасининг «Спорт ҳамма учун» номи ассоциацияси тузилди.

1991 йил июнь ойида «Лочин» ассоциацияси ташкил топди. Унинг асосий вазифаси жумҳурият талаба ёшларига

рининг саломатлиги ва жисмоний тарбияси билан шуғулланиш эди. Бу оммавий ташкилотнинг асосчилари Ўзбекистон Халқ таълими вазирлиги ҳамда Ўзбекистон Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигидир.

1991 йил 1 сентябрь Ўзбекистон аҳолиси учун унутилмас кун бўлди. Шу куни Ўзбекистон Мустақил Республика деб эълон қилинди. Шундан кейин қасаба уюшмаси жисмоний тарбия ва спорт қўмиталарининг «Ўзбекистон» номли кўнгилли спорт жамиятлари ташкилоти барпо этилди.

1992 йил январда Ўзбекистон Олий Кенгаши сессиясида «Ўзбекистон Республикасининг жисмоний тарбия ва спорт ҳақида»ги Қонуни қабул қилинди. 1992 йил 23 январда Ўзбекистон миллий Олимпиада Қўмитаси ташкил этилди. Халқаро Олимпиада Қўмитасига, халқаро уюшмаларга хат йўллаб, Ўзбекистон Миллий Олимпиада Қўмитасини ҳам бундай нуфузли халқаро уюшмаларга аъзо қилиб қабул этиш сўралди. Таклиф ХОК томонидан қабул қилинди. 1994 йил январгача фақат жумҳуриятимиз пойтахтида 18 ўйингоҳ, 3 манеж, спорт саройлари ва сув спорти саройи, 38 бассейн, 26 футбол майдони, 549 жисмоний тарбия ташкилоти қайд қилинди.

Жисмоний тарбия ва спорт ишларини халқ орасида кенг тарғиб қилиш мақсадида Республика қасаба уюшмаларининг «Ўзбекистон» спорт жамияти барпо этилган бўлиб, унда 107 та ташкилот ва корхоналарнинг жисмоний тарбия жамоа аъзолари, 33 спорт мактаби, 31 олий ўқув юрти спорт клуби, 30 та ўрта ва ўрта махсус мактаб, коллежлар аъзоларидан 120 минг киши қатнашмоқда.

«Меҳнат резервлари» спорт жамияти ташкилотининг 48 та билим юртида, 303 дан ортиқ умумтаълим мактабларида ўз мухлислари бор. 20 спорт мактабида 360 минг ўқувчи спортдан таълим олиб ўз маҳоратини оширмоқда.

Шулар билан бир қаторда жисмоний тарбия ва спорт туман қўмиталари, «Жисмоний тарбия ҳамма учун» ассоциацияси, Ўзбекистон республикасининг Мудофаа вазирлиги спорт клуби, «Жисмоний тарбия ва саломатлик» бирлашмаси, «Динамо» кўнгилли спорт жамияти, «Меҳр-шафқат саломатлик фонди» ва бошқа ташкилотлар ҳам фаолият кўрсатмоқдалар.

Жаҳон спорт жамоатчилиги, Осиё ва Жаҳон Олим-

Собиқ Иттифоқ таркибда Ўзбекистон спортчиларининг Олимпиада ўйинларида эришган натижалари

№	Олимпиада ўйинларининг тартиб рақами	Утқазилган жой ва йиллар	Жамoaнинг умумий сон	Медаллар			Ўзбекистон спортчиларининг сони	Медаллар			Жами
				кўмуш	бронза	олтин		кўмуш	бронза	олтин	
1	XV	Хельсинки	295	22	30	19	2	1	0	0	1
2	XVI	Мельбурн	283	37	29	32	1	0	0	0	1
3	XVII	Рим	284	43	29	31	1				
4	XVIII	Токио	384	30	31	35	1				
5	XIX	Мехико	317	29	32	30	3	0	1	3	4
6	XX	Мюнхен	418	50	27	22	5	1	0	0	1
7	XXI	Монреал	409	49	41	35	6	3	0	0	3
8	XXII	Москва	530	82	69	46	14				
9	XXIII	Лос-Анжелос									
10	XXIV	Сеул	511	55	31	41	9	2	2	1	5
11	XXV	Барселона	489	45	29	29	17	3	—	1	4

Социалистик давлатлар қатнашмаган

Ўзбекистон спортчиларининг собиқ СССР халқлари
Спартакиадаларида иштироки

№	Спартакиада ўтказилган йиллар	Терма жамоа аъзоларининг умумий сони	Эгаллаган ўрни	Медаллар		
				оltин	кумуш	бронза
1	1956	334	11	3	1	2
2	1959	368	13	2	5	3
3	1963	464	11	6	6	8
4	1967	550	10	1	6	6
5	1971	356	11	2	2	2
6	1975	391	9	5	6	14
7	1979	558	7	7	25	7
8	1983	570	9	9	30	12
9	1986	534	9	11	10	11
10	1991	354	аниқлан- маган	11	11	38

пиада қўмиталари ва халқаро спорт федерациялари Ўзбекистон спортчиларидан: штангачи, собиқ рекордчи Э. Каримов, боксчи Р. Рихсиев, енгил атлетикачилар С. Ўлмасова, А. Нормуродов, Р. Гатаулин, А. Кучмуродов, А. Харлов, қиличбоз С. Рўзиев, чавандозлар М. Исмоилов, Ю. Ковшов, курашчилар С. Ходиев, Р. Аблаев, Р. Қазаков, Қ. Фатхулин, сув тўпи ўйинчиси Э. Шагаев, баскетболчилар А. Жармуҳамедов, Р. Салимова-Прокопенко, гимнастикачилар Э. Саади, ака-ука акробатлар М. Тожиев, Т. Тожиев ва бошқа жуда кўп спортчиларнинг фаолиятларини юқори баҳолади.

Республикамиз пойтахти Тошкент кўпгина халқаро мусобақалар ўтказиладиган шаҳарга айланиб бормоқда.

Янги давр Олимпиада ўйинлари тўғрисида
қисқача маълумот

Маълумотларга қараганда, биринчи Олимпиада ўйинлари эрамиздан олдинги 776 йилда қадимий Греция ва Спарта мамлакатлари ўртасида тузилган шартнома бўйича «Илоҳий ойда» (июнь) кичкина Олимпия шаҳрида бўлиб ўтган. Бу мусобақаларда греклар куч ва эпчиликда беллашганлар. Навбатдаги Олимпиада ўйинлари эса олдингисидан 1417 кун ўтгандан сўнг ўтказилган. Жами—293 Олимпиада ўйинлари ўтказилган. Эрамизнинг 394 йили зўрлик билан христианликни жорий этган ва Олимпиада ўйинларида мажусийлик урфлари мавжуд деб ҳисоблаган Рим императори Федосий

I нинг махсус фармони билан Олимпиада ўйинлари тақиб қўйилган.

XIX аср ўрталарида Грецияда бир неча бор Олимпиада ўйинларини тиклашга уриниб кўрилди. Грециянинг пойтахти Афина шаҳрида, 1859, 1870 ва 1875, 1889 йилларда югуриш, сакраш, ядро улоқтириш, гимнастика ва спортнинг бошқа бир неча турлари бўйича мусобақалар ўтказилиб, бу беллашувда фақат грек атлетлари иштирок этганлар.

XIX аср охирида Оврупода иқтисодий ва маданий алоқалар ривожланиши натижасида халқаро мусобақалар сони ҳам кўпайди. Биринчи халқаро спорт ташкилотлари тузилиб, янги халқаро мусобақалар ташкил этилди. Бу шароитда француз жамоат арбоби Пьер де Кубертен (1863—1937) Олимпиада ўйинларини тиклашни тавсия қилди. 1889 йили Франция Таълим вазири Пьер де Кубертенга ўша вақтнинг энг долзарб муаммоларидан бири бўлган спорт муаммосини кўриб чиқиш учун халқаро кенгаш чақириб таклифи билан чиқишни топширди. Бу кенгаш 1894 йил Париж шаҳрида бўлиб ўтиб, бунда 12 давлат спорт ташкилотлари вакиллари иштирок этишди. Кубертеннинг маърузаси Олимпиада ҳаракатлари негизи туғрисида бўлиб, кенгаш иштирокчиларини яна бир бор Олимпиада ўйинларини тиклашга чақирди ва Халқаро Олимпиада қўмитасини (ХОК), унинг раҳбариятини сайлади ҳамда 1896 йилдан бошлаб Олимпиада ўйинларини тиклашга қарор қилинди. ХОКнинг биринчи президенти қилиб грек Деметриус Викелас, бош котиб қилиб эса Пьер де Кубертен сайланди. I Олимпиада ўйинлари 1896 йил Афина шаҳрида ўтказиладиган бўлди. 1896 йилдан 1925 йилгача ХОК президенти лавозимига Пьер де Кубертен сайланган эди.

1896 йилда Олимпиада ўйинларининг Гимни (мадҳияси) қабул қилинади. Унинг мазмуни қуйидагича:

— ҳаваскорлик — спортнинг асоси, негизи, жисмоний ва руҳий сифатларни ривожлантириш;

— спорт ёрдамида халқлар бир-бирларини туғри тушуниши, ёшларни дўстона руҳда тарбиялаш, осойишталик ва тинчлик ўрнатиш;

— халқлар орасида яхши ниятли Олимпиада фикрларини кенг тарғибот қилиш;

— Олимпиада тўрт йилда бир марта жаҳон спортчиларининг катта спорт анжуманига таклиф қилади.

Олимпиада ўйинлари 12 кундан ортиқ давом этмаслиги керак. ХОКнинг штаби Швейцариянинг Лозанна шаҳрида жойлашган.

Олимпиада ўйинларининг шиори:

«Тезроқ», «Баландроқ», «Кучлироқ».

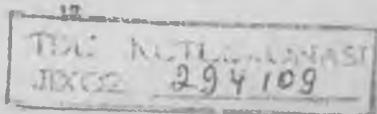
1947 йил Халқаро Олимпиада қўмитаси собиқ СССР спорт ташкилотларига мурожаат қилиб, уларни 1948 йил Лондон шаҳрида бўладиган навбатдаги Олимпиада ўйинларига илк бор таклиф қилди (бунгача собиқ СССР Олимпиада ўйинларига таклиф этилмаган эди). Лекин бу таклифнома, Олимпиада ўйинларига оз вақт қолгани учун қабул қилинмади. Чунки совет спортчилари бу беллашувга тайёрланиб улгурмасдилар. 1951 йил апрель ойида собиқ СССРда Миллий Олимпиада қўмитаси тузилиб, у ХОКга аъзо бўлиб кирди. 1952 йилда собиқ СССР терма жамоаси Финляндия мамлакати пойтахти Хельсинки шаҳрида бўлган Олимпиада ўйинларига биринчи марта иштирок этди. Охириги марта собиқ СССР терма жамоаси 1992 йил Испаниянинг Барселона шаҳрида қатнашди. Мустақил Республикалар ташкил этилгандан сўнг собиқ СССР Миллий Олимпиада қўмитаси ўрнига 15 та мустақил Миллий Олимпиада қўмиталари ташкил топди. Ўзбекистон Миллий Олимпиада қўмитаси 1992 йилнинг бошида тузилиб, шу йили ХОКга аъзо бўлиб кирди.

Собиқ Иттифоқда Миллий Олимпиада қўмитаси тузилгандан сўнг, спорт федерациялари ва ташкилотларини Овруро, жаҳон спорт федерациялари ва Олимпиада қўмитаси тан олди. Олимпиада беллашувларига яхшироқ тайёргарликни ва спортчилар саралашни юқори даражага кўтариш учун 1956 йилдан бошлаб ҳар 4 йилда бир марта Олимпиада беллашувларидан олдин собиқ СССР Халқлари Спартакиадаси ўтказишга қарор қилинди. Спартакиада ўйинлари Москов шаҳрида ўтказиладиган бўлди. Охириги Спартакиада Украинанинг пойтахти Киев шаҳрида ўтказилди.

Ўзбекистон спортчиларининг ушбу анжуманларда қатнашгани тўғрисидаги маълумот 2-жадвалда берилган.

Синов саволлари

1. Буюк Шарқ алломаларининг жисмоний тарбия ва спортнинг инсон ҳаётидаги аҳамияти тўғрисидаги фикрлари.



2. Ўзбекистонда Октябрь тўнтаришидан кейинги жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланиши.
3. Янги давр Олимпиада ўйинлари тўғрисида нималарни биласиз?
4. Олимпиада ўйинлари қачон, қаерда, ким томонидан қайта тикланган?
5. Урушдан кейинги даврда жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланиши тўғрисида нималарни биласиз?
6. Ўзбекистон спортчиларининг халқаро мусобақаларда қатнашгани тўғрисида нималарни биласиз?
7. Собиқ СССР Халқлари Спартакиадаси ва Олимпиада ўйинларида Ўзбекистон спортчиларининг иштироки.
8. Ўзбекистон Миллий Олимпиада Қўмитаси қачон ташкил топди?

И В О Б

Олий ва ўрта махсус ўқув юртларида жисмоний тарбия дарсининг дастури

Олий ва ўрта махсус ўқув юртларида жисмоний тарбия дarsi ва спорт тўғарақлари талабаларни инсонпарварлик руҳида, ўз мутахассислиги бўйича замонавий талабларга мос равишда тайёрлашда умумий фанларнинг ажралмас бир қисми ҳисобланади. У ҳар бир талабанинг ўз мутахассислигига жисмонан тайёрланишида, шахс сифатида, шаклланишида муҳим бир восита бўлиб хизмат қилади. Шу билан бирга у соғлиқни мустаҳкамлаш омили бўлиб, талабанинг келажакда етук мутахассис қилиб тайёрлашда муҳим аҳамият касб этади.

Жисмоний тарбия олий ўқув юртлари дастурига фан сифатида 1928 йилдан киритилган. Унғача мутахассислар қисқа курсларда тайёрланган. 1921 йилда Фарғона ва Тошкент шаҳарларида жисмоний тарбия мутахассисларини тайёрлашни кўзда тутиб, 3 ойлик курслар очилди, шу йили бу курсларни 60 киши тугатди.

1926 йилда ҳам жисмоний тарбия йўриқчиларини (инструктор) тайёрлайдиган 3 ойлик курслар очилиб, ўша йилнинг ўзида уларни 30 киши битириб чиқди.

1929 йилнинг ноябр ойида Ўрта Осиёда халқ хўжалигини тезда юксалтириш ва бу ўлкада мутахассислар камлигини ҳисобга олиб, мамлакатнинг шарқида биринчи Олий техника ўқув юрти, Ўрта Осиё пахтачилик-

ирригация-политехника олийгоҳи — ҳозирги Тошкент давлат техника университети ташкил этилди.

1933 йилда жисмоний тарбия мутахассисларини тайёрлаш учун Самарқанд шаҳрида бир йиллик курс очилди.

1935 йилда Ўзбекистоннинг биринчи президенти Йўлдош Охунбобоевнинг фармонига мувофиқ биринчи жисмоний тарбия техникуми очилиб, шу йили бу ўқув юртига 100 киши қабул қилинди.

1949 йилда Тошкент Давлат муаллимлар тайёрлаш институти қошида биринчи марта олий малакали жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларини тайёрлаш бўлими очилди.

1954 йилда Фарғона, Нукус ва Андижон Давлат муаллимлар олийгоҳида жисмоний тарбия факультети очилди.

1955 йилда Ўзбекистонда (Тошкентда) Жисмоний тарбия техникуми асосида Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти очилди.

Бугунги кунда мустақил Ўзбекистонда 56 та олий ўқув юрти, шу жумладан, 20 университет, 460 та ўрта махсус ўқув юртлари бўлиб, уларнинг ҳаммасида жисмоний тарбия кафедраси ишлаб турганини қайд этиш мумкин. Жисмоний тарбия ва спорт талабалар кун тартибида муҳим ўрин олган кўпгина ўқув юртларида ва ётоқхоналарда спорт шўъбалари ишлаб турибди. Шўъбаларни юқори малакали ўқитувчи ва спорт устозлари бошқариб боришади. Бу ўқув масканларида талаба ва ўқувчилар ўқитувчи ва спорт устозлари, жисмоний тарбия ва спорт билан амалий шуғулланишдан ташқари илмий изланиш ишларини ҳам олиб боришади.

Олиб борилган илмий изланишлар натижасида имтиҳон топшириш (сессия) даврида талабалар организмнинг функционал ҳолати сусайиши кўринди, бу ҳолатни тез ва жадал тиклаш учун жисмоний тарбия ва спорт катта ёрдам беради. Олий ўқув юртларининг жисмоний тарбия фани дастурида кўрсатилганидек, талабалар билан сессия пайтида жисмоний тарбия машғулотлари ўтказилмайди. Чунки, асосий сабаб илмий асосланган тавсиянинг йўқлигидир.

Илмий изланишлар давомида уч гуруҳ талабалар назорат қилинган: 1-гуруҳ кун тартиби режасиз, эркин яшаган бўлиб, бунда фаол жисмоний машқлар белгилари бўлмаган; 2-гуруҳда эса жисмоний тарбия машқ-

лари кун тартиби фаолияти яхши режалаштирилиб, аммо уйқу, овқатланиш, дарсга тайёрланиш ва очиқ ҳавода бўлиш яхши йўлга қўйилмаган. 3-гуруҳ талабаларининг кун тартиби эса юқори даражада режалаштирилиб, сессия давомида ҳам бузилмаган кун тартиби билан яшаган. 3-жадвалда келтирилган маълумотлар шундан далолат берадики, ақлий фаолиятни жисмоний машқлар таъсирида нисбий ўзгаргани тўғрисидаги маълумотлар натижаси мазкур муаммони чуқурроқ ўрганишни талаб қилади. Чунки 3-жадвалдан 3-гуруҳ талабаларининг иш қобилияти градиенти имтиҳонлар таъсирида сусайгани кўриниб турибди. Талабаларнинг ҳаракат фаоллиги юқори савияда ташкил қилиниб, агар кун тартиби, яшаш шароити, соғлом ҳаёт тарзи билан ўзаро боғланмаса, имтиҳонлардан сўнг ақлий меҳнат қобилияти тез тикланмас экан.

3- жадвал

Текширув даври	Гуруҳлар		
	1	2	3
Учинчи имтиҳондан сўнг, %	23,1	31,4	46,7
Эртасига, %	80,3	82,2	99,8
Ҳамма имтиҳонлар тугагандан сўнг (тўртта имтиҳон), %	64,5	78,9	89,4
Сессиядан кейин бир ҳафта ўтганда, %	82,3	89,8	100,5

Имтиҳонлар даврида талабаларнинг ақлий иш фаолиятини ўзгартиришда жисмоний тарбия тадбирларининг аҳамияти

Институтлардаги таълим дастури шахснинг ўқув жараёнида ўқув-тарбия, жамоат ишлари билан бирга жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга бўлган эҳтиёжини қаноатлантиради. Талабалар ўқиш давомида жисмоний тарбия ва спорт фаолияти шакллари билан танишиб чиқишади. Талабалар жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланганда, ўз олдига қўйидаги мақсадларни қўяди:

— функционал-соғломлаштиришга, ўз соғлиғини мустаҳкамлашга, ҳар томонлама жисмонан ривожланишга, жисмоний ҳаракатларни тарбиялашга, организмни касалликка бардошлилигини, иш унумини оширишга,

Педагогик-ташкилий мақсадга эришишда жисмоний тарбия
ва спорт фаолияти шаклларининг аҳамияти

МАҚСАД	Жисмоний тарбия ва спорт фаолиятининг шакллари			
	Ўқув маш-гулотлари, %	Ўқишдан ташқари ташкил қилинган машгулотлар, %	Мустақил равишда ўтказилган машгулотлар, %	Жисмоний тарбия билан машгул бўлмаганлар, %
Жамоатчи йўриқчилик, тренер (устоз) малака ва кўникмаларини эгаллаш	31,0	61,1	7,9	—
Спортнинг турлари бўйича ҳакамлик малакасини эгаллаш	40,4	51,6	6,8	1,2
Оммавий жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ташкил қилувчилар малакасини эгаллаш	39,4	50,6	9,2	0,8
Ташвиқот ишларини олиб боровчиларни тайёрлаш	34,2	57,1	4,2	4,5

5-жадвал

Талабаларнинг бўш вақтида жисмоний тарбия ва спорт фаолиятига тўқсинлик қилувчи ташкилий сабаблар таъсири

САБАБЛАР	Курс (фоиз ҳисобида)			
	I	II	III	IV
Машгулотлар учун ёмон шароитлар	12,4	17,1	26,6	29,3
Ташкилий тадбирларнинг қониқарсиз бажарилиши	13,8	18,6	20,9	21,7
Ўқитувчи томонидан қўйилган талаб	18,1	17,8	21,9	22,2
Йўл юришда кўп вақт йўқотиш	16,2	16,7	28,8	31,6
Бўш вақт етишмаслиги	21,2	23,0	25,1	29,6
Ўқитувчилар тез-тез алмаштириб турилиши	6,3	6,6	5,0	3,2
Машгулот ўтиш шаклининг бир хиллиги	14,7	16,9	24,2	26,9
Тадбир (машгулот) ларни ўтказишнинг чўзилиши	20,2	21,4	17,5	16,0
Хоҳлаган машгулот билан шуғулланишга имкониятнинг йўқлиги	6,7	5,3	6,8	3,6

ақл-идрок фаолиятини фаоллаштириш ва чарчашни ен-
гишга қаратилган.

Коммуникатив тарбиянинг мазмуни талабанинг ўз
ўртоқлари билан мулоқотда бўлиши, ўқув гуруҳидаги
дўстлари билан алоқани мустаҳкамлаши, ирода сифати-
ни тарбиялаш, меҳнатдан қочмасликдир.

Педагог-ташкilotчи, жамоатчи-йўриқчи, тарбиячи-
лик, спорт бўйича ҳакамлик, оммавий жисмоний тарбия
ва спорт тадбирларининг ташкilotчиси қобилиятини,
малака ва кўникмаларини тарбиялаб борилади.

Юқоридаги 4 ва 5-жадвалларда келтирилган маълумотни
тўплашда 2 мингдан ортиқ талабалар иштирок
этишган. Қайд қилинган маълумотлар мақсадга эри-
шишда дарсдан ташқари уюштирилган машғулотлар
аҳамияти катталигини кўрсатади.

Жисмоний тарбиянинг мақсади ва вазифаси

Жисмоний тарбия дарсининг мақсади талабани жис-
монан шакллантириш ва уни касбига, турмушига ва
ҳаётга татбиқ этишдир.

Машғулот жараёнида жисмоний тарбия ўз олдига
қўйидаги тарбиявий, умумтаълимий, соғломлаштириш
каби мақсадларни қўяди:

— соғлом ҳаёт кечирешдаги жисмоний талабчанлик
ва ўз-ўзини тарбиялаш;

— назарий ва амалий билимларни жисмоний тарбия
орқали ўстириш;

— жисмоний имкониятларни тўлиқ қўллаш, касал-
ликларнинг олдини олиш, соғлиқни сақлаш ва уни мус-
таҳкамлаш, ўз-ўзини ҳимоялаш;

— жисмоний тарбиянинг назарий билимларини,
унинг услуб ва кўрсатмаларини эгаллаш, жисмоний
машғулотлардан тўғри фойдаланиш ва келгусида йў-
риқчи ва ҳар хил ўйинлар бўйича ҳакамлар ҳайъатига
аъзо бўлиш ва мусобақаларда ҳакамлик қила билиш
ва уларни ташкил қилиш.

Олий ўқув юртларида талабаларга жисмоний тар-
бия бериш тадбирлари бутун ўқув давомида қў-
йидаги шаклда олиб борилади: ўқув машғулоти, жис-
моний тарбия, спорт, сайёҳлик, кун тартибида жисмо-
ний машқлар билан талабаларни мустақил равишда
шуғулланиши, оммавий соғломлаштириш, жисмоний
тарбия ва спортнинг ҳар хил турлари билан спорт ту-

гаракларида шуғулланиш. Жисмоний тарбиянинг бу шакллари бир-бирлари билан чамбарчас боғлиқ бўлиб, ягона жисмоний камолотга эришиш жараёнини ташкил қилади. Бу 6-жадвалдан яққол кўриниб турибди.

Жисмоний тарбиянинг шакллари

Олий ўқув юртларида жисмоний тарбия Ўзбекистон Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 1990 йил 31 августдаги 183-буйруғига асосан умумий мажбурий машғулот сифатида I курсдан бошлаб, бутун ўқув жараёнида камида 4 соат (битирувчи курсдан ташқари) дан қилиб белгиланган. Бунда йиллик (семестр) синовлари ўтказилади, охирида тест билан якунланади. Олий ўқув юртларида жисмоний тарбия қўйидаги шаклларда амалга оширилади:

— ўқув машғулотларини (назарий ва амалий) олий ўқув юртининг ўқув режасида асосланган ҳолда ўтказиш, бундан ташқари талабаларнинг хоҳишига кўра спортнинг ҳар хил турлари билан шуғулланиш;

— оммавий соғломлаштириш, жисмоний тарбия ва спорт анжуманлари ва тадбирларида қатнашиш.

Жисмоний тарбиянинг бундай хилма-хил шаклда олиб бориш организмнинг бир меъёрда ишлаши учун кўрилган чора-тадбирларга киради. Ҳаракат фаолиятининг давомийлиги ҳафтада 8—12 соат бўлиши керак.

Ўқув материалининг мавзулари

Ўқув машғулотлари жисмоний тарбиянинг асосий услуги ҳисобланади ва у ҳамма мутахассисликлар бўйича ўқув режаси ўқитувчилари томонидан режалаштириб олиб борилади.

Жисмоний тарбиянинг натижаси тўлароқ бўлиши талабаларда мутахассисликлари бўйича ҳамда умуман уларнинг соғлом ҳаёт кечиришларида, ўқишда, касб эгаллашда, иш жараёнида, омма орасида ва ўз-ўзини тарбиялашда муҳим аҳамият касб этади.

Ҳар бир семестр охирида талабалар бирор спорт туридан синов талабларини бажарадилар.

Назарий билимлар қўйидаги мавзулар бўйича олиб борилади:

- 1-мавзу. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт тарихининг ривожланиши ҳақида (2 соат).
- 2-мавзу. Олимпиада ҳаракатлари (2 соат).
- 3-мавзу. Олий ўқув юртларида жисмоний тарбия фан сифатида (2 соат).
- 4-мавзу. Жисмоний тарбиянинг табиий-илмий асослари (4 соат).
- 5-мавзу. Соғлом авлод учун (2 соат).
- 6-мавзу. Ишчанлик ва фаоллик тартиби (2 соат).
- 7-мавзу. Жисмоний соғлом бўлишнинг асосий омиллари (4 соат).
- 8-мавзу. Мутахассисликлар бўйича жисмонан тайёрлаш (4 соат).
- 9-мавзу. Илмий фаолиятда жисмоний тарбиянинг аҳамияти (2 соат).
- 10-мавзу. Ўзбекистон минтақасида иқлимнинг ўзига хослиги (2 соат).
- 11-мавзу. Жисмоний тарбия ва спортнинг ижтимоий моҳияти (2 соат).
- 12-мавзу. Ўзбек миллий ўйинлари ва уларни жисмоний тарбия дарсида қўллаш (2 соат).

Жисмоний тарбия дарсида талабаларни гуруҳларга ажратиш

Олий ўқув юртларида жисмоний тарбия дарсини олиб бориш учун талабалар асосий, спорт ва махсус тиббиёт гуруҳларига ажратилади. Бунда ўқув йили бошида талабаларнинг жинси, саломатлиги, жисмонан ривожланганлиги, жисмоний машқларни бажариш учун тайёргарлиги ва қобилияти ҳисобга олинади.

Асосий гуруҳга тиббиёт кўригидан ўтган, умумий жисмоний тайёргарликка эга бўлган талабалар қабул қилинади.

Жисмонан камолотга етган ва яхши жисмоний тайёрланган талабаларни УЖТ (умумий жисмоний тайёргарлик) ва ПАЖТ (профессионал амалий жисмоний тарбия) гуруҳларига бирлаштириш тавсия этилади.

Махсус гуруҳга касалга чалинганлиги туғрисида тиббиёт гувоҳномасига эга бўлган талабалар қабул қилинади, гуруҳлар талабаларнинг функционал имкониятига, жисмоний тарбия шифокорлари йўлланмаларига қараб тузилади.

Амалий машғулотлардан тиббиёт ходимлари томо-

нидан озод қилинган талабалар жисмоний машқларни бажармасликлари мумкин. Бундай талабаларга, операциядан яқинда чиққан, суяги синган, юқумли касалликларга чалинган талабалар киради. Агар талаба бир семестрға ана шундай шартлар асосида озод қилинса, у реферат тайёрлайди.

Спорт гуруҳига спорт билан шуғулланган, спорт тоифасига эга бўлган, спортнинг бирон бир тури билан чуқур ва мунтазам шуғулланадиган, тиббиёт кўригидан ўтган, спорт қонун-қоидаларини яхши англай оладиган, спорт талабларини бажара оладиган талабалар қабул қилинади.

Бу гуруҳлар олийгоҳнинг ўқув иншооти, штат имкониятларига, спорт жиҳозларига ва олий унвонли устоз-ўқитувчилар мутахассислигига қараб ажратилади. Албатта, бу жамоалар талабаларнинг спорт турига бўлган қизиқишига қараб, спорт турини ихтиёрий танлашига эътибор бериш керак.

Гуруҳга қабул қилинган талабанинг бирор бир спорт тури бўйича разряди (тоифаси) бўлиб, у барча талабаларни аъло даражада бажарса, бундай талаба алоҳида ҳисобга олинади ва амалий машғулотлардан озод қилинади.

Гуруҳларнинг ўзига хос жадвали бўлиши билан бирга талабалар синов машқларини ўз вақтида топширишлари шарт.

Талаба у ёки бу гуруҳга фақат ўз хоҳиши билан ўтиши мумкин. Агар талаба танланган гуруҳга касаллиги туфайли қатнай олмаса, ўқув йили давомида бошқа гуруҳга ҳам ўтиши мумкин.

Жисмоний тарбия машқлари билан мустақил шуғулланиш

Ҳар бир талаба ўқитувчининг топшириғига мувофиқ танлаган спорт тури бўйича, уни олий даражада эгаллаш учун мустақил шуғулланиши керак. Бундай машқлар талабанинг соғлиғини ҳисобга олиб бажарилади. Спорт гуруҳидаги талабалар учун мустақил машқлар юқори натижаларга эришишлари учун тайёрланиш машқлари бўлиб қолади. Қолган талабалар ўқув дастури бўйича иш олиб боришлари керак.

Уқишдан ташқари вақтда талабалар гигиеник гимнастика ва атлетик машқлар билан шуғулланса мақ-

садга мувофиқ бўлади. Буларга югуриш, юриш ва бошқа машқлар киради.

Гигиеник гимнастика билан сутканинг истаган вақтида, овқатдан 1—2 соат сўнг ва ухлашдан 2—3 соат олдин шуғулланиш мумкин.

Ўзбекистон шароитида гигиеник гимнастик машқларни очиқ ҳавода ўтказиш яхши натижалар беради. Гигиеник гимнастика машқларни тузишда унинг қанча вақт давом этишини ва уларнинг турини аниқ тартибда белгилаб олиш лозим бўлади (Абу Али ибн Синонинг тиббиёт рисоласига амал қилиб).

Гимнастика машқларини бажаришдан олдин гантел, тош, штанга шуғулланувчилар кучига қараб танланади. Шу тариқада ҳар бир машқ 8—10 марта такрорланади.

Машқларни 10—15 дақиқа гантел; 8—10 дақиқа амортизатор; 8—10 дақиқа тош кўтариб, 5—7 дақиқа штанга билан машқ бажариш мумкин ва машғулотлар шу тартибда тузилса, яхши натижа беради.

Яхшироқ натижаларга эришиш учун бундай машқларнинг сони ва вақтини талаба кучига қараб ўзгартириш мумкин. Мақсадга қараб машқлар турини ўзгартириш мумкин.

Талабалар ҳар куни 20—40 дақиқа, хоҳишига қараб овқатланишдан 1—1,5 соат кейин ва ухлашдан 2—3 соат олдин шуғулланишлари шарт, бунда машғулотлар 2—3 тўпладан иборат қилиб тузилади.

Машқлар тўғри бажарилаётганини аниқлаш учун уни ойна олдида бажариш тавсия этилади. Бир гуруҳ машқларни бажариб бўлгандан сўнг 1—2 дақиқа дам олиш мумкин. Дам олиш фаол бўлиши керак. Нафас, мушаклар бўшашганда чиқарилади, нафаснинг чиқарилиши максимал куч билан ҳар бир машққа мос келиши керак. Машғулотлар: юриш, нафас чиқариш каби машқлар билан тугалланади, мушакларни бўшатиш ва баданни ҳўл сочиқ билан артиш тавсия этилади.

Машғулотдан сўнг киши чарчоқдан холи ва тетик бўлиши керак. Акс ҳолда машғулотлар оғирлик қилган бўлиб, чарчашга ва ҳар хил касалликларга олиб келиши мумкин, шунинг учун машғулотлардаги машқлар сонини камайтириш ёки тезлигини сусайтириш лозим бўлади.

Мустақил машқлар

- а) енгил бажариладиган машқлар;
- б) ўртача қийинликдаги машқлар;
- в) бажарилиши қийинроқ машқлар.

Енгил бажариладиган машқлар

1. Қўлларни олдинга чўзиб охиригача букиш ва ёйиш, қўлларни тушириб тик туриш, деворга суяниб туриш.

2. Гавдани тўғри тутиш, оёқ елка кенглигида, қўллар ёйилган, олдинга энгашиб, бошни тўғри тутиш керак, қўллари галма-гал оёқларга тегизиш керак.

3. Оёқда турган ҳолатда, оёқларни олдинга елкага қадар кўтариш, чап ва ўнг томонларга оёқни силкитилади.

4. Оёқ елка кенглигида бўлиб, ўтириб туриш.

Ўртача қийинликдаги машқлар

1. Ерга энгашган ҳолда қўллар билан ётиб туриш, бунда қўл тирсакдан тўлиқ букилиб-тўғри бўлиши керак.

2. Ўтирган ҳолатдан (қўл орқада, полга тиралган булади) оёқларни букиб тўғрилаш.

3. Оёқлар ўз жойида, елка кенглигида турган ҳолда чуқур ўтириб туриш.

4. Тик турган ҳолатда, оёқлар елка кенглигида, гавдани чуқур олдинга эгиш.

Бажарилиши қийин бўлган машқлар

1. Ётган ҳолатда, оёқларни стулга қўйиб машқлар бажариш.

2. Ўтирган ҳолатда оёқларни ҳар томонга узатиш ва йиғиш, тиззаларни кукракка букиб, оёқларни олдинга чўзиш.

3. Турган ҳолатда бир оёқда ўтириб туриш.

4. Турган ҳолатда гавдани ҳар томонга тўла буриш, қўллар ёйилган бўлиб, гавда бурилган томонга бурилади (оёқлар бир жойда, олдинга қараган ҳолда бўлади).

Ҳар бир машқ 10 мартадан, ҳар қайси машқлар тупламни уч марта такрорланиб бажарилади. Ҳар бир такрор орасида 1 дақиқа дам олиш мумкин, кўп ва тез бажариладиган машқлар орасидаги танаффус эса 1 дақиқадан кам бўлмаслиги керак.

Мустақил бажариладиган машқлар ҳар кун эрталаб ёки куннинг иккинчи ярмида кўпроқ фойда беради. Машқлар сони машқ бажарувчининг кунлик ёки ҳафталик аҳволига, юрак уришининг осойишталигига ва машқ бажаргандан сўнги ҳолати ва кайфиятига қараб кўпайтирилади ёки камайтирилади.

Югуриш машқларини бажараётганда гавданинг оғирлик маркази бутун аъзолар устига тушиши зарур, бунинг учун спортча юриш техникаси билан таънишиб чиқиш зарур. Улар — оёқларни тўғри қўйиш ва босиш, гавда ҳолати, бошни тўғри тутиш ва бошқалардир. Бошни эгиб юриш ва югуриш одам гавдасининг (скелет тузилишининг) ўзгаришига олиб келади, нафас олиш оғирлашади. Бош тўғри туриши, кўзлар тўғри олдинга қараши лозим. Тиззаларни юқорига кўтариб, оёқни кенг ташлаш, худди зинапояга чиқаётганда оёқлар қандай ишласа, югурганда ҳам оёқлар шундай тушиши керак, оёқларни куч билан ташлаш мумкин эмас. Оёқларни панжа ва товонлари билан (ердан товон 3—5 см баланд) қўйинг, қадамларнинг оралиғи тахминан 40—80 см бўлиши тавсия этилади.

Жисмоний тарбия ва спорт тадбирларидан мақсад

Оммавий жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари ўз йўналишига қараб ташвиқот-тарғибот, ўқув-тайёргарлик машғулотлари ва спорт мусобақаларига бўлинади.

Ташвиқот-тарғибот йўналишининг мақсади талаба, аспирант, ўқитувчи ва институт, ўрта махсус ўқув юрти ходимлари жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари билан мунтазам шуғулланишига, жисмоний тарбия ма-лакаларини эгаллашига қаратилган.

Ўқув-тайёргарлик машғулотлари махсус тиббий-соғломлаштириш гуруҳларида қатнашадиганлар билан ўтказилади. Унинг мақсади — машғулотларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини ўстириш. Бу йўналиш дастурига оддий мусобақалар, айрим миллий ўйин белгилари, машқлари ва турли хил ҳаракатли ўйинлар ки-ради.

Спорт мусобақаси йўналишига — спорт турлари қои-даси асосида ўтказиладиган мусобақалар кириб, асо-сан бу ерда спортда юқори натижага эришиш мақсад қилиб қўйилади.

Талбалар билан ўтказиладиган мусобақалар тизими

Институт мўҳссиддаги ички мусобақалар, спорт турлари бўйича ўқув сўноблари, олимпиадalar, кросслар, эстафеталар, спортмайдонлар	Институтдан ташқирдаги мусобақалар	Халқаро мусобақалар
Ўқув гуруҳлари биринчилиги	Туман ёр шаҳар мўҳссидда	Урашувлар
Курс биринчилиги	Вилоят мўҳссидда	Ўртоқлик урашувлари
Факультетлар биринчилиги	Ҳудудий мусобақалар	Осиё ёр жаҳон универсиада-лари
Ётақона биринчилиги	Республика мўҳссидда	Осиё ёр жаҳон чемпионат-лари

Жисмоний тарбия ва спортнинг меҳнат фаолиятидаги ҳамда дам олишдаги аҳамияти

Талабанинг ўқиш давридаги фаолияти ақлий меҳнат деб қаралади, лекин бунда алоҳида ҳоллар ҳам бўлиб туради. Буларнинг барчаси бари бир ақлий меҳнатга асосланган бўлиб, марказий асаб системасида ўз асоратини қолдиради.

Талабанинг ана шу асоратлардан холи бўлиши учун кун тартибида умумий гимнастика машқлари учун ҳам вақт ажратилса мақсадга мувофиқ бўлади. Ўқиш кунининг дастлабки 2 соатида талабанинг ақлий фаолияти олий даражада фаол бўлади. Учинчи соатда эса бу фаоллик сезиларли даражада пасаяди, унинг асаб ва нафас олиш аъзолари тармоғи ва бошқа аъзолари фаолияти сусая боради. Шундай экан, ўқувчи, талаба ва аспирантлар кейинги семестр ёки ўқув йилига соғлом келиши, фанларни яхши ўзлаштиришлари учун, уларнинг таътил пайтида дам олишларини яхши йўлга қўйиш лозим.

Дам олиш тартибини ягона услуб ва принциплар асосида олиб бориш ва тугаллаш жисмоний тарбия ўқитувчилари ва йўриқчиларининг вазифаси бўлиб, ўқиш даврида ўз моҳиятини фанларни ўзлаштиришда, чидамликда, касалликка чалинмасликда кўрсатади.

Оммавий соғломлаштиришда жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни

Оммавий соғломлаштириш, жисмоний тарбия ва спорт ишлари олий ўқув юртларида ўқиш даврида, ўқишдан ташқари вақтларда, байрам ва дам олиш кунларида, амалий иш даври, ётоқхонада таътил кунлари, талабалар ёздаги иш фаолиятида ҳам мунтазам олиб борилади. Улар: гигиеник, умумий тайёргарлик, спорт ва даволаш каби йўналишлар бўйича олиб борилиши мумкин.

Оммавий соғломлаштириш, жисмоний тарбия ва спорт ишлари талабалар спорт клублари томонидан умумий жисмоний тарбия ходимлари, жисмоний тарбия кафедре ўқитувчилари, ёшлар қўмитаси, касаба уюшмалари ташкилотларининг фаол қатнашишларига таянган ҳолда олиб борилади.

Бу ишларни амалга оширишда факультет спорт кенгаши асосий роль уйнайди. Кенгаш бу ишларни режалаштирибгина қолмай, балки олий ўқув юртида талабаларни шу ишга тайёрлайди, ташкилотчилик ишларини олиб боради, жамоа аъзоларини йиғиб, турли мусобақаларга тайёрлайди ва мусобақалар уюштиради. Бундан ташқари маърузалар, суҳбатлар, кечалар, кўрсалмалар, деворий газеталар, рекордчиларнинг рўйхати, гуруҳ, курс, факультет, олий ўқув юрти ва бошқаларнинг ютуқларини эълон қилиб бориш ишларини бажаради.

Спорт кенгашининг молиявий ишларини, асбоб-ушкуналар ва жиҳозлар билан таъминлашни факультет касаба уюшмаси қўмитаси, спорт клуби ва деканат ўзинимасига олади.

Олий ўқув юртларида спортклуб фаолияти

Олий ва ўрта махсус ўқув юртларида оммавий жисмоний тарбия ва спорт ишларини, дарс жадвали бўйича ва дарсдан ташқари машғулотларни ташкил қилишда институт спортклуби ва унинг раҳбарияти олдида катта ташкилий вазифалар туради.

Спорт клублари олий ўқув юртларида кўнгилли спортчилар уюшмасининг бирламчи ташкилоти ҳисобланади. Унинг фаолияти талабалар, аспирантлар, профессор-ўқитувчилар, олий ўқув юрти ходимлари ва уларнинг оила аъзолари соғлом турмуш тарзи билан яшашнинг ижодий фаолиятларида ҳамжиҳатлик ва жамоа олдида масъулиятни ҳис этиш каби фазилатларни ривожлаштиришга қаратилган.

Спорт клублари Ўзбекистон Республикасининг «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт ҳақида»ги Қонунига, Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги, Ўзбекистон Республикаси Давлат спорт қўмитасининг қарорларига мувофиқ иш олиб боради.

Клуб аъзолари фаолиятининг мақсади ҳар томонлама ва юксак даражадаги мутахассисларни тайёрлаш, ўқув ишлаб чиқариш жараёнида жисмоний тарбия ва спортни тарғиб этиш, соғлом ҳаёт тарзларини яхши йўналишлар билан олиб боришни таъминлашга ёрдам беришда иборатдир.

Спортклубнинг вазифалари қуйидагилардир:

а) талаба ёшларни, аспирантларни, профессор-ўқитувчиларни, олийгоҳ ходимлари ва уларнинг оила аъзоларини жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишга қизиқтириш;

б) уларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш, чиниқтириш, ташкилотларнинг ҳамма аъзолари мутахассисликлари бўйича доимий равишда соғлом бўлишларини таъминлаш;

в) раҳбарият билан боғлиқ ҳолда кафедра, ёшлар қўмитаси, касаба уюшмалари ва бошқа оммавий ташкилотлар билан бирга талабаларнинг билимлари, маҳорати, қобилияти, кўникмалари сифатини ошириш, фуқаролик бурчларини (ҳарбий хизматни) бажаришларини таъминлаш;

г) оммавий соғломлаштириш, жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ташкил этиш ва ўтказиш;

д) спорт турлари бўйича клублар, маърузалар ва жамоа бирлашмалари ташкил этиш;

е) жисмоний тарбия ва спорт, соғлом турмуш тарзи, жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланувчиларни оммавий равишда олий ўқув юртларида ва институт сиёсий тадбирларида қатнашишга жалб этиш, бу ишларга кўникишларида тарғибот-ташвиқот ишларини олиб бориш.

Спорт клуби ишларининг мазмуни

Спорт клублари фаолияти ректорат, касаба уюшма ташкилоти, жисмоний тарбия кафедралари билан биргаликда қуйидаги вазифаларни бажаради:

а) жисмоний тарбия ва спортни ўқув ва меҳнат фаолияти жараёнида амалга ошириш, талабаларнинг, профессор-ўқитувчилар ва ходимларнинг турмуши, дам олишлари, билими ва малакаларини, шахсий ва умумий билимни, ўз-ўзини бошқариш, биринчи ёрдам кўрсатиш, номаъқул одатларга қарши курашиш ва уларнинг соғлом турмуш тарзлари ҳақида тарғибот ишларини олиб бориш;

б) турли жисмоний тарбия ва спорт ўйинларини, спорт машғулотларини, олий ўқув юртининг анъаналарига боғлиқ ҳолда ташкилотчилик билан ташкил этиш, унинг моддий базасига самарали ёндашиш;

в) оммавий спорт, УЖТ (умумий жисмоний тарбия)

талабларига клуб аъзоларини тайёрлаш ишларини олиб бориш;

г) соғлиғи ёмонлиғи сабабли жисмоний тарбия ва спортга қатнашмайдиган талабалар билан ишлаш ва уларни жисмоний тарбия тадбирларига жалб этиш;

д) спорт тўғараклари раҳбарларининг устоз ва йўриқчиларнинг, спорт ҳакамлари, курс ва факультет спорт ташкилоти раислари — спортчиларни, жисмоний тарбия мутахассисларининг амалий ишларини юқори савияга олиб чиқиш, спорт машғулотларини, оммавий жисмоний тарбия ва спорт ишларини, умумий соғломлаштириш ишларини имкони борича ташкил қилиш ва ривожлантириш;

е) ёзги ва қишки соғломлаштириш оромгоҳларини ташкил қилиш ва унга йўлланмаларни тарқатиш ишларига бевосита иштирок этиш, уюштириладиган мусобақалар режасига қараб клуб, терма жамоа, гуруҳ, спорт тўғараги бўлимларини ташкил қилиш;

з) йил давомида ўтказилиши мумкин бўлган чора-тадбирлар кунини белгилаш ва уларни хавф-хатарсиз ўтказиш йўлларини таъминлаш ва ишлаб чиқиш;

и) спорт устасига номзодларни тайёрлашда тўғаракларда уларнинг ўқув-машғулотларини кузатишни таъминлаш;

к) спортда эришилган ютуқларни, юқори курсаткичларни ҳисобга олиб, рўйхатга олиш, спорт турига қараб терма жамоа тузиш ва уларни мусобақаларда қатнашишларини таъминлаш, ҳарбий хизматга чақирлишгача бўлган ёшларни ҳарбий хизматга тайёрлаш ишларида иштирок этиш;

л) жисмоний тарбия кафедралари ва тиббиёт куркулари орқали спорт клуби тўғаракларида, гуруҳларида қатнашаётган аъзоларининг соғлиқлари ҳақида ғамхўрлик қилиш;

м) факультет, курслар, кафедра ва олий ўқув юртининг бошқа тармоқлари ўртасида мусобақалар ташкил этиш ва ўтказиш;

н) ҳозирги ва келажакда бўладиган соғломлаштириш, оммавий-спорт, ўқув жараёнидаги ишларни режалаштириш ва шу тадбирларга кетадиган клубнинг харажатларини белгилаш. Спортклуб тармоғи 8-жадвал келтирилган.

Спортклубнинг ҳуқуқи ва бурчи

Спортклуб белгиланган тартибда клуб аъзоларининг фойдаланишлари учун спорт анжомлари, жиҳозлар со-тиб олиш ва уларни ижарага бериш ҳуқуқига эга;

— спортклуб ўзининг байроғи, рамзи, спорт кийими, штат лойиҳасида кўрсатилган масалалар юзасидан қа-рор қилинган муҳри қоғозига эга;

— оммавий мусобақалар, спартакиада, ўқув-машғу-лот йиғилишлари (универсиадалар) ўтказиш ҳамда ўз жамоасини ва алоҳида спортчиларни мусобақаларга юбориш ҳуқуқига эга;

— касаба уюшмаси қўмитаси, ректорат ва шу ка-биларга соғломлаштириш ва спортнинг оммавийлашти-ришда ташаббус кўрсатган ва фаол иштирок этган ўқи-тувчи-мураббийлар сафини кенгайтириш, фахрий ёрлиқлар билан мукофотлаш, белгиланган тартибда пул мукофотлари ва эсдалик совғаларини тақдим этиш учун таклифлар бериш;

— биринчи, иккинчи, учинчи тоифали ҳакамлик (судья), жисмоний тарбия фаолларига эса махсус се-минарларда иштирок этганлигини инобатга олиб, ни-шонлар, гувоҳномалар, хизмат кўрсатган тарбиячиларга, ўқитувчи-мураббийларга, бошқа оммавий ишлар фаол-ларига фахрий ёрлиқлар бериш;

— олий ўқув юрти ректорати ва бошқа оммавий ташкилотлар жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ўзи-дан юқори турган спорт ташкилотларига турли таклиф-лар киритиш ҳуқуқига эга.

Спортклуб касаба уюшмалари қўмитасига, олий ўқув юртининг жамоасига вилоят, туман, шаҳар ўлка КТС (кўнгилли талабалар спорт жамоаси) нинг уюшмаларига ҳисобот бериб туришлари зарур.

Зарур бўлганда спорт клуби юридик шахс ҳуқуқига эга бўлиши мумкин. Бундай шароитда олий ўқув юрти-нинг касаба уюшмаси қўмитасига белгиланган тартиб-да ҳисоб очтириш ва бу ҳуқуқни давлат, шахсий банка-ларидан олиш ҳам мумкин.

Спорт клуби аъзолари, уларнинг ҳуқуқи

Спортклубга ҳар бир талаба, аспирант, ўқитувчи, олий ўқув юртининг ходими ва уларнинг оила аъзола-рининг ҳар бири аъзо бўлиши мумкин.

Спортклуб аъзоларига клуб бошқармаси ва жисмо-

ний тарбия факультетларининг тавсияси билан қабул қилинади. Касаба уюшмаси спортклубга қабул қилин-ган аъзосига аъзолик билети беради.

Спортклуб аъзолари қуйидаги ҳуқуқларга эга:

— спортклубнинг мажлисларида, конференциялари-да иштирок этиш, клуб раҳбар органларига сайлаш ва сайланиш, «Талабалар кўнгилли спорт ассоциацияси»га аъзо бўлиш;

— ўқув гуруҳида, тўғаракларида, жамоаларида жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш, танла-ган спорт тури бўйича ўз малакасини ошириш, мусоба-қаларда ўзининг спорт клуби номидан гапириш, жисмо-ний тарбия байрамларида қатнашиш;

— касаба уюшмалари маслаҳатларидан, клубнинг мол-мулки ва жиҳозларидан фойдаланиш.

Спортклуб аъзоларининг бурчлари

— клуб ишларида фаол қатнашиш, аъзолик бадал-ларини ўз вақтида тўлаш ва раҳбар ташкилотларнинг қарорларини бажариш;

— спорт жароҳати ва жисмоний тайёргарликни та-комиллаштириш, ишлаб чиқаришда юксак меҳнат уну-мига эришиш ва ўз Ватанини ҳимоя қилишга тайёр бў-лиш;

— соғлом ҳаёт кечириш, номаъқул одатлардан воз-кечиш, ташкилотчилик ва машғулотлари мусобақалари-да ўрнатилган бўлиш, турмушда ва меҳнатда оммавий тар-тибсизликларни чиқарувчилар билан кураш олиб бориш, жамият ва клубнинг оммавий-спорт тадбирларида фаол иштирок этиш;

— спорт устозларининг талабалар жисмоний тайёр-гарликларига амалий ёрдам кўрсатиш;

— спортклубнинг мол-мулклари ва жиҳозларини, спорт кийимларини асраб-авайлаш;

— тиббиёт кўригидан мунтазам ўтиб туриш, спорт-чиларнинг тана аъзолари ҳолатини назорат қилиб ту-риш, шахсий ва умумий гигиенага амал қилиш;

— машғулотлар учун ўзининг шахсий уст-бошига эга бўлиш.

Спортклубнинг бошқарув тизими

Спортклубнинг олий органи клубнинг умумий йиғи-лиши (конференцияси) дир. У касаба уюшмалари ташки-лотлари томонидан 2—3 йилда сайлов ва ҳисобот бе-

риш муддатида чақирилади. Йиғилиш клуб аъзолари (вакиллари)нинг камида тенг ярми йиғилгандагина ўтказилади;

— ҳисобот-сайлов йиғилиши (конференцияси) спортклубнинг бошқаруви ва тафтиш комиссиясининг ҳисоботини муҳокама қилади, шу ҳисобот бўйича қарор қабул қилади, клубнинг жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги келгуси асосий режаларини белгилайди, очиқ овоз бериш йўли билан 2 йилга мулжаллаб клуб бошқаруви ва тафтиш комиссиясини сайлайди, шунингдек, бундан кейинги мажлисда иштирок этадиган юқори ташкилот вакиллари ҳам сайлаб олади;

— бошқарув (ҳайъат) кундалик раҳбарлик ишларини амалга оширади, бунда ўзларидан раис, раис ёрдамчиси, котиблар сайланади ва клубнинг бошқа аъзоларининг вазифалари белгиланади, кундалик масалалар клуб бошқаруви тасдиқлаган режа асосида йиғилиб ҳал қилинади;

— ҳар қайси факультетда (курса), кафедрада ва олий ўқув юртининг бошқа тармоқларида жисмоний тарбия ташкилоти тузилади, умумий йиғилишда сайланган аъзолар жисмоний тарбия кенгашини бир йил муддатга сайлайди. Бунда ушбу кенгаш оммавий спорт ва жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш ишлари бўйича масъул ўқитувчи, тармоқлар, факультет касаба уюшмаси кенгаши раҳбарлиги остида иш олиб боради;

— ҳар бир касаба уюшма гуруҳида жисмоний тарбия кенгаши раҳбарлигида иш олиб борадиган ташкилотчи, йўриқчи, жисмоний тарбиячи сайланади;

— спортклуб, факультет (курс), кафедра ва бошқа жисмоний тарбия ташкилотларида ўқув-машғулот ва спорт тадбирлари машғулотларида бирор спорт тури бўйича машғулотлар ўтказиш келишиб олинади, ҳар бир спорт тугарагида жамоа бошлиғи танланади ва спортклуб бошқармаси, кафедра, факультет ва жисмоний тарбия кенгаши раҳбарлиги остида иш кўради.

Спортклубнинг молиявий фаолияти

Спортклуб бу хусусда клуб бошқаруви ва олий ўқув юрти раҳбари тасдиқлаган режа бўйича ишлайди. Спортклуб маблағлари қуйидагилардан ташкил топади:

— талабалар, шунингдек ўқитувчи, ходимларнинг

аъзолик бадал пули ва касаба уюшма қўмитаси томонидан спорт тадбирлари ва буюмларига ажратилган маблағлар;

— касаба уюшмаларига аъзолик бадаллари;

— спорт оқшомлари, байрамлар, спорт лотореялари ва бошқа чора-тадбирлардан, яъни ҳомийлардан тушган маблағлар;

— спорт, жисмоний тарбия ишларини олиб борган талабалар, аспирантлар, профессор-ўқитувчилар ва олий ўқув юртининг ходимлари жисмоний тарбия кафедралари билан биргаликда ўтказган чора-тадбирлардан тушган ҳамда маъмурият ажратган маблағ;

— спорт тўғараклари, гуруҳлари ўз пуллик спорт тўғаракларидан тушганига сотиб олишдан келадиган киримлардан;

— бошқа жойлардан тушадиган маблағлар.

Спортклубда кредитларни касаба уюшма раиси тақсимлайди.

Кундалик пул маблағларини клуб бошқармаси тасдиқлаган лойиҳа асосида сарфлайди, кредитларни спортклуб бошқармасининг раиси, агар у бўлмаса, унинг ёрдамчиси тарқатади. Одатда жисмоний тарбия кафедрасининг катта ўқитувчиси спортклуб раиси этиб сайланади.

Спортклубнинг молиявий-ҳужалик фаолиятини олий ўқув юртининг касаба уюшмаси қўмитаси назорат қилиб боради.

Институт ётоқхоналарида жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ташкил қилиш

Инсон ўз соғлиғини ёшлиқдан, талабалик давридан сақлашга эътиборни кучайтириши керак. Аммо ёшлар оддий гигиена қонунига, овқатланиш тартибига, уйқуга эътибор бермайдилар. Талабаларнинг ётоқхонада турадиганлари орасида биз олиб борган сўровларга қараганда, уларнинг 27%и дарсга нонуштасиз кетадилар, бунда иш қобилияти 9—12% пасаяди. 38% талаба бир кунда 2 марта иссиқ овқат истеъмол қилади. Олимлар (диетологлар) нинг тавсия қилишича, талабалар бир кунда 4 марта овқатланиши шарт. Талабаларнинг 87%и уйқуга кечаси 1—2 да ётади. Бунинг натижасида улар уйқуга, табиийки, тўймайдилар, бу эса уларнинг ақлий иш фаолиятини уйқуга тўйганларга нисбатан 7—18%

пасайтиради. Талабаларнинг 34%и кечаси уйқуга тўй-маганликлари учун кундузи 1—3 соат ухлашга мажбур бўлишади. Талабаларнинг 59%и дарсни соат 20 дан 24 гача тайёрлайди, бунда дарс тайёрлаш 2,5—3,5 соатга уйқу ҳисобига чўзилади. Бундан кўриниб турибдики, кўпчилик талабаларнинг дарс тайёрлаш вақти жуда кеч бўлиб, катта асаб зўриқишига сабаб бўлади, уйқу сифатига салбий таъсир қилади.

36% га яқин талаба якшанба куни дарс тайёрлайди, ваҳоланки, бу кун улар дам олиб, кучларини тиклашлари керак.

62% гача талаба очиқ ҳавода бир кунда 30 дақиқадан кам, 29% талаба эса 1 соатдан кам бўлади (гигиена қондасига кўра камида 2 соат очиқ ҳавода бўлиш тавсия этилади. Чиниқиш муолажаси билан фақат 2% талаба шуғулланади. Бунинг оқибатида куз ва баҳорда талабаларнинг 80%и ҳар хил шамоллаш касалликларига чалиниб, дарс қолдиришга мажбур бўладилар.

Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг талабалар кун тартибига қониқарсиз жорий қилинганлиги тўғрисидаги ахборот 9-жадвалда берилган.

Ётоқхоналарда жисмоний тарбия ва оммавий спорт турларини йўлга қўйишда ҳамда мусобақалар ташкил қилишда институт ётоқхоналарида соғломлаштириш хоналарини барпо этиш мақсадга мувофиқдир.

Касаба уюшмаси ва ётоқхона кенгашининг қарори билан институт ётоқхоналарида соғломлаштириш хоналари ташкил қилинади. Талабаларни шу соғломлаштириш хоналарида жисмоний машқлар билан шуғулланиши ташкилотчи мураббий ёки методист йўриқчилар раҳбарлиги ва назорат остида ўтади.

Соғломлаштириш хонасини ташкил қилишдан мақсад:

— гуруҳларда жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини ташкил қилиш ва уюштириш, жисмоний тарбия билан мустақил шуғулланувчиларга услубий ёрдам кўрсатиш;

— машғулотлар натижасида эришилган кўрсаткичларни шу хонада бўладиган оддий кўрикларда намойиш қилиб туриш;

— фаол дам олишни, соғлом турмуш тарзини, жисмоний камолотни ва спортдаги илғор тадқиқотларни тарғиб қилиш;

— оддий спорт жиҳозлари, тренажёр, техник ўқув

Талабаларнинг жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига сарфлайдиган вақти (бир ҳафтада), соат

Машғулотларнинг ташкилий шакли	Ўқув бўлимлари		
	махсус	асосий	спорт
Дарсдаги ўқув машғулотлари	3,00+0,04	3,00+0,001	5,71+0,63
Эрталабки машғулотлар (физ-зарядка)	0,43+0,11	0,88+0,01	1,48+0,02
Мустақил машғулотлар	0,37+0,03	1,78+0,03	1,9+0,05
Спорт шубба (секция) сидаги машғулотлар	—	—	7,09+0,15
Мусобақаларга қатнашиш	—	0,67+0,01	1,42+0,06

воситаларидан гуруҳларда, мустақил равишда шуғулланишнинг услубий қўлланмаларидан фойдаланиш.

Ётоқхоналарда стол тенниси, бокс, оғир атлетика, тош кўтариш, ритмик гимнастика бўйича спорт шуббаларида машғулотлар ва мусобақалар ўтказиш мумкин.

5 ✓ Жисмоний тарбия фани бўйича синов ва имтиҳон талаблари

Талабалар тақсимланган ҳар бир бўлимнинг барча талаблари (ярим йиллик) синовни ўқув режасига мувофиқ уч бўлимдан иборат бўлган тадбирлар асосида ўтказилади.

1-бўлим. Спорт техникаси ва жисмоний тарбия амалий машқлари бўйича тестлар топшириш

Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги илмий-услубий кенгаши ҳар ярим йилликда 5—10 та тестни режалаштиришни тавсия этади. Ўқув гуруҳларида бундай тестларни жисмоний тарбия кафедраси тасдиқлайди. Синовлар ўқув йили охирида бир кун мобайнида мусобақа кўринишида ўтказилади, бунга ўқув йили давомида замин тайёрланади.

Машғулотларни қолдирган ва махсус тайёргарликдан ўтмаган талабалар тегишли машғулотлардан сўнггина тест синовларига қўйилади. Агар дарслар узрли қолдирилган бўлса, талабалар тегишли тестларни топ-

ширишдан озод қилинишлари мумкин. Вақтинча машғулотлардан озод бўлган талабалар жисмоний тарбия фанидан методик ва назарий бўлимларни (реферат) топширадилар.

Алоҳида ҳолларда узрли сабабларга кўра баъзи тестларни топширмаган талабалар жисмоний тарбия кафедрасининг қарорига мувофиқ, машғулотларга мунтазам қатнашганлиги ва синов талабларини асосий бўлимлар бўйича топширганлигини инobatга олиб синовдан ўтказилиши мумкин. Баъзи бир махсус ўқув бўлимларининг талабалари соғлигини ҳисобга олиб, ҳисобда турган ва кўрсатилган талабалар бутун ўқитиш мобайнида енгиллаштирилган тестлар топшириши мумкин ва бундай талабаларга муносиб баҳо қўйилади. Бундай баҳоларни жисмоний тарбия кафедраси ишлаб чиқади ва тасдиқлайди.

2- бўлим. Касбий амалий тестларнинг талабларини бажариш

Талабаларга ҳар ярим йилликда кўпи билан 5 та тестни топшириш тавсия қилинади.

Профессионал амалий жисмоний тарбия тестларининг аниқ рўйхатига бўлган талаб битирувчи мутахассислар қайди билан кафедра ва факультет томонидан юз балли система бўйича ишлаб чиқилади.

ПАЖТ тестларининг натижалари махсус-ўқув бўлимларида талабаларнинг соғлиқларига қараб ўзига хослик билан баҳоланади.

3- бўлим. Назарий ва методик билимларни ўзлаштириш

Ўз-ўзини назорат қилиш услуби бўйича малака ва амалий маҳоратни эгаллаш.

Талабаларнинг баҳолари уларнинг малакаси, амалий билимларни қанчалик эгаллагани ва ўзлаштирганига қараб белгиланади ва жисмоний тарбия кафедраси ишчи дафтарларига киритиб қўйилади.

Йиллик (ярим йиллик) синовлар

Жисмоний тарбия фанидан якуний баҳо барча бўлимлар бўйича олинган баҳоларнинг ўрта арифметик асосида қўйилади, олинган баҳолар икки нусхада синов дафтарларига ва ўқув журнаliga қўйилади, бунда тала

ба 3 та бўлим бўйича синов талабларини топширган бўлиши керак (икки нусханинг бири талаба ўқиётган деканатга берилади, бири кафедрада қолади).

Агар талаба баҳоси «қониқарли»дан кам чиқса, у ҳолда унга йиллик (ярим йиллик) синов муддати — қайта топширишга имкон берилади.

Жисмоний тарбия бўйича имтиҳонлар

Жисмоний тарбия фанидан имтиҳонлар талабалар шу курсни ўтганларидан кейин назарий ва методик билимлари, амалий билим ва кўникмалари, жисмоний тайёргарлиги, жисмоний тарбия воситаларидан қанчалик фойдалана олишига, турмушини қандай ўтказишига, оилада жисмоний тарбия ва спорт фаолияти қандай олиб борилаётганига қараб ўтказилади.

Имтиҳон билетлари саволлари жисмоний тарбия кафедраси томонидан бошқа кафедраларга таянган ҳолда ишлаб чиқилади. Имтиҳонга киритиладиган саволлар бўлғуси мутахассиснинг жисмоний тарбия бўйича амалий жиҳатдан еча оладиган ва назарий билим масалалари бўйича тузилиши керак. Имтиҳонга жисмоний, спорт-техника, амалий-касб тестлари ва назорат саволларига жавоб берган ва улардан ижобий баҳо олган талабалар киритилади.

Синов саволлари

1. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт тарихидан нималар биласиз?
2. Жисмоний тарбиянинг мақсад ва вазифалари нималардан иборат?
3. Жисмоний тарбия жараёнининг қандай шакллари бор?
4. Ҳамма гуруҳлар бўйича ўқув материалнинг натижаси қандай чиқарилади?
5. Талабаларни ўқув гуруҳига қандай тақсимланади?
6. Жисмоний тарбия ва спортнинг меҳнат ва дам олишдаги ўрни нималардан иборат?
7. Спорт клубининг вазифаси нима?
8. Олий ўқув юрти ва факультет спорт кенгаши қандай вазифани бажаради?
9. Йиллик (ярим йиллик) синовларнинг қандай талаблари бор?
10. Жисмоний тарбия бўйича имтиҳон талабларини биласизми?

Ўзбек миллий ўйинлари

Спортнинг миллий турларидан ва унинг таркибий қисмларидан жисмоний тарбия машғулотларида фойдаланиш

Миллий ўйинлар ўрта махсус ҳунар-техника ўқув юртлари, техникум, коллеж, педагогика ва тиббиёт ўрта махсус ўқув юртлари ўқитувчилари ва олийгоҳларнинг талабалари учун жисмоний тарбия дарсларида ҳамда спорт машғулотларида, айрим спорт малакасини ҳосил қилиш, ривожлантириш ва такомиллаштиришда қўлланилади.

Жисмоний машқларнинг миллий турлари халқ анъаналарининг чуқур илдиэларидан келиб чиқиб, кишилар этник гуруҳининг ҳаракат олами характерини акс эттиради. Жисмоний машқларнинг миллий турлари асридан давомида кишиларнинг меҳнат фаолияти белгиларидан сайқалланган, доимо шахсни функционал тайёрлашнинг хусусий воситасига айланиб борган ва аниқ фаолият майдонида меҳнат унумдорлигини юксалтириш воситасидек фойдаланилган. Жисмоний машқларнинг алоҳида миллий турлари малака ва маҳоратларнинг зарурий ҳаракатчанлигини мукамаллаштириш учун фойдаланилади. Халқ анъаналарида кўпинча ҳаракатчан сифатида комплекс намоён бўлган ўйин, жисмоний машқларнинг турлари ривожланган.

Халқ ижодиётини ва археологик қазилма материалларини ўрганиш шуни кўрсатадики, ўтмишда ҳам ҳозирги Ўзбекистон ҳудудида яшовчи халқлар жисмоний тарбия ва спорт элементлари билан шуғулланиб келган.

Ҳозирги пайтда спортнинг миллий турлари ўзининг ижтимоий ва биологик фаолиятини йўқотмаган ва жисмоний тарбия ўрта мактаб, ўрта махсус ва олий ўқув юртларидаги ўқиш жараёнида мажбурий элементлар бўлиши керак.

Машқларнинг миллий турдаги барча кўринишларидан жисмоний тарбия машғулотларида фойдаланиш қуйидаги омиллар билан белгиланади:

— шуғулланувчиларнинг ёши мослиги, жинсий ва психологик хусусиятлари;

— дарс ва дарсдан ташқари машғулотларнинг ҳолати, вазифаси ва мақсадининг мос келиши;

— асосий эътиборни қулай ҳаракатларни шакллантиришга, психофизиологик сифатлар, социал норма асосларига қаратиш;

— жисмоний машқларни хилма-хил йўналишда ва ўз вақтида алмаштириш;

— психологик-руҳий тайёргарликни мустаҳкамлаш. Ўқув ишларида, спортнинг миллий турларини режалаштиришда бошқа бўлимлар бўйича дастур материаллари ўрганилади ва жисмоний машқларнинг турлари ҳисобга олинади. Шунингдек, кўпгина миллий ўйинлар ўқувчи, талабаларда жисмоний ҳаракат сифатларини, у ёки бу кўникма ва қобилиятни ривожлантириш учун фойдаланилади. Машғулотнинг фойдали бўлиши ўқув жараёнида халқ ўйинларининг рағбатлантирилишига боғлиқ.

Масалан, ўзбек миллий ўйинлари — «Бўш жой», «Қопқон», қорақалпоқ ўйинларидан — «Бўри ва қўчқорлар», «Қувлашмақоқ» ва бошқалар киради.

Мувозанатни сақлаш машқларидан «Дорбоз», «Бир оёқда» каби ўзбек миллий ўйинларидан фойдаланиш мумкин. Сакрашга оид ҳаракат элементларини ўрганишда ўзбек миллий ўйинларидан «Оқсоқ қарға», «Оқсоқ бўри ва қўйлар» ва қорақалпоқ ўйинларидан «Қурбақа ва судраниш» каби ўйинлар тавсия қилинади.

Копток билан машқ қилишни ўрганиш учун ўзбек халқ ўйинларидан — «Оқсоқ эшак», «Дўппи ташлар», «Шити», қорақалпоқ ўйинларидан — «Чуқурдаги шар», «Коптокни тут», «Ким биринчи копток келтиради» каби ўйинларни олиш мумкин.

Ўқиш жараёнида халқ ўйинларини муваффақиятли татбиқ қилиш бутун дастур материални ўргатишда татбиқ фойдали асос яратиши мумкин.

Ўзбек халқ миллий ўйинларининг жисмоний тарбия дарсларида қўлланилиши ўқувчи ва талабаларнинг ўз миллий маданиятига бўлган қизиқишини янада кучайтиради ҳамда ёш авлоднинг ўз ватанини севишга, уни ўз қорачигидек асрашга ва мудофаа қилишга тайёрлайди. Шунингдек, шу ҳаракатли ўйинлар орқали республикамиз ҳудудидаги халқларни жисмоний маданият тарихига қизиқишини кучайтиради.

Ўзбекистон Республикаси мустақиллиги шарофати билан миллий спорт турлари ўқув ва тарбия муассаса-

салари дастуридан кенг жой олиши, ўзбек хонадонига жисмоний тарбия ва спорт кириб бориши ёшларнинг жисмоний, ақлий ва маънавий камолотида бениҳоя катта фойда келтиради. Миллий ўйинларнинг камситилиши ва йўқотилиши унутилган маънавиятларимиз қаторида тарбия ишида, аҳолининг саломатлигини сақлаш соҳасида ҳам салбий оқибатларга олиб келади.

Жисмоний тарбиянинг асосий вазифаси, инсонни соғломлаштириш, жисмоний ва ақлий камолотга етказишдан иборат. Ўйинлар билан шуғулланганда майдонча ва заллар озода бўлмоғи зарур. Яшайдиган, меҳнат қиладиган, дам оладиган ва ўйнайдиган жойлар тоза, баҳаво бўлиши зарур.

Об-ҳаво қандай бўлишидан қатъи назар, жисмоний машқлар, миллий ҳаракат ва спорт ўйинлари билан очиқ ҳавода кўпроқ шуғулланиш мақсадга мувофиқдир. Фақат ёмғир, қор ёғиб турган пайтдагина ўйинлар усти берк майдонларда ўтказилиши мумкин. Ўйин давомида озиқ-овқатларни истеъмол қилишдан сақланинг. Ўйинлардан сўнг, кийимларни алмаштиришга, душга тушиб ювинишга, пайпоқларни алмаштиришга ўзингизни ўргатинг. Миллий ўйинлар ўз ўрнида замонавий спорт турларида: баскетболчиларни, волейбол, гимнастикачиларни, енгил атлетикачиларни профессионал маҳоратини ошишига ёрдам беради. Қуйида миллий ўйин намуналаридан келтирамиз.

«Оқ теракми-кўк терак?»

Майдончадаги ўйинчилар икки гуруҳга бўлиниб, бир-бирларидан 15—20 м масофа нарида бир-бирларининг қўлларини маҳкам ушлаган ҳолда сафланадилар. Қўрқин ташлаб ўйин бошловчи аниқланади ва:

Оқ теракми-кўк терак? Биздан сизга ким керак?

дейди. Қарши томондаги жамоа эса биронта ўйинчининг номини айтиб чақиради. Танланган ўйинчи югуриб бориб, хоҳлаган икки ўйинчининг қўллари орасидаги «занжир»дан узиб ўтишга ҳаракат қиладди. Агар ўйинчи бунга эришса, у ғалаба қилган ҳисобланади. Рақиб ўйинчиларининг бирини «асир» қилиб олиб кетади. Агар, у ўйинчиларнинг орасидаги «занжирни» узолтса, у ҳолда ўзи уларга «асир» бўлиб қолади. Сўнгги иккинчи жамоадан рақиб жамоасининг биронта ўйинчи

сининг номини айтиб чақирилади, ўйин шу тарзда давом этади.

Ўйин белгиланган вақт тугагунча ёки ҳамма ўйинчилар чақирилгунча давом эттирилади.

Ўйин қоидаси: 1. «Занжир»нинг бир еридан икки марта узиш тақиқланади. 2. «Занжир» фақат бирлаштирилган икки қўллардан ташкил топган бўлиши шарт. 3. «Занжир»ни узишдан олдин чалғитувчи ҳаракатлар қилиш мумкин.

Бу ўйин ўқувчи ва талабаларда тезкорликни, чаққонликни ва эпчилликни тарбиялайди, спортда эса енгил атлетиканинг турли масофага югуриш тезкорлигини тарбиялашда қўлланиши мумкин.

Гардишни мўлжалга олиш

Бу ўйинда бир неча киши қатнашади. Болалардан бири девор, тахта ёки бино бурчаги орқасига яшириниб, тахтадан (темирдан ёки пластикадан) ясалган кичик элак катталигидаги гардишни (тўртбурчак шаклида бўлса ҳам бўлади) чирпирак қилиб тепага кетмакет отиб туради. Мерганлар чирпирак бўлиб учаётган гардишни мўлжалга олиб катта теннис коптогини отадилар. Ким гардишга кўпроқ копток теккизса у ютган ҳисобланади.

Бу ўйин асосан мерганлик сифатини тарбиялаши билан бирга, енгил атлетиканинг найза улоқтириш спорт турида ҳам машқ ўрнида қўлланилиши мумкин.

«Ким чаққон?»

Ўйин майдончада ўтказилади. Майдончага чизилган доиранинг ўлчами ўйинчиларнинг сонига (4—5 нафар) боғлиқ бўлади.

Бошловчи майдон ўртасида туради, ўйинчилар эса ўз доираси чизиғи ташқарисига ўтирадилар. Бошловчи ва ўйинчилар олдиндан сигналлар турига қараб ким-кимнинг ўрнини эгаллашини келишиб оладилар. Келишилган сигналлар тури қуйидагича бўлиши керак: чапақ чалиш, ҳуштак чалиш, бошловчининг турли ҳаракат қилиши. Бошловчи ўйин бошланишига сигнал беради. Шундан кейин ўйинчилар ўзаро келишилган сигналларга мувофиқ жойларини алмаштирадилар. Бошловчи шу пайтда биронта ўйинчининг жойини эгаллаб олишга интилади. Жойсиз қолган ўйинчи бошловчи бўлиб қолади. Ўйин давом эттирилади. Бирон

марта ҳам жойсиз қолмаган ўқувчи ёки эпчил талаба чаққон ва ғолиб деб эълон қилинади.

Бу ўйин талабаларда эпчиллик, чаққонлик сифатини тарбиялайди. Спорт машғулотларида бу ўйин баскетбол, қўл тўпи, футбол ўйинчиларининг маҳоратларини оширишда яхши ёрдам беради.

Копток ўйини

Бу ўйин қиз болалар ўртасида кенг тарқалган. Ўйинчи коптокни ерга уриб бир айланиб, гавда мувозанатини сақлаб бориши шарт, бунда ўйинчи ҳар бир айланиб коптокни ерга урганда копток ўйинчининг бўйи билан баравар кутарилиши керак. Шу тарзда айланиб коптокни тўхтатмасдан бир меъёردа энг кўп ерга урган қиз бола ўйинда ютиб чиққан ҳисобланади.

Ушбу миллий ўйинимиз ҳозирги замон бадний гимнастикасининг копток билан машқ бажариш белгиси ҳисобланади. Бу ўйин ёш қизларда мувозант сақлаш қобилиятини мустаҳкамлашга ёрдам беради.

Дугиш ўйини

Ўзбек халқининг жанговар мусобақаларидан бири ўтмишда шундай номланган. Мусобақа кўпгина байрам ва сайиллар, тўйлар тугаши арафасида уюштирилган. Унда асосан ўн саккиз, йигирма беш ёшлар атрофидаги йигитлар иштирок этишган. Қишлоқ йигитларининг жанговарлиги, довюраклиги, чидамлилиги ва чаққонлигини синаб кўриш мақсадида оқсоқоллар икки қишлоқ, маҳалла ёки кўча болаларини бир жойга тўплаб «қишлоқ билан қишлоқ дугиш» деб эълон қилади. Шундан кейин икки тараф йигитлари бир-бирларига қарши «жанг» бошлайдлар. Бу «жанг» мусобақалари ҳозирги замон Олимпиада ўйинларини эслатиб, ҳар хил спорт турларидан иборат бўлган.

Мусобақанинг ўзига хос шартлари бор. Унга амал қилиш барча иштирокчилар учун мажбурийдир. Ўйиннинг асосий шarti шундан иборатки, «жанг»да рақибларнинг нозик жойларига уриш қатъиян тақиқланади.

Икки жамоа (қишлоқ) ўртасидаги дарё, кўча, тепалик улар учун чегара ҳисобланади. Ўйиннинг ҳақамлари бўлади, улар ҳар иккала жамоа вакилларининг келишуви билан сайланиб, мусобақаларни олиб борадилар. Ўйинда «жангчи»лар қўлга қўрол олиши ёки

бошқа воситалардан фойдаланиши мумкин эмас. Мусобақада фирромлик қилган ва қويدани бузган иштирокчиларни ҳакамлар ўйиндан четлаштирадилар. Ўйинлар шароит ва имкониятга кўра 3—4 соат давом этади. Ҳар бир қишлоқнинг энг кучли баҳодирини ўз йигитларига сардорлик қилади. Дугиш ўйинини қатнашувчилари жанговар шарқ якка кураши сирларининг барча усулларини ниҳоят даражада яхши ўзлаштирганлиги ҳозирги кунда ҳам эл оғзидан тушмай келади. Ўзбек халқи орасида бу мусобақанинг кўп ҳудудларда бир қанча турлари учрайди (Турон, фарғонача, бухороча кураш усуллари).

«Пирр» этди

Бу ўйинда иштирокчилар сони чекланмайди. Ҳамма қатнашувчилар бир жойга тўпланишиб, ўз сафларидан чечанроқ болани ўйинбоши қилиб сайлашади. Ўйинбоши қушларнинг номини айтганда болалар «Пирр этди, пирр этди» сўзларини такрорлаб туришлари ва қўлларини юқорига кўтаришлари керак.

Ўйин қуйидагича бошланади:

«Чумчуқ — пирр этди, пирр этди, Ғоз пирр этди, пирр этди», Ўйинбоши юқоридаги сўзлар орасида: «Дарахт пирр этди, стол пирр этди ёки эшик пирр этди» ва ҳоказоларни айтиши ҳам мумкин. Бу сўзлар шунчалик тез айтиладики, уни такрорлаётганлар шошиб қолиб, гапларидан адашиб, стол пирр этди, дарахт пирр этди, бино пирр этди, деб қўлларини юқорига кўтарадилар. Сўзидан адашиб кетган (эътиборсиз ўйинчи) стол, дарахт, бино сўзлари айтилганда «Пирр этди, пирр этди» деб қўлини юқорига кўтарган бола ютқазган ҳисобланади. Ютқазган бола эса ўз ҳамроҳлари томонидан берилган хилма-хил топшириқларни бажариши шарт.

Бу ўйин болаларда ҳозиржавоблик, тез фикрлаш, диққат-эътибор кўникмаларини шакллантиради.

«Сунур-сунур»

Ўйинда асосан қизлар икки гуруҳга (4—10 нафар) бўлиниб иштирок этадилар. Улар орасидаги масофа 8—10 м бўлиши керак, ўйинчилар қўлларини узатганда қўл тегмай ўтишлари лозим. Ҳар бир гуруҳнинг онабошиси ўз жамоаси аъзоларига қулоғига шивирлаб янги «ном» қўйиб чиқади. Бу ишни тез бажарган онабо-

ши ўйинни бошлаш ҳуқуқига эга бўлади. У бошқа жамоа аъзоларидан хоҳлаган боланинг ёки қизнинг кўзларини рўмолча билан боғлаб беркитади ва «Супур-супурни» бошланг деб буйруқ беради. Ҳар икки жамоа қизлари қўлларини олдинга узатган ҳолда уларни гоҳо ўнг, гоҳо чап томонга қараб тебратиб «Супур-супур» деб турадилар. Бошловчи жамоанинг онабошиси ўз жамоасидаги қизлардан бирини яширин номи билан чақиради. У қиз келиб, кўзи боғланган ўйинчининг пешонасига секингина чертади ва ўз жойига бориб ўтириб, «Супур-супурни» айтиб ўртоқлари қатори қўлларини тебрата бошлайди. Онабоши кўзларини беркитиб турган қизга «Чертганни топ» деб буюради ва унинг кўзини ечиб юборади. Агар у чертган болани топа олмаса, ютқазган бўлади ва ютуқни қўлга киритган гуруҳ томонида қолади, чертган ўртоғини топса, ўйинни давом эттириш навбати қарши томонга ўтади. Натижада томонларнинг бирида ёлғиз бир ўйинчи қолса (онабоши ҳисобга кирмайди), ўйин тугаган ҳисобланади. Ютқазган томоннинг қизлари ўйин ўйналган жойни сув сепиб супуриб чиқадилар.

Тўп тегиш

Бу ўйиндан 4 тадан 20 тагача катта ёшдаги ўғил болалар қатнашади. Майдонга диаметри 4—6 м га тенг доира чизилади. Қатнашувчилар бошловчи танлашади. У доира марказидаги тўпни кўриқлаши лозим. Қолган ўйинчилар доира ташқарисига жойлашадилар.

Раҳбарнинг сигнали билан ўйинчилар доирага югуриб кирадилар ва тўпни тегиб (туртиб) доирадан чиқаришга ҳаракат қиладилар. Бошловчи эса тўпни тегишга ҳаракат қилган ўйинчини туртишга интилади. Тутилган ўйинчи ўйиндан чиқади. Тўпни доиранинг ташқарисига тегиб чиқарган ўйинчи бошловчи бўлиб қолади ва ўйин унинг сигнали билан қайта бошланади. Ўйин иштирокчилари ўйинни хоҳлаган вақтгача давом эттиришлари мумкин. Энг кўп марта ва узоқ вақт бошловчи бўлиб турган ўйинчи ғолиб деб топилади.

Ўйин қондаси: 1. Бошловчи ёки ўйинчилар тўпни қўллари билан туртишлари мумкин эмас.

2. Тутилган ўйинчи четга чиқиб туради ва бошловчи алмашгандан кейингина қайта ўйинга тушишга ҳақли.

3. Ўйинчилардан бири бошловчининг орқасига сак-

раб миниб олиши ва сакраб қочиб кетиши мумкин. Фақат ўйинчини бошловчи қўли билан ушламаслиги шарт.

Бу ўйин ўсмирларда эпчилликни, чаққонликни тарбиялайди, уни спорт ўйинлари (футбол, баскетбол, регби, қўл тўпи) учун ёрдамчи машғулот сифатида қўллаш тавсия этилади.

Тўп — чуқурчага

Ўйинда катта ёшдаги ўғил болалар қатнашади. Ўйинчилар икки жамоага бўлиниб, старт чизигида икки қатор бўлиб сафланадилар. Бунда ўйинчилар кучлари ва оғирликлари бўйича тахминан тенг бўлган ҳолда жуфт-жуфт бўлиб туришлари лозим. Қарши томонга 8—10 м масофада иккинчи чизиқ чизилиб, унинг орқасига тўпнинг катталигига тенг чуқурчалар ковланади. Чуқурчаларнинг сони ўйинда қатнашаётган жуфт ўйинчиларнинг сонига тенг бўлиши, оралиғи эса 0,5 м дан ошмаслиги керак. Майдон ўртасида ҳам шундай битта чуқурча ковланади.

Ўйинни бошловчи, рақиб жамоа ўйинчиларидан бирининг елкасига чиқиб олади ва унинг кўзини боғлайди. Кўзи боғланган ўйинчи тўпни оёқлари билан думалатиб қаршисидаги чуқурчага туширмоқчи бўлади. Агар тўп чуқурчага тушса, ўйинчилар ролларини алмашадилар. Тўп чуқурчага тушмаса, устидаги ўйинчини, рокага (спорт чизигига) ча олиб келади. Шундан кейингина ўйинчилар ролларини алмашадилар.

Ўйинчи тўпни марказдаги чуқурчага туширганда шу жамоа ўйинчиларининг хаммаси қарши жамоа ўйинчиларининг елкасида марказдан старт чизигигача келиш ҳуқуқига эга бўладилар. Шундан сўнг жамоалар ролларини алмашадилар ва ўйин давом этади. Чуқурчаларга тўпларни кўпроқ туширган жамоа ғолиб чиқади. Чуқурчаларга бир нечта ўйинчи ёки жамоанинг ҳамма аъзолари тўпларни бир пайтда думалатишлари ҳам мумкин. Бундай пайтларда ўйинчилар кўзларини боғлашлари шарт эмас. Бунда тўпларни чуқурчаларга тезроқ туширган жамоа ғолиб чиқади.

Ўйин қоида си: 1. Чуқурчадан чиқиб кетган тўп ҳисобга кирмайди. 2. Ҳар бир ўйинчи тўпни чуқурчага туширишга икки марта уриниб кўриши мумкин.

Доирага торт

Ерга ёки полга ўйин иштирокчиларининг сонига қараб доира чизилади. Ўйинчилар бир-бирларини қўлларидан ушлаган ҳолда доира атрофида чизилган чизиқ ташқарисида қўл ушлашиб турадилар. Бошқарувчининг буйруғи билан ўйинчилар бир-бирларини доирага тортиб киритишга ҳаракат қиладилар. Доира чизигидан ичкарига қадам қўйишга мажбур бўлган ўйинчи ўйиндан чиқади, ўйин давом этади.

Ўйинчилар камайган сари доира ҳам кичикроқ бўлиб боради. Ҳаммадан кейин қолган ўйинчи кучли ва эпчил деб топилади.

Ушбу ўйин регби, баскетбол, волейбол, қўл тупи ва теннис ўйинчиларида эпчиллик ва чаққонликни тарбиялашда катта фойда беради.

Йигирмага етказ

Майдоннинг бир томонига диаметри 8 м га тенг катта доира чизилади. Унинг ичига бурчакларини доирага текказиб катта тўғри тўртбурчак чизилади, катта тўғри тўртбурчакнинг ичида ундан 30 см масофада яна битта (кичик) тўғри тўртбурчак, унинг ичига учбурчак, учбурчакнинг ичига эса кичик доира чизилади. Катта доирадан 10—15 м масофада отиш чизиғи чизилади. Қатнашувчилар жамоага бўлиниб чизиқ орқасига сафланадилар.

Ўйинчиларнинг ҳаммаси навбат билан кичик доирани мўлжаллаб тўп отади. Агар отилган тўп кичик доира ичига тушса —5, учбурчакка тушса —4, кичик тўғри тўртбурчакка тушса —3, катта тўғри тўртбурчакка тушса —2 ва катта доира ичига тушса —1 очко берилади. Тўп отилгандан сўнг ўйинчи тўпни олиб навбатдаги шеригига отади. Тўпни отгандан сўнг ўз шериклари турган қатор ортига бориб туради. Йиғилган очколар сони 20 тадан ошган ёки кўпроқ, очколар тўплаган жамоа ғолиб ҳисобланади.

Ўйин қоидаси: тўп отишда ўйинчи чизиқни босиб юборса, очкоси ҳисобланмайди.

«Йигирмага етказ» ўйини ёшларни моҳирликка ўргатади. Мерганлик спортида нишонга олиш, енгил атлетикада найза улоқтириш, футбол ўйинида эса коптокни нишонга тепиш кўникмаларини тарбиялайди.

Қиличбозлик

Ўзбекистонда ва шарқ мамлакатларида кенг тарқалган бу жанговар ўйин ва ҳимоя воситаси бир неча минг йиллик тарихга эга. Шунинг учун қиличбозлик ўйини санъатига илгари давлат миқёсида жангчи аскарлар тайёрлаш учун катта эътибор берилган. Бу спорт тури кучни, эпчилликни, қурол ишлатишда моҳирликни талаб қилиб, голиб спортчига ҳурмат ва шуҳрат келтирган.

Болалар кичик ёшидан бошлаб қиличбозликка ўратилган, унинг бир неча усуллари бўлган:

1. Икки киши таёқ билан қуролланиб, бир-бирлари билан таёқ уриштириш ва уни рақиб қўлидан тушириб юборишга уриниш. Бола таёқ билан фақат рақиб таёғига уради, ўзига ҳеч қандай шикаст етказмайди.

2. Ҳар икки киши иккитадан таёқ билан қуролланиб (ўнг ва чап қўлда) бир-бирларининг таёқларига ҳар хил ҳолатда урадилар. Таёқлардан бирини қўлидан тушириб юрган бола ютқазган ҳисобланади.

Қиличбозлик ҳозирги замон Олимпиада ўйинларидан ўрин олган бўлиб, спортчида эпчиллик, моҳирлик, чаққонлик, эгилувчанлик жиҳатларини, ҳаракат сифатларини тарбиялайди.

Қармоқча

«Қармоқча» — халқимизнинг қадимий ўйинларидан бўлиб, уни очиқ ҳавода ёки бино ичида, жисмоний тарбия дарсларида ҳамда танаффус вақтларида ўтказиш мумкин. Ўйин учун 3—4 метрли арқонча керак бўлади. Арқончанинг бир учига кичик халтачада қум ёки қилиқ боғлаб қўйилади.

Ҳамма болалар доира ҳосил қилиб турадилар. Бошловчи доира ўртасида туриб, арқончани ўз атрофида айлантира бошлайди. Арқонни айлантирганда халтача ердан баланд кўтарилмаслиги лозим. Ўйинчилар оёқларига халтача тегиб кетмаслиги учун сакраб турадилар. Арқон учига боғланган халтача ўйинчининг оёғига тегса, у қармоқча илинган ҳисобланади ва доира ўртасига чиқади. Энди бу ўйинчи бошловчи сифатида арқонни айлантира бошлайди.

Ўйин ниҳоятда оддий ва қизиқарли бўлгани учун ўқувчи болалар унда ўз маҳоратларини намойиш қила оладилар. Қим чаққон ва ҳушёр бўлмаса, қармоқча

илинаверади. Уртага тушган ўйинчилар бу ўринда узоқ туриб қолмасликлари учун ўйинчиларни тезроқ қармоққа илантириб олишга ҳаракат қилинади, яъни арқонни айланиш тезлигини оширади ёки пасайтиради. Ўйин қизиқроқ ўтиши ўқитувчига боғлиқ. Ўйинни мураккаблаштириш, яъни ўйинчилар қўлига копток бериб, улар ўйин давомида коптокни бир-бирларига узатиб туришлари мумкин.

Бу ўйин, ўсмирларни ҳушёрлик ва чаққонликка ўртади, оёқ мушаклари кучини оширишга, мия вестибуляр аппаратини ривожлантиришга, эпчиллик қобилиятини мустаҳкамлаш ва оширишга хизмат қилади.

Бу ўйиндан баскетбол, волейбол, бадий гимнастика, енгил атлетика, оғир атлетика, қўл тўпи, футбол мураббийлари ўз машғулотларида фойдаланишлари мумкин.

Қўлингни бер

Ўйин майдончаси ҳар томондан чизиқлар билан чегараланади. Бир ўйинчи қувловчи қилиб тайинланади. У майдонча ўртасида туради. Қолган ўйинчилар унинг атрофида тўпланадилар.

Қувловчи «Мен қувловчиман!» деганда ҳамма ўйинчилар ҳар томонга югуриб кетадилар. Қувловчи уларни ушлаш пайига тушади. Орқасидан қувловчи келаётганини сезган ўйинчи «қўлингни бер» деб ўртоғини ёрдамга чақириши мумкин. Қўл ушлашган жуфт ўйинчиларни ушлаш мумкин эмас. Агар қувловчи ўйинчиларни бири иккинчисининг қўлини ушламасдан олдинроқ уни ушлаб олса, ушланган ўйинчи билан жой алмашади, яъни ушланган ўйинчи қувловчи бўлади. Агар қувловчи узоқ вақтга ҳеч кимни тута олмаса, ўқитувчи унинг ўрнига бошқа қувловчини тайинлайди. Ўйин болаларда ўз ўртоғини хатарли пайтда қутқариб, унга ёрдам бериш каби ижобий хусусиятларни тарбиялашда ёрдам беради.

Бу ўйин футбол, баскетбол, қўл тўпи, енгил атлетика машғулотларида мураббийлар фойдаланиши учун тавсия этилади.

Кўз боғлаш

Ўйин иштирокчилари бир-бирлари билан қўл ушлашиб, доира ҳосил қилиб турадилар. Ўйин раҳбари ўйинчилардан иккитасини давра ўртасига чақиради. Улар-

нинг кўзларини тоза рўмолча билан боғлаб, бирининг қўлига қўнғироқ ёки икки кичкина тош бериб қўяди. Кейин иккала ўйинчи икки томонга олиб бориб қўйилади.

Ўқитувчи ўйин бошлашга бўйруқ бериши билан қўлида ҳеч нарса бўлмаган ўйинчи кўзи боғланган ўртоғининг отини айтиб чақиради. Номи чақирилган ўйинчи жавоб ўрнига қўнғироқни чалади ёки тошларни бири-бирига уради. Тутувчи бола товуш чиққан томонга қараб юради ва ўз ўртоғини ушлашга ҳаракат қилади. Қочувчи ҳам ўз навбатида овоз чиқариб қочади, аммо ўзоққа қоча олмайди, чунки доира ҳосил қилиб турган болалар ҳаракат чегарасини сақлаб турадилар.

Агар қўнғироқ ушлаган ўйинчи рақибининг қўлига тушса, ролларини алмаштирадилар ва қочувчи ушлангунга қадар ўйин давом эттирилади. Ундан кейин рақабар кўз боғлаш учун янги икки ўйинчини тайинлайди. Ўйин шу тарзда давом эттирилади. Барча иштирокчилар кўзи бойланган ўйинчилар майдонча чегарасидан ўзоқлашиб кета олмайдиган қилиб даврага тизилиб турадилар.

Бургут ва бургутча

Иштирокчилар «Бургут» ва «Бургутча» ни танлайдилар. Майдон ўртасига кичик доира «Бургутча»га уй чизилади. Доиранинг ўртасига тўп қўйилади. Ундан 1 м нарида квадратда «Бургут» жойлашади. Майдоннинг бир томонидан «уй», иккинчи томонидан «йўлакча» ажратилади. Ўйинчилар — кичик қушчалар «уй» ичига жойлашадилар.

Ўқитувчи: Бошладик,— деб буюриши билан «Қушчалар» «Бургутча»нинг «уй»ига томон югурадилар ва у қўриқлаб турган тўпни олиб қочмоқчи бўладилар. «Бургутча» эса доирадан чиқмасдан уларни тутишга ҳаракат қилади (бунинг учун у қўли билан «Қушча»ларга тегса бас. «Бургут» эса бутун майдон бўйлаб «Қушча»ларни тутиб «Бургутча»га ёрдам беради. Тутилган «Қушча»лар қарама-қарши томондаги йўлакчага бориб турадилар. «Қушча»ларнинг биронтаси «Бургут» ва «Бургутча»га тутилмасдан тўпни «уй» томонга олиб қочишга эришса, унда ўйин тўхтатилиб, янги «Бургут» ва «Бургутча» танланади. Ҳамма «Қушча»лар тутилиб, қолган пайтда эса бошловчилар ўз ўринларида қоладилар ва ўйин қайта такрорланади.

Уйин қоидаси.

1. «Қушча»лар ҳам, «Бургутча» ҳам доира чизигини босиб ўтолмайдилар. Бу қоида бузилганда, тўп жойига қўйилади.

2. Агарда «Қушча» йўлакча ёки уй чизиқларига тўпни олиб боргунча «Бургутча» ёки «Бургут» томонидан тутилмаса, у ғалаба қилган ҳисобланади.

3. «Бургут» майдондаги ҳамма (тўпли, тўпсиз) ўйинчиларни тутиши мумкин.

4. «Қушча»лар тўпни бир-бирларига узатиб, олиб қочишлари мумкин.

Ушбу ўйин ўқувчи ва талабаларда чаққонлик, эпиллик ва эгилувчанлик сифатларини тарбиялайди. Шу билан бирга ўйинда баскетбол, қўл тўпи, волейбол ва регби ўйинларининг белгилари бор. «Бургут» ва «Бургутча» ўйинидан юқорида кўрсатилган спорт турлари бўйича тайёрланиш машғулотларида фойдаланиш мумкин.

Подачи

Диаметри 3—4 м катталиқдаги доира чизилади ва оҳақ бўр билан белгиланади. Доира ичида учта ўйинчи қўлида чим хоккей анжомига ўхшатиб ясалган таёқни ушлаб туради.

Доира ташқарисида ҳам ҳужумчилар уч жойда жойлашиб турадилар. Доиранинг ўртасида ёғочдан ясалган (баландлиги 5—6 см) нишонлар 10—15 см оралиқда, доира шаклида қўйилган бўлади.

Уйин бошлангач, доира ташқарисида 1 метр узоқликда турган ҳужумчилар кичик тўпни бир-бирига тез ошириб, қулай фурсат топиб, доира ичидаги ҳимоячиларни чалғитиб, нишонларни бирин-кетин йиқитишга киришади.

Доира четидаги чизиққа копток қўйиб, ўртадаги нишонни уришга бир марта рухсат берилади. Сўнгра ҳимоячилар доира чизигига коптокни қўйиб, зарб билан ташқарига, узоқроққа уриб чиқаради. Нишонни копток билан уриб йиқитган жамоага 2 очко берилади. Уйин бир неча бор қайтарилгандан кейин ҳимоячилар ҳужумчилар билан жойларини алмашадилар. Уйинда кўпроқ очко тўплаган жамоа ғолиб чиқади.

Уйин қоидалари: 1. Уйин вақтида доира ичидаги ҳимоячиларнинг доира чизигидан чиқиб кетишлари манқилинади. 2. Ҳимоядаги ўйинчиларнинг таёғи ҳужумчи-

ларга тегса ёки доира чизигидан ташқарига чиқса, жарима очко берилади. 3. Ҳўин вақтида ҳўжумчилар таёғини юқорига кўтарса, хавфли ҳаракат ҳисобланади. 4. Хавфли ҳаракат тез-тез такрорланса, Ҳўинчи бир неча дақиқага Ҳўиндан чиқарилади.

Синов саволлари

1. Ҳўбек миллий Ҳўинларининг келиб чиқиш тарихини биласизми?
2. Миллий Ҳўинларнинг умумтаълимдаги ўрни қандай?
3. Жамоа Ҳўинлари тўғрисида нималарни биласиз?
4. Чаққонликни тарбияловчи Ҳўинларни биласизми?
5. Тезкорликни тарбияловчи Ҳўинларни-чи?
6. Эгилувчанликни тарбияловчи Ҳўинларни-чи?
7. Кучни тарбияловчи Ҳўинларни-чи?
8. Чидамлиликни тарбияловчи Ҳўинларни-чи?
9. Ҳўзирги замон Спартакиадаси ва Олимпиада Ҳўинларига ўхшаган қандай миллий Ҳўинлар бор?

IV БОБ

Жисмоний тарбиянинг табний-илмий асослари

Жисмоний тарбияни илмий асосда ташкил этиш инсон организмнинг ривожланишини, уни ташқи муҳит билан боғлиқлигини, ёшининг турли босқичларида потенциал ва мослашувчанлик имкониятларини билишни тақозо этади.

Ҳўрта аср олимларининг буюк намояндаларидан бири Ибн Сино уз асарида одам ёшини тўрт қисмга бўлади:

1. Ҳўсиш ёши, бунга Ҳўсмирлик ҳам киради, бу 30 ёшгача давом этади.
2. Ҳўсишдан тўхташ ёши, бу 30 дан 40 ёшгача бўлган давр.
3. Чўкиш ёши, бу ўртача ёшдаги одамларга мансуб бўлиб, 60 ёшгача давом этади.
4. Кучсизланиш ёши: бу умр охиригача чўзилади-ган қарияларнинг ёшидир.

Ибн Сино одамлар ёшини тўрт қисмга бўлиш билан қаноатланмай, шу ёш учун бадан тарбия машқларининг таснифини (классификация) қолдирган.

Мунтазам равишда жисмоний тарбия билан шуғул-

ланиш орқали организмда содир бўладиган ўзгаришлар ҳақидаги бу билим спорт машқлари ва усуллари-дан тўғри фойдаланиш имконини беради.

Спорт билан шуғулланганда турли машқлардан ҳар хил вақтларда фойдаланиш ОАТ (олий асаб тизими)ни такомиллаштириш ва асаб жараёнининг фаолиятини ривожлантириш имконини беради.

Инсон организми биологик система сифатида

Табийий фанлар жисмоний тарбия фанининг асоси бўлиб, тиббий-биологик фанларнинг тўплами: биринчи навбатда анатомия, физиология, морфология, биология, гигиенани ўз ичига олади. Жисмоний тарбия назариясининг услублари ва спорт машғулоти шу фанлар эришган ютуқларга боғлиқдир.

Инсон организмидаги барча аъзолар доимо бир-бири билан узвий боғлиқ ҳолда ҳаракатда бўлади, организм фаолияти ҳар хил шароитдаги атроф-муҳит билан вегетатив алоқага киришади.

Ташқи табиат ва ижтимоий-социал шароитлар инсон организмига ҳар доим ўзининг фойдали ёки зарарли таъсирини кўрсатади. Инсоннинг ўзига хос фазилатларни, онглиликни ўстириб, соғлиқни мустаҳкамлайди, ақлий ва жисмоний меҳнатга чидамликни оширади.

Кейинги пайтларда одам физиологиясини ўрганиш соҳасида, шунингдек организмга жисмоний тарбиянинг турли иқлим шароитидаги таъсири ҳақидаги амалий ишлар туфайли, бой маълумотлар тўпланди, иқлим физиологияси деган янги фанга асос солинди. Бу соҳада олинган маълумотлар физиологияга оид бўлиб, булар организмнинг иссиқ иқлим шароитидаги фаолиятини таҳлил этади. Иқлим физиологияси фанининг бирдан-бир катта ютуғи иссиқ иқлимнинг таъсири бу одам организмига ўрганилганидир. Ўзбекистон шароитида жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланган спортчилар организмида бўладиган ўзгаришларни Ўзбекистон иқлим физиологияси фани олимларидан А. С. Шаталина, А. И. Яроцкий, М. Б. Франк, Р. Н. Прозоренко, Д. Худойбердиев, А. Б. Колтунов, А. Н. Ковели, Р. А. Аҳмедов ва бошқалар ўз илмий ишларида ифодалаб берганлар.

Иқлимни белгиловчи мавжуд элементлардан бири —

ҳавонинг ҳаракатидир. Олиб борилган кузатишларга қараганда Ўзбекистонда қуёш горизонтдан юқори туради ва очиқ кун кўп бўлиб, очиқ ҳаво ҳарорати бошқа ҳудудлар ҳароратига қараганда анча фарқ қилади. Бир йиллик қуёшли кунларни ҳисоблаганда 2900—3100 соати ташкил қилади. Оврупо ўрта чизигидаги қуёшли кунларнинг йиллик миқдоридан тахминан икки-икки ярим баробар ошиқдир. Масалан, Тошкентда бир йилда 314 кун ҳаво очиқ бўлади.

Охирги 5—7 йил давомида республикада об-ҳаво ва иқлим шароитининг ўзгариб кетиши натижа-сида ҳавонинг нисбий намлиги камайиб кетди ва у маҳаллий шароитга ҳам тааллуқлидир. Абсолют намлик (ҳаводаги сув буғларининг симоб устуни бўйича миллиметрлар ҳисобида ифодаланиши) ўртача бир йилда симоб устунининг 6—7 мм ни ташкил қилган бўлса, охирги 3 йилда бу кўрсаткич симоб устунининг 8—10 мм ни ташкил қиладиган бўлади.

Нисбий намлик кўпинча 60—70 фоиз атрофида бўлади. Айрим кунларда 10 фоизгача, ҳатто 5 фоизгача пасаядиган бўлса, ҳозирги вақтда намликнинг нисбий қиймати май-июнь ойларида 60—80 фоиз чегарасида бўлмоқда.

Ўзбекистонда ташқи муҳитнинг ҳамма омиллари, ҳеч шубҳасиз инсон организми фаолиятига катта таъсир қилади.

Республикада об-ҳаво ва иқлимнинг тубдан ўзгариши туфайли юрак ва қон-томир касалликларига чалинган кишилар сони тобора ортмоқда. Инсон организмининг бу касалликларга бардошлилигини ошириш учун жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиб, организмни чиниқтириш керак.

Инсон организми доимо ташқи муҳит билан алоқада бўлади. Модда ва энергия алмашуви бетўхтов содир бўлиб туради. Кислородсиз ва озикланишсиз ҳеч бир ҳужайра ўзининг ҳаётий фаолиятини нормал ҳолда сақлай олмайди. Доимий равишда модда ва энергия алмашинуви ассимиляция жараёнларининг бир томони билан ифодаланади.

Энергиянинг имконияти унинг организмда йиғилиши билан кислород ва озикланувчи моддаларнинг организмда ҳаракатланиб, ўзлаштирилиши билан, диссимиляция жараёнлари билан, яъни биоэлектрик, механик кимёвий энергиянинг ажралаб чиқиши ҳамда моддалар-

нинг мураккаб равишда ўзлаштирилиши билан ифодаланеди.

Тана ҳаракатининг бошқарилиши

Организмда иссиқлик овқат моддаларининг оксидланиши натижасида ҳосил бўлади. Бу жараён моддалар алмашинувининг кечишига боғлиқ. Моддалар алмашинуви қанча шиддатли бўлса, яъни организмда овқат моддалари қанча кўп оксидланса, шунча кўп иссиқлик ҳосил бўлади. Организмда иссиқлик асосан мушакларда вужудга келади. Одам тинч турганда ҳам мушакларда иссиқлик ҳосил бўлаверади. Юрганда эса организм тинч ҳолатдагига нисбатан иссиқлик 60—80 фоиздан ортиқ ҳосил бўлади. Иссиқлик мушаклардан ташқари жигар, буйрак ва бошқа ички аъзоларда ҳам ҳосил бўлади.

Организмда ҳосил бўлган иссиқлик доимо ташқарига чиқариб турилади, ҳеч бир овқат организмда узоқ вақт йиғилиб қолмайди. Иссиқликнинг ҳосил бўлиши ва ташқарига чиқарилиб турилиши *терморегуляция* дейилади ва бу жараён мураккаб механизмлар орқали содир бўлади. Одам танаси учун нормал ҳарорат 36,6—37,0°C ҳисобланади. Энергиянинг бир суткада умумий сарфланиши асосий модда алмашинувидан олинади.

Асосий модда алмашинуви ички аъзоларнинг, нафас йўллариининг иш фаолиятига, скелет мушаклари тонусининг сақланишига ёрдам берувчи тўхтовсиз модда алмашинув фаолиятига боғлиқ бўлади. Ҳозирги замон маълумотларининг кўрсатишича, бу ўринда скелет мушаклари асосий роль ўйнайди.

Асосий алмашинувнинг катта-кичиклиги бир қанча омилларга, энг аввало, гавданинг оғирлиги ва унинг тузилишига боғлиқ. Гавданинг оғирлашиб бориши билан иссиқлик ажралиб чиқиши, бинобарин, овқатга бўлган талаб ҳам ошади, овқатланишга бўлган талабни тана вазни белгилайди.

Озиқланиш: овқат ҳазм қилиш жараёни муносабати билан овқат қабул қилишда қатнашадиган мушакларнинг иши туфайли энергия алмашинувини оширишга олиб келади. Оксидланиш жараёнлари оқсилли овқатлар истеъмол қилганда кўпроқ кучаяди (30—40 фоизга), ёғли овқатлар истеъмол қилганда алмашинув 4—14 фоиз, углеводлар эса 4—7 фоиз кучаяди.

Жисмоний иш ва спорт машғулотлари билан боғлиқ бўлган меҳнат фаолияти суткалик энергия сарфини белгилайдиган муҳим омил ҳисобланади: ақлий меҳнатда эса жуда кам энергия сарфланади. Энергиянинг умумий алмашинуви скелет мушаклари орқали 45 фоиз, асаб орқали 2—5 фоиз, қолганлари эса ички аъзолар орқали содир бўлиши аниқланган. Ҳатто ўтириш каби бироз мушак ҳаракатида ҳам модда алмашинувини ётишга нисбатан 12—15 фоиз, тик турганда 20 фоиз, секин юришда 80—100 фоиз, югуришда 400 фоиз ошади. Шиддатли, жадал спорт машқларини бажарганда энергия сарфланиши тинч ҳолатга нисбатан 10—20 марта ошади.

Жисмоний зўриқиш пайтида модда алмашинувининг ошиши ҳаракат қилаётган мушакларда оксидланишнинг кучайиши билан боғлиқ. Бу фаолият пайтида бутун организм, бу ишга аралашмайдиган ички органлар ва мушаклар ҳам жалб қилинади. Шартли қўзғатувчилар таъсирида скелет мушакларининг тинч ҳолатига нисбатан ҳам алмашинув ошиши мумкин, масалан, мусобақада қатнашиш олдидан руҳий ҳолат пайтида.

Ҳаракат аппарати физиологияси — мушак физиологияси

Мушаклар тананинг кўп қисмини ташкил этган махсус аъзолар бўлиб, қисқарувчанлик хусусиятига эга. Мушак асаблардан келадиган импульслар таъсирида рефлекс йўли билан қисқаради. Мушакнинг қисқариши, биринчи қарашда, мустақил бўлиб кўринса ҳам, ҳақиқатда асаб тармоғига, моддалар алмашинувига, қон айланишига, нафас олиш ва нафас чиқаришга ва бошқа бир қанча кимёвий жараёнларга боғлиқ.

Мушаклар ёрдамида ҳайвон ва одам организмнинг барча ҳаракатлари вужудга келади.

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

Текис толали мушаклар. Текис толали мушаклар текис мушак ҳужайраларидан тузилган.

Кўндаланг тарғил толали мушаклар. Кўндаланг тарғил мушаклар узун ва кўп ядроли толалардан тузилган. Бу толаларнинг шакли ҳар хил бўлиб, бир учи ўткир, иккинчи учи ўтмас бўлади. Мушак толаларининг ўтмас учи пайга айланиб кетади.

Кўпчилик мушаклар патсимон ёки дуксимон тузилишда бўлади. Мушакларнинг шакли ва уларнинг тузилиши физиологик аҳамиятга эга. Мушакнинг кўндаланг кесими қанчалик катта бўлса, у шунчалик кучли бўлади.

Мушакларнинг асосий хусусиятлари

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

Кўндаланг-тарғил мушакнинг хусусияти бутунлай бошқача. Кўндаланг-тарғил мушаклар нормал шароитда ҳаракатланувчи асаблар орқали келадиган импульслар таъсиридагина қисқаради. Текис толали мушаклар секин ва узоқ қисқарса, кўндаланг-тарғил мушаклар тез қисқариб, тез бўшашади.

Ҳар бир мушакнинг бир учига юк осиб, уни чўзишга ҳаракат қилинса, мушак бунга қаршилик кўрсатади, агар осилган юкнинг оғирлигини кўпайтириб мушакни қанча кўп чўзишга ҳаракат қилсак, унинг қаршилик кўрсатиши шунча ортади, яъни осилган юкнинг оғирлигига жавобан мушак шунча кам чўзилади. Бу мушакнинг эластиклигини кўрсатади.

Мушакларда энергия алмашинуви

Мушакнинг тахминан 80 фоизини сув ташкил қилади. Мушакдаги сувнинг миқдори одамнинг ёшига қараб ўзгаради, ёш улғайган сари мушакда сувнинг миқдори камайиб боради. Текис толали мушакларда кўндаланг-тарғил мушакларга қараганда сув кўпроқ бўлади. Мушак таркибига кирадиган қолдиқ моддаларнинг кўп қисми (90 фоизи) оқсиллардан иборат. Мушак таркибига оқсиллардан ташқари экстрактив моддалар — карнозин, анзерин ва карнитин ҳам киради. Мушакда ёғ ҳам бор. Мушакдаги ёғ захира овқат моддаси ҳисобланади. Калий тузларининг миқдори кўпроқ бўлса, натрий тузларининг миқдори бирмунча камдир. Мушакларнинг фаол ишлашида калий ва магний тузлари мувозанатда бўлиши катта роль ўйнайди, улар асосан уч гуруҳга бўлинади:

1. Эрийдиган глобуляр оқсиллар;
2. Эрмайдиган ҳолдаги фибриляр оқсиллар, яъни мушакни қисқартирувчи элементлари — миофибриллар оқсили;
3. Жуда қийинлик билан эрийдиган оқсиллар.

Биринчи гуруҳдаги оқсилларга турли ферментлар киради ва улар мушак иши учун энергия манбаи вазифасини ўтайдиган биокимёвий ўзгарувчанликни вужудга келтиради. Бу оқсилларнинг кўпини кристалл шаклида ажратиш мумкин. Бундай оқсиллар қаторига миоген киради. Иккинчи гуруҳдаги оқсилларга миозин ва актин киради, улар мушак қисқарганда кимёвий энергияни механик ишга айлантирувчи асосий манба ҳисобланади. Учинчи гуруҳга кирадиган оқсиллар ҳозиргача ҳали яхши ўрганилмаган, улар мушак тўқимасининг асосини ва мушак толасининг пўстини ҳосил қилади.

Мушак қисқарганда содир бўладиган кимёвий жараёнлар, асосан икки фазада: кислородсиз — анаэроб режимда ва кислородли аэроб режимда ўтади. Бу иккала режимда ҳам бир қанча кимёвий ўзгаришлар вужудга келади.

Мушакларнинг қисқариши учун кислороднинг бўлиши шарт эмас, кислород бўлмаганда ҳам мушак қисқара олар экан. Лекин мушак кислородсиз шароитда узоқ вақт қисқариб тура олмайди — тезда чарчаб қолади. Мушакларнинг узоқ вақт қисқариб туриши учун кислород бўлиши шарт.

Анаэроб режим: мушакларнинг қисқариши учун керак бўлган энергия анаэроб режимда ҳосил бўлади. Бу режимда мушаклар таркибида бўлган фосфор бирикмалари парчланиб, сут кислотасига айланади. Бундай фосфор бирикмаларига аденозинтифосфат кислота, креатин фосфат кислота ва гексозомонофосфат киради. Юқорида келтирилган биринчи икки бирикма фосфат кислотанинг аденозин ва креатин билан бўлган бирикмаларидан иборат. Аденозин ва креатин эса оқсилларнинг парчланиши натижасида ҳосил бўлади. Гексомонофосфат гликоген ва фосфат кислотадан ҳосил бўлган бирикмалардан иборатдир.

Аэроб режим: кислород иштирокида гликогеннинг парчланиши туфайли ҳосил бўлган сут кислота парчланади, бунинг натижасида сув ва карбонат ангидрид ҳосил бўлади. Сут кислотанинг парчланиши натижасида ҳам энергия пайдо бўлади.

Иш вақтида организмда содир бўладиган ўзгаришлар

Ишлаётган организмда фақат мушаклар ишидагина эмас, балки бошқа бир қанча органларнинг ишида ҳам ўзгаришлар содир бўлади. Мушак иши вақтида қон айланиш, юрак уриш, нафас олиш ва чиқариш, буйрак тер безлари ва баъзи ички секреция безларининг ишлари ҳам ўзгаради.

Органлар ишлаётганда уларнинг қон билан таъминланиши шиддатлироқ бўлади, яъни бу вақтда бошқа органларга қараганда ишлаб турган мушаклар қон билан кўпроқ таъминланиб туриши керак. Ишлаб турган мушакларни етарли миқдорда қон билан таъмин этиш учун улардаги капиллярлар кенгайиб, ўзидан кўпроқ миқдорда қон ўтказиши. Шу билан бирга юрак уриши тезлашади, юракнинг систолик ҳажми кенгайиши ва бунинг натижасида юракнинг дақиқали ҳажми ҳам оширилади.

Мушаклар кучли ишлаётган вақтда оксидланиш жараёнилари ҳам шиддатли ўтади ва кислородга бўлган талаб анча ошади. Ишлаб турган мушакни етарли миқдорда кислород билан таъминлаш учун нафас тезлашиши керак. Нафас олишнинг тезлашиши фақат ишлаб турган мушакларга кислород етказиб бериш учунгина керак бўлмай, балки оксидланиш жараёни натижасида

кўп миқдорда ҳосил бўладиган карбонат ангидридни чиқариб юбориш учун зарурдир.

Қонда карбонат ангидридининг кўпайиши натижасида нафас олиш маркази таъсирланиб, машқлари нафас олиш ва чиқариш тез ва чуқур бўлади. Бу эса ўпка вентиляциясини тезлаштиришга олиб келади. Агар тинч турган вақтда ўпка вентиляцияси бир дақиқада тахминан 7 литр бўлса, таъсир ҳаракатда, спорт билан шуғулланганда мушаклар иши вақтида 60—70 литрга етади.

Мушаклар ишлаб турган вақтда буйрак ва тер безларининг иши ҳам кучаяди. Буйракда сийдик ҳосил бўлиши тезлашади ва кўпаяди. Бунинг натижасида организм фаолияти учун зарарли бўлган моддалар сийдик орқали ташқарига чиқариб юборилади. Бундан ташқари тер безлари тана ҳароратининг турғун бўлишида ҳам иштирок этади.

Мушак иши вақтида ички органлар ишининг ўзгариши марказий асаб тармоғи томонидан бошқариб турилади. Марказий асаб тармоғи, хусусан, бош мия ярим шарлари пўстлоғидан келадиган импульслар фақат мушак иши вақтидагина ички органлар фаолиятини ўзгартириб қолмай, балки қилинадиган иш олдида организмни шу ишга тайёрлайди.

Кўпинча одам оғир ишга киришмасдан олдин унинг организмида бир қанча ўзгаришлар содир бўлади: юрак уриши кучаяди, қон томирлари кенгаяди, нафас олиш тезлашади. Шундай қилиб, организм оғир иш қилишга олдиндан тайёрланиб туради.

Машқ қилиш ва унинг организмга таъсир этиши

Мушакларнинг иши организм ва мушакларнинг ўзи учун ҳам жуда катта аҳамиятга эга. Организмнинг чидамли ва чиниққан бўлиши ҳамда тараққий этишида жисмоний меҳнат ва жисмоний тарбия катта рол ўйнайди. Жисмоний меҳнат ва жисмоний тарбия билан шуғулланувчи кишиларнинг мушаклари яхши тараққий этган, пишиқ ва пухта бўлади. Бундай одам оғир ишни чарчамасдан узоқ вақт бажара олади. Аксинча, жисмоний меҳнат ва жисмоний тарбия билан шуғулланмайдиган кишиларнинг мушаклари кучсиз бўлади. Бундай кишилар озгина жисмоний меҳнат қилиши билан тез чарчаб қолади ва организмнинг тикланиш даври жисмоний тарбия ёки жисмоний меҳнат билан доим шуғулланиб турган кишиларга нисбатан узоқ давом этади.

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

Доимий жисмоний машқ бажариш натижасида қон айланиш органлари ишида ҳам ўзгариш юз беради. Бадан тарбия билан шуғулланган кишиларда, шуғулланмаган кишилардагига қараганда юрак уриши (тинч ҳолатда) секин бўлади, бир дақиқада чиқарилган қон миқдори кўп бўлади. Жисмоний машқлар билан доимий шуғулланиб турган кишиларда юрак уриши секин бўлса ҳам юракнинг систолик ва дақиқалик ҳажми кўпаяди, чунки бундай одамларда юрак мушаклари тараққий этган ва кучли бўлади.

Доимо жисмоний машқлар билан шуғулланиб келган кишиларда юракнинг дақиқали ҳажми, систолик ҳажмининг ошиши ҳисобига кўпаяди, бунда юракнинг уриш тезлиги ортиқча ўзгармайди. Жисмоний машқлар билан шуғулланмаган кишиларда эса юракнинг дақиқали ҳажми юрак уришининг тезлашиши ҳисобига бўлади. Бунда систолик ҳажм ортиқча ўзгармайди.

Организмнинг табиатда содир бўладиган турли ўзгаришларга чидамли бўлишига, ҳар хил касалликларга қаршилиқ кўрсата олиши ва чиниқишига жисмоний машқлар бажариш орқали эришиш мумкин.

Овқат ҳазм қилиш органлари — оғиз бўшлиғилан бошланади. Бу бўшлиқнинг вазифаси овқатни чайнаб майдалашдир. Майдаланган овқат қизилўнғачдан ўтиб ошқозонга тушади. Бу ерда овқат 6—8 соатгача туриши мумкин. Ошқозондан ингичка ичакка ва ингичка ичакдан йўғон ичакка ўтади. Оғиз бўшлиғида овқат 15—18 дақиқа туради. Бу ерда физик ўзгаради (сўлак билан ҳўллаш ва чайнаш), кимёвий (ферментлар таъсирида) қайта ишланади. Оғизда овқат шиллиқ пардада жой-

лашган таъм билиш, тактил ва ҳарорат рецепторларини қўзғатади. Овқат организмга тушганда сулак биринчи таъсир қилувчи овқат ҳазм қилиш суюқлигидир. Инсон сулагиди нейтрол (ишқорий) муҳитда ўта кучли бўлган фермент бор. Ферментлар овқат билан ошқозондаги кислотали муҳитга тушгач, ўз кучини йўқотади. Оғиз бўшлиғидан ошқозонгача бўлган масофани овқат луқмасининг қуюғи 8—9 дақиқада, суюғи эса 1—2 дақиқада ўтади. Ошқозондаги силлиқ тўқималар ёрдамида овқат аралашади. Бу жараён 6—10 соат давом этади. Ошқозонда парчаланган овқат айрим бўлаклари билан 12 бармоқли ичакка ўтади. Овқат бўлаклари бу ерда ошқозон ости беши, ичак безлари, ўт таъсирига учрайди. 12 бармоқли ичакнинг узунлиги унча катта эмас, шунинг учун овқат, овқат қолдиқлари бу ерда узоқ ушланиб турмайди. Шу сабабдан бу ерда ажралиб чиқаётган ширали овқат массаси ингичка ичакка ўтади. Йўғон ичакда ҳазм бўлмаган (оқсилнинг) ва сўрилмаган оқсилнинг қўшимча қисми парчаланаяди. Доимий жисмоний машқлар, чиниқиш модда ва энергия алмашинувини ошириб, организмнинг озиқ моддаларга бўлган талабини кучайтиради, ҳазм шираларининг ажралишини кучайтиради, лекин мушаклар иши овқатнинг ҳазм қилинишига доимо ижобий таъсир қилавермайди. Мушаклар тинимсиз ишлаганда: масалан, марказий асаб тармоғида овқат ҳазм қилиш маркази тормозланиши мумкин, оқибатда овқат ҳазм қилиш органларининг ва безларининг қон билан таъминланиши қоннинг ҳаракатдаги мушакларга оқиши ҳисобига камаяди. Бу овқат ҳазм қилиш органларининг ишини сусайтиради.

Қон

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

1. Овқат моддалари ичакларда ҳазм бўлиб, қонга ўтади, қон эса овқатдан ҳазм бўлган моддаларни тўқима ва ҳужайраларга етказиб беради.

2. Тўқима ва ҳужайраларда юз берадиган моддалар алмашинуви натижасида карбонат ангидрид ва бошқа ташландиқ моддалар ҳосил бўлади. Бу моддалар қонга ўтади ва қон орқали чиқарув органларига олиб борила-

ди. Чиқарув органлари эса бу моддаларни ташқарига чиқариб юборади.

3. Қон ўпкада кислородга тўйиниб уни ҳужайраларга тарқатади.

4. Ички секреция безларида ишланиладиган гармонлар қонга ўтиб, қон орқали турли органларга боради ва шу тариқа органларнинг бир-бирига таъсир этиши таъминланади.

5. Қон элементлари организмга тушган ёғ ва зарарли моддаларга, юқумли микробларга қарши кураш олиб боради. Қонни бундай ҳимоя қилиш фаолияти организмда ишланиладиган махсус оқсил моддаларга ҳам боғлиқдир. Улар организмга тушган ёғ моддаларни микроб вирусларини парчалаш ва ўлдириш хусусиятига эга.

6. Қондаги озиқ моддалар, чунончи: кислород, сув, туз ва бошқа моддалар ҳужайра ҳамда тўқималарнинг ишлаши учун мувофиқ шароит яратиб беради.

7. Қон тана ҳароратини турғун қилиб тутишда ҳам катта роль ўйнайди. Қон томирларида айланадиган юради-ган қон, тери орқали иссиқликни ташқарига чиқариб туради ва шу йўл билан тана ҳарорати мувозанатини таъминлайди.

Қоннинг элементлари. Қоннинг шаклли элементларига қизил қон таначалари ёки эритроцитлар (эритрос — қизил демақдир), оқ қон таначалари — лейкоцитлар (лейкоцит — рангсиз) ва қон пластинкалари киради.

Эритроцитлар. Одамда эритроцитлар ядросиз, икки томони ботиқ, кулчасимон шаклда бўлади. Улар илик тўқимаси ҳужайраларида ҳосил бўлиб, дастлаб ядроли бўлади ва кейинчалик ядроларини йўқотиб, ядросиз шаклга киради. Эритроцитлар рангсиз қисм — строма ва рангли қисм — гемоглобиндан тузилган бўлиб, таркибида 60 фоиз сув ва 40 фоиз қуруқ модда бўлади. Қуруқ модданинг 90% ини гемоглобин, қолган 10% ини оқсил, липоид, углевод ва минерал тузлар ташкил этади.

1 мм³ қондаги эритроцитлар сони:

эркакларда 5 миллионта бўлса, аёлларда 4,5 миллионта бўлади.

Агар эритроцитларни биттадан кетма-кет тизилса, улар 187.000 км гача чўзилади, устма-уст қилиб тахланса, баландлиги эса 62.000 км га етади.

Одам организмда қоннинг умумий миқдори 5 литр бўлса, эритроцитлар сони 25 миллион чамаси бўлади.

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

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

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

Лейкоцитлар (оқ қон таначалари). Лейкоцитлар маълум шаклга эга эмас, ҳар хил ядроли ҳужайралардан иборат бўлиб, 1 мм³ қонда 6000—8000 та лейкоцит бўлади.

Лейкоцитлар тузилишига, рангига ва ядроларининг шаклига қараб бир неча турга бўлинади. Уларни асосан — донасиз лейкоцитлар ёки агрулоцитларга ва донатор лейкоцитлар — гранулоцитларга бўлиш мумкин.

Лейкоцитлар организмга тушган микроб ва ёт моддаларни ютишдан ташқари, турли-туман физиологик жараёнларда ҳам иштирок этади. Масалан, овқат ҳазм қилиш ва овқат сўриш вақтида лейкоцитларнинг сони кўпаяди (40% ошиб кетади). Бу ҳол овқатланиш лейкоцитози дейилади. Лейкоцитлар миқдори мушаклар иши вақтида ҳам кўпайиб кетади.

Қон пластинкалари — қон элементларининг учинчи туридир. Уларнинг шакли турлича: думалоқ, дуксимон бўлади. Қон пластинкалари иликдаги гигант ҳужайра-

8. Қон, қон таркиби, юрак тўғрисида нималар биласиз?
9. Қон элементлари (шакллари)га нималар киради?
10. Қон айланиш тармоқлари (системалари)ни биласизми?
11. Олий асаб тармоқлари тўғрисида тушунча беринг?
12. Ҳаракат-таянч аппаратларига нималар киради?
13. Пайлар ва уларнинг вазифаси нималардан иборат?

V Б О Б

Соғлом авлод — давлатимиз бойлиги

Соғлиқни сақлашнинг асосий тадбири — бу бадан-тарбиядир.

Соғлом турмуш тарзи (СТТ) ва соғлиқни сақлашда Абу Али ибн Сино асосан етти нарсага эътиборни кучайтириш зарурлигини уқтириб ўтади: буларга миждозни муътадил қилиш, ейиладиган ва ичиладиган овқатларни танлаш, гавдани чиқиндидан тозалаш, тўғри тузилишни сақлаш, бурун орқали олинадиган ҳавони етарли ва яхши олиш, кийимга эътибор бериш, жисмоний ва руҳий ҳаракатларни тартибга солиш (шу ҳаракат жумласига уйқу ва уйғоқлик ҳам киради).

Мижоз элементларнинг энг майда бўлақларидаги қарама-қарши кучларнинг бир-бирига таъсири маълум бир чегарага етганда пайдо бўлган кайфиятдир. Юқорида айтиб ўтилган элементларнинг дастлабки тури тўрт хил бўлади: иссиқлик, совуқлик, ҳўллик ва қуруқлик. Умуман олганда, мижоз иккига бўлинади. Биринчиси, ҳақиқий муътадил мижоз (шартсиз рефлекс), бунда мижоз эгасидаги қарама-қарши кайфиятларнинг миқдорлари тенг бўлади. Иккинчисида (шартли рефлекс) қарама-қарши кайфиятлар орасида мижоз мутлақо ўртада бўлмай, икки томоннинг бирига, яъни совуқлик ёки иссиқликка, ҳўллик ё қуруқликка ёки ҳар иккаласига мойилроқ бўлади.

Олимларнинг одам умрини узайтириш, касалликка дучор бўлишнинг олдини олиш ва соғломлаштиришда юқорида айтилган элементлардан фойдаланиш яхши натижалар берган эди. Афсуски, одамлар аста-секин мижоз ва бошқа тушунчаларни унута бошладилар.

Мамлакатимизда эркаларнинг ўртача умри 65 ёш, аёлларники эса 67 ёшга тушиб кетган бир вақтда, бу кўрсаткич АҚШда 73 ва 77 ёшни, Японияда эса 75 ва 79 ёшни ташкил этади. Эркаларнинг барвақт ҳаётдан

кўз юмишларига сабаб, кейинги пайтда уларда юрак-қон томир касаллигининг нисбатан кўп эканлигидир.

Аҳоли ўртасида тушунтириш ишларининг юқори савияда олиб борилиши, СТТга эътиборни кучайтириш, жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиш кўпгина мамлакатларда юрак хасталиклари билан оғриш кўрсаткичини анча пасайтирди. Америка олими Кеннет Купер томонидан ишлаб чиқилган жисмоний машқлар тўплами — аэробика ва шейпинг кўп мамлакатларда катта муваффақият билан қўлланиб, кўпгина одамларнинг соғлигини мустаҳкамлади ва юрак хасталиклари касаллигининг олдини олишда самарали восита бўлиб хизмат қиляпти.

Инсон ҳам ақлан, ҳам жисмонан бақувват, чиниққан бўлмоғи лозим.

Соғлом турмуш тарзи ва унинг мазмуни

Соғлом турмуш тарзи (СТТ) инсон маданий, жисмоний ривожланиши, меҳнат унумдорлиги ва ижодий фаолиятини оширишни ўз ичига олади. СТТнинг асосий таркибий қисмлари — самарали иш фаолияти, шахсий гигиена, зарарли одатлардан воз кечиш, белгиланган бир вақтда тўғри овқатланиш, жисмонан чиниқиш, жисмоний тарбия билан мунтазам шуғулланиб туриш.

СТТ — касалликларнинг олдини олишда асосий тадбирлардандир. СТТ — маълум миқдорда руҳий ва жисмоний талабларни қониқарли даражада амалга оширишга имкон беради.

Кун сайин соғломлаштириш услубининг турлари ошиб бормоқда: Жисмоний машқлар, овқатланиш меъёри, уйқу, ҳаммомдан фойдаланиш ва бошқалар ҳаракат фаолиятини ошириб боради.

Ҳамма нарса бир мақсадга — одамлар соғлигини мустаҳкамлашга қаратилиши керак.

Айрим муаллифлар «соғлиқ» тушунчасини инсоннинг ташқи муҳит таъсирига кўникиши билан боғласалар, бошқа бир қатор муаллифлар эса бу тушунча остида касал бўлмасликни ёки жисмоний камчиликнинг йўқлигини тушунишади. Биринчи фикрдаги муаллифлар маълум даражада ҳақлидир, чунки улар соғлиқни ҳаракатда, ўзгариш ва ривожланишда деб қарайдилар. «Соғлиқ» тушунчаси — инсон организмнинг фаолияти, унинг анатомик, физиологик, биокимёвий ва руҳий ҳо-

латидир. Ижтимоий омиллар соғлиққа, яъни шу ҳолатга ўз таъсирини кўрсатади, холос.

Инсонга табиат томонидан бир марта берилган ҳаётни эъозлаб қадрига етиш, туғилиш, ўсиш, улғайиш, ақлий ва жисмоний меҳнат қилиш, соғлиғини эъозлаш зарур. Ўзини ақлий ва жисмоний кучини ҳар хил фойдасиз ишларга сарфламаслик (чекмаслик, гиёҳвандлик қилмаслик, спиртли ичимлик ичмаслик ва Ҳ. к.) керак.

Табиат ер юзидаги жонзотлар эволюцияси даврида инсонни — бизнинг бобокалонларимизни кучли, чаққон қилиб яратди, ҳозирги инсон, ҳатто жаҳон рекордчилари ҳам жисмонан унга тенглашиши мушкул.

Инсон узоқ умр кўриши учун унинг жисмоний тайёргарлик даражаси юқори бўлиши керак ва бу ҳаёт қонуни бир неча миллион йиллар давомида исботланмоқда. Лекин фан-техника инқилоби даврида ўта кучли мушакларга эҳтиёж бўлмай қолди. Лекин фаолиятсизлик соғлиққа кони зарардир. Фаолият йўқ экан, ҳар қандай жисм ҳам вақт ўтиши билан нурайди, кучсизланади. Ҳаракатсизлик туфайли мушакларга оқиб келадиган озуқанинг (қон) сусайиши бошқа аъзоларга, ҳатто мияга салбий таъсир кўрсатади.

Мия фаолиятининг сусайиши меҳнат унумдорлигини пасайтиради. Ва аксинча, жисмоний машқ ва ҳаракат мия фаолиятини яхшилайти, фикрлашни кучайтиради.

Ҳозирги фан-техника тараққиёти асрида жисмоний ҳаракат сифатларига эҳтиёжнинг сусайишига қарамай, жисмоний тарбия ҳаракат сифатларини ривожлантириб бориш зарур.

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

«Инсон — табиатнинг олий мўъжизаси. У ўта нозик ва мураккаб жонзотдир. Аммо ҳаёт неъматларидан баҳраманд бўлиш учун инсон соғлом ва ақлли бўлмоғи керак», — деган эди И. П. Павлов.

Соғломлик даражасининг 50 фоизи ижтимоий таъминот ва турмуш тарзига, 20—30 фоизи экологияга, 20 фоизга яқини эса генетик омилларнинг таъсирига ва 8—10 фоизи соғломлаштириш тадбирларига боғлиқдир.

Талабалар спорт майдончалари ва спорт залларига яқин яшашларига қарамай кечалари ва айниқса, эрта-

лаб жисмоний тарбия машқларига вақт ажратмайдилар. Бу эса уларнинг соғлиғига салбий таъсир кўрсатади. Талабаларнинг жисмоний машқларни бажаришга эътиборсизлиги уларнинг жисмоний тарбиянинг моҳиятини, фойдасини тушунмасликдандир.

Моддий етишмовчилик, уй-жой масаласи, озиқ-овқат таъминоти ва сифати, ҳаво тозаллиги ва ҳоказолар турмуш тарзига ўз таъсирини кўрсатади. Овқат ҳазм қилиш органлари касалланишининг асосий сабаблари, нотўғри овқатланиш, шахсий гигиенага эътиборсизлик, спиртли ичимликларни ортиқча истеъмол қилиш, кун тартибига риоя қилмасликдир.

Йил мобайнида баъзи ҳодисалар ўзига хос ўзгарувчанликка эга, масалан, болалар ёзда куздагига нисбатан тезроқ ўсадилар. Кузда ўқувчи ёшлар фаолияти кучаяди, ёз охири ва куз бошларида организмнинг касалликка қарши курашувчанлиги ортади, чунки бу даврда мевалар пишиб одам организми витаминларга тўйинади, ёзда эса талаба ва ёшлар ҳордиқ чиқариб, дам олади, чиниқади. Маълум фаслда турли хил касаллик кўпаяди, масалан, маълум бир фаслда грипп, дизентерия ва бошқа юқумли касалликлар тарқалади. Радио ва телевидение орқали бериладиган об-ҳаво кундалигини эшитгач, биз «омадсиз кунларни» ҳам кўнгилдагидек ўтказишга ҳаракат қилишимиз лозим. Талабалар ҳафталик иш режаларини тўғри ташкил қилиб, ҳамма ишларни якшанба кунигача бажаришлари лозим. Якшанба дам олиш (кино, спорт, экскурсия ва х.к.) куни. Бундан унумли фойдаланиш талабаларнинг кейинги бир ҳафталик иш фаолиятини ўстиради.

Табиат қонунига кўра: кундузи меҳнат, кечқурун эса дам олиш (ухлаш) керак. Олимларнинг фикрича, бир кун мобайнида организмда 300 дан ортиқ ҳаётий жарраёнлар кечади.

Ҳаракат — ҳаётнинг бир қисми. Кўпгина ёшлар ўз соғлиқлари ҳақида қайғурмайдилар ва нотўғри овқатланадилар. Натижада бир кун келиб ўзини носоғлом, нохуш сезади. Аксинча, ўз соғлиғини сақлашга ҳаракат қилган инсон ўз организмнинг самарали фаолиятига эришади.

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишимизга қарамасдан ичкиликка ва чекишга йўл қўйсак соғлиғимизни мустаҳкамлай олмаймиз. Баъзи талабалар спиртли ичимлик ва тамаки туфайли ўз организмларида

қандай салбий жараёнлар кечаётганидан беҳабар бўладилар. Тамаки тутунидаги заҳарли моддалар, кўп аъзоларнинг кушандасидир. Бир қути чекилган сигарета оқибатида организмда 50—60 мг заҳарли газ туплангани, натижада ҳаво етишмаслиги юз беради. Оқибатда мия фаолияти зарар кўради, бош оғриши ва толиқиш каби иллатларга олиб келади. Текширишларнинг кўрсатишича, ҳар бир чекилган сигаретадан сўнг 5—10 дақиқа мушаклар фаолияти 15 фоиз пасаяди. Тамаки тутуни юрак қисқаришига ҳам таъсир кўрсатади. У юрак қисқаришини минутига 15—18 марта кўпайтиради. Бу ҳол инсон умрига заволят бўлади.

Кашандалар кўпинча юрак касалликлари — стенокардия ва инфаркт-миокард билан оғрийдилар.

Алкоголнинг инсон организми учун зарари жуда ҳам кучли. Бир марта спиртли ичимлик истеъмол қилиш одам жигарининг фаолиятини бир неча соатга ишдан чиқаради. Организмга алкоголь кириши туфайли юрак қисқариши пасаяди, қон босими пасаяди, нафас олиш маркази фаолияти ўзгаради, тери орқали кислород ютиш ва чиқариш қисқаради. Организм 15—20 кундан сўнг алкогольдан тула тозаланади. Шундан сўнг ҳам алкоголь иллатлари ўпка ва мияда сақланиб қолади.

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

Овқатланиш

Озиқ-овқат инсон ҳаёти учун зарурдир. Овқатланиш ҳақида аниқ ва тўғри тасаввурга эга бўлиш ҳар бир замонавий инсон учун шартдир. Қадимги юнон ва римликлар соғлом танда — соғ ақл, деган эдилар. Буни ҳозирги шароитга мослаб айтадиган бўлсак, кайфиятимиз,

меҳнат фаолиятимиз — тўғри дам олиш ва овқатланишимизга боғлиқ деймиз.

Уйда тўғри овқатланиш муҳим жараёнدير ва у маълум даражада билим ва маданиятни талаб қилади. Маълумки, эркак кишининг нормал оғирлиги бўйининг узунлигидан 100 см ни олиб ташлангандан қолган миқдорга тенг бўлиши керак. Ёш аёлнинг вазни анча енгилроқ бўлиши керак: бўйи 160 см бўлганда, оғирлиги 57,7 кг, 165 см да 61 кг ва ҳ.к. Чиройли қоматга эга бўлиш қийин. Ҳамманинг шунга интилишига қарамай, бу нарса соғлиқ ҳисобига ҳал бўлмаслиги керак. «Мен овқатланиш учун яшамайман, балки яшаш учун овқатланаман,— деган гапни биз доимо ёдда тутишимиз керак. Агар озишни истасангиз ушбу оддий қоидаларни ёдда тутинг ва риоя қилинг:

1. Ҳар доим бир вақтда ва тез-тез овқатланинг.
2. Овқатланиш оралиғида тамадди қилиб олманг, ширинликларга ўч бўлманг.
3. Овқатни шошмасдан, яхшилаб чайнаб енг.
4. Сўнгги марта уйқудан 2,5—3 соат олдин овқатланган маъқул. Ухлашдан олдин асло тамадди қилманг.

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

Маълумки, оқсиллар тананинг «синч-ғишти» ҳисобланади. Чунки фақат улар организмда тўқима ва ҳужайралар ҳосил қилиш манбаидир. Улар оқсиллар, ферментлар ва гармонлар таркибига кириб, ҳаётнинг асосий фаолиятида қатнашади. Бундан ташқари улар қисқариш ва қўзғалиш, ўсиш ва кўпайиш хусусиятига эга бўлиб, модда алмашинуви ва фикр юритишда катта аҳамиятга эгадир.

Инсонга бир суткада қанча оқсил керак деган саволга, академик А. А. Покровский 70 кг вазндаги кишига, бир кунда энг камида 80—100 г оқсил керак бўлади, деб жавоб беради. Хом нарсалар истеъмол қиладиганларга эса 25—30 грамм етарли деб ҳисоблайди.

Ёғларни кўп ҳолларда «куч-қувват» манбаи деб ҳисоблашади. Бу албатта, тўғри. Чунки 1 кг ёғнинг эришида 9,3 ккал, шунча углевод, оқсилдан эса 4,1 ккал

энергия ажралиб чиқади. Шу билан бирга ёғ организмдаги баъзи витаминларни сингдиришда, оқсилни тозалашда, касалликнинг олдини олишда, касалликларга қарши курашда ва ташқи муҳитнинг зарарли таъсирларига қарши туришда зарурдир. Кейинги вақтларда углеводлар ҳақида жиддий фикрлар айтилмоқда. Олимларнинг фикрича, шакарни кўп истеъмол қилиш организмда ёғнинг кўпайишига сабаб бўлади. Бошқа нуқтаи назардан эса қанд-шакар гликогеннинг манбаидир (юррак, мушак, жигарни озиқлантиради). Бундан қандай хулосага келиш мумкин? Шакар организм учун «оқ заҳар»ми ёки аксинча, зарур озуқами? Ҳамма нарса уни қанча истеъмол қилишга боғлиқ.

Биз бу ўринда мева ва сабзавотлардан олинган шакарнинг, қанчалик кўп бўлмасин, организм учун зарар эмас, балки фойдалилигини унутмаслигимиз лозим.

Ўсимлик озуқалари таркибда ортиқча моддалар учрайди ва одатда улар углеводлардан ажрамаган ҳолда ўрганилади. Улар организмда оғир ҳазм бўлади, лекин организм учун муҳим роль ўйнаб, ичаклар иш фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади, мия фаолияти ва қон билан таъминлаш ишларини яхшилайти. Физиологлар ва диетологлар фикрича, инсон учун бир кунда 5—15 г туз етарлидир. Баъзилар эса тузни фақат буғдой маҳсулотлари ва сабзавотлардан олиш мумкин ва бу одам организмни фаолияти учун етарли (2 г) дейдилар.

Истеъмол қилган овқатимизнинг қуввати кучли бўлиши керак. У ҳамиша меъёрида истеъмол қилиниши керак. Акс ҳолда, овқат ҳазм қиладиган аъзоларнинг иши оғирлашади, натижада овқат яхши ҳазм бўлмайди, кишини уйқу босиб, иш фаолияти сўсяди, баъзан мияда тормозланиш ҳоллари рўй беради. Шунинг учун бир кунда камида 3—4 маротаба овқатланиш керак.

Сув ҳам тирик организмда биохимик жараёнларни амалга ошириш учун муҳим роль ўйнайди. Сувсиз ҳаёт бўлмайди, дейилишининг боиси ҳам шунда.

Иқлимнинг жуда иссиқ бўлгани учун Ўзбекистон халқлари кун бўйи сув ичади, иштаҳалари яхши бўлмайди. Салқин тушгач эса, иштаҳа пайдо бўлиб, улар кучли ва тўйимли овқат истеъмол қиладилар. Текширишлар шуни кўрсатадики, Ўзбекистон халқларининг кечки таоми кучли бўлишига қарамасдан у яхши ҳазм бўлади, уларнинг уйқулари яхши, ўзларини соғлом ҳис қиладилар.

Ҳазм бўлмаган овқат одамга зарардир. Бу ҳақда ўрта асрларда яшаб ўтган суриялик табиб Абул Фароҳ сузларини эслаб ўтмоқ ўринли: «Ҳазм бўлмай қолган овқат, уни еган одамни ёйди». Мутахассислар сабзавотларни хом истеъмол қилиш, уни қовуриб ёки қайнатиб ёйишдан кўра фойдалироқдир, деб ҳисоблайдилар.

Овқатланишдан олдин қўлни ювиш кўпгина касалликларнинг олдини олади. Овқатланиш маданияти кайфиятни яхшилайти, иш фаолиятини кучайтиради. Маълумки, мева ва барча сабзавот турлари организмда ишқорларни кўпайтиради, гўшт, тухум, сут маҳсулотлари, қора нон эса кислотани оширади. Баъзи олимлар бу озуқа маҳсулотларини бир ва бир неча марта истеъмол қилишни (кун ва ҳафтада) тавсия этишади. Утказилган тадқиқотлар гўшт ва сабзавот қайнатмаси фойдадан холи эмаслигини ва организмда яхши ҳазм бўлишини кўрсатди.

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

Минг йиллар давомида ҳиндистонлик йоглар ва руҳонийлар тоғ ҳавосидан нафас олишни бир маромга йўналтириш ва организмни оч қолдириб даволаш усулларидан кенг фойдаланиб келганлар. Бу уларга одам организмнинг куч-қуввати ва унинг ички имкониятларини такомиллаштиришга ёрдам берган. Одамнинг миллион йиллар давомида шаклланган биологик табиати ўзининг ижтимоий фаоллигига узвий-гармоник боғлиқ бўлса, унинг соғлиғига фойдадир. Аждодларимиз ўз ўлжаларини излаганлар, тутиш учун уни қувлаганлар ва ўзларини ҳимоя қилиш учун эса курашганлар, қочганлар, яширинганлар, дарахтларга чиқа билганлар. Эътибор беринг, ҳар икки ҳолда ҳам улар доимо ҳаракатда бўлишган. Фан ва техниканинг ривожланиши туфайли эса биз янада кўпроқ инсон табиатига зид бўлган кам ҳаракатликка дучор бўлдик. Лекин инсон мураккаб руҳий ва фикрлаш қобилиятига эга жонзотдир. Спорт би-

лан мунтазам шуғулланиб бориш асаб тизимини, одам руҳиятини ортиқча «юк»дан халос қилади, умуман организмнинг фаолиятини яхшилаш, иш самарадорлигини оширишга хизмат қилади. Ишдан кейинги чарчашни қисман бўлса ҳам енгиллатишда, оила ва дўстлар орасида муомалани сақлашда, янги ва содиқ дўстлар топишда ҳам зарур аҳамиятга эга.

Чиниқиш

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

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

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

Чиниқиш ва унинг ижобий таъсири доимий машқлар ва тана кункишига боғлиқдир. Шунинг учун чиниқиш жараёнида олиб борилаётган муолажалар узлуксиз бўлиши керак, акс ҳолда ҳар бир узилиш тана мослашуви мувозанатини бузади. Соғлиқнинг ёмонлашуви, иш фаолиятининг пасайиши ҳолларида чиниқиш муолажаларини умуман тўхтатиб қўйиш ман этилади, лекин уни бирмунча қисқартириш фойдадан холи эмас. Бутун умр давомида чиниқиш муҳимдир.

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

Сурункали бронхит, тонзиллит (ангина), форингит хасталикларини фақат дори-дармонлар ёрдамида даволаш мумкин, деганлар хатога йўл қўйишади.

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

Товонни чиниқтириш учун оёқни ваннага солиб, 26, 28°C илиқликдаги сувдан бошлаб, 0,5°C пасайтириб борилади ва аста-секин ҳарорат 13—15°C илиқга келтирилади. Оёқ ваннасида сўнг товонлар яхшилаб артилади.

Оёқ ваннасидан фойдаланишнинг яна бир тури: бир тоғорага иссиқ ва иккинчи тоғорага совуқ сув қуйилади. Оёқлар олдин иссиқ сувда 1—2 минут, сўнгра эса совуқ сувда 20—30 с. тутиб турилади, бу ҳол 3—4 мартаба такрорланади. Чиниқишнинг бундай тури одатда ётиш олдидан фойдаланилади. Унинг ижобий таъсири инсоннинг психологик кайфиятига боғлиқ, одам қанчалик ўзини шу муолажага ишонтирса, у шунчалик тез натижага эришади. Чиниқиш соғлом турмуш тарзининг бир қисмига айланиши муҳимдир. Кун тартибига риоя қилиш, тўғри овқатланиш, фаол ҳаракатдаги ҳаёт ва чиниқиш — буларнинг ҳаммаси инсоннинг ёши ва соғломлигидан қатъи назар, энг ишончли ҳимоя воситасидир.

Ёш авлод соғлом турмуш тарзининг шаклланиши

Ёшлар соғлом турмуш тарзининг шаклланиши ҳар томонлама гармоник етук, фаол шахсни тарбиялашда муҳим омил ҳисобланади.

Соғлом турмуш тарзи, энг аввало, ишларни оқилона уюштиришни, ҳордиқ чиқаришни, овқатланишни, жисмоний фаолликни, шахсий гигиена қондасини, оила аҳиллигини ва зарарли одатларга барҳам беришни тақозо этади.

Назарий ва амалий меҳнат жараёнида СТТ (соғлом турмуш тарзи) катта аҳамиятга эга.

Бугунги кунда ёшларда соғлом турмуш тарзи шаклланишининг аҳамияти яна ҳам ошиб бормоқда. Ёш авлод ҳар хил таъсирларга ўта берилувчан бўлади. Иккинчи томондан олганда, бу даврда соғлом турмуш тарзини таъминлашда зарур онгли шахсий фаолият мукамаллашади. Бу соҳадаги фаолият келгусида келиб чиқиши мумкин бўлган касалликни ва зарарли одатларнинг олдини олиш имкониятини беради. Ёш авлод соғлом турмуш тарзининг шаклланишида буюк роль ўйнайдиган шахсдир.

Мамлакатимизнинг келажаги бугунги кунларда ўз фуқаролари учун олиб бораётган ва уларнинг жисмоний фаолиятини кучайтириш, ишчанлигини ошириш, чиниқтириш ва атроф муҳитнинг оддий ва экстремал таъсирига мослашишини таъмиллашга қаратилган тадбир ва чораларининг самарадорлигига боғлиқдир. Инсон соғлиги ва меъёрий жисмоний ривожини жамият ҳаёт кечи-

ришининг энг зарур шартидир ва инсоннинг ўзи учун зарур сифатдир. Сиҳат-саломатлик инсонга унинг ўз ишини аъло даражада бажаришига; узоқ умр кўришига, ҳаётий зарур органларнинг: қон айланиш, овқат ҳазм қилиш, суяк-пай тармоқларининг асаб тизимларининг фаолиятини яхшилашга ундайди. Ҳар бир талаба фаолик ва сиҳат-саломатлик кексаликда касаллик ва суст ҳаёт кечиришдан, хушчақчақ, кулиб юриш — бўзрайиб юришдан афзаллигига ишончи комил бўлиши керак. Сиҳат-саломатликнинг зарур шартларидан бири инсон ҳаракат фаолиятини ривожланганлигидир. «Сиҳат-саломатлик» ва «ҳаракат» тушунчалари узвийдир. Шунинг учун ҳам қадимда «кучли бўлай десанг — югур, ақлли бўлай десанг — югур, чиройли бўлай десанг — югур» деган сўзлар баланд жойга, ҳамма кўрадиган жойга ёзиб қўйилган.

Ҳар ким ўзини жисмонан тарбиялаши учун жисмоний тарбия ва спортнинг зарурлигини тушуниб етиши ва қунт билан ўзига ёққан маълум бир жисмоний машғулотлар тизими асосида саломатлигини шакллантириши керак. Буюк немис файласуфи И. Кант ўзининг «Касалликни руҳан енгиш қобилияти, фақат хоҳиш кучига боғлиқ» деган асарида ўз-ўзини тарбиялаш дастурини баён қилади. Унинг нуқтаи назарига кўра одам ўз табиати устидан ҳукмронлик қилса, у сенинг устингдан ҳукмронлик қилмайди. И. Кантнинг болалик ва ёшлик даврларида соғлиғи яхши эмас эди. Шунга қарамасдан ўз устида ишлагани учун, яъни ўз организмига мос машқлар топиб, 40 ёшга келиб унинг саломатлиги мустаҳкамланди ва умрининг охиригача (Кант 80 ёшида вафот этди) ҳеч қанақа касалликка дучор бўлмай, юқори даражада ишчанлик қобилиятини сақлади.

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

йўлни танлайди. Иккинчиси, махсус медикамент дорилар истеъмол қилиш, улар бош мия ҳужайралари фаолиятига таъсир қилиб, заифлантиради. Учинчи йўл энг самарали ва хавфсиз — жисмоний зўриқиш, югуриш, сувда сузиш, ҳар хил гимнастика машқларини бажариш.

Машқлар тўпламини танлашда меҳнат фаолияти турига эътибор бериш керак. Иш фаолиятида кам ҳаракатда бўладиган органлар ишини ҳисобга олиб, машқларда уларнинг ҳаракатини ё кучайтириш ёки сусайтириш керак. Маданий дам олишни яхши ташкил қилмаслик ҳам соғлиққа салбий таъсир кўрсатади. Муддатдан олдин кексайиш, семириб кетиш, асаб касалликларига чалиниш инсонни соғлиғига эътиборсизлик оқибатидир.

Талабалар жисмоний тарбия ва спорт машғулотларидан фойдаланиб ўз-ўзини тарбиялашга интилиши ёки уни бажариш учун режалар тузиши, уларнинг соғлиққа таъсирини назорат қилиб бориши керак. Фақат шу йўл билан жисмоний тарбия ва спортни одат тусига киритиб одамга сиҳат-саломатлик келтиришини тушуниш керак.

Спорт билан мунтазам шуғулланиб, мусобақаларда қатнашувчи спортчилар, қадди-қоматининг келишганлигини намойиш қилиб, ўзгаларда ҳавас ҳисларини уйғотади. Бў маънода спорт инсонни фақат жисмонан эмас, балки эстетик жиҳатдан ҳам тарбиялайди деб айта оламиз.

Ёш мутахассис жисмоний тарбия ва спортнинг фойдаси ва ҳаётда зарурлигини оммага етказиши керак. Шундай қилиб, машқ қилган, мушаклари кучли ривожланган кишилар ўзларининг тана тузилиши билан бошқалардан ажралиб турадилар, кам чарчайдилар, ақлий ёки оғир жисмоний меҳнатдан кейин ўзларининг иш қобилиятларини тезда тиклайдиган бўладилар. Бунга эса ёшлар доим интиладилар.

Бир қараганда жисмоний тарбия билан шуғулланишдан осон иш йўққа ўхшайди. Бироқ «ишни эртага қолдириш» одати кучга киради: эртадан бошлаб вақтлроқ тураман, арзимаган нарсага асабимни бузмайман. Эртадан бошлаб тонгги машғулотни бошлайман, ҳар куни сайр қиламан, «югураман» деймиз. Лекин «эртанги кунлар» ўтаверади.

Ўқув-меҳнат жараёнида гигиена, ўқишдан ташқари жисмоний ва спорт машғулотларини ўтказиш

Талабалар меҳнати — онгли фаолият бўлиб, билимларни ўзлаштириш кўникмасини ҳосил қилишга, фан ва техника, ишлаб чиқаришнинг турли соҳаларида ишлашнинг ўрганишга қаратилган. Ҳар қандай меҳнатдаги сингари ўқишда ҳам соғлиқни сақлаб туриш, юқори даражада ишчанлик учун ва бошқа сифатлар ҳар томонлама ривожланиши учун ҳеч нарса тўсқинлик қилмаслиги керак. Талабалар меҳнатини илмий ташкил қилиш (МИТҚ)ни баҳолашда мутахассисларнинг фикрича ўқишга сарф қилинадиган вақтнинг бўш вақтга нисбатининг аҳамияти муҳимдир.

Ўқув маълумотларининг йил сайин ошиши талабаларнинг меҳнатини ташкил қилишни такомиллаштиришни тақозо этади.

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

Ўқитишнинг анъанавий аудитория усуллари ишлаб чиқаришдан ажралиб қолганлиги, олий ўқув юртларининг академик ва тармоқ илмий муассасалари орасидаги алоқанинг бўшлиги кўпчилик ёш мутахассисларни техника ва технологиянинг янги турларини ишлаб чиқиш ва улардан фойдаланишга тайёр эмаслигига олиб келди, улар замонавий ишлаб чиқариш жараёнларини илмий тажрибаларни автоматлаштириш воситаларидан фойдаланиб татбиқ қилишга тайёр эмас.

Ақлий меҳнатни фаоллаштиришнинг муҳим омилларидан бири хотирадир. Ўқувчиларда фикрлаш жараёнларини жонлантиришда ўқитувчининг роли катта бўлса, хотирасини ҳар ким ўзи мустақил тарбиялаши ва мустаҳкамлаши керак. Хотирада сақлаб қолиш жараёнининг

самарадорлигини оширишни хоҳловчлар учун мутахассисларнинг бир нечта маслаҳатини келтириб ўтамиз:

1. Эслаб қолишни исташ зарур, чунки эркин равишда хоҳиш билан эслаб қолиш, тўсатдан эслаб қолишга нисбатан анча самарали бўлади.

2. Агар сиз ўқув материалларига оид баён-режа тузсангиз ёки уни тузилиш принципини яхшилаб ўйлаб, айрим қисмлари орасида мантиқий ўзаро боғланишни англасангиз, ўқув материални яхши эслаб қоласиз.

3. Хотирада сақлаб қолишни яна бир гоят аҳамиятли усули «матни ўз тилига таржима қилиш», деб айтиш мумкин. Ҳаммага маълумки, маълум даражада материални аниқ тушунмаслик уни ўз тилимизда яхши ифодалаб беролмаслигимизда сезилади.

4. Хотирада сақлаб қолишда расмларнинг роли каттадир. Самарадорликни аниқлашнинг анъанавий усули ўқитиш бўлса, билимни ўзлаштириш усули имтиҳондир.

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

Тадқиқотчиларнинг фикрича, жисмоний тарбия билан шуғулланиш ақлий меҳнатни уюштиришнинг таъсирли воситаларидан биридир. Ҳаракатчан фаолият ўзлаштиришнинг ўсишига, имтиҳонлар пайтида асабнинг мустаҳкамлашишига ёрдам беради. Маъруза олдидан беш дақиқа мияни психологик гимнастика қилиш, асабий ҳаяжонланишни камайтиради. Чарчаши ва асабий тангликни сувда сузиш билан йўқотган талабаларда ақлий меҳнат билан шуғулланишдан зарур кайфият, функционал ҳолат вужудга келиши исботланган.

Кун тартибида ўқув машғулотларини қўшиб олиб борадиган талаба спортчиларнинг мияси яхши ишлаши учун қулай шароит яратилади, чунки бир фаолиятдан иккинчи фаолиятга ўтганда фойдали ҳаяжонланиш манбалари ҳосил бўлади. Доминант марказ баланд кўтарилган ҳаяжонланиш билан ифодаланади, бу ҳол бошқа марказларни оз ёки кўп даражада тормозланишга олиб келади. Шу туфайли фаол иш учун, мия дам олиши учун яхши шароит яратилади. Бутун иш куни давомида доминантларни алмашинуви спортчи-талабалар ўқув материалларини дарс пайтида фаол ўзлаштиришига имкон беради, бунинг оқибатида ўзи учун сеvimли спорт тури билан шуғулланишга вақт ажратади.

Бир фаолиятдан бошқа фаолиятга ўтиш, асосий ишга ижодий ёндошиш ва спорт билан дўстлашиш, ҳар бир ишда муваффақиятни таъминлайди, ижобий ҳиссиётни вужудга келишига, бош миянинг тўла дам олишига олиб келади. Аълочи талаба бошқа талабалардан ўзларининг ғайрати, бутун ўқув йили давомида қиладиган режали меҳнати билан ажралиб туради. Яъни аълочи талабалар ўз касбини яхши эгаллаган уста ва ишчан бўлиши билан бирга уларда ўзига хос иш услуби ва ўсули шаклланади, бу эса уларнинг меҳнатини унумли қилади. Бир меъёрда ҳар куни бажарилган иш, онда-сонда зўриқиб қилинган ишдан кам чарчатади. Мамлакатимиздаги ўқув юртида одат тусига кириб қолган 45 дақиқалик дарс ва беш дақиқалик танаффусни мустақил машғулотларда ҳам сақлаб қолиш мақсадга мувофиқдир. Аълочи талабалар бўш вақтларини оқилона тақсимлашни яхши билишади, уларнинг вақти жамоат ишлари ва жисмоний тарбия машғулотлари билан ҳам шуғулланишга етади.

Ҳар хил соҳада МИТҚ мутахасссларининг асосий вазифаси ўқув дарсларининг ҳозирги замон ривожига билан одам миясининг қабул қилиш қобилияти орасидаги номутаносибликни тугатиш, талабаларни ҳар томонлама ривожлантириш, уларнинг саломатлигини, юқори иш қобилиятини сақлашдан иборат. Мутахассис-ўқитувчилар, психологлар ва физиологлар ўз фикрларида, тавсияларида қуйдагиларни қайд қиладилар: биринчидан, олий ўқув юртида талабалар ўқинининг дастлабки кунидан бошлаб ўзларининг фаоллигини оширишлари керак; иккинчидан, кун тартибида ўқув машғулотлари ва жисмоний тарбия машғулотлари кетма-кет алмашилиб туриши керак, фаолият турининг алмашиб

туриши, уларни тўғри ташкил қилиш, мианинг ҳар бир қисмларининг навбати билан дам олишига имконият яратади. Булажак мутахассисларнинг ҳар томонлама ривожланишига олиб келади. Одам организми ривожланишининг ҳамма босқичларида ҳаракат ва ўсиш функцияларида мушак фаолияти зарур шартдир. Одам биологияси ва физиологияси, мушаклар фаолиятининг аҳамияти жуда катта, уни ҳаётнинг бош белгиси деб баҳолайдилар.

Махсус тадқиқотларнинг кўрсатишича, паст даражадаги жисмоний фаоллик пайтида ақлий фаолиятнинг самарадорлиги 50 фоиз камаяди, бу пайтда бирор нарсага диққатни қаратиш кескин камайиб, асабийлашиш ҳоллари кўпаяди, тез чарчаш ҳоллари рўй беради, ўзи бажараётган ишга нисбатан қизиқиш камайиб, одам баджаҳл бўлиб қолади.

Демак, ҳаракат ҳар қандай мушаклар фаолияти учун, энг муҳими мианинг узоқ ва барқарор ишлаши учун зарур шарт экан.

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

Бадан терисининг тозалиги, нозиклиги, соғлом ранги, ажин тушмаслиги фақатгина оддий тери гигиенасига боғлиқ бўлиб қолмасдан, балки тўғри овқатланишга, ошқозон ва ичак ҳолатига, кун тартибига риоя қилишга, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга соф ҳавода сайр қилишга боғлиқдир. Қийим енгил, қулай бўлиб, ҳаракатни сиқмаслиги, қон айланишига ва нафас олишга ҳалақит бермаслиги керак. Оёқ кийими ҳам ўрнатилган гигиена қоидаларига мос бўлиб, оёқ

панжаларининг табиий ҳаракатини чекламаслиги, сиқ-маслиги, иқлим шароитига, йил мавсумига, турмуш ва иш хусусиятига мос келиши керак.

Талабаларнинг иш фаолиятини тиклаш ва оширишнинг қўшимча воситалари

Бугунги кунда организмда содир бўладиган тикланиш спортчиларни тайёрлаш тизимининг узвий қисми-дир, уларни банд қилишнинг қулай йўлини топишнинг аҳамияти ҳам анча катта. Машқ қилишлар, мусобақалар тикланиш билан узвий боғлиқ бўлиб, спортчилар тайёрлашнинг асосини ташкил этади. Тикланиш билан боғлиқ бўлган тадбирлар фақат аниқ спорт тури, булими, машғулотларнинг услуби ва тартиби, шуғулланувчиларнинг ўзига хос хусусиятлари (ёши, соғлиғи, таснифи, машқ қилиш даражаси ва ҳ.к.) билан яқин алоқада олиб борилгандагина амалий натижа бериши мумкин. Тикланиш воситаларидан туғри фойдаланиш купроқ машқ қилиш маданияти билан асосланади. Замонавий тренер (устоз) тикланиш ва чарчаш жараёнларини бошқара билиши, шунинг соҳада керакли билимлар тўплами билан таниш бўлиши керак (тикланиш воситалари ва усуллари ҳар бир спортчига мос бўлгандагина машқлар самара бериши мумкин, жисмоний юкланиш организмда чарчоқни келтириб чиқарувчи баъзи бир функционал ва тузилиш ўзгаришига олиб келади. Чарчатмайдиган машқлар бўлмайди. Тикланиш организм фаолиятининг иш бошлашдан олдинги ҳолатига қайтиш ва ундан юқори даражага кўтарилишидир. Чарчаш ва тикланишнинг бирлиги — машқлар физиологиясининг асосидир. Чарчаш машқларнинг бажарилишига қараб ҳар хил бўлади: дастлабки (бевосита вазифадан кейинги кислород етишмаслик оқибати), сўнгги (ошиқча анаболизмга олиб келувчи энергетик ресурсларнинг тикланиши (асосий) фаолияти ва иш қобилиятининг ўсиши). Бу билан боғлиқ бўлган учта поғона: чарчаш (функция ва иш қобилиятининг пасайиши), тикланиш ва суперкомпенсация, бу вақтда организм анча самарали иш бажара олади.

Организмнинг тикланиш қобилиятини жадаллаштириш мумкин, шунинг учун ҳам тикланиш тезлиги, юкланишнинг олдиндан белгилаб берадиган ва машқ қилиш даражасини аниқлаб берадиган кўрсаткичлардан бири-

дир. Тикланиш воситалари шошилиш равишда (машғулотлар орасида доимий ва метаболлик жараёнларга тезда таъсир кўрсатиш), одатдагидек, ҳар куни спорт фаолияти жараёнида (ва давом этувчи) организмни ўзига хос бўлмаган барқарорлигини ошириш ва қаттиқ чарчашнинг олдини олиш бўлади. Тикланиш воситалари 3 та асосий гуруҳга бўлинади: педагогик, психологик ва тиббий. Педагогик восита — юкланишнинг ва дам олишнинг оқилона бирлиги ҳамда машғулот даврини ҳисобга олиб, тез тикланишга имкон яратиб беради.

Тикланиш воситаларини қўллаганда уларнинг самардорлигини таъминловчи қўйидаги қоидаларга амал қилиш керак:

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

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

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

г) қўлланилаётган фармакологик ва бошқа воситаларнинг фойдаси, кам заҳарлиги, уларда кескин ҳаяжонлантирувчи, кескин тормоз қилувчи таъсирнинг йўқлиги, қўшимча таъсир қилувчи метаболлик фаолликнинг йўқлиги туғрисида тўлиқ ишонч бўлиши лозим;

д) тикланиш воситалари спорт турига, машғулотнинг вазифаси ва йўлига (этапига), бажарилаётган ва бажарилиши керак бўлган ишлар (нагрузкалар) характерига мос бўлиши;

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

Тикланишга бўлган табиий қобилиятнинг пасайиши оқибатида тикланишнинг махсус воситаларини бекор қилиш узоққа чўзилиши мумкин.

Қўшимча таъсирларнинг кучайиши, бу ерда тикла-

нишнинг педагогик психо-педагогик ва гигиена воситалари, спортчиларни тайёрлашнинг таркибий қисми бўлиб, улар ҳар хил ёшдаги спортчиларни тайёрлашда катта аҳамиятга эга бўлади.

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

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

Тикланиш воситаларидан фойдаланиш вақтида тайёргарлик даврига ва спортни турига боғлиқ ҳолда уларни табақалаштириш (дифференциялаш) керак. Физик таъсирнинг самарадорлиги қўлланилаётган омилларнинг миқдорига боғлиқ. Таъсир қилиш даражасига қараб ҳамма физик омилларни шартли равишда умумий таъсир (ванна, душ, ҳаммом, умумий уқалаш, ультрабинафша нурлари), бошланғич ҳаво босими таъсири, маҳаллий ванналар каби даволаш тадбирларига бўлиш мумкин.

Тадқиқотлар кўрсатишича, катта ишлардан (нагрузка) кейин умумтаъсир ишлар (нагрузка) орасидаги вақтларда айрим жойга таъсир қилувчи воситалардан фойдаланиш керак.

Физиотерапевтик даволаш тадбирлари (муолажалар); аёвчи, тинчлантирувчи таъсир (мисол учун ультрабинафша нур таъсири, хвойли ҳамда ҳаяжонлантирувчи контраст ҳар хил босимдаги даволаш тадбирлари, қўзғатувчи душ ва ҳ. к.). Шунинг учун ҳам тикланиш самарадорлиги кўпинча спортчининг асаб тизимига, чарчаш табиатига, ҳар бир аниқ ҳолларда ҳаяжонланиш ва тормозланиш омилига боғлиқдир.

Воситани тайинлаш пайтининг ҳам аҳамияти катта, мисол учун: тезда тикланиш учун даволаш муолажасини машғулот ва мусобақалардан кейин тезда (15—20 дақиқа) тайинлаш самарали бўлади, сўнг тикланиш тадбирларини 4—8 кундан кейин тайинлаш керак.

Дарҳақиқат, ҳар бир даволаш муолажаси организм учун маълум даражада қўшимча таъсир бўлгани сабабли унинг таъсир кучини меъёридан ошириб юбормаслик катта аҳамиятга эга. Шунинг учун ҳам уни мослигини ҳисобга олиб ҳафтада 3—4 марта (бунга гигиеник даволаш тадбирлари кирмайди) ўтказиб ундан 20—40 дақиқа олдин дам олиш керак. Асосий воситалардан узоқ вақт давомида фойдаланилса, организмда уларга кўни-киш ҳосил бўлиб, улар таъсирининг самарадорлиги аста-секин камаяди, бу эса тайинланган воситаларнинг ўрнини алмаштиришни тақозо этади. Тикланиш воситалари ичида уқалаш (массаж) нинг ўрни спорт амалиётида анча каттадир, ундан ҳар хил касалликларга қарши фойдаланиш зарурлигини ўз даврида Гиппократ ёзиб ўтган эди.

Ҳозирги пайтда ўз-ўзини уқалаш ҳам зарур, чунки уқалашни хоҳловчиларнинг ҳаммасини уқалашни ташкил қилиш анча қийин.

Шундай қилиб, ҳар кимнинг саломатлиги ўз қўлида, саломатлик учун курашиш керак, бахтли ҳаёт учун меҳнат қилиш керак. Бунинг учун одам ўзини руҳан ишонтириши керак.

Синов саволлари

1. Ўзбекистон иқлимини қисқача тавсифланг.
2. Соғлом турмуш тарзини сиз қандай тушунасиз?
3. Тўғри овқатланиш тўғрисида тушунча беринг.
4. Биоритмлар нима ва улар инсоннинг ҳаёт фаолияти билан қандай ўзаро боғлиқ?
5. Саломатлик ва беморлик тўғрисидаги тушунчалар.
6. Зарарли одатлар: чекиш, алкоголь истеъмол қилиш ва гиёҳвандликнинг саломатликка таъсири.
7. Чиниқишнинг қандай шакл ва усулларини биласиз?
8. Соғлом ҳаёт тарзининг шаклланиши.
9. Талабалар турмуши ва ўқишининг гигиеник хусусиятлари.
10. Жисмоний юкланишларнинг одам организмга таъсири.
11. Ўз-ўзини тарбиялаш ва соғлом ҳаёт тарзи.

Одам организмига жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг таъсири

Жисмоний ҳаракат фаоллиги

Талабалар соғлом турмуш тарзининг таркибий қисмини ҳаракат фаолияти ташкил қилади. Уқув йили давомида талабаларда дарс вақтидаги динамик ҳаракат фаолияти статик ҳаракат фаолиятига нисбатан 1:3, ўқишдан (дарсдан) кейингиси 1:8 бўлади. Бу эса ҳаракат фаолиятининг чекланганлигини кўрсатади. Гигиена қондасига кўра ҳар бир киши ҳаракат фаолияти билан бир кунда камида 1,3—1,8 соат шуғулланиши керак. 9-жадвалда талабалар ҳаракат фаолиятининг ақлий фаолиятга таъсири яққол кўриниб турибди. Туғри ва мунтазам равишда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланмаган талабалар барча фанларни у билан шуғулланмаганларга нисбатан яхши ўзлаштирадilar.

Жисмоний машқлар давомида организмда унинг функционал қувватини, тармоқлар ва уларнинг ўзаро алоқаларини маълум даражада кенгайтишини, бошқариш механизмларининг такомиллашишини, компенсатор-моллашув ўзгарувчанлик чегарасининг юқори кўтарилишини таъминлайдиган морфологик ва функционал жараён юз беради. Натижада организмнинг оддий ва ўта чидамлилиги унинг ташқи муҳитдан хилма-хил зарарли омиллар таъсирига қаршилиқ кўрсатиш қобилияти ортади, машқларга чидамлик ҳам ошиб боради. Бажарилмаган жисмоний машқлар тармоғи таъсири остида киши организмда содир бўладиган ўзгаришлар мушак ҳаракатларининг ўзига хослигига, машқларнинг меъёри ва услубига, соғлиқ, ёш, жинс ҳолатига, тайёргарлик натижасига боғлиқ бўлади.

Маълум даражадаги ўзгариш билан киши организмнинг қаршилиги кучаяди.

Жисмоний машқлар билан доимий шуғулланиш натижасида машқларга бардош беришнинг ривожланиш негизи — асаб фаолияти ва бошқариш механизмнинг такомиллашувидир. Асаб ҳужайраларининг ўзгарувчанлиги ва қўзғалувчанлиги асосида асаб жараёнлари ва уларнинг ҳаракатчанлик кучи ётади. Шартли рефлексларнинг пайдо бўлиши ва уларнинг барқарорлиги

тезлашади, модда алмашинув фаолияти маълум даражада жадаллашади. Мураккаб ўрта тармоқни бошқариш механизмлари мукамаллашади.

Қондаги гемоглобин таркиби ва эритроцитлар сонининг кўпайиши қонда кислород ҳажмининг ошишига имкон беради, лимфоцитлар сони ўртача кўтарилади, ишқорлилик ортади. Мушакларда, бош мияда, юрак мушакларида энергетик моддалар заҳираси кўпаяди. Тўқималарни кислород билан таъминлайдиган фермент тармоқлари фаоллигини оширади. Нафас олиш апаратининг маълум миқдорда функционал қуввати ортиб, қондаги кислород ҳажмининг кўпайиши жисмоний ҳаракат вақтида кислород ютилишининг ўсишини таъминлаб, ишга бўлган қобилиятни кўтариш имкониятини беради. Углевод захиралари кўпаяди, ёғ миқдори камаяди. Энергиянинг сарф бўлиши бир неча бор паст бўлади, лекин талабга жавоб бериш учун яна бирдан ўсиши мумкин.

Машгулотлар жараёнида хилма-хил қўзғатувчиларнинг катта миқдори вужудга келиб шаронт яратган анализаторлар функцияси такомиллашади.

10-жадвал

Жисмоний тарбия таъсирида талабаларнинг ақлий иш фаолияти даражасининг ўзгариши

Жисмоний фаоллик даражаси	Бир кундаги ҳаракат фаолияти (минг қаддам билан ифодаланган)	Жисмоний юкланишдан сўнг 24 соат ўтгач, ақлий иш қобилиятининг олдинги даражасига қайтиши
Талаба спортчилар		
юқори	28—31	92,7±1,1
ўртача	18—22	103,2±0,7
қониқарли	13—16	99,3±0,3
Асосий ўқув бўлими талабалари		
юқори	18—23	93,1±0,7
ўртача	14—16	102,6±0,6
қониқарли	8—10	100,1±0,4

Ҳаракат фаоллигининг таркибий қисми бу талабаларда соғлом турмуш тарзини ташкил қилишдир.

Жадвалдан кўриниб турибдики, катта жисмоний иш бажарилгандан 24 соатдан сўнг ҳам ақлий иш қобилияти олдинги даражада тикланмас экан, ўртача меъёрадаги-

дан кейин эса ақлий иш қобилияти тикланиши олдингидан ҳам яхши (100% олинган) меъёردа бажарилгандан олдингига яқин ҳолатда тикланади.

Организмдаги ўзгариш ифодаси асосан анализатор фаолиятида содир бўлади, проприорецепцияларнинг мушакларда такомиллашуви мушакларда бир меъёردа ҳосил бўлган сезувчанликнинг кучайиши ҳаракат бажарилишининг аниқлиги ва равонлиги ортади. Вестибуляр барқарорлик ўсади, вестибуляр аппаратнинг қўзғалиши билан боғлиқ фаолият ва махсус синовдаги вегетатив ҳаракатлар ва ҳаракат даражаси пасаяди. Кўриш анализатори фаолиятининг такомиллашуви кўриш майдонининг кенгайишида, кўз ҳаракати аппаратининг ўсиши, ёруғликни сезиш, кўриш асабининг ўзгарувчанлиги ва қўзғалувчанлигининг кўтарилишида ҳосил бўлади.

Суюқ тўқимасининг гипертрофияси — пайсимон суюқ диафизасининг кўндаланг ўсиши қобиқ қатламининг йўғонлашувида юз беради. Суюқ аппаратининг гипертрофияси катта жисмоний машқлар бажарилиши учун жуда муҳим бўлиб, суюқ механик мустаҳкамлигининг ўсишига имконият яратади.

Мушак гипертрофияга дуч келиб, унинг вазн ва ҳажми ўсаётганда биринчи навбатда, оқсиллар тузилиши ўзгариб, миқдори ортади, мушакларнинг қон билан таъминланиши кучаяди.

Сезиларли даражада капиллярлар кенгайди, морфологик тадқиқотлар ҳайвонларда ўтказилган тажрибаларга мувофиқ уларнинг сони 40—50 фоизга кўтарилади. Қувват потенциаллари захираси сезиларли даражада ўсади. Биокимёвий тадқиқотлар шуни кўрсатадики, АТФ ресинтезаси ва мушаклар ишлашидаги гликоген кўтарилишига мос келадиган миоглобин, миазин, креатинфосфатлар сони сезиларли даражада ўсади ва калий таркибига кирувчи бир неча темир, натрий, кальций, магний кўпаяди. Мушаклар оддий киши учун тана оғирлигининг 35—40 фоизини, баъзан 50 фоиз ва ундан кўпроқ қисмини ташкил этади.

Суюқ, мушак тармоқларининг ўзгариши жисмоний ривожланишнинг асосий кўрсаткичлари яхшиланганидан дарак беради. Бўғинлар ва умуртқа поғонадаги ҳаракатчанликнинг ошиши кишининг ташқи қиёфасининг ва қоматининг такомиллашишига хизмат қилади. Организмдаги ортиқча ёғ ва сувларнинг йўқолиши натижасида тананинг солиштирма оғирлиги ошади. Машғулотлар-

нинг бошида тана вазни камайиб, кейинчалик олдинги ҳолатига келади. Айрим ҳолларда бўйнинг ўсиши ва тананинг шаклланиши тугалланмаган бўлса, мушакларнинг ўсиши ҳисобига тана вазни ортади. Шу билан бирга мушакларнинг гипертрофияланиши ва энергетик ресурсларнинг кўпайиши натижасида мушакларнинг функционал ҳолати яхшиланади. Мушакларнинг зўриқиши ва бўшаши қобилиятлари кўпаяди, амплитудаси ошади, мушак кучи ўсади, мушак толаларининг қўзғалувчанлиги такомиллашади.

Нафас олиш ва чиқариш аппаратида катта ўзгаришлар содир бўлади. Нафас олиш мушаклари ривожланади, ўпканинг нафас олиш сиғими катталашади, кўкрак қафаси ҳаракатчан бўлади. Ўпканинг сиғими аёлларда 4—5 л, эркекларда 5—7 литрга етиб, лозим бўлган миқдордан 15—25% га ошади. Ўпканинг дақиқавий максимал вентиляцияси 100—200 л га етади, спорт билан шуғулланмайдиганларда эса у 60—120 л ни ташкил этади. Нафас олишнинг дақиқавий ҳажми 4—10 л гача ошади. Нафас олиш камаяди (минутига 10—16 та нафас ҳаракатлари, айрим ҳолда 6—20 та) ва чуқурлашади (0,7—1 л, спорт билан шуғулланмаганларда 0,3—0,5 л ни ташкил қилади), нафас чиқариш чўзилади (6—3 с, спорт билан шуғулланмаганларда 1,8—2 с). Максимал кислород истеъмол қилиш қобилияти ўсади.

Юрак фаолияти

Юрак иши яхшиланади, тинч ҳолларда юрак қисқариш сони 42—60 та, айрим ҳолларда 36—42 тагача камаяди, юракнинг қисқариш кучи ошади. Спорт билан шуғулланган одамлар юрагининг минутлик ҳажми кўпинча 3,5—6 л ни ташкил қилади.

Юрак қисқаришининг секинлашувига сабаб функционал ўзгаришлар, адашган асаб тонусининг ошиши ва унинг автоматизм функцияларига таъсири натижасида қон айланишнинг секинлашиши, диастоланинг чўзилиши, кислород утилизациясининг яхшиланиши, миокардаги биокимёвий ва биоэнергетик оқимлар жараёнлари билан боғлиқ.

Систолик ҳажмнинг ошиши ва юрак қисқаришининг кучли бўлиши юрак мушакларининг гипертрофияланиши ва юрак бир марта қисқарганда ўзидан чиқариб ташлайдиган қолдиқ ва қон ҳажмининг кўпайиши билан

асосланади. Юракнинг бундай диастоласи узун бўлади. Қон ҳайдаш вазифасининг қисқариши сабабли систола ҳам бир оз қисқаради. Юрак цикли давом этишининг кўпайиши сабабли зўриқиш даври чўзилади.

Юрак мушакларининг гипетрофияланиши, айниқса юракнинг тоноген кенгайиши натижасида унинг ҳажми кўпинча катталашади, бу организм катта жисмоний зўриқишга физиологик мослашганлигидан далолат беради. Лекин кўп ҳолларда спортчи юраги кенгаймаса ҳам юрак мушакларининг гипертрофия элементлари мавжуд бўлади. Юқори малакали спортчиларда ўтказилган рентгенологик текширишлар шуни кўрсатдики, фақат 4,9—7% ҳоллардагина спортчилар юрагида гипертрофия белгилари ёки тоноген кенгайиш бўлмайди (спорт турига қараб). Анатомик текширишлар ҳамма спортчилар юрагининг вазни ошишини ва иккала қоринча деворларининг йўғонлашганлигини кўрсатади.

30 ёшгача бўлган соғлом одам юрагининг ўртача оғирлиги 270 г. Спорт билан шуғулланган одамларда юрагининг вазни 300—500 г гача етади. Спортчилар юрагининг катталашига қарамай (1100—1200 см²), унинг вазни ҳеч вақт 500 г дан ошмаган.

Кўпгина олимларнинг таъкидлашича, спорт билан шуғулланганларда юракнинг катталашishi ҳар бир бўлакларининг бир хил ўсиши туфайли бўлади. Спорт билан шуғулланган одамлар юрагининг катталашига юрак мушагининг гипертрофияланиши ва бўшлиқларнинг кенгайиши сабаб бўлади. Гипертрофияланиш ва кенгайиш даражаси айрим ҳолларда турлича бўлиши мумкин, лекин бунда юрак мушакларининг вазни ва ҳажми орасидаги мутаносиблик сақланиб қолади.

Юрак ҳажми ва унинг жисмоний иш бажариш қобилияти орасидаги корреляцион боғлиқликни инглиз олимлари аниқлаган. Спорт билан шуғулланувчиларнинг юраги кенгайганда жисмоний иш бажариш қобилиятининг юқори бўлиши, қисқариш қобилиятининг яхши бўлишини олимлар кўп йиллик текширишларда кузатишган.

Кенгайган «спортча» юракнинг ритми секинлиги асинхрон ва изометрик қисқариш ҳисобига зўриқиш даврининг чўзилиши, қоринчаларининг тез тўлиши, тезлигининг камайиши, қоринча ичидаги босимнинг ортиши ва қон ҳайдаш даврининг давом этиш вақти камайиши билан ифодаланади.

1 Шифокор назоратининг мақсади, вазифаси ва шакллари

Ўзбекистон олий ўқув юртларининг талабаларига жисмоний тарбия беришда, уларни тиббиёт хизмати билан таъминлаш тизими мавжуд. Бу тизим ҳар бир талабани энг қулай шароитда жисмонан тарбиялашга ва ахлоқий фаоллигини оширишга хизмат қилади.

Шифокор назоратининг олий ўқув юртидаги асосий мақсади ҳар бир талабанинг жисмоний ҳолатини ҳисобга олиб, унга ёрдам кўрсатишдан иборат. Буни амалга ошириш учун ҳар бир талабанинг соғлиги, унинг ҳар томонлама тайёргарлиги, жисмоний ривожланиши ўрганилади. Ҳар бир организмнинг маълум ҳолда ва кетма-кетликдаги машқларга қарши ўзгарувчанлиги назорат қилинади.

Шифокор назоратининг аниқ вазифаси организмни мустаҳкамлаш ва ҳар бир талаба учун жисмоний машқлар ҳажми ва кетма-кетлигини аниқлашдан иборат.

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

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

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

2 Талабаларни тиббий текширишдан ўтказиш

Доимий тиббий текшириш талабаларни жисмоний тарбиялашда шифокор назоратининг асосий шаклидир. Улар 3 турда бўлади: дастлабки, такрорий ва қўшимча. Ҳамма тиббий кўриқдан ўтиши шарт. Тиббий текшириш овқатланишдан 1,5 соат кейин, жисмоний машқлардан 2 соат кейин амалга оширилиши лозим.

Талабалар дастлабки тиббий кўриқдан 1-курсда

ўтказилади. Кўрик алоҳида тартиб асосида ўтказилади. Унда умумий кўрсаткичлари, илгари чалинган касалликлар (шикастланишлар ва операциялар), зарарли одатлари, яшаш шароити текширилади.

Эрталабки машқларнинг доимий бажарилишига, спорт тўғаракларига, спорт мусобақаларига қатнашишга алоҳида эътибор берилади.

Спорт билан шуғулланувчиларнинг машғулот ўтказишда жисмоний юкланишни ва машғулотлардан кейинги ҳолати ўрганилади.

Кейин ташқи текширув ўтказиш: тана ва аъзоларнинг ўлчамлари, организмнинг асосий физиологик тармоғи (асаб, юрак-томир, нафас олиш, овқат ҳазм қилиш, таянч-ҳаракат аппаратлари) текширилади. Дастлабки кузатишнинг охириг босқичида юрак-томир, нафас олиш ва асаб тармоғининг фаол ҳолати жисмоний юкланиш йўли билан аниқланади.

Талаба дастлабки тиббий кўрикнинг натижаларига кўра 3 та гуруҳдан (асосий, тайёрлов, махсус) бирига киритилади.

Такрорий тиббий кўрик талабанинг соғлигига ва спорт малакасига қараб ўтказилади.

Жисмоний тарбия ва спорт билан ўқув дастури бўйича шуғулланаётган талабалар (асосий гуруҳ) бир йилда 1 марта, махсус гуруҳдагилар семестрда 1 марта, спортчи талабалар 1 йилда 2—3 марта текширувдан ўтади (ҳар бир мусобақадан олдин).

Такрорий тиббий кўрик натижалари талаба организмнинг жисмоний тарбия ва спорт машқлари таъсирида унинг ривожланишини кўрсатади. Шу кўрсаткичларга мувофиқ ўқув машқларининг тўғри ташкил қилинганлиги ва машғулотлар фойдаси баҳоланади, зарур бўлган ҳолда ўқитиш услубига ва машқлар ҳажмига ўзгартириш киритилади.

Агар талабанинг соғлиғини истаган вақтда аниқлаш зарур бўлса, у тиббий кўрикдан ўтказилади.

Бу кўрик ҳар бир мусобақадан олдин талабада касаллик аломатлари пайдо бўлиши билан, шунингдек, кутилмаган бахтсиз ҳодисалар сезилганда ўтказилиши зарур. Жисмоний тарбия ўқитувчиларнинг (ёки тренер) йўлланмаси билан ҳам қўшимча кўрикдан ўтказиш мумкин. Қўшимча кўрикдан ўтиш муддати мусобақа ўтказиладиган спорт турига боғлиқ: боксчи, курашчилар мусобақа ўтказиладиган кун, марафончилар, велоси-

педчилар бир кун олдин, спорт]уйини иштирокчилари —
ўйин бошланишидан олдин қўшимча кўрикдан ўтадилар.

Диспансер кузатуви — шифокор назоратининг мурак-
каб туридир. У махсус тиббий муассасаларда ўтказила-
ди. Бундай жойларда соғлиқни сақлаш, касалликлар-
нинг олдини олиш тадбирлари ҳам ўтказилади. Соғ-са-
ломатлигида катта ўзгариш сезилган спортчи талабалар
малакали шифокор назоратида диспансерда кузатувдан
ўтказилади. Юқори малакали спортчилар (спорт уста-
лари) вилоят, республика диспансер кўригига юбори-
лади.

Жисмоний ривожланишни баҳолаш

Инсоннинг жисмоний ривожланиши организмнинг
тузилишида кўрилади.

1-курс талабалари жисмоний жиҳатдан ҳар хил ри-
вожланган бўлади.

Талабаларнинг жисмоний ривожланишини такрорий
баҳолаш учун дастлабки тиббий кўрик ўтказилади.
Такрорий тиббий текширувлар талабанинг ҳар томонла-
ма (жисмоний) ривожланишини аниқлаб олиш учун ўт-
казилади.

Жисмоний ривожланишни баҳолашнинг асосий ус-
луби ташқи кўрик ва одам танаси ва аъзоларини ўл-
чашдир.

Ташқи кўрик бўйича: 1) организм асосий тўқимала-
рининг ривожланиш даражаси; 2) айрим аъзолар шак-
ли; 3) мураккаб бадантарбия турлари аниқланади.
Одам танаси ва аъзоларини антропометрия ёрдамида
ўлчаш бўйича: 1) тана ва унинг алоҳида бўлимлари
ҳажми; 2) талабанинг ёши ва жинсига қараб жисмоний
ривожланиш даражаси; 3) организм физиологик тар-
моқларининг асосий кўрсаткичлари аниқланади.

Ташқи кузатиш

Ташқи кузатиш асосан инсон териси ҳолатига, суяк
скелетига, мушакка ва ёғ қатламига эътибор билан ба-
ҳоланади.

Соғлом одам териси текис, тоза ва эгилувчан бўла-
ди. Инсондаги мушаклар ривожланиши 3 хил, яъни ях-
ши, ўртача, салбий ривожланишда бўлади. Яхши ривож-

ланган мушаклар ҳажми эгилувчанлиги ва рельефининг очик намоён бўлиши билан характерланади. Мушакларнинг заиф шаклланиши рельефларга эга бўлмаслиги, эгилувчанликнинг пасайиши билан изоҳланади.

Гавдада ёғ тўпланиши даражаси тери ости ёғ қатламига қараб оз, ўртача, кўп деб ажратилади.

Ёғ қатлами оз бўлган кишиларнинг бел, елка суягининг рельефи очик намоён бўлмайди, қовурғаси чиққан бўлмайди.

Ёғ қатлами қалин ривожланган кишилар бадани доира контур шаклида бўлиб, қорин, унинг атрофларида ёғ тўпланган бўлади.

Тўқима ривожланишининг асосий кўрсаткичи организм баъзи бўлаклари (кўкрак қафаси, гавда тузилиши, қорин, оёқ ва кафт)нинг шаклларига қараб баҳоланади.

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

Умуртқа поғонасида кўкрак қафасининг орқага букилиб (кифоз) ва бел қисмининг олдинга букилиши (лордоз) натижасида орқа эгар шаклида кўринади.

Айрим ҳолларда умуртқа поғонасининг шакли бузилиб, у ёнга букилиши мумкин. Масалан, умуртқа поғонаси тез ўсаётган болалар 5—15 ёшларида мушак-бўғим аппаратининг бўшашишига қарамай, нотўғри ҳолатда узоқ вақт бир хил жисмоний иш бажариши натижасида умуртқа поғонаси ёнга букилади. Улар скалиоз деб аталиб, турли хил кўринишда бўлади (чап томонлама, ўнг

томонлама, лотин ҳарфидаги S шаклида, кўкракда ва белда).

Скалиоз қадди-қоматга, юриш-туришга ва юрак, ўпканинг иш фаолиятига салбий таъсир кўрсатади.

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

Оёқларнинг шакли сон ва болдирнинг кўндаланг ўқи ҳамда тизза ва товон бўғинларининг ички юзасининг муносабатига боғлиқ бўлиб, одам тик турганда аниқланади. Тўғри шаклли оёқлар шу билан ифодаланадики, унда сон ва болдирнинг ўқлари мос келади, бўғимларнинг ички юзаси бир-бирига тегиб туради ёки орасида очиқлик кам бўлади. О — шаклидаги оёқларнинг фақат товон бўғимлари бир-бирига тегиб туради, тизза бўғимлари эса бир-биридан қочиб туради. Сон ва болдир ўқлари ичкарига очилган бурчак ҳосил қилади. X шаклидаги оёқларда бунинг тескариси бўлиб, тизза бўғимлари бир-бирига тегиб, товон бўғимларининг ораси очиқ бўлади. Оёқнинг бу шакли юриш ва югуришда тана ҳаракатига салбий таъсир кўрсатади.

Оёқ кафтининг шакли унинг кўндаланг ва эгрилик ҳолатига боғлиқ. Бу эгриликлар бир-бири билан боғланган кафт суяқларидан ташкил топган бўлади. Яхши кафт ҳаракат-таянч аппарати ривожланган кишиларда, бўлади. Уларнинг кафти тўғри бўлиб, кўндаланг ва эгриликлари яхшилиги кўзга ташланиб туради.

Ясси оёқ кўндаланг ва эгриликлари баландлиги кичик бўлиб, пай-мушак аппарати жуда суст бўлган кишиларда учрайди. Бунда оёқ кафти қисмлари орасидаги чегара кўринмайди.

Оёқ кафти—одам турганда ва ҳаракатланганда таянч аъзоси ҳисобланади. Оёқ кафтининг эгрилиги рессор функциясини бажаради. Кўндаланг ва эгрилик яхши ри-

вожланган бўлса, рессор вазифасини тулиқ бажаради. Агар бу эгриликнинг баландлиги кичрайиб кетса, оёқ кафти таянчига ҳамма ери билан тегиб туради. Шунинг учун кўп юрганда болдир мушакларида чарчаш ва оғриқ пайдо бўлади. Ундан ташқари, юрганда, югурганда ва сакраганда ички аъзолар, бош ва орқа миянинг тебраниш амплитудаси ортади.

Кўз билан текширишнинг асосий вазифаси одам танасининг тузилишини аниқлашдан иборат. Одам танасининг тузилиши морфологик, физиологик ва психологик аломатларда намоён бўлади. Тиббий амалиётда М. В. Черорудкийнинг таснифи қўлланилади. Улар уч турга бўлинади: нормастиник, астиник ва гиперстеник.

Одамнинг тузилиши танасининг узунлигига ва энининг мутаносиблигига, суяк ва мушакларнинг қандай ривожланганлигига боғлиқ.

Нормастиник турдаги одам танасининг тузилиши, танани узунлик ва кўндаланг ўлчамлари ва қисмларининг бир-бирига тўғри келиши ва тананин асосий аъзолари — суяк, мушак ва ёғнинг меъёрида бўлишига айтилади.

Астеник турдаги одамларда тананин узунлиги энига нисбатан анча кўпроқ ва аъзолари яхши ривожланмаган бўлади.

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

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

Антропометрия

Антропометрия — одам танасини махсус асбоблар билан ўлчашдир. Қуйидаги асосий антропометрик кўрсаткичлар аниқланади: тананин узунлиги ва вазни, кўкрак қафасининг доираси узунлиги, ўпканин ҳаво сийми (УҲС), қўл мушакларининг кучи, жисмоний сифатларни ривожлантириш билан организмнинг ўсиши ва шаклланиши ҳамда ҳаёт фаолиятининг ўзига хослиги.

Олий ўқув юртларида тиббий назорат жараёнида «Жисмоний ривожланиш» атамаси ҳар бир талабанин

соғлиғини назорат қилиш мақсадида қўлланилади. Бироқ катта ёшдаги одамлар учун «Жисмоний ривожланиш» тушунчаси ривожланиш мезони бўла олмайди, балки айни пайтда организмнинг мустақкам ва жисмоний куч захирасининг мезони бўлиб хизмат қилади. Бунда «Жисмоний ҳолат» атамасини ишлатиш тўғрироқ ҳисобланади. Чунки жисмоний сифатлари (куч, чидамлик, эгилувчанлик, эпчиллик, тезкорлик ва чаққонлик) ва жисмоний тайёргарликни ўрганиш мақсадида антропометрия ҳажми кенгайтирилмоқда.

Антропометрия ёрдамида олинган катталиклар бир ёки бир неча услублар ёрдамида жисмоний ривожланишни баҳолаш мақсадида қўлланилади. Улар стандарт ва корреляция услубларидир.

18 ёшли ўсмирларнинг жисмоний ривожланишини антропометрик стандартлар услуби билан аниқлаш

Антропометрик аломат	Аломатнинг хусусий белгиси	Стандарт аломатининг қиймати	X—M	Ривожланиш белгисини баҳолаш
1. Турган ҳолатдаги узунлиги (бўй)	182 см	173,3—5,5 см	1,56	юқори
2. Тананинг вазни	65 кг	66,08—7,32 см	—0,14	уртача
3. Қўкрак қафасининг доираси	84 см	89,5—4,46 см	—1,2	паст
4. Ўпканинг ҳаво сизими	4600 мл	4522—660 мл	—0,02	уртача
5. Ўнг қўл кучи	52 кг	48,01—5,97 кг	—0,67	уртачадан паст
6. Кучланиш кучи	100 кг	112,8—19,3 кг	—0,66	уртачадан паст

Организм функционал тармоқларининг ҳолати (нафас олиш, юрак уриши, моддалар алмашинуви, марказий асаб тармоғи) нафас олишни текшириш ёрдамида аниқланади. Қуйидаги тажрибалар бунга мисол.

Штанга тажрибаси: талаба ўтирган ҳолатда 5 дақиқа дам олади, кейин чуқур нафас олиб, нафас чиқаради, нафасни тўхтатади ва яна нафас олади (80—90% максимал нормадан), нафасни ушлаб турилади, нафас ушлаб туриш 30—50 дақиқани ташкил қилади (шуғулланадиган спортчиларда эса 60—150 дақиқа).

Генчи тажрибаси: талаба тўла нафас чиқариб, нафас олгандан сўнг, яна чуқур нафас чиқариб ва нафас олмай, нафас олишдан ўзини ушлаб туради. Нормада (на-

фас чиқариш) соғлом, жисмоний тарбия билан шуғулланмайдиганлар учун нафасни ушлаб туриш вақти 20—30 дақиқа. Нафас олишни ушлаб туриш организм кислородга тўйинмаганда қаршилиқ қобилиятига ва анаэроб маҳсулдорлик қай даражада эканига боғлиқ. Шунинг учун нафас олишни узоқ ушлаб туриш иродани ўстиришга ёрдам беради.

Физиологик ўзгаришнинг (реакция) жисмоний зўриқишга таъсирини аниқлаш учун стандарт тестрлардан фойдаланилади. Юқори даражали жисмоний кучланишда бир жисмоний ишни аниқ белгиланган тартибда юқори даражали жисмоний кучланишда (статик, динамик, аралаш) бажариш қобилиятига жисмоний иш қобилияти дейилади.

Жисмоний иш қобилияти одам организми фаолиятининг кўрсаткичидир. У ҳаракат фаолиятини ҳамма тармоғини бошқаришга қатнашадиган фаолликка боғлиқ.

Шифокор назорати тажрибасидан маълумки, жисмоний ишлар юракнинг қисқариш тезлиги билан мослаштирилади. Жисмоний ишнинг катта-кичиклиги аэроб ишлаб чиқаришнинг энергия алмашинувида муҳим кўрсаткич бўлиб хизмат қилади.

Гарвард степ-тести: қизлар учун 45 см, йигитлар учун 50 см баландликдаги зинапояга талаба чиқиб-тушади. Чиқиб-тушиш тезлиги метроном (1 дақиқада 30 давр) билан ўлчанади. Ҳар бир давр 4 қадамдан иборат. Бажариладиган иш вақти йигитлар учун 5 дақиқа, қизлар учун 4 дақиқа. Иш тугагандан сўнг талаба стулда ўтириб пульсини ҳисоблайди (биринчи ХО дақиқа) 2-, 3-, 4- дақиқадан тикланиш.

Гарвард степ-тести ушбу формула билан ҳисобланади:

$$\text{ГСТИ} = \frac{\times 100}{G_2 + G_3 + G_4 / \times 2G_2, G_3, G_4 - 30 \text{ с. пульс вақти (с)}} \text{ чиқиб-тушиш}$$

Ушбу мезон билан жисмоний тайёргарлик баҳоланади.

Гарвард степ-тестининг индекси	Жисмоний тайёргарликни баҳолаш
кам 55	заиф
55—64	ўртадан паст
65—79	ўрта
80—89	яхши
кўп 80—	аъло

Мисол: 18 ёшли ўсмир 5 дақиқа давомида 50 см баландликдаги зинапоёга чиқиб-тушди. Пульсни санаганда:

$$\Gamma_2=60, \Gamma_3=55, \Gamma_4=50 \text{ урган. ГСТИ} = \frac{300 \times 100}{(60+55+50) \times 2} = 91.$$

Уқтириб ўтилган мезонга асосан бу талаба жисмоний тайёргарликка эга.

Агар Гарвард степ-тестини бажарганда талабада чарчаш аломати пайдо бўлса, тест бажарилиши тўхтатилиб, иш бажарилган вақт дақиқада ҳисобга олиниб, ГСТИ кўрсатилган формула бўйича ҳисобланади.

Шифокор назорати

Тиббиёт педагогик кузатиш-жисмоний тарбия машғулоти пайтида шифокор ўқитувчи, мураббий билан ҳамкорликда талабалар назорат қилинади.

Ушбу саволларга жавоб бериш керак: машғулотлар олиб боришнинг шароитлари қандай? Хавфсизлик қоидаларига риоя қилинганми? Тозалик-гигиена нормаси сақланганми?

Машғулотлар олиб бориш шароити деганда талабаларнинг жисмоний тайёргарлигини зўриқиш ҳажми ва унинг жадаллиги назарда тутилади. Бу шикастланишнинг олдини олади. Талабалар томонидан кийим ва пойабзалларнинг тоза тутиш, гигиеник қоидаларининг бажарилиши, ўз-ўзини назорат қилиш кундалигини тутиш, спорт ўйинлари ва машғулотлари ўтказиладиган жойларнинг шароити ва шу жойларнинг тозалик-гигиена назорати ишлари тозалик-эпидемиологик бўлим ходимлари, жисмоний тарбия-даволаш диспансерлари шифокорлари, жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари томонидан олиб борилади. Спорт иншоотлари тозалигига, гигиена қоидаси ва нормасига риоя қилинади, ускуна ва жиҳозларнинг ҳолатини, спорт билан шуғулланувчиларнинг кийими ва пойабзалининг тозалигини текширилади. Бунда жисмоний машқларни турига, машғулотлар ўтказиш шароитига эътибор берилади. Ёпиқ спорт иншоотлари учун (зал, манеж, сузиш бассейни) кийим ечадиган ва кийинадиган хоналар, спортчилар учун хизмат хоналари аниқ бир қаторда кетма-кет туришига риоя қилиниши шарт.

Бинонинг ички қисми ҳўл латталар билан тез-тез ар-

тилиб турилиши лозим. Иссиқлик берадиган радиаторлар ҳимоя тахталари билан беркитилган бўлиши лозим. Эшиклар яхши ёпиладиган бўлиши керак. Микроклим ҳарорати: 15°С, нисбий намлиги 55—60%, ҳаво ҳаракати тезлиги 0,5 м/с дан ошмаслиги керак, стол усти теннис ва кураш залларида 0,25 м/с дан, ювинадиган, ечинадиган ва уқалаш хоналарида 0,15 м/с, бир томошабин учун ҳаво алмашилиш 80 м³/с. Оқиқ спорт иншоотлари учун кўзда тутилган гигиеник талаблар (юқори сифатли қопламалар, тўшамалар, текислик, механик таъсир ва об-ҳавога чидамли), ичиш учун сув кранлари борлиги, ҳожатхоналарда ёритиш тармоқларини олдиндан текшириб қўйиш керак.

3 Спортда шикастланиш ва касалликлар олдини олиш

Спортда шикастланиш (травматизм)нинг бир нечта сабаблари бор. Талабалар тайёргарлигининг пастлиги, соғлиқ ҳолатининг бузилиши, интизомсизлиги. Машғулотларни етарли спорт жиҳозлари билан таъминланмаганлиги, машғулотларни ташкил қилишда ва ўтказишда услубий хатолар, об-ҳаво шароитлари. Спортда шикастланишнинг олдини олиш учун ушбу қонун-қоидаларга эътибор бериш керак:

1) жисмоний тарбия машғулотида талаба ўз гавдасининг ҳолатини назорат қила билиши, хавfli ҳаракат ва турғун ҳолда ўзини сақлай олиши зарур;

2) талаба ўз хавфсизлигини таъминлаш усулини ва ўз-ўзини хавфсизлигини таъминлашни билиб олиши керак;

3) қўл ва оёқ бўғимларини мустақкамлайдиган маҳсус машғулотларни доимий равишда ўтказиб туриш;

4) кийим-кечак ва оёқ кийимлари, спорт жиҳозлари, санитар (тозалик), гигиена талабига ва меъёрига жавоб бериши керак;

5) ҳимоя ускуналаридан фойдаланиш;

6) йилнинг ёз ва қиш фаслларида шахсий гигиена талабаларига қатъий риоя қилиш;

7) сувда ўтказиладиган машғулотларни асосан гуруҳ билан маҳсус ажратилган жойда ўтказиш керак.

Жисмоний тарбия-спорт оммавий тадбирларида тиббиёт ходимларининг хизматидан фойдаланиш. Бу тадбирларни олиб боришда касалликларнинг олдини олиш ва даволаш идораларининг тиббиёт ходимлари иш-

тирок этишлари керак. Шифокор ходимлар ҳакамлар ҳайъатининг аъзоси ҳисобланади, бош ҳакамнинг тиббиёт бўйича муовини бўлади. У спортчиларнинг мусобақага қатнашишига рухсат беради ёки четлатади. Мусобақа ва машғулот ўтадиган жойни тозалик ва гигиена талабларига жавоб беришини назорат қилади; шикастланишнинг олдини олишни назорат қилади. Соғломлаштириш спорт лагерида талабаларнинг соғлиғини, жисмоний тайёргарлигини ва унга тааллуқли бўлган барча ишларни назорат қилади.

5 Жисмоний тарбия жараёнида ўз-ўзини назорат қилиш

Талаба ўз соғлиғини ва жисмоний машқларнинг ўзига таъсирини интенсив кузатиб боришига — ўз-ўзини назорат қилиш дейилади. Талабанинг жисмоний ривожланишини такомиллаштириш, унинг жисмоний иш қобилиятини ва ақлий қобилиятини онгли равишда ошириш асосий шартдир. Назарий билимга асосан махсус услуб ва кўникмалар ёрдамида ўз-ўзини назорат («Жисмоний тарбиянинг илмий-табиий асослари») қилинади.

Талаба ўзига хос маълумотларни ва объектив кўрсаткичларни, организмнинг асосий физиологик тармоғининг фаолиятини рўйхатга олади. Соғлиқни муҳим аломати, кайфиятини, ҳол-аҳволини, уйқунинг сифатини ўзгартириш хусусиятига хизмат қилади ва чарчашнинг бошланғич босқичи (ақлий ёки жисмоний) ўшбу аломатларнинг ўзгаришига олиб келади. Объектив кўрсаткичлар жараёни ўз-ўзини назорат қилиш бу юракни қисқаришини тақрорланиши (пульс) тана вазни ва спорт натижаларидир. Пульсни ҳисобга олишнинг уч хил йўли бор: тинч ҳолатдаги сони, интенсив иш бажариш фаолияти ва машғулотлардан сўнгги тикланиш даврининг муддати. Тинч ҳолатдаги пульс организмнинг вегетатив асаб тармоғини ва жисмоний тайёргарлик ҳолатини тасвирлайди. Талабанинг жисмоний тайёргарлиги қанча юқори бўлса, тинч ҳолатда унинг пульс уриш сони шунча кам бўлади. Юрак уришининг жисмоний ишга сезгирлиги организмни шу жисмоний ишни бажаришга тайёргарлигини ва физиологик тармоғининг чидамлилигини кўрсатади. Уқув машғулотларида жисмоний иш бажаришнинг қиймати берилиб, томир уриши ҳар дақиқада 130—150 марта деб олинади. Агарда иш бажарилганда пульс-

нинг сезгирлиги бироз юқори бўлса, бу талабанинг жисмоний тайёргарлиги пастлигини кўрсатади. Пульснинг бошланғич ҳолати 15—30 дақиқадан сўнг тикланади. Тикланиш даврининг чўзилиб кетиши мураббий ва шифокорларнинг эътиборини жалб қилиши керак.

Жисмоний машқлар моддалар алмашинувига, энергетик мувозанатга катта таъсир қилади. Шунинг учун тана вазнини назорат қилиб бориш, организмни иш бажаришга мослаштиришдан аниқ далолат беради. Спорт машғулотларининг бошида тана вазни тушиб кетади. Организмнинг машғулотларни тартибига тўла мослашуви вазни аниқ бир савияда сақланиб туришга олиб келади. Спорт натижаларини ўсишини кузатиб бориш — машғулот услубини тўғрилигини баҳолаб ва жисмоний чиниқиш, қўшимча захираларни очиб, талабанинг спорт моҳиятини аниқлаб беради. Ўз устидан назорат қилиш жараёнидан олинган маълумотлар талабаларнинг маҳсул кундалигида қайд қилинади.

4 Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида физиологик ҳолат

Бу ҳолат жисмоний тарбия машғулотлари ва мусобақалар олдиндан шартли рефлекс механизми асосида кечади. Асаб тармоғининг уйғониши ва жўшқинлик тонуси кучайиши, ички органлар фаолияти организмни бўлажак машқларга тайёргарлигини оширади.

Старт саросимаси (лихорадка) жисмоний ва психологик тайёрлиги паст бўлган спортчи талабаларида бўлади. Бу ҳолат жисмоний тарбия машғулотлари ва мусобақалари олдиндан шартли рефлекс асосида кечади. Ҳаддан ташқари ҳаяжонланиш кейинчалик марказий асаб тармоғининг тормозланиш жараёни билан алмашинади. Бу ички органларнинг фаолиятини пасайтиришга олиб келади, оқибатда спорт натижалари тезда ёмонлашади.

Старт лоқайдлиги мусобақалар олдиндан асаб тармоқлари уйғонишининг ва жўшқинлик тонусининг пасайиб кетиши билан ифодаланади. Бу ҳолат талабанинг жисмоний имконияти амалга ошишига тўсқинлик қилади.

Чарчаш. Узоқ давом этган ишдан, энергетик манбаларнинг камайишидан, овқатлар моддаси алмашинувидан ва динамик асаб жараёнларининг бузилиши туфай-

ли келиб чиқади. Чарчаш ҳолатининг қайтарилиб туриши, меҳнат ва дам олиш тартибининг бузилиши, чарчашнинг одам организмида сақланиб қолишига сабаб бўлади. Нотўғри шуғуллангандаги чарчаш — бу чарчашнинг сақланиб қолиш ҳолати бўлиб, машғулот жараёнларини, кун тартибларини бузиш натижасида пайдо бўлади.

Туриш (мертвая) нуқтаси. Қаттиқ чарчашнинг шакли. Спорт билан оз шуғулланган одам жисмоний ишларни бажарганда содир бўладиган ҳолат, бу ишни бажаришга одам ҳали тайёр эмас. Бу ҳолатнинг асосий белгилари — ҳаракат координациясининг бузилиши, пульсининг ва нафас олишнинг тезлашиши, бош айланиши, нафас қисилиши, ишни тўхтатиш хоҳишининг пайдо бўлиши.

Қўшимча куч деб туриш ҳолатидан сўнг катта ирода кучи туфайли спортчи бажараётган ишини давом эттиришига айтилади. Бунда аста-секин жўшқинлик динамикаси, марказий асаб тармоғи (системаси) ва тер билан овқатлар моддасининг алмашинуви ўз жойига тушади ва спортчи ўзини яхши ҳис қила бошлайди.

Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида касаллик ҳолати ва биринчи ёрдам кўрсатиш

Машғулотлар (услубини) ва тозалик-гигиена қоидаларининг бузилиши касаллик ҳолатининг ривожланишига олиб келади.

Гравитацияга онд хасталик — бунда спортчи югуриб бораётиб бирдан тўхтаб қолади. Бунинг сабаби мия (қон таъминотининг камлиги) камқонлигидир. Мушаклар насосини тўхтатиб қўйиш туфайли тананинг узоқда жойлашган қисмларига ва оёқ мушакларида қоннинг ушланиб қолиш механизми асосида бўлади. Бу ҳолатнинг белгилари: ранг ўчиши, тананинг бўшашиши, бош айланиши, кўнгил айнаши, пульсининг йўқ бўлиб кетиши, ўзидан кетиш.

Биринчи ёрдам: спортчини чалқанча ётқизиш, белини бошдан юқори кўтариш (юралка ва мияга қон оқишини кучайтиради). Нашатир спирти сингдирилган пахта ҳидлатиш (нафас олиш марказини уйғотиш).

Олдини олиш: секинлик билан югуртириб тезликни секинлатиб тўхтатиш.

Спортчилар кўп вақт бир жойда туриб қолганда

ортостатик коллапс пайдо бўлади (оммавий чиқиш, намойиш). Сабаб — қон (қаттиқ) қуйилиши, жумладан, мияда ҳам қон қуйилиши. Бу вена қон томирларида қисқариш кучининг тезлик билан сусайиб кетиши билан изоҳланади. Белгиси ва биринчи ёрдам худди гравитацион хасталикдагидек.

Олдини олиш (профилактика) нафас олиш мушакларининг юқори ва паст қисмлар мушакларини гоҳ-гоҳида (қисқартириш) кучлантириб туриш.

Ҳушсизлик ҳолати — тўсатдан кучли ҳаяжонланишдан, ўпкада гипервентиляция ҳолати, яъни ҳаддан ташқари зўриқиш ортиб кетишидан келиб чиқади. Сабаби мияда қон қуйилиши билан изоҳланади. Механизми ҳар хил: вена қон томири қисқаришининг кучайиши ёки артериал қон томирларининг қисилиб қолиши (ҳаяжонланганда).

Тўсатдан қон таркибида CO_2 нинг камайиши натижасида нафас олиш ва олий марказ ҳаракат томирлари фаоллигининг сусайиши, кўпроқ нафас олиш ҳаракатини тўхтатиш ва кучли зўриқиш натижасида бўйин қон томирларининг асосий мушаклари гуруҳининг қисилиб қолиши (штанга кўтарадиганларда). Биринчи ёрдам худди гравитацион хасталик ва ортостатик коллапсдагидек.

Ҳолатнинг олдини олиш: ўз-ўзини назорат қилиш ва руҳий ҳамда жисмоний ҳолатни бошқаришда штангани кўтаришдан олдин 3—4 маротаба чуқур нафас олиб чиқариб юборинг, уни кўтарган пайтда энгакни кўкракка қисманг.

Гипогликемик ҳолат ёки гипоглик хасталик. Узоқ даврда кучли иш бажариш натижасида қон таркибида қанд моддасининг тез камайиб кетиши.

Биринчи ёрдам. Кўп миқдорда углевод ширинликлар истеъмол қилиш, жуда оғир ҳолда тиббий ёрдамга мурожаат қилинади. **Олдини олиш:** узоқ муддатли иш жараёнида спортчилар шакар, ширинликлар ва глюкоза истеъмол қилишлари керак.

Қуёш ва иссиқ уриш. Очиқ бош ва танага қуёш нурларининг ҳарорат юқори бўлганда организмнинг ҳаддан ташқари қизиб кетиши таъсири остида содир бўлади.

Белгилари: бош оғриши, ҳолсизлик, кўнгил айниши, қулоқнинг ғувуллаши, юрак уриш фаолияти ва нафас олишнинг бузилиши, ҳушдан кетиш ҳам мумкин.

Биринчи ёрдам: офтоб урган кишини сояга олиб

ўтиш, бошига ва юрак атрофига совуқ ҳўл латта ёки муз қўйиш, кўп сув ичириш. Агар зарурат топилса, сунъий нафас олдириш ва тиббий муассасага олиб бориш.

Олдини олиш: ёзнинг иссиқ шароитида жисмоний тарбия ва спорт машғўлотларини ўтказишнинг гигиеник қоидаларига қатъий риоя қилиб, машғўлотлар эрталаб соат 10 гача, кечқурун эса соат 18³⁰ дан сўнг ўтказилиши лозим.

Синов саволлари

1. Тиббий-педагогик кузатиш деб нимага айтилади? У қачон ўтказилади ва қандай масалаларни ҳал қилади?

2. Жисмоний тарбия машғўлотларини тўғри ташкил қилинганда талабаларда ўпканинг ҳаво сўғими ва мушакларнинг динамик кучи қандай бўлиши керак?

3. Тозалик-гигиена назорати қайси вазифаларни бажаради?

4. Қайси чора-тадбирлар ёрдамида спортчилар шикастланиши ва турли касалликларнинг олдини олиши мумкин?

5. Бассейнда ёки сув ҳавзаларида машғўлот ўтказганда қандай эҳтиёт чоралари кўрилиши керак?

6. Мусобақада хизмат қиладиган шифокорнинг бурчи ва ҳуқуқи нималардан иборат?

7. Антрометрия услуби ёрдамида жисмоний ривожланиш қандай аниқланади?

8. Қаттиқ чарчаш таърифининг тиббий-педагогик кузатиш ва ўз-ўзини назорат қилиш, чарчашнинг белгиларини аниқлашдаги ўрнини гапириб беринг.

9. Қўёш ва иссиқ уриш белгилари. Биринчи ёрдам кўрсатиш ҳақида нималарни биласиз?

10. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланадиган шахсларда ўз-ўзини назорат қилиш ва унинг мақсади нимада?

VII БОБ

Жисмоний тарбия ва спорт тайёргарлиги асослари

Ётоқхонада жисмоний тарбия, спорт ишлари ва мусобақаларни ташкил қилиш

Спорт ҳаракати тарихидан бизга маълумки, ҳар бир давлат спортчиларининг жаҳон миқёсидаги биринчиликлари Осие ва Олимпиада ўйинларидаги ютуқлари шу

мамлакат тренерлари, олимлари ва спорт соҳасида ишлаётган шифокорлари ва спортчиларнинг спортда эришган юксак ютуғи бўлиб, бу юксак натижалар кейинчалик шу мамлакат спорт тайёргарлиги тизими деб ўрганилади.

Спорт — бу одам фаолиятининг кенг маънодаги тushунчасидир. У жамиятнинг узоқ тарихидан маълум бўлиб, жамоалар, гуруҳлар ўртасидаги беллашувларда шаклланиб, одам организми фаолиятининг, қобилятининг энг юқори поғонасини намойиш қилиш билан ифодаланади.

Бугунги кунда ҳам спорт жамиятимизда катта ғоявий, сиёсий ва иқтисодий аҳамиятга эгадир.

Спортчиларни тайёрлаш ҳақида гапирганда биз америкача спорт тайёргарлик машғулоти, Англия ва Финляндия, Олмония ва Австралия ҳамда бошқа тизимдаги тайёргарлик машғулотларини назарда тутамиз. Бу спорт тайёргарликларининг ҳаммаси ўз вақтида ижобий натижа берган, ушбу дарсликда эса гап собиқ СССРда юзага келган ва Ўзбекистон Жумҳурияти спорт, жисмоний тарбия ҳаракатида ўзлаштирилган ва қўлланилиб келинган спорт-тайёргарлик машғулоти ҳақида боради.

Тайёргарлик машғулотларининг ўзи нима? Бу спортчиларни турли спорт турларига, мусобақаларга тайёрлаш, қандай мусобақа бўлишидан қатъи назар, бу мусобақаларда яхши натижаларга эришиш учун одам организмини машқларни бошқаларга нисбатан тез, ихчам, чиройли бажаришга тайёрлаши шарт.

Тайёргарлик машғулоти ягона педагогик жараён сифатида икки хил турга бўлинади: умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик.

Умумий жисмоний тайёргарликда спортчиларнинг ҳамма жисмоний сифатларини (куч, тезкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик ва чидамлик) ҳар томонлама тарбиялашга қаратилади.

Жисмоний тайёргарлик ва спорт мусобақалари тайёргарлиги асослари қуйидаги машғулотларга бўлинади:

1. *Назарий тайёргарлик* — барча спорт турларида муҳим аҳамиятга эга бўлиб, мусобақа қондаларини билишдан иборат. Шахмат, шашка каби спорт турларида бу тайёргарлик энг муҳим. Шахмат ва шашка билан шуғулланадиган спортчилар жуда кўп методик адабиёт

Ўқишади, бу кейинчалик мусобақа пайтида олдинги турли босқичдаги мусобақаларда ўйналган партияларнинг энг қизиқларини эса тутиш, рақибнинг фикр юритишини аввалдан кўра билиш ва унга ўзининг комбинациялари билан қарши туришга ёрдам беради.

Моделлаштириш билан боғлиқ бўлган спорт турларида назарий билимлар танланган модел турига, мотор ва бошқа қисмларни тўғри танлашга ёрдам беради. Кемасозлик тарихини билиш спортчига моделни тўғри бажаришга, самолётсозлик тарихини билиш эса моделни энгил, тезкор қилиб қуришга кўмаклашади.

2. *Техник тайёргарлик* — бу турдаги машғулотлар икки хил бўлади: биринчиси, машқларни ёки алоҳида бир ҳаракатни техник жиҳатдан тўғри бажариш каби динамик спорт турларига боғлиқ бўлган техник усул ва кўникмалардир. Динамик спорт турларининг ҳаммасида техник тайёргарликка катта эътибор берилади, техник тўғри ижро этилган ҳаракатлар томошабинларнинг оқшларига сазовор бўлади. Масалан, аргентиналик футбол юлдузи Марадоннанинг тўп юритиши, С. Бубканинг лангар чўп билан баландликка сакрашидаги ажойиб техник ижроси, ўрта масофага югуришда жаҳон рекордчиси марокашлик С. Ауитанинг мусобақаларда кўрсатган маҳоратини айтиб ўтиш мумкин. Техник тайёргарликнинг иккинчи тури ҳақида гапираётганда биз техник спорт турларини назарда тутамиз. Масалан: кема моделчиси ўз моделини яшаш ва мусобақаларга тайёрлаш учун бир нечта касбни билиши керак. Модель корпусини энгил материалдан яшаш учун ёғочдан каркас яшаш керак — бунинг учун дурадгорлик касбини яхши эгаллаш зарур. Моделни яхши бўйлаш учун — бўёқчиликдан хабардор бўлиш лозим. Палуба устки қурилмаларини яшаш учун эса (улар мис, темир, жез) — токарлик ва чилангарликни билиш керак.

3. Спортчиларнинг тактик тайёргарлик қобилияти, жисмоний, психологик тайёргарлиги билан бирга шу спорт турини қайси шароитда бажарилиши билан ҳамбарчас боғлиқ. Тактик тайёргарлик одам ҳаракатини ўрганиш билан ифодаланиб қолмай, балки спортчиларнинг юксак натижаларга эришишини ҳам таъминлайди. Спортчилар ўз рақиблари устидан ғалабага эришиш учун ўзларида турли сифатларни тарбиялашлари шарт. Бу жисмоний сифат спортнинг ўзини турларида ва якка кураш турларида яққол намоён бўлади. Техник

воситаларнинг бугунги кун спорт турларида кенг қўлланилиши спортчиларга учрашув олдидан рақибни экранда ёки видеоманитофонда кўришга имкон беради.

Мураббий ёрдамида рақибнинг техник ва тактик жиҳатдан кучли томонлари аниқланади ва унга қарши ўйин тактикаси ишлаб чиқилади.

Тўғри танланган тактика гоҳида бўшроқ жамоанинг галаба қозонишига ҳам сабаб бўлади ва бу техник тайёргарликнинг муҳим омилларидан биридир.

4. *Руҳий тайёргарлик* — бу ҳамма спорт турларидагина эмас, балки инсон ҳаётида ҳам муҳим ўрин тутати. Юксак натижаларга интилиш куч-қувват ва руҳий куч талаб қилади. Бошқа фаолият турларига қараганда спортда шундай экстримал ҳолатлар кўпроқ юзага келадими, ундан инсон фақат руҳан яхши тайёр бўлган ҳолдагина чиқиб кета олади. Спортчиларни жуда қийин шароитларга қўйганда ҳам, улар бу қийинчиликларни енгиб чиқиб кетганликларига кўп мисол келтириш мумкин. Руҳий фазилатлар ўрганиш ва тайёрланиш давомида шаклланади. Ҳар хил даражадаги мусобақалар ва улар олдидан мураббийнинг бир-икки оғиз илиқ сўзи, зарур бўлган сифатларни тарбиялайди. Кейинчалик ўқув-тайёргарлик жараёнини шакллантиришдаги педагогик нуқтаи назарлар ҳақида гапираётганимизда биз руҳий тайёргарлик мавзусига яна қайтамиз.

5. *Жисмоний тайёргарлик* — спортнинг энг муҳим тайёргарлик туридир.

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

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

Спортчининг жисмоний сифатлари турлича услуб ва