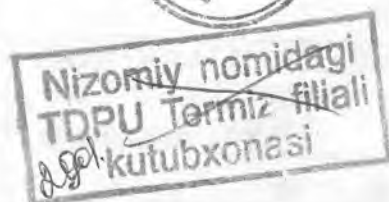


**ВАЛЕОЛОГИЯ
АСОСЛАРИ**

ВАЛЕОЛОГИЯ АСОСЛАРИ

ТОШКЕНТ — 2005



ҳолатни баҳолаш. Талабалар соғломлаштирилишини педагогик назорат қилишнинг рейтинг тизими. Валеология бўйича синов ва имтиҳонларни қабул қилиш низоми.

6-мавзу.

Валеологияни ўқитиш жараёнида тарбия. Ўқитувчи шахси талабани тарбиялаш омили сифатида. Ўқитувчи-тренер шахси талабани тарбиялаш омили сифатида. Шахсни тарбиялаш жараёнида индивидуал ёндашув. Ўз-ўзини назорат қилиш тарбиянинг самарали усули сифатида. Ўрта Осиё халқлари ўйинлари, мусобақалари ёшларни тарбиялашнинг самарали воситаси сифатида. Беллашувлар ёшларни тарбиялашнинг самарали воситаси сифатида.

7-мавзу.

Саломатликнинг психологик асослари. Психодиагностика-соғломлаштиришни индивидуаллаштириш асоси. Темперамент ва асаб тизимининг хусусиятлари. Спортда шахснинг шаклланиш психологияси. Саломатликнинг психологик саволлари. Ўқувчи ёшлар асаб тизимининг типологик хусусиятларини тадқиқ этиш. Ўқувчи ёшларнинг эмоционал ўриқишини тадқиқ этиш.

8-мавзу.

Ҳаракат фаоллиги ва саломатлик. Спортда тренировка юк-малари характеристикаси. Жисмоний машғулотларнинг энергетик қиймати. Мактаб ўқувчилари жисмоний юкламасини дозалаш. Талабалар жисмоний тарбиясида юкламаларни меъёрлаштириш. Қуруқ иссиқ иқлим шароитида жисмоний машғулотларнинг ўзига хос хусусиятлари.

9-мавзу.

Саломатликни яхшилашнинг илмий асосланган воситалари ва машғулотларни рационал ташкил этиш. Шахснинг типологик хусусиятлари ва ҳаракат сифатлари ўртасида боғлиқликнинг хусусиятлари. Жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ва уларни яхшилаш воситалари ўртасида ўзаро боғлиқликнинг ўзига хос хусусиятлари. Талабаларнинг қон айланиши хусусиятлари ва юрак-томир тизими функцияларини яхшилаш воситалари. Ҳаракатланиш сифатлари ўртасида ўзаро боғлиқлик хусусиятлари. Саломатликни мустаҳкамлаш учун машғулотларни рационал ташкил этиш.

10-мавзу.

Талабаларга валеологиядан таълим беришда ахборот таъминот. Инсон саломатлигини ташкил этувчилар бўйича телеметрик компьютер комплекси тизими. Юрак ритми мониторлари. Интерфейслар ва дастурий таъминот. Тана ёғ массасини ўлчаш учун таъриқлашкорлар.

11-мавзу.

Овқатланиш ва саломатлик. Овқатланиш ва инсон фаолияти. Ортиқча вазнда овқатланиш. Овқатланиш ва касалликлар. Рационал овқатланиш.

12-мавзу.

Ўқувчи ва талаба ёшлар мусобақалари саломатлигини мустаҳкамлашнинг самарали воситаси сифатида. Мусобақалар мунтазам қисмоний машғулотларга жалб этиш воситаси сифатида. Ўқувчи ёшларнинг «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод», талабаларнинг «Универсиада» мусобақалари.

13-мавзу.

Орттирилган иммун танқислик синдроми. ОИТС билан тарарланиш йўллари. Инсон иммун танқислик вируси. ОИТС диагностикаси. ОИТС га ҳамроҳ касалликлар. Даволаниш.

14-мавзу.

Саломатлик кушандалари (чекиш, ичкиликбозлик, гиёҳвандлик). Наркотик модда нима? Гиёҳвандлар ўлимининг сабаблари.

Ўқув соатларини таълим ишлари бўйича тақсимлаш

№	Машғулот шакллари	Ўқув йиллари			
		I	II	III	Жами
1.	Маърузалар	12	8	8	28
2.	Лаборатория машғулотлари	4	4	4	12
3.	Амалий машғулотлар	18	18	18	54
4.	Семинар машғулотлар	10	8	8	26
	Жами соатлар	44	38	38	120

КИРИШ

Валеология - саломатлик ёки қандай қилиб соғлом бўлиш имкончилиги ҳақидаги фан бўлиб, тиббиёт фанидан губдан фарқ қилиши. Тиббиёт ўз олдига турли касалликлар табиати, уларнинг келиб чиқиш сабаблари, касалликларни олдини олиш ва даволаш вазифаларини қўйса, валеология саломатлик табиати, соғлом бўлиш омиллари ва механизми масалаларини ечади. (В.П.Казначеев, 1977й)

Барча тармақий этган мамлакатларда саломатлик инсоннинг энг муҳим бойлиги ҳисобланади. Соғлом инсон исталган жамиятда қатта қучга эга яратувчилик вазифасини бажаради, қувонч, интеллектуал ва жисмоний қобилиятининг манбаси ҳисобланади.

Шу муносабат билан инсон эҳтиёжи бўлмиш саломатликни муостақкамлаш долзарб муаммо бўлиб қолмоқда. Бундан жамиятнинг ҳар бир аъзосида инсон ҳаётида энг муҳим бўлган саломатликка бўлган муносабатни тарбиялаш масаласи пайдо бўлади. Бунинг учун соғлом инсон моделини, педагогик назорат тизимини ва жисмоний камолотга эришишнинг эффектив усул ва услубларини ишлаб чиқиш лозим. 1-жадвалда ёшлар валеологияси концепцияси схема тарзида кўрсатилган.

Жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик, жисмоний ҳалат ва функционал тайёргарликнинг сон кўрсаткичлари ёш инсон саломатлиги даражаси ҳақида инсбатан маълумот беради.

Ушбу дарелик олий таълимнинг экстенсив-ахборот тизимидан интенсив - фундаментал тизимига ўтишга асосланган янги концепциясини тадбиқ этишга йўналтирилган. Олий таълим иситқибол тараққиётининг асосий муаммоларини ҳал этиш ёшларни жисмонан тарбия қилиш, педагогик соғломлаштириш тизимини такомиллаштиришни талаб этади. Шунинг учун олий ўқув юртларида жисмоний тарбия тизимини қайта қуриш долзарб муаммолардан бири ҳисобланади, чунки тадқиқотларимиз натижаларига кўра ўқини давомида талабалар саломатлиги даражаси йилдан-йилга пасайиб бормоқда. Ҳозирги вақтга қадар олий ўқув юртини битирётган ёш мутахассислар кўпинча тўлиқ соғломлашган эмас, бу эса уларнинг келгусидаги ишлаб чиқариш ва ижтимоий фойдали фаолиятини чеклаб қўяди, натижада ривожланаётган давлатга иқтисодий ва интеллектуал зарар етказди.

Шу муносабат билан педагогикада ёшлар валеологияси саломатликни сақлаш ва яхшилашга, соғломлаштирувчи жисмоний тарбия турлари, услуб ва усулларига, соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантиришга йўналтирилган, соғломлаштириш тизими сифатида кўриб чиқилади.

Валеология талабаларда жисмоний тарбиянинг назарий, амалий ва мустақил машғулотларига онгли, барқарор ва позитив муносабатларни шакллантиришга йўналтирилган бўлиб, саломатликни яхшилади, ўқув жараёнларининг унумдорлигини оширади, жисмоний маданият элементларини шакллантиради.

Айни пайтда ушбу дарслик Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонуни ва «Соғлом авлод учун» нодавлат халқаро жамғармаси белгилаган вазифалар бажарилишини таъминлайди. «Сихат-саломатлик йили» дастурини бажариш бўйича Вазирлар Маҳкамасининг 2005 йил 25 январдаги қарорида жисмоний тарбия институтида, университет ва институтларнинг жисмоний тарбия кафедраларида «Валеология асослари» фанининг киритилиши ҳақида сўз боради.

Жисмоний баркамоллик саломатлик гарови бўлиб, у шахсни ҳар томонлама ривожлантириш ва ёшларни тарбиялашга ёрдам беради. Тарбия жараёнининг бош вазифаси - тарбиявий фаолиятнинг динамизми ва барқарорлигини кучайтириш, тарбиянинг юқори натижаларини кафолатлаш. Бу эса ўқувчининг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олувчи педагог шахсиятига асосланади.

Саломатлик инсон ҳаётида, айниқса ёшлигида, муҳим аҳамиятга эга. Саломатлик даражаси инсоннинг касбий етуклиги ва ижодий ўсишига сабаб бўлади.

Мутахассисларнинг фикрича аҳоли саломатлиги 20% ирсий омилларига, 20-30% атроф муҳит таъсирига, 40-50% турмуш тарзига ва 10% соғлиқни сақлаш хизмати фаолиятига боглиқ экан. Ҳаёт тарзи саломатликнинг муҳим омили ҳисобланади. Шунинг учун соғлом ҳаёт тарзига ўргатишнинг педагогик тизимини ишлаб чиқиш лозим.

Ёшлар ҳаётда ўз ўринларини энди топаётган, мустақилликлари ривожланаётган бир пайтда соғлом ҳаёт тарзини шакллантириш муҳим аҳамият касб этади. Чунки ёшлик пайтида орттирилган кўникмалар бутун умрга мустаҳкам асос бўлади.

Шуни ҳам қайд этиш керакки, саломатлик ва соғлом ҳаёт тарзи ижтимоий онгнинг муҳим кадриятлари сирасига кирмаган.

Жамиятда ёшларнинг соғлом ҳаёт тарзини олиб бориши, ўз саломатлиги ҳақида қайғуриши деярли қўллаб-қувватланмаган. Бу эса ёшларнинг жисмоний машқлар билан фаол шуғулланмаслигига сабаб бўлган.

Шунингдек, ёшларни жисмонан тарбия қилишнинг мавжуд ҳолатига соғломлаштириш тизими сифатида қаралмайди. Шунинг учун у соғлом ҳаёт тарзи қўникмаларини шакллантирмайди ва саломатликни сақлаш ва яхшилаш усулларини ўргатмайди. Педагогик яраён жисмоний тарбия машғулотларига бўлган эҳтиёжни етарлича қамраб олмаётганига, бу эса жисмоний ривожланиши ва таълим-тузиллишини яхшилаб беришга сабаб бўлган. Таълим мазмуни ва услубий асослари соғломлаштириш принципларини суи ақс эттиради, шунинг учун жисмоний тарбия машғулотларининг соғломлаштирувчи таъсири жуда кам.

Бу педагогикада соғломлаштирувчи жисмоний тарбия назарияси ва услубларига асосларини ишлаб чиқишга етарлича эътибор берилмаётганига ҳам боғлиқдир.

Ёшлар саломатлиги соҳасида вужудга келган аҳволни таҳлил қилиб, бу муаммо зудлик билан ечилиши лозим бўлган масала эканлигини англаш мумкин. Ўсиб келаётган авлодни соғломлаштириш соҳасида туб ўзгаришларни амалга оширмай туриб маънавий, ахлоқий ва жисмоний ривожланиш масалаларини ҳал этиб бўлмайди.

Шунинг учун ўсиб келаётган авлодни соғломлаштириш концепцияси ёшларни ўз саломатлигига муносабатини тубдан ўзгартириш, ҳаракат фаоллигига бўлган эҳтиёжни шакллантириш ва соғлом дам олишни ташкил этишга қаратилган бўлиши лозим.

Муаллифлар ишлаб чиққан илмий-педагогик концепция ёшларни соғломлаштириш, инсоннинг шахсий эҳтиёжларини қондирадиган соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ва соғлом ҳаёт тарзи шакллари, усул ва услублари бўйича аниқ масалаларни ҳал этишга мўлжалланган.

1-БОБ. ВАЛЕОЛОГИЯ – СЛОМАТЛИК ВА СОГЛОМ ХАЁТ ТАРЗИ ХАҚИДАГИ ТАЪЛИМОТ

Олий ўқув юртида тарбиянинг энг муҳим вазифаси – таъкилотчилик ва ижтимоий-сиёсий ишларга лаёқатли, раҳбарлик ва мураббийлик қобилиятига эга юқори малакали мутахассисларни тайёрлашдир.

Олий ўқув юртида тарбиявий жараён кўп қиррали бўлиб, ғоявий-сиёсий, маънавий, касбий, меҳнат, эстетик, ҳуқуқий ва валеологик йўналишларини ўз ичига олади.

Жисмоний тарбия, валеологиянинг таркибий қисми сифатида, саломатликни мустаҳкамлашга, ўқув жараёни унумдорлигини оширишга ёрдам беради, жисмоний маданият элементларини шакллантиради. Битирувчиларнинг ижтимоий-касбий вазифаларини бажариш даражаси, уларнинг жисмоний етуқлиги, ғавда тузилиши, жисмоний тайёргарлиги, саломатлигининг аҳволи, ишга лаёқатлигига боғлиқ бўлади.

Мустаҳкам саломатлик – жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш, соғлом ҳаёт тарзини олиб боришнинг натижаси бўлиб, ўқув ва меҳнат фаолияти унумдорлигининг асосидир. 1-жадвалда инсон валеологиясининг тузилиши акс эттирилган.

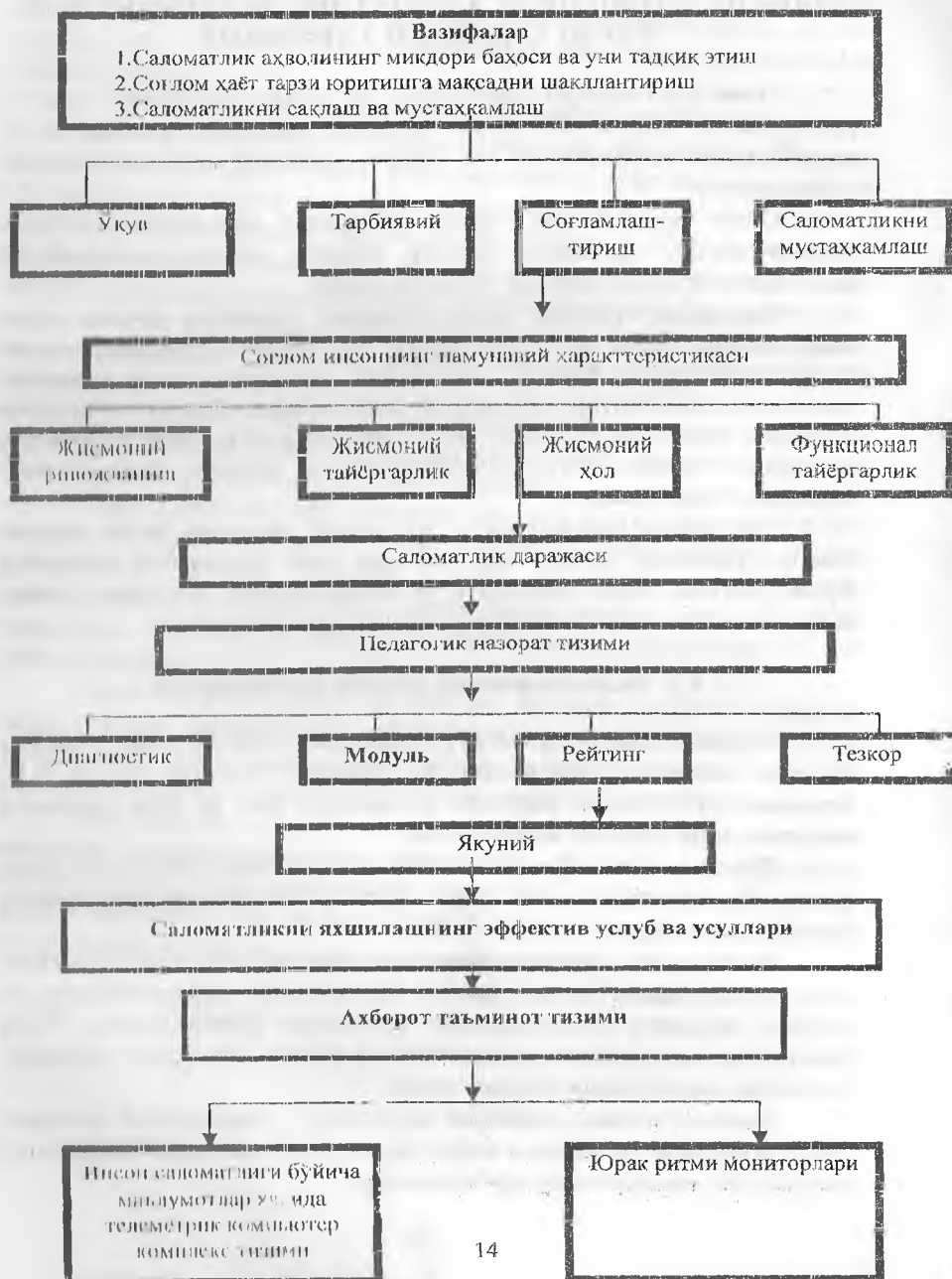
1.1. Валеологиянинг асосий тушунчалари

«Валеология» латинча сўз бўлиб, аloe-«саломатлик», «соғлом бўлиш» маъносини англатади. Бу атамани биринчи бўлиб К.И. Брехман (1987) йилда киритди. Валеология фан ва ўқув предмети сифатида кенг эътибор қозонмоқда.

Дарслик муаллифларидан бири В.Н. Вайнер (2001)нинг фикрича «Валеология» олий ўқув юртларида асосий ўқишлардан бирини эгаллайди.

Валеология – инсон саломатлиги, уни мустаҳкамлаш йўллари, аниқ шароитларда инсон ҳаётий фаолиятини шакллантириш ва сақлаш ҳақидаги билимларнинг фанлараро йўналишидир. Ўқув фани сифатида у инсон саломатлиги ва соғлом ҳаёт тарзи ҳақидаги билимлар мажмуасини ташкил этади.

Валеологиянинг марказий муаммоси – индивидуал саломатликка муносабат ва шахсни индивидуал ривожлантириш жараёнида саломатлик маданиятини тарбиялашдир.



Валеология предмети - индивидуал саломатлик ва инсон саломатлиги захиралари, шунингдек соғлом ҳаёт тарзи демакдир. Валеологиянинг турли касалликларнинг олдини олишни тавсия этувчи профилактик медицинадан асосий фарқи ҳам шунда. (В.Н. Вайнер, 2001).

1.2. Валеология предмети

Валеология организм тузилиши ва вазифалари, унинг ҳаракат имкониятлари, жисмоний ҳолатини такомиллаштириш, саломатликни сақлаш ва яхшилаш, соғлом ҳаёт тарзи бўйича билим ва кўникмаларни тизимини ўрганиш, мунтазам жисмоний машқларни бажаришга эҳтиёжини мустаҳкамлашга йўналтирилган фаолият сифатида кўриб чиқилади.

Шу муносабат билан инсоннинг жисмоний ривожланиши ҳақидаги педагогик қонунларни тадқиқ этиш, шу асосда ҳар томонлама етук инсонни шакллантириш бўйича махсус педагогик тарбия жараёни назарияси ва методикасини аниқлаш валеология фанининг предмети ҳисобланади.

Ўқитувчиларнинг талабаларда соғлом ҳаёт тарзи кўникмаларини шакллантириш, уларни саломатлик ва жисмоний етукликни асраш ва яхшилаш бўйича билим ва кўникмалар билан қуроллантиришга йўналтирилган педагогик фаолияти валеология фанининг объекти ҳисобланади.

Жисмоний етукликка интилиш деганда инсонни турли ҳаётий шароитларга оптимал мослашувини таъминловчи ва фаол ижодий турмуш, ўқув ва келажакдаги меҳнат фаолияти, ҳаётдаги ўрнининг манбаси ҳисобланувчи жисмоний ҳолати, жисмоний ва функционал тайёргарлиги, гавда тузилиши ва жисмоний ривожланишини яхшиловчи педагогик жараён тушунилади.

1.3. Валеологиянинг бошқа фанлар билан алоқаси

Валеология анатомия, физиология, психология, социология, фалсафа, математика, кибернетика ва бошқа фанлар билан ҳамбарчас боғлиқдир. Валеологиянинг юқорида қайд этилган фанлар билан боғлиқлиги ҳақида кейинроқ аниқ вазифаларини баён этишда сўз юритилади. Ҳозир эса бу муаммонинг айрим умумий масалаларига тўхталиб ўтиш жоиз.

Жисмоний тарбиянинг энг асосий вазифаси инсон саломатлигини асраш ва яхшилашдир. Шу муносабат билан инсон саломатлиги тиббий-педагогик тадқиқотларнинг объекти бўлиши лозим. Бу ерда жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, юрак-қон тизимининг ишлаши, жисмоний тайёргарлик ва жисмоний аҳвол саломатлигининг таркибий элементлари эканлигини қайд этиш муҳим. Шунинг учун инсонни бошқариш ва унинг жисмоний етуклигига эришиш учун жисмоний тайёргарликни қатор кўрсаткичлар (жисмоний ривожланиш ва гавда тузилиши, жисмоний ва функционал тайёргарлик) бўйича комплекс баҳолаш керак. Олинган тушунча маълумотлар асосида инсон саломатлиги даражасини аниқлаш мумкин. Шунинг айтиб ўтиш керакки, жисмоний комилликка эришиш жараёнини индивидуаллаштириш учун инсоннинг шахсий хусусиятларининг билини керак. Бунинг учун турли психологик тестлар (Кеттол, Айзенк, Стреляу, Пейсахов, Габдреева тестлари)дан фойдаланиш мумкин. Тиббий педагогик ва психологик тадқиқотлар маълумотларини комплекс ҳисобга олиш жисмоний ҳолат ҳақида объектив ахборот олиш соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг турлари ва усулларини аниқлаб олиш имконини беради.

Юқорида баён этилганлардан шундай хулосага келишимиз мумкин. Педагогик тадқиқотлар, тиббий текширишлар ва ахборот таъминоти усуллари қўлланилган комплекс маълумотлар қуйидаги масалаларни ҳал этишда ёрдам беради:

1. Жисмоний аҳволни аниқлаш.
2. Жисмоний ривожланиш, жисмоний ва функционал тайёргарликни баҳолаш.
3. Инсоннинг жисмоний етуклиги динамикасини аниқлаш.
4. Соғломлаштиришнинг эффектив усулларини аниқлаш.
5. Етукликка эришиш жараёнини режалаштириш тизимини ўрнатил.
6. Жисмоний етукликка эришилши индивидуаллаштириш.
7. Жисмоний машқлар билан мустақил, мунтазам, амалий шугулланишга эҳтиёжни ривожлантириш.
8. Ўз ўзини назорат қилиш усулларига ўргатиш ва ҳ.к.

Инсоннинг жисмоний етуклиги ҳақида маълумот педагогик, тиббий-биологик ва психологик кўрсаткичлар билан боғлиқликда кўриб чиқиш керак, бу жисмоний аҳволни объектив бошқариш имконини беради.

Педагогик кўринишларни сон жиҳатдан таҳлил қилишда математик статистикадан фойдаланилади. Математик статистика жисмоний етукликка эришиш ва жисмоний тарбиянинг объектив конунларини ўрганишнинг эффектив усулларида биридир.

Жисмоний етукликка эришишнинг эффектив соғломлаштирувчи воситаларини аниқлаш учун жисмоний ривожланиши, гавада тузилиши ва жисмоний, функционал тайёрлиги кўрсаткичларининг коррелацион боғлиқлигини аниқлаш керак.

Ёшларнинг жисмоний етукликка эришишининг илмий асосланган воситаларини аниқлашга бундай ёндашув соғломлаштириш профилактика ишларини эффектив режалаштириш ва машқларни тўғри танлаш имконини беради.

1.4. Валеологиянинг вазифалари

Валеологиянинг асосий вазифалари:

1. Инсон саломатлиги ва соғлиқ резервларини тадқиқ этиш ва сон жиҳатдан баҳолаш.

2. Соғлом ҳаёт тарзига йўналтириш.

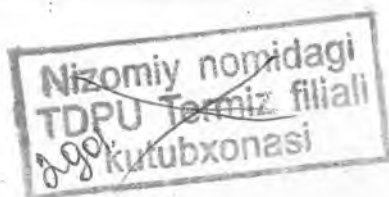
3. Инсон саломатлиги ва соғлиқ резервларини соғлом ҳаёт тарзига йўналтириш орқали сақлаш ва мустаҳкамлаш.

Жисмоний етукликка эришиш - саломатликни асраш ва мустаҳкамлашдир, шундай экан соғломлаштириш таълим ва тарбиявий масалаларни ҳал этади.

Инсонларда юксак ахлоқий-сиёсий сифатларни шакллантириш, мустаҳкам интизом кўникма ва одатларини ҳосил қилиш валеологиянинг тарбиявий вазифаларига киради. Жисмоний тарбия педагогик жараён сифатида ҳар томонлама таълим-тарбиявий таъсир кучига эга.

Жисмоний тарбиянинг ўзига хос вазифаси куч, тезлик, чидамлилик, чайирлик, чاقқонлик каби сифатларни тарбиялашдир. Бу вазифа ҳар томонлама комил шахсни тарбиялаш билан чамбар-час боғлиқдир. Соғломлаштирувчи профилактик таълим - бу турли касалликлар тарқалишининг олдини олувчи махсус билимлар ва кўникмаларнинг бир тизимга солинган мажмуасидир.

Соғломлаштирувчи жисмоний тарбия жараёнида ҳал қилиниши лозим бўлган таълим вазифалари ҳаётий муҳим, профессионал спорт амалий ҳаракатларига ўргатиш ва соғлом ҳаёт тарзи кўникмаларини тарбиялашни ўз ичига олади. Шунингдек, соғломлашти-



рувчи жисмоний тарбия назарияси ва методикаси асосларини ўрганиш ҳам таълим вазифаларидан бири ҳисобланади. Амалда мустаҳкамланган билимлар асосида соғломлаштирувчи жисмоний машқлар билан мунтазам шугулланишнинг фойдаси ва заруриятига ишонч шаклланади.

Саломатликни мустаҳкамлаш, танани чиниктириш, унинг турли касалликларга қаршилигини ошириш бу педагогик жараёнинг соғломлаштирувчи вазифалари ҳисобланади. Соғломлаштирувчи вазифаларнинг муваффақияти жисмоний машғулотларнинг соғломлаштирувчи педагогик принциплари талабларига риоя қилишга боғлиқдир. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбия бўйича амалий машғулотларда ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши билан боғлиқ муҳим масала ҳал этилади.

Жисмоний ривожланиш деганда организм шакли ва функциялари етилишининг педагогик жараёни тушунилади. Жисмоний ривожланиш инсон кучи етилаётган пайтда, шунингдек, унинг саломатлигида махсус ташкил этилган тарбия таъсири остида рўй бераётган сифат ўзгаришларни ўз ичига олади. Бу маънода у жисмоний тарбиянинг натижаси сифатида кўриб чиқилади.

Жисмоний етувчи шахсни жисмоний тарбия воситалари ёрдамида шакллантирувчи педагогик жараён натижасидир. Таълим бериш – юксак ишчанлик қобилиятини тарбиялаш, саломатликни бераш ва мустаҳкамлаш, соғлом ҳаёт тарзига йўналтириш учун керек бўладиган билим ва кўникмалар билан ёшларни қуроллантиришдир.

1.5. Вилсологиянинг тадқиқот усуллари

Ҳозирги вақтда педагогик тадқиқотлар турли усуллар ёрдамида амалга оширилади. Уларга қуйидагилар киради: педагогик кузатиш, педагогик эксперимент, илғор педагогик тажрибаларнинг ўрганиш ва ўзлаштириш, тадқиқотнинг ижтимоий усуллари (анкета, рейтинг), математик статистика усуллари, педагогик ҳолатларни назарий таҳлил қилиш усули ва жисмоний ривожланишни баҳолаш усуллари.

Ҳар бир усул моҳиятини қисқача кўриб чиқамиз.

Жисмоний аҳволни ахборот технологиялардан фойдаланиб баҳолаш усули: жисмоний аҳвол бўйича маълумотларнинг юрак ритми мониторингинг; интерфейс ва дастурий таъминотнинг;

танадаги ёғ массалари тарози-анализаторларининг телеметрик компьютер комплекси тизими.

Педагогик кузатув усули. Педагогик кузатув – ўқув-тарбиявий жараёнини тадқиқотчи аралашивусиз ташкил этишнинг индивидуал усуллари баҳолаш ва режа асосида таҳлил этишдир. Педагогик кўринишларни ўрганиши тадқиқотчидан эсосли маълумотларни қайд этиш, йиғиш ва таҳлил қилишни талаб этади. Кузатув назарий хулосалар чиқариш учун замин яратиб беради. Хулосалар, ўз навбатида, чуқурроқ таҳлил қилинади ва бошқа усуллар ёрдамида текширилади.

Педагогик эксперимент. Бу ўқитувчиларнинг махсус ташкил этилган педагогик фаолияти бўлиб, у ўзининг олдиндан қўйилган мақсадларига эга. Бунда турли экспериментлардан фойдаланилади. Булар яратувчи - ўзгартирувчи, назорат қилувчи, табиий, намунавий, лаборатория экспериментлардир.

Тадқиқотнинг ижтимоий усуллари. (анкеталаш, рейтинг). Анкеталаш - бу стандартиштирилган саволлар тизимига ёзма жавоб бериш йўли билан маълумотлар олиш усулидир. Рейтинг-инсоннинг ҳар томонлама тайёргилигини комплекс баҳолашдир.

Тадқиқотнинг математик усуллари. Педагогик кўринишларни сон жиҳатдан таҳлил қилиш учун математик статистикадан фойдаланилади.

Педагогик ғояларни назарий таҳлил қилиш усули. У таълим ва тарбиянинг муҳим масалалари бўйича чуқур илмий хулосаларни умумлаштирибгина қолмасдан, унинг янги қонуниятларини топиш имконини беради.

Шуни қайд этиш керакки, жисмоний тарбия, асосан, инсонни жисмонан ривожлантиришга йўналтирилган. «Жисмоний ривожланиш» деганда махсус ташкил этилган тарбия таъсирида инсон саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш жараёнида рўй бераётган сифат ўзгаришлар тушунилади. Шунинг учун жисмоний етуклик нафақат жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари, балки жисмоний ривожланиш, организмнинг функционал ва жисмоний аҳволи ҳақидаги маълумотлар билан ҳам белгиланади. Тарбиявий-соғломлаштириш жараёнини тўлиқ характерлаш учун ҳар бир педагог тиббий-биологик текширишлардан фойдаланиши керак. Жисмоний етукликка эришиш жараёнида жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, юрак-қон тизимининг функционал ҳолатини назорат қилиш лозим.

Назорат ишлари шуғулланувчининг кучли ва заиф томонларини аниқлаш; қўлланиладиган жисмоний машқларнинг афзалликлари ва камчиликларини топиш; амалий машғулотлар режасини тузиш имконини беради.

Назорат ишлари турли машқлар ёки тестлар ёрдамида ўтказилади. Назорат машқларини қўллашнинг аниқ тизими тестлаш дейилади. Назорат машқлари - айрим жисмоний сифатлар (куч, чидам, чаққонлик, чайирлик ва ҳ.з.) ёки жисмоний тайёргарликни аниқлаш мақсадида қўлланиладиган мазмуни, шакли ва бажарилиши шартлари стандартлаштирилган ҳаракатлардир. Назорат машқлари оддий жисмоний машқлар сифатида ҳам қўлланилиши мумкин.

«Жисмоний ривожланиш» деганда организмдаги кучлар заҳирасини аниқловчи морфологик ва функционал хусусиятлар комплекси тушунилади. Инсоннинг жисмоний ривожланиш даражаси жисмоний машғулотлар характери ва имкониятларини белгиловчи муҳим омилдир. Айни пайтда жисмоний ривожланиш жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш натижаси сифатида ҳам кўриб чиқилади.

Жисмоний ривожланиш ҳақида маълумотлар антрометрик ўлчашлар ёрдамида амалга оширилади. Булар: ўлкаларнинг ҳаётий сизими, ўнг ва чап билаклар, орқа мушаклар кучининг ҳаётий кўрсаткичлари ва ҳ.к.

Гавда тузилишини ўрганишда Кетленинг вазн - бўй индекси, гавда тузилишининг пишиқлиги, семизлик, тананинг ёғ ва фаол массаси кўрсаткичларидан фойдаланилади.

Юрак-қон тизимининг функционал ҳолатини тадқиқ этиш деэалаштирилган жисмоний юклама (30 сек ичида 20 марта ўтириб-туриш), Кверг индекси, Руфье синовии ва ҳ.з. лар ёрдамида амалга оширилади.

Жисмоний аҳвол тадқиқ этиш телеметрик компьютер комплекси, юрак уриши монитори, Л. Ивашенко тестлари, Е.А. Петрова, Г.А. Апанесенко, Л.А. Калинина методикаси ва инсон саломатлиги даражасининг кўрсаткичлари ёрдамида амалга оширилади.

Тайёргарликни комплекс баҳолаш ёрдамида талаба шахсиятини ҳар томонлама ўрганиш жисмоний камолотга эришиш ва ёшларни тарбия қилиш саломатлик даражасини аниқлаш жараёнини бошқаришнинг асоси ва валеология фанининг базасидир.

1.6. Саломатлик ва соғлом ҳаёт тарзи

Мутахассисларнинг баҳо беришича аҳоли саломатлигининг 40-50% ҳаёт тарзига боғлиқ. Зарарли одатлар, нотўғри овқатланиш, алкоголь ва тамакини меъёридан ортиқ истеъмол қилиш, кўп ўтириш, стресс, атроф-муҳитнинг ифлослиги турли касалликларга (юррак-кон ва нафас олиш системаси касалликлари, ошқозон-ичак функцияларининг бузилиш ва ҳ.з.) олиб келиши маълум. (2-жадвал).

2-жадвал

Зарарли одатлар хавфи омиллари

Касалликлар номлари	Нотўғри овқатланиш	Алкоголни меъёридан ортиқ истеъмол қилиш	Чекиш	Кўп ўтириш	Стресслар	Атроф оламнинг ифлосланиши
Юрак - кон касалликлари						
Юрак касалликлари	YY	Y	YY	YY	YY	
Ишқ	YY	YY	Y	YY	YY	
Гипертония	YY	YY	Y	YY	YY	
Рак						
Ишқ	YY					
Упка			YY			
Оғиз бўлиши		Y	YY			
Ошқозон	Y					
Нафас олиш йўллари			YY			
Касалликлар						
Цирроз		YY				
Диабет	YY	YY		YY	YY	
Остеопороз	YY	YY	Y	YY		
Овқат вақти режимининг бузилиши	YY	Y		YY		
Овқат вақти режимининг бузилиши ортиқ боғлиқ касалликлар						
Яри касалликлари	YY	YY	YY		YY	
Тўғри касалликлар		YY	YY			Y

Белгилар: Y- хавф

YY- юқори хавф

Еш ўтган сайнн ва соғлом ҳаёт тарзининг бузилиши билан ортирилган касалликлар сурункали касалликларга айланади (3-жадвал).

Бундан, инсон қандай ҳаёт тарзи юритишига қараб саломатлиги даражаси ҳақида сўз юритиш мумкин, деган хулосага келиш мумкин.

3-жадвал

Инсоннинг ёшига қараб касалликларни олдиндан айтиб бериш

Сизнинг асосий касалликларингиз	Номи	Сизнинг ёшингизда бўлиши мумкин бўлган касалликлар				
		26-30 ёш			5 йилдан сўнг	
Алкоголизм	АЛ					БХ
Атеросклероз	А	ЦЧД	ЯБ		ИС	ОХ
Сурункали бронхит	СБ					ПР
Бавосил	Х	Х				КЖ
Гипертоник касаллик	ГК	ЯБ	ХХ	ЦХ	А	БС
Қанди диабет	ЗД	ОХ			А	ХХ
Ўт-тош касалликлари	КЖ	ОХ				ПН
Юрак ишемик касалликлари	ИС	ХХ				
Нефрит	Н				А	АЛ
Шишлар	Т					ТФ
Остеохондроз	ОХ					ЗД
Пиелонефрит	ПН	Х			КБ	ЦХ
Тугма порок	ПР				ТФ	ЗД
Буйрак-тош касалликлари	КБ	ОХ			А	ПН
Ревматизм	Р	ОХ			ТФ	Т
Тромбофлебит	ТФ	ОХ			ПР	Т
Сурункали холецистит	ХХ	КЖ				ИС
Жигар циррози	ЦЧД	А				ХХ

Шунинг учун ҳаёт тарзи саломатлик базиси сифатида кўриб чиқилади. Саломатлик даражасини тана оғирлиги, ўпкаларнинг ҳаётини сизими, юрак қисқаришларининг частотаси, қон босими, стандарт синовдан кейин юрак урили тикланишига кетган вақт ва ҳ.з.ларнинг оддий кўрсаткичлари ёрдамида аниқлаш мумкин. Саломатликнинг таркибий элементларига инсоннинг жисмоний ва

функционал тайёргарлиги ҳақидаги маълумотлар киради. Саломатликни асраш ва мустаҳкамлаш, деганда жисмоний ривожланиш гавда тузилиши, жисмоний ва функционал тайёрликни яхшилаш тушунилади. Саломатликни яхшилашга эса мунтазам жисмоний машғулотлар оркали эришиш мумкин.

Абу Али ибн Сино саломатлик ҳақидаги фаннинг асосчиларидан биридир. Аллома касалликларнинг олдини олиш ва уларни даволаш билан биргаликда саломатликни асрашга ҳам катта эътибор берган. У жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш соғлом бўлишнинг кучли омили эканлигини кўп бора қайд этган.

Т.И.Искандеров, В.И.Исхақов ўз ишларида қадимий дунё ва Шарқ анъаналари билан уйғунлашган турли жисмоний машқлар ҳақида сўз юритадилар. Булар: отда юриш, югуриш, кураш, тош кўтариш, тўп ўйинлари ва ҳ.з.

1.7. Жисмоний тарбия ва саломатлик

Жисмоний тарбия – жамиятдаги умумий маданиятнинг бир қисмидир. Шунингдек, у инсоннинг жисмоний қобилиятини ривожлантириш, саломатлигини мустаҳкамлашга йўналтирилган ижтимоий фаолият соҳаларидан биридир. Жамиятда жисмоний маданиятнинг аҳоли ҳақида қуйидаги кўрсаткичлар оркали сўз юритиш мумкин: инсонлар саломатлиги ва жисмоний маданияти савияси; таълим ва тарбия, соҳасида ишлаб чиқариш ва турмушда жисмоний тарбиядан фойдаланиш даражаси; бўш вақтдан фойдаланиш; жисмоний тарбия тизимининг характери, оммавий спортнинг ривожланиш, спортдаги юксак ютуқлар.

Жисмоний тарбиянинг асосий элементлари: жисмоний машқлар, матоклар комплекслари ва улар бўйича мусобақалар, танани чинқатириш, меҳнат ва турмуш гигиенаси, спорт туризми.

Жисмоний тарбия жамиятдаги умумий маданиятнинг бир қисми ҳисобланади экан, умуммаданий ва ижтимоий вазифалар (таълим тарбиявий, норматив, ўзгартирувчи, ўргатувчи).

Жисмоний тарбия ўзининг махсус воситалари ёрдамида бажаради. Бу вазифаларни қуйидаги гуруҳларга ажратиш мумкин:

1. Организмни инсоннинг ёши, жинси, соғлиғининг аҳоли, жисмоний ривожланишидан қатъий назар ривожлантириш ва мустаҳкамлаш.

2. Ёшларни меҳнатга ва Ватан ҳимоясига жисмонан тайёрлаш.
3. Ёшларнинг фаол дам олиш ва бўш вақтдан унумли фойдаланиш эҳтиёжини қондириш.

4. Ёшларнинг иродасини, жисмоний қобилиятларини ва ҳаракат имкониятларини чиниқтириш.

Маълумки, жисмоний тарбия ва спорт ҳар томонлама комил инсонни тарбиялашда муҳим восита ҳисобланади. Жисмоний машқлар билан мунгазам шугулланиш иш қобилиятини ўстиради, соғлом ҳаёт тарзига эҳтиёжни тарбиялайди, бу эса узок йиллар мустаҳкам саломатлик ва ижодий фаоллик гаровидир.

Шунинг учун ўқувчи ва талаба ёшларни жисмоний тарбия қилиш бўйича ўқув жараёнларни такомиллаштириш республиканинг ижтимоий-иқтисодий ривожланишида муҳим давлат аҳамиятига эга, чунки ёшлар саломатлиги омили халқ хўжалиги учун ишчи ресурслар резервини тайёрлашнинг асоси ҳисобланади. Шу муносабат билан олий ўқув юрлари даргохидан чиқаётган мустақил Ўзбекистон Республикаси халқ хўжалигининг бўлажак мутахассислари жисмоний тарбия ва спортни меҳнат фаолиятида, турмушда, ҳарбий бурчни бажаришда жорий этишга тайёр бўлишлари ва спортнинг ишлаб чиқаришнинг иқтисодий кўрсаткичларига ижобий таъсир этишини чуқур тушунишлари керак.

Ҳозирги вақтда ўқувчи ва талаба ёшлар саломатлигида жиқдий камчиликлар мавжудлиги аниқланган. Айниқса мактаб ва олий ўқув юртини битириш олдидан ёшлар саломатлигининг ёмонлашуви кузатилмоқда. Бунга ёшларнинг кам ҳаракатлилиги сабаб бўлмоқда.

Кам ҳаракатлилиқ семизлик, диабет, невроз, ясси товонлик, қоматнинг бузилиши каби касалликларнинг ривожланишига олиб келади.

Жисмоний тарбия бўйича мутахассислар ҳаракат фаоллигини саломатлиқни сақлаш ва мустаҳкамлашда муҳим омил ҳисоблайдилар. Шунинг учун Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский ва тадқиқотчилар гуруҳи жисмоний тарбия бўйича комплекс дастур ўсиб келаётган авлодни ҳар томонлама ривожланишига, саломатлиқни мустаҳкамлашга, чиниқтиришга, ўқувчиларнинг иш қобилиятининг ўсишига, кундалиқ ҳаракат режимини ташкил этишга йўналтириш лозим, деган фикрга келмоқдалар. Айни пайтда шунини ҳам айтиб ўтиш керакки, педагогика соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг

шакллари, воситалари, усуллари ва методик кўрсатмаларни ишлат-
чиқишга етарлича эътибор бермаган.

Шу пайтга қадар жисмоний тарбияда ўқувчи ва талабалар,
асосан, чидамлилик, чакқонлик, куч, тезлик, чайирлик ва бошқа
сифатларни ривожлантириш ғояси асосий ўрин эгаллаган. Ёш
спортчиларни, шунингдек, юкори малакали спортчиларни тайёрлаш
масалаларини ҳал қилувчи спорт машғулотлари методологиянинг
базиси ҳисобланади. Шу муносабат билан жисмоний тарбия
машғулотлари мазмунини тубдан ўзгартириш керак, чунки ёшлар
саломатлиги кескин муаммо бўлиб турибди. Бундан ташқари,
инсоннинг саломатлигини асраш ва мустаҳкамлашга, жисмоний
машғулотлардан оладиган қониқишга бўлган эҳтиёжини, унинг
қизиқишларини ҳам эътиборга олиш керак.

Тадқиқотлар шуни кўрсатдики, 283 та америкалик ва инглиз
педагоглари машғулотларни ўқувчиларнинг қобилиятига, ўқитувчи-
ларнинг учдан бир қисми эса ўқитувчиларнинг қизиқишлари ҳаётий
тажрибаларига асосланиб режалаштирадилар.

Ёшларни жисмоний тарбия қилишда индивидуал ёндашув
соғломлаштирувчи жисмоний тарбия педагогик тизимининг асосий
йўналишига айланиши керак. Шу муносабат билан инсон баркамол-
лигини комплекс баҳолаш ёрдамида индивидуал имкониятларни
диагностика қилиш жисмоний етукликка эришишнинг асоси
бўлиши керак.

Айни пайтда, жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши,
жисмоний ва функционал тайёрлик - буларнинг барчаси мунгазам
жисмоний тарбия машғулотларининг натижасидир. Бунда инсон ўз
саломатлигининг мустаҳкамланиши жиҳатидан қониқиш ҳосил
қилади. Бу эса ўз навбатида унинг жисмоний ва ақлий фаоллигини
оширади, натижада ўқув ва меҳнат фаолиятининг унумдорлиги
ошади.

Шундай қилиб, саломатликка валеология нуқтаи назаридан
қараш керак. Чунки валеология инсоннинг жисмоний баркамол-
лиги, ҳаракатчанлик ва зарарли одатлар натижасида келиб чиқиши
мумкин бўлган турли касалликларнинг олдини олишга сабаб
бўлувчи жисмоний тарбия формалари, усул ва воситалари ҳақидаги
фандир.

Калит сўзлар: саломатлик, соғлом ҳаёт тарзи, саломатлик
маданиятини тарбиялашда ҳалал берувчи омиллар.

Назорат усули усуллари:

1. Валеология теорияси.
2. Валеология предмети.
3. Валеологиянинг тадқиқот усуллари.
4. Валеология мақсадлари.
5. Валеология вазифалари.
6. Валеологиянинг бошқа фанлар билан алоқаси.

Адабиётлар:

1. «Жисмоний тарбия ва спорт ҳақида»ги қонун. «Халқ сўзи», 2000 йил 26, 16.
2. Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. Т.: Фан, 1980.
3. И.И.Брехман. Введение в валеологию - науку о здоровье. Ф и С., 1990.
4. И.И.Брехман. Валеология - наука о здоровье. Ф и С., 1990.
5. О.Н.Вайнер. Учебник для педов. М.: Флинта: Наука, 2001.
6. Т.И.Искандеров, Б.И.Исхаков. Здоровый образ жизни: последние традиции и современность.
7. В.Р.Кизилчеев. Теоретические основы валеологии. Новосибирск, 1993.
8. И.А.Кошбахтиев. Валеология студенческой молодежи. Т., 2000, 147 б.

2 - БОБ. ВАЛЕОЛОГИЯ КУРСИНИНГ ТУЗИЛИШИ

Ўзбекистон Республикасининг мустақилликка эришиши ўсиб келаётган авлодга саломатлигини яхшилашни талаб этади, чунки бу республиканинг келгусидаги ижтимоий-иқтисодий ривожланишини кўп жиҳатдан таъминлайди. Шунинг учун ёшлар саломатлигини асраш ва мустаҳкамлаш давлат аҳамиятига молик муаммодир.

Ёшлар саломатлиги муаммоси қатор сабабларга кўра муҳим аҳимият касб этади. Ёшлар халқ хўжалиги ишчи ресурсларининг асосий қисминини ташкил этади. Бу аҳолининг саломатлик жиҳатдан сифф, чуқур ўйланган профилактика тизимига муҳтож контингентдир. Айни пайтда ривожланиб келаётган ёш организм соғломлаштириш усулларига фаол жавоб беради ва бу усуллар самарасини янада оширади.

Ўзбекистон аҳолисининг 33,3%, яъни республиканинг ҳар ўнинчи фуқароси 14 дан 30 ёшгача бўлган йигит ва қизлардир. Айни пайтда ёшлар саломатлиги чуқур ташвишга солмоқда. Халқнинг давомийлигини ривожланган мамлакатлардагига нисбатан 7 нолга юм, бу фарқ йилдан-йилга узайиб бормоқда. Болалар ўлими кўпаймоқда. Укувчи ва тишбилар саломатлиги ҳам ёмонлашиб бораётганлиги кузатишмоқда.

Ёшлар ўртасида касалликларнинг олдини олиш долзарб муаммога айланиб борапти. Геронтологларнинг кузатишлари натижасида қуйидаги хулосаларга келинди:

- ҳаёт ўртача давомийлигининг ўсиши деярли тўхтади;
- 30-45 ёшда ўлим ҳоллар кўпайиб бормоқда;
- 35-45 ёшдаги эркаклар ўртасида касалликлар сони ўсиб борапти;

- мақтаб ўқувчиларида атеросклероз ва гипертония касалликлари аломатлари кўйд этилмоқда;

- инфоҳона ва поликлиникаларда даволанувчилар сони кўпайиб бормоқда;

- алкоголь ва тамаки истеъмоли ошиб борапти.

Ўзбекистон Республикаси соғлиқни сақлаш вазири ўринбосари Б. Юлдашевнинг таъкидлашича, мутахассисларнинг берган маълумотларига мувофиқ, биринчи синф ўқувчиларининг 70-80% соғлигида камчиликлар мавжуд. Бу камчиликлар ўсмирлик даврига келиб сурункали кўринишга ўтмоқда. Масалан, биринчи синф ўқувчиларининг 15-20% да қузатилган асаб-руҳий бузилишлар 8-10

синфларга келиб 54-80% га кўпаймоқда; ортопедик патоло-гиялар 10-15% дан 50-88 га ошмоқда. 15-17 ёшдаги тошкентлик ўқувчиларнинг 8,5% гина соғлом эканлиги, қолган 91,5% орта-низида турли касалликлар аломатлари мавжудлиги аниқланган.

Турли олий ўқув юртларида тахсил олаётган талабалар соғлиғи текширилганда, уларнинг 40% турли сурункали касалликлар (психологик касалликлар ва невроз, нафас олиш органлари касалликлари, юрак-қон тизими ва овқат ҳазм қилиш органлари касалликлари) билан оғриши маълум бўлди. Шуниси ачинарлики, кўпчилик талабалар асаб-руҳий касалликлари билан оғриган. Касаллиги туфайли талабалардан ўчирилган ёшларнинг 45% айнан руҳий ва психологик касалликлар билан оғриганлиги маълум. Талабаларда турли касалликлар жисмоний машқлар билан шугулланиши сусайган пайтда кучайиши кузатишган. Олий ўқув юртини битираётган талабалар саломатлиги исталган даражада эмас.

Саломатлик инсон ҳаётида, айниқса ёшлик чоғларида муҳим аҳамиятга эга. Саломатлик даражаси унинг касбий қобилиятига, ижодий ўсишига жиддий таъсир кўрсатади.

Тошкент Давлат тиббиёт институти талабалари саломатлигини кузатиш натижасида қуйидагилар маълум бўлди. Талабаларнинг 25% га яқини юрак-қон ва қорин касалликларига; 13%-қомат бузилиши ва скалиоз билан, 10% - кўз касалликлари, 10% нафас олиш органлари касалликлари билан оғриган. Юрак-қон касалликлари олдини олиш биринчи даражали муаммо ҳисобланади.

1985 йилда талабалар ўртасида жисмоний фаоллик даражаси ўрганилди. Москвалик биринчи курс талабалари ўртасида жисмоний активлик йигитлар ўртасида 41%, қизлар ўртасида 64% ни, Харьковда- 49 ва 75%, Алматида 67 ва 64%ни, Тошкентда 58 ва 84% ни ташкил этди. Кўпчилик талабаларнинг онгида жисмоний тарбия ва спорт касалликларининг олдини оловчи омил эканлиги шаклланимаган. Ваҳоланки, нафақат республикамизда, балки чет давлатларда ҳам ўтказилган кўп сонли тадқиқотларда жисмоний машғулотларнинг инсон организмга ижобий таъсир этиши ва улар турли касалликлар профилактикасида эффектив восита ҳисобланишини исботланган.

Шунга қарамай, ёшларни жисмоний тарбия қилишга соғломлаштирувчи тизим сифатида қаралмайди, шунинг учун

бундай жисмоний тарбия ёшларни соғлом турмуш тарзига таъсирламайди, уларга саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш усуллариини ўргатмайди.

Педагогик жараён жисмоний тарбия бўйича амалий машғулотларга эҳтиёжни ривожлантирмайди, жисмоний ривожланиш ва функционал имкониятларни яхшиламайди.

Ўқитиш мазмуни ва методик асослари соғломлаштиришга йўналтирилмаганлиги сабабли жисмоний тарбия дарсларида соғломлаштирувчи эффект йўқ.

Бу, шунингдек, тиббиёт ва педагогиканинг соғломлаштирувчи жисмоний тарбия назарияси ва методикасига етарли эътибор бермаётганлигига ҳам боғлиқдир.

Ёшлар саломатлиги соҳасидаги ахвол таҳлили шуни кўрсатадики бу муаммо ҳозирги кунда кескин тус олган. Жисмоний тарбия дидактикасида туб ўзгаришлар амалга оширмай туриб руҳий, ахлоқий ва жисмоний соғломлаштириш масалаларини ҳал этиш мумкин эмас.

Саломатлик аҳволи инсон омилининг табиий асосларига таъсир этишини қайд этиш муҳим аҳамиятга эга. Мустаҳкам саломатлик инч кучи сифатини ҳам оширади. Соғлом инсон бир хил шартларда саломатлигини ёмон инсонга нисбатан оғирроқ ишни бажариш ва моддий фойда келтириш имкониятига эга. Шундай қилиб, соғлом инсон - юқори сифатли ишчи кучидир.

Маълумки, талабаларнинг касалликларга кўп чалиниши сабабларидан бири - уларнинг кам ҳаракатлилигидир. Рационал жисмоний юкламаларнинг йўқлиги, биринчи навбатда, семириш, диабет, невроз, коматнинг бузилиши, яситовонлик каби касалликларнинг ривожланишига сабаб бўлади. Юрак-қон ва нафас олиш тизимларининг функционал резервлари камаёди, турли инфекциялар, шамолланшлар, реҳий стрессларга чидамлилиги пасаяди.

Шунинг учун ҳаракат фойдалилигига ҳозирги пайтда жисмоний кўринишнинг яхшиланишида эффектив восита сифатида қаралади.

Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш саломатлигини мустаҳкамлашга, ўқиш унумдорлигини оширишга ёрдам беради, жисмоний маданият элементларини шакллантиради. Саломатлик - ижтимоий-иқтисодий, биологик, экологик, тиббий ва психоэмоционал таъсирларнинг натижасидир ва уни соғломлаштирувчи жисмоний машқлар ёрдамида мустаҳкамлаш мумкин.

Соғломлаштирувчи жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш организмнинг атроф-муҳит ва инфекциялар таъсирига табиий қаршилигини оширади.

Шу вақтга қадар ёшларни жисмоний тарбия қилишда техник усулларга ўргатиш, жисмоний сифатларни ривожлантириш концепцияси илгари сурилган. Бундай методология етарли соғломлаштирувчи эффектга эга эмаслиги амалиётда синалди, шунинг учун уни бошқатдан кўриб чиқилиши лозим.

Сўнгги вақтларда инсоннинг соғломлашишига бўлган эҳтиёжни қондирувчи йўналишлар тобора кенг тарқалмоқда. Бундай концепция соғломлаштирувчи спорт клублари фаолиятига жиддий таъсир кўрсатди.

ЖИСМОНИЙ МАШҒУЛОТЛАРНИНГ СОҒЛОМЛАШТИРИУВЧИ ЙЎНАЛИШИ

Агар спорт тиббиёти ўз таракқиётининг биринчи ўн йилликларида тиббий назоратда ўз эътиборини спортчиларнинг ҳаракат органларининг шикастланишига қаратган бўлса, ҳозирги кунда янги, валеологик йўналиш пайдо бўлмоқда. Ушбу йўналиш ҳаётида содир бўлаётган ўзгаришларнинг натижасида қатор касалликларнинг келиб чиқиши ва ўсиши асосида туғилмоқда. Ҳозирги кунда энг ёмон касалликлар сифатида юрак-қон касалликлари, онкологик ва ошқозон-ичак касалликлари тилга Олинмоқда. Юрак-қон касалликлари асосида атеросклероз ва унинг ривожланишига сабаб бўлувчи патологик ҳолатлар ётади. Булар-семизлик, қанд касаллиги, артериал гипертония, ҳаракатнинг чекланганлиги, рухий стресслар ва овқатланишнинг бузилиши ва бошқалар.

Н.И.Аринчин усули бўйича бизнинг тадқиқотчиларимиз томонидан юқори курс талабаларида гипертония касаллигининг томир - патогеник шаклига ўтиб кетиши хавфи аниқланган.

Россия ва чет эл мутахассисларининг ўтказган тадқиқотлари натижасига кўра аэробик машқлар артериал босимнинг пасайишига ёрдам берар экан. Бу эса юрак - қон тизими ишининг нормаллашувига ва ортқча вазннинг камайишига олиб келади. Масалан, мунтазам калорияли овқатланиш шароитида 20 дақиқа тез юриш, 15 дақиқа велосипед ҳайдаш ва 10 дақиқа югуришни ўз ичига олган

жисмоний юклама ҳар йили 5 кг вазндан қатъий ҳалос бўлиш имконини беради.

Французларда ажойиб мақол бор: оғохлантирилган инсон - қуролланган инсон. Соғломлаштирувчи жисмоний машқлар турли касалликларнинг олдини олишнинг самарали воситаси ҳисобланади. Соғломлаштирувчи жисмоний машқлар билан мунтазам шугулланиш яхши кайфият, юқори ишчанлик, ахлоқий вазминлик асосидир.

Жисмоний машқлар билан мунтазам шугулланиш валеологиянинг асоси бўлган саломатликка, талаба организмнинг ҳаракат ва функционал имкониятларига ижобий таъсир кўрсатади.

Соғломлаштирувчи жисмоний машқлар организмнинг ташқи муҳитнинг салбий таъсирларига қаршилигини оширади ва шу сабабли саломатликни мустаҳкамлаш ва касалликларнинг олдини олишда самарали восита ҳисобланади.

Шунинг учун соғломлаштирувчи жисмоний машқлар валеология педагогик жараёнининг асоси бўлиши керак. Шу муносабат билан ёшларни валеологик тарбия қилиш мазмуни ёшларни ҳар томонлама қамол инсон қилиб тарбиялашга ёрдам берувчи, ўзаро боғлиқ аниқ вазифаларни бажаришга йўналтирилган бўлиши лозим. Булар:

- талабалар саломатлигини мустаҳкамлаш, жисмоний ривожлантириш, чиниқтириш, иш қобилиятини ошириш;

- мунтазам жисмоний машғулотларга эҳтиёжни, жисмоний етукликка, яратувчанлик ва мустақил давлатимизни ҳимоя қилишга интилишни тарбиялаш;

- мустақил давлат қурувчиларининг юқори ахлоқий сифатларини тарбиялаш, ўз саломатлиги ҳақида қайғуриш нафақат шундай балки жамият олдигаги бурч эканлиги ҳақидаги тушунчани шакллантириш;

- соғлом ҳаёт тарзи қўникмаларини ҳосил қилиш;

- соғломлаштиришнинг, касалликларни олдини олишнинг турли шакли, усул ва воситаларидан фойдаланишни ўргатиш;

- бўш вақтдан унумли фойдаланиш, ўз-ўзини баҳолаш, ўз-ўзини назорат қилиш, кундалик ҳаракат режимини ташкил этиш қўникмаларини шакллантиришга ўргатиш;

- ҳаракат хусусиятларини ривожлантириш.

Ўқувчи ёшлар саломатлигини асраш ва мустаҳкамлаш масалаларини ҳал этиш ёш авлодни жисмонан ва маънан вояга

етказиш, ривожланиб келаётган давлатнинг фаол курувчиларини ҳар томонлама тарбиялашнинг асоси ҳисобланади.

Ёшлар саломатлиги муаммоси қатор сабабларга кўра долзарб ҳисобланади. Талаба ёшлар мустақил давлат раҳбар ходимларининг асосий резерви ҳисобланади. Ўзбекистон Республикасининг иқтисодий ва ижтимоий тараққиёти ёш мутахассисларнинг билими, моҳирлиги ва уларни ўқитиш тизимига боғлиқ. Ёшлар маълум билимларни саломатликни мустаҳкамловчи, ўқув ва меҳнат фаолиятининг унумдорлигини оширувчи соғломлаштирувчи жисмоний тарбия воситалари ва усуллари бўйича эгаллашлари керак.

Шунинг учун соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ёшлар саломатлигини асраш ва мустаҳкамлаш, касалликларнинг олдини олувчи валеологик жараён ҳисобланади. Профилактика икки турга бўлинади: ижтимоий ва шахсий профилактика.

2.1. Ижтимоий профилактика Ўзбекистон Республикаси аҳолиси саломатлигининг омили сифатида

Тиббиётда профилактика инсон саломатлигини мустаҳкамлаш, турли касалликларнинг олдини олиш ва уларни келтириб чиқарувчи сабабларни бартараф қилишни англатади.

Ижтимоий профилактиканинг замонавий тушунчаси инсон саломатлигига салбий таъсир этувчи омилларни бартараф этиш, уни жисмоний ва руҳий қувватини ҳар тарафлама ривожлантиришни ўзига мақсад қилиб олган давлат, жамоат ва тиббий тadbирларнинг комплекс тизимини ўз ичига олади. Тиббиёт соҳасида касалликларнинг олдини олиш, инсон саломатлигини мустаҳкамлаш, унинг умрини узайтириш бўйича етарлича тadbирлар ишлаб чиқилган.

Аҳоли саломатлигини асраш ва мустаҳкамлаш ривожланаётган давлат шароитида алоҳида ижтимоий мазмун касб этади ва қуйидаги вазифаларни ҳал этишни талаб этади:

- аҳоли маданияти ва ҳаёт даражасини мунтазам ошириш;
- табиий муҳитнинг инсон ҳаёти учун қулай параметрларини асраш;
- ишлаб чиқариш ва турмуш учун оптимал шароитларни яратиш;
- ҳар бир инсонни, унинг илк болалик чоғидан бошлаб, жисмоний ва руҳий ривожлантириш;

- соғлом ҳаёт тарзи, меҳнат ва дам олишнинг рационал режимини шакллантириш;

- аҳолининг турли қатламлари хусусиятларини эътиборга олиб ҳар томонлама гигиеник тарбиялаш;

- аҳоли саломатлигини умумдиспансеризация асосида динамик кузатиш тизимини тадбиқ этиш.

Инсон саломатлиги аҳолини кузатиш қуйидагиларни кўрсатди:

- аҳолининг 16-20% саломатлиги даражаси қониқарли;

- аҳолининг 32-44% саломатлиги даражаси қониқарсиз;

- аҳолининг 10-34% турли касалликларга чалинган ёки касаллик олди ҳолатида.

Саломатлик даражаси қониқарсиз ҳолатда физиологик тизимнинг элементлари ўртасида келишмовчиликлар рўй беради, организм ўз вазифаларини яхши бажармайдилар, натижада, чарчаш ва ҳолдан тойиш кузатилади.

Шунинг учун тиббиётнинг замонавий босқичида асосий эътибор профилактикага қаратилган.

Тиббиётда профилактика воситалари старлича, лекин ўсиб келиётган авлод, асосан, даволовчи жисмоний тарбия, медикаментлар ва ҳ.в. воситалар асосида соғломлаштирилади. Яъни, касалликларнинг олдини олиш эмас, уларни даволаш усулларида фойдаланилади. Ахир, саломатликни асровчи, касалликларнинг олдини оловчи, умрни узайтирувчи тадбирлар тиббиёт учун ҳам муҳим. Кўп мамлакатларда даволовчи тиббиёт профилактик тиббиётдан ажратиб қўйилган.

Жисмоний профилактика масалаларини ҳал этиш мақсадида «Аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш ва касалликлар профилактикасини кучайтириш ишларининг комплекс дастури» ишлаб чиқилди ва унинг давлат ва жамоат ташкилотлари томонидан бажарилиши масаллари ҳал этилди. Профилактик йўналиш тараққиётининг асосий босқичлари кўрсатиб берилган. Атроф-муҳитни соғломлаштириш, меҳнат шaroитларини ва муҳофазасини яхшилаш, соғломлаштирувчи санитар тадбирларини ўтказиш, аҳолининг рационал овқатланишини таъминлаш, аҳолини гигиеник тарбия қилиш бўйича ишларни фаоллаштириш масалалари ҳам кенг ёритилган. Шунингдек, олий ўқув юртларида «саломатлик» мақсадли комплекс дастури ишлаб чиқилган. Ушбу дастурга қуйидаги бўлимлар киритилган: меҳнат шароити ва муҳофазасини ташкил

этиш; тиббий таъминот; рационал кун тартибини ташкил этиш; жисмоний соғломлаштирувчи тадбирлар; уй-жой хизмати; моддий-техник таъминот; санитар ёритув ишлари.

2005 йили республикамизда аҳолини соғломлаштириш бўйича давлат дастури қабул қилинган ва унда қуйидаги бўлимлар мавжуд:

- 1) соғлом ҳаёт тарзи муаммоларини ўрганиш;
- 2) болалар боғчаси ва мактабда соғлом ҳаёт турзига эҳтиёжни шакллантириш;
- 3) лицей, коллеж ва педагогика олий ўқув юртларида соғлом ҳаёт тарзига эҳтиёжни шакллантириш;
- 4) ўрта махсус ўқув даргоҳларида соғлом ҳаёт тарзига эҳтиёжни шакллантириш;
- 5) малака ошириш тизимида соғлом ҳаёт тарзига эҳтиёжни шакллантириш муаммоларини ўрганиш;
- 6) соғлом ҳаёт тарзини шакллантириш жараёнини ўрганиш ва уни назорат қилиш тизими;
- 7) аҳолининг соғлом ҳаёт тарзига эҳтиёжи асослари;
- 8) соғлом ҳаёт тарзини ташвиқот ва тарғибот қилиш;
- 9) соғлом ҳаёт тарзини Ўзбекистон Республикасининг халқаро алоқаларига тадбиқ этиш.

Хулоса қилиб айтганда, ижтимоий профилактика тиббиётда кенг ишлаб чиқилган, ҳар бир шахс саломатлигининг гарови бўлган индивидуал профилактикага эса етарлича эътибор берилмаяпти. Ижтимоий профилактика индивидуал профилактик тадбирлар учун шароит яратиб бериши керак.

2.2. Индивидуал профилактика шахс саломатлигининг асосидир

Касалликлар - инсоният учун офатдир. Қанчадан-қанча инсонлар улар туфайли бевақт ҳаётдан кўз юмадилар, меҳнат қилиш қувончидан маҳрум бўладилар.

Касалликлар билан инсонпарвар фанлардан бири тиббиёт шуғулланади. Тиббиёт умумбашар маданиятининг илк даврида пайдо бўлган ва улкан ютуқларга эришган. Аммо касалликларнинг барчаси ҳам тиббиёт томондан енгилмаган. Кўп асрлар давомида шифокорларнинг асосий ва ягона вазифаси беморларни даволаш ҳисобланган. Бироқ тиббиётда янги нуктаи назар пайдо бўлди:

касалликларни нафақат даволаш, балки уларнинг олдини олиш керак. Ўтган асрданоқ олимлар келажак профилактик тиббиётники, деб ҳисоблашган.

Кўпгина чет давлатларида ҳозирги кунга қадар даволовчи тиббиёт профилактик тиббиётдан кескин ажратиб қўйилган.

Тиббиётда профилактика - инсон саломатлигини мустаҳкамлаш, касалликларни келтириб чиқарувчи омилларни бартараф этиш, уларнинг олдини олиш бўйича усул ва воситаларнинг бирлигидир. Индивидуал профилактика турмушда ва ишлаб чиқаришда шахсий гигиена қоидаларига риоя қилишни кўзда тутати. Ижтимоий профилактика эса коллектив саломатлигини ҳимоя қилиш бўйича тадбирлар тизимини ўз ичига олади. Профилактика тушунчаси ва уни амалга оширишнинг аниқ шакллари жамиятнинг ва фан тараққиётининг турли тарихий босқичларида ўзгариб турган.

Илк тиббий ва гигиеник билимлар инсон ҳаётий фаолиятининг бошланғич босқичларида кузатишлар ва тажрибалар асосида тутилган ва халқ тиббиётининг асоси бўлиши удумлар, усул ва воситалар орқали мустаҳкамланган. Касалликларнинг олдини олиш ва уларни даволашда табиат кучлари (куёш, сув, ҳаво) дан, ўсимлик ва ҳайвонот дунёсининг даволовчи воситалари катта аҳамиятга эга бўлган.

Зардуштийликнинг муқаддаси китоби «Авесто»да (э. ав. IX аср - э. III асри) Ўрта Осиё, Эрон, Озарбайжон ва Афғонистон ҳудудида эрамиздан аввалги минг йилликда яшаган халқлар тиббиёти ҳақида кўплаб маълумотлар берилган. Ўша даврда инсон анатомияси ва физиологияси ҳақида илк тушунчалар пайдо бўлган. Касалликларнинг олдини олишга катта эътибор қаратилган («Касалликнинг илдизини сенга тегмасидан олдин қурит»), унинг асосида гигиеник характердаги - овқатланиш тартиби, оилавий ҳаёт, ҳомилдор ва эмизувчи аёлларга муносабат, маст қилувчи ичимликлар ичишни тақиқловчи кўрсатмалар берилган.

Ю. Шодиметовнинг таъкидлашича, профилактика соғлом инсон танасининг ҳимоя механизмини мустаҳкамлаш, чиниқтириш, унинг қаршилиқ кучини оширишга йўналтирилган. Улар инсон танаси ва атроф муҳит ўртасида динамик муносабаликни ишлаб чиқади ва мустаҳкамлайди.

Профилактик тиббиёт ғоялари ўрта асрларнинг буюк олими Абу Али ибн Сино рисоаларида ҳам ўз аксини топган. У инсон саломатлигини асраш ва мустаҳкамлашда, касалликлар профилак-

тикаси ва уларни даволашда жисмоний машғулотларни универсал восита деб ҳисоблаган, жисмоний машқларни инсон ҳаётининг турли босқичларида унинг саломатлиги, ёши, жисмоний тайёргарлиги, жисмоний юклага чидамлилигини, шунингдек, иқлим шароитлари ва бошқа омилларни эътиборга олиб кундалик режимга киритишни тавсия этган.

Абу Али ибн Сино соғлиқни сақлаш учун етти омилга эътибор қаратган:

- босиқлик;
- овқатланиш тартиби;
- гавдани тик тутиш;
- тоза ҳаво;
- қулай кийим;
- жисмоний ва руҳий ҳаракатлар (уйқу ва уйғоқлик ҳолати)

нинг раволиги.

Гиппократ тиббиётга фалсафа сифатида қараган олим бўлиб, касалликларнинг келиб чиқишида турмуш тарзи ва атроф-муҳитнинг ролига аҳамият берган, инсонларнинг гавда тузилиши ва темпераментига қараб беморга ташхис қўйган ва уни даволаган.

Тиббиёт фанининг илғор арбоблари ва шифокорлари ижтимоий профилактика тараққиёти, даволовчи ва профилактик тиббиётнинг ўзаро бирлиги тиббиётнинг келажагини белгилайди, деб ҳисоблашган.

Профилактика тўғрисида замонавий тушунча давлат, жамоат ва тиббий тадбирларнинг комплекс тизимини ўз ичига олади. Инсон саломатлигига салбий таъсир қилувчи омилларни бартараф этиш, шунингдек инсоннинг жисмоний ва руҳий қувватини ҳар томонлама ривожлантириш ушбу тизимнинг мақсадидир.

Шундай қилиб, профилактика, кенг маънода, инсонларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш, меҳнат фаоллигини ошириш, умрини узайтириш, меҳнат, турмуш, дам олиш шароитларини яхшилаш, ҳамда жисмоний маданиятини ривожлантириш учун барча шароитларни яратишга йўналтирилган тадбирларни англатади.

XXIII Жаҳон соғлиқни сақлаш ассабмлеяси 1970 йилда қабул этган резолюциясида миллий соғлиқни сақлаш тизимини тузиш ва ривожлантиришнинг самарали принциплари сифатида «аҳоли саломатлигини муҳофаза қилишда давлат ва жамиятни масъул деб билиш», «соғлиқни сақлашнинг ягона миллий режасини тузиш», «ижтимоий ва индивидуал профилактика чораларини қўриш»,

аҳолини «малакали, бепул профилактик ва даволаш ёрдами билан таъминлаш» ва ҳ.з. ларни тавсия этади.

Ўзбекитон Республикаси мустақилликка эришгач давлат томондан аҳоли саломатлигини мустаҳкамлашга бевосита ва билвосита йўналтирилган қарорлар, қонуний ва меъёрий актлар қабул қилинганлигини таъкидлаб ўтиш лозим. Бу «Давлат ёшлар сиёсати ҳақида»ги, «Таълим тўғрисида»ги, «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонунлардир.

Ўзбекистон Республикаси ҳукумати қарори билан «Соғлом авлод учун» нодавлат ҳалқаро жамғармаси ташкил этилди. Жамғарма мақсади - ўсиб келаётган авлодни ва катта ёшдаги аҳолини соғломлаштириш. Мақсад битта, уни амалга оширишнинг эса кўплаб усул ва воситалари мавжуд. Оилани уйғунлаштириш, соғлом ҳаёт тарзини шакллантириш (бу, ўз навбатида, оналар ва болалар касалланиши ва ўлимини камайтиришга сабаб бўлади), шунингдек, аҳолини касалликлар профилактикаси ҳақида ахборот билан таъминлаш шулар жумласига киради.

«Саломатликни асрашни, - ёзган эди Ат-Таборий, - икки нуқтаи назардан кўриб чиқиш керак. Улардан бири - инсоннинг ёши, одатлари, шунингдек, йил фаслларига мос келувчи, танасининг ўсиши ва ривожланишига хизмат қилувчи овқатланишидир. Иккинчи нуқтаи назар - овқатланиш натижасида ҳосил бўлган ортиқча ва зарарли моддалардан ҳалос бўлиш. Бунда инсонга табиий ҳарорат, қуёш, шамол ижобий таъсир кўрсатади».

Шундай қилиб, шифокор олимлар кўзлаган мақсадга инсоннинг ёши, йил фаслига мос рационал овқатланиши ва гигиеник тадбирларнинг бутун бир комплексига риоя қилиши билан эришилади. Улар овқатнинг яхши ҳазм бўлиши ва танадан ортиқча моддаларнинг чиқиб кетишига ёрдам беради. Овқат ҳазм бўлиши жараёнинг жисмоний машқларга бевосита боғлиқлиги ҳақида шарқий Уйғониш даври олимлари рисоаларида ҳам катта эътибор берилган. Ибн Синонинг таъкидлашича, жисмоний машқлар инсонни ортиқча вазндан ҳалос этади, танага енгиллик бахш этади, кун бўйи йиғилган ортиқча юқдан ҳалос этади.

Овқатланиш ва жисмоний машғулотлар, Маймонид фикрича, бир-бирини меъёрга солиб турувчи қарама-қаршиликлардир. У, хусусан, шундай деб ёзган эди: «Гимнастик ҳаракатлар ўрнини ҳеч нарса боса олмайди: улар табиий иссиқликни оширади, хатто кучли

таомларни етарлича еганда ҳам танада ортиқча вазн ҳосил бўлишига йўл қўймайди».

Республика ҳукумати озод Ўзбекистонда аҳолини жисмоний тарбия ва спорт воситалари ёрдамида соғломлаштириш, соғлом авлодни тарбиялаш, соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш масалаларини ҳал этишни муҳим вазифалар деб ҳисоблайди. «Ўзбекистон мустақиллиги - бизнинг маънавий ва маданий бойлигимиз гуркираб ўсиш учун муҳим асосдир», - деб ёзади Республика Президенти И.Каримов ўзининг «Ўзбекистон янгилиниш ва тараққиётнинг ўз йўли» китобида.

Жисмоний тарбия ва спорт - умуминсоний маданиятнинг таркибий қисмларидир. Шу сабабли давлатимизда жисмоний тарбия ва спорт тараққиёти муаммоларига чуқур эътибор берилиши лозим. Бу борада Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» ги қонуни муҳим аҳамиятга эга.

Бу қонунда ёшларни соғломлаштириш шакллари ва усуллари мунтазам такомиллаштириш ҳақида алоҳида таъкидланади. Чунки давлат келажаги ҳам жисмонан, ҳам маънан соғлом ёшлар қўлидадир.

Соғлом авлод - нафақат жисмонан, балки ақлан етук авлоддир. Ҳар томонлама комил шахсни тарбиялаш учун тиббий-психологик хизматни ташкил этиш, боғча ёшдаги болалар ва ёшлар, шунингдек катта ёшдаги аҳоли билан жисмоний соғломлаштириш ишларини ташкил этиш керак. Бунинг учун экспериментал - асосланган соғломлаштириш дастурларини ишлаб чиқиш ва уларни ўқув-соғломлаштириш педагогик жараёнга жисмоний тарбия ва спорт воситалари ёрдамида тадбиқ этиш лозим.

Жисмоний маданият - умуммаданиятнинг таркибий қисмидир. У нафақат саломатликни мустаҳкамлайди, балки айрим туғма орттирилган касалликлардан фориғ қилади, остеохондроз, тромбоз, флебит каби касалликларнинг олдини олишга ёрдам беради. Жисмоний тарбия билан шуғулланиш - бу жисмоний машқларни мунтазам бажариш, кун тартибига ва гигиена қоидаларига риоя қилиш, танани қуёш, ҳаво ва сувдан самарали фойдаланиб чиништириш демакдир. Жисмоний маданиятнинг таркибий қисми - бу спортдир. Спорт билан шуғулланиш - доимий машғулотлар, доим ортиб боровчи юклар билан мусобақаларда юқори натижаларга эришиш демакдир.

Ёшларни валеологик тарбия қилиш - давлат аҳамиятига моликиш бўлиб, ҳукуматимиз унга катта аҳамият бермоқда. Шу сабабли «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» ги қонунда, «Соғлом авлод учун» ҳукумат қарорида ёш авлодни, ёшларни соғломлаштириш тизимини кўриб чиқиш ва тадбиқ этиш зарурати ҳақида сўз боради. Шунинг учун соғломлаштириш тадбирлари тизими ёшлар ижтимоий ҳаётида «саломатлик - юксак обрў» деган тушунчани тарғиб этиб, уларни жисмоний машғулотлар билан мунтазам шуғулланишга зарарли одатлар (арокхўрлик, кашандалик ва ҳ.з.) дан воз кечишга, тўғри овқатланиш, соғлом ҳаёт тарзи юритишга йўналтириши лозим.

Ўзбекистон Республикасининг директив ҳужжатларида ҳам ҳар томонлама етук, фаол шахсни шакллантиришда соғломлаштирувчи жисмоний машқлар ёрдамида касалликларни профилактика қилишнинг муҳим ўрни ҳақида сўз юритилади. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ёшларни жисмоний машқлар ва спорт билан шуғулланишга эҳтиёжни мустаҳкамлаш, уларнинг психофизиологик асосларини англаш, жисмоний қувват ва саломатликни ривожлантириш, санитар-гигиеник кўникмаларни ҳосил қилиш, соғлом ҳаёт тарзи юритишга йўналтирилган кўп қиррали педагогик жараёндир.

Соғломлаштирувчи жисмоний тарбияда ёшларда жисмоний машғулотлар ва спортга эҳтиёжни шакллантириш, жисмоний қувватни ва характерни мустаҳкамлаш муҳим аҳамият касб этади.

Соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг муҳим компонентларидан бири ёшларни жисмоний машғулотларнинг соғломлаштирувчи самараси ва унинг инсон танасига таъсири тўғрисидаги билимлар билан қуроллантириш ҳисобланади.

Соғломлаштирувчи жисмоний тарбияда қуйидагилар муҳим ўрин тутади:

- жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, юрак-томир тизимининг ишлаши, саломатлик даражаси кўрсаткичлари диагностикаси;

- ўқув фаолият, дам олишни ташкил этиш, ўз-ўзини баҳолаш, таҳлил қилиш ва назорат қилиш кўникмаларини шакллантириш;

- педагогик жараёнда асосий усул соғломлаштирувчи машқлар ва жисмоний машғулотдир.

Жисмоний-соғломлаштириш ишлари ҳақида сўз борганда шуни қайд этиш лозимки, кўпчилик мамлакатларда «фитнес» (жисмоний тайёрлик), «физикул эдьюкшн» (жисмоний тарбия) ва албатта, «спорт» тушунчалари қўлланилади.

Жисмоний тайёрлик жисмоний машқлар, атлетик гимнастика, юриш, югуриш, сузиш ва соғломлаштирувчи жисмоний машқларнинг ноанъанавий турлари воситасида яхшиланади.

Шунинг учун ёшларни валеологиянинг таркибий қисми бўлган соғломлаштирувчи жисмоний тарбия шакллари, усул ва воситалари билан таништириш жуда муҳим.

Шундай қилиб, соғломлаштирувчи жисмоний тарбия индивидуал профилактиканинг асоси ҳисобланади ва ёшлар саломатлигини яхшилаш ва асрашнинг самарали воситаси ҳисобланади. Айни пайтда у танани соғломлаштириш, ўқув жараёни ва меҳнат самардорлигини оширишнинг самарали усули ҳамдир.

Индивидуал профилактика ёшлар саломатлигини яхшилайди ва жамиятнинг демографик тузилиши ижобий томонга ўзгаришига ёрдам беради. Жамиятда қари инсонлар сони кўпаяётган бир даврда соғломлаштирувчи жисмоний тарбия машғулотлари фаол ижодий фаолиятни давом эттиришга ёрдам беради ва жамият меҳнатга қобилиятли аҳолининг қўшимча захираларига эга бўлади.

2.3. Талабалар валеологиясининг концепцияси

70-йилларга қадар кўпгина мамлакатларда ишлаб чиқариш фаолияти, ҳаётий тушунчаларга йўналтирилган концепция мавжуд эди. У дам олиш, эмоционал қувват олиш учун бўш вақтдан фойдаланишни назарда тутди. Сўнгги вақтларда шахсий эҳтиёжларни қондириш каби йўналиш тобора кенг тарқалмоқда. Ушбу концепциянинг 80-йилларда пайдо бўлиши жисмоний-соғломлаштириш ва спорт клубларининг фаолиятига чуқур таъсир кўрсатди.

Янги концепция шуғулланувчилар олдига аниқ вазифаларни қўймайди, балки инсоний муносабатлар, турмуш ташвишларидан чекланиш, саломатликни яхшилаш имкониятларига мўлжалланган. Бу эса кўпгина мамлакатларда спорт ва соғломлаштирувчи спорт ўртасида тафовутлар ҳосил бўлишига олиб келди. Спорт клублари ва ассоциацияларининг анъанавий дастурларига киритилмаган.

Жисмоний-соғломлаштириш фаоллигининг янги шакл ва турлари пайдо бўлди. Улар аҳоли ўртасида тезда оммалашиб кетди.

Гимнастик ва тренажёр заллар, бошқа соғломлаштирувчи масканлар сонининг кескин ошиши, спорт молларини ишлаб чиқариш ва сотишнинг ўсиши бу ижтимоий кўринишнинг ташки кўринишлари эди. Умумий жисмоний тайёргарлик билан шуғулланиш кенг тарқалди.

Танланган спорт тури ёки тавсия қилинаётган дастурларига қараб, аэробика, югуриш, юриш, гольф, теннис, сузиш, бодибилдинг бўйича клублар фаолият юргиза бошладилар.

Хулоса қилиб айтганда, соғломлаштиришга йўналтирилган жисмоний машқлардан фойдаланишнинг аниқ концепцияси пайдо бўлди.

Соғломлаштириш машқлари саломатликни яхшилаш ва инсон эҳтиёжларини қондиришнинг асоси, дам олишнинг самарали воситасига айланди.

Талаба ёшлар валеологияси соғломлаштиришга, ўқув ва бўлғуси меҳнат фаолияти самарасини ошириш мақсадида саломатликни яхшилаш ва уни асраш шакл, усул ва воситаларини ўргатишга йўналтирилган бўлиши керак. Айни пайтда жисмоний тарбиянинг ҳозирги методикаси ёшлар саломатлигини мустаҳкамлаш муаммоларини ҳал этмайди. Ўзбекистон Республикасининг талабаларни жисмоний тарбия қилиш бўйича жорий комплекс (1987й), ҳудудий (1992й) дастурлари амалда ўзларини оқламадилар. Бу олий ўқув юртларида ўқиш давомида ёшларнинг функционал имкониятлари даражаси йилдан-йилга тушиб бораётганлиги сабабларидан биридир.

Тошкент электротехника алоқа институти талабаларининг соғлиғи ва меҳнат қобилияти шифокорлар томонидан таҳлил қилинганда V курсга келиб ЎРК билан касалланиш даражаси кескин ошганлиги маълум бўлди. 1984 йилда талабаларнинг ЎРК ташҳиси билан касалланиши 50% ни ташкил этган, бу эса ўз навбатида уларнинг 1222 кун дарсларда катнашмаслигига сабаб бўлган. 1985 йилда ЎРК билан касалланиш 36% ташкил этган ва 767 кун иш қобилиятининг вақтинча йўқолишига сабаб бўлган. 1986 йилда эса бу кўрсаткич 56% ёки абсолют бирликларда 1840 кунни ташкил этган.

Хулоса қилиб айтганда талабаларни валеологик тарбия қилишда соғломлаштириш масалаларига кўпроқ эътибор бериш керак.

Жисмоний ривожланиш деганда тананинг морфофункционал комплекс хусусиятлари тушунилади, бу эса жисмоний қувват заҳирасини белгилайди. Бундан кўриниб турибдики, жисмоний ривожланиш даражасини тадқиқ этишни уни баҳолашни ўрганиш ўқитувчи учун ҳам, талаба учун ҳам бирдек муҳим. Жисмоний ривожланиш даражаси - жисмоний машғулотлар характери, хусусиятлари ва имкониятларини аниқлаб берувчи муҳим омилдир. Жисмоний имкониятлар диагностикаси аниқланган камчиликларни бартараф этиш учун педагогик таъсир йўналишини объектив белгилаш имконини беради.

Тошкент электротехника алоқа институти талабалари танасининг жисмоний ривожланишини антрометрик тадқиқоти шуни кўрсатдики, ўғил болаларнинг бўйи ўртача 174,4 см, қизларники - 161,3 см; оғирлиги 63,6 кг ва 54,1 кг ни ташкил этади. Талабаларда куйдаги камчиликлар қайд этилган: қувват кўрсаткичлари меъёрдан анча паст, орқа мушаклар кучи ўпканинг ҳаётий ҳажми курс юкорилаган сари ёмонлашмоқда, ёмон овқатланиш. Йигитлар гавдаси йилдан-йилга кучайиб, қизларда бу кўрсаткич пасайиб боради.

Иккинчи ва учинчи курс талабаларида турли юрак касалликлари аниқланган. Н.И. Аринчин фикрига кўра бу касалликлар юрак учун оғирлик қилади.

Руффе синови бўйича ўтказилган тадқиқотлар талабаларнинг юрак ишлаши кониқарли эканлигини тасдиқлади (ўрта даражадаги юрак фаолияти етишмовчилиги).

Юқорида келтирилган асослар талабаларнинг валеолгик тарбияси қайта кўриб чиқилиши лоизмлигини яна бир бор тасдиқлайди.

Жисмоний тайёрлик баҳоланганда шу нарса маълум бўлдики, улғайган сари ёшларнинг куч-қуввати ошиб боради, чидамлилиги ва тезкорлик хусусиятлари эса пасайиб боради. Умуман олганда, йигитларнинг жисмоний тайёрлиги қизларникига қараганда анча яхши.

Ёшлар саломатлигининг ёмонлашиб кетаётгани сабабларидан бири соғломлаштирувчи жисмоний тарбия назарияси ва методикасини ишлаб чиқишга етарлича эътибор берилмаётганлигидадир. Талаба саломатлиги жисмоний тарбиянинг асосий йўналиши саналмаган. Шу сабабли ёшлар саломатлигининг объектив кўрсаткич-

ларини ўзига асос қилиб олган валеологиянинг илмий-педагогик концепциясини шакллантириш зарурияти пайдо бўлди.

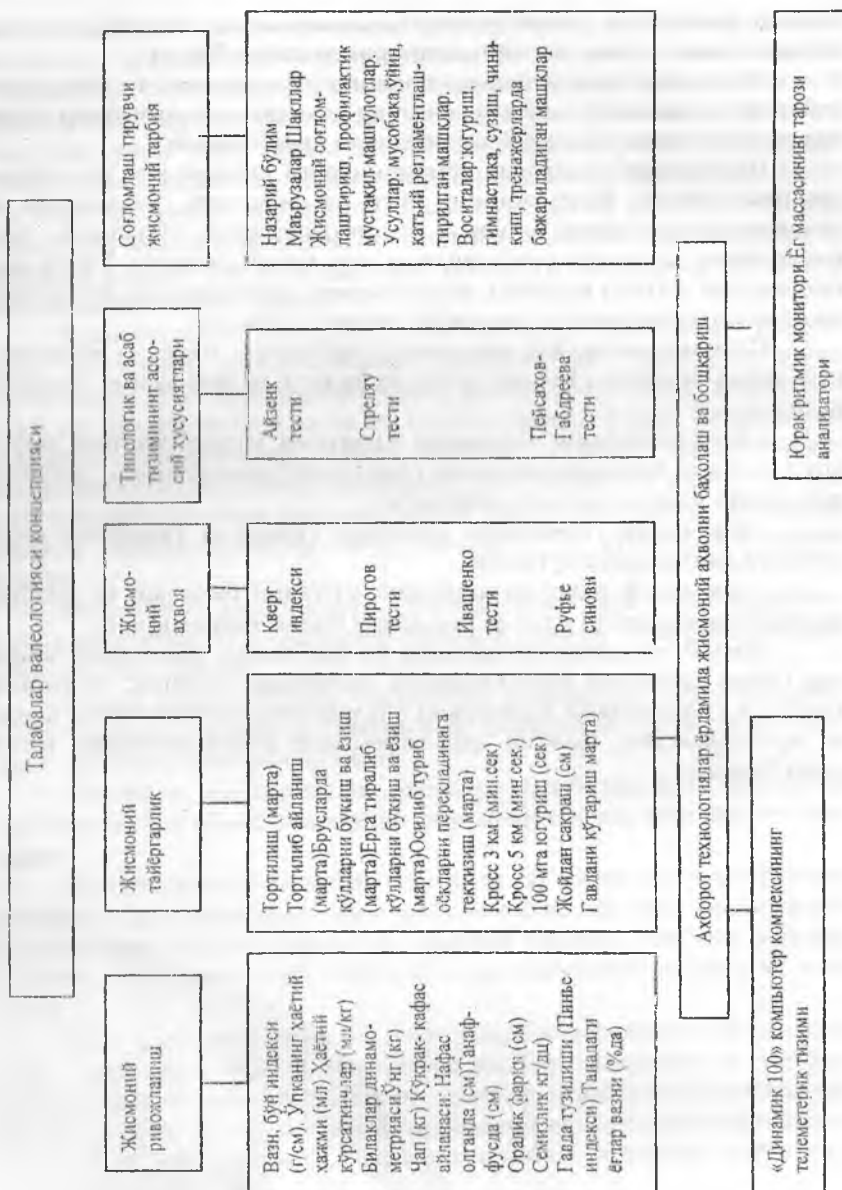
Жисмоний ривожланиш, тананинг функционал ва жисмоний тайёрлиги, шахсий руҳий хусусиятлар ҳақидаги маълумотлар инсон саломатлигининг таркибий элементлари ҳисобланади.

Валеология педагогик концепциясига шахсни ҳар томонлама ривожлантириш, ўқитувчининг онги ва фаоллиги, умумийлик ва индивидуаллаштириш бирлиги, соғломлаштириш йўналиши, доимийликнинг дидактик принциплари асос қилиб олинган. Ушбу концепциянинг базиси индивидуаллаштириш принциpidир. Бу соғломлаштириш жараёнининг самарадорлигини оширади.

Соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг мақсади жисмоний етукликка эришиш. Бунинг учун куйидаги вазифаларни бажариш лозим:

- контингентнинг бирламчи ҳолатини антропометрик тадқиқот усуллари ёрдамида аниқлаш (жисмоний ривожланиш, тананинг жисмоний ва функционал тайёрлиги);
- жисмоний тренировка воситаси ёрдамида талабалар саломатлиги даражасини кўтариш;
- жисмоний аҳволини яхшилаш ўз-ўзини баҳолаш ва назорат қилишнинг самарали усул ва шакллари билан таништириш.

Ишлаб чиқилган концепция, ўз навбатида, жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланишга эҳтиёжни ошириш, жисмоний тарбияга ноанъанавий ёндашувни таъминлаш, саломатликни асраш ва мустаҳкамлаш, шахсни ҳар томонлама ривожлантириш имконини беради.



Айни вақтда соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг илмий концепцияси мақсадли дастурлаш усулига асосланади. Ўқув материални режалаштиришда саломатлик аҳволи (жисмоний ривожланиш, тананинг функционал ва жисмоний тайёрлиги) бошлангич кўрсаткич сифатида олинади.

Айни вақтда соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг илмий концепцияси мақсадли дастурлаш усулига асосланади. Ўқув материални режалаштиришда саломатлик аҳволи (жисмоний ривожланиш, тананинг функционал ва жисмоний тайёрлиги) бошлангич кўрсаткич сифатида олинади.

Ўз навбатида соғломлаштирувчи жисмоний тарбия соғломлаштириш машқлари ёрдамида умуммаданий ижтимоий вазифаларни бажаради.

Бу вазифалар ўзини намоён этишига қараб қуйидаги гуруҳларга ажратилади:

- 1) Саломатлик даражаси, жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши ва жисмоний аҳволнинг яхшиланиши;
- 2) Ўқувчи-ёшларни ўқув ва келгусидаги меҳнат фаолиятига жисмоний тайёрлаш;
- 3) Ёшларнинг фаол ҳордик чиқариши ва бўш вақтдан унумли фойдаланишга бўлган эҳтиёжини қондириш;
- 4) Талабаларнинг ҳаракат имкониятларини ривожлантириш.

2.4. Валеология курсининг мазмуни

Шу вақтга қадар жисмоний тарбияда талабаларнинг ҳаракат имкониятлари (чидамлик, чакқонлик, куч ва тезлик, чайирлик ва ҳ.з.) ни ривожлантиришга йўналтирилган концепция илгари ўринга қўйилган. Спорт машғулотларининг назария ва методикаси бундай методологиянинг базиси ҳисобланади.

Сўнгги вақтларда жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш йўналиши, ёшларнинг шахсий эҳтиёжларини ва қизиқишларини қондиришга асосланган йўналиш кенг тарқалмоқда. Саломатлик ҳаракат фаоллигига тўғридан-тўғри боғлиқликда кўриляпти. Янги концепция жисмоний етукликка эришишни ўзига мақсад қилиб олган ва бунинг натижасида талаба саломатлигини мустаҳкамлашга йўналтирилган шакл, восита ва усуллар пайдо бўлмоқда. Жисмоний машқлар соғломлаштириш қийматига эга бўлмоқда, шунинг учун умумий жисмоний тайёргарлик машқлари - югуриш, сузиш, чини-

қини, ақлетни гимнастика, шарқ яккакураши турлари, шейпинг ва ҳаётнинг қуллаанишмоқда.

Юқорида биен этилганлар талабаларни жисмоний тарбия қилишда соғломлаштиришга кўпроқ эътибор бериш кераклигини тилиб қилимоқда. Шу сабабли ушбу дарслик муаллифлари узок педагогик экспериментлар натижасида валеология курсини ишлаб чиқдилар. Ушбу курс талабаларнинг индивидуал профилактикаси, саломатликни мустаҳкамлашнинг шакл, усул ва воситаларини ўқитиш тизимининг асоси ҳисобланади.

Талабалар валеологиясининг мақсади - соғлом ҳаёт тарзи кўникмаларини шакллантириш, саломатликни мустаҳкамлаш, самарали меҳнат фаолияти ва ҳарбий бурчни бажаришга тайёрлаш, жисмоний тарбия воситалари ёрдамида турли касалликлар профилактикаси ҳақидаги билимларни эгаллашдир.

Валеологияни ўқитиш жараёнида қуйидаги вазифалар бажарилади:

- 1) жисмоний машғулотларга эҳтиёжни фаоллаштириш;
- 2) ёшлар жисмоний тайёрлигининг кучли ва кучсиз томонларини аниқлаш мақсадида жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёрлик ва жисмоний аҳвол диагностикасини ўтказиш;
- 3) бошланғич курс талабаларини олий ўқув юртида ўқишга кўникишини тезлатиш;
- 4) касалликлар профилактикаси, тананинг ташки муҳит салбий таъсирига қаршилигини ошириш, зарарли одатларни бартараф этиш;
- 5) жисмоний ривожланишни, гавда тузилишини ва жисмоний аҳволни яхшилаш;
- 6) жисмоний аҳволни бошқариш ва баҳолаш, жисмоний тайёрлик кўрсаткичлари, дам олишни ташкиллаштириш, фаол ҳордиқ чиқариш, тўғри овқатланиш, саломатликни мустаҳкамлаш принципларига онгли рияо қилиш асослари бўйича талабаларга билим бериш;
- 7) асаб тизимининг асосий хусусиятларини баҳолаш, талаба шахсиятининг типологик характеристикасини ўқув-соғломлаштириш жараёнини индивидуаллаштириш мақсадида аниқлаш усуллари билан таништириш;
- 8) ўз-ўзини баҳолаш, назорат қилиш ва саломатликни яхшилаш воситалари ва самарали усуллари билан талабаларни таништириш;

9) талабаларда жисмоний машқларга, мунтазам мустақил машғулотларга онгли, турғун ва позитив муносабатни шакллантириш.

Куйида дастурий материалнинг ўқув режаси ва ўтказиш жадвали келтирилган.

3-жадвал

Амалий машғулотлар

Мундарижа	Ўқиш йиллари		
	I	II	III
1.Согломлаштирувчи югуриш, юриш.	+	+	+
2.Спорт, ҳаракатли ва миллий ўйинлар.	+	+	+
3.Атлетик гимнастика.	+	+	+
4.Шейпинг, аэробика элементлари.	+	+	+
5.Саломатликни мустаҳкамлашнинг ношъанавий воситалари.	+	+	+
6.Тайёрлик, чакконлик, ҳаракатлар координациясини яхшилаш учун машқлар.	+	+	+
7.Умумий жисмоний тайёргарлик машқлари.	+	+	+
8.Умурсиз ногинасини, суяклар ҳаракатчанлигини соғломлаштириш ва профилактика қилиш бўйича машқлар.	+	+	+
9.Тренажерларда машқлар.	+	+	+

Лаборатория машқлари

Мундарижа	Ўқиш йиллари		
	I	II	III
1.Жисмоний ривожланиш ва морфофункционал кўрсаткичлар ҳақидаги маълумотларни аниқлаш.	+	+	+
2.Жисмоний аҳволни баҳолаш.	+	+	+
3.Асаб тизимининг асосий хусусиятлари ва шахснинг типологик хусусиятларини аниқлаш.	+	+	+
4.Юрак - қон тизимининг ишлатиш ва жисмоний аҳвол маълумотларини баҳолаш.	+	+	+
5.Жисмоний тайёрлик маълумотларини баҳолаш.	+	+	+
6.Инсон жисмоний аҳволини аниқлашнинг замонавий техноло-гиялари.	+	+	+
7.Ҳар томонлама тайёрлик мониторинги.	+	+	+

Семинар мавзулари	Уқиш йиллари		
	I	II	III
1. Валеология - саломатлик ва соғлом ҳаёт тарзи ҳақидаги таълимот.	+	+	+
2. Жисмоний ривожланиш маълумотларини аниқлаш ва баҳолаш.	+	+	+
3. Жисмоний тайёрлик маълумотларини баҳолаш.	+	+	+
4. Юрак - қон тизими кўрсаткичларини баҳолаш усуллари.	+	+	+
5. Жисмоний аҳвол маълумотларини баҳолаш методикаси.	+	+	+
6. Асаб тизимининг асосий хусусиятлари ва шаклнинг типологик хусусиятларини баҳолаш методикаси.	+	+	+
7. Инсон саломатлигини даражасини баҳолаш методикаси.	+	+	+
8. Инсон саломатлигини яхшилашнинг самарали воситалари.	+	+	+
9. Туғри овқатланиш	+	+	+
10. Инсон саломатлигини аниқлашнинг ахборот технологиялари	+	+	+
11. Саломатликни мустаҳкамлаш учун дам олишни ташкиллаштириш шакллари.	+	+	+
12. Мусобақалар мунтазам жисмоний машғулотларга жалб этиш воситаси сифатида.	+	+	+
13. ОИТС билан зарарланиш йуллари	+	+	+

Қаит сўзлар: жамоат профилактикаси, концепция, индивидуал профилактика, шахс саломатлиги.

Назорат учун саволлар:

1. Жамоат профилактикаси нимани англатади?
2. Индивидуал профилактика нима?
3. Талабалар валеологияси концепциясини очиб беринг.
4. Валеология курси қандай тузилган?
5. Валеология бўйича маърузалар мазмунини очиб беринг.
6. Валеология бўйича лаборатория машғулотлари мазмуни нимадан иборат?
7. Саломатликни яхшилаш бўйича амалий машғулотларни асослаб беринг.

Адабиётлар.

И.А.Каримов. Ўзбекистон буюк келажак бўсағасида. Т., Ўзбекистон, 1998.

Абу Али ибн Сино. Тибб қонунлари. Т.1. Тошкент, Фан, 1980.

Вайнер Э.Н. Учебник для вузов - М., Флинта, Наука, 2001.

Кошбахтиев И.А. Основы оздоровительной физкультуры молодежи. Ташкент, 1994.

Маймонид М. Путеводитель колеблющегося. (Перевод с древнееврейского).

Григорьян С.Н. Из истории философии Средней Азии и Ирана (VII-XII) М., Наука, 1990.

Сейтхалилов Э.А. Государственный образовательный стандарт по физической культуре для общего среднего образования. В ин. Гос.Обр. Стандарты общего среднего образования. Т.,1999.

3-БОБ. ВАЛЕОЛОГИЯНИ ЎҚИТИШ ТИЗИМИ

Кўп босқичли тадқиқотлар натижасида ушбу иш муаллифи томонидан валеологиянинг усул ва воситалари, амалий машғулотларнинг самарали шакллари, умуман олганда, талабалар соғломлаштириш жисмоний тарбиясининг экспериментал тасдиқланган тизими аниқланди.

Ишлаб чиқилган илмий концепция ва талабаларни соғломлаштиришнинг экспериментал тасдиқланган тизими сало-матлиқни яхшилашнинг илмий педагогик асоси ҳисобланади.

Талабалар соғломлаштириш жисмоний тарбияси тизими-нинг таркибий элементларини қуйидагилар ташкил этади, машғулотлар мақсади, вазифалари ва ишлаб чиқилган шакллари, самарали усуллар, воситалар ва педагогик назорат (расм).

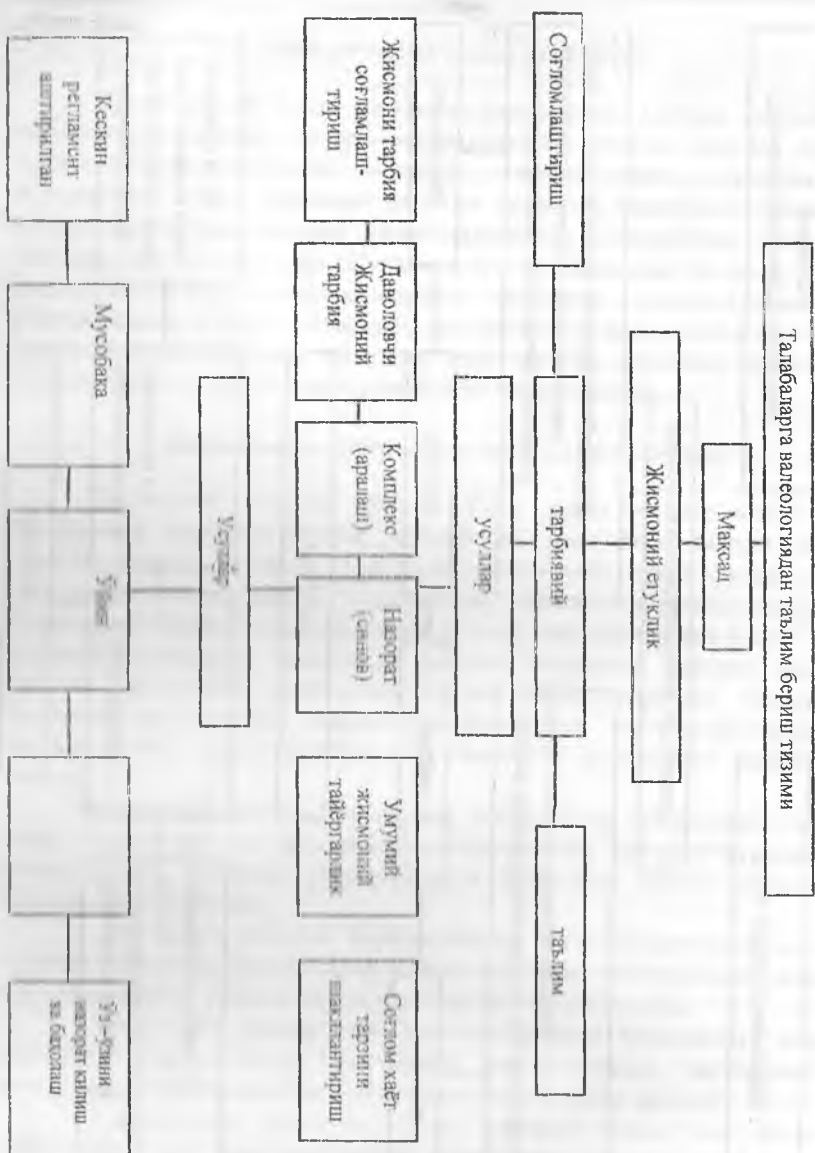
Жисмоний стуклик, талабаларни соғломлаштириш педагогик жараёни мақсади ва натижалари каби, саломатлик даражаси ва талабанинг ҳар томонлама тайёрлигини интеграл баҳолаш билан характерланади.

Соғломлаштириш вазифалари валеологик тарбия жараёнида амалий машғулотларнинг самарали шакллари (соғломлаштириш, назорат, умумий жисмоний тайёрланиши, соғлом ҳаёт тарзи кўникмаларини шакллантириш), усуллари (мусобақа, ўйинлар, регламентлаштирилган машқлар) ва воситалари (югуриш, атлетик гимнастика, спорт ва миллий ўйинлар, ҳаво-қуёш ванналарида, сув муолажалари ёрдамида чиниқиш, шейпинг, шарқ якка курашлари ва ҳ.з) ёрдамида бажарилади.

Маъруза

Маъруза - олий ўқув юртида таълим беришнинг анъанавий етакчи шаклидир. Унинг асосий дидактик мақсади - ўқув материални талабалар томондан эгалланиши учун ориентирли асосини шакллантириш.

Маъруза - ўқув машғулотларининг барча шакллари учун методологик ва ташкилий асос ҳисобланади. Тадқиқотларимиз натижалари жисмоний тарбияни соғломлаштириш йўналишида ташкил этиш зарурлигини кўрсатганлиги сабабли назарий бўлимга ишлаб чиқилган маърузалар киритилди.



Лаборатория машгулотлари

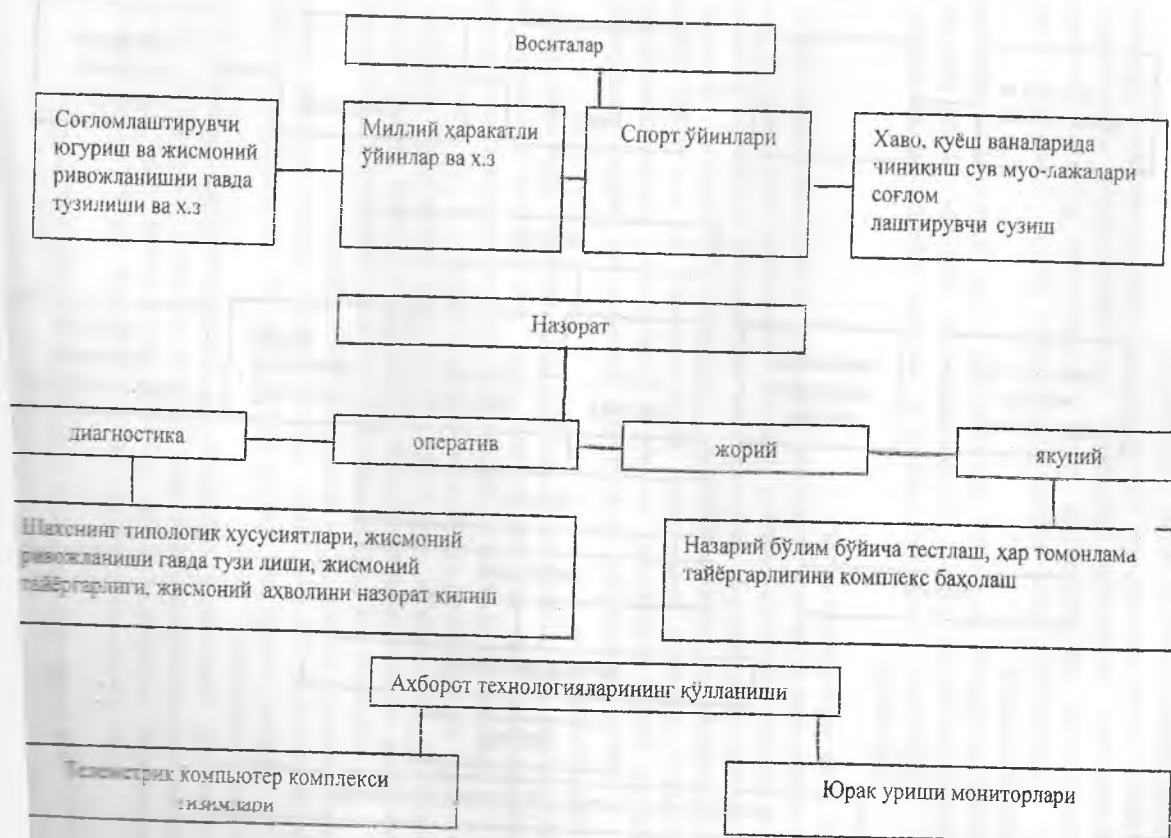
Шуни айтиб ўтиш керакки, валеолог тарбия амалиётида лаборатория машгулотлари киритилмаган. Айни пайтда лаборатория машгулотларининг мақсади - предметнинг илмий-назарий асосларини чуқур ўрганиш ва етук усуллар, ҳисоблаш техникаси қўлланилган тадқиқотлар кўникмаларини, психологик текшириш усулларини эгаллашдир. Шунинг учун талабаларни ўқитиш, тарбия қилиш ва соғломлаштириш жараёни сифатини яхшилаш, жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, жисмоний аҳвол, шахснинг типологик хусусиятларини аниқлаш маънасини шакллантириш учун лаборатория машгулотларидан фойдаланиш лозим.

Валеология бўйича амалий машгулотлар

Жисмоний тарбия бўйича ўқув машгулотлар олий ўқув юртиларида валеологиянинг асосий ва мажбурий шакли ҳисобланади. Машгулотлари талабалар соғлом ҳаёт тарзи ҳақида билим оладилар, малакаларини оширадилар, жисмонан ривожланадилар. Жисмоний тарбия машгулотлари ўз хусусиятларига эга бўлиб, улар ҳаракат сезилари, қолатнинг тез-тез ўзгариши, юқори эмпатиялик, коллектив ҳаракатлар билан характерланади. Педагогик эксперимент ўтказиш жараёнида жисмоний соғломлаштириш ва профилактик машгулотларнинг самарали формалари ишлаб чиқилди.

Жисмоний соғломлаштириш машгулоти жисмоний тарбиянинг педагогик ва методик принципларига биноан ўтказилади. Машгулотни ўтказиш принциплари қуйидаги талаблар асосида конкретлаштирилади:

- машгулот таълим, тарбиявий ва соғломлаштириш вазифаларини бажариш, талабаларда жисмоний машгулотларга қизиқишни шакллантириш, уларни актив фаолиятга ундаши керак;
- машгулот вазифалари контингентнинг бошланғич аҳволи ҳақидаги маълумотлар (жисмоний ривожланиши, жисмоний ва функционал тайёргарлиги) асосида тузилган бўлиши лозим;
- машгулот мазмуни, уни ташкил этиш ва ўтказиш методикаси ҳар бир талабанинг психологик тадқиқотлар натижасида аниқланган индивидуал типологик хусусиятлари ва шахсий характерига асосланган бўлиши керак;



машғулот мазмунининг юкламаси ўқув жадвалдаги бошқа ўқув таълим лареларининг мос келиши керак.

Бундан ташқари, машғулот тузилаётганда асосий дидактик тамонилар (онглилик, фаоллик, мунтазамлилик, кетма-кетлик, курғазмшлилик, амалий йўналтирилиш) эътиборга олиниши керак, чунки буларсиз машғулот исталган натижани бермайди.

Юқорида қайд этилган тамойиллардан ташқари ўқув машғулотини тузилаётганда бир катор умумий методик талабларга ҳам эътибор бериш лозим. Масалан, ҳар бир машғулот шуғулланувчиларнинг актив фаолиятини таъминлаб берувчи, тананинг умумий меҳнат қобилиятини ўсишига, қўйилган вазифаларни муваффақиятли ечишига ёрдам берувчи рационал зичлик тамойиллари асосида тузилган бўлиши керак. Бундай машғулот шуғулланувчилар организмга ижобий таъсир этади, танани оптимал физиологик юклама билан таъминлаш талабларига жавоб беради. Бунда шуғулланувчиларнинг мустаҳкам интизоми, ҳаракатларининг услиққўлиги асосий талаблардан бири бўлиб, уларсиз гарбиявий вазифаларни ҳал қилиб бўлмайди. Бундай талабларга, шунингдек, шуғулланувчилар ҳаракатининг эмоциналлиги, коллективлиги, уларнинг қизиқишлари, индивидуал қобилиятлари ҳам киради, бунда жисмоний соғломлаштириш машғулотларини тузишда бир хиллилик инкор этилади.

Тадқиқотлар натижасига кўра турли тестлар мусобақа усулини қўллаш ҳамкорлик муҳитини яратиш учун зарурдир. Талабанинг ўқитувчи билан бевосита мулоқотда бўлиши уларнинг ўқишига, ривожланишига ижобий таъсир этади. Машғулотларнинг самарадорлиги ўқитувчи ва талаба ўртасида алоқа нақадар аниқ ўрнатилганлигига, бу алоқанинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ва шахснинг типологик хусусиятларига нақадар тўлиқ мос келишига ҳам боғлиқ.

Бу маънода валеологик тарбия талабанинг жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишига эҳтиёжни мустаҳкамлашга йўналтирилган ўқув ва жисмоний соғломлаштириш фаолиятини ташкил этишнинг кўп қиррали жараёни сифатида кўриб чиқилади.

Машғулотни тузиш ва унда илмий асосланган ўқув материалини режалаштириш асосий вазифаларни белгилаб олиш билан амалга оширилади. Бу вазифалар умумий йўналишни, машғулотнинг мазмуни ва усуллари, тарбия, таълим ва соғломлаштириш воситаларини белгилаб беради. Таълим, тарбия ва соғломлаштириш

вазифалари жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, қон айланиши, шахснинг типологик хусусиятлари баҳосига қараб конкретлаштирилиши лозим.

Тадқиқотлар натижасига қўра талаба ёшлар валеологик тарбиясининг асосий вазифаларига саломатликни, жисмоний ривожланишини яхшилаш; ўқув тарбия жараёнини шахснинг типологик хусусиятлари (флегматик, холерик, меланхолик, сангвиник) ни ўрганиш асосида индивидуаллаштириш; қўйи курс талабаларини ўқув юртига адаптациясини енгиллаштириш мақсадида валеологик тарбиянинг соғломлаштириш йўналишини кучайтириш; тананинг ташқи муҳим таъсирига қаршилигини ошириш, қарчқонни қартираф этиш қиради.

Жисмоний машқларни қажариш шакллари, усуллари, давомийлиги, қетма-қетлиги валеологиянинг асосий вазифаларига бевосита қоглиқ. Шундай қилиб, машғулотнинг мазмунини белгилаб берувчи педагогик вазифалар бошланғич омил ҳисобланади. Шуқулланувчиларнинг ҳаракат қоолияти қажарёнида иш қобилиятининг муайян ўзгариши жисмоний машғулотларнинг яна бир асосий омилларидан биридир. У функционал ҳолат динамикасини, тана тизимлари (ҳаракат аппарати, ички органлар ва ҳ.з) имқониятларини ақс эттиради.

Яна бир муҳим омил-жисмоний машқларнинг шуғулланувчиларга табиий таъсири. Бу, биринчи навбатда, алоҳида машқлар ёки машқлар бирикмасининг самараси. Жисмоний машқлар инсон танаси ва руҳиятида маълум ўзгаришларга сабаб бўлади. Бу ўзгаришлар машқлар тўхташи билан йўқолмайди, балки маълум муддат сақланиб туради. Ўзгаришларнинг сақланиб туриши навбатдаги машқларни қажаринга ёрдам бериши ёки ақсинча, ҳалал бериши мумкин. Масалан, оғир жисмоний юқламали машқлардан сўнг қийин қоординацияли, янги ҳаракатларни ўрганиш яхши самара бермайди. Қидамлилиқни мустанақлаш машқлардан сўнг тезлиқни оширувчи машқлар ҳам қутилган натижани Бермайди.

Қайирлиқни оширувчи машқларни қажариб қатта амплитудалар билан қарактерланувчи ҳаракатли машқлар техникасини ўрганиш яхши натижалар беради. Машғулотлар режалаштирилаётганда психологик тадқиқотлар натижалари муҳим аҳамиятга эга. қўйи курсларда соғломлаштиришга йўналтирилган дарслар талабанинг шахсий хусусиятлари (қарактери, темпераменти, асаб тизим-

ининг аҳволи), ўқув жараёнига ўрганиш қийинчиликлари асосида режалаштирилган.

Валеологик тарбия ва машқларини педагогик назорат қилиш асосида «ўқитувчи - ўқувчи» тизимидаги оператив алоқа билан таъминлаш ва ўқув жараёнини юқори даражада бошқариш бўйича тадқиқот натижаларини ҳам ҳисобга олиш муҳим.

Жисмоний машғулотлар ташқи омилларга ҳам бевосита боғлиқдир. Гимнастика зали, спорт майдочаси, сузиш ҳавзасидаги машғулотлар бир-биридан фарқ қилади.

Жисмоний машғулотлар режалаштирилаётганида Ўрта Осиё регионининг қуруқ иссиқ иқлимини ҳисобга олиш муҳим аҳамият касб этади. Жисмоний машғулотларнинг ҳар бир шарти шуғулланувчиларнинг жисмоний ва руҳий ҳолатига, уларнинг ҳулки ва иш қобилиятига ўз таъсирини кўрсатади.

Валеологик тарбиянинг таълим вазифаси - соғлом ҳаёт тарзи кўникмаларини шакллантиришга ўргатиш. Баён этилганлар нафақат назарий, балки амалий планда ҳам амалга оширилади. Зеро талаба саломатлиги унинг ҳаракат фаоллиги, тўғри овқатланиши ва кун тартибига боғлиқ бўлади.

Хусусий ва асосий вазифаларни белгилашда ва воситалар мазмунини аниқлашда жисмоний машқларнинг соғломлаштириш йўналиши бўйича қатор методик талабларни ҳисобга олиш керак, бу талаблар жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, қон айланиши, шахснинг типологик хусусиятлари ва ҳаракат сифатлари кўрсаткичларининг ўзаро алоқасига асосланган бўлади.

Шундай қилиб, жисмоний ривожланиш ва гавда тузилишини яхшилаш талаба ёшлар жисмоний тарбиясининг асосий шартларидан биридир ва бунга ўқув-тарбиявий, соғломлаштириш жараёнларида куч-қувватни оширувчи махсус машқлардан мунтазам фойдаланиш орқали эришилади.

Қон айланиши ошиши билан қон билан таъминлаш ва моддалар алмашинуви яхшиланади. Ҳаракат фаоллиги мушакларнинг қисқариш ва насос функцияларини оширади. Бу эса вена қонининг юракка йўналган ҳаракатига ёрдам беради, томирларнинг периферия қаршилигини камайтиради юрак - қон тизимининг яхшилашини таъминлайди. Қон айланишини яхшилаш омиллари қаторида жисмоний машқлар етэкчи роль ўйнайдилар.

Соғломлаштириш - профилактик машғулотларнинг ишлаб чиқилган структураси ҳаракат фаоллигини оширишга ёрдам беради.

Талабалар гавда тузилиши, жисмоний ривожланишини яхшилашга йўналтирилган, 500 дан 1000 гача ҳаракатларда акс эттирилган жисмоний машқларни бажардилар.

3.1. Жисмоний соғломлаштириш машғулотларининг тузилиши

Машғулотнинг кириш (тайёрлов) қисми асосий ўқув-соғломлаштириш ишига замин тайёрлайди. Кириш қисмининг умумий вазифаси - шугулланувчилар эътиборини фооллаштириш, уларни машғулотлар мақсади ва мазмуни билан таништириш, шунга мос рухий шароитни яратиш. Тайёрлов қисмда соғломлаштириш гимнастикасининг 25-30 такрорлашдан иборат 25-30 машқларидан фойдаланилади. Асосий қисмда респиратор касалликлар профилактикаси учун соғломлаштирувчи югуриш (2-5 км), спорт ва ҳаракатли ўйинлар куч-қувватини оширувчи машқлар билан ўтгузланиб кетади. Яқунловчи қисмда ҳаво - қуёш ванналарида чиниқшиш, сув муолажалари ўтказилади. Талабаларга тўғри овқатланиш тавсия этилади.

Умумий жисмоний тайёргарлик бўйича амалий машғулот

Кириш (тайёрлов) қисм. Секин суръатда 8-12 минут югуриш. Чайирлик, чаққонлик эътиборни яхшилашга йўналтирилган машқлар - қўлларни зарб билан силкитиш, сакраш, ўтириб-юриш машқларни хуштак чалиб, команда бериб бажариш, айланиб сакраш, эгилиш ва ҳ.з. Ҳаммаси бўлиб 20 дан кам бўлмаган (20-30 такрорлашдан иборат) турли машқлар. Асосий қисмда жуфт-жуфт бўлиб оғирлиги 2-4 кг бўлган коптоклар билан машқлар бажарилади: коптокни икки қўллаб бошдан ошириб, пастдан кўкракдан итариб улоқтириш ва ҳ.з. 3 киши, 4 киши бўлиб: 2 та-3 та коптокни бир вақтнинг ўзига улоқтириш - узлуксиз 20-30 улоқтриш серияси. Ҳаммаси бўлиб 10 тадан кам бўлмаган машқлар. Юқори елка айланиши, қўллар учун машқлар. Ётган ҳолда ерга тиралиб қўлларни букиш ва ёзиш (икки қўл панжаларини устма-уст қўйиб, қўллар елкадан кенгроқ ва муштларда, бармоқларда) - 4 марта (ҳар бири 10-12 такрорлашдан иборат). Тортилиш 6-8 марта. Баскетбол ёки волейбол. Чайирликни оширувчи машқлар.

Бир-бири билан боғлиқ жисмоний машқларни бажариш бўйича амалий машғулот

Кириш (тайёрлов) қисм. Умумий ривожлантирувчи хара-
катдаги машқлар - 15-20 дан кам бўлмаган машқлар. Асосий қисмда
футбол, волейбол ўйинлари - 15 минутдан 4 тайм. Танаффус пай-
тида куч-қувватни оширувчи (тўсинларда бажариладиган машқ-
лар), чайирликни оширувчи машқлар.

Тренажер залларида бир неча гимнастик снарядларни
бирлаштирган «Здоровье» универсал тренажеридан фойдаланилди.
Булар: гимнастик девор, тўсин, юқори ва қуйи испандерлар. Бу
тренажерда қўл, оёқ, тана учун турли машқларни бажариш мумкин.

Блокли қурилмалардан ва штангалар, тошлар, гантеллар,
корин пресси мушаклари, оёқларни букиб-ёзиш учун махсус
қурилмаларидан фойдаланилади.

Атлетизм турли спорт ўйинлари, якка курашлар билан
биргаликда олиб борилди ва бу дарснинг ижобий эмоционал-
лигини оширишга ёрдам берди.

Дарслар мазмуни комплекс характерга эга бўлиб, нафас олиш,
Юрак-томир тизими, қон айланиши ва кучнинг ривож-ланишига
ёрдам берди, саломатликни мустаҳкамлаш жисмоний гўзаллик ва
уйғунликка эришишга ижобий таъсир кўрсатди.

Шуни қайд этиш лозимки, жисмоний машқларнинг соғлом-
лаштирувчи таъсири талаба кучи, чидамлилиги кўрсаткичларининг
ўсиши билан чегараланиб қолмайди, балки улар тананинг барча
органлари ишини ҳам яхшилайдди. Фақат мушаклар эмас, балки
юрак, ўпка, қон томирлари, суяклар ва, ниҳоят, характерларимизни
бошқариб турган мия ҳам машқ қилади.

Соғломлаштириш қийматига эга илмий асосланган воси-талар
йўқлиги сабабли валеология тарбия жараёнида соғломлаш-тириш
жисмоний машқларига етарли эътибор берилмаяпти, ўқиш босқич-
лари юқорилашган сайин талабаларнинг жисмоний ривож-ланиши
жисмоний ва функционал тайёргарлиги ёмонлашиб бораётганлиги
кузатилмоқда.

3.2. Саломатликни яхшилашнинг рационал усуллари

Ўқитиш соғломлаштиришнинг муваффақияти, унинг мақсад-
лари ва мазмунини, шунингдек, ушбу мақсадларга эришиш
воситалари яъни, ўқитиш усуллари тўғри белгилаб олишга

боғлиқ. Ўқитиш усуллари деганда ўқитиш соғломлаштиришнинг педагогик мақсадларини амалга оширишни таъминловчи ўқитувчи ва талаба ўртасидаги муайян тартибли, мақсадли муносабатлар тизими тушунилади.

Экспериментал тадқиқотлар натижасида талабалар валеологик тарбиясининг самарали усуллари (ўйин, мусобақа, катъий регламенташтирилган машқлар ва сўз орқали таъсир кўрсатиш усуллари) аниқланган.

Ўйин усули

Ҳаракат фаолиятини ҳаракатли, спорт миллий ўйинлар шаклида ташкил этиш усули жисмоний тарбия жараёнида кенг қўлланилган бўлиб бошқа усуллар олдида қатор афзалликларга эга. Бу усулнинг моҳияти шундаки, ҳаракат фаолияти ўйиннинг мазмунини, шартлари ва қоидалари асосида ташкил этилади. Ўйин усулининг характерли хусусиятлари:

а) шуғулланувчиларнинг ҳаракат фаолияти юқори руҳий кўтарилиш фонида олиб борилади;

б) ўйин жараёнида шуғулланувчилар ўртасида, мураккаб муносабатлар вужудга келади.

Бу хусусиятлар талабаларнинг ҳаракат фаолиятига қизиқишини орттиради, улар бир хил характердаги машқларни бажариш вақтида вужудга келадиган руҳий толиқишдан халос этади; ўзлаштирилган ҳаракатларни такомиллаштиришга ва улардан фойдаланиш маҳоратини эгаллашга ёрдам беради.

Мусобақа усули

Манифларни мусобақа шаклида ташкиллаштириш усули. Мусобақанинг тарбия усули сифатидаги моҳияти шундаки, у талабаларда дўстона, соғлом рақобат, кучлиларга тенглашишга интилиш руҳини тарбиялайди. Айниқса рейтинг тизими бунга ёрдам беради. Мусобақа усули жисмоний тарбия машғулотларига қизиқишни ривожлантиради.

Қатъий регламенташтирилган машқлар усули

Машқларни қатъий регламенташтириш жисмоний соғломлаштириш машғулотларида эксперимент ўтказиш жараёнининг асосий

услубий йўналишидир. Шу йўналишдаги усуллари қўллаш жисмоний ривожланиш, гавда тузилишига ижобий таъсир этувчи куч имкониятларини ривожлантиришга ёрдам беради: югуриш, юриш орқали юрак-қон тизими ишини яхшилайти.

Сўз орқали таъсир кўрсатиш усули

Сўз орқали таъсир кўрсатиш усуллари ўз вазифасига кўра куйидаги шартли гуруҳларга бўлинади:

1. Кўрсатиб тушунтириб бериш усуллари;
2. Команда, кўрсатма, буйруқ бериш усуллари;
3. Таҳлил этиш, маслаҳат бериш, оғзаки баҳо бериш усуллари.

Сўз орқали таъсир кўрсатишнинг яна бир усули - ишонтириш ҳақида алоҳида тўхталиб ўтмоқчимиз. Ишонтириш, тушунтиришлар, маслаҳатлар, асосли тавсиялар воситасида амалга оширилади. Ишонтириш жараёни мураккаб бўлиб фан, амалиёт маълумотларига суянади. Ишончнинг шаклланишига жисмоний машқларнинг соғлаштирувчи самараси ҳақидаги турли-туман, кўп қиррали янги омиллар таъсир кўрсатади. Ишонтириш санъати ёшларнинг индивидуал хусусиятларини билиш билан чамбарчас боғлиқ.

3.3. Саломатликни яхшилашнинг самарали воситалари

Жисмоний машқлар талабанинг нафас олиш органларига ва руҳий ҳолатига яхши таъсир кўрсатади. Мушаклар мунтазам ҳаракатлантириб турилмаса инсоннинг марказий асаб тизими ижобий зарядлардан маҳрум бўлади. Сустлашган ҳаётий тонус, тушқунлик ҳолати жаҳлдорлик ва ўзини қўлда тутиб туролмаслик реакциялари билан тутшиб кетади. Жисмоний машқлар талабанинг нафақат жисмоний, балки руҳий ҳолатига ҳам ижобий таъсир этади, бу эса, ўз навбатида, таълим-тарбиявий ва соғломлаштириш жараёни самарадорлигини оширади. Инсон организми ривожланишининг қабул қилувчи даври талабалик ёшида яқунланади. Талаба ёшлар бу даврда ўқиш, ўрганиш, ижтимоий-сиёсий фаолият юритиш учун катта имкониятларга эга бўладилар. Айнан шунинг учун жисмоний тарбия ва спорт саломатликни мустаҳкамлаш учун муҳим восита комил инсонни тарбиялаш учун табиий ва биологик асос ҳисобланади, ўқиш, фан билан шуғулланиш ва касб эгаллашга бевосита ёрдам беради.

Жисмоний машқлар инсон органлари ва тизимлари фаолиятига ижобий таъсир этувчи турли силжишларни келтириб чиқаради. Жисмоний машқлар замирида мушак қисқаришлари ётади, мушаклар инсон вазнининг 3-4 қисмини ташкил этади. Мушаклар қисқариши энергияси ишлаётган мушакка кислород ва турли озиқлантирувчи моддалар оқимининг кўпайиши ҳисобига ҳосил бўлади, айти пайтда юрак ва ўпка фаолияти яхшиланади. Ишлаб турган мушакда кўплаб майда капилляр қон томирлар пайдо бўлади.

Шундай қилиб, мушаклар ривожланишида озиқланиш ша-роити яхшиланади, умумий қон айланиши енгиллашади. Талабалик даврида қон айланиши, ёш боланикига нисбатан сустроқ бўлади. Қон айланишини жадаллаштириш учун юрак ишлашини фаоллаш-тириш керак. Юрак фаолияти, ўз навбатида, мушаклар иши таъсирида яхшиланади. Мушаклар қисқарганда қон веналар орқали юрак томон ҳаракатланади, бўшаши чоғида эса капилляр-лардан венага оқади.

Тинчлик, ҳаракатсизлик етарлича ҳаракатларнинг бажарил-маслиги юракка салбий таъсир кўрсатади ва турли касалликларга сабаб бўлади.

Адабий манбалар ва ўтказилган тадқиқотлар таҳлили жисмо-ний тарбия амалий машғулотларида ўқув дастури бўйича ҳаракат кўникмаларини шакллантириш, ҳаракатларни бошқаришга йўналти-рилган ўқув юкламасидан фойдаланилаётганлигини тасдиқлайди. Натижалар кўзга кўринарли эмас, чунки ўқув юкламаси ҳажми, жадаллиги унча баланд эмас. Жисмоний тарбия усул ва воситалари шахснинг типологик хусусиятлари, жисмоний ривожланиш, жисмоний аҳвол, Ўрта Осиё иқлими хусусиятларини ҳисобга олмайди. Баён этилганлардан шундай хулоса келиб чиқадики, ёшларни жисмоний етуқликка эриштиришга, саломатликни асраш ва мустаҳкамлаш, иш қобилиятини оширишга йўналтирилган, илмий асосланган жисмоний машқлар деярли йўқ. Шунинг учун илмий асосланган жисмоний машқларни аниқлаш учун математик статистика усулидан фойдаланилади. Педагогик жараён омиллари-нинг ўзаро боғлиқлиги хусусиятларини аниқлаш учун махсус дастур ишлаб чиқилган. Педагогик жараёнда унинг таркибига қирувчи омиллар ўзаро боғлиқдир. Бир омилни иккинчи омил ўзга-ришига мос ўзгартириш маҳорати педагогик жараён самарасини янада оширади.

турадиган жисмоний машқлар тавсия этилади. Асаб жараёнларининг уйғониш ва ҳаракатчанлиги кучи паст ва тормозланиш кучи эса юқори бўлган талабаларга бир меъердаги тезликни талаб қилувчи машқлар тўғри келади. Кўп сонли мушаклар иштирок этган, ҳаракат фаоллиги юқори бўлган машқлар юрак - қон тизими фаолиятини яхшилашга ёрдам беради.

Аниқланган тобеликлар талабалар валеологик тарбияси жараёнида қўлланиладиган жисмоний машқларни танлашда ҳисобга олинадиган, илмий асосланган талабларни шлаб чиқиш имконини беради. Бу эса ўқув жараёнининг самарадорлигини таъминлайди.

Турли ёшдаги ва жинсдаги талабалар қон айланиши хусусиятлари устида олиб борилган тадқиқотлардан олинган натижалар қон айланишининг доимий индекси ва қон айланиши индекси ўртасида юқори боғлиқлик ($r=0,9$) борлигини аниқлаш имконини берди, ваҳоланки қон айланиши кўпайса қон айланиши ва моддалар алмашинуви яхшиланади. Айни пайтда қон айланиши индекси ва томирларнинг периферик қаршилиги ўртасида юқори салбий боғлиқлик ($r=-0,9$) мавжуд. Ҳаракат фаоллиги мушакларнинг қисқартирувчи ва насосли функциясини катталаштиради, бу эса вена қонини юрак томон юришини таъминлайди, томирларнинг периферик қаршилигини камайтиради юрак - қон тизими функцияси самарадорлигини оширади. Баён этилган омиллар талабалар валеологик тарбияси бўйича дарсларда қўлланиладиган воситаларни танлашда ҳисобга олиниши керак.

Шундай қилиб, мушак тизимининг маълум морфофункционал ҳолати - муҳим ҳаётий заруратдир, унинг даражаси эса мушаклар кучининг кўрсаткичларида акс эттиради. Бундан келиб чиқадики, саломатлик учун мушак тизимининг маълум даражаси зарур экан. Амалий машғулотларда ҳаракат фаоллигининг оширилиши, юқори елка айланаси, қорин пресси мушакларини мустаҳкамловчи воситаларни жисмоний машқлар таркибига киритиш, уларнинг тонусини кўтариш қоматни яхшилаш, қомат бузилишлари олдини олиш ҳаракатланувчи ва ички органлар фаолиятини яхшилайдди.

Юқорида баён этилганларни ҳисобга олиб ҳар томонлама тайёрлик инсоннинг жисмоний қобилиятини такомиллаштиришни талаб этади ва махсус машқлар орқали эришилувчи гармоник ривожланишнинг муҳим омили ҳисобланади, деган хулосага келиш мумкин.

Табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари саломатлиқни яхшилашнинг самарали воситаси сифатида

Қуёш радиацияси, ҳаво ва сув муҳитларининг хусусиятлари талабанинг саломатлигини мустаҳкамлаш, чиниқиш ва иш қобилиятини ошириш воситалари сифатида хизмат қилади.

Валеологик тарбия жараёнида табиий тадқиқотлар доирасида табиатнинг соғломлаштирувчи кучларидан икки йўналишда фойдаланилди:

1. Жисмоний тарбия машғулотларида қўшимча шароит сифатида (машғулотларнинг очиқ ҳавода ўтказилиши) фойдаланиш, бунда муҳитнинг табиий омиллари жисмоний машқлар таъсирини тўлдиради, кучайтиради ва фаоллаштиради;

2. Соғломлаштирувчи сузиш бўйича машғулотларни очиқ сув ҳавзаси (бассейн)да ташкил этиш, бунда табиий омиллар чиниқтириш ва соғломлаштиришнинг нисбатан мустақил воситалари сифатида дозалаштирилади.

Соғломлаштирувчи сузиш апрель ва октябрь ойларида ўтказилади. Ўзбекистон Республикаси Гидрометеорология маркази маълумотларига кўра бу йилнинг соғломлаштирувчи сузиш учун энг қулай вақтидир.

Табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник факторлар валеологик тарбия воситалари сифатида талабалар саломатлигини яхшилаш ва ўқув фаолияти самарасини оширишга ёрдам бери.

Тадқиқотларимиз ҳулосасига кўра табиий омиллар муҳитдаги чиниқтириш жисмоний машқлари организмнинг ташқи муҳит таъсирларига чидамлилигини оширади.

Очиқ ҳавода амалий машғулотлар стадионда 1.09. дан 30.11. гача ва 1.03. дан 1.06.гача ҳаво ҳарорати +10 дан +28 гача бўлган шароитда ўтказилади. Шунинг қайд этиш муҳимки, ҳаво ҳарорати +27 дан ошганда талабалар жисмоний машқларни гоҳ офтобда, гоҳ салқинда бажарадилар. Очиқ ҳавода ўтказилган тадқиқотлар давомида турли усуллардан фойдаланилди. Булар: қатъий регламентлаштирилган машқлар, ўйин ва мусобақа усули, сўз ва кўргазма орқали таъсир кўрсатиш ва ҳ.з. Турли усуллар қўлланилган комбинацияларни синаб кўриш натижасида ўйин ва мусобақа усулининг самарали бирикмаси аниқланди. Беллашувлар жараёнида рақобатчилик омили (тўсинларда тортилиш, ерга тиралиб қўлларни

букиш ва ёзиш), шунингдек уларни ташкил этиш ва ўтказиш шартлари (эришилган натижа учун рағбатлантириш) ўзгача руҳий кайфиятни яратади. Талаба рейтингини аниклаш жисмоний машқлар таъсирини кучайтиради ва организмнинг функционал имкониятларини максимал даражада намоён этишга ёрдам беради. Тадқиқотларнинг юкорида келтирилган натижаларининг кўрсатишича беллашувлар шароитида жисмоний тайёрлик мусобақа бўлмаган бошқа усуллар шароитидагига нисбатан анча олдинга силжийди.

Ўйинга нисбатан мусобақа пайтида руҳий ҳолат кучлироқ намоён бўлади.

Очиқ ҳаво шароитида қўлланилган ўйин ва мусобақа усуллари ва табиат кучлари ўқув фаолияти билан боғлиқ руҳий зўриқиш ва аудитория, ётоқхона, уй шароитида кўп вақт ўтириш натижасида ҳосил бўлган димиқишни бартараф этишга ёрдам беради. Чиниқиш руҳий чарчоқни енгади. Талабалар ўртасида шамоллаш касалликлари камайди, бу эса давоматнинг яхшиланишига сабаб бўлди.

Педагогик тадқиқотлар жараёнида жисмоний машқлар таъсирини белгиловчи омиллар аниқланди.

1. Ўқитувчи ва талабаларнинг шахсий хусусиятлари муҳим омил ҳисобланади. Ўқитиш икки ёқлама жараёндир. Жисмоний машқлар таъсири ўргатаётган ва ўрганаётган шахсларнинг ахлоқий сифатлари, билим даражаси, маҳорати, жисмоний ривожланиши, қизиқиши ва фаоллигига боғлиқдир.

2. Илмий омиллар талаба томондан валеологик тарбия қонуниятларини ўрганиш чораларини характерлайди. Жисмоний машқларнинг педагогик, психологик, физиологик томонлари қанчалик чуқур ишлаб чиқилган бўлса, улардан педагогик масалаларни ечишда шунчалик самарали фойдаланиш мумкин.

3. Методологик усуллар жисмоний машқларга қўйиладиган талаблар гуруҳини ўз ичига олади. Ўқитиш самараси танланган танланган машқларнинг талаба имкониятларига қанчалик мос келишига боғлиқдир. Индивидуализациялаштирилган ўқитиш жисмоний машқларни шахсий хусусиятларга мос танлаш, демакдир. Бу эса ўқувчидан тиббий, психологик, педагогик билимларни талаб этади. Талабаларнинг шахсий хусусиятларини билиш «педагог-талаба - педагог» педагогик ҳамкорлигининг базаси ҳисобланади.

Айни пайтда талабалар шахсий хусусиятларини аниклаш жисмоний машғулотлар таъсирини фаоллаштиради.

Жисмоний етилиш жараёнини индивидуаллаштириш машгулотларни дифференциалаш, уларни ўтиш йўллари, жисмоний юклама меъёрлари ва уларни бошқариш йўллари, машгулот турлари ва педагогик таъсир усуллари билан ифодаланади.

3.4. Саломатликни мустаҳкамлашнинг ноанъанавий воситалари

Соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг асосий воситалари-бу соғломлаштириш машқлари ва табиий омиллардир.

Маълумки, жисмоний машгулотлар организмнинг ташқи муҳитдаги салбий омиллар таъсирига чидамлилигини оширади, моддалар алмашинуви, қон айланишини яхшилайти, қайта тиклаш жараёнларини фаоллаштиради ва асаб тизимини мустаҳкамлайди.

Соғломлаштириш машқлари таъсири самарадорлигини ошириш мақсадида турли касалликларнинг олдини олуви ноанъанавий воситаларидан фойдаланиш тавсия этилади. (Масалан, соғломлаштирувчи югуриш, юриш, умуртқа поғонасини соғломлаштирувчи машқлар, шарқ яккакураши турлари ва ҳ.з.)

Соғломлаштирувчи югуриш

Маълумки, иқтисодий ривожланган мамлакатларда касалликлар ва инсонлар ўлимининг асосий сабабларидан бири юрак қон – томир тизими фаолиятининг бузилиши ҳисобланади. “Инсоннинг ёши унинг томирлари ёшига тенгдир.” деган иборага ҳеч ким шубҳа қилмаган. Юрак қон – томир тизими фаолиятини яхшилашга соғломлаштирувчи югуриш бўйича амалий машгулотлар ёрдам беради.

Соғломлаштирувчи югуриш билан шуғулланувчилар капиллярларининг зич тармоғи ёзилади, юрак қон – томир тизимининг эластиклиги анча ошади, мустаҳкамланади ва ёшаради.

Соғломлаштирувчи югуриш ҳаваскорлари чуқур ва тез тез нафас оладилар, юрак уриши минутига 50 - 60, айрим ҳолларда 40-50 мартани ташкил этади, ўпкалари сиғими югурмайдиганлар ўпкалари сиғимига нисбатан 20- 30 %га каттароқ бўлади.

Ўқув жараёни талабалардан максимал эътиборни, катта асабий кучланишни талаб этади. Бу ҳол айниқса бошланғич курсларда

адаптация кийинчиликлари муносабати билан янада мураккаб-лашади.

Доимий стресс ҳолати сустралган мушак фаоллиги, чет эл мутахассисларнинг фикрича купгина жиддий касалликларга сабаб булар экан.

Салбий хиссиётларнинг доимий таъсири остида стенокардия, гипертония, асаб зуриқиши, экзема, ошқозон яраси каби касалликлар ривожланади.

Олимлар жисмоний машқлар ва асаб зўриқшининг пасайиши ўртасида алоқа мавжудлигини исбот қилишган.

Енгил югуриш машқларига мутахассислар ақлий чарчашдан ҳалос этувчи ва айни пайтда тетиклик ва шодлик улашувчи восита сифатида қарашади. Шунинг учун амалий машғулотларда 20 дақиқадан 45 дақиқача 8- 10 км соат тезликда соғломлаштирувчи югуриш билан шуғулланиш тавсия этилади.

Югуришни яхшиловчи машқлар

Тиззаларни баланд кўтариб, қўлларни силкитиб (ўнг қўл ва чап оёқни кўтариб, чап қўл ва ўнг оёқни кўтариб) 0,5- 1 дақиқа оддий юриш. Қўллар белда оёқ товонларида 0,5 дақиқа юриш. Оёқ учида қўлларни силкитиб 0,5- 1 дақиқа юриш. қўллар белда, ярим ўтирган ҳолатда 0,5 дақиқа юриш. қўллар билан навбатма навбат олдга зарбани имитация қилиб, ярим ўтирган ҳолатда 0,5 дақиқа юриш.

Оёқларни тик кўтариб (генералча қадам) 0,5 дақиқа юриш. қўлларни олдинга узатиб, ярим ўтирган ҳолатда 0,5 дақиқа юриш. қўлларни тепага баланд кўтариб, оёқ учида орқага 0,5 дақиқа юриш. қўлларни бошга қўйиб, оёқ учида ёнлама 0,5 дақиқа юриш. Оддий юриш 0,5 дақиқа.

Соғломлаштирувчи юриш

П.Брег юришни “барча машқларнинг қироли” деб атаган, япон мутахассислари эса кунига “10 минг қадам юриш” тавсия этадилар.

Н.Амосов “Агар юрганда юрак уриши минутига 120 мартани ташкил этмас экан, бундай юриш вақтни бекорга сарфлаш демак-дир”, деган эди.

Юриш ҳаракат тезлиги соатига 5- 6 км ни ташкил этсагина фойдали бўлади. Бунда инсон албатта терлаши ва чарчоқни ҳис этиши керак.

Умуртқа поғона профилактикаси ва умурткани соғломлаштирувчи машқлар

Бундай машқларни бажаришда П.Брег қуйидаги қоидаларга амал қилишни тавсия этади:

кескин ҳаракатлар қилмаслик;
машқларни ўз имкониятларидан келиб чиқиб бажариш;
машқларни ҳаракатнинг максимал амплитудаси бўйича бажармаслик.

П.Брегнинг таъкидлашича, умуртқа тузилаётганда мушаклар ва бўғимлар кучаяди ва нормал коматни шакллантиради. Қон айланиши яхшиланади. Бошқарувчи асбоблардаги босим пасайса барча ички аъзолар мустаҳкамланади, нафас олиш чуқурлашади ва барча хужайралар кислород билан тўйинади. Ҳар бир машқ 3 - 10 мартадан бажарилади.

1-машқ. Полга олд тараф билан ётиб, тосни кўтаринг ва орқани ёй шаклида қайиринг. Танани қафтлар ва оёқ панжалари кўтариб туради. Тос қисм бошдан баландроқда туриши лозим. Оёқларни елка кенгликда ёйинг. Тиззалар ва гирсақларни тўғр-ланг. Тосни деярли полгача туширинг. Оёқлар ва қўллар тўғри ҳолатда. Бошни кўтаринг ва кескин орқага эгинг. Тосни мумкин қадар пастга, кейин мумкин қадар баландга кўтаринг ва орқани қайиринг.

2-машқ. Бу машқ асосан жигар ва буйракка борувчи асабларни мустаҳкамлашга мўлжалланган. У асаб бузилишлари натижасида юзага келган касалликларни енгилаштишга ёрдам беради. Эрта қариб қолган, бўш жигар, қотиб қолган буйраклар ушбу машқларни бажариш натижасида яна яхши ишлай бошлайди. Полга олд тараф билан (лицом вниз) ётинг, тосни кўтаринг ва орқани қайиринг. Тана қафтга ва оёқ бармоқларига таянади. Қўл ва оёқлар тўғри ҳолатда. Тосни мумкин қадар чапга буринг, чап биқинни имкон қадар пастроқ тушуриг. Худди шу машқни ўнг томонга қараб бажаринг. Оёқ ва қўлларни букмасликка ҳаракат қилинг.

3-машқ. Бу машқда умуртқа поғона тепадан пастга томон бўш ҳолатга келадиган. Ҳар бир асаб маркази жалб этилган.

Тос қисми бир ҳолати енгиллашади. Умуртқага бириккан мушаклар мустаҳкамланади.

Бошланғич ҳолат. Полга ўтиринг, қўллар орқада тосни кўтаринг. Бу машқ тез темпда бажарилади.

4-машқ. Ушбу машқ умуртқанинг ошқозонни бошқарувчи асаблари тўпланган қисмига яхши куч беради. Полга чалқанча ётинг, оёқларни узатинг, қўлларни ёнга қўйинг. Оёқларингизни букинг, қўлларингиз билан уларни кучоклаб, кўкрагингизга тортинг. Гавдангизни шундай ҳолатга 5 секунд ушлаб туринг.

5 -машқ. Бу машқ умуртқани тортишга ёрдам берувчи муҳим мушаклардан бири. Бундан ташқари у асабларни жалб этиб йўғон ичакка куч бағишлайди. Бошланғич ҳолат худди 1- машқникидек. Полга олд тараф билан ётиб, тосни кўтаринг ва орқани ёй шаклида қайиринг, бошингизни настига қаратиб тўғри ҳолатдаги оёқ ва қўлларга таянинг. Шу ҳолатда хонани айланиб чиқинг.

Гимнастик скамейкада бажариладиган машқлар

Бошланғич ҳолат. Ўтиринг ҳар бир тарафга 20-30 мартадан бурилинг; оёқларни икки тарафга ёйиб олдинга 20-30 мартадан эгилинг.

Бошланғич ҳолат. Чалқанча ётинг. Оёқларни бошга қараб 20-30 марта олиб боринг.

Бошланғич ҳолат. Ўтиринг, оёқларни “велосипед” қилиб 20-30 марта букиб ёзинг; букилган оёқларни ҳар бир тарафга 20-30 мартадан қимирлатинг.

Бошланғич ҳолат. Чалқанча ўтиринг оёқларни 20-30 марта бошга кетма-кет олиб боринг (велосипед).

Бошланғич ҳолат. Ўтиринг, тиззадан букилган оёқларни кўтаринг (ўнг оёқни ўнга чап оёқни чапга) 20-30 марта; қўллар бошнинг орқасида, ўнга ва чапга букинг, бунда ҳар бир тарафга 20-30 мартадан эгилиб, бошни ўтиргичга текизишга ҳаракат қилинг.

Хитойча цигун терапия

Цигун шарқ яккакураши барча тизимларининг асосига кириб, хитой миллий маданиятининг бир қисми ҳисобланади. Наҳорда тротуарлар, йўл чеккалари, хиёбонлар ўзига хос спорт майдончаларига айланади ва турли ёш эъти инсонлар: эркаклар, аёллар, бола-

лар, кариалар, ҳеч кимга этибор бермай Цигун ва У-ШУ билан шуғулланадилар.

Цигун хитой тиббиёти хазинасидаги нодир мерослардан бири бўлиб, уч минг йиллик тарихга эга. Бу тиббий даволаниш ва саломатликни мустаҳкамлашнинг миллий хусусиятларга эга самарали воситасидир.

Цигун турли касалликларнинг олдини олиш, уларни даволаш, саломатликни асраш ва мустаҳкамлаш, эрта қаришнинг олдини олиш, шунингдек, умрни узайтиришда фаол рол ўйнайди.

Айниқса, сурункали ва мураккаб касалликларни даволашда унинг таъсири катта. Мана шунинг учун қадимда Цигунни “Касалликларни бартараф этувчи ва ҳаётни узайтирувчи усул” деб атаган.

Терапевтик ва соғломлаштирувчи йога

И.П. Березин турли нохуш ҳолатлар ва сурункали касалликларни даволаш, уларнинг олдини олиш йога учун чўт эмаслигини қайд этади. Бу ўз танаши ва онгини бошқаришни такомиллаштириш, ўзликни англаб етиш ёрдамида даволаниш, табиат ва инсоний ҳаракатлар уйғунлигига эришиш демакдир.

1988 йилда “Физкультура и спорт” журнали томондан “Йога соғломлаштириш тизими сифатида” мунозара ташкил этилган эди.

Мунозарага ҳулоса ясаб, шундай дейилган эди. Йога ҳақида соғломлаштирувчи гимнастиканинг бир кўриниши сифатида гипирсак, бу тизимни соддалаштириб юборган бўламиз. Хатха йога амалда жуда кенг қўлланилади: пронаямү (нафас олишнинг ўзига хос муҳим кўриниши), тозалашни муолажалари (рухий тозаланиш ҳам шунга киради.) дисталогия масалалари (шу жумладан даволовчи очлик), меҳнат, дам олиш, ухлаш режими, таълимотнинг ахлоқий томонлари билан боғлиқ тавсияларни ўз ичига олади.

Терапевтик йога турли машқлар ёрдмида ўз-ўзини даволаш гузимидир. Йога таълимотига кўра нотўғри ҳаёт тарзини юритиш, ёмон одамлар, нотўғри овқатланиш, индивидум ҳаётида муҳим ўрин тутувчи предметлар тўғрисида нотўғри тассавурга эга бўлиши турли касалликлар, бё ҳолликларга сабаб бўлади.

У-ШУ соғломлаштирувчи тизими

У-ШУ профилактик ва даволаш гимнастикаси тизимлари билан узвий боғлиқдир. У-ШУ нинг даволовчи ва соғломлаштирувчи қирралари халқ тиббиётининг ажралмас қисмини ташкил этади. Хитой манбаларида қайд этилишича, У-ШУ тизимини эгаллаган инсон танасининг ҳимоя хусусиятларини оширади; мунтазам машқлар мустаҳкам соғлиқка эришишга ёрдам беради ва умрни узайтиради.

У-ШУ, шартли равишда, уч йўналишга эга соғломлаштирувчи, спорт ва ҳарбий амалий йўналишлар.

Соғломлаштирувчи у-шу гимнастик машқлар, тананинг асосий (сон, қўл, оёқ) ҳаракатлари жойини ўзгартириш пластикасини ишлаш, нафас олиш машқлари, массаж комплексларини ўз ичига олади. Гао деб аталувчи машқлар комплекси юқорида айтиб ўтилган элементларни ўз ичига олади.

У-ШУ гимнастикаси билан шуғулланиш куч, чайирлик, ҳаракатлар координатциясини ривожлантиради, катта соғломлаштириш профилактик аҳамиятга эга, ижобий психофирик таъсир кўрсатади, энг муҳими, жисмоний тайёргарлик даражаси турлича бўлган инсонларнинг барчаси бу гимнастика билан шуғулланиши имкониятига эга.

Япон тадқиқотчиларининг фикрича У-ШУ машғулотлари конвейр линияларида меҳнат унимдорлигини оширишга ёрдам беради.

Бу машқлардан мактабларда, ўрта махсус ўқув юртларида, олий ўқув юртларида чарчокни бартараф этиш, ўқув ва ишлаб чиқариш фаолиятига тетиклик бағишлаш учун ишлаб чиқариш гимнастикаси сифатида фойдаланиш мумкин.

Хитой гимнастикаси

Тайкзицюань хитой маданиятининг ажойиб бир кўриниши бўлиб, соғломлаштиришнинг самарали тизими ва инсон қалбининг энг эзгу қирралари тўғрисидаги таълимотни ўз ичига олади. Тайкзицюань ёрдамида ўзини бўш қўйиш, юмшоқлик, уйғунликнинг табиий тамойиллари тикланади.

Нафас олиш ва ҳаракатлар билан бирлаштирилган психоконцентрациянинг рационал усуллари организмни яхшилайдди, ақлий ва рухий чарчашни бартараф этади.

Нафас олиш ва концентрация усуллариининг бош мия фаолиятини яхшилаш, организмнинг кўпгина функцияларига ижобий таъсир этиши олимлар томонидан исбот қилнган. Тайкзицюань соғломлаштирувчи вазифалари жуда ажойиб. Бундан ташқари бу тизим билан мунтазам шуғулланиш кўпгина касалликларни даволашда жуда кўл келади. Шу сабабли Хитойда Тайкзицюаньдан нафакат соғломлаштирувчи тизим, балки терапияга ҳамроҳ кўриниши сифатида ҳам фойдаланилади. Ошқозон - ичак йўли касалликларида бундай машғулотлар ошқозон ва ўн икки бармоқли ичак ярасининг тез битишига, гастроптоз ва сурункали гастрит энтрит касалликларини даволашда ёрдам беради. Улардан юрак томир тизими касаликлари: юрак томирларининг зараланиши гипертония, гипотония, қон айланиши етишмовчилиги, атеросклерозни даволашда ҳам фойдаланилади.

Тайкзицюань машғулотлари конда альбумин сонини оширади, глобулин ва холестерин таркибини камайтиради ва атеросклезнинг олди олинади.

Ҳозирги кунда Хитой профилакториялари ва шифохоналарида Тайкзицюань беморларни реабилитация қилишда кучли восита ҳисобланади.

Суяк касалликларини олдини олиш

Суяклар усти юпка кемирчак билан қопланган. Бу кемирчак пластинкалари жуда силлик, шунинг учун улар бир-бирига тегиб сирпапганда ишқаланиш жуда юқори бўлади. Бундан ташқари суяклар бир бирига уланган жой сумка ёки капсулага киради. Суяк сумкасининг ички сирти маҳсус суяқлик ажратади, бу суяқлик суякларга суртилиб камроқ ишқаланиш билан ҳаракатланиш имконини беради. Бу суяқликнинг ўзига хос хусусияти шундаки, суяклар камча кўп ишласа суяқлик шунча кўп ажралиб чиқади.

Академик Н.М. -Амосовнинг фикрига кўра соғломлаштирувчи машқларнинг ҳажми инсоннинг жисмоний аҳволдан келиб чиқиш керак. 20-30 ёшгача ҳаракат (такрорлашла) қилиш кифоя. Агар суякларингизда оғрик пайдо бўлган ва ёшингиз 40 дан ошган бўлса ҳар бир суяк учун ҳаракатлар дозаси 50 дан 100 гача

кўтарилади. Суяклар зарарланганлиги яққол бўлса, Н.М. Амосовнинг фикрича ҳар бир суяк учун такрорлашлар 200 - 300 та бўлиши керак. Яъни, ёшинг қанчалик катта бўлса суяк касалликларининг олдини олиш учун кўпроқ вақт кўпроқ ҳаракат қилиш лозим.

Машқлар комплекси

1. Туриш: оёқлар ёзилган, қўллар пастда. Ҳар 1:4 ҳисобда бошни олдинга, орқага, ўнгга, чапга эгиш.

2. Туриш: оёқлар ёзилган, қўллар икки ёнга узатилган, ҳар бир ҳисобда қўл билакларини айлантириб ҳаракатлантириш.

3. Туриш: оёқлар ёзилган, қўллар икки ёнга узатилган, ҳар бир ҳисобда қўлларини айлантириб ҳаракатлантириш.

4. Туриш: оёқлар ёзилган, қўлларда гимнастика таёғи ва скакалка. қўлларни юқорига тўғри узатинг ва елка суякларини ишлатиб айлана ҳосил қилинг ва бошланғич ҳолатга қайтинг.

5. Туриш: оёқлар ёзилган, қўллар белда 1:3 ҳисобда гавдани чапга, олдга, ўнгга пружинали эгиш.

6. Туриш: оёқлар ёзилган, қўллар белда 1:3 ҳисобда гавдани эгиб ўнг қўл билан чап оёққа пружинали эгиш, 4 ҳисобда бошланғич ҳолатга қайтиш. Худди шу машқни чап қўл билан ўнг оёққа пружинали эгиб такрорланг. эгилгандан бармоқлар учи ёки кафт билан полга тегишга ҳаракат қилинг.

7. Оёқларни кенг ёзинг. Ҳар бир ҳисобда қўлларни ёнгга ёзиб ўнгга, олдга, чапга, эгилинг.

8. Туриш: оёқлар ёзилган, қўллар белда 1:4 ҳисобда гавдани ўнгга, 5:8 ҳисобда чапга айлантириб ҳаракатлантиринг.

9. Туриш: оёқлар ёзилган, қўллар ёнга 1 деганда тиззани бир оз букиб орқага эгилинг, қўлларингиз билан товонларингизга тегизинг, 2 деганда бошланғич ҳолатга қайтинг.

10. Туриш: оёқлар ёзилган, қўллар олдга узатилган. Оёқларни навбатма- навбат силтаб кўтариб қўлларга тегизинг.

Машқлар турган жойда, юриб, секин югуриб, 20- 30 мартадан бажарилади.

Баскетбол, футбол, қўл тўпи, теннис, бадминтон ва бошқа спорт ўйинлари голеностопний, колений ва елка суяклари профилактикасида самарали восита ҳисобланади.

Мураббий М.Тартаковский гавда тузилишини яхшилаш учун машқлар комплексини ишлаб чиқди. Қорин мушаклари бўйи ёки бел ҳажми меъёрга тўғри келмайдиганлар учун бу комплекс жуда фойдали. Бу ерда эркак ва аёллар учун бир хил машқлар берилган бўлса ҳам мунтазам шуғулланиш давомида гавда тузилишининг ўзига хос хусусиятлари туфайли турлича бўлади (эркаклар қорни ва орқаси мушаклари ажралиб турадиган, аёлларда мушаклар рельефи текисланиб, юмшоқ бўлиб қолади).

Индивидуал комплекс ўз ичига қийинчилик даражаси унга баланд бўлмаган 8 машқни ўз ичига олади. Тана ҳолати ўзгармаган ҳолда мушаклар тортилишига нафас олиш, бўшашишга нафас чиқариш мос келади. Машқларни ётиб бажараётганда корпус ҳолатини қўллар билан, оёқлар ҳолатини таянч ёрдамида қўллаб туриш мумкин. Бир томонга бажариладиган машқларни, албатта иккинчи тарафга ҳам шунча марта такрорлаш керак.

Биринчи машғулотдан сўнг мушаклар оғриши мумкин. Бу нормал юклама натижаси бўлиб, машғулотларни тўхтатишга сабаб бўла олмайди.

Машқлар

1. Чалқанча ётинг.

1) қўлларни икки ёнга кафтларни пастга қаратиб узатинг. Юқори кўтарилган оёқни гоҳ ўнгга, гоҳ чапга туширинг.

2) худди шу машқни икки оёқда бажаринг.

3) икки оёқни ҳавода айлантиринг.

2. Қоринга ётинг.

1) кафтларингиз билан полга таянинг қўлларни тўғирлаб, бошни, корпусни кўтариб эгилинг.

2) қўллар орқага "боғланган". Оёқни полдан узмай қайрилиг

3. Чалқанча ётинг.

1) оёқларни букинг 45 градус бурчакда ёзинг ва туширинг.

2) оёқларни тўғри кўтаринг, букинг ва бошланғич ҳолатга қайтинг.

3) оёқларни тўғри кўтариб уларни бош орқасидаги полга тегизишга ҳаракат қилинг.

4. Ёнбош ётинг.

1) чап қўл кўкрак олдида, ўнг қўл орқада таянч ҳосил қилади.

2) оёқларни тўғри тутиб кўтаринг.

3) қўллар бошнинг орқасида корпусни кўтаринг.

5. Чалқанча ётинг.

1) қўллар бошнинг орқасида. Товонларни полга тираб, тосни кўтаринг куракларда “кўприк” ҳосил қилинг.

2) кафтларни полга тираниг.

3) қўлларга, товонларга ва бошга суяниб “кўприк” ясанг.

4) худди шуни, қўлларни тўғри тутиб бажаринг.

6. Қоринга ётинг.

1) оёқларни навбатма навбат тўғри кўтаринг.

2) қўлларингиз билан тўпиқларни ушлаб эгилинг.

3) қўлларни тана бўйлаб қўйиб кафтларни пастга қаратинг. қўлларга таяниб, оёқларни тўғри кўтаринг.

7. Чалқанча ётинг.

1) қўлларнинг ёрдамисиз ўтиринг.

2) оёқларни кенгрок ёзинг, қўллар бошнинг орқасида, полга эгилинг.

3) худди шундай, тўғри қўллар бошнинг орқасида. Ўтириш ҳолатига ўтинг, оёқларга эгилинг.

8. Чалқанча ётинг.

1) қўллар бошнинг орқасида. Оёқлар билан “вело-сипед” ҳаракатини бажаринг.

2) 45градус бурчак остида кўтаришган тўғри оёқлар билан “қайчи” ҳаракатини бажаринг.

3) тўғри оёқлар билан карама- қарши тарафга ҳаракатини бажаринг.

Машғулотни югуриш, юриш ва нафас олиш машқлари билан тугатинг.

3.5. Бўш вақтдан тўғри фойдаланишга ўрагатиш

Оммавий жисмоний тарбия машғулотларини ривожлантиришнинг асосий мақсади саломатликни мустаҳкамлашдир.

Турли мамлакатларда соғломлаштириш ишлари қандай йўлга қўйилгани билан танишиб чиқамиз.

Чет эл мактабларида жисмоний тарбия машғулотларига болалик йиллариданоқ барқарор, энг муҳими онгли кизиқиш уйғотиш бўйича бир қатор усуллар муваффақият билан тадбиқ этиб келинмоқда. Кўп ҳолларда жисмоний тарбия дарсларининг якуний ўқув

мақсади айнан шундай белгиланади. Ушбу мақсадга эришишнинг асосий усули ҳаракат фаоллигига кизикишни тарбиялашдир.

Турли мамлакатларда жисмоний тарбия масалалари бўйича назарий машғулотлар турлича номланади, аммо уларнинг барчаси ягона соғломлаштириш йўналишига эга. АҚШ ва Японияда “Соғлом ҳаёт тарзига ўргатиш”; Австралияда “Бўш вақтдан тўғри фойдаланишга ўргатиш”; Финляндияда “Соғлом ҳаёт тарзи кўникмаларини шакллантириш”.

Японияда “Соғлом ҳаёт тарзига ўргатиш” болалар боғчасининг катта гуруҳиданоқ бошланади.

Австралия соғлиқни сақлаш, жисмоний тарбия ва фаол дам олиш масалалари бўйича кенгаш мутахассислари, бўш вақтдан тўғри фойдаланишга ўргатишни фаолиятларининг муҳим соҳаларидан бири ҳисоблашади. Кенгаш юқорида қайд этилган предметни таълимнинг мажбурий дастурига киритиш бўйича фаол иш олиб бормоқда.

Уз навбатида, Калифорния соғлиқни сақлаш, жисмоний тарбия фаол дам олиш ва рақселар масалалари бўйича ассоциацияси томонидан саломатлик бўлимини яратиш бўйича қарор қабул қилинган. Ушбу ассоциация вазифаларига Калифорния штатининг барча умумий таълим мактабларида саломатлик мактаб дастурларини киритиш киради. Бу дастурлар ўсиб келаётган авлодда саломатлиени асраш ва мустаҳкамлаш борасида қарор қабул қилиш кўникмаларини шакллантиришга ёрдам беради. Машғулотларни болалар боғчасидан тортиб умумий таълим мактабларининг 12 синфигача ўтказиш режалаштирилган. Шуни қайд этиш лозимки, ҳозирда АҚШ нинг кўпгина штатларида бундай дастурлар аллақачон тадбиқ этилган. Уларнинг самарадорлиги ва мақсадга мувофиқлиги амалиётда исботини топди. Болалар, ўқувчи ва талаба ёшлар учун очик ҳавода жисмоний машқлар бажариш уларнинг жисмоний ва ақлий камолотига ёрдам берувчи муҳим омил эканлиги барчага маълум.

Ҳаракатли, миллий ва спорт ўйинлари нафақат дам олиш воситаси, балки улар жисмоний, шунингдек ақлий ривожланишининг ва муҳим бетақдор воситасидир.

Турли-туман ҳаракатли машғулотлар турли аъзолар, айниқ-са, ўпка фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади. Бу мақсадга эришишнинг энг табиий воситаси бу югуришдир. Чунки югурганда энг кўп мушаклар ҳаракатга келади. Айни пайтда тез югириш терининг

буғлантириш фаолиятини кучайтиради, натижада углекислоталар ва тери чиқиндилари танадан тезроқ чиқиб кетади ва бу эса саломатликни мустаҳкамлашга ёрдам беради.

Ҳаракатли машғулотлар овқат ҳазм бўлиши ва уйкуга ҳам яхши таъсир кўрсатади. Жисмоний машқлар ва очик ҳавода кўпроқ бўлиши модда алмашувини тезлаштиради: ишлатилган моддаларнинг ажралиб чиқиши овқат қабул қилиш эҳтиёжини пайдо қилади.

Жисмоний машқларнинг инсоннинг руҳий ва жисмоний ҳолатига таъсирини ҳам қайд этиш муҳим. Ҳаракат фаоллиги ҳордиқ чиқариш ва бўш вақтни ўтказиш воситаси сифатида инсонда осойишта ва ёқимли кайфият уйғотади, инсон ўзидан, атрофдагилардан, турмушдан қониқиш ҳиссини туяди. Бундай руҳий осойишталик жисмоний ҳолатга ижобий таъсир кўрсатади.

Шу сабабли ёшларни бўш вақтдан рационал фойдаланишга ўргатиш жуда муҳимдир.

Кросс ва эстафеталар

Кросс бу табиий шароитда турли баландликлар, пастликлар ва бошқа тўсиклардан ошиб югиришдир. Кросс ёшларни тез ҳаракатланиш, мўлжални тўғри олиш, табиий тўсикларни енгиш, ўз кучини тўғри баҳолаш ва сарфлаш кўникмаларини тарбиялайди.

Эстафеталар гуруҳли мусобақа бўлиб, жисмоний машқларнинг турли кўринишлари (ютиш, югуриш, сузиш, ва гимнастика, спорт ўйинлари элементларини ўз ичига олган спорт турлари.) бўйича ўтказилиши мумкин. У жисмоний машқларнинг бир кўриниши ёки бир неча кўринишлари комбинацияси бўйича ташкил этилиши ҳам мумкин.

Эстафеталар бир жинс вакилларида иборат гуруҳлар ёки йигит ва қизлардин иборат командалар ўртасида ўтказилади.

Эстафеталар юкори эмоционаллик билан ажралиб туради, иштирокчилар катта жисмоний ва руҳий зўриқиш оладилар. Шунинг учун эстафеталарга маълум жисмоний тайёргарликка эга йигит ва қизлар жалб этилади.

Согломлаштирувчи сузиш ва сув ўйинлари

Сузиш ва сув ўйинлари, қуйи ва ҳаво чиниқишлари билан комплекс мусобакалар асаб, нафас олиш, юрак томир, ҳазм қилиш

тизимлари функцияси ва тузилишида, шунингдек ҳаракат аппарати, қон таркибида ижобий ўзгаришларни келтириб чиқаради.

Чўмилиш ва сузиш вақтида сув ва ташқи факторларнинг мунгазам таъсири организмда барқарор кўникиш реакцияларини ишлаб чиқаради бу марказий асаб тизимига, у орқали бутун аъзолар ва тизимлар функцияларига ижобий таъсир кўрсатади. Гидроаэробика жисмоний машқларни сувда бажаришдир.

Спорт ўйинлари

Кичик майдонда кичрайтирилган дарвозалар билан, оз сонли ўйинчилар билан (2х2, 3х3) битта ёки иккита гол билан футбол ўйнаш. Кўп гол урган команда голиб ҳисобланиди.

Ип тартиб оз сонли иштирокчилар (2х2, 3х3) билан волейбол ёки бадминтон ўйнаш. Ҳар бир йўқотилган тўп учун рақиб гуруҳга очко берилади. Ўйин 8 та тўп йўқотишгача ўйналади.

Жисмоний машқларнинг турли кўринишлари бўйича мусобақалар

Дарахт шоҳида ким кўп тортилади: бошланғич ҳолат ётишдан бир минут давомида гавдасини кўтариш; ётган ҳолда қўлларни букиб ёзиш; тош кўтариш.

Миллий ва ҳаракатли ўйинлар

Дам олиш вақтида “Оқ тол”, “Оқ суяк”, “Оқ теракми, кўк терак”, каби ўйинларни ўйнаш тавсия этилади.

Дам олиш кунини туристик саёҳат

Дам олиш кунини туристик саёҳат қилиш жисмоний тарбиянинг кенг тарқалган тикланиш (реакрацион) шакилларидан биридир. Унинг асосий вазифаси ўқув, меҳнат фаолиятдан чарчаш ҳиссини бартараф етиш, иш қobiliятини тиклаш.

Туристик саёҳатда мушаклар насоси фаол ҳаракат қилади, натижада вена қони ва лимфатик суюқлик тез юришади ва уларнинг озикланиши, модда алмашуви фаоллашади.

Жисмоний юклама кунлар сони (1-2 кун) бир кунда ўтилиши лозим бўлган масофа, юклама ҳажми, ҳаракат тезлиги, олиб ўти-

лиши лозим бўлган юк оғирлиги билан регламентлаштирилади. 10-20 км масофада ҳаракат тезлиги 4-5 км/соат, дам олиш оралиғи 10-15 минут, йўл юриш вақти 45-50 минут бўлиши тавсия этилади.

Ҳаракат регламентлаштини шундай тузиш керакки, йўлнинг катта қисмини дам олиш жойигача юриб ўтиш керак, ҳаракатни қоронғу тушишидан бир соат олдин, тунда ухлаш учун жой тайёрлаш учун тўхтатиш лозим.

Туристик саёҳат вамологик тарбиянинг кенг тарқалган шаклидир. Туристик саёҳат талабаларнинг ҳаракат сифатларини ривожлантирувчи таъсир кўрсатади, чидамлилигини оширади, кучига куч қўшади, ақлий ва жисмоний меҳнат қobiliятига яққол тикловчи таъсир кўрсатади.

Туризмнинг ривожлантирувчи ва ҳаракатли ўйинлар билан уйғунлашганда ошади. Туризмда юкламанинг бир меъёрадаги интенсивлиги бўш тайёрланган талабаларни ҳам жалб этишга имкон беради.

Қалит сўзлар: ўқитиш, машғулотлар шакли, рационал усуллар, ноанъанавий воситалар, соғломлаштирувчи жисмоний тарбия, вамологик таълим.

Назорат учун саволлар:

1. Валеология бўйича ўқув машғулотлар шакллари.
2. Саломатликни яхшилашнинг ноанъанавий воситаларини айтинг.
3. Саломатликни яхшилашнинг рационал усулларини асослаб беринг.
4. Саломатликни яхшилашнинг усулларини самарали усулларини биласиз.
5. Бўш вақтдан фойдаланишнинг қандай шакл ва воситаларини биласиз?
6. Табиатнинг соғломлаштирувчи кучларини асослаб беринг.

Адабиётлар:

- Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М., 1987.
- Брегг П. Программа по оздоровлению позвоночника. М., МП "Ритм", 1992.
- Березин Н.П. Здоровье и о здоровье. "Твое здоровье", 1990, №7.
- Змоновский Ю.Ф. К здоровью без лекарств. М., ФИС, 1990.

Китайская цигун-терапия (Перев с. англ. С.К. Брешина. г.⁴, 1991.

Куликов Ю.А., Худойбердиев Р. И. Жизнь в движении. Т., 1987.

Тартаковский М. Уроки физической гармонии. М., 1983.

Маслов А.А., Подцеколкин А.М. Уроки китайской гимнастики. М., 1990.

4-БОБ. ТАЛАБАЛАРГА ВАЛЕОЛОГИЯДАН ТАЪЛИМ БЕРИШНИНГ ФАОЛ УСУЛЛАРИ

Педагогик тизим - педагогик мақадларга бўйсундирилган структуравий ва функционал компонентларнинг йиғиндисидир.

«Талаба-педагог-талаба» педагогик тизими интерактив ўқитишнинг асоси ҳисобланади.

Педагогик тизим мақсадлари педагогик жараён орқали ҳаётга тадбиқ этилади. Педагогик жараён, бир томондан, ўзи ҳаракат қилувчи жараён (яъни, унинг иштирокчилари ихтиёри ёки уларнинг ихтиёрига қаршилигига қарамай амалга ошаверади), иккинчи томондан, у бошқарилувчи жараён (яъни, тизимнинг якуний мақсадларига бўйсунган беҳисоб педагогик вазифаларни ечиш орқали амалга оширилади).

Валеологияга ўқитиш педагогик тизими жараёнда педагог (субъект) ва талаба (объект)нинг ишгирокини назарда тутаяди, бу ерда бошқарувчи ва йўналтирувчи роль педагог зиммасида бўлади.

Педагогик фаолиятнинг иккиёқламалилиги объектнинг ўзига ҳослиги билан тушунтирилади: талаба таъсири пассив қабул қилмайди, балки ўз фаолиятининг субъекти сифатида ўзи ҳам фаол ҳаракат қилади.

Валеологияга ўқитиш педагогик тизимининг мақсади - ҳар томонлама етук инсонни, ривожланаётган давлатнинг онгли ва фаол қурувчисини тарбиялаш.

Ушбу педагогик соғломлаштириш тизимининг пайдо бўлиши, энг аввало, жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, жисмоний ва функционал тайёрлик диагностикасини амалга ошириш ва шу асосда соғломлаштирувчи жисмоний тарбия дастурини тузиш ва жисмоний етуқликни самарали бошқариш зарурияти сабаб бўлган. Шунинг учун «талаба-педагог-талаба» педагогик тизимида биринчи ўринда талабанинг жисмоний ҳолатини баҳолаш, кейин эса соғломлаштирувчи жисмоний тарбия шакллари, воситалари ва усуллари танлаш ва жисмоний машқлар коррекцияси туради. Шунда валеологик тарбия жараёнида асосий йўналиш инсоннинг жисмоний етуқликка эриштирувчи педагогик - соғломлаштириш тизими характерини касб этади, бу эса саломатликни яхшилаш ва асрашга ёрдам беради. Фақат шу шарт баҳарилгандagina «талаба-педагог-талаба» тизими инсонни жисмоний етуқликка эриштириш

бўйича махсус ташкил этилган, бир мақсадга йўналтирилган жараёнинг бошқарилувчи педагогик тизимига айланади.

Қуйидагиларни қайд этиш жуда муҳим:

1. Ушбу педагогик тизимнинг пайдо бўлишига соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг турли касалликларнинг олдини олувчи асос сифатидаги аҳамиятининг ўсиши сабаб бўлади.

2. Тизим билимлар, амалий тажриба йиғилгандагина пайдо бўлади.

3. Тизим талабалар билан ўзаро муносабат воситалари ишлаб чиқилгандагина пайдо бўлади.

4. Талабалар - ушбу тизимнинг зарурий компонентиدير.

5. Ўқув-тарбиявий-соғломлаштириш жараёни мақсадлари-ни англаб етган, махсус ўқув ва тарбиявий ахборотга эга бўлган, педагогик таъсир кўрсатишнинг шакл ва усулларида фойдаланишни билган педагог - ушбу педагогик тизимнинг пайдо бўлиши ва функцияланишининг зарурий шартидир.

Шундай қилиб «талаба-педагог-талаба» бошқарилувчи педагогик тизим педагогик тизимларнинг барча талабларига жавоб беради: барқарор, турғун, катъий ташкил этилган, структуравий ва функционал компонентларнинг ўзаро ҳаракатига, тартибга келтирилганлик ва йўналтирилганликнинг юқори даражасига эга.

«Талаба-педагог-талаба» педагогик тизими функцияланишининг самараси шахсни жисмоний етукликка эриштириш жараёнини бошқариш ташкилотчилигига боғлиқлиги асослаб берилган.

«Педагог-талаба-педагог» педагогик ҳамкорлигининг асоси бошқарилувчи педагогик тизим бўлса ва у шахс шаклланишининг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олса жисмоний етукликка эришиш самарадорлигининг онгини экспериментал исботланган. Валеологик тарбияни бундай ташкил этиш жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёрлик, умуман эса, жисмоний ҳолат ва саломатликни яхшилаш учун педагогик фаолиятни муайян мақсадда амалга ошириш имконини беради.

4.1. Талабаларнинг жисмоний ривожланишини бошқариш

Педагогик соғломлаштириш тизимини бошқариш мураккаб ва кўп қиррали жараён. Жисмоний ривожланишни назорат қилиш ва зарур бўлганда коррекция қилиш, шунингдек талаба шахси

характеристикасини норматив кўрсаткичлар билан мутаносблигини таққослаш унинг асосий элементлари ҳисобланади.

Бошқарув талаба организми шакл ва функцияларини жисмонан ривожлантириш бўйича махсус ташкил этилган, мақсадли, мунтазам фаолият сифатида кўриб чиқилади. Умуман олганда, бошқарув педагогик таъсирни назорат қилиш бўйича бир-бири билан ҳамбарчас боғлиқ характерларнинг ёпик циклидир.

Ўтказган табиий экспериментлар натижасига кўра шахснинг жисмоний ривожланишини самарали бошқариш учун талабанинг (типологик хусусиятлари ҳисобга олинган) ҳар томонлама тайёрлиги тўғрисида, педагогик назорат ёрдамида жисмоний аҳволи ҳақида мунтазам равишда ахборот олиниши ва ишланиши керак.

Тадқиқотлар натижаларини ишлаб чиқиш асосида педагогик таъсирлар танланиши, валеологик тарбиянинг турли шакл, усул ва воситаларини қўллаш ҳақида қарорлар қабул қилиши керак. Бу фаолиятда педагог етакчи роль ўйнайди. Жисмоний ривожлантириш жараёнида бошқарув педагог тарафдан қатор ҳаракатлар қилинишини назарда тутати.

Биринчи ҳаракат - талабанинг ҳар томонлама тайёрлиги ҳақида бошланғич комплекс ахборотни олиш; унинг кучи, заиф томонларини аниқлаш;

Иккинчи ҳаракат - мақсадга етишишини таъминловчи норматив кўрсаткичлар билан танишиш.

Талаба чиқиш шарт бўлган кўрсаткичларга ориентация қилиш жисмоний етукликка эришиш зарурияти билан тушунтирилади. Шунинг учун жисмоний ривожланиш самараси норматив талаблар кўрсаткичларининг норматив кўрсаткичларнинг олинган маълумотлари билан қиёсланганда аниқланади.

Самарадорлик омилига асосланмаган жисмоний ривожланиш ўзининг мақсадини, аниқлигини, таъсирчанлигини йўқотади.

Учинчи ҳаракат (бошқарув тизимида моҳияти жиҳатидан энг муҳим) талабаларнинг режалаштирилаётган кўрсаткичларга эришишини таъминловчи валеологик тарбия тизимини назарда тутати. Шу сабабли жисмоний ривожланишини режалаштириш масалалари, унинг энг рационал шакл, восита ва усуллари танлаш биринчи даражали аҳамият касб этади.

Педагогнинг назарий ва амалий машғулотлар дастурини тузиш бўйича фаолияти ушбу дастурларни бажариш йўллари танлаш билан бевосита боғлиқ. Жисмоний машғулотлар дастурини

нафақат ишлаб чиқиш балки уни жисмоний етукликка эришиш учун ҳаётга тадбиқ эта билиш ҳам зарур.

Тўртинчи ҳаракат - педагогнинг махсус ташкил этилган мунтазам фаолиятининг танланган йўналиши самарадорлигини баҳолаш. Ҳар томонлама тайёрлик кўрсаткичларини аниқлаш, уларни дастлабки маълумотлар билан таққослаш ва уларга мос тадбирларни белгилаш педагогик назорат ёрдамида амалга оширилади.

Бешинчи ҳаракат - натижаларни таҳлил этиш, хулосалар яшаш ва навбатдаги мақсадни белгилаш.

Шундай қилиб, талабани жисмоний ривожлантиришнинг бошқарув тизими бўлимлар бўйича илмий асосланган методик тавсияларни назарда тутди. Уларга қуйидагилар киради:

1. Информатив бошқарилувчи «талаба — педагог — талаба» педагогик тизими;

2. Талабанинг бошланғич жисмоний аҳволини баҳолаш;

3. Жисмоний ривожланишнинг норматив кўрсаткичлари;

4. Жисмоний етукликка эришишга ёрдам берувчи ташкил этилган, мақсадли, мунтазам фаолият (жисмоний машғулот)ни рационал тузиш.

5. Қабул қилинган қарорларни тадбиқ этувчи педагогик комплекс назорат тизими.

6. Талабалар билан тарбиявий ишларни улар шахсининг типологик хусусиятларини ҳисобга олиб бориш.

Шундай қилиб, жисмоний ривожлантириш технологияси талаба жисмоний кўриниши динамикасини баҳолаш ва назорат қилишга, бажарилган жисмоний машқларни батафсил ҳисобга олиш ва улар орасидаги ўзаро алоқани таҳлил қилишга боғлиқ. Бунда қуйидаги низмоларга амал қилиш керак.

1. Жисмоний ривожланиш, гавда тузилишини комплекс баҳолаш антропометрик ўлчашлар ёрдамида амалга оширилиши лозим. Жисмоний ва функционал тайёрлик назорат синовлари (педагогик тестлар) ёрдамида аниқланади.

2. Жисмоний ривожланишини назорат қилиш талаба аҳволи динамикасини мунтазам кузатиш шаклида амалга оширилсагина самарали бўлади. Бунда:

а) бир ойда 1-2 марта тестлаш ўтказиш керак;

б) тестлаш жараёни талабага малол келмаслиги ва унинг кўп вақти, энергиясини олмаслиги керак;

в) тестлаш шартларининг доимийлигига эътибор бериш керак, токи унинг натижаларига бирор бир тасодифий омиллар таъсир этамасин.

3. Бошқарув жисмоний етукликнинг реал ва топширилган характеристикаларини таққослашни талаб этади. Агар улар орасида қандайдир номутаносиблик бўлса вужудга келган вазиятни синчковлик билан таҳлил қилиш, бундай номутаносиблик сабабларини аниклаш, ушбу вазиятдан чиқиб кетиш йўллариини белгилаш ва жисмоний машқлар дастурига тузатишлар киритиш лозим.

Бошқарув технологияси ўқитувчига соғломлаштирувчи жисмоний тарбия назарияси ва методикасини бойитиш учун нодир материал тўплаш имконини беради.

Мақсадли педагогик фаолият жисмоний ривожланиш илмий-амалий педагогик жараён учун керак бўладиган методик тажриба ва касбий эрудиция салмоғини ошириш имконини беради.

4.2. Талабаларнинг ҳар томонлама тайёрлигини комплекс баҳолаш

Жисмоний ривожлантиришни самарали бошқариш учун талабанинг бошланғич жисмоний кўриниши ҳақида маълумотга эга бўлиш керак. Ҳар томонлама тайёрликни комплекс баҳолаш жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши ва жисмоний тайёрлиги, шахснинг типологик хусусиятларини аниқлашни ўз ичига олади.

Жисмоний ривожланиш кўрсаткичларини баҳолаш

Инсоннинг жисмоний ривожланиши деганда организмнинг жисмоний куч захираларини белгиловчи морфологик ва функционал хусусиятлари комплекси тушунилади.

Жисмоний ривожланиш ва гавда тузилиши хусусиятлари ҳар бир педагог учун тушунарли бўлган антронометрик ўлчашлар ёрдамида амалга оширилади. Тана узунлиги, оғирлиги, бўйин, қорин, кўкрак қафасининг нафас олиш, чиқариш, тинчлик фазасида айланаси, билак кучи, орқа, гавда тузилиши ва ташқи нафас олиш тизими ҳақида маълумотлар талаба жисмоний аҳволини объектив баҳолаш ва организм шакли ва функцияларини ривожлантириш бўйича мақсадли фаолиятни ташкил этиш имкониятини беради. Айни пайтда жисмоний ривожланишни мунтазам баҳолаш мақсадли

жисмоний тарбия таъсири остида амалга ошувчи сифат таъсирларни акс эттиради.

Жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ўртасида юқори даражадаги яқин ($r = 0,7-0,9$) алоқа мавжудлиги корреляцион таҳлил натижасида ўрнатилганлигини қайд этиш жуда муҳим (Масалан, тана оғирлиги ва кўкрак қафаси айланаси ўртасида, оғирлик, бўй кўрсаткичлари ва гавда тузилиши пишиқлиги ўртасида, гавда тузилиши пишиқлиги ва кўкрак қафаси айланаси ўртасида, орқа мушаклар кучи (кг) ва фойзаларда, чап ва ўнг билаклар кучи ўртасида, Кетле индекси ва оғирлик ўртасида).

Баён этилган маълумотлар жисмоний ривожланиши кўрсаткичларнинг бирини яхшилаसा, ўз - ўзидан бошқалари ҳам яхшилланиши, айтиб ўтилган кўрсаткичлар муҳим ва улар жисмоний ривожланишни комплекс баҳолашда етакчи ўрин эгаллашлари ҳақида ҳулоса қилиш имконини беради.

Кетле индекси (оғирлик ва бўй индекси) - тана оғирлиги (кг) ва бўй (см) маълумотларни бўлиш орқали ҳосил қилинади.

Ҳаёт кўрсаткичи - ўпкаларнинг ҳаётий ҳажми кўрсаткичлари (мл ларда/ оғирликка /кг ларда) бўлинмалари.

Семизлик оғирликни (кг) тана узунлигига (дм) бўлиш орқали аниқланади.

Гавда тузилишининг пишиқлиги Пенье индекси бўйича (бўй \см\ - оғирлик \кг\ + кўкрак қафасининг нафас чиқариш пайтидаги айланаси) баҳоланади.

Куч имкониятлари кўл, гавда динамометрлари ёрдамида тўғридан-тўғри аниқланади.

Ўпкаларнинг ҳаётий ҳажми тадқиқ этилаётган шахс чуқур нафас олгандан сўнг максимал чиқариш мумкин бўлган ҳаво ҳажмини билдиради. Спирометр - ўпкаларнинг ҳаётий ҳажмини аниқлайдиган асбоб. Улар турли (сувли, қурук, газли, соатли) конструкцияда бўлиши мумкин. Ўпкаларнинг ҳаётий ҳажмини ўлчаш учун спирометрга трубка орқали ҳаво пуфлаш керак.

Талаба танасининг ёғ оғирлигини баҳолаш

Морфологик назорат инсон жисмоний аҳолини баҳолашнинг мустақил кўринишларидан бири ҳисобланади. Маълумки, жисмоний машқлар билан шуғулланиш, бир томондан, ёғ компонентларининг камайишига олиб келса, иккинчи томондан ёғсиз

компонентларнинг кўпайишига сабаб бўлади, тана оғирлиги эса ўзгармай қолаверади.

Тананинг ёғли ва ёғсиз (ёки фаол) массасини турли усуллар (гидрометрик, гидростатик, биохимик, изотоп ва бошқалар) билан аниқлаш мумкин. Аммо антропометрик усуллар энг осон ва кенг қўлланиладиган усул ҳисобланади.

Тананинг ёғ массасини (Ж) баҳолаш учун айланани ўлчашнинг машҳур усули қуйидаги формула орқали аниқланади.

Ўғил болаларда: $M - 0,74 \times OЖ - 1,249 \times OШ + 0,528$

Қиз болаларда:

$Ж - 1,05 \times OБ - 1,522 \times OП - 879 \times OШ + 0,326 \times OЖ + 0,587 \times OБу + 0,707$

Бунда – ОБ – бицепснинг қўл букилган ҳолатдаги айланаси.

ОП – елка айланаси

ОЖ – қорин айланаси

ОШ – бўйин айланаси

Обу – сон айланаси

Ушбу усул АҚШ Мудофаа вазирлиги мутахассисларининг америкалик ҳарбий хизматчилар жисмоний аҳволини баҳолаш учун методик ёндашувлар ишлаб чиқиш бўйича тадқиқот ишлари натижаси ҳисобланади. АҚШ ҳарбий хизматчиларини ўрганиш шуни кўрсатадики 17-20 ёшли эркеклар ўртача ёғ массаси 18%, аёлларда эса 29% ни ташкил этар экан.

Тошкент ахборот технологиялар университети талабаларини кўриқдан ўтказиш шуни кўрсатадики, 18-24 ёшли йигитларда ёғ массаси 10,5% ни ташкил этиб, у АҚШ ҳарбий хизматчилари кўрсаткичидан анча паст, аммо ўқишнинг 3 босқичида бу кўрсаткичларнинг ўсиши кузатишган (4-жадвал).

Тана таркиби (айниқса, тананинг фаол массаси – ТФМ) – инсон организми функционал имкониятларининг объектив параметридир. ТФМ кислородни максимал истеъмол қилиш, мушак кучи, чидам ва бошқа жисмоний сифатлар билан яхши ўзаро алоқа боғлайди.

Тана таркибида шахсий фарқлар жисмоний фаоллик, овқатланиш ва тадқиқотлар натижасига кўра, генетик омилларнинг ўзаро таъсири натижасидир.

Биз талабалар танаси фаол массасини аниқлашнинг америкалик мутахассислар таклиф этган методикасини тавсия этамиз.

Ўғил болалар учун: $ТФМ - 0,514 \times P + 0,017 \times OБ - 49,67$

Қизлар учун: $ТФМ - 0,311 \times P + 1,619 \times OП - 47,75$

Бу ерда - Р-бўй (см), ОБ - бицепсининг букилган қўл ҳолати-даги айланаси, ОП- елка айланаси.

Жадвалда I-III босқич талабаларининг педагогик эксперимент натижасида аниқланган. Жисмоний тайёрлик кўрсаткичлари келтирилган.

4-жадвал

18-24 ёшли талабалар жисмоний ривожланишининг ўртача кўрсаткичлари

№	Кўрсаткичлар номи	Ёш М-0,5 б		
		18 ёш	19 ёш	20-24 ёш
1.	Оғирлик - бўй индекси (г/см)	366-7	368-7	372-9
2.	Упканинг ҳаётий ҳажми	3911-232,3	3627,8-204,4	350-230
3.	Ҳаёт кўрсаткичи	69-1,5	71-2	69-2,5
4.	Унг билак кучи (кг)	39-0,5	40-0,5	47-0,5
5.	Чап билак кучи (кг)	35-0,5	36-0,5	41-0,5
6.	Тана кучи (кг)	130-2	124-3	137-3
7.	Семизлик (кг-дц)	3,7-0,2	3,5-0,2	3,7-0,4
8.	Гавда тузилишининг пишиклиги	27-3	18-3,9	19,4-№
9.	Тананинг ёғ массаси (%)	9,2-0,6	10,1-0,8	12,2-1,4
10.	Кўкрак кафаси айланаси			
11.	Нафас олиш	99,6-1,8	99,5-1,8	93,6-3
12.	Нафас чиқариш	88,5-2,5	88-1,3	87,7-2,8
13.	Танаффус	88,2-2,8	90,4-1,2	89,8-3
14.	Фарк	10-0,6	11,4-0,7	5,9-0,8

Ўқишнинг I-III босқичи талабалари жисмоний тайёриги кўрсаткичлари

№	Номи	Ўқиш босқичлари		
		I босқич	II босқич	III босқич
1.	Тортилиш(марта)	11-0,4	12-0,6	13-0,6
2.	Айланиб кўтарилиш (марта)	5-0,2	6-0,3	7-0,4
3.	Лангарларга тиралиб қўлларни букиш ва ёзиш	10-0,4	12-0,6	13-0,6
4.	Ерга тиралиб қўлларни букиш ва ёзиш	37-1,1	38-2	40-1,4
5.	Югуриш 3000 м(мин, сек)	12'22"-0 44"	13'16"-0.5"	12'43"-0.6"

6.	Югуриш 100м (сек)	13"-0.5"	13.4"-0.5"	13.8"-0.7"
7.	Жойдан сакраш	243.2-8.7	245-11.8	148-12.2
8.	Тангарларда осилиб оёқларни кутариш	9-0.;	12-0.5	12-0.5
9.	Югуриб узокка сакраш (см)	474-16	472-24	494-21
10.	Югуриш 5000 м (мин.сек)	23'7"-1.31"	24'6"-1.33"	23'6"-1.22"
11.	Танани кутариш (марта)	57-16	58-3	61-2

4.3. Талабаларни жисмоний ривожлантириш жараёнида педагогик назорат

Шахсни жисмоний ривожлантириш жисмоний тарбия бўйича педагогик жараён самарадорлигини таҳлил қилиш ва баҳолашни назарда тутати.

В.М. Задиорский (1979) тавсияси бўйича, агар ўртача қийматлар ва натижаларнинг стандарт четланишлар бор бўлса ўртача кўрсаткич $M+0,5$ б, ўртачадан юқорирок кўрсаткич $M+0,5$ б дан $TOM+16$ гача, юқори кўрсаткич $M+1$ б дан $M+2$ б гача, энг юқори кўрсаткич $M+2$ б бўлади.

И.А. Кошбахтиев (1994) монографиясида 18-24 ёшдаги талабалар учун жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши ва жисмоний тайёрлик бўйича тадқиқотлар натижаси келтирилади.

Шахснинг шаклланиш жараёни қандай кечаётганлигини билмай туриб қайси тарбиявий занжир тузатишга эҳтиёж сезаётганлигини аниқлаб бўлмайди.

Талаба саломатлиги, жисмоний аҳволи ва жисмоний ривожланиши даражасини педагогик назорат тизими ёрдамида аниқлаш мумкин.

Назорат - шахсни жисмоний ривожлантириш натижаларининг сон - сифат характеристикасини аниқлаш имконини берувчи ҳаракатлар мажмуасидир.

Жисмоний ривожланишни педагогик назорат қилиш тизими куйидаги вазифаларни ечиш имконини беради:

- ҳар бир талабанинг аниқланган камчиликларини бартараф қилиш бўйича махсус ташкил этилган жараённинг тизими йўналишини аниқлаш;

- бутун семестр ва ўқув йили давомида талабаларнинг бад-
меъерда фаол ишлашини таъминлаш;
- мустақил жисмоний машғулотлар ва машқларни ўрганиш
фаоллиги самарадорлигини ошириш;
- бутун ўқув семестри ва йили давомида жисмоний ривож-
ланиш ҳақида мумкин қадар объектив маълумот олиш;
- жисмоний ривожлантириш жараёнига мусобақа элементини
киритиш;
- ўзини фаол кўрсатган ўқитувчилар ва талабаларни рағбат-
лантириш тўғрисида кенгроқ ва асосланган қарорларни қабул
қилиш имкониятини қўлга киритиш;
- талабаларни жисмоний ривожлантириш жараёнини бош-
қариш.

Педагогик назоратнинг қуйидаги функциялари белгиланган:
диагностик, жорий, модул, рейтинг, якуний.

Диагностик назорат, деганда талаба тайёрлигининг кучли ва
кучсиз тарафларини аниқлаш ва жисмоний ривожлантириш
курсининг тузилишини белгилаш бўйича жисмоний ривожланиш,
гавда тузилиши, жисмоний ва функционал тайёрлиги ҳақида
маълумотлар тўплаш жараёни тушунилади.

Жисмоний ривожланиш ва гавда тузилишини баҳолаш антро-
пометрик ўлчашлар ёрдамида, жисмоний ва функционал тайёрлик
эса тестлар ва махсус синовлар ёрдамида амалга оширилади.

Диагностик педагогик назорат маълумотлари ўқитувчи
семестр ва ўқув йили учун ўқув - соғломлаштириш иши режасини
ишлаб чиқиш ва аниқлаб олиш учун зарур бўлади. Жорий семестр
назорати жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, жисмоний ва
функционал тайёрлик кўрсаткичларининг яхшиланиши даражасини
аниқлаш имконини берувчи жисмоний ривожлантириш жараёнини
самарали бошқариш учун зарур. Унинг маълумотлари жисмоний
ривожлантириш бўйича соғломлаштириш дастурига муайян туза-
тишлар киритиш учун асос бўлади.

Жисмоний ривожлантириш бўйича якуний назоратнинг ўзига
хос хусусияти шундаки, у педагогик соғломлаштириш тизимининг
талаба функциялари ва сифатига таъсири натижаларини баҳолаш
имконини беради. У жисмоний аҳволни Л. Ивашенко, Е.А. Пиро-
гова, Г.А. Апанасенко ва бошқалар методикаси бўйича баҳолаш
орқали амалга оширилади.

Жисмоний ривожлантиришни педагогик назорат қилишнинг рейтинг тизими

Жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, жисмоний ва функционал тайёрлик даражаси кўрсаткичи сифатида ўқув рейтингни талабани жисмоний ривожланишининг турли босқичларида аттестациядан ўтказишда объектив асос бўлиб хизмат қилади. Талаба рейтингни жисмоний тайёрлик ёки жисмоний ривожланиши-дан топширилган ҳар бир тест бўйича тузилиши мумкин. Бу эса талабани жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишга фаоллаштирувчи беллашув элементини киритади.

Кафедрада ҳар бир семестрда 3 тадан 6 та модуль ишлаб чиқилган. Ҳар бир модулда 5 тадан кўрсаткичлар мавжуд. Синовдан ўтиш учун умумий баллнинг 60% ини йиғиш керак (яъни 15 балл). Талаба семестр давомида йиғиши мумкин бўлган максимал балл 75 ни ташкил этади.

Талабанинг фаол ва ритмик ишлаши учун ҳисобот муддати белгиланади: 7,14 ва 21 ҳафталарда ҳар бир семестрнинг модуллари бўйича педагогик назорат ўтказилади.

Якуний тест назоратидан ўтишга рухсат олиш учун талаба ҳар бир модулда 15 дан кам бўлмаган балларни йиғиши лозим. Агар талаба модуллар бўйича камида 45 балл йиға олмаса, у якуний назоратга қўйилмайди. Бундай ҳуқуққа эга бўлиш учун талаба кафедра топшириқларини бажариб семестр бўйича баллар йиғиндисини 45 га етказиши ҳар бир модуль учун 15 балл тўплаши лозим.

Талабалар жисмоний ривожланишини якуний назорати:

Талаба синовдан автомат равишда ўтиши учун 90 дан кам бўлмаган балларни йиғиши керак $P > 90$ балл. Талабанинг жорий назоратдан йиғган баллари 65 бўлса, аммо 45 дан паст бўлса, яъни $(P) < 65$, унда у синовга қўйилмайди, бунинг учун у жорий ўзлаштиришини 45 баллга етказиши лозим.

Агар талабанинг жорий ўзлаштириш рейтингни 45 баллдан паст бўлса у синовга қўйилмайди, унинг олий ўқув юртида ўқиш масаласи «Олий мактаб ҳақида Низом» га мувофиқ ҳал этилади.

4.4. Талабаларни жисмоний ривожлантиришнинг самарали методлари

«Метод» сўзи грекча сўз бўлиб, «тадқиқот, усул» маъноларини англатади.

И.Т. Фролов фалсафий луғатида ёзишича, методнинг умумий маъноси мақсадга эришишнинг усули, муайян тартибга келтирилган фаолиятдир.

С.И. Ожегов методни назарий тадқиқот ёки бирор нарсани амалга ошириш усули, деб тушунтиради.

Педагогикада маълумки, таълим жараёнининг муваффақияти ўқитишнинг мақсад ва моҳиятини тўғри белгилаб олишга ҳамда шу мақсадга эришиш усулларига, яъни ўқитиш методларига боғлиқ. Ўқитиш методлари ўқитувчилар ва талабалар ўртасидаги бир тартибга келтирилган ва бир мақсадга йўналтирилган алоқалар тизими бўлиб, улар ўқитишнинг педагогик мақсадларини амалга оширишни таъминлайди.

Жисмоний тарбия амалиётида асосан куйидаги методлардан фойдаланилади: ўйин, мусобақа, оғзаки ва кўргазмали таъсир этувчи қатъий регламентлаштирилган машқлар.

Педагогикада ўқитиш, ишонтириш, машқлар, мусобақалар, рағбатлантириш, танқид ва ўз-ўзини танқид этиш, мажбур қилиш каби методлар қўлланилади.

Техник предметларни ўқитишда кўпинча муаммоли, дастурлаштирилган, модулли ўқитиш ва ишбилармонлик ўйинлари методларидан фойдаланилади.

Педагогик амалиётда ўқитишнинг турли шакл ва методлари қўлланилади. Жисмоний тарбия жараёнида асосан янги ечимларни излаш талаб этилмайдиган, ижодий онгни ривожлантирмайдиган методлар қўлланилади.

Талабанинг ўрганиш фаолиятини бошқариш самарадорлиги ўқитувчининг тиббий назорат, психология, физиология бўйича билимларига тўлақонли боғлиқдир.

Замонавий ўқитувчи ижодий ишлай билиши керак, чунки у таълим жараёнига тадқиқот нуқтаи назаридан ёндашиш педагогик фаолиятининг ўзига хос хусусиятидир. Шахснинг ҳар томонлама тайёрлиги ва ўзига хос хусусиятлари билиш ва уларни таҳлил этиш ўқитувчига талабаларга махсус топшириқлар бериш имкониятини беради. Ўз-ўзини баҳолаш, назорат қилиш ташкилий формаларининг қўлланилиши соғломлаштириш, тадқиқот ишларининг дебочасидир ва у талабанинг илмий ижоди ва соғломлаштириш жисмоний машғулотларга эҳтиёжини тарбиялаш томон илк мажбурий пўғона ҳисобланади. Шу сабабли айрим амалий ва назарий машғулотлар ривожлантирувчи характерга эга бўлиши

кўрсаткичларини яхшилаш ва умуман жолганда, саломатликни таъминлаш ва уни мустаҳкамлашга қаратилади.

Инсоннинг жисмоний етуклиги валеологик тарбия шакли, усул ва воситалари мазмунига боғлиқдир. Ривожлантириш методи деганда талаба ва ўқитувчи ўртасидаги бир мақсадга йўналтирилган ўзаро ҳаракатлар тизими тушунилади ва у инсоннинг жисмоний аҳволини яхшилаш бўйича педагогик мақсаднинг амалда қўлланилишини таъминлайди.

Ёшларни жисмоний тарбиялаш педагогик амалиётида асосан қатъий регламентлаштирилган таълим, ўйин ва мусобақа методларидан фойдаланилади. Улар талабанинг кизиқиши, ижодий фикр юритиши, жисмоний тарбия машғулотларига эҳтиёжини етарлича ривожлантирмайди.

Шу сабабли кўп йиллар давомида жисмоний тарбия ва спорт кафедрасида талабани жисмонан ривожлантиришнинг самарали усуллари аниқлаш мақсадида табиий педагогик тадқиқот ўтказилди.

Ўтказилган давомли тадқиқот натижасида инсон саломатлигини ривожлантириш мақсадида модулли таълим методикаси ишлаб чиқилди. Модулли таълимнинг мақсади - валеологие тарбияни таркибий қисмларга бўлиш ва жисмоний ривожлантириш машғулоти самарасини ошириш ва жорий назоратни кучайтириш.

Олти модуль белгиланган. Ҳар бир модульда талаба бешта кўрсаткичлар бўйича талаба максимал 25 балл йиғиши керак. 60% дан кўпроқ (15 балл) тўплаган талаба ушбу модульдан ўтган ҳисобланади. Ўқув йили давомида 6 модуль бўйича 90 дан ортиқ тўплаган талаба синовдан автоматик тарзда ўтган ҳисобланади. Ўзлаштирмаган талабалар қайси модульдан ўтмаган бўлсалар ўша модульлар бўйича синов топширадилар.

Биринчи модуль - жисмоний ривожланишни яхшилаш. Ушбу модуль бўйича баҳолаш 7 ҳафтада бешта кўрсаткич (ўпканинг ҳаётий енгими, ҳаётий кўрсаткич, ўнг ва чап билаклар кучи, орқа мушаклар кучи) бўйича ўтказилади.

Иккинчи модуль - куч-қувват тайёрлигини яхшилаш. Баҳолаш 14 ҳафтада бешта кўрсаткич бўйича ўтказилади. Ерга ва лангарларга тиралиб қўлларни букиш ва ёзиш, (поём переворотом) айиланиб кўтарилиш, тортилиш, осилиб лангарга оёқларни текислаш.

Учинчи модуль - юрак-қон тизими фаолиятини яхшилаш. Баҳолиш 21 ҳафтада бешта кўрсаткичлар бўйича амалга оширилади. Руфье синови, Кверг индекси, 30 сек ичида 20 марта ўтириб туришдан сўнг тикланиш вақти, Г.Л. Апанасенко методикаси усулларининг бири бўйича синовдан сўнг юрак уришининг охиши фоизи ЧССхАД сист (69 кам-аъло, 70-84 - яхши, 85 - ўрта, 95 дан кўп - қониқарсиз).

Тўртинчи модуль - гавда тузилишини яхшилаш. Натижалар 11 семестрнинг 7 ҳафтасида бешта кўрсаткич бўйича (гавда тузилишининг мусаҳкамлиги, Кетле вазн - бўй индекси, семизлик, тананинг ёғ ва фаол вазни) баҳоланади.

Бешинчи модуль - жисмоний тайёрликни яхшилаш. У 5000 м, 3000 м, 100 м масофага югуриш вақти, ётган ҳолатда гавдани кўтариш, турган жойдан узоққа сакраш кўрсаткичлари бўйича 11 семестрнинг 14 ҳафтасида ўтказилади.

Олтинчи модуль - жисмоний аҳволни яхшилаш. Натижалар иккинчи семестрнинг 21 ҳафтасида Л.Ивашенко тести, Е.А. Пирогова, Г.Л.Апанасенко методикаси, Гарвард степ - тести, талаба саломатлиги даражаси бўйича баҳоланади.

Жисмоний ривожлантиришнинг дастурий методи

Талабаларни жисмоний тарбиялаш жараёнида тизимли ҳаракат кўникмаларини ўзлаштириш учун дастурий таълимдан фойдаланилади. Дастурий таълим қуйидагиларни ўз ичига олади:

- ўқув материални пухта таҳлил қилиш ва уни таълим актларининг мантиқий ва методик кетма - кетлигига солиш; ўқувчининг ўқув материални ўзлаштириш жараёнида мустақиллиги ва фаоллигини ошириш; иш вақтини онгли тақсимлаш;

- ўқувчиларнинг ўқув фаолиятини самарали бошқариш;

- таълимни талабаларнинг коллектив бўлиб ишлаши билан боғлиқликда индивидуаллаштириш;

- талабалар ва ўқитувчи фаолиятини рационализациялаш ва интенсификациялаш учун замонавий техника воситаларини қўллаш ва улардан фойдаланиш.

И.А. Володарская ва А.М. Митинларнинг таъкидлашича, дастурий таълим жараёнида ўқитувчи ва талабалар ўртасида «таълим қурилмасига жойлаштирилган» муайян таълим дастури мавжуд экан. Бунда ўқитувчи шахсининг талаба шахсини ривожлантиришга

кўрсатаётган таъсири бир ёклама бўлади. Анъанавий ва дастурий таълим ўртасидаги асосий фарқ уларнинг асосида қандай тамойиллар ётганида эмас, балки ушбу тамойиллар уларнинг фаолият доирасига қандай тадбиқ этилишидадир.

Дастурий таълим асосий ўзига хос хусусияти - талабалар онгли фаолиятини самарали бошқариш ва ўз-ўзини бошқариш. У махсус дастур асосида амалга оширилади. Унда нафакат ўрганилаётган материал мазмуни, балки муайян билим ва кўникмаларни ўзлаштириш учун талабалар бажариш лозим бўлган у ёки бу ҳаракатлар ҳам берилган. Дастурий таълимда тескари алоқа муҳим роль ўйнайди.

Дастурлаштириш - жисмоний ривожлантириш жараёнининг талабанинг реал имкониятларини ҳисобга олиб стратегияси, мазмуни ва шакли, методларини олдиндан белгилаб олишдир.

Дастурлаштириш жисмоний ривожлантириш бўйича педагогик жараённинг моҳияти ҳақида ҳар томонлама ва чуқур билимларни (унинг мазмуни ва тузилиши, шахсни шакллантириш жараёнида унинг тузилиши ва ўзгаришини белгилаб берувчи қонуниятлари) талаб этади. Бундай билимлар амалий тажрибанинг барча ютуқларини ва илмий маълумотларнинг бутун комплексини ўз ичига олиши керак.

Педагогик эксперимент натижасида талабаларни жисмоний ривожлантириш машғулотларини куйидагича режалаштириш зарурлиги аниқланган: 1 сентябрдан 30 ноябргача ва 1 мартдан 1 июнгача амалий машғулотлар очик ҳавода ўтказилиши лозим ва бу машғулотлар умумий жисмоний тайёрликни яхшилашга йўналтирилган бўлиши керак. 1 декабрдан 28 февралгача машғулотлар спорт ва тренажер заллари шароитида ўтказилиши ва асосий эътибор гавда тузилишини яхшилаш ва куч тайёрликни мустаҳкамлашга қаратилган бўлиши керак.

Умумий жисмоний танергарлик жараснида оптимал соғломлаштириш самарадорлигини таъминлаш учун жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, ҳар томонлама ҳаракат тайёрлиги кўрсаткичларини яхшилаш учун турли воситалардан фойдаланиш кўзда тутилган комплекс дастур тавсия этилади.

Амалий машғулотнинг тайёрлов қисмида яхши жисмоний тайёргарликка эга талабаларга 1000 тагача ҳаракат машқлари, ўрта ва буш тайёргарликка эга талабаларга эга 500 тадан кам бўлмаган ҳаракат машқларини бажариш тавсия этилади. Соғломлаштириш

машгулотларининг асосий қисмида эса талабалар ўқитувчи раҳбарлиги остида ўз қизиқишлари ва имкониятларидан келиб чиқиб шуғулланадилар. Машгулотларнинг яқиний қисмида чиниктириш машқлари бажарилади ва рационал овқатланилади. Ўз вақтида рационал овқатланиш машгулотнинг таркибий қисми ҳисобланади.

Қишки даврда спорт ва тренажер заллар шароитида мушаклар кучини ривожлантириш, уйғун гавда тузилишини шакллантиришга йўналтирилган жисмоний машқларни турли гимнастик снарядлар (ҳалқалар, лангарлар) шунингдек, гантеллар, штангалар, шейпинг элементларидан фойдаланиб бажариш тавсия этилади.

Мусобақа методини қўллаш дастури

Жисмоний ривожлантириш машгулотларида талаба рейтингини қўллашдан ташқари факультетлар, ётоқхоналар терма командалари ўртасида спартакиадалар кўринишидаги мусобақалар методидан фойдаланиш зарур. Сўнгра спорт турлари бўйича олийгоҳ терма командалари тузилади ва улар шаҳар ва республика мусобақаларида қатнашадилар. Волейбол, минифутбол, баскетбол бўйича мусобақаларни гуруҳда, гуруҳлар ўртасида ўтказиш мумкин. Йигитлар камчилик бўлиб, қизлар эса одатдагидек таркибда (йигитлар 4 та, қизлар 6 та) ўйнайдиган волейбол ўйинлари айниқса қизиқарли ўтади. Ўйинлар 9-11 ҳисобгача давом этади.

4.5. Жисмоний ривожлантириш воситаларининг педагогик асослари

Маълумки, жисмоний сифатларни тарбиялаш жараёнида куч, тезлик ва чидамлилиқ кўрсаткичлари орасида маълум ҳолатларда ижобий ўзаро боғлиқлик кузатилади, айрим ҳолатларда эса бундай алоқа йўқ. Юқорида қайд этилган сифатлардан бирининг ривожланиши бошқаларининг яхшиланишига олиб келади ва, ниҳоят салбий ўзаро алоқа, бунда сифатлардан бирининг ривожланиши бошқаларининг ёмонлашувига сабаб бўлади.

Талабаларни валеологик тарбия воситалари ёрдамида самарали жисмоний ривожлантириш учун алоҳида кўрсаткичлар ўртасида ўзаро алоқа даражаларини аниқлаб олиш зарур. Йигитларда ҳаракат сифатлари, жисмоний ривожланиш маълумотлари, гавда тузилиши, қон айланиши, шахснинг типологик хусусият-

ларини комплекс баҳолаш бўйича тадқиқотлар 47 та кўркичлар бўйича ўтказилди.

Боғлиқликнинг сон кўрсаткичлари бир неча даражаларга тақсимланди: бўш алоқа — корреляция коэффиценти $r = 0,30$; ўртача алоқа — $r = 0,31-0,69$; кучли алоқа — $r = 0,70-0,99$.

Бундай ёндашув (талабаларни жисмоний ривожлантириш учун илмий асосланган машқларни аниқлаш) соғломлаштириш ишларини самаралироқ режалаштириш, жисмоний тайёргарлик воситаларини танлашга мақсадли ёндашиш имкониятларини беради, бу эса шахсни жисмоний ривожлантиришни оптимизациялашга ёрдам беради.

Валеологик тарбиянинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичларини яхшилашга қаратилган турли-туман усул ва воситалари чиroyли ва бақувват гавда тузилишини шакллантириш учун кенг имкониятларни очиб беради. Штанга, гантеллар, тошлар иланн машқлар тизими, тренажерларда ўтказиладиган машғулотлар ва умумий ривожлантириш машқлари нафақат уйғун гавда тузилиши, балки чиroyли қомат, куч, чидамлилиқ ва чаққонликка эга бўлишга ёрдам беради.

Шуни ҳам айтиб ўтиш керакки, баён этилган машқлар учун махсус техник тайёрлик шарт эмас, улар осон дозаларга тақсимланади ва уларни мустақил шуғулланишни хоҳлаган истаган кишига тавсия этиш мумкин.

Мушаклар кучини ривожлантиришга йўналтирилган жисмоний машқлар комплекси кўкрак қафаси айланасини кенгайтиради, вази-бўй кўрсаткичини оптимизациялайди, қувват имкониятларини яхшилайди.

4.6. Умумий жисмоний тайёргарлик саломатликни яхшилашнинг асосий воситаси сифатида

А.А. Гужаловскийнинг таъкидлашича, умумий жисмоний тайёргарлик жисмоний тарбиянинг асосий, базавий кўриниши ҳисобланади. Унинг мазмуни, воситалари, усуллари ва машғулотларни ташкил этиш шакллари инсон фаолиятининг исталган кўринишлари учун ҳаётий, меҳнат ва турмуш жараёнида кенг базавий жисмоний тайёргарлик яратишга қаратилган. Спорт фани ва амалиётида умумий жисмоний тайёргарлик инсонни бақувват-

рок, соғломрок, катта юкламаларга дош беришга чидамлироқ этиши исбот қилинган.

Умумий жисмоний тайёргарлик куйидаги вазифаларни ечишга имкон беради:

1) инсон организмнинг ҳар томонлама ривожланишини таъминлаш, чидамлилиқ, куч, тезлик, чайирлик, чаққонлик каби жисмоний сифатларни ривожлантириш, шу сифатларни ривожлантириш асосида ёшларни жисмоний ривожлантириш учун зарур бўлган умумий характердаги функционал базани яратиш;

2) саломатликни мустаҳкамлаш, ташқи муҳитнинг зарарли омилларига қарши таъсир кўрсатиш;

3) ўқув ва меҳнат фаолияти жараёнида ишлаш қобилияти пасайган даврда фаол ҳордик чиқариш учун шароит яратиш;

4) қўшимча туғдирилган қийинчиликларни енгиш жараёнида ирода кучини мустаҳкамлаш.

Жисмоний тайёрлик, жисмоний тайёргарликнинг натижаси сифатида нафақат шахсий, балки ижтимоий қадрият касб этади.

Жисмоний етуклик талабанинг жисмоний ривожланиши, унинг ҳаракат билим ва кўникмаларининг барча ижодий имкониятларни тўлиқ намоён этишга имкон берувчи даражасидир.

Шундай қилиб, жисмоний тайёргарлик шахсни жисмоний етукликка эриштиришнинг базавий кўриниши сифатида таҳлил этилади.

Умумий жисмоний тайёргарлик талабанинг атлетик ривожланишини таъминлайди, унинг саломатлигини мустаҳкамлайди, ҳаракат сифатлари диапазонини кенгайтиради ва жисмоний ривожлантириш учун мустаҳкам фундамент яратади.

Шуни эътиборга олиш керакки, инсоннинг жисмоний сифатлари бир-бири билан чамчарбас боғлиқ. Шунинг учун у ёки бу жисмоний машқни муайян бир жисмоний сифатни ривожлантириш учун қўллаш нотўғри. Айти пайтда жисмоний машқлар талабанинг жисмоний ривожланишига ижобий таъир кўрсатади.

Жисмоний сифатлар ривожи хусусиятларини шахсни жисмоний ривожлантириш билан боғлиқликда кўриб чиқамиз. Куч сифатлари оғирликларни кўтариш, ўз танасини кўтариш, юкни улоқтириш, турган жойдан, баланликка, узунликка сакраш машқларида намоён бўлади.

Мушак кучини ривожлантириш учун мушакларни инсоннинг кундалиқ фаолиятига нисбатан анча кўпроқ юклама билан ишлатиш

керак. Кучни ривожлантириш учун юклар билан ишлаш, гимнастик снарядларда тренажерларда бажариш лозим.

Умумий ривожлантирувчи машқлар турли аъзолар ва мушаклар гуруҳига ижобий таъсир кўрсатади. Бундан ташқари бу машқларни бажарган талаба ҳаракатларнинг кенг диапазони билан Танишади, уларни бажариш нечоғлик зарур эканлиги тўғрисида тасаввурга эга бўлади. Умумий ривожлантирувчи машқларни турган жойда ёки юриб туриб 50-100 мартадан бажариш керак, машқлар умумий сони 500 дан 1000 тагача ҳаракатлардан иборат бўлиши лозим.

Жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёрлик кўрсаткичларнинг ўзаро алоқаси хусусиятлари

Жисмоний ривожланишнинг айрим кўрсаткичлари ва жисмоний машқлар орасида кучли ва ўрта даражадаги алоқа корреляцион таҳлил натижасида аниқланган. Ўпканинг ҳаётий сиғими ва оёқларни тўсинга кўтариш ўртасида кучли $r=0,7$ алоқа аниқланган.

Айрим жисмоний машқлар ва жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ўртасида ўртача $r=0,6$ алоқа аниқланган. Оёқларни тўсинга кўтариш - тана кучи, кўкрак қафаси айланаси; тортилиш-айланиб кўтарилиш, кўкрак қафасининг айланаси; қўлларни тиралиб букиш ва ёзиш - турган жойдан сакраш, турган жойдан узунликка сакраш - кўкрак қафаси айланаси.

Жисмоний аҳвол ва тана уйғунлиги орасидаги ўрта алоқани ҳам қайд этиш муҳим.

Баён этилганлардан хулоса шуки умумий жисмоний тайёргарлик воситалари ўртасида тўсинларда, брусларда турли оғирликлар билан бажариладиган машқлар, тренажерларда ўтказиладиган машқлар жисмоний ривожлантириш учун самаралироқ экан. Умумий ривожлантирувчи машқлар, сакрашлар ва ҳ.з.лар тана уйғунлигини таъминлайди.

Мушаклар массаси, чиройли қоматни яратиш, ташқи нафас олишни яхшилашга йўналтирилган жисмоний машқлар комплекси ёшлар саломатлигини асрайди ва мустаҳкамлайди.

Жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёрликни яхшилаш учун куч имкониятларини ривожлантиришга йўналтирилган машқлар сонини кўпайтириш зарур. Уларнинг бўй ва вазн нисбатларига

иҷобий таъсири, комат бузилишларини олдини олиши ва гавда тузилишини яхшилаши тадқиқотларимиз натижасида аниқланган.

Кўкрак қафаси айланасини ошириш учун тўсинларда бажариладиган машқлар самараси катта. Бунда фақат бицепслар эмас кўкрак мушаклар ҳам кучланади (тортилиш, айланиб кўтарилиш, осилган кўйи оёқларни тўсинга теккизиш ва ҳ.з).

Спорт - куч характеридаги машқлар нафас олиш органлари фаолиятини ҳам яхшилайти.

Чиниқиш соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг мустақил воситаси сифатида

Кўёш радиацияси, ҳаво ва сув муҳитининг хусусиятлари саломатликни яхшилаш, чиниқиш ва иш қобилиятини ошириш учун самарали восита ҳисобланади.

Чиниқишни амалий машғулотнинг сўнгги қисмида 10-15 минут давомида амалга ошириш тавсия этилади. Ҳаво, кўёш ванналари воситасида чиниқиш фаол ҳаракатда (соғломлаштирувчи юриш, югуриш вақтида) ҳам амалга оширилиши мумкин.

Соғломлаштирувчи юриш

Спорт юришининг бош, ўзига хос хусусияти- оддий юришга ўхшамаган, ўзига хос юриш услубидир. Спорт юриши сонларнинг кучли ҳаракатига асосланган. Б.Франклиннинг фикрича, спорт юриши соғломлаштириш самараси бўйича югуриш машғулотларига тенг. Шундай қилиб, спорт юриши соғломлаштирувчи юришнинг турларидан бири. Фарқ шундаки, соғломлаштирувчи юриш билан шуғулланаётган инсон спорт юришида мавжуд қоидаларга амал қилмайди. Соғломлаштирувчи юриш спорт юришининг номусобақавий кўринишидир.

Соғломлаштирувчи югуриш

Жисмоний фаолликнинг кескин камайиши организмда моддатар алмашинувининг бузилишига, бош миёда кислород танқислигига олиб келади. Шунинг учун соғлом бўлиш учун фаол ҳаёт кечириш керак, соғломлаштирувчи югуриш, юриш, умум ривожлантирувчи машқлар каби ҳамма инсон бажариши мумкин бўлган машқлар билан шуғулланиши лозим. Уларни бажариш учун

махсус шароит керак эмас, бу машкларни хонада, спорт майдон-часида, пиёдалар йўлакларида бажариш мумкин.

Соғломлаштирувчи югуриш - элементларнинг бутун бир комплексидир. Улар югуриш олди машклари, югуришдан олдин ва кейин тез юриш, соғломлаштирувчи югуришнинг ўзи ва бошқалар. Югуриш фаол ҳаракатга табиий интилишни ривожлантиради. Югуриш ва чиниқиш бир-бири билан чамбарчас боғлиқ. Ахир исталган об-ҳавода югуриш керак. қўшимча чиниқтирувчи элемент - югуришдан сўнг контраст душ қабул қилиш. У тери ва тери ости томирларининг ўзига хос гимнастикасидир.

Мутахассислар югуришга ақлий чарчокдан фориғ этувчи восита сифатида қарайдилар.

Табиий педагогик тадқиқотлар куйидаги амалий тавсиялар бериш имконини беради:

1. Экспериментал тадқиқотлар Ўрта Осиёда чиниқтириш саломатлиқни мустаҳкамлашнинг асосий воситаси эканлигини тасдиқлади. Организмнинг ташқи муҳитнинг турли таъсирларига чидамлилигини ошириш учун очик ҳавода ўтказиладиган жисмоний машкларнинг аҳамияти катта. Ўзгаришлар натижасида модда алмашинуви яхшиланади, организмнинг реактивлиги, қурашувчанлиги ошади. Агар амалий машғулотлар талабаларнинг эмоционал кайфияти фонида ўтказилса чиниқтириш самараси анча ошади.

2. Очик ҳавода жисмоний машклар, спорт, ҳаракатли, миллий ўйинлар элементлари қўлланилган, руҳий кўтаринкилик фонида ўтказилган амалий машғулотлар талабанинг адаптив имкониятларини оширади, унинг ижтимоий ва биологик табиатини ривожлантиради.

3. Ўрта Осиё шароитида очик ҳавода ўтказилаётган мунтазам жисмоний машғулотлар организмнинг шамоллаш касалликларига чидамлилигини оширади, куйи курс талабаларининг олийгоҳда ўқиш адаптацион давридаги зўриқишларини енгилаштиради ва шу билан уларнинг иш қобилиятларини кўтаради.

4. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбия очик ҳаво шароитида 1 сентябрдан 30 ноябргача, 1 мартдан июнь ойигача ўтказилиши кераклиги ўрнатилган.

5. Ҳаво ҳарорати +25 ва ундан ошганда жисмоний машғулотлар гоҳ офотобда, гоҳ салқин жойда 10-15 минутдан ўтказилиши керак.

6. Соғломлаштирувчи сузиш машғулотларини октябрь ойларида ўтказиш тавсия этилади. Ўзбекистон Республикаси Бош гидрометрология маркази маълумотларига кўра бу ойлар йилнинг сузиш учун энг қулай ойлари ҳисобланади.

Калит сўзлар: бошқариш, таълимнинг фаол усуллари, жисмоний ривожлантириш, педагогик назорат, воситаларни асослаш, умумий жисмоний тайёргарлик, жисмоний аҳвол.

Нazorat саволлари:

1. Инсоннинг жисмоний ривожлантиришни бошқариш қандай амалга оширилади?

2. Инсоннинг ҳар томонлама тайёрлигини баҳолаш қандай амалга оширилади?

3. Талабаларни жисмоний ривожлантириш бўйича жараёни педагогик назорат қилиш қандай амалга оширилади?

4. Жисмоний ривожлантиришнинг қандай самарали усуллари биласиз?

5. Жисмоний аҳволни яхшилаш воситаларини асослаб беринг.

6. «Умумий жисмоний тайёргарлик саломатликни яхшилаш воситаси» мавзуси мазмунини ёритиб беринг.

Адабиёт:

Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М., ФиС, 1979.

Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., ФиС, 1986.

Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии. М., ФиС, 1979.

Ивашченко Л. Научно-педагогические основы базовой физической культуры мужчин 20-59 лет. Автореф. докт. дисс.-М., 1988.

Красовский Н.Н. Теория управления движением. М., 1968.

Кошбахтиев И.А. Валеология студенческой молодежи. Т., 2000.

Керимов Ф.А. Комплексный контроль в управлении подготовкой борцов высокого класса. Методические рекомендации. Т., 1986. (в соавт.).

5-БОБ. ТАЛАБАЛАРГА ВАЛЕОЛОГИЯДАН ТАЪЛИМ БЕРИШ ЖАРАЁНИ МОНИТОРИНГИ

Комплекс назорат тизими валеологик тарбия жараёнини бошқаришнинг муҳим бўғини ҳисобланади. Комплекс назорат ўқув жараёнининг танланган йўналиши, қабул қилинган у ёки бу қарорнинг самарадорлигини баҳолаш имконини беради ва у ўз ичига педагогик, тиббий ва психологик тадқиқотларни ўз ичига олади, талаба тайёрлигининг кучли ва бўш тарафларини аниқлашга йўналтирилган қатор ташкилий ва методик усулларни назарда тутати.

Тиббий педагогик назорат талаба аҳволи ҳақида маълумот олишда асосий назорат ҳисобланади. Ундан жисмоний аҳволни аниқлаш учун ўрнатилган назорат меъёрларига мувофиқ қўлланилаётган ўқув восита ва усуллар самарасини баҳолашда ҳам фойдаланилади.

Комплекс тиббий-педагогик назорат саломатлик аҳволини баҳолаш, жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарликни аниқлашга йўналтирилган. Тестлаш (жисмоний иш қobiliятини, жисмоний ривожланишни, гавда тузилишини, жисмоний ва функционал тайёрликни) тиббий-педагогик назоратда асосий усул ҳисобланади. Валеологик тарбиянинг педагогик амалиётида тестлаш ҳудудий дастурга мувофиқ семестр бошида ва охирида, йил охирида ўтказилади.

Аммо талабанинг бошланғич жисмоний аҳволини ўрганиш бўйича ўтказилган тадқиқотлар натижасида баҳолаш комплекс бўлиши кераклиги ва у талаба тайёрлигининг бўш жиҳатларини ривожлантириш асоси бўлиши кераклиги аниқланди.

Педагогик назорат валеологик тарбия жараёнида кафедралар томонидан ишлаб чиқилган тестлар ёрдамида амалга оширилади.

Талабалар шахси асаб тизими ва типологик хусусиятларининг ўзига хос жиҳатларини аниқлаш ўқув жараёнини бошқаришда ёрдам беради ва бу психологик тадқиқотлар натижасида исботланган.

1990-1994 ўқув йилларида ТЭАИ «Жисмоний тарбия ва спорт» кафедрасида талабалар билан соғломлаштириш-тарбиявий ишларни олиб боришни назорат қилиш методологиясини ишлаб чиқиш бўйича эксперимент ўтказилган эди. Шу мақсадда талабанинг жисмоний ривожланиши, гавда тузилиши, жисмоний тайёр-

лиги (20 дан ортик тестлар), жисмоний иш қобилиятини комплекс баҳолаш амалга оширилган эди.

5.1. Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланишга бўлган эҳтиёжни фаоллаштириш

Ёшлар фаоллигининг характери уларнинг ўқув жараёнига онгли муносабатини аниқлашнинг асосий кўрсаткичи ҳисобланади. Онглилик орқали фаолликка - бу икки тамойилнинг шиори ана шундай. Фаолликсиз онглилик пассив камолотга олиб келади.

Амалий, ўқув ва мустақил машғулотларга интилиш жисмоний машғулотлар билан мунтазам шуғулланиш, жисмоний етукликка эҳтиёжнинг фаоллашувида намоён бўлиши лозим.

Баён этилган эҳтиёжни тарбиялаш муҳим муаммолардан бири- талаба ёшларнинг ҳаракат фаоллиги танқислигини бартараф этишга ёрдам беради. Талабаларнинг ҳаракат фаоллигини жонлантириш воситалари тизимига академик аттестация - талаба билимини баҳолашнинг регламентлаштирилган тизими киради. Талабадан ўқитувчига «тескари алоқа» бўлган баҳолашнинг бундай тизими ўқув жараёнини мақсадли бошқариш имконини беради. Бу тизим талаба тайёрлигининг ўзига хос хусусиятларини аниқлайди ва унга тўғри таъсир этишга замин тайёрлайди. Айни пайтда у ўқитувчи ишига ҳам таъсир кўрсатади. Ўқитувчи талабаларни чуқур ўрганиши, гавда тузилиши, қон айланиши, жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёрлик кўрсаткичлари хусусиятлари диагностикаси асосида талабаларни ҳар томонлама аттестация қилиш учун комплекс назорат усуллари тақомиллаштиришга ёрдам беради.

Комплекс баҳолаш назорат ва ўз - ўзини назорат воситаси сифатида ташкил этиш ва ишлаб чиқишда содда бўлиши керак. Маълумки, педагогик меҳнат самарадорлиги ўқув жараёнининг қандай функцияни (ахборотни актив ёки пассив қабул қилиш ва ўзлаштириш) бажараётганлигига боғлиқ. Ўқитувчининг вазифаси талабаларнинг ўрганиш фаолиятини мумкин қадар фаоллаштириш, уларда фаол, мустақил ижодий фикр юритишни ривожлантириш ва бунга эришишнинг усуллари ва воситаларини кўрсатишдан иборат. Психологларнинг фикрича, ижодий фаолликка эҳтиёж туғма, у инсоннинг биологик ирсиятида мавжуд. Аммо у барча туғма хусусиятлар қатори ижтимоий меъёрлар ва муайян шароитлар таъсирида бўлади. Шунинг учун билимларга интилиш эҳтиёжини тарбиялаш

учун ўқитувчи маҳоратли бўлиши, тарбия учун дидактик ва психологик шароитларни яратиш керак.

Барча фаолиятлар қатори ўқув фаолияти ҳам маълум сабаблардан келиб чиқади ва у муайян мақсадларга эришишга йўналтирилган. Маълумки, сабаб - инсонни фаолиятга ундайдиган нарса. Муносабат, сабаб, мақсад - ўзига хос вектор бўлиб, интенсив фаолият йўналишини белгилаб беради. Сабабнинг муҳим асоси - бу эҳтиёждир. Инсонни муайян йўналишдаги фаолиятга ундайдиган сабаб ва эҳтиёжлар йиғиндиси мотивация дейилади. Инсоннинг барча мақсадли фаолияти ўз мотивациясига эга бўлиши керак. Ўқув жараёнининг мотивацион тарафи 3 та сабабни ўз ичига олади: ташқи (рақбат-жазо); мусобақа (ким биландир ёки ўз-ўзи билан мусобақа); ички сабаблар ўқув жараёнига анча қатъий қизиқишни таъминлайди.

Ўрганишга қизиқишни ривожлантириш 3 та умумий босқичлардан иборат: янгилик, ноаниқлик ва ҳ.з.лар шароитида вужудга келадиган қизиқиш; муайян предметга, мазмунга, фаолиятга қатъий, турғун қизиқиш; қизиқишларни шахс, унинг ҳаётий мақсадлари ва режалари тизимининг умумий йўналишига қўшиш. Талабаларнинг ўрганиш фаолиятини фаоллаштиришнинг энг самарали воситаси бу ўқитиш усулларидаги янгилик, уларни экспериментал шаклга солиш.

Ўрганиш мотивациясини қуйидаги низомлар асосида шакллантириш керак:

- ўрганиш мотивацияси нафақат шахсий хусусиятларни, балки у фаолиятнинг берилган шароитларини ҳам акс эттиради, бу уни махсус ташкил этилган дидактик таъсирлар воситасида шакллантириш учун имкониятлар очади;

- ўрганиш мотивацияси муаммоли вазиятда пайдо бўлади, бу унинг нафақат ички, балки ташқи шартларини акс эттиради;

- мутахассисларни тайёрлашда фаол таълимнинг шакл ва усулларини қўллаш;

- ўрганиш мотивациясининг пайдо бўлиши ва ривожланиши талаба ва ўқитувчи, шунингдек талабаларнинг ўзаро муносабатлари турига ҳам боғлиқ бўлади.

Ўрганиш мотивациясини ривожлантириш педагог маҳорати, унинг талабалар фаолиятини тўғри ташкил этишига боғлиқ. Мотивацияни тўғри тушуниш ўқитувчи меҳнати самарадорлигини оширади ва ёшларнинг ўрганилаётган предметга қизиқишини оширади.

Ёшларда махсус мотивацияни шакллантираётганда билимлар тайёр ҳолда берилмаслиги, уларни оддийгина кўрсатиб бериб бўлмаслиги, билимлар маълум ҳаракатлар натижасида эгалланиши мумкинлигини аввал бошдан тушунтириш жуда муҳим. Шундай ҳаракатлардан бири - бу талабани баҳолаш жараёнидир.

ТАТУда соғломлаштирувчи жисмоний тарбия машғулотларига эҳтиёжни жонлантириш ва унинг амалий аҳамиятини ошириш мақсадида кафедрада талабанинг ҳар томонлама тайёрлигини реётиингли назорат қилиш тизими ишлаб чиқилди ва синовдан ўтқазилди. Айнан талаба реётиингини аниқлаш ва унинг шахсий паспортини тузиш мунтазам соғломлаштирувчи жисмоний тарбия машғулотларига иждодий фаоллигини жонлантиришга асос бўлди.

Талаба тайёрлигининг шахсий паспорти

Талаба тайёрлигини комплекс баҳолаш ўз ичига асаб тизимининг типологик хусусиятлари, жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, гавда тузилиши хусусиятлари, функционал, жисмоний тайёрлик хусусиятларини ўз ичига олиши шарт. Талаба ва ўқитувчи талабанинг олийгоқда ўқиш даврида ҳар томонлама тайёрлиги ҳақида маълумотга эга бўлишлари учун талаба паспорти тузилади. Шу билан бир қаторда бу талабаларни жисмоний машғулотларга жалб этиш учун ёритиш иши функциясини бажаради.

5.2. Саломатликни аниқлашнинг реётиинг тизими

Тайёрликни ҳар томонлама баҳолаш мақсадида ижтимоий усул-талаба реётиингини аниқлаш қўлланилади.

Реётиинг - талабанинг ҳаракат ва функционал тайёрлигини комплекс баҳолашдир. Ўқув реётиинги аттестацияни талаба тайёрлигининг интеграл кўрсаткичларини намоеън этувчи тадбирлар тизими сифатида акс эттиради. Талаба тайёрлиги диагностикаси унинг қучли ва бўш тарафларини аниқлаш имконини беради ва у ўқув жараёнининг йўналишини белгилаб беради.

Шундай қилиб, комплекс тайёрликни баҳолаш учун янги прогрессив тизим даркор: назоратнинг ҳар бир босқичида талаба томондан эришилган натижалар очқоларда ва балларда баҳоланади. Барча баллар йиғилади ва индивидуал кумулятив индексни (И.К.И) ташкил этади. Талабанинг мақсади - балларнинг максимал сонини

тўплаш. Ушбу тамойилни тадбиқ этиш ўқув жараёнини муайян қайта қуришни талаб этади: ўқитувчи ишини режалаштиришни ўзгартириш, назорат нормативларини қабул қилишни ташкил этиш, илмий асосланган соғломлаштириш - тарбиявий воситаларни излаш ва ҳ.з.

Жисмоний ривожланиш, функционал ва жисмоний тайёрлик балларда баҳоланади ва унинг йиғиндиси талаба рейтингини белгилаб беради.

Энг муҳими - назорат талабанинг кундалик мунтазам ўқув ишини стимуллаштириб туради ва синов топшираётганда объективликни таъминлаб беради. Талаба тайёрлиги баҳоланади. Талабаларнинг ўртачалаштирилган гуруҳлари бартараф қилинади, бунинг ўрнига биринчи, ўнинчи, ўн иккинчи талаба пайдо бўлади.

Талаба рейтингини аниқлашнинг бошқачароқ схемаси тавсия этилади. Масалан, талаба 100 метрлик масофани 13 секундда югуриб ўтди, 20 кишилик гуруҳ ичида у 2 ўринни (2 очко) эгаллайди; тўсинда 12 марта тортилди (4 очко) ва ҳоказо. Натижада 10 тест бўйича 41 очко тўплади ва у гуруҳда 5-ўринни эгаллайди (жадвал). Талаба тўплаган баллар ёки очколар ва у эгаллаган ўрин қайдномаси осиб қўйилади.

Талабалар фикрига кўра саломатликни бундай баҳолаш жисмонан бўш талабаларни ҳам ҳаракат қилишга чорлайди.

Натижада 47 очко тўплаган талабалар аъло даражадаги, 41-46 очко тўплаганлар яхши тайёргарликка эга, 25-40 очко тўплаганлар эса жисмонан етарлича тайёргарликка эга эмаслар. Кўрсаткичлар таҳлили жисмоний тарбия бўйича машғулотлар жараёнида соғломлаштириш-тарбиявий воситалар дастурини индивидуаллаштириш имконини беради.

Масалан, талаба вазнини камаййтириши, тезлик куч тайёргарлигини яхшилаши, чидамлилигини ошириши керак.

Талаба саломатлигини комплекс баҳолашга жарима очколарини (-5 балл спиртли ичимликлар ичгани учун, - 5 чеккани учун) киритиш мумкин.

Жисмоний ривожланиш, функционал ва жисмоний тайёрлик маълумотларини ҳисобга олишдан иборат бўлган комплекс баҳолаш талаба саломатлигининг баҳосини ташкил этади.

Рейтинг тизимининг бошқа усули ҳам қўлланилган эди. Жисмоний ривожланишдан 2 балл тўплаган талаба, жисмоний тайёрликдан 4 балл олиши мумкин, натижада у ўртача 3 балл тўп-

лайди. Бундай усул талабаларни баҳолаш усулларига кизиқишини орттиради.

Жадвал

Талабалар рейтингини аниқлаш

Фамилия	Кетле индекси г/см	Пульсинг ошиши %/м	100м га югурш сек\м	Узунликка сакраш	Тортили ш	3 км га кросс
1. Д.Б.	350 7	25 2	14,0"9270	1 124	12,30"	10
2. Б.И.	373 3	25 2	15,0"9250	5 105	12,30"	10
3. Х.Б.	339 11	25 2	15,0"9250	5 124	11,35"	5
4. Ш.М.	405 14	72 3	13,6"5230	9 142	12,	7
5. Х.И.	345 8	90 3	14,0"9254	4 151	11,	3
6. Т.п.	373 3	87 3	14,0"8248	7 105	13,	11
7. Р.ж.	406 15	40 2	14,5"3260	2 96	12,	7
8. А.У.	388 1	33 2	14,5"3248	7 96	12,20"	9
9. К.т.	312 10	37 2	14,0"8249	6 105	12,30"	10
10. С.Н.	444 17	4 1	13,7"6250	5 96	11,10"	4

5.3. Саломатликни яхшилаш учун ўз - ўзини баҳолаш ва ўз-ўзини назорат қилишнинг самарали усуллари

Узоқ давом этган педагогик синовлар натижасида шу нарса маълум бўлдики, ўз-ўзини баҳолаш ва ўз-ўзини назорат қилиш усуллари талабаларда алоҳида кизиқиш уйғотади.

Ўқитувчи раҳбарлиги остида ўз-ўзини назорат қилиш талабанинг ўрганиш мотивациясини ривожлантириш учун муҳим омил ҳисобланади.

Ўз саломатлигини мунтазам кузатаётган инсон унда рўй бераётган турли оғишларни ўз вақтида сезади ва уларни бартараф қилиш учун керакли чораларни кўради.

Кундалиқ, паспорт тутиш ўз-ўзини назорат қилишнинг самарали ташкилий шакллариدير. Ўзини ҳис қилиш, уйку, иштаҳа, иш қобилияти, мушакларнинг оғриши - бу субъектив кўрсаткичлар, бўй, тана вазни, вазн-бўй кўрсаткичлари, бўйин, қорин айланаси, ҳаётий кўрсаткич, жисмоний аҳволни баҳолаш - булар эса объектив кўрсаткичлардир.

Ўз-ўзини назорат қилиш муҳим таълим ва тарбиявий аҳамиятга эга. У жисмоний соғломлаштириш машғулотларини сама-

рали ўтказиш учун зарур ва бу машғулотларга онгли муносабатда бўлиш ва уларга жалб этишнинг самарали усули ҳисобланади.

Ўз-ўзини назорат қилаётган талаба ўз организми билан чуқурроқ танишади, у ёки бу органлар ва тизимлар ишини ўрганади, у ёки бу юклама организмга қандай таъсир кўрсатаётганини ўрганади. Шундай қилиб, ўз-ўзини назорат қилиш, ўз-ўзини баҳолашнинг вазифаларига қуйидагилар киради:

- талабани ўз организмга эътиборлироқ бўлишга ишонтириш;

- жисмоний машғулотлар пайтида ўзини бошқаришнинг оддий усулларига ўргатиш;

- олинган маълумотларни қайд этиш, баҳолаш, таққослаш ва умумлаштиришга ўргатиш;

- педагогик ҳамкорлик асоси бўлган «талаба - ўқитувчи» педагогик тизими бўйича яқин алоқа ўрнатиш;

- тиббий назорат маълумотларини тўлдириш, унга янада аниқлик киритиш;

- ўз-ўзини назорат қилиш маълумотларидан жисмоний аҳвол, жисмоний ривожлантириш даражалари, гавда тузилиши, қон айланиши хусусиятларини аниқлашда фойдаланишни ўргатиш.

Ўз-ўзини назорат қилиш ва баҳолаш талаба таълим жараёнининг самарадорлигини оширади.

Жисмоний машғулотларга мотивацияни фаоллаштиришга ўз-ўзини назорат қилиш усуллари ёрдам беради. Унинг энг муҳим афзаллиги шундаки, шуғулланувчилар ўз саломатликларини мунтазам кузатар эканлар жисмоний машғулотларнинг ўз организмларига ижобий таъсирини ҳис қиладилар.

Ўз-ўзини объектив назорат қилиш учун турли синов ва тестлардан фойдаланилади.

Юрак-қон тизимининг функционал ҳолати тайёрлигини баҳолаш учун кверг тестидан фойдаланилади. Кверг тести бир-бирини кетидан танаффуссиз келувчи 4 та машқдан иборат: 30 сек ичида 30 та ўтириб туриш, турган жойда максимал тезликда 30 сек югуриш, турган жойда минутига 150 қадам частота билан 3 минут югуриш, 1 минут арқон билан сакраш.

$$\text{КИ (Кверг индекси)} = \frac{1500}{P_1 + P_2 + P_3}$$

бу ерда, P_1 - машқлар комплексини бажаргандан кейин 30 секундлик юрак пульси, P_2 - 2 минутдан сўнг 30 секундлик юрак уриши, P_3 - 4 минутдан сўнг 30 секундлик юрак уриши КИ катталиги 105 дан кўп бўлса - аъло кўрсаткич, 104-99 - яхши, 99-93 кониқарли ва 92 дан кам бўлса кониқарсиз кўрсаткич бўлади.

5.4. Жисмоний ривожланиш ва гавда тузилишини баҳолаш мезонлари

Инсоннинг жисмоний ривожланиши деганда организмнинг морфологик ва функционал хусусиятлари комплекси тушунилади ва бу унинг жисмоний кучи заҳираларини белгилайди. Ушбу тарифдан кўриниб турибдики, талабаларнинг жисмоний ривожланишини ўрганиш ва баҳолаш ўқитувчи учун жуда муҳим. Саломатлик ҳолати ва жисмоний ривожланиш даражаси — жисмоний машғулотлар имконияти ва характерини белгилаб берувчи омил-лардир. Жисмоний ривожланиш ва гавда тузилишини баҳолаш турли кўрсаткичлар (Кетле индекси, ўпкаларнинг ҳаётий сифими, ҳаётий кўрсаткич, кўкрак қафаси айланаси, ўнг ва чап билаклар динамометрияси, тана кучи) бўйича амалга оширилади. Қуйида турли ёшдаги талабалар жисмоний ривожланиши кўрсаткич-ларининг мезонлари келтирилган. Улар педагогик экспериментлар натижасида аниқланган. Кўп йиллар давомида ТАТУ нинг I да 4 курс талабалари (18-24 ёш) устидан тиббий назорат ўтказилди. Ҳаммаси бўлиб 1000 дан ошиқ талаба кўрикдан ўтказилди. Шуни қайд этиш лозимки, ўқув қўлланмаларда Европа талабаларининг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари келтирилади, Ўрта Осиё талабалари учун улар ишлаб чиқилмаган жисмоний ривожланишни ўрганиш натижаларига кўра кўпгина кўрсаткичлар бўйича қолқлик аниқланган. Шунинг учун талабалар ўртача 2 балл оладилар.

Шунинг учун ўқув жараёни соғломлаштирувчи характерга эга бўлиши керак.

5.5. Жисмоний тайёрликни баҳолаш мезонлари

Маълумки, жисмоний тайёрлик саломатликни мустаҳкамлаш, тананинг ҳаракат сифатлари ва шаклларини ривожлантириш, шунингдек, инсоннинг ҳаракат тасаввурларини кенгайтиришга йўналтирилган.

Жисмоний тайёргарлик - организм функционал имкониятларининг умумий даражасини кўтариш, ҳар томонлама ривожланиши, саломатликни мустаҳкамлаш билан чамбарчас боғлиқ жисмоний қобилиятни тарбиялаш жараёнидир. Асосий воситалар сифатида талаба организмига умумий таъсир кўрсатувчи умумий ривожлантирувчи машқлар ва қатор спорт турларига тегишли машқлар қўлланилади. Бунда мушак-пай аппарати ривожлантирилади ва мустаҳкамланади, ички органлар ва тизимлар функциялари ривожлантирилади, координация яхшиланади ва ҳаракат сифатларининг ривожланиш даражаси оширилади. Жисмоний тайёрлик организмнинг вегетатив функциясининг ҳолати, ҳаракат сифатлари ва тана шакллари шунингдек, турли ҳаракат кўникмаларининг даражаси билан характерланади.

Талабанинг жисмоний тайёрлиги - комплекс тушунча. У жисмоний, функционал тайёрлик ва жисмоний ривожланиши, гавда тузилиши, қон айланиш тизимининг сон ва сифат баҳосида акс этган, интеграллаштирилган баҳолаш унинг умумлашган характеристикасидир.

Жадвал

*18 ёшда талабалар жисмоний ривожланиши
кўрсаткичларини баҳолаш мезонлари*

Кўрсаткичлар	Баҳолар				
	5	4	3	2	1
1. Вазн - бўй кўрсаткичи	394	380	366	352	338
2. Ўпканинг ҳаётий сиғими	4863	4682	4501	4320	4139
3. Ўпгқўл динамометрияси (кг)	41	40	39	38	37
Чап қўл (кг)	37	36	35	34	33
4. Тана кучи (кг)	138	134	130	126	122
5. Кўкрак қафасининг айланаси (нафас олиш)	112	108	104	100	96
Нафас чиқариш (см)	102 99	99	96	93	90
Танаффус (см)	98	93	88	83	78
Фарқ (см)	10	9	8	7	6
6. Ҳаётий кўрсаткич (мл/кг)	75	72	69	66	63
7. Семизлик (кг/дц)	4,4	4,1	3,8	3,5	3,2
8. Тана мустаҳкамлиги	15	21	27	33	39

*19 ёшда талабалар жисмоний ривожланиши
кўрсаткичларини баҳолаш мезонлари*

Жадвал

Кўрсаткичлар номи	Баҳолар				
	5	4	3	2	1
1. Вазн-бўй кўрсаткичи	382	368	364	350	334
2. Ўпканинг ҳаётий сигими	5003	4779	4555	4331	4107
3. Ўнг қўл динамометрияси (кг)	42	41	40	39	38
Чап қўл (кг)	38	37	36	35	34
4. Тана кучи (кг)	136	130	124	118	112
5. Кўкрак қафасининг айланаси (нафас олиш)	105	102	99	96	93
Нафас чиқариш (см)	92	90	88	86	84
Танаффус (см)	94	92	90	88	86
Фарк (см)	13	12	11	10	9
6. Ҳаётий кўрсаткич (мл/кг)	79	75	71	67	63
7. Семизлик (кг/дц)	4,4	4,1	3,8	3,5	3,2
8. Тана мустаҳкамлиги	4	11	18	25	32
9. Тананинг ёғ массаси	10,5	9,5	9	8,5	8

*20-24 ёшда талабалар жисмоний ривожланиши
кўрсаткичларини баҳолаш мезонлари*

Жадвал

Кўрсаткичлар номи	Баҳолар				
	5	4	3	2	1
1. Вазн-бўй кўрсаткичи	408	390	372	354	336
2. Ўпканинг ҳаётий сигими	4990	4787	4584	4381	4078
3. Ўнг қўл динамометрияси (кг)	44	43	42	41	40
Чап қўл (кг)	43	42	41	40	39
4. Тана кучи (кг)	149	143	137	131	125
5. Кўкрак қафасининг айланаси (нафас олиш)	105	99	93	87	81
Нафас чиқариш (см)	98	93	88	83	78
Танаффус (см)	102	96	90	84	78
Фарк (см)	7	6	5	4	3
6. Ҳаётий кўрсаткич (мл/кг)	79	74	69	64	59
7. Семизлик (кг/дц)	4,4	4,1	3,8	3,5	3,2
8. Тана мустаҳкамлиги	7	3	19	25	3,2
9. Тананинг ёғ массаси	14	12	10	9	8

5.6. Жисмоний аҳволни баҳолаш

Соғломлаштирувчи машқларнинг таъсири вазифаларидан бири жисмоний аҳволни назорат қилишдир. Жисмоний аҳвол тушунчаси талабалар саломатлиги: жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, жисмоний ва функционал тайёрлик даражаси билан белгиланади.

Ўқув-соғломлаштириш жараёнида жисмоний аҳволни баҳолаш учун Л. Ивашенко, Е.А. Пирогова ва Л.А. Калининг тестларидан фойдаланиш тавсия этилади.

Л. Ивашенко (1989) жисмоний аҳвол диагностикасини К.Цадра (1980) тестлари ёрдамида амалга оширишни тавсия этади.

Бунда К - индекснинг шартли бирликлардаги қиймати; а - ёш; т-1000 м га югуришга кетган вақт (мин); ЧСС бошл- тинч турганда бошланғич ЧСС зарб/мин; ЧСС5 - 1000 м югургандан сўнг 5-минутда, зарб/мин. Жисмоний аҳволни баҳолаш қуйидаги шкалада амалга оширилади.

Баҳолаш қуйидаги кўрсаткичлар бўйича амалга оширилади: жисмоний аҳволнинг паст даражаси - 0,375, ўртачадан пастроқ 0,376 - 0,525, ўртача - 0,526 - 0,675, ўртачадан юқорироқ - 0,676 - 0,825, юқори - 0,826 ва ундан баланд.

Кўргазма учун жисмоний аҳвол даражасини ҳисоблашни келтирамиз. Кўрсаткичлари қуйидагича бўлган субъектда жисмоний аҳвол даражаси: 42 ёш, (ЧСС 60 зарба минутага, АД 120/80 мм сим. уст, вазни -78 кг, бўйи 170 см.

АД - ўртача ҳисобланади:

Диастоли АДк1/3АД пульсли

Бу ерда, Пульсли АД сист - диаст. АД, яъни

120-80-40 мм сим. уст. демак:

Адср-80+40/3-93 мм сим.уст.

Кейин жисмоний аҳвол даражаси индекси - х- 0,707 ни х диапазон билан таққослаб кузатилаётган шахснинг жисмоний аҳволи даражасини аниқлаймиз - ўртачадан юқори «Студент» лотинчадан таржима қилганда «астойдил ишловчи, билимларга чанқоқ» маъносини англатади. Шунинг учун шундай таълимни яратиш керакки, у талабада соғломлаштиришнинг у ёки бу воситаларини эгаллашга зарурат, эҳтиёж уйғотсин. Бунга эса ўз-ўзини назорат қилиш ва ўз-ўзини баҳолаш усуллари ёрдам бериши маълум.

Мустақилликка ўргатиш талабаларда умумтаълим билимлар ва кўникмаларни шакллантириш орқали таъминланади.

Талабаларни мустақилликка ўргатишнинг айрим усулларини очиб бериш ва уларнинг мазмунини асослаб беришда тўхталиб ўтамиз. Ўз-ўзини назорат қилиш ва баҳолаш нормативли тестларни бажаришни назарда тутати. Жисмоний аҳволни баҳолашда синалган Кверг тести қўлланилади.

Л.А. Калинина (1988) ишидаги йўналиш ўзига хос қизиқиш уйғотади. У жисмоний фаоллик кўрсаткичини ҳисоблаб лаёқатлилик категориясини аниқлашни таклиф этади.

5 баллик тезликда тез-тез нафас олиш, терлаш билан биргаликда кузатилувчи юқори юкламалар, 4 баллда кўчиб турувчи оғир юкламалар (масалан, теннис ўйинида), 3 баллда – оғирлиги бир меъёрда юкламалар (масалан, велосипед ҳайдаш), 2 баллда – ўртача оғирлик (масалан, волейбол ўйнаганда), 1 баллда – енгил юкламалар (балик тутиш, сайр) баҳоланади.

Жисмоний юкламалар давомийлигини баҳолаш қуйидагича: агар юклама фаолияти 30 минутдан ортиқ бўлса – 4 балл; 20 минутдан 30 минутгача – 3 балл; 10 минутдан 20 минутгача – 2 балл; 10 минутдан кам бўлса – 1 балл.

Жисмоний юкламалар частотаси қуйидагича баҳоланади: ҳар кунлик юклама – 5 балл; ҳафтада 3 – 5 марта – 4 балл; ҳафтада 1-2 марта – 3 балл; бир ойда 1 мартадан кам -1 балл.

Энди тезлик баллини давомийлик баллига кейин уни жисмоний юклама частотаси баллига қўпайтирамиз. Ҳосил бўлган сон 40 дан кам бўлса бу лаёқатлиликнинг паст категорияси, ҳаёт тарзи ўтирувчан (20 дан паст) ёки жисмоний фаоллиги етарлича эмас (20-40) ҳисобланади.

Э.Н.Вайнер (2001) саломатликни қуйидагича комплекс баҳолашни таклиф этади.

5.7. Талабаларни соғломлаштиришни педагогик назорат қилишнинг рейтинг тизими

Синов ўтказилиши жараёнида талабаларни ўқув-соғломлаштириш жараёнини педагогик назорат қилишнинг рейтинг тизими қўлланилди.

Бунинг учун диагностик, тезкор, босқичли, якуний (семестр охирида, йиллик) каби педагогик назорат турларидан фойдаланилди.

Диагностик назорат ўқув йили бошида 1-3 курс талабаларида ўтказилди, машғулотлар ўтиш жараёнида эса тезкор назорат амалга оширилди. Ноябрь ойида, яъни очик ҳаво шароитида машғулотлар ўтказиш якунланганда ва гавда тузилиши ва куч тайёргарлиги якунланган вақтда босқичли назорат ўтказилди. Ва ниҳоят йил охирида якуний назорат амалга оширилди. Талабаларнинг ҳар томонлама тайёрлигини комплекс баҳолаш 4 модуль бўйича ўтказилди. Биринчи ва иккинчи модуль (диагностик назорат) талабаларнинг жисмоний ривожланишини баҳолаш мақсадида ўтказилди. Улар Кетле вазн-бўй индекси, ҳаётгий кўрсаткич, ўпканинг ҳаётгий сифими, кўкрак қафаси айланаси, тана кучи, ўнг ва чап билаклар динамометрияси, тананинг ёғ массаси, гавда тузилиши, семизлик кўрсаткичларидан иборат бўлди.

Учинчи модуль жисмоний тайёрлик маълумотларини (тортилиш, ерга тиралиб қўлларни букиб-ёзиш, брусларга тиралиб қўлларни букиб-ёзиш, 5 км га ва 3 км га кросс, айланиб тортилиш, оёқларни тўсинга кўтариш) баҳолашдан иборат. Тўртинчи модуль (якуний назорат) талабанинг жисмоний аҳволини баҳоловчи тестлардан (Кверг, Пирогова, Ивашченко тестлари, Руфье синови) иборат.

Ҳар бир модуль бўйича талаба рейтинги тузилади. Ҳар бир модульда талаба 25 балл тўплаши мумкин, чунки у 5 нормативдан иборат.

Ўқув йили (семестр) охирида 60 дан кўп балл тўплаган талаба синовдан автоматик тарзда ўтган ҳисобланади. Жисмоний тайёрлиги бўш бўлган, 60 дан кам балл тўплаган талаба назарий бўлим бўйича талабларни бажаради. 20 та савол, талаба 60 балл тўплаши керак. Жисмоний юкламадан озод талабалар реферат ёзадилар ва гуруҳ олдида уни ҳимоя қиладилар.

«Педагог-талаба» педагогик ҳамкорлик тизимини таъминлашнинг методологик асослари

Ҳозирги вақтда талабалар гиподинамия (инсон ҳаракат фаоллигининг чекланиши)нинг организмга зарарли таъсирини тобора кўпроқ англамоқдалар.

Шубҳасиз ҳаммага маълумки, жисмоний машқлар инсон организмдаги барча аъзолар ва тизимлар фаолиятга ижобий таъсир кўрсатади ва руҳий зўриқиш, стресс, безовталик каби негатив кўринишларни бартараф қилишга ва уларнинг олдини олишга ёрдам беради.

Жисмоний машқларни мунтазам бажариш организмнинг турли шамоллаш ва юкумли касалликларига қарши курашувчанлигини оширади, асаб-руҳий чарчоқ ҳиссини йўқ қилади.

Бундан ташқари жисмоний-соғломлаштириш фаолиятга талаба тарбиясининг нафақат тиббий, ижтимоий, иқтисодий тарафлари, балки ахлоқий, эстетик, этик жиҳатлари билан ҳам бевосита ва билвосита боғлиқ.

Аммо жисмоний машғулотлар бошқариловчи характерга эга бўлиши учун ҳар томонлама педагогик назорат ўтказиб туриш керак. Назоратнинг турли шакллари (диагностик, тезкор, боқичли, якуний) назоратнинг рейтинг тизими, ўз-ўзини назорат қилиш ва баҳолаш усуллари педагогик ҳамкорлик - «ўқитувчи-талаба» тизимини яратиш имконини беради. Бу тизим мунтазам жисмоний машғулотлар мотивациясига ёрдам беради ва талабаларни ўз саломатлигини таҳлил қилиш ва бошқариш кўникмаларини эгаллашга ўргатади.

Ҳар томонлама педагогик назорат талабанинг индивидуал хусусиятларига мос машғулотлар ўтказиш учун зарур комплекс педагогик назорат талаба ёшларни жисмоний ривожлантиришнинг асоси ҳисобланади ва унинг якуний мақсади — жисмоний етуклик.

Машғулотларнинг тайёрлов қисмида оптимал соғломлаштириш самарасига эришиш учун жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, ҳар томонлама ҳаракат тайёрлиги кўрсаткичларини оптимал яхшилаш учун воситалар комплексидан фойдаланиш тавсия этилади. Яхши жисмоний тайёргарликка эга талабалар 1000 ҳаракатдан иборат, ўрта ва бўш тайёргарликка эга талабалар эса 500 та ҳаракатдан иборат машқларни бажариши зарур.

Талаба рейтингини аниқлаш

Талаба рейтинг ҳаракат фаоллиги самарадорлиги кўрсаткичи сифатида уни аттестация қилишда объектив мезон ҳисобланади.

Семестр давомида талабанинг фаол ва бир меърадаги ишлашини таъминлаш учун факультетлар учун 6-12 ҳафтада ва ўқув

йили сўнггида ҳисобот муддати белгиланади. Ҳақ у вақтда синов ўтказилади.

Синовдан автомат тарзда ўтиш учун талаба жорий назорат якунига кўра 60 балл йиғиши керак (яъни, Р 60 балл). 50 дан ошқ балл тўплаган талаба синовдан ўтиш учун индивидуал график олади. Жорий ўзлаштиришни 40 баллдан кам бўлган талабалар синовга қўйилмайди ва уларнинг келгусидаги ўқиши «Олий таълими низоми» га кўра ҳал қилинади.

Қасаллиги ва бошқа сабабларга кўра синовларни вақтида топшира олмаган талабалар (қеракли ҳужжатлар бор бўлса) индивидуал тартибда синов топширадилар.

Синовлар гуруҳларда машғулот ўтган ўқитувчилар томондан қабул қилинади.

5.8. Валеология бўйича синов ва имтиҳонларни қабул қилиш тартиби

Валеология бўйича синовлар талабанинг жисмоний ривожланиши, гавда тузилиши, жисмоний ва функционал тайёрлиги кўрсаткичлари ва, умуман, саломатлик даражаси динамикасини баҳолаш бўйича ҳисобот бериш шаклидир.

Имтиҳон валеология асосларини ўрганишнинг якуновчи босқичи ҳисобланади. У сессия пайтида ўтказилади.

Имтиҳонлар жадвали деканат томондан тузилади ва олийгоҳнинг ўқув бўлими томондан тасдиқланади. Имтиҳон санаси ўқитувчи ва талабаларга бир ойдан кам бўлмаган муддатда етказилади.

Имтиҳонга ўқув дастурининг барча талабаларини бажарган ва семестрлардаги синовлардан ўтган талабалар қўйилади.

Қафедра мудири гуруҳ ўқитувчиси тавсия этган жисмоний ва функционал тайёрлик бўйича аъло натижалар кўрсатган, жисмоний аҳволи, ривожланиши ва гавда тузилиши даражаси аъло бўлган талабаларни имтиҳондан озод этиш мумкин.

Имтиҳонни маъруза курсини ўқиган ва гуруҳларда амалий машғулотлар ўтган ўқитувчилар томондан қабул қилинади.

Имтиҳон пайтида талабалар ўқув дастурлар, сўровномалар ва кўргазмалар қуроллардан фойдаланишлари мумкин.

Якуний имтиҳоннинг мақсади - талабанинг валеология курси бўйича меҳнатини, назарий билимларини, уларнинг чуқурлигини,

иждодий онги ривожланишини, соғлом ҳаёт тарзи кўникмаларини эгаллаганлиги, жисмоний машқларни мустақил бажарганлиги, олинган билимларни таҳлил қилиш, уларни саломатликни асраш ва яхшилашда қўллаш билимларини баҳолашдир.

Валеологиядан имтиҳон қабул қилиш

Валеологиядан имтиҳон ўқув дастури ҳажмидан қабул қилинади. Имтиҳон назарий билимлар даражасини текшириш ва жисмоний ривожланиши, гавда тузилиши, жисмоний ва функционал тайёрликни аниқлашдан иборат.

Жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши ва жисмоний-функционал тайёрлик кафедра томондан ишлаб чиқилган нормативлар бўйича баҳоланади. Жисмоний аҳвол даражаси кўрсаткичларига кўра талабанинг мутахассислик тавсифномасига унинг саломатлиги даражаси (аъло, яхши, қониқарли, бўш) қайд этилади.

«Қониқарсиз» баҳоси фақат имтиҳон қайдномасига қўйилади, имзо қўйилгач қатъий ҳисобот ҳужжати сифатида сақланади.

Назарий билимлар тестлаш усули орқали баҳоланади.

Жисмоний аҳвол ва назарий билимлар баҳоси қўшилиб ягона баҳо қўйилади.

1. Назарий бўлим бўйича имтиҳон қабул қилиш учун ҳар бир талабага 45 минут ажратилади. Жавоб беришга тайёрланиш учун 30 минут берилади. Жавоб беришга тайёрланганда талабага кўргазмалар қуроллар ва сўровномалардан фойдаланишга рухсат берилади.

2. Имтиҳон натижалари «аъло», «яхши», «ўрта», «қониқарсиз» баҳолари билан қайд этилади.

Баҳо қўйишда талабанинг жисмоний аҳвол даражаси, ғоявий-назарий ва илмий тайёргарлиги, олинган билимлардан иждодий фойдаланиш кўникмалари эътиборга олинади.

Калит сўзлар: мониторинг, саломатлик рейтинги, ўз-ўзини баҳолаш, ўз-ўзини назорат қилиш, мезон, баҳолаш, синовлар, имтиҳонлар.

Назорат учун саволлар.

1. Мониторингга таъриф беринг.
2. Саломатликнинг индивидуал паспорти.
3. Ўз-ўзини баҳолаш ва назорат қилиш усуллари.
4. Жисмоний ривожланиш ва гавда тузилишини баҳолаш.

5. Жисмоний тайёрликни баҳолаш.
6. Жисмоний аҳволни баҳолаш.
7. Валеология бўйича синов ва имтиҳонлар.

Адабиёт:

Афанасьев Ю.А., Куликов Ю.А., Насреддинов Ф.Н. Физическое воспитание и врачебный контроль в вузе. Т., 1991.

Ананасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека. СГБ, 1992.

Абрамов М.С., Столярук В.С. Состояние и оценка морфофункциональных показателей у студентов. Т., 1985.

Благуш П.К. Теории тестирования двигательных способностей. (чех тилидан қисқартирилган таржима). М., ФиС, 1982.

Купер К. Новая аэробика. Система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов. (Сўз боши А. Коробники, инглизчадан С. Шекман таржимаси). М., ФиС, 1976.

Кашбахтисв И.А. Основы физического совершенствования студентов. Т., 1992.

Кашбахтисв И.А. Валеология студенческой молодежи. Т., 2000.

Рихсиева А.А., Насреддинов Ф.Н., Рихсиев А.И. Физическое состояние школьников и спортивной молодежи. Т., 1989.

Талага Е. Энциклопедия физических упражнений (Полякчадан таржима). М., ФиС, 1998.

Ханкельдиев Ш.Х. Физическая подготовленность учащихся, молодёжи. Т., 1986.

6-БОБ. ТАЛАБАЛАРНИ ВАЛЕОЛОГИК ТАЪЛИМ БЕРИШ ЖАРАЁНИДАГИ ТАРБИЯ

Юқори малакали мутахассисни тайёрлаш жараёни янги комил инсонни шакллантиришга йўналтирилган ва ҳар бир талаба шахсини ҳар томонлама гармоник ривожлантиришга ёрдам беради.

Ривожланиб келаётган давлатни манфаатдорлиги шахсни тарбиялашдаги зарур бўлган ахлоқ нормалари, қатъий ишонишига жавоб берадиган тарбияни ташкил қилиш учун асос ҳисобланади. Жамиятдаги тарбия тизими шундай ташкил этиш ишларига эга бўлмоқда ва уни тартибга солишда шундай усул ва услубиятлардан фойдаланилади, у ушбу жамиятни мақсади ва кизиқишларига мос келади.

Жамиятда тарбия жараёнини бошқариш инсон шахсини ривожланиш тартибсизлигини енгиб ўтиш, уни бартараф қилишга имкон беради ва талабани шаклланишида ўзига хос салбий объектив ва субъектив таъсирини бўшаштиради. Бирдан-бир самарали ва амалий натижа берадиган педагогик воситалардан бири умумий тарбияни таркибий қисми бўлган, ёшларни валеологик тарбияси ҳисобланади. Спорт, жисмоний машқлар билан шугулланишни доимо ўсиб бораётган ижтимоий, тарбиявий аҳамияти талабаларни ахлоқий, уни маънавий ташқи кўринишига маълум талабларга боғлиқ равишда келиб чиқади. Ахлоқий тарбия ўқув-тарбиявий-соғломлаштириш жараёни асосида бўлиши шарт, чунки тарбиявий ишни самарадорлиги талабаларни ахлоқ-одоб нормаларини, иқтисодий мафкурасини шакллантириш бўйича вазифаларни муваффақиятли ҳал этишига боғлиқдир.

Ахлоқни жисмоний тарбия жараёни мақсадга йўналтирилган педагогик таъсир этиши бўйича ўзига хос хусусиятини кўрсатиб туради - бу уни кучини ўз ичига олади ва шу билан бирга талаба шахсини ўзига хос ахлоқий шаклларини тарбиялашда ҳал этувчи ролни аниқлайди.

Педагогик таъсир этиши, шахсни ахлоқий ривожлан-тиришда зарур бўлган даражада муваффақиятини таъминлашда, ахлоқий - валеологик тарбияни асосини ташкил этади. Ахлоқий-валеологик тарбия нафақат талабани ҳис этишига ёки тушунишига таъсир этади. Бу ва балки уни ахлоқий-жисмоний тажрибасини тарбиялаш фаолиятини ташкил этишда, уни ахлоқини турли туман ҳаётини вазиятда тўғри шаклини танлашда мустаҳкам таянчини яратишга ва

шахсни жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиши ёрдамида жисмоний такомиллаштиришга йўналтиради.

Талабалар билан амалий машғулоларни ўтказишдаги энг асосий вазифаси кишини юкори маънавий руҳини тарбиялаш ҳисобланади: Ватанни севиш, халқига садоқатли, жамоа ҳиссиётини сезиш, интизомлилиқ ва меҳнатсеварлигидир.

6.1. Олий ўқув юрти ўқитувчиси ва талабаларни тарбиялаш омили

Педагог сифатида ўқитувчининг бурчи кенг ва кўп қирралидир. У талабаларни тарбиялайди, уларни ўқув-соғломлаштириш-амалий фаолиятларини ташкил этади ва уни орқасидан назоратни амалга оширади, саломатликни яхшиланишига ва сақлаш воситалари ҳамда шаклларини, усулларини ўргатади. Ўқитувчи ана шу мақсад билан ўқув-соғломлаштириш жараёнини режалаштирида, назари ва амалий машғулотларни аниқ мазмунини ва мақсадини аниқлайди:

- жисмоний такомиллаштиришни восита ва шакллари, оптимал усул ва йўлларини ташлайди;

- талабаларни билиш имкониятларини фаоллаштиради, уларда жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланишга бўлган эҳтиёжини тарбиялайди;

- жисмоний ўз-ўзини камолотга етказиш (ўстириш) учун мустақил ишни характерини аниқлайди;

- жисмоний ривожланиш, тана тузилиши, жисмоний ва функционал тайёргарлик кўрсаткичларини ошиб боришини мунтазам равишда назорат қилиш;

- жисмоний такомиллаштиришнинг мазмунига ва ташкил этилишига зарур ўзгартиришлар киритиш;

- Шахсни типологик хусусияти асосида ҳисобга олиб талабани жисмоний такомиллаштиришнинг, индивидуаллаштиришнинг амалга оширади.

Талабаларни жисмоний такомиллаштиришда ва уларда соғлом турмуш тарзи малакаларини такомиллаштиришда, касбий билимларини режали сақланиши ва саломатликни яхшиланишида, турмуш тарзини фаол нуқтаи назаридан тарбиялашда ўқитувчи муҳим роль ўйнайди.

Жисмоний тарбия ривожланиши, жисмоний тайёргарликни ва тўлиқ соғлиқ ҳолатини яхшиланиши учун зарурдир. Олий ўқув юртини битирувчиларнинг жисмоний ҳолати, иш қобилиятига, кўпроқ касбий хизматини бажариш даражасига боғлиқ бўлади.

Шунинг учун ўзининг мазмуни ва педагогик характери бўйича ўқитувчининг педагогик фазилати кўп қирралидир. Уни педагогик маҳоратида улар уйғун (комплекс) бирликда намоён этадилар.

Ўқитувчининг педагогик маҳорати психология - педагогика томонидан фикр юргизишини билим, малака, кўникмаларни ва ҳис туйғу иродаси воситасини жонлилигини улардан олинган натижаларни умумлаштириш ўзида тасаввур қилиш, унда педагог шахсини юқори даражада ривожланганлигини бир-бирига боғлиқлиги унга ўқув-тарбиявий соғломлаштириш вазифаларини самарали ҳал этишга имконият беради.

Педагогик маҳоратни тузилишида энг юқори ўринни психология-педагогика билимлари эгаллайди. Энг аввало - бу билим одамнинг рухий ҳолатида ва уни ривожланиши объектив қонуниятларга асосланганлигидадир. Айниқса ўқитувчи талабани шахси, уни мижози, характери, қобилияти, рухий ҳолати тўғрисида ва жисмоний ривожланиши, тана тузилиши, жисмоний ва функционал тайёргарлиги ҳақидаги маълумотни билиши зарур.

Психолог-педагогик билим, ўқитувчининг ижодий педагогик фаолиятини мазмун сифатидаги дастлабки шартига унга ўрганишга имконият беради, уларни ҳар бирини шахсий (индивидуал) имкониятини намоён қилади, худди шундай алоҳида талабалар, гуруҳлар ва тўлиқ барчаси учун педагогик таъсир этиш кўпроқ самарали меъёрини аниқлайди.

6.2. Талабалар тарбияси омилида ўқитувчи мураббий сифатида

Олий ўқув юртини жисмоний тарбия ўқитувчиси шу билан бир вақтда алоҳида спорт турлари бўйича мураббий бўлиб ҳисобланади. Олий ўқув юртида ўқитувчи мураббий амалий машғулотли соғломлаштириш-тарбиявий йўналтирилганлигига ва сифат секцияларига, талаба-спортчиларни тайёрлашни педагогик томондан тўғри ташкил этилганлигига жавоб беради.

Ўқитувчи мураббий спортчиларни тайёрлашда муҳим роль ўйнайди. Талабаларни юқори даражадаги спорт натижаларини кўрсатишга тайёрлашда, у бир вақтни ўзида уни мустақил давлатга садоқат руҳида тарбиялайди. У ўзини ўқувчилари билан тренировка машғулотларида ва мусобақаларда тез-тез алоҳида бўлиб туриши бунинг учун қулай шароит яратади.

Талабалар билан тарбиявий ишларни олиб боришда ўқитувчи - мураббий умумий педагогик талабларга амал қилиб, уни дунёқарашини тарбиялашга йўналтиради. У албатта ўзини тарбияланувчиларини ғоявий-назарий билимини ўсишга, уни ижтимоий ва махсус фанларни ўзлаштиришларга қизиқишлари керак.

Талабаларни у ёки бошқа спорт турлари билан боғлиқ бўлган махсус илмий билимларни эгаллаши спортда муваффақиятга эришишни учун катта аҳамиятга эга бўлади. Мураббий ўзини ўқувчиларига жисмоний тарбия сифатларини тарбиялашни назарияси услубиёт асосларини техник усулларни ва тактик ҳаракатларни такомиллаштиришнинг ҳамда спорт билан шуғулланиш вақтида киши организмиде келиб чиқадиган, физиологик жараёнларни тушуниб етишига ёрдам бериши керак.

У ҳар бир спортчини ҳар томонлама ва чуқур ўрганиши шарт, чунки кучли ва бўш томонларини, уни қobiliятини, имкониятларини билиши керак ва шу билан бирга мос келадиган муваффақиятларга эришишида кўпроқ оптимал йўлни танлайди. Бу ҳар бир талабага шахсий ёндашиши - мураббийни педагогик фаолиятидаги мажбурий шартларидандир.

6.3. Шахсни жисмоний такомиллаштиришда индивидуал (алоҳида) ёндашиш

Жараён, инсон бунн натижасида атрофидаги муҳитни ўзаро фаол таъсир этиш йўли билан шахс бўлиб шаклланади, бунн умумлаштириш дейилади. Умумлаштириш жамиятда мураккаб, тирик организм фаолияти учун зарур бўлган мураккаб, асосий кучли даражада, ҳар бир шахс сифатини, кўп даражали жараённи шаклланишидир.

Олий ўқув юртида тарбияни мақсади шахсни туб маънода тушуниш ҳисобланади. Талабага шахс сифатида, ижтимоий сифатга эга бўлган, бу ўқув фаолиятида намоён этади деб қаралади.

Талабаларни шахсий психологиясини ўзига хос хусусияти ўзини тута билиши эса ўзига хос тус беради. Уларни юриш-туришини кузатадиган бўлсак, билиб олиш унча қийин эмас, чунки улардан бири хотиржам, секин ҳаракат қиладиган ёки ланж, бошқалари ҳаракатчан, учинчиси ғамгин, маъюс, мулоҳаза қилишга, ёлғизлик, мойил, тўртинчиси хушчақчақ, одамга эл бўладиган, киришимли ва б.қ. Инсонлар орасидаги ана шундай индивидуал фарқлар уларни мижозларини ўзига хос хусусиятларидан келиб чиқади («темперамент» лотинча сўз бўлиб, у аралашма ёки қорیشма маъносини билдиради). Мижоз (темперамент) юриш - туриш (ахлоқ) ва психикани ўзгариши ёки ривожланишини билдиради. қадимги юнон тиббиётини врачл Гиппократни ва ўрта асрнинг буюк олими Абу Али ибн Синони бўйича мижозни тўртта типга бўладилар: сангвиник (хушчақчақ) мижоз, холерик (серғайратлик, жўшқинлик) мижози, флегматик (оғир) мижоз, меланхолик (ғамгин) мижозлардир. И.П. Павловни таснифи бўйича асаб тизимларини типларига қараб тўртта турга ажратилади:

1. Кучли ҳаракатчан вазминли («Жонли тип»)
2. Кучли ҳаракатчан (енгил) салга ловуллаб кетадиган ёки бир хил турмайдиган - «тўхтатиб бўлмайдиган тип».
3. Кучли фаолиятсиз суст вазмин - «хотиржам тип»
4. «Бўш тип» ёки «Кучсиз тип».

Сангвиник (хушчақчақ) мижозли талабани, агарда уни иши кизиқарли бўлса у яхши натижаларга эришади. У қийин ҳолатларда бошқаларга нисбатан тетиклик, ишонч, эга бўлади, ўртоқларига ижобий таъсир этади, уларни қайфиятини кўтаради. Бу пешқадам ҳар доим ўқитувчига ёрдам беришга қодир. Мухими тарбиявий жараёнда шундай талабалар намоён бўладик, бунинг учун ўқитувчи мижозларни диагностикасини психологик услубларини билиши шарт.

Холерик (серғайратли) мижозли талаба эса ўзига хос салга ловуллаб кетадиган, кучли ёки тўхтатиб бўлмайдиган, тезлик реакцияси, жонли имо-ишоралар ва ишора эга бўлади. И.П. Павловни баҳо бериши бўйича, холерик (серғайратлик) - бу очикдан очик жасур тип, енгил ва тез аникланадиган деб аталади. Ўзига хос ҳеч қандай қийинчиликларсиз у янги ҳаёт шароитларига кўникма ҳосил қиладди, ўраб олган билан енгилликка алоқа боғлаш мумкин, яхши жамиятга, фаол иштирокчи бўлиши мумкин. Талаба шундай мижоз билан ишга киришиб кетадиган бўлса у жуда зўр фаоллик

намоён этади, бироқ тез совуб қолади. Уни бир маромдаги ҳаракат, секин ва осойиштали меъер (секин югуриш, юриш). У фаол, кескин ҳаракатларга мойилдир (спорт ўйинлари, 30-100 мм қисқа масофаларга югуришга).

Амалиёт шуни кўрсатадики, холерик (серғайратли) мижозли киши бирорта вазифани бажаришдан олдин хаддан ташқари ҳаяжонланади. Бу эса финал ва маъсулиятли мусобакалар олдидан салбий таъсир этиши мумкин. Бунақа ҳолатда ўқитувчининг роли шундан иборат бўлиши керакки, чунки талабадан хаддан ташқари ортикча ҳаяжонланишни тўлқинланишни сўз ёрдамида пасайтиришда ҳуқ-атвори билан шахсий намуна кўрсатиши керак. Бу курсдошларини мохирона ҳаракати, ўзини дадил тутишини мисоллар билан мустаҳкамлаш, яхшилик билдириш ижобий таъсир кўрсатади. Шунинг учун талабага етарли кўп бўлмаган жадал характердаги жисмоний юкломани бериш фойдалидир, чунки у топшириқни бажаришдан уни бошқа томонга жалб қилади.

Ўқитувчи муҳими шуни ҳисобга олиш керакки, яъни низоли ёки жанжалли ҳолатда холерик (серғайратлик) мижоздаги талабалар одатда кучли салбий асабийлашган ҳолатни бошдан кечиради, у ҳақиқатан ҳам тарбиявий таъсир этишни пасайтиради. Бундай ҳолатда энг яхшиси уларни диққат эътиборини бошқа ҳаракатни бажаришга қаратиш керак, чунки кутиш керак, талаба тинчлангунча, ундан сўнг керакли йўналишга таъсир этиш керак. Балки шуни эътиборга олиш керакки, яъни бир хил турмайдиган, кизиққонлиги интизомни бузилиш сабаби бўлиши мумкин. Бу, албатта, талабалардан айибни олиб ташламайди, лекин тарбияни ҳисобга олиши керак.

Флегматик (бўшанг ёки оғир) мижозли талаба - оғир вазмин, кам ҳаракатчан, хотиржам бўлади. Унга хос бўлган бўш ҳис - туйғу тез бериладигандир. У бўлажак ҳаракатларини узок вақт ўйлайдиган интилимчилик пайдо бўлади, янги ҳаракат малакаларини секин ва қийинлик билан ўзлаштиради, бир ҳаракатдан бошқа ҳаракатга йўналишини ўзгартиради. Бироқ ўқув, меҳнат фаолиятида кўш матонатли, бардошли, узок ўтириб ишлаш қобилиятини намоён қилади. «Флегматик бўшанг ёки оғир» мижоз-осойишта, ҳар доим баб-баравар, кунг билан курашувчи ва зўр бериб кўп ишлайдиган» - деб айтганди И.П. Павлов. Флегматик (бўшанг ёки оғир) ўзига хос чидамли, диққатли, ўзини-ўзи назорат қиладиган, вазмин оғир бўлади. Унда ўзини тута билишлик,

эхтиётлик иш тутиш шунингдек қатъиятли кўрсатиш енгилиш шакллантирилади.

Флегматик (бўшанг ёки оғир) мижозли талабаларда психик жараёнлар меъёри секинлаштирилган. Шунинг учун уларга визуал бутун тавсилотлари билан тушунтириш керак, уни бажариш вақтни ҳақида эслатиб қўйиш, ҳаракатни бажаришда шоширмаслик керак. Талабаларга аста секин ўзига мос вазифаларни бериб бориш, унга тез реакцияни талаб қолувчи, шартни қўйиш билан, ундаги суст-кашликни, журъатсизлигини йўқотиш мумкин, унга соғломлаштириш машқларини бажариш шароитида ўзлаштиришга ёрдам бериш.

Ташкилий алоқа институти талабалари билан ўтказилган психологик илмий-тадқиқот шуни кўрсатадики, чунки улар асосан флегматик (бўшанг ёки оғир) мижозга эга эканликларини кўрсатди.

Мелонхолик (гамгин) мижоздаги талабалар одамларга аралашмайдиган, адамови, кас ташаббускорликлари билан ажралиб туради. У маъюсликка, хафагарчиликка тез берилувчан, яъни шароитга секин-аста қўникадиган, қийинчиликларни ўзига оғир оладиган, чунки унга ўзи боридан кўпроқ бўлиб кўринишга боришга мойил бўлади.

Ҳар қандай нарсани кучли таъсир этиши уни саросима ёки эсанқираб қолишга олиб келади, мувозаматдан чиқаради.

Бўш типдаги талаба (меланхолик) янги турмуш қаётга тушиб қолса, у ўзини томони йўқотиб қўяди. Мелонхолик ҳар доим фақат ёмон, хавф-хатарни кўради. Мелонхолик осойишта, яхшилик истовчилар доирасида ўзини яхши ҳис этади ва ҳаётини вазифалар билан муваффақиятли равишда уддасидан чиқа олади. Мелонхоликда одагга кўра, сезги органлари яхши ривожланган, бу унга нозик ишларни бажаришга имкон беради (улар стол тенниси, баскетбол, қўл тўпини яхши ўйнайдилар). Юқори даражадаги ҳаяжонлашишни таранглашишни мелонхолик бошқалар мушқулига ниҳоятда сезгирр бўлишига имкон беради.

Бундаги мижоздаги фазилатга эга бўлган талабалар олий ўқув юртидаги ўқиш шароитига тезда қўникиб кета олмайди, чунки арзи-маган маваффақиятсизликларни оғир бошдан кечиради. Шунинг учун бундай талабалар тўғрисида ўқитувчилар уни яхши кайфиятда бўлишни қўллаб туриши, уларни ютуқлари иш сезиши ва қайд қилиб туриши, унга бериладиган вазифани маъини тўлиқ тушунтириш, талабалар жамоаси муҳитига фаол киришиб кетиши

тўғрисида қайғуришлари керак. Яна уларни ташвишини қилиш учун, яъни энг яхши ўртоғи ва дўсти бошқа мижоздаги талаба бўлиши керак масалан, сангваник (хушчақчақ) мижозли талаба.

Ўқитувчи, одоб сақлаган ҳолда, ҳар бир талабага мижозларини (темпераменти) ўзига хос хусуситига қараб тўғри тушуниб етишига ва барча яхши ва ёмон томонларини баҳолашга ёрдам бериш керак, шахсни типологик хусусиятини диагностика асосида такомиллаштиришга интилишга чорлайди.

Талабада мижозий (темперамент) энг яхши томонларини ана шундай жамоада ривожлантирилади, каерда шўхлик, хушчақчақлик шароитида, фаолликни ташаббус ботирликни қўллаб-қувватламок, интизомни қўллаб-қувватлаш, гуруҳда талабаларни психологик жиҳатдан бир-бирига мос келиши ҳақида қайғуриши керак. Агарда ўқитувчи талабаларга таълим бериш ва тарбиялашда талабаларни мижозларини (темперамист) фарқини ҳисобга олса, бу эса шахсни кўпроқ мақсадга йўналтирилган ҳолда жисмоний такомиллаштиришга, психологик жиҳатдан бир-бирига мос келадиган саволларни ҳал этиш, яхши сифатларни шакллантириши, уларни, фаолиятини бошқаришга ва раҳбарлик қилишига ёрдам беради.

Талабани шахсини индивидуал психологик хусусиятини тадқиқот қилиш ўқитувчи жисмоний тарбияни ўйлай ташкил қилишда ва ижодий ўсиш ҳолатини сақлашда ҳамда фаол ишлашдаги йўналишни ишлаб чиқади.

Далиллар билан тасдиқланганки, юқори курс талабалари учун амалий машғулотларни мазмуни ташкил топган бўлиб, у жисмоний ҳолатини яхшилашга йўналтирилган бўлиб, у жисмоний ҳолатни яхшилашга йўналтирилган, шу билан бирга олий ўқув юртларида кичик курсдаги талабаларнинг ўқишидаги қийинчиликларга мослашуви сабабли, соғломлаштириш профилактика машғулотларини ўтказиш мақсадга мувофиқ бўлади, чунки ҳаракатни фаоллиги асаб тизимини тонусини оширади.

6.4. Ўз-ўзини назорат қилиш шахсни жисмоний такомиллаштиришни самарали усулидир

Педагогик тарбия системасини энг муҳим вазифалари ёшларга таълим бериш шакллари усуллари ва саломатликни мустаҳкамлаш ҳамда сақлаш воситалари, уларда жисмоний такомиллаштиришга бўлган эҳтиёжларини шакллантириш ҳисобланади.

Ўзини-ўзи камолатга етказиш кишини жисмоний ривожланиши, жисмоний ва функционал тайёргарлигини, яъни тўлиқ-жисмоний ҳолатини ошириб беришга интилиши деб тушунилади.

Ўзини-ўзи камолатга етказиш, тарбиялаш натижаси сифатида ва ўзини-ўзи тарбиялаш элементини ташкил қилиш ва жисмоний тарбияни умумий жараёни бўйича йўналтирилади.

Ёшларни ўз устида мақсадга йўналтирилган ҳолда ишлашга мажбурлайдиган нарса маълум дастлабки шарт-шароит ва бу мавжуддир. Педагогикада кишига бўладиган муносабатни бўйича уни ички ва ташқиқа бўлади.

Ташқи шарт-шароитга қуйидагилар киради: барча талабалар жамоасини юқори даражада ривожланиши. ўзини ўзи тарбиялаш соҳасида мақсадга йўналтирилган маърифий ишлар - бу жамоатчилик фикри; ички шарт-шароитдаги ўзини-ўзи тарбиялашга қуйидагилар киради: маълум даражадаги ўзини ўзи англаш ва ўзини ўзи билиш, касбий - маънавий жихатдан олий мақсадга интилиш ва ҳ.к. Ўзини ўзи тарбиялаш, тизимида ички шарт-шароит кишини иродаси шаклланишида ҳал қилувчи аҳамиятга эгадир, Иродага зўр бермасдан туриб ўзини ўзи тарбиялаш мумкин эмас.

Ички шарт шароитида ўзини ўзи камолотга ёки такомиллаштиришга қуйидагилар киради: қадди-қоматни яхшилашга, куч имкониятларини ривожлантиришга, чиройли қоматни шакллантиришга, яъни тўлиқ - жисмоний ҳолатни, саломатликни сақлашга ва яхшилашга интилиш.

Ўзини ўзи камолатга етказишга ёки такомиллаштиришни самарадорлигини ошириш жисмоний тарбия жараёнини ташкил этилишига боғлиқдир. Чунки кўрсатилаётган жисмоний тарбия натижалари талабаларнинг камолотга етишувига ёки такомиллашувига интилиши ҳисобланади.

Олий ўқув юртларида ўзини ўзи камолотга етказишни ташкил қилиш вазифаларидан бири талабаларни ўзини ўзи тарбиялашни назарияси ва усуллари билан курулантириш, уларда мунтазам равишда, ижодий ва ўз устида онгли равишда мустақил ишлашга одатлари ва эҳтиёжларини ишлаб чиқиш ҳисобланади.

Талабаларни ўз-ўзини билишни тезлаштириш жараёнини, муҳим воситаси, уларда мустаҳкам, саломатликни қўллаб қувватлаш ва мустаҳкамлашни таъсирчан усули сифатида жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш ва соғломлаштириш жисмо-

ний тарбияни тушуниб етиши ва ижобий муносабатини шаклланиши ҳисобланади.

Жисмоний машқлар билан шуғулланишга жалб қилиш ва онгли муносабатда бўлиши муҳим омилларидан бири, соғломлаштириш жисмоний тарбияни билишни асослаб ривожлантириш ўзини ўзи назорат қилиш усули ҳисобланади.

Жисмоний машқлар билан шуғулланишга жалб қилиш ва онгли муносабатда бўлиши муҳим омиллардан бири, соғломлаштириш жисмоний тарбияни билишни асослаб ривожлантириш ўзини ўзи назорат қилиш усули ҳисобланади.

Ўзини ўзи назорат қилиш - организмни функционал ҳолати ва жисмоний юкломани олиб ўтиш, ўзининг саломатлигининг кузатиш тизимидир. У жисмоний ҳолатни бошқаришга, қаттиқ чарчашдан қочиш ва юкломаларни тартибга солишда ёрдам беради.

Ўзини саломатлигини ҳолатини мунтазам равишда ва ўз вақтида кузатиб бориши, ўзини ўзи назорат қилиш четга чиқишни ўз вақтида сезиши ва бартараф этиш учун зарур чора тадбирларни қабул қилишга имкон беради.

Саломатлик наспорти кундалигини юритиш - ўзини - ўзи назорат қилишни самарали шаклидир. Шахсан ўзигагина хос бўлган кўрсаткичлари кайфияти, уйқу, иштаҳаси, иш қобилияти, мушакларни оғири киради. Кишининг онгига боғланмаган ҳолда мавжуд бўлган кўрсаткичлар - бўйининг узунлиги, тананинг оғирлиги, оғирлик-бўй кўрсаткичи, бўйин, қорин айланаси танани ёғ қатлами массасини аниқлаш, организмнинг тириклик кўрсаткичини, жисмоний ҳолатини баҳолаш киради.

Кишининг ўзини ўзи назорат қилиши муҳим таълимий ва тарбиявий аҳамиятга эгадир, у жисмоний соғломлаштириш машқларини самарали ўтказиш учун зарур ва унга онгли муносабатда бўлиши ва мақсадга мувофиқ усулда жалб қилиши ҳисобланади.

Қадди-қоматни ва жисмоний ривожланишни баҳолаш мезони

Кишини жисмоний ривожланиши деганда шуни тушуниладики организмнинг морфологик ва функционал хусусияти, уни жисмоний куч қўламини аниқловчидир. Ушбу аниқлашдан шакл шубҳасиз қай даражада муҳимлиги ҳар бир кишини қадди-қоматини гармоник тузилиши ва яхши жисмоний ривожланишга эга бўлишига ҳамда уни баҳолашни билиш.

Қадди-қоматни, жисмоний ривожланиш даражаси-жисмоний машқлар билан шуғулланиш характери ва имкониятини шакллантирувчи омилдир.

Шу билан бирга жисмоний ривожланиш жисмоний машқларни амалий машғулотларини бири натижасида кўриб чиқилади.

Жисмоний ривожланишни, қадди-қоматни баҳолаш ҳар бир шуғулланувчининг кўрсаткичлари кўпроқ ҳаммани кўлидан келади-гани бўйича амалга оширилади (вазн-ўсиш кўрсаткичи, ўпкани тириклик сигими ва тириклик кўрсаткичи, кўкрак қафасининг айланаси, ўнг ва чап қўл панжалари кучи, орқа мушак кучи ва тўлаликни, қадди-қоматни қаттиқлиги, тананинг ёғ массаси).

Кетле кўрсаткичи бўйича (вазн - ўсиш кўрсаткичи) ушбу тана оғирлигини бўлишда (гр), бўйни (см)билан аниқланади.

Хаётий кўрсаткич - ўпкани тириклик сигимини айрим бўлишларини (мл) вазнига қараб (кг) бўлинади. Семизлик тана вазнини (кг) бўйини(дц) моҳиятини бўлиниши билан аниқланади.

6.1. жадвал

18 ёшдаги ўспиринни жисмоний ривожланиш кўрсаткичини баҳолаш мезони

№	Кўрсаткичлар тури	Баҳоси			
		5	4	3	2
1.	Вазн-ўсиш кўрсаткичи (г/см)	394	380	366	352
2.	Ўпкани тириклик сигими (мл)	4863	4682	4501	4320
3.	Ўнг панжаси кучи (кг)	41	40	39	38
	Чап панжа кучи (кг)	37	36	35	34
4.	Становая (кг)	138	134	130	126
5.	Кўкрак қафасини айланаси:				
	-нафас олиш (см)	102	99	96	93
	-пауза (см)	98	93	88	83
	фарки (см)	10	9	8	7
6.	Хаётий кўрсаткич (мл/кг)	75	72	69	66
7.	Семизлик ёки тўлалик (кг/дц)	4,4	4,1	3,8	3,5
8.	қадди-қоматни қаттиқлиги	15	21	27	33

Жисмоний ривожланишининг умумий баҳоси

Балларнинг йиғиндиси	аъло	яхши	ўрта	Буш
	40-юқори	39	31-24	23 дан паст

Жисмоний тайёргарликни баҳолаш мезони

Маълумки, жисмоний тайёрланиш даражаси саломатликни мустаҳкамлашга, ҳаракат сифатини ва тана шаклини ривожлантиришга, шунингдек кишини ҳаракатланишини кенгайтириш ҳақида тушунча ҳосил қилишга йўналтирилган.

Жисмоний тайёрланиш - бу жисмоний қобилиятни тарбиялаш жараёни бўлиб, саломатликни мустаҳкамлашни умумий даражасини ошириш билан мустаҳкам алоқададир. Бунга асосий восита сифатида шуғулланувчиларнинг организмга умумий таъсир этиши туйиладиган, турли-туман спорт турларидан машқлар ва умумий ривожлантирувчи машқлар қўлланилади. Бунда мушак-боғлам апаратини мустаҳкамлайди ва ривожлантиришга эришади, ички системаси ва органларини вазифасини такомиллаштиради, ҳаракат сифатларини умумий ошириш даражасини ривожлантириш ва координация ҳаракатини оширади. Талабага мунтазам равишда машқни таъсир этишини якуний ифодаси уни жисмоний ривожлантиришни, жисмоний тайёргарликни яхшилаш деб ҳисобланади.

Жисмоний тайёргарлик организмни вегетатив вазифаси ҳолати, тана шакли ва ҳаракат сифатларини ривожланиш даражаси, шунингдек, киши эгаллаган ҳар хил ҳаракат малакалари билан ўзига хос хусусиятини кўрсатиб туради.

Талабаларни жисмоний тайёргарлиги жисмоний тайёрлаш натижаси сифатида бир бутун қилиб бирлаштириб баҳолаш, жисмоний, функционал тайёргарлик ва жисмоний ривожланиш, қадди-қомат, қон айланишини ўзига хос хусусияти кўрсаткичларини сон ва сифат жиҳатдан ифодалиликини кўрсатади.

Шуғулланувчилар 11 та тест бўйича 55 дан ошиқ балл тўпласа, кучли жисмоний тайёргарликка эга бўлади, 44-54 балл - яхши, 33-43 балл-ўрта ва 32 баллдан паст - жисмоний тайёргарлиги бўш ҳисобланади (6.2. -жадвал).

18 ёшдаги ўспиринларни жисмоний тайёргарлигини баҳолаш градацияси

№	Тестларни тури	Баҳолаш				
		5	4	3	2	1
1	Баланд турникда тортилиш	16	14	12	10	8
2	Тўнкарилиб кўтарилиш марта	12	9	6	3	1

3	Брусда таяниб ётган ҳолда қўлни букиш ва ёзиш (марта)17	17	14	11	8	5
4	Турникда осилиб турган ҳолатдан оёқни кўтариб кизиқиш (марта)	15	12	9	6	4
5	3 км га кросс (дақиқа, секунд)	11	11'36''	12'12''	12'48''	13'22''
6	5 км га кросс (дақиқа, секунд)	18''11'	14'45''	22'19''	23'53''	25'27''
7	100 м га югуриш (секунд)	12.7''	13.1''	13.4''	13.7''	14.1''
8	Турган жойдан сакраш (см)	245	244	234	224	214
9	Югуриб келиб узунликка сакраш (см)	434	424	414	404	394
10	Гавдани кутариш (марта)	73	65	57	49	41
11	Таяниб ётган ҳолатдан қўлни букиш ва ёзиш (марта)	41	39	37	35	33

Жисмоний ривожланишнинг умумий баҳоси

Жами баллар	Аъло	яхши	ўрта	Буш
	55-юқориси	44-54	33-43	32 паст

Жисмоний саломатлик даражасини экспресс-баҳолаш

Кўрсаткичлари	Функционал синфлар (даражаси)				
	Паст	Урта-дан паст II	Урта III	Урта-дан паст IV	Юқори V
1.Тана массаси (г/см)					
Буйи Ў	501	451-500	401-450	375-400	375
Буйи Қ	451	401-450	375-400	400-351	350
2.Ўпкани тиришлик сифими (мл/кг)					
Тана массаси Ў	50	31-55	56-60	61-65	66
Қ	40	41-45	46-50	51-57	57
Баллар		1	2	4	5
3. ЧССХОД сист					
100 Ў	17	95-110	85-94	70-84	69
Қ	11	95-110	85-94	70-84	69
Баллар	-2	0	2	3	4

4. 30 секунд 20 марта ўтириб туришдан кейин ЧСС ни тикланиш вақти (дақиқа, сек)	Ў	3	2-3	1,30-1,59	1.00-1.29	59
	Қ	2	2-3	1.30-1.59	1.00-1.29	58
Баллар		-2	1	3	4	5
1. Панжа динамо- метрияси %						
Тана массаси	Ў	60	61-65	66-70	71-80	81
	Қ	40	41-50	51-55	56-60	61
Баллар		0	1	3	3	4
Саломатлик даражасини умумий баҳоси		4	5-9	10-13	14-16	17-21

Калит сўзлар: шахсий ёндашув, ўз-ўзини назорат қилиш, тарбиялаш.

Назорат саволлари:

1. Ўқитувчининг шахсияти студентга қандай таъсир қилади?
2. Инсон тарбияси жараёнида шахсий ёндашув қандай амалга оширилади?
3. Шуғулланувчининг ўз-ўзини назорат қилиши қандай амалга оширилади?

Адабиёт:

Нурмухамедов Р.М., Быкова Л.А. Некоторые вопросы теории обучения и воспитания в медицинских вузах. Т., 1989.

Основы военной психологии и педагогики. Учебное пособие, под. ред. А.Б. Барабанщикова. М., 1981.

Хамдамов Т.Б. Воспитание в вузе: организация и управление. Т., 1989.

Хазламов И.Ф. Педагогика. Учебное пособие. М., 1990.

7-БОБ. САЛОМАТЛИКНИНГ ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ

Маълумки, ҳаракат фаоллиги инсоннинг руҳий фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади. У салбий руҳий таъсирлар, аклий чарчоқни бартараф этиш воситаси ва интеллектуал фаолият омили сифатида хизмат қилади.

Жисмоний машғулотлар натижасида миёда қон айланиши яхшиланади, ахборотни қабул қилиш, уни ишлаб чиқишни таъминловчи руҳий жараёнларни фаоллаштиради. Жисмоний машқлар таъсирида хотиранинг яхшиланиши, эътиборнинг барқарорлашиши, элементар интеллектуал масалалар ечишнинг тезлашиши, кўриш-ҳаракат реакциясининг фаоллашуви кўп маротаба исбот қилинган.

7.1. Психодиагностика - соғломлаштириш жараёнини индивидуализациялаш асосидир

В.С. Юркевичнинг (1986) фикрига кўра, шахс тарбиясига индивидуал ёндашув руҳий-педагогик таъсир тизимининг ичицига синган бўлиши лозим ва айнан шунинг учун бу тарбиянинг умумий тамойилдир. Айни пайтда таълим ва тарбиянинг турли жабҳаларида бундай ёндашув турлича акс этади. Бизнинг мамлакатда у қобилиятларни тарбия қилиш назарияси ва амалиётида қўлланилади. Қобилиятлар муаммосининг ўзи эса психология фанида, даставвал, индивидуал фарқлар муаммоси сифатида пайдо бўлган ва сўнгги вақтларда унинг умумий нуқтаи назари ишлаб чиқилмоқда.

Шунга қарамай, сўнгги йилларда ўқувчи руҳий индивидуаллигини ўрганиш методлари тўғрисидаги маълумотларнинг катта ҳажми тўпланган махсус илмий - амалий фан - мактаб психодиагностикаси шакллана бошлади. Яқин келажакда педагогика олийгоҳларида махсус курслар ташкил этилиши муқаррар. Улар педагогларни психодиагностик билимлар, махсус амалий усуллар билан қуроллантириш ва бу усуллардан амалда фойдаланишни ўргатиш имконини беради (Ю.З. Гильбух, 1989). Қобилиятлар ва кенг шахсий планда психодиагностика масалалари Б.Г. Ананьев, А.Г. Ковалев, В.И. Мясничев (1960) ишларида кўриб чиқилган. Улар қобилиятлар ва шахснинг бошқа хусусиятлари деганда бирор-бир фаолиятни амалга оширишда зарур бўладиган хусусиятлар ансамблини тушунишади.

К.К. Платонов (1968) «қобилият» тушунчасини қобилият ва шахснинг тузилиши ўртасидаги боғлиқликдан келиб чиқиб ёритади.

М.Г. Давлетшин (1973) нинг ёзишича, қобилият - инсоннинг у ёки бу фаолиятга лаёқатдир ёки «қобилият инсоннинг муайян фаолиятга лаёқати даражасини аниқловчи индивидуал хусусияти сифатида кўриб чиқилиши керак».

Қобилиятларни ривожлантириш учун даставвал уни аниқлаш керак. Диагностика тиббиётда, техникада ва касбий фаолиятининг бошқа жабҳаларида қўлланилади. Тарбияланувчини кундалик фаолиятда ўрганиш ва унга дидактик ва тарбиявий таъсирни тезкор баҳолаш жуда муҳим. Асосан талабанинг индивидуал хусусиятларига эътибор қаратиш керак.

Олийгоҳда тарбиянинг мақсади шахс моҳиятини тушунишга асосланган. Талаба шахсияти унинг ижтимоий муҳит билан алоқаси жараёнида табиий хусусиятлар ва фаолият асосида шаклланади. Хулқ ва шахснинг ривожланишининг асосий ҳаракатлантирувчи кучи қадрий дунёқарашлар, сабаблар ва эҳтиёжлардир.

В.М. Рошнский (1990) таъкидлашича, талаба шахсини ривожлантириш бир неча йўналишларда боради: ғоявий ишончини, касбий йўналишини мустаҳкамлаш, руҳий жараёнларни ривожлантириш, маъсулият ҳиссини ошириш, бўлажак касбига меҳрини барқарорлаштириш ва ҳ.з. Талаба шахсиятини руҳий ривожлантириш ташқи омилларнинг ичкига ўтиши, ўз устида фаол ишлаш қарама-қаршиликларининг пайдо бўлиши ва ҳал этишдек дидактик жараёндир. Инсон темпераменти турини билиш жуда муҳим, чунки шу асосда фаолиятнинг мазмуний тарафлари кўриб чиқилади.

Темпераментнинг характернинг динамик асосини ташкил этади. Бу инсоннинг муҳим ва барқарор руҳий хусусиятларини ўз ичига олади ва унинг ҳаётга муносабатини акс эттиради. Темпераментда фаоллик ва эмоционаллик чамбарчас боғлиқдир. Ҳаракат фаоллиги тезликда, ёки ҳаракатнинг сустлигида акс этади. Ҳаракатнинг эмоционаллиги ҳиссиётлар, кайфиятларнинг кечиши хусусиятлари билан характерланади. Талаба характери билиш унинг ҳаракатларини олдиндан кўра билиш, ва у билан тўғри муносабатлар ўрнатиш имконини беради. Талабанинг ижобий руҳий ҳолатини ушлаб туришда ўқитувчининг роли катта. Талабалар билан тарбиявий ишлар актив фаолият ўрнатиш ва ижодий кўтаринкилик асосида олиб борилади. Оптимизм, ўзаро бир-бирини тушуниш,

ўқитувчи ҳаракатларининг режалаштирилганлиги ва чуқур ўйланганлиги талабаларда ижобий руҳий ҳолатларнинг барқарор бўлишга ёрдам беради. (В.И. Платонов, 1987). Талабаларнинг иродасини ахлоқий тамойиллар билан боғлиқликда тарбиялаш керак. Бунинг учун уларнинг психологик тузилмаси, руҳий жараёнлари хусусиятларини, индивидуал типологик хусусиятларини аниқлаб олиш керак.

Қатор муаллифлар биринчи курс талабаларининг адаптацион даври хусусиятларига эътибор берадилар.

В.И. Загвязинский (1982) таъкидлашча, адаптация талабаларнинг олийгоҳда таълим шароитларига, ақлий фаолиятнинг янги ташкилотига кўникиш давридир. Адаптацияннинг 3 та шакли мавжуд: касбий, ижтимоий-психологик ва дидактик.

Касбий адаптация - олий таълим тузилмасига, олийгоҳда таълим жараёни мазмуни ва таркибий қисмларига, танланган касб хусусиятларига мослашишдир. Ижтимоий-психологик адаптация янги ўртоқлар билан ижобий муносабатлар ўрнатишда ақс этади. Дидактик адаптация олийгоҳдаги таълим тизимига секин-аста киришиши ва мослашишни таъминлайди.

А.В. Петровский (1986) биринчи курс талабаларнинг адаптацион даврнинг куйидаги асосий қийинчиликлари мавжуд:

- кечаги мактаб ўқувчиларининг мактаб коллективидан, ўртоқлари, ўқувчилари маънавий ёрдамидан ажралиш билан соғлиқ салбий кечинмалар;

- касбни танлаш мотивациясининг ноаниқлиги, касбга тайёргарликнинг етарлича эмаслиги;

- ўз ҳаракатларини психологик бошқаришни билмаслик, одадий педагогик назоратнинг йўқлиги билан боғлиқ руҳий вазият;

- янги шароитда меҳнат қилиш ва дам олишнинг оптимал режимини излаш;

- турмушни ва ўз-ўзини бошқаришни йўлга қўйиш (айниқса, уй шароитидан ётоқхона шароитига ўтаётганда);

- мустақил ишлаш ва яшаш кўникмаларининг йўқлиги.

Н.А. Агаджанян (1988) талабаларнинг олийгоҳда таълим олиш шароитларига адаптациясининг бир неча аспектларига эътибор қаратади:

- ижтимоий (оилавий муносабатлар, яшаш шароити, моддий таъминот)

- психофизик (киришимлилик, гуруҳда ва курсда ўртоқлар, ўқитувчилар билан муносабатлар, шахсий хусусиятлар, қизиқишлар даражаси, характер, коллективга психофизиологик мослашиши)

- атроф-муҳит (организмнинг янги табиий шароитларга, температураси, атмосферанинг газ таркибига реакцияси)

- физиологик (талаба саломатлигининг аҳволи, асаб фаолиятининг типи).

7.2. Олий асаб фаолиятининг индивидуал хусусиятлари

Асаб жараёнлари - қўзғалиш ва тормозланиш, учта хусусият билан характерланади: куч, ҳаракатчанлик, вазминлик.

Асаб тизими ёки асаб фаолияти типи тушунчалари асаб тизимининг туғма хусусиятлари, шунингдек, ҳаёт давомида шаклланган ва мустаҳкамланган хусусиятларни ўз ичига олади. Инсон типологик хусусиятларининг шаклланишига у яшаётган муҳит, ишлаётган коллектив катта таъсир кўрсатади (З.И. Коларова, 1968).

Сифат хусусиятлари, асаб жараёнлари хусусиятларининг турли комбинацияларига қараб асаб тизимлари 4 та типга ажратилади. Куч кўрсаткичига кўра асаб тизимининг кучли, кучсиз типлари, ҳаракатчанлик кўрсаткичи бўйича инерт (кам ҳаракатчан), ҳаракатчан типлари, вазминлик кўрсаткичи бўйича - вазмин, енгилтак типлари мавжуд.

Асаб тизими кучсиз шахсларда иккала жараён - қўзғалиш ва тормозланиш кучсиз бўлади. Бундай одамлар муҳит шароитларига жуда қийин мослашадилар, мураккаб ҳаётий вазиятларда уларнинг руҳий ҳолати осон синади ва улар невротик бўлиб қоладилар. Бундай инсонни тарбиялаш жараёни қийин кечади, чунки кучсиз асаб тизими организмда рўй бериши керак бўлган ўзгаришларни секин қабул қилади ва ўзлаштиради.

Асаб тизими кучлиларни тарбия қилиш осон, улар янги кўникмаларни тез қабул қиладилар. Асаб тизими кучли инсонлар орасида ҳаракатчанлиги инерт (сув) шахслар ҳам учраб туради. Вазминлик кўрсаткичи бўйича асаб тизими кучлилар вазмин ва енгилтакларга бўлинади. Енгилтакларда қўзғалиш кучли, тормозланиш реакцияси эса қолоқ бўлади. Шунинг учун улар тез тормозланиш керак бўлган вазиятларда ёрдамга муҳтож бўлиб қоладилар.

Инсон асаб фаолиятининг индивидуал хусусиятлари бутун спорт фаолиятида муҳим аҳамият касб этади. Ҳаракат кўник-

маларининг шаклланиши тезлиги ва барқарорлиги, уларнинг такомиллашуви, зарур бўлганда, уларни ўзгартириш имконияти кўп жиҳатдан асаб фаолиятининг хусусиятларига боғлиқ. Спортчининг спорт фаолиятининг турли даврларидаги ҳолати, машғулотларда ва мусобакалардаги феъл-атвори, ўзини тутиши ҳам индивидуал хусусиятларга киради. Бутун ҳаёт жараёнида, атрофдагилар билан мулоқотда бўлиш, ишлаш жараёнида икки асосий асаб жараёни-кўзғалиш ва тормозланишнинг баланслашуви рўй беради. Бу балансининг бузилиши динамик стереотипининг шаклланишида қийинчиликлар уйғотади. Асаб марказларида ишлаётган мушаклар, аъзолардан бераётган таъсирни мустаҳкамлаш, ҳаракат кўникмалари динамик стереотипини яратиш учун маълум даражадаги кўзғалиш, асаб жараёнларининг, унинг ҳаракатчанлигининг муайян кучи даркор.

Спортчи организмга таъсир қилаётган ўта кучли кўзғалишлар (максимал ёки субмаксимал юкламалар, узоқ давом этган машғулотлар, юқори тезликда ритмик ишлаш) натижасида ҳаракат актининг самарадорлиги пасаяди. Айнан шу даврда юкламаларни бир оз камайтириш керак, акс ҳолда асаб бузилиши рўй бериши ва спортчини анчагача сафдан чиқариб қўйиши мумкин.

Бош миёда у ёки бу ҳаракат актининг динамик стереотипи шаклланиши учун таълим жараёнида олий нерв фаолиятининг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиш керак. Асаб фаолияти ҳаракатчан, вазмин бўлган спортчи учун ҳаракатларни бир неча марта такрорлаш кифоя - бу ҳаракатлар унинг бош миёси қобиғига дарров ўрнашади. Вазмин, ҳаракатчанлиги инерт асаб тизимига эга бўлган спортчи ҳаракатларни кўп марта такрорлаши керак. Бунга, айниқса, янги техник усулларни ўзлаштиришда эътибор бериш керак. Машғулотларда янги техник усулни ўзлаштириш турли спортчиларда турлича ўтади.

А.А. Ухтомский физиологиянинг фундаментал назарияси-доминанта ҳақида таълимотни ишлаб чиқди:

1) доминацияловчи асаб маркази ўз кўзғалишини нармал ва патологик шароитларда мустаҳкамлайди;

2) кўзғалишнинг ривожланиши давомида у бошқа келиб чиқувчи жараёнларни (кўзғатувчига жавоб реакцияси) тормозлайди.

Доминанта тамойили марказий асаб тизимининг умумий тамойилидир. Доминантлар инсоннинг касби - қори, характери, темпераменти, қизиқишлари, организмнинг салбий ҳаётий вазиятларга

таъсирчанлигига қараб турлича бўлади. Доминанталарни онгли бошқариш саломатликни мустаҳкамлашга элтувчи йўлдир (К.В. Динейка, 1987).

Л.П. Примак (1987) қайд этишича, инсоннинг руҳий-эмоционал ҳолатига таъсир этувчи омиллар ичида қуйидагилар муҳим ҳисобланади:

1. Жамиятни интенсив технизациялаш натижасида мушак тизимига юкламаларининг камайиши. Мушак тизими инсон марказий асаб тизимини, биринчи навбатда, унинг эмоционал марказларини жонлантирувчи асаб импульчациясининг қудратли манбаси ҳисобланади. Шунинг учун мушак аппаратини етарли юклама билан таъминламаслик, инсон учун ҳаётда «Психологик тўсиқларни» енгиш учун керак бўлдагина ижобий таъсирдан асаб марказларини маҳрум этади. Бундай шароитда кўпгина салбий қўзғатувчилар кучли характерни намоён этиб асабга ёмон таъсир кўрсатади. Мунтазам паст ҳаётий тонус, апатия бундай пайтда жахлдорлик, оддий салбий таъсирларга чидолмаслик билан туташиб кетади.

2. Жамиятни технизациялаш ҳис қилиш аъзоларига ахборот юкламасининг кучли ва ўртача кучли сигналлар диапазонида ошиши билан характерланади ва кучсиз ва ўта кучсиз сигналларни қўллаш заруриятини бартараф этади. Айнан шундай сигналлар табиий шароитда яшаган инсонлар ҳаётий фаолиятининг ишчи диапазонини ташкил этади. Цивилизациянинг ўсиши кичик қувватли сигналлар ҳаётий аҳамиятини йўқ қилиб, кучли сигналлар диапазони юкламасини ошириб юборди.

Ҳаракатнинг камлиги натижасида инсон организми асаб ва жисмоний функцияларининг ноуйғунлигини ҳис қилади. Ҳис-ҳаяжонлар, узоқ давом этган асабий ҳолатлар (айниқса, инсон касал бўлган, чарчаган, стресс ҳолатларида) вегетатив асаб тизими, ички секреция безлари, ички органлар функциясининг бузилишига сабаб бўлиши исботланган. Буларнинг барчаси ўткир ва сурункали касалликлар, аиниқса, юрак-қон тизими касалликларининг зўрайишига олиб келади. Руҳий барқарорлик ва турли ҳаётий вазиятларга адекват реакцияни тарбиялаш, машқ қилдириш организмнинг стресс ҳолатларга қарши курашувчанлигини кучайтиради ва умумий соғломлаштиришга ёрдам беради (К.В. Динейка, 1987).

7.3. Темперамент ва асаб тизими хусусиятлари

В.Д. Небылицин, Б.А.Вяткин каби психологлар таъкидлашича, темперамент - инсон руҳий фаолияти динамикасини белгилаб берувчи психиканинг индивидуал, ўзига хос хусусиятлари йиғиндисидир. Бу хусусиятлар мазмуни, мақсади ва сабабларидан қатъий назар турли фаолиятларда бир ҳил намоён бўлади.

Темпераментга илмий таърифни И.П.Павлов берган. У темпераментнинг асосида шартли - рефлекс фаолиятининг индивидуал хусусиятлари, айнан эса, асаб тизими хусусиятлари ётади, деган фикрга келган эди. И.П. Павлов бу хусусиятларни 3 га ажратди: 1) қўзғалиш ва тормозланиш жараёнининг асаб ҳужайраларининг ишлаш қобилиятига боғлиқ кучи; 2) қўзғалиш кучининг тормозланиш кучига мутаносиблиги, ёки баланс; 3) қўзғалишни тормозланиш билан (ёки аксинча) тез ва осон алмаштириш қобилияти.

И.П. Павловнинг таъкидлашича, асаб тизимининг умумий типлари 4 та темперамент асосида ётади. Шундай қилиб 4 та темперамент пайдо бўлди: флегматик, сангвиник, холерик ва меланхолик.

Психологлар Б.М. Теплов (1963), В.Д. Небылицин (1966), И.П. Павлов тадқиқотларини давом эттиришди. Шундай қилиб янги хусусиятлар, масалан, асаб жараёнларининг динамиклиги - ижобий-шартли алоқалар (қўзғалиш динамиклиги) ва салбий алоқалар (тормозланиш динамиклиги)ни ишлаб чиқиш тезлиги ва осонлигини белгилаб берувчи хусусият кашф этилди. Асаб жараёнларининг мобиллиги - қўзғатувчи ва тормозловчи жараёнларнинг пайдо бўлиш тезлигини белгилаб берувчи бошқа янги хусусиятдир.

Тормозланиш ва қўзғалиш ўртасида ўзаро муносабатларнинг бузилиши турли асаб касалликларга олиб келиши маълум.

Темпераментнинг асаб тизими хусусиятларига боғликлиги қуйидагича намоён бўлади: инсонда асаб тизимининг битта физиологик хусусияти қанчалик кўп намоён бўлса, темперамент мутаносиб хусусияти шунчалик кам (ёки, аксинча, кўп) ифода этилади. Инсонда қўзғалиш жараёни қанчалик кучсиз бўлса, эътиборнинг чалғиши кучли бўлади, кескин вазиятнинг салбий таъсирига қаршилиги шунчалик паст бўлади - бу темпераментнинг асаб тизими хусусиятларига таъсири чизиқли боғликлиги. Темпераментнинг асаб тизими хусусиятларига эгри чизиқли боғликлиги ҳам

мавжуд. Қўзғалиш жараёни кучининг ошиши маълум даражага етгандан сўнг эмоционал қўзғалиш камая бошлайди. қўзғалиш жараёни кучи ошавериши билан эмоционал қўзғалиш оша бошлайди. Темпераментнинг асаб тизими типига боғлиқлиги кўп қийматли бўлиши ҳам мумкин, яъни асаб тизимининг битта хусусиятига темпераментнинг бир неча турли хусусиятлари боғлиқ бўлиши ва, аксинча, темпераментнинг битта хусусияти асаб тизимининг бир неча хусусиятларига боғлиқ бўлиши мумкин (В.С. Мерлин, 1964).

Н. Айзенк ва Г. Айзенк (1968) экстравертлар ва интровертлар хулқи хусусиятларини кузатганлар.

Экстравертлар - киришимли, секин генерация ва қўзғалиш жараёнинининг суствлиги, кучли, тез ривожланувчи ва барқарор реактив тормозланиш билан ажралиб турадилар.

Интровертларда - қўзғалиш тез ва кучли рўй беради, реактив тормозланиш секин ривожланади, кучсиз ва барқарор эмаслиги билан ажралиб туради («Реактив тормозланиш» атамаси Капелдан ўзлаштирилган).

Г. Айзенк интровертларда кучли қўзғалиш жараёни ўқишга шартли рефлексларнинг пайдо бўлишига ёрдам беради, деб ҳисоблайди.

Психомотор фаолияти ўрганилганда интровертлар ва экстравертлар ўртасида фарқлар топилди. Экстравертлар кўп хато қилсалар ҳам вазифаларни тез бажарадилар. Интровертлар аниқлик ва тўғрилиқка катта аҳамият берадилар, бу эса бажариш тезлигининг камайишига олиб келади.

Тадқиқотлар натижасида олинган маълумотларнинг кўрсатишича экстравертлар қийин топириқларни яхшироқ бажарадилар. Енгил масалаларда интровертлар ва экстравертлар ўртасидаги фарқ билинмайди (Г. Айзенк, 1938, 1971). Н. Айзенк (1977) экстравертлар хотирадан керакли маълумотни тезроқ топадилар, деган маълумотларни умумлаштирди. Ахборот асаб тизимида из қолдиради ва узоқ вақтгача сақланиб туради. Бу даврда ахборотни узоқ вақт эслаб қолиш учун ўтказиш жараёни ўтаётган бўлади. У ахборотни хотирадан олиш пайти рўй берган вақтинча тормозланиш билан уланиб кетади ва бу хотирадаги изнинг йўқолиб кетиши олдини олади. Интровертларда активациянинг юкори даражаси изнинг узоқ вақт тургани билан боғлиқ, бу ахборотнинг узоқ хотирада яхши сақланишига ёрдам беради ва уни хотирадан чиқариб

олиш узоқроқ чўзилади. Шу сабабли, интровертларда ахборотни узоқ вақт хотирада сақлаш хусусияти мавжуд, экстравертлар эса қисқа вақтга хотирада устунликка эга.

И.П. Павлов, марказий асаб тизими функцияларини мустаҳкамлаш қорб依иятига эга деб кўрсатган эди. Яхши ўзлаштирилган билим ва кўникма - бу барқарор динамик стереотип (из)га эга. Айнан унинг инертлиги кўникмаларнинг мустаҳкамлигини таъминлайди. Лекин у ўзгарган шароитда янги кўникмаларнинг ривожланишига ҳалақит ҳам беради. Бошқача қилиб айтганда, кўникма қанчалик мустаҳкам бўлса, ундан халос бўлиш ёки бошқача кўникма билан алмаштириш шунчалик қийин бўлади. Бунда инсоннинг характери хусусиятлари, темпераментига ҳам эътибор бериш керак.

Кема ва унинг тизимларини бошқариш кўникмаларини ривожлантириш кўп жиҳатдан инсоннинг олий асаб фаолияти хусусиятларига боғлиқ. Холириклар бутун вужуди билан ишга берилишлари, у билан банд бўлишлари, ғайратлари тошиб, кучлари куйилиб исталган қийинчиликларни енгишга тайёр ва уларни енгидилар ҳам. Лекин кучлар кетгач, асаб тизими кучли инсонда чекиниш пайдо бўлади, у «керагидан ортикча чарчайди, шунчалик кўп ишлаганидан холи кетиб қолади». Холирик ортикча жиззак, муносабатлари кескин, тўғри сўз, фаолиятни жуда кенг юритишга қодир. Холирик темпераментли космонавтлар касбий кўникма ва билимларни тез эгаллайдилар. Айни пайтда машғулотлар пайтида кўп хатолар қиладилар. Улар оддий машғулотлардан кўра парвознинг алоҳида ҳолатлари ўрганиладиган машғулотларни яхши ўзлаштирадилар. Дастлабки тайёргарлик даврида улар кўп савол берадилар, вазифанинг деталларини муҳокама қиладилар. Ўқув кемасида улар тез, ташаббус билан, жонли ва рухий кўтаринкилик билан ишлайдилар. Бундай типдаги инсонларнинг характерли хатолари - шошқалоклик ва эътиборни етарли жамламаслик.

Сангвиник ҳаракатчан, ҳаётдаги ўзгарувчан шароитларга тез кўникади: атрофдагилар билан тез мулоқотга киришади, янги одамлар орасида ўнғайсизлик сезмайди. Коллективда сангвиник кувноқ, янги ишни иштиёқ билан бошлайди, кучли қизиқиш билан ишлайди. Ҳиссиётларга тез берилади ва уларни осонлик билан унутади.

Шунинг учун ёмон кайфиятни қийинчиликсиз енгади, унинг одатий кайфияти - оптимистик. Асаб жараёнларининг ҳаракатчан-

лиги сангвиникка эътиборини бошқа нарсага тезда қаратиш ва янги ахборотни тез қабул қилиб олишга ёрдам беради.

Асаб жараёнларининг осойишталиги ва муайян инертлиги туфайли флегматиклар қийин вазиятларда ҳам пинагини бузмайди. Улар ўз ҳис-ҳаяжонларини жиловлай оладилар, икир-чикир нарсаларга эътибор қаратишни ёқтирмайди ва шу сабабли кучни бир меъёрда сарфлашни, узоқ ва услубий кучланишни талаб қила-диган ишларни бажара олади. Бундай типдаги космонавтлар вазифани узоқ ўзлаштирадилар, бир хил хатоларни тез-тез такрорлайдилар ва уларни оддий вариантларини тез ўзлаштирадилар. Тинчгина, тиришқоқлик билан, шошилмасдан ишлайдилар. Машгулотлар давомида хатоларни йўқотадилар, касбий маҳоратларини оширадилар.

Меланхолик инсонлар уятчан, қатъиятсизлик, тортинчоқ бўладилар. Янги шароитлар, одамлар уларни қўрқитади, улар ўзларини йўқотиб қўядилар. Одамлар билан мулоқотда бўлар эканлар, улар ўзларини очик намоён қилмайдилар. Меланхоликлар космонавт бўла олмайдилар.

Ўқув кемасида кўникмаларнинг шаклланишини психологик таҳлил қилиш космонавтларнинг вужудга келиши ва уларнинг характери уларни индивидуал хусусиятларга боғлиқ эканлигини кўрсатди (Ю. Гагарин, В. Лебедев, 1976).

7.4. Спортда шахснинг шаклланиш психологияси

Спорт соҳасидаги кўпгина мутахассислар - педагоглар, психологлар, физиологлар ва шифокорлар ўртасида спортчиларнинг асаб тизими кучли бўлади, уларнинг руҳий хусусиятлари, шу жумладан, темпераментлари спортда юксак муваффақият қозониш учун зарурий шарт ҳисобланади, деган фикр кенг тарқалган. Бу фикр айрим тадқиқот ишлари натижасида қисман тасдиқланган. А.И. Кресотовников ва унинг ҳамкасблари 1937 йилдаёқ асаб тизими тури хусусиятларини тест усулида аниқлаб, кўп спортчилар кучли типнинг турли варияцияларига мансуб, деган хулосага келган. Ушбу муаммони ўрганишни давом этган олимлар спортдаги муваффақият асаб тизимининг типологик хусусиятларига шартли равишда боғлиқлиги тўғрисида хулосага келдилар (А.Н. Крестовников, 1951-1955).

К.М. Смирнов (1954, 1962) мусобакаларнинг юқори тоифадаги спортчилар фаолиятига таъсирини ўрганар экан, кўзгалиш

жараён кучсиз кечадиган шахслар муҳим мусобақаларда ёмон натижаларга эришишини аниқлади.

В.В. Медведев, А.В. Родионов, Н.А. Худадов (1973) тадқиқотлар натижасида спортчиларнинг мусобақаларда, рухий зўриқиш шароитида асаб тизимининг қўзғалиш жараёнига боғлиқ хусусиятлари етакчи роль ўйнайди, деган фикрга келдилар. Олинган маълумотлар қатор муаллифлар (К.М. Гуревич, Л.А. Копитова, В.Ф. Матвеева, В.С. Мерлин ва ҳ.з.) тўплаган маълумотларга мос келади.

Бу фикрлар оммавий ва ўсмирлар спортида бошқача тус олади. Н.Д. Синани (1967, 1968) велосипедчилар фаолияти хусусиятларини ўрганар экан, турли малакали спортчилар ўртасида асаб тизими бўш шахсларни учратмади. Аммо бундай фикрлар замонавий маълумотларга (айрим хусусиятлар компенсацияси, температураментнинг фаолият талабларига мослашиши) кўп ҳам тўғри келавермайди (В.С. Мерлин, В.Д. Небиглицин, В.М. Теплов, К.М. Гуревич ва ҳ.з.) тоифаси, ёши, жинси, спортдаги стажига турлича бўлган спортчилар ўртасида инертли, енгилтак, жиззаки, асаб тизими бўш шахсларнинг ҳам учраши ўрганишлар натижасида исбот қилинган.

Темперамент хусусиятларини оммавий спорт билан шуғулланишга бўлган қобилият, деб қараш нотўғри. Асаб тизимининг кучсизлиги, инертлилиги ёки барқарор эмаслиги ва бу билан боғлиқ темперамент хусусиятлари муваффақиятли спорт фаолиятига ҳалақит бермайди (Б.А. Вяткин, 1964, 1967, 1970; Ю.Я. Кисёлев, 1971; В.П. Мерликин, 1967, 1968; О.А. Черникова, 1961; В.М. Шадрин, 1967).

Б.А. Вяткин (1978) икки нуктаи назар мавжуд, деган фикрга келган:

1) исталган спорт туридаги муваффақият асаб тизими ва темперамент хусусиятларига боғлиқ;

2) оммавий спортда ва спортнинг алоҳида турларида асаб тизими ва темперамент муҳим роль ўйнамайди, турли типдаги асаб тизими ва ҳар қил темпераментли шахслар спортда бирдек натижага эришишлари мумкин.

Инсон асаб фаолиятининг индивидуал жиҳатлари бутун спорт фаолиятининг боришида катта аҳамият касб этади. Улар ҳаракат кўникмаларининг шаклланиш ва барқарорлашиши тезлигига, уларнинг ривожланиши ва, керак бўлганда, қайта ишлаб чиқиш, ўзгартиришга катта таъсир кўрсатадилар. Спортчининг машғулот-

ларда ва мусобақалардаги руҳий ҳолати ва ўзини тутиши ҳам индивидуал хусусиятларга боғлиқ. Ҳаётда, ишда, атрофдагилар билан муносабатда икки асосий асаб жараёни - қўзғалиш ва тормозланишнинг баланслашуви рўй беради. Бу баланснинг бузилиши динамик стереотипнинг шаклланишида қийинчиликлар туғдиради. Асаб марказларида ишлаётган мушаклар, органлардан келаётган таъсирларни мустаҳкамлаш, ҳаракат қўникмаси динамик стереотипни яратиш учун асаб марказлари қўзғалишининг маълум даражаси зарур бўлади.

Спортчи организмга таъсир қилувчи ўта кучли омиллар (узок давом этган максимал юкламалар, юқори темпода ритмик ишлаш) дан сўнг шуғулланишларнинг самараси кучли тормозланиш натижасида тушиб кетади. Айнан шу даврда юкламаларни камайтириш керак, акс ҳолда олий асаб фаолиятида портлаш рўй беради ва спортчини узок вақт издан чиқариши мумкин.

7.5. Жисмоний машғулотларнинг психологик масалалари

Машҳур психолог П.А. Рудик (1973) тадқиқотлар натижасида шахснинг психологик хусусиятлари жисмоний машқлар таъсири остида муайян, барқарор ўзгариши мумкин, деган фикрга келган. Одатда спорт шахснинг шаклланиши ва ривожланишига ижобий таъсир кўрсатади, деб ҳисоблаш қабул қилинган. Спорт мусобақалари тиришқоқлик, ахлоқ ва ирода сифатлари, мардликни тарбиялашга ёрдам бериши юқорида қайд этилди. Аммо бу йўналишдаги тадқиқотлар энди бошланмоқда.

Вернер ва Тотхейд Вест - Пойнтедаги ҳарбий академия курсантларининг шахсий хусусиятларига мунтазам спорт машғулоти ва мусобақаларининг таъсирини аниқламоқчи бўлдилар. Бунинг учун ўрта мактабнинг ҳарбий академияга ўқишга кирмоқчи бўлган, спортчи ва спортчи бўлмаган битирувчилари кузатилди. Ушбу тадқиқот натижаларига кўра шахс ўсмирлик даврида шаклланиб бўлади ва спорт билан шуғулланиш айтарли ўзгаришларга олиб келмайди, деган тахминга келинди.

1968 йилда Вашингтонда ўтказилган спорт психологияси бўйича Иккинчи халқаро конгрессда профессор Икегами узок ва мунтазам спорт машғулотларининг шахснинг ўзгаришга таъсирини ўрганишга бағишланган фундаментал тадқиқотлар натижасини тақдим этди. Бу маълумотларнинг статистик таҳлили шуни кўрса-

тидики, спорт стажки ошавериши билан кузатилган шахслар фаол-рок, тажовузкоррок, беғамроқ бўлаверган, депрессия ва фрестация камроқ иштиёқ ҳис этганлар, бошқалар билан муносабатда етакчи бўлишга камроқ интиланлар. Унинг фикрига кўра, спорт машғулотлари рухий барқарорликнинг умумий ўзгаришига таъсир этмаган.

7.6. Ўқувчи ёшлар асаб тизимининг типологик хусусиятларини тадқиқ этиш

Асаб жараёнлари - уйғониш ва тормозланиш учта хусусият билан характерланади: куч, ҳаракатчанлик, босиқлик. Бу хусусиятлар комбинацияси турлича бўлиши, ҳар бир инсонни характерловчи асаб тизимининг индивидуал хусусиятлари шу комбинацияга боғлиқ бўлиши мумкин (З.И. Коларова, 1968). Умумий типдаги асаб тизимининг айрим хусусиятларини тадқиқ этишнинг ишончли, замонавий, психологик усуллари Б.М. Теплов (1963), В.Д. Небглицин (1966), В.С. Мерлин, Э.И. Маствилискер (1971) ишларида баён этилган.

Сўнгги йилларда спорт психологиясида В.А. Вяткин (1978), Б.Д. Кретт (1978), М.А. Робер, Ф. Тильман (1988)нинг спортнинг турли турлари намоёндалари асаб тизимининг типологик хусусиятларини ўрганишга йўналтирилган тадқиқотлари кенг тус олди.

Психологик тадқиқотлар натижасида А.А. Бодалев, В.В. Столин (1987) куйидаги хулосага келишди:

1. а) Биринчи шкала бўйича (37қ12) юқори балл кўзғалиш жараёнининг юқори даражасини акс эттиради, чаққон, тез ҳаракатларни талаб этувчи вазиятларда самарали фаолиятни амалга ошириш қобилияти билан ажралиб туради, асаб тизими узок, тез-тез такрорланувчи кўзғалишга дош беради.

б) Биринчи шкала бўйича паст балл (37-12) кўзғалишнинг бўшлигини акс эттиради.

2. а) Иккинчи шкала бўйича юқори балл асаб тизимининг тормозланиш жараёнига нисбатан кучини акс эттиради, тормозли шартли рефлексларнинг тез ва мустаҳкам ўрнатилиши, тақиқлар вазиятида фаолликдан воз кечиш қобилияти (32+11).

б) Тормозланиш жараёнининг кучсизлик тормозли рефлексларнинг ривожланишини қийинлаштиради (32-11).

3. а) Юқори ҳаракатчанлик асаб тизимининг қўзғатувчилар белгиларини тез қайта ишлаш, янги вазиятга дуч келганда тез қайта қуриш қобилиятлари, янги предмет ва ҳодисалар билан ўзаро муносабатларга тайёрлик ва истак (36-12)

б) Паст ҳаракатчанлик асаб тизимининг қўзғатувчилар белгиларини қайта ўрганишда юқори шартлилигини акс эттиради, янги кўникмаларга ўтиш қийин, индивид янги вазиятлардан ўзини олиб қочади (32-11)

Юқорида баён этилганлар ўқувчи ёшлар шахсининг типологик хусусиятларини аниқлаш бўйича тадқиқотлар ўтказиш зарурлигини кўрсатади.

Методиканинг мақсади:

1. Талаба ёшлар асаб тизимининг индивидуал типологик хусусиятларини аниқлаш.

2. Талаба ёшлар шахсининг типологик хусусиятларини аниқлаш.

Тадқиқотлар вазифалари:

1. Анкета саволларига берилган жавобларни таҳлил қилиш асосида қўзғалиш, тормозланиш кучи ва уларнинг ҳаракатчанлигини аниқлаш.

2. Анкета саволларига берилган жавоблар асосида эмоционал барқарорлик даражасини, темперамент тури, экстраверсия-интроверсияни аниқлаш.

Тадқиқот вазифаларини бажариш учун поляк психологи Я. Стреляу (1974) ишлаб чиққан «Темперамент сўровномаси» дан; инглиз психологи Г. Айзенк (1964) тузган тестдан фойдаланилди. ТАТУ нинг 300 дан ошиқ 18-24 ёшли талабалари, олимпиада хотираларида захиралари Республика билим юртининг футбол билан шуғулланувчи (9-11 синф) ўқувчилари кузатилди. Натижалар жадвалда келтирилган.

Олинган маълумотлар (7.1-жадвал) А.А. Бодалев, В.В. Столин (1987) лар ўтказган тадқиқотлар кўрсаткичларига мос келади. 1 ва 2 босқич талабалари ва қизлари асаб тизими кучсиз шахслар ҳисобланади. Маълумки бундай талабани тарбия қилиш жараёни қийин кечади, чунки кучсиз асаб тизими организмда рўй бериши керак бўлган ўзгаришларни секин қабул қилади ва ўзлаштиради, янги ҳаракатларнинг катта қийинчиликлар билан ўрганади.

Дастур бўйича эса талабалар баскетбол, волейбол, қўл тўпи, футбол ва бошқа ўйинларни ўрганишлари керак.

Улғайган сари қўзғалиш жараёнлари ва асаб жараёнлари-нинг ҳаракатчанлиги ўсиб боради. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбия билан шуғулланувчи талабаларда қўзғалиш ва тормозланиш жараёнлари кучли бўлади, асаб жараёнлари ҳаракатчанлиги билан ажралиб туради. Бундай типдаги талабаларни тарбия қилиш осон кечади, улар янги ҳаракатларни тез ўзлаштирадилар, асаб жараён-ларининг бир меъёрдалиги, босиқлиги билан ажралиб турадилар.

Олимпиада захиралари Республика билим юрти ўқувчи-ларида қўзғалиш юқори, асаб жараёнлари қўзғалувчан, тормоз-ланиш эса кучсиз. Бундай спортчилар тормозли реакциялар билан жавоб беришда орқада қоладилар, бу эса турмушда, ўйин майдон-ларида панд бериб қолади. Шунинг учун улар ўзларини қўлда тутиб туролмайдилар ва доим руҳий зўриқишда бўладилар.

Ўтказилган тадқиқот улғайган сари ўғил болаларда, худди қизларда каби, кўпроқ экстраверсия ривожланади. Улғайган сари муносабатларга интилиш язишланади, нотаниш вазиятларда ўзга-рини дадилроқ тута бошлайдилар. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбия билан шуғулланувчи талабалар бошқа курсдошларига кара-ганда экстраверсияга мойил бўладилар ва эмоционал барқарорлар.

Шуни қайд этиш муҳимки, экстравертлар аниқлик ва хато-сизликка катта аҳамият берадилар, бу эса иш тезлигининг пасайи-шига сабаб бўлади. Экстравертлар вазифани тезроқ бажара бошлай-дилар, кейин интровертлар кўрсаткичлари тобора яхшилана бош-лайди ва экстравертлар натижаларидан ошиб кетадилар.

18-19 ёшли талабалар флегматик (содда, эҳтиёткор, оғир, бошқариладиган, назорат қилса бўладиган) бўладилар, улғайган сари улар сангвиникларга (киришимли, етакчиликка мойил, қувноқ) яқинлаша бошлайдилар. Спорт-интернат ўқувчилари холерикликка кўпроқ мойил (таъсирчан, безовта, тажовузкор, фаол).

7.7. Талаба ёшларнинг эмоционал зўриқишини тадқиқ этиш

Методика мақсади - талаба ёшларнинг эмоционал зўриқиши индивидуал хусусиятларини аниқлаш.

**Талаба ёшларнинг олий асаб тизими типининг индивидуал хусусиятлари
курсаткичлари**

Ёш	Жараёнлар кучи		Асаб жараёнларининг харакатчанлиги
	Қўзғалиш	Тормозланиш	
Учил болалар			
18	36-10	38-10	39-12
19	39-13	40-11	40-14
20-24	41-12	40-8	41-8
Спорт билан шу- гулланувчилар	55-7	55-7	47-10
ОЗРБЮ			
ўқувчилари			
16	49-5	48-9	50-6
17	56-10	46-13	57-5
қизлар			
18	29-10	38-10	32-11
19	38-13	46-15	46-7

7.3-жадвал

Ёш	Даражаси	
	Интроверсия- экстраверсия	Эмоционал-барқарорлик
18	10-2	6-3
19	11-3	10-2
20-24	12-4	11-4
ОЗРБЮ ўқувчилари, спорт билан шуғулланувчилар	12-3	7-3 13-2,5
16	12-3	13-2,5
17	12-4	13-0,3
қизлар		
18	9-3	11-3
19	12-4	12-4
20-24	12-4	11-4

Вазифа: анкета саволларига жавобларни таҳлил қилиш асосида ўқувчилар ва талабаларнинг эмоционал зўриқиши даражасини аниқлаш.

Тадқиқот объекти: ТАТУ талабалари, ОЗРБЮ ўқувчилари.

Тадқиқот методикаси эмоционал муҳит, ўз ҳис-ҳаяжонларини бошқариш қобилиятини аниқлаш имконини беради ва у Н.М. Пейсахова, Г.Ш. Габдреева (1988)лар томонидан тузилган. 7.4-жадвалда психологик тадқиқотлар кўрсаткичлари келтирилган.

7.4. жадвал

Талаба ёшларнинг эмоционал зўриқиш кўрсаткичлари

Еш	м		т
18	14,4	-	1,6
19	12,1	4,2	1,8
20-24	13,8	6,1	1,5

Футболчилар, асосан, ўртача эмоционал кўзғалишга эга. Улғайган сари кўзғалиш пасайиб боради. Ўқувчилар орасида эмоционал зўриқиши юқори бўлган (18 балл) футболчилар борлиги маълум бўлди. Улар ўз фаолиятларини бошқара ва назорат қила олмайдилар, ўз имкониятларини олдиндан нотўғри баҳолайдилар, ҳеч бир сабабсиз безовта бўладилар, аразчи, таъсирчан, ўртоқлари билан келиша олмайдилар. Бунга оиладаги нотўғри эмоционал муносабатлар (жазолашлар, болани мунтазам тергашлар) сабаб бўлиши мумкин.

В.Г. Заикин (1991) кучли стресс ҳолатида тадқиқ этилувчилар руҳиятида нима рўй бераётганини экспериментал кўрсатиб берди. Тадқиқ этилувчиларга вақт жуда секин (ёки тез) ўтаётгандек, унча узок бўлмаган масофалар (5-6 метр) ни 1,5-2 марта хато билан баҳолайдилар. Улар инсон ҳулқ-атвори, хатти-ҳаракатини ҳам нотўғри тушунишлари мумкин: инсоннинг осойишталиги тадқиқ этилувчиларга лоқайдлик, бегонасирашдек, табассум эса заҳархандалик бўлиб кўринади.

Шундай қилиб, юқори руҳий зўриқиш, кучли безовталик ишлаб чиқариш-вақт характеристикалари эталонларини ўзгартиради, қабул қилишда психологик таққослаш механизмларида бузилишларга сабаб бўлади. Ёмон психологик ҳолат инсон муносабатлари тизимига ҳам таъсир кўрсатади. Бундай ҳолатнинг тез-тез қайтарилиб туриши инсон табиатини ўзгартиради, унинг психи-

касини бузади. Бу эса унинг атрофидагилар билан муносабатларида, тақдирида акс этмай қолмайди.

Психологик тадқиқот маълумотлари улғайган сари эмоционал зўриқиши пасайишини кўрсатди. Талабалик даври инсон ҳаётида муҳим босқич, бу даврда инсоннинг психологик сийрати тубдан ўзгаради.

Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова (1988) фикрига кўра «безовта одам» - бу ўзига, ўз қарорларига ишонмайдиган, доим кўнгилсизликларни кутиб яшайдиган, ваҳимачи, бадгумон, ҳеч кимга ишонмайдиган инсон. Безовталиқ неврознинг ривожланишига сабаб бўлиши мумкин.

Маълумки, инсон ёши нафақат унинг физиологик етуқлиги даражаси, балки атроф-муҳит билан муносабати, ички дунёси хусусиятлари, ўй-фикрлари характери ҳам акс эттиради. Кўпгина психологларнинг фикрига кўра 11 ёшдан сўнг безовталиқ даражаси кескин ошади, 20 ёшида ўз чўққисига чиқади, 30 ёшдан сўнг пасая бошлайди.

Типологик хусусиятларни аниқлаш учун турли сўровно-малардан фойдаланилади. қуйида Айзенк - Русалованинг шахс типологик хусусиятларини аниқлаш сўровномаси келтирилган.

Назорат саволлари:

1. Психологиянинг психодиагностика йўналиши нималарни ўрганади?

2. Юқори нерв фаолиятининг хусусиятларини ёритинг.

3. Юқори нерв фаолиятининг хусусиятлари қандай аниқланади?

Адабиёт:

Брайан, Дж Кретти. Психология в современном спорте. М., ФиС, 1978.

Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М., ФиС, 1978.

Кошбахтиев И.А. Информационное обеспечение образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Т., 2004.

Психология физического воспитания и спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры (под ред. Т.Т. Джамгарова, А.Ц. Пуни. М., ФиС, 1979.

Родионов А.В. Психофизическая тренировка. М., ТОО Даз, 1995.

8-БОБ. ҲАРАКАТ ФАОЛЛИГИ ВА САЛОМАТЛИК

8.1. Спортда машқлар юкламаси характеристикаси

Бугунги кунда ўзбек ва чет эл олимлари спорт машғулотларининг илмий асосларини ишлаб чиққанлар.

Маълумки, спорт машғулоти - инсон жисмоний қобилиятини ўстиришни ўзига мақсад қилиб олган педагогик жараён бўлиб организмнинг ривожланиши билан ҳамбарчас боғлиқдир (мушак, юрак-қон, нафас олиш тизимларини мустаҳкамлаш, асаб тизимини ривожлантириш). Спорт машғулотлари юкламаси таъсири масалалари 30 йилдан бери мутахассисларнинг диққат марказида турибди. (Л.Р. Айрапетьянц, М.А. Годик, 1992).

Боксчилар билан турли жадалликда олиб борилган ишлар мазмунининг таҳлили шуни кўрсатадики, разминка пайтида ва якуновчи гимнастик машқларни бажараётганда, шунингдек, енгил югуриш ва штангалар билан айрим машқларни бажараётганда жадаллик минимал бўлади. Соғломлаштирувчи жисмоний тайёргарлик воситаларига разминка пайтида бажариладиган умумий ривожлантирувчи машқлар, шунингдек кросслар ва спорт ўйинлари киради.

Спортнинг у ёки бу турининг спортчи организмга таъсирини аниқлаш учун алоҳида мусобақали машқнинг эмас бутун машғулот жараёнининг таъсирини ўрганиш керак. Шундан келиб чиқиб спорт турини гуруҳларга тақсимлаш учун юкламани характерловчи уч тўғри амал қилиш керак. Буларга спорт машғулотларида бажарилаётган ишнинг кучи (максимал, субмаксимал, катта, ўртача, турли жадалликдаги); ишнинг цикллилиги ёки ноцикллилиги; у ёки бу ҳаракат сифатларининг ривожланиши. Н. Озолин (1971), Н.И. Волков (1968) машғулот воситалари классификациясининг муҳим белгиларига қуйидагиларни киритишни тавсия қиладилар.

1. Ихтисослаштирилганлик, яъни ушбу спорт машғулоти воситасининг мусобақа машқларига ўхшашлиги.

2. Йўналтирилганлик, яъни машқларнинг у ёки бу ҳаракат сифатининг ривожланишига таъсири.

3. Координацион мураккаблик, унинг таъсири машғулотлар самараси катталигида акс этади.

4. Машғулотнинг организмга таъсири сон катталиги сифатида.

Спорт машғулотида юклама деганда спортчининг ҳаракат фаоллиги билан боғлиқ ва унинг организмга таъсири катталиги билан аниқланадиган жисмоний ва асаб кучланишлар тушунилади (Л.П. Матвеев, 1962; В.С. Келлер, 1968; П. Кунат, 1972 ва бошқалар).

А.Г. Дембо, С.Н. Попов, А.М. Тюрин, Ю.М. Шапкайц (1986) вегетатив функцияларнинг спорт машғулотлари таъсири остида ўзгаришини ўрганиш масалаларидан келиб чиқиб спорт турлари классификациясини ишлаб чиқдилар. Спорт турларини гуруҳларга тақсимлаш учун юкломани характерловчи уч мезонга тўғри амал қилиш муҳим. Уларга қуйидагилар киради: спорт машғулотларида бажариладиган иш кучи (максимал, субмаксимал, катта, ўртача, жадаллиги турлича). Биринчи турта гуруҳга спортнинг цикли турлари киради. Улар иш кучи ва у ёки бу ҳаракат сифатлар ривожлантириш бўйича ажратилади. Биринчи гуруҳга узунликка сакраш ва уч марта сакраш, 100 м га, 300 м га, 800 м га югуриш, эшкак эшиш ва ҳ.з.лар киритилган. Бешинчи гуруҳда тузилиши ноцикли спорт турлари (оғир атлетика, диск, ядро улоқтириш, баландликка сакраш) бирлашган. Бундай спорт турлари учун қисқа муддатли кучланиш, максимал куч талаб қилиниши характерлидир. 6-7 ва 8 гуруҳларга кучланиш тез-тез ўзгариб турадиган, ноцикли иш устун келадиган спорт турлари (гимнастика, акробатика, волейбол, теннис, бокс, футбол, кураш, кўл тўпи) киради.

Тўққизинчи гуруҳ-спортнинг бошқа турларини (парашют-ли, елканли, сув-моторли спорт турлари, шашка, от спорти) ўз ичига олади. В.В. Михайлов (1989) соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг жисмоний юкломалари машқлар ҳажми, жадаллиги, характери бўйича аниқланади, деб ҳисобланади. Олим уларни махсус услубий йўналишга эга уч гуруҳга бўлади. Биринчи йўналиши: лаззатланиш самараси. Жисмоний иш вақтида тана тўқималарида гармонлар-эндокринлар ажралиб чиқиб қонга ўтади. Уларнинг бир қисми марказий асаб тизимига етади ва асаб марказларига таъсир этади. Натижада ҳаракатланаётган инсонда қувонч ва лаззатланиш ҳисси уйғонади. Иккинчи йўналиш-юрак қисқаришлари частотаси минутига 135-155 зарбни ташкил этадиган жисмоний юкломани бажариш, машғулот давоми илги юқори чарчаш билан ифодаланади. Учинчи йўналиш-машғулотлар дастурига аэробли ва тезлик-куч жисмоний юкломаларни қилиниши талаб қилади.

8.2. Жисмоний машқларнинг энергетик қиймати.

Бир тадқиқот материаллари асосида 81,8% талабаларда жисмоний тарбия ва спортнинг ақлий меҳнатга ижобий таъсири қайд этилган. Спорт машғулоти инсоннинг ички-биохимик ва биофизик «дунё» сини тубдан ўзгартиради. Деярли барча функционал хусусиятлар ва тана сифатлар, ҳатто мушаклар, асаб ҳужайралари, ички органларнинг ҳужайравий тузилмалари ўзгаради.

Катта ёшдаги спортчилар ҳаракат фаолиятини тежамлилиги 1 метр йўл «қиймати» орқали ифодаланади.

Тежамлилик энергетик, кислородли, пульсли бўлиши мумкин. 1 метр йўлнинг энг кичик қиймати юрганда (0,8-0,9 кал-мин) кислородли-велосипед ҳайдаганда, пульсли-юрганда, чангиларда учганда бўлади.

Машғулотлар ҳафтада 3 марта (минимум) (жисмоний аҳволни яхшилаш учун) ва 2 марта (жисмоний аҳволни сақлаш учун) ўтказилиши керак.

Оптимал соғломлаштириш самарасини таъминлаш мақсадида умумий чидамлилик ва кувватни, тезлик - куч имкониятларни жисмоний аҳвол даражаси паст, ўртадан пастроқ (60:60%), ўрта (50:50%), ўртадан баланд ва баланд (40:60%) бўлган инсонларда ривожлантириш учун воситалардан комплекс фойдаланиш тавсия этилади.

Битта машғулотнинг давомийлиги жисмоний аҳволи даражаси паст, ўртадан паст бўлган инсонлар учун 40 минут, ўрта даражалилар учун 30 минутдан кам эмас, ўртадан юқори ва баланд даражалилар учун 20 минутдан кам бўлмаслиги керак.

Пульс режими турли ёшдаги ва жисмоний аҳволи турлича бўлган инсонлар учун қуйидаги формула бўйича аниқланади ЮКЧ-(190-51)-(А-Т), бу ерда ЮКЧ- юрак қис қаришлари частотаси (зарб-мин), К - жисмоний аҳвол даражасининг тартиб рақами (1- паст, 2-ўртадан паст ва ҳ.з.), А - ёш (20-59); Т - узлуксиз характердаги юклама давомийлиги, минут (10-50).

Мустақил машғулотлар учун соддалаштирилган формула қуйидагича ифодаланади.

20-29 ёшда -3-10-К

30-39 ёшда -3-9-К

40-49 ёшда -3-8-К

Бу ерда, 3 - бир ҳафтада машғулотлар частотаси: 10, 9, 8, 7 машқларнинг цикли турлари ҳажми (км); К-югуриш ва юриш (1,9); сузиш (0,1); велосипед ҳайдаш (1,0) коэффициентлари.

Лейпциглик профессор Нойман югуриш велосипед спорти, юриш, сузишдан аввал чидамлиликини чиниқтиришни тавсия этади. Ушбу машғулотларни ўйин кўринишидаги машқлар билан тугатиш тавсия этилади.

Найман, ҳаёт тарзини ўзгартириб касалликларнинг модда алмашинуви, юрак-қон тизими билан боғлиқ учдан икки қисмининг олдини олиш мумкин, деб қайд этади. 400 ккал энергия сарфланишни талаб этувчи мунтазам машғулотларда шуғулланиш минфарқ эҳтимолини 50 % га қисқартиради.

8.5-жадвал

Мунтазам юкламада энергиянинг сарфланиши ҳақида маълумот

Жисмоний фаолият тури	Масофа (км)	Жадаллик 6 км-соат	Вакт (соат)	Энергиянинг сарфланиши (ккал)
югуриш	30-50	5 км-соат	1	870
		12 км-соат	2	1740
			3	3480
			4	5220
			6	7160
велосипед	100-200	2,5 км-соат	1	400
		20 км-соат	2	800
			4	1600
сузиш	4-8	2 км-соат	1	680
			2	1380
Юриш	25-50	6 км-соат	1	600
Волейбол(мусоб)			2	1200
Футбол(мусоб)			1	430
Гимнастика			1	630
Боғда ишлаш			1	220
			1	450

8.3 Жисмоний юкламаларни дозалаш

Л.Е. Любомирский (1989) экспериментал тадқиқотларни умумлаштириб болалар ва ўсмирларнинг ҳаракат фаолиятига ўргатиш даражасини баҳолаш ва жисмоний тарбия жараёнида жисмоний юкламаларни мослаштириш бўйича қатор шартларни ажратилади:

1. Юкламани шундай жадалликда бериш керакки, токи мактаб ўқувчиси чарчоқни ҳис қилсин.

2. Жадаллиги билан асаб марказларининг кўзғалиши, мушак гуруҳларининг ишини бошқаришни ташкил этишга қодир юкламаларни қўллаш лозим.

Жисмоний юкламаларнинг мактаб ўқувчиси организмга таъсирини баҳолаш учун ЮҚЧ, иш вақти чегараси, кислород истеъ-мол қилиш кўрсаткичларини баҳоловчи турли классификациялардан фойдаланилади. Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский (1989) 5 зонани ўз ичига олувчи юкламалар классификациясидан фойдаланишни тавсия этадилар:

1. Жадаллиги паст зона. Пульс минутига 100-120 зарбдан Ошмайди. Бу зонада иш узоқ вақт бажарилиши мумкин.

2. Жадаллиги ўртача зона (масалан, умумий юкламанинг 50%). Бу зонадаги иш юрак-қон, нафас олиш, ҳаракат аппарати функциялари ўртасида ўзаро таъсирни ўрнатишга ёрдам беради. Бу зонада 7-8 ёшли болалар 5-6 минут, 13-14 ёшли болалар 10-12 (қизлар), 20-22 минут (ўғил болалар) ишлаши мумкин.

3. Жадаллиги юқори зона (умумий юкламанинг 70%). Мактаб ўқувчилари организмда мушаклар ишлаётганда физиологик функциялар катта кучланишда бўлади. Кичик ёшли болалар 10 минут ишлашига карамай, бу зонада нафас олиш функцияси ва бошқа кўрсаткичлар катта қийматга эга бўлиши мумкин.

4. Жадаллиги юқори субмаксимал қувватли зона (умумий юкламанинг 80%). Мушаклар, юрак ва бошқа аъзолар ҳамда тўқималар иши энергиянинг анаэроб манбалари билан таъминловчи машқларни бажариш режимига мос келади. Цикли юкламаларни бажариш давомийлиги бу зонада кичик ёшдаги мактаб ўқувчилари учун 50 сек, каттароқ ёшдагилар учун эса 1 минутни ташкил этади.

5. Жадаллиги максимал зона (100%) жисмоний машқларни максимал тезликда ва темпда бажаришни талаб қилади. Цикли юкламани бажариш вақти ёш болаларда ва катталарда ҳам атиги 10 сек.ни ташкил этади.

Я.С. Войнбаум (1991) мактаб ўқувчиларининг куч сифатлари ва чидамлилиги ривожлантиришга ёрдам берувчи юкламалар меъёрини ишлаб чиқди.

8.4. Талабаларни жисмоний тарбия қилишда юкламаларни меъёрлаш

Олийгоҳда ўқиш даври маънавий ва жисмоний сифатларнинг фаол шаклланиши даврига тўғри келади. Жисмоний тарбия таълим-тарбиявий ва соғломлаштириш жараёнларининг ажралмас қисмидир. Жисмоний машқларни меъёрлаш - талабалар саломат-лигини ривожлантириш масалаларини ҳал қилиш шартларидан биридир.

Талабалар ҳаракат фаоллигини меъёрлаш муаммоси муҳим аҳамиятга эга, чунки охирги пайтда ёшларда ўсиб бораётган гиподинимия сезилмоқда. Бу ўқув машғулотлар ҳажмининг нафақат аудиторияда, балки уйда ҳам катталиги билан боғлиқдир. Натижада саломатлиги қониқарсиз, ортиқча вазнга эга, турли касалликларга мойил, қомати бузилган, кўзи яхши кўрмайдиган, руҳияти тушқун талабалар фоизи ошиб бормоқда.

Ёшлар саломатлигини асраш ва жисмоний сифатлар даражасини кўтариш учун минимум 2,5 минг ккал энергияни сарфлайдиган ҳаракат режими зарур, бу кўрсаткич деярли 600 моторли ккални ташкил этади.

Ҳаракат фаоллиги етишмовчилиги ўсаётган организмнинг кўпгина функцияларига салбий таъсир кўрсатади ва қатор касалликларнинг пайдо бўлиши ва ривожланишида патогенетик омил ҳисобланади.

Ўсмирлар ҳаракат режимидаги етишмовчиликнинг салбий таъсири ушбу ёшга хос бўлган акселерация ҳолати билан мураккаблашади. Жисмоний тарбия меъёрларининг ноадекватлиги организмнинг ўсиши ва ривожланишига ёки, юкламага қараб, орқада қолишига ёрдам беради.

Талабаларнинг ҳаракат фаоллиги меъёрларининг гигиеник тамойиллари Д. Шарипова (1991) томонидан ишлаб чиқилган. Ихтиёрий ҳаракат фаоллиги нафақат ҳаракатга бўлган биологик эҳтиёж (кинезофилия) эмас, балки ўқув машғулотлари, жисмоний тарбия тизими, шунингдек, иқлим шароитларига боғлиқ ҳамдир, дейди Д. Шарипова. У талабалар ҳаракат режимини ташкил этиш ва гиподинамиянинг кузги-қишқи даврда олдини олишни тавсия этади.

М.Я. Виленский (1978) талабалар учун ҳаракат фаоллигининг қуйидаги оптимал даражасини таклиф этади: суткада 14-19 минут кадам ёки қунига 1,3-1,8 соат исталган машғулотларда қатнашиш.

Базавий дастурда ҳафталик ҳаракат режими тавсия этилади: эркаклар учун - соғломлаштирувчи югуриш - 15-17 км, тўсинда тортилиш - 70-80 марта, гавдани олдинга энгаштириш - 90-120 марта; аёллар учун - соғломлаштирувчи югуриш - 12-14 км, турган жойда арқонда сакраш - 350 марта, ётган жойдан гавдани кўтариш, қўллар бош орқасида, оёқлар жипслаштирилган - 100-120 марта, ўрта тезликда юриш - 21-36 км.

Таникли француз меҳнат физиологлари Шеррер ва Моно ҳаракат фаолиятини қуйидаги уч категорияга бўлишни таклиф этдилар:

- локал иш: уни бажаришда 30% мушаклар унча кўп энергия сарфламасдан иштирок этадилар.

- регионал иш: уни бажаришда 50 % мушаклар ўртача энергия сарфлаб иштирок этадилар

- глобал иш: 70 % кам бўлмаган мушаклар анча энергия сарф қилиб иштирок этадилар.

Дастлабки икки категория аниқ соғломлаштирувчи самарага эга эмас. Фақат глобал ҳаракатли фаолият саломатликни мустаҳкамлашга ёрдам беради. Уларнинг бажарилиши юрак - қон, нафас олиш тизимининг жадал фаолияти ва кўп энергия сарфланиши билан боғлиқ.

И.В. Муравов (1984) чидамлилиқ ривожланиши билан боғлиқ жисмоний юкламалар қон айланиш органлари касалликларининг ривожланиши ҳавфини анча камайтиради. Семизликда тана вазнини меъёрлаштириш учун мунтазам, узоқ давом этувчи жисмоний юкламалардан (1-1,5 соат давомида секин югуриш, сузиш, чангида юриш, велосипед ҳайдаш) фойдаланиш керак.

Америкалик олимлар саломатликни асраш учун ҳар бир инсон ҳар куни мушак кучларининг эвазига 1200-2000 ккал сарфлаши керак, деб ҳисоблайдилар. Ақлий меҳнат намоёндалари атиги 600-700 ккал энергия сарфлайдилар.

Жадвалда турли жисмоний маш қалар билан шуғулланганда қанча энергия сарфланиши келтирилган.

Юқори тезликда соғломлаштирувчи югуриш, спорт ўйин-лари билан шуғулланиш энергия сарфлаш бўйича етакчи ўринни эгаллайди.

8.5. Қуруқ иссиқ иқлим шароитида жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг ўзига хос хусусиятлари

Иссиқ иқлимнинг унга мослашган ва мослашмаган инсоннинг функционал ҳолатига таъсирининг кўп жиҳатлари маълум даражада ўрганилган (З.И. Умидова, 1949; А.Ю. Юнусов, 1961; С.И. Шамсиев, 1966; А.Ю. Тамес, П.А. Соломко, 1968; А.Д. Слоним, 1969; Р. Ахмедов, 1977).

А.И. Яроцкий (1976) фикрича, инсон маторикасини иссиқ иқлим шароитида ривожлантиришда тизим ташкил этувчи омилнинг структуравий компонентларини қуйидагилар ташкил этади:

1) оптимал жисмоний юклама; 2) жисмоний машқларнинг уйғунлиги; 3) организмнинг ҳаракат, иссиқлик ва нур мослашсининг бирлиги; 4) машқлар юкламаси жараёнида ва жисмоний машқлар билан шуғулланувчилар турмуш режими тикловчи ва стимуляцияловчи воситалар тизими; 5) соғломлаштириш тадбирлари тизими; 6) организмнинг саломатлиги динамикаси ва функционал статуси ҳақида жорий тиббий-биологик ва диспансер маълумотлар асосида жисмоний ривожлантириш воситаларини ўз вақтида коррекциялаш.

Э.С. Алибаев (1978) экспериментал тадқиқотлар натижасида етарлича шуғулланмаган ва мослашган организмларнинг функционал тизимида ўзгаришлар рўй бермаслиги учун жисмоний машғулотлар ва мусобақатарни куннинг иссиқ қисмида (30 градусдан ортиқ температура) ўтказмасликни тавсия этади.

Тадқиқотлар натижасида шуни қайд этиш мумкинки, ўқув жараёнида йилнинг иссиқ вақтида яққол билинувчи физиологик функцияларнинг фаслий перилодикаси намоён бўлади. Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланувчи шахсларда фасллар ўзгаришининг таъсири силлиқ кечади. Функционал ўзгаришлар хусусиятлари ривожлантириш воситаларини йил фаслларига қараб танлаш учун асос бўлиб хизмат қилади. (А.И. Ливицкий, А.С. Холматов, 1988).

Тошкентда июль, июнь ва август ойларидаги биотермик шароитлар июль шароитларидан кам фарқ қилади. Организмда кўп иссиқлик йўқотиш айниқса, январь ойида кўпроқ қайд этилади. Манфий қийматлардан мусбатга ўтиш апрель ойининг биринчи ярмида, мусбат қийматлардан манфийга ўтиш эса октябрь охири ва

ноябрь бошларида тугалланади. Апрель, октябрь ойлари иссиқлик даражаси қулай вақтдир.

Инсон иссиқлиги кўрсаткичларининг суткалик ўзгариши ҳам йил фаслларига боғлиқ: ёзда ва куз фаслининг бошида биотермик кўрсаткичлар суткада кам ўзгаради, кишда ва баҳорнинг дастлабки икки ойида биотермик кўрсаткичларнинг суткалик ўзгариши юқори бўлади. Бу эса кишда ва ўтиш фаслларида шамоллаш касалликларининг кўпайишига олиб келади (Б.А. Айзенштадт, Л.П. Лукина, 1982).

Жадвалда (8.8) Тошкент Гидрометмарказининг 2000 йил учун ҳаво ҳарорати қийматлари келирилган. Маълумки, шаҳар шимолий субтропиклар зонасида жойлашган. Ҳавонинг ҳарорати декабрь, январь ойларида кузатилади. Энг қулай ойлар апрель ва октябр.

Соғломлаштирувчи жисмоний тарбияни режалаштиришда қуйидаги ҳолатларни эътиборга олиш лозим:

1. Жисмоний тарбия ва спортда юкламага жисмоний машқларнинг шугулланувчилар организмига таъсири сифатида қаралади. Параметрлари (машқларнинг катталиги, йўналиши, тузилиши)га биноан жисмоний юклама организмга турлича таъсир кўрсатади:

- ривожлантирувчи юклама, ҳаракат сифатлари ва жисмоний иш қобилияти даражасини ўстириш;
- қўллаб-қувватловчи юклама, иш қобилиятини муайян даражада ушлаб туриш;
- реабилитацион юклама, чарчокдан сўнг иш қобилиятини тиклаш;
- таълим берувчи юклама, ҳаракат билим ва кўникмаларини эгаллаш.

2. Талабалар жисмоний тарбиясида, асосан, таълим берувчи юклама қўлланилади ва у ҳаракат кўникмаларини шакллантириш, ҳаракатларни бош қариш ва жисмоний сифатларга ривожлантирувчи таъсир кўрсатишга йўналтирилган.

3. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбия машқларида гавда тузилиши, жисмоний ривожланишни яхшилаш, нафас олиш, юрак-қон, асаб тизимларини тартибга солиш, касалликларнинг олдини олиш ақлий ва жисмоний иш қобилиятини ўстириш, талабани турли зарарли таъсирларга қарши қурашувчанлигини таъминлашга йўналтирилган педагогик жараён сифатида қараш керак.

4. Мутахассислар инсон жисмоний ҳолатига энергиянинг сарфланиши жиҳатдан таъсирига қараб спорт турлари классифи-

қошқинини ишлаб чиқдилар. Қизлар учун жадалликдаги аэробика рақслари, бадминтон ўйини, йигитлар учун - атлетик гимнастика, соғломлаштирувчи югуриш, спорт ўйинлари.

5. Тошкент гидрометарказининг кўп йиллик маълумотлари соғломлаштирувчи жисмоний тарбия машғулотларини очи қ ҳавода ўтказиш (декабрь - 2,9 , январь - 0,4, февраль - 4,2 дан ташқари) кераклиги ҳақида хулоса қилиш имконини беради. Бу организмнинг таш қи муҳит зарарли омилларига, айти қса кузги-қишки даврда, қарши курашувчанлигини оширишга ёрдам беради.

Тошкент Гидрометмарказининг ҳаво ҳарорати ҳақида кўп йиллик ба 2000 йил учун маълумотлари

Калит сўзлар: ҳаракат фаоллиги, энергетик қувват, дозаланиш.

Назорат саволлари:

1. Соғломлаштириш машқларининг энергетик қувватини таърифланг.

2. Жисмоний машқлар қандай дозаланади?

3. Қуруқ, иссиқ иқлим шароитида жисмоний машқларнинг хусусиятлари қандай?

Адабиёт:

Азимов И.Б., Ҳамракулов А.Н., Таланина Л.Х., Расулова Э.Р., Гордиевская С.В., Яковенко В.И. Физиология человека. Т., 1991.

Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. М., 1990.

Иванова О.Л. Формула красоты. М., 1980.

Китайская цигун - терапия. (Пер. с англ. С.П.Брешина). М., 1991.

Куликов Ю.А., Худайбердиев Р.И. Жизнь в движении. Т., 1987.

Маслов А.А., Подщеполдин А.М. Уроки китайской гимнастики. М., 1990.

9-БОБ. САЛОМАТЛИКНИ ЯХШИЛАШ УЧУН МАШГУЛОТНИ МАҚСАДГА МУВОФИҚ ТАШКИЛ ЭТИШ ВА ИЛМИЙ АСОСЛАШ ВОСИТАЛАРИ БИЛАН ТАСДИҚЛАНГАН

Ушбу бўлимда саломатликни асоси ҳисобланган, талабаларни илмий асосий воситаси билан тасдиқланган жисмоний такомиллаштиришни аниқлаш бўйича тадқиқот ишлари натижалари келтирилган.

Шундай ёндошиш — ўқув материали мазмунини илмий асосланганлигини аниқлаш ва талабаларни жисмоний такомиллаштиришни мақсадга йўналтирилган воситасини намоён қилишда соғломлаштириш ишларини кўпроқ самарали режалаштиришга имкон туғилади ва бунда тайёрлашни услуб ва воситаларини танлашга мақсадга йўналтирилган ҳолда ёндашиши, бу эса саломатликни яхшилашга имкон беради.

9.1. Қадди-қоматни ўзига хос хусусиятига қараб жисмоний ривожланиш кўрсаткичларини бир-бирига боғлиқлик хусусияти ва уни яхшилаш воситаси.

Киши танасини ($r=0,8$) орасидаги кўрсаткичларини ўлчаш натижасида юқори зичлик бўлади. Бу ўнг ва чап қўл мушак кучи ($кг$ ва фоиз ўисобида $r=0,7$). Орқа мушакларини кўрсаткичи ва кучи ($r=0,6$), оғирлиги — кўкрак қафасини айланаси, бўйин айланаси, становой қон томирини қаршилиқ кўрсатиши периферик кўрсаткичи, ўнг қўл динамометри, чап қўл динамометрига КҚҚ — кўкрак қафаси айланаси, тўнтарилиб айланиб кўтарилиш, тортилиш, стстовой — спирометр (КҚҚ ҳажмини ўлчайдиган асбоб) кўкрак қафасини айланасини Спирометр — ўнг қўл динамометри, бўйин — вазн, бўйин айланаси орасидаги фарк ($r=0,5$) тенг.

Тана оғирли қадди-қоматни, саломатлик ҳолатини, иш қобилиятини оширишга таъсир этадиган омилдир. Оғирлик ва қадди-қомат мушак ва ёғ массасини ўзаро

муносабатини ўзгариши ҳисобига тартибга солинади. Тана оғирлигини ошиб бориши, кўкрак, бўйин, ўнг ва чап қўл, орқа ва бошқа мушакларини айланасини ривожлантиришга йўналтирилган куч машқлари билан шугулланишига ёрдам беради.

Жисмоний маданият ва спорт билан шугулланишда асосан саломатликни мустаўкамлашга, ҳаракат сифатларини такомиллаштиришга ва тана шаклини яхшилашга, айниқса талабаларни мушак массаларини оширишга қара — тилиши керак.

Шу билан бир вақтда айтиб ўтилиши керак — ки, яъни оғирликни ошиб бориши билан қон томирларини переферик қаршилиқ кўрсаткичи ортиб боради, бу эса юрак учун кўшимча иш ўйибланади.

Инсон танасидаги ёғ миқдори қарангки, бўйин айланасига боғлиқ бўлади, у ўз навбатида талабани оғирлиги билан боғлиқ бўлади ($r=0,5$).

Қадди — қомат ва жисмоний ҳолат, гавдани кўтариш, турникда тортилиш, кўкрак қафасини айланаси орасидаги ўзаро мослиги чамбарчас ($r=0,6$) боғликлиги аниқланган.

Қадди — қоматни ўзаро мослиги жисмоний тайёр — гарлигини таъминлашни бардан-бир шартидир. Бунинг учун мушак массасини, қоматни яхшилаш, юрак қон томир имкониятини, нафас олиш системасини ривожлантириш зарур.

Ҳинье ва Кетле кўкрак қафаси айланасини кўрсаткичлари орасидаги юқори салбий зичлик алоқаси ($r=0,7$) аниқланган.

Қадди — қоматни кучлилигини кўрсатиш кўкрак қафасини айланасига D ва мана шу вазн — бўй кўрсаткичларига боғлиқ, кўкрак қафасини айланаси эса тўғридан — тўғри талабани оғирлигига, орқа мушакларини ҚҚҚҚ имкониятларига боғлиқ бўлади. Қадди — қоматни кучини ошириш таъна оғирлигини тартибга солишга, қоматни яхшилаш ва мушак массасини ошириб боришга боғлиқ. Вазн — бўй кўрсаткичлари ва ушбу жисмоний

ривожланиш орасидаги фарк бир—бирига чамбарчас боғлиқ ҳолда аниқланади.

Вазн Кетле кўрсаткичи $r=0,9$

Кетле кўрсаткичи бўйича — спиновой, қорин ўажми, бўйин айланаси, спирометр ўнг қўл динамометри, чўққайиб ўтириш, кўкрак қафасини айланаси ($r=0,7$) га тенг.

Вазин бўй кўрсаткичи тўғридан—тўғри талабани вазнига боғлиқдир. Қадди коматини ўзаро мослигини яхшиланиши танани айрим шаклини ривожланиши мақсадга йўналтирилганлигига боғлиқ бўлади.

Қизларни жисмоний ривожланиши юқори даражадаги чамбарчас боғлиқлик:

Кетле кўрсаткичи ($r=0,9$) — семизлик ўнг ва чап қўл динамометри (кг фоизда $r=0,8$) кўрсаткичлари ўртасидаги юқори даражадаги чамбарчас боғлиқлик аниқланган. Спирометрия — ҳаётий кўрсаткичлар, оғирлик ва вегетатив мувозанатни ўам чамбарчас боғлиқлиги ўам аниқланган ($r=0,7$).

Кўрсаткичларда жиддий боғлиқликлар аниқланган: вазн — Кетле кўрсаткичи бўйича, семизлик; статвой — орқани мушаклари, ($r=0,5$); семизлик — қадди—коматни ўзаро мослиги.

Ҳаракат сифатлари ва шахсни топологик хусусияти ўзаро алоқадорлигини ўзига хос хусусиятлари

Тадқиқот ишлари натижаси асабийлашган ҳолати билан ва асаб жараёнларини кузатувчанлиги ўртасида ўзаро чамбарчас боғлиқлик ($r=0,6$) аниқланган. Талабалар асабийлашган ҳолати ва асаб жараёнларини кузатув—чанлиги етарли юқори даражага эга бўлиши янги ҳаракат—ларга эга бўлишга қадар ва янги вазиятда тўқнашувда улар вазифани ечишга тай ёрлар.

Талабалар, юқори даражадаги асабийлашган ҳолати жараёнларини кучи жисмоний машқлар, спорт ва ҳаракатли ўйинлар, атлетик гимнастика билан шуғулланишда самара фаолиятни амалга оширишга қодир. Улар

тўрли — туман миқдордаги ҳаракатларни эгаллашлари мумкин. Тормозланиш ва асабийлашган ҳолати жараёнлари ўртасидаги куч улар орасидаги алоқани бўшлиғи аниқланган ($r=0,4$). Асабийлашган ҳолат ва ҳаракатланиш жараёнлари ўртасидаги куч боғлиқлиги аниқланган бўлиб у ($r=0,5$) га тенг. Қўл динамометрияси, брусга таяниб етган ҳолатда букиш, турникка оёқни кўтариб тегизиш, таяниб турган ҳолда букишдаги ҳаяжонланиш. Ҳаракатланиш ва асаб жараёнларини кўзгалувчанлик кучи асаб жараёнларни кўзгалувчанликни — турникка оёқни кўтариб тегизиш, чап қўл динамометрияси ўртасидаги боғлиқлик ($r=0,5$) аниқлангандир. Талабалар, етарли юқори даражадаги асабланган ҳолати кучига эга бўлиши, яхши жисмоний тайёргарлиги билан фарқ қилади.

Қизларда шахсни ($r=0,6$) типологик хусусияти асабийлашиш — тормозланиш ($r=0,5$), асаб жараёнларини кўзгалувчанлигини тормозланиши, асабийлашиш асабийлашиш ҳолати гавдани кўтариш ($r=0,6$), систолик босим — тормозланиш ($r=0,5$), қадди — комат экстраверсия ($r=0,5$), Купер тести — экстраверсия ($r=0,5$) кўрсаткичлари орасидаги муҳим боғлиқлик аниқланган.

Қизлар шахсини типологик хусусияти кўрсаткичлари орасидаги ўзаро боғлиқлик тузилиши ўспиринларникига нисбатан бошқачароқ бўлади.

Жисмоний машқ асаб жараёнлари кўзгалувчанлигини ва тез таъсирлашишини яхшилашга ёрдам беради, талабаларни ҳамжиҳатликларини таъминлайди ва фаол тормозланиши учун шароит яратади.

9.3. Талабаларни қон айланиш системаларини ўзига хос хусусияти ва юрак қон томири системаларини ишлаб туришини яхшилаш воситасидир

Талабаларни текширишни анкета маълумоти матери — алларига кўра қон айланиш кўрсаткичини ва қон айланишни аниқ кўрсаткичлари ўртасидаги функционал боғлиқлиги аниқланган ($r=0,9$).

Н.Арингин (1991) тадқиқоти асосида аниқлашича, яъни 19—22 ёшда қон айланиш кўрсаткичи 73 мл—кг дақиқага тенг бўлиши керак. 18 ёшли талабаларда 84 мл—кг—дақиқа кўрсаткичи ўзини—ўзи бошқариш гарантини, 19—24 ёшда ўзини бошқариш қон қон томири типлари (70—71 мл—кг—дақиқа) кўрсаткичлари аниқланган.

Қон айланиш, қон юрадиган системада қон ҳаракати организмни барча тўқималари ва ташқи муҳит ўртасидаги модда алмашинувини таъминловчи ва ички муҳитни доимийлигини тутиб туриши — гомеостаз бўлади. Қон айланиш системаси тўқималари, кислород, сув, оксил, углеводлар, ёғ, минерал моддалар, витаминларни етказиб беради ва тўқимадан карбонат ангидриди газини ва бошқа зарарли махсулотларни алмаштириб чиқариб ташлайди. Қон томирлари бўйлаб қон ҳаракати юракда дам берадиган ёки ҳайдайдиган вазифаси туфайли келиб чиқади.

Вакти—вакти билан тўқималарни куч билан сиқиш артерияни уриб туриши ва артериалга оид ҳамда мушакларни қисқариши лимфатик қон томирларда тўқима суюқликларини туртиб чиқаришга олиб келади. Клапанлар эса уни қайтадан тўқимага тушишига қаршилик кўрсатади. Шу билан бирга ҳужайралар орасидаги ковакка ёки ёриқда салбий босимни ушлаб турувчи ҳаво—насос (помпа) ҳосил қилади. Ҳаво насослари (помпа), ҳужайралар ўртасида бўшлиқдан суюқликни тортиб олишда доимий равишда вакуум келиб чиқаради, бу эса тўқимага суюқликни узлуксиз келиб тушишига имкон беради.

Юкорида кўрсатилган ҳаво насослари (помпалар) шундай қилиб ўакиқий «периферик юрак»ни ўзида касб этиб уни вазифаси мушак фаолиятини вакти—вакти билан ва артерияни эластиклик даражасига боғлиқ бўлади. Қон тўқималаридан вена (кўп томир) ва кўп томирчалар бўйлаб оқади. Венани катта қон айланиш доирасида организмдаги барча қонни ярмида кўпроғи бўлади. Скелет мушакларини қисқариш ва нафас олиш ҳаракати қонни юракнинг ўнг бўлмасига оқиб келишини енгиллаштиради. Веналар

ўртасида жойлашган мушакларни сиқиши натижасида қонни юрак йўналиши бўйича ҳайдайди.

Юрак томирларини қон айланиши жисмоний ва психологик ҳолатга, шунингдек организмни юқламасини характери ва даражасига таъсир этади. Шу билан бирга қон айланишини никатинли, асаб системаларини ҳаддан ташқари таранглашишини, салбий хис туйғуни, нотўғри овқатланиш, доимий равишда жисмоний тренировкани бўлмаслиги кескин ёмонлаштиради. Жисмоний тренировка организмни кислород билан кўпроқ интенсив равишда таъминлайди ва ишлаб чиқилган моддаларни чиқариб ташлайди; ана шу мақсадда нафақат нафас олиш вазифасини, балки қон айланишини ўам фаоллаштиради. (Юракни қисқариб бориш частотаси ортиб боради, қон айланишни дақиқалик ҳажми ўсиб боради, периферик, қон томирини қаршилиги камаяди).

Баён қилинганлар бўйича томирни периферик қаршилиқ кўрсаткичи ва қон айланиш кўрсаткичи ўртасидаги маълум юқори даражада салбий боғлиқлик ($r = -0,9$) бўлиши тасдиқланган. Юрак типини яхшиланиши билан қон томирни периферик қаршилиқ кўрсатиши ўзини — ўзи бошқариши пасаяди, бу эса юракка тушадиган юламани камайишига ёрдам беради. Маълумки, яъни интенсив равишда ишлаётган тўқималар, масалан, қисқараётган мушакда, қон оқиши 100 ва ундан кўпроқ мартага ошиши мумкин, бунда умумий артериал босим ўлчами ва юракни дақиқалик ҳўажми жиддий равишда ўзгармаслиги мумкин.

Қизларда ($r = -0,8$) систолик ва диастолик босим ўртасида юқори даражада чамбарчас боғлиқлик кузатилади.

Қон томирларини периферик қаршилиқ кўрсатиши кўрсаткичи систолик ва диастолик босимга ($r = -0,6$), 100 м ша югуриш, ($r = -0,5$) Купер тести бўйича — систолик, диастолик босимга боғлиқ бўлади. Артериал босимни ошиши жисмоний машққа ёрдам беради, масалан ҳар хил масофалар югуриб ўтиш тезлигига ёрдам беради. Систолик артериал ва томир уриш босими ўртасида чамбарчас боғлиқлик аниқланган ($r = 0,86$). Жисмоний ва хис туйғуга

тез берилишидаги кучланиш артерия босимини қисқа вақт ичида ошади, у эса ўзида физиологик мослаштириш реакциясини касб этиб, унда систолик артерия босимини ошиши билан ва томир уриш босими ўам ортиб боради.

Ақлий ва ҳис — туйғуга тўла юклама ҳам ҳаракат ҳолат тарзи, кун тартибини бузилиши, психо эмоционал омилларни бирга қўшиб, олиб борилиши артериал босимни вақтинча физиологик ошишга ўтиши кўпроқ қон томири ҳаётий фаолиятини бир хилда бузилишига олиб келади ва гипертоник касалига дучор бўлган киши илк шаклини ривожланиши бўйича «таваккал» гуруҳи ташкил этилади.

Артерия босимини ошиши бу биринчи навбатда статик юклама ва бирмунча умумлаштириши таъсири остида таълим жараёнини қўпайтиришини, чагараш билан тушунтирилади. Артерия босимини пасайио кетиши талабалар ўртасидаги кўпинча иш қобилиятини пасайиши сабаби ҳисобланиб, бу кўпроқ саломатлик ҳолатини ёмонлашишига олиб келади.

9.4. Ҳаракат сифатларини бир-бирига боғлиқликни ўзига хос хусусияти

Талабаларда шундай боғлиқликни белгилангки ($r=0,6$) яъни талабаларни ўар томонлама тайёршарлиги шубу назорат қилишни текшириб кўриш ўртасида бир хусусияти билан ажралиб туради: туришда тортилиш — тўнтарилиб кўтарилиш, брусда қўлни букиш ва ёзиш, югуриб белиб узунликни сакраш, орқа мушакларини кўрсатишлари (9.1.).

Қизларда боғлиқлик бир қанча бошқачарок ($r=0,6$) бўлади. Югуриб келиб узунликка сакраш жисмоний иш қобилият (Горвард степ тести), Кунер тести бўйича — таяниб ётган ҳолда қўлни букиш ва ёзини ($r=0,5$). Жисмоний машқлар ўртасида, талабаларни куч имкониятларини ривожлантиришга йўналтиришни чамбарчас ўзаро боғлиқлигини аниқлаш. Турли — туман жисмоний машқлар томонлари ҳар хил бўлган организмни системаларига ва айрим органларга таъсир кўрсатади. Талабани саломат —

лигини яхшилаш ва саклашни бирдан бир шарти ҳар томонлама тайёрлаш ҳисобланади.

Жисмоний ривожланиши, қадди — қомати ўз навба — тида талабани ҳар томонлама блигига ва куч имконият — ларига тўғридан — тўғри боғлиқ бўлади. Куч имкониятлари маълум мушак системаларини морфофункционал ҳолатини, ундан ташқари организмни ҳаракат вазифаси, ҳаётий зарур бўлган вазифалар, алмаштиришга, насосга оид таъмин — лашни ўзига ҳос хусусиятини кўрсатиб туради.

Қок вазифаси шундан иборат бўладики, яъни мушак тонусини маълум етарли даражада қадди — қоматни шу билан бирга умуртқа поғонасини ўамда орқа мия вазифасини нормал ушлаб туради. Вазифани етарли даражада бўлмаса (қўпинча орқа мушакларида бўлмаса бир қатор касалликлар ривожланади, яъни шундай остехон — дрозга ўхшаш касалликлар). Қорин мушаги корсет вазифаси ички органларни вазифасини ва нормал ҳолатда — буйракни, жигарни, ошқозонни, ичакларни, аёлларда эса бачадонни ва қўшимча қисмларни ушлаб туришда муҳим роль ўйнайди. Қорин мушагини корсет вазифаси етарли даражада бўлмаса, ана шундай касалликлар, яъни ички органларни тушиб кетиши, тўғри ичакни тушиб кетиши, бачадонни тушиши айрим ҳолатларда кузатилади. Ошқозон — ичак трактини можор функцияси бузилади ва шу билан боғлиқ бўлган барча касалликларни, яъни ошқозон шиллиқ пардаларининг яллиғланиши, йўғон ичак яллиғланишини, ўт пуфагини яллиғланиши ва б.қ. ривож — лантиришига ёрдам беради. Оёқ мушаги тонуси етарли даражада бўлмаса унда ясси оёқликни ривожлантиришига вена қон томирини кенгайишига, тромбофлебитни оғир — лаштиришга олиб келади.

Мушакларда айрибошлаш жараёнлари етарли дара — жада фаоллиқ бўлмаса семириш, юрак ва қон томирлари склерози, диабет касалликларни келтириб чиқариши мумкин. Мушакни («мушак насоси») насос вазифаси шундан иборат бўладики, яъни мушакни қисқариши вена қонини юрак томон йўналиши бўйича силжишига ёрдам

беради (қонни тескари йўналиши бўйича силжишига вена клапани тўскинлик килади).

Шундай қилиб, мушак системаларини маълум морфофункционал ҳўлати — ҳаётда муҳим зарур бўлган шароитда, уни ахборот учун берилган даражаси мушак кучи кўрсаткичларини акс этади. Шундан келиб чиқадики, саломатлик учун мушак системаларини маълум морфофункционал даражаси зарур (Я.С.Вайнбаун, 1991).

Амалий машғулотларда ҳаракат фаоллигини ошиб бориши, шундай жисмоний машқлар миқдорини кирити — лиши, у айна пайтда орқа қорин ва бошқа мушакларни мустаҳкамлайди, уларни тонусини оширади, қадди — қомат шаклланишига ижобий таъсир кўрсатади ва уни бузили — шини олдини олишда самарали профилактика ҳисобланади.

Соғломлаштиришни самарали воситасини танлашда асослар билан тасдиқланган ҳолатни ўйибга олиш зарур.

1. Жисмоний ривожланиш остида организмни морфологик ва функционал хусусиятини номимас, уни жисмоний куч бойлигини аниқловчи деб тушунилади. Шубу таърифдан равшанки, қай даражада муҳимки, шуғулланувчиларни текширишни ва уларни жисмоний ривожланишини баҳолашни билиш. Шахсни типологик хусусияти, саломатлик ҳўлати ва жисмоний ривожланиш даражаси — соғломлаштириш жисмоний тарбия машғуло — тини характери ва уни имкониятини аниқловчи омидир.

2. Текшириш натижаларини айтиш мумкинки, қадди — қомат ва жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ўртасида ($r=0,9$ Кетле кўрсаткичи, семизлик кўрсаткичи, Кетле кўрсаткичи бўйича), ўнг ва чап қўл кучи ($r=0,8$) ни юқори даражада ҳамбарчас ўзаро боғлиқлиги аниқланди. Қадди — қоматни ўзаро боғлиқлик хусусияти алоқани энг кўп фоизини ташкил этади, бу эса киши организмни такомиллаштириш ва мақсадга йўналтирилган ҳолда ривожлантириш зарурлиги ҳақида гапирилади.

3. Ушбу қадди — қоматни, жисмоний ривожланишни ўзаро боғлиқлигини ўзига ҳос хусусиятини баҳолаш, қадди — қоматни гармоник янгилаш воситасини илмий —

асосий аниқлашга имкон беради. Чунки қадди — қомат, жисмоний ривожланишни кўрсаткичлари ўртасидаги юқори даражадаги чамбарчас боғлиқлик кўрсатади, буни эса ўқув жараёнида қадди — қоматни яхшилашни самарали воситасидан фойдаланиш зарур. Шунинг учун валеология бўйича дастурда маълум даражада вақт ажратилиши керак.

4 Талабаларни қон айланиш системаларини ўзига хос хусусиятини баҳолаш шуни кўрсатадики, яъни қон айланиш аниқ кўрсаткичлари ва қон айланиш кўрсаткичлари ўртасидаги юқори даражадаги чамбарчас боғлиқлик мавжуд бўлиб, ($r=0,9$) ва қон айланиши ошиб бориши билан кўтарилади ва қон айланиш кўрсаткичи юракни қон билан таъминлаши ошиб бориши, қон томирини периферик қаршилиқ кўрсатиши камаяди, бу юрак фаолиятини яхшилашга ёрдам беради.

5 Талабаларни қон айланишини ўз — ўзини йўлга солишини аниқлаш — юрак ва қон томирларни реакция — сини организмни умумий жавобларини муҳим компоненти имкониятини аниқлаш омилидир. Қон томирини периферик қаршилиқ кўрсатиши ҳақиқий кўрсаткични модел кўрсаткичи билан солиштириши юрак ва томирларни ишлаштини ўзига хос хусусиятини, ижобий равишда аниқлашга имкон беради, бу соғломлаштириш жисмоний тарбия стратегиясини тузади ва ўқув жараёнига ўзгартиришлар киритади.

6 Асаб жараёнларб кўзгатувчи кучи ва асабийлашиш кучи ўртасида чамбарчас боғлиқлик борлиги аниқланган ($r=0,6$). Талабаларни юқори даражадаги асабийлашиш кучига эга бўлганлари, яхши жисмоний тарбиячи билан фарқ қилади ва жисмоний машқлар, спорт ва ҳаракатли ўйинлар билан шуғулланишда янги ўаракатларни эгаллаши мумкин.

7 Асабийлашиш жараёнларини кучлари ва асаб жараёнларини кўзгатувчанлиги ҳаракатланиш билан ўзаро боғлиқлигини ўзига хос хусусияти кўрсатилганлигидан келиб чиқиб ҳулоса қилиш мумкинки, яъни жисмоний машқлар асаб жараёнларини кўзгалувчанлигини ва аса —

бийланиш ҳолатини яхшилашга ёрдам беради, ўқув тарбиявий жараёнда талабаларни кўпроқ уюшқоклигини таъминлайди ва фаол тормозланиш учун шароит яратади.

8. Ўқув — тарбиявий жараёнда соғломлаштириш воситасидан самарали фойдаланиш мақсадида шахсий типологик хусусиятни намоён қилиш зарур, бу эса ўқитувчига жисмоний такомиллаштириш бўйича шугулла — ниш учун талабаларни тақсимлашда ёрдам беради.

9. Қадди — қоматни, жисмоний ривожланишни, нафас олиш системасини ва қон томирни ишини яхшилашда иккита жараёни ўзаро таъсири натижасидир, яъни психология — педогогика ва биологиядир. Улардан бирин — чиси маълум жисмоний машқлар системаси билан тавсифланади (восита ва усуллари, соғломлаштириш машқларини тезлиги ва уни динамикаси). Иккинчиси — организм системаларига мос равишда келиб чиқадиган, қайта мослашувни ўтишни ўзига хос хусусияти. Дастлабки педогогик жараён ўйибланади, шунга кўра фақатгина соғломлаштириш — тарбиявий системасини мавжуд бўли — шини организмга таъсири натижасида зарур бўлган қайта мослашув ўтиши мумкин.

10. Саломатликни яхшилаш мақсадида ўқув матери — алини ҳажми ва мазмунга бойлиги, жисмоний ривож — ланиши, қадди — қоматни ҳаракат сифатларини ўзаро боғлиқлигини ўзига хос хусусияти ҳисобга олинади. Соғломлаштириш жисмоний тарбияси билан мунотазам равишда шугулланиши организм системаларига ва барча органларга ҳар томонлама таъсир кўрсатади. Улар қадди — қоматга, жисмоний ривожланишга, қон айланишига ва юрак қон — томир ва нафас олиш системасига яхши таъсир кўрсатади ва жиддий равишда қон айланиш органларини, таянч — ҳаракат аъзоларини, рухий касалланиши уни касаллигини ривожланиш хавф — хатари камаяди.

Калит сўзлар: ўзаро алоқанинг хусусиятлари, рационал, машғулотларни ташкиллаштириш.

Назорат саволлари:

1. Жисмоний юксалиш кўрсаткичлари ва уларни яхшилаш воситаларининг ўзаро алоқаси хусусиятлари қандай?

2. Шахсининг типологик хусусият ва ҳаракат хусусиятларининг ўзаро хусусиятлари қандай?

3. Ҳаракат хусусиятларининг қандай белгилари мавжуд?

4. Соғлиқни сақлаш ва яхшилаш учун қандай машғулотлар ташкил қилиш керак?

Адабиётлар

Аринчин Н.И. Гомонибернетика на каждый день. Журнал «Твое здоровье», № 2, 1991.

Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии. М., ФиС, 1979.

Кошбахтиев И.А. Основы физического совершенствования студентов. Т., 1994.

10—БОБ. ОВҚАТЛАНИШ ВА САЛОМАТЛИК

Ортиқча оғирлик — юрак—қон томир касаллигини ривожланишини ошиб бориш хавфи, энг муҳим омиллардан биридир. Барча одамлар турли—туман тарзда тузилган. Одамнинг бўйидан келиб чиққан ҳолда оптимал оғирлик доирасида аниқлаш мумкин. Бунинг учун жадвалдан фойдаланиш зарур. Тана массаси кўрсаткичидан фойдаланилади (ТМК). Бўйга мос келадиган, нуқтадан горизонтал чизик ўтказилади. Бунда кесишган жойини тошинг (10.1.—жадвал). Ундан кейин олинган натижани баҳоланг.

Агарда тана массаси кўрсаткичи:

18,5 дан паст бўлса, унда бир неча килограмм тўплами зарур бўлади.

20 дан 25 гача бўлса— оғирлик оптимал доирада бўлади.

26 дан 30 гача бўлса бир неча килограмм оғирликни ташлаш зарур.

31 дан юкори бўлса, унда муўими оғирликни ташлаш керак, чунки 25 дан 30 гача ораликда бўлиши керак.

Юрак касаллигини ривожланиши 0,1 жадвали шунга боғлиқ бўладики, киши қанчани талабларга мос ҳолда овқатланишга боғлиқдир. Дунёдаги барча олимлар юракка фойда келтирадиган, маўсулотларни аниқлашга ҳаракат қилмоқдалар. Уларни ўисоблашларига кўра, мунтазам равишда шоколадни ва чучук сувни истеъмол қилиш деб тушунилади, ўртача миқдорда истеъмол қилиш эса— кардиологик касалланиш хавфини бир мунча камайтиради ва шу билан бирга умрини ёки ўаётини беш олти йилга узайтиришга ёрдам беради.

Комплекс тадқиқот ишлари шуни кўрсатдики, юракни аниқ ишлаши учун турли—туман озиқ—овқат зарур бўлади. Айниқса фойдали томони шундаки, агарда унга етгита "сеҳрлайдиган" ажралмас қисм киради. Вино ва шоколад— дан ташқари рўйхатга мевалар, сабзавотлар, балиқлар, ёнғоқлар ва чесноклар кирган.

Олимларнинг аниклашига кўра, туз қон босимини ошишига олиб келади. Қаттиқ ҳаяжонланиш тезда қон босимининг ошишига олиб келади. Узок давом этадиган сурункали қаттиқ ҳаяжонланиш кўрсаткичи артерияда қон босимининг ошиб кетишини ривожланишига ёрдам беради. Кам ҳаракат қилиш ҳаёт тарзини ўтказувчи шахсларда, яъни ўзига хос юқори жисмоний фаолликка эга бўлган кишиларга нисбатан артерияда қон босимини ошиб кетишини ривожланиш эҳтимоли 20—50% га кўндир.

10.1. Кишининг ҳаёти ва фаолиятида овқатланиш

Тўла одам, одатдагича, озгинларга нисбатан кўп ва тез—тез ейдилар, уларни тўйдириш қийин бўлади. Кўпинча физислогик заруриятдан келиб чиққан ҳолда семиз кишиларни овқати ҳузур—ҳаловатга айланиб, энг яхши кўрган одатга айланади.

Баъзан бу одат болаликдан бошлаб тарбияланади. Ҳадеб севаверадиған ота—оналар қатъий хоҳлайдиларки, чунки болани семириб кетишини ва уни дўқ пўписа ва илтимос қилиб кўп овқат бериб касал қилиб қўяди. Тўла бола буни устига жуда кам ҳаракат қилади, дангаса бўлади, бу эса семириш даражасини байтиради. Бундай болалар улғайишида бир қатор семиз кишиларни кўпайтиради. Мустаҳкам доирани ташкил этади: дастлаб наسدан—наслага ўтган тўлалик рағбатлантирилади, кейин керагидан ортиқча едирмоқ ва тутиб овқат ейиш ва кичик жисмоний активлик семиришга олиб келади. Сиз югуришга, сакрашга албатта уяласиз, бироқ иштаўангиз эса борган сари ошиб боради.

Бундай ҳолатда турли—туман касалликларнинг келиб чиқиш эўтимоллари ошиб боради, масалан кизил қон томири—атеросклероз (юрак ва қон томирлари склерози) дир. Унинг учун ўзига хослиги артерияни деворчасига ёғ модаларини кириб кети ши, қон томирларининг касалланишини ривожланишига ёрдам беради. Қизил қон томирида кўпроқ жойлашиши, бу мушак ишида зарур бўлган қонни оқишини кўпайишини ва секин—аста

кенгайиш кобилиятини йўқотиб боради. Тўқималарда кислородни етишмаслиги бошланади ва оғриқлар пайдо бўла бошлайди. Бунда энг аввало "юрак азобланади" уни ишлаш фаолияти бузилади. Бундай кейин били жисмоний юклама хавфли бўлиб қолиши мумкин. Кейинчалик атеросклероз шундай касалликларни оғирлаштириши мумкин, яъни, масалан юракни ишемик касаллиги (ЮИК) инфаркт миокарт, стенокардия (юрак мускулларининг сикилиши) ва бошқа касалликларни келиб чиқариши мумкин.

Атеросклероз ва жисмоний фаоллик ўртасида алоқа борми? Бўлса қандай? Бу савол олим кишилар қонида катта миқдордаги холестеринни айланиб туришини кам ҳара — катли турмуш тарзини олиб боради. Шундай қилиб атеросклерозни ривожлантириш учун яхши ижобий таъсир кўрсатади.

Кўпроқ илмий — тадқиқот ишларида кўрсатилишича юракнинг ишини касаллиги ва қондаги холестерин даражаси ўртасидаги боғлиқлик кўрсатилган. Шунингдек яна шуни исбот қилинганки, юракни ишемик касаллигини ривожланиш хавфи, қонда холестеринни сақаланишини ошиб бориши билан ортади, яъни уни пасайиши вақтида тескари ўлатни кузатиш мумкин.

Ортиқча оғирликнинг мавжуд бўлишида тери остида (кўпроқ қорин ва бел атрофида) ва қорин бўшлиғи ҳужайраларида ёғ қатлами тўпланади ичакларни ўрайди, юрак ва жигар атрофида ва юрак сумкачасини ёнида тўпланади. У ички органларнинг ишлашига ҳалакит беради, айниқса юрак ва ўпканинг ишлашига салбий таъсир кўрсатади. Нафас сикиш ва юракнинг бсизлиги — доимий равишда семизликка ҳамроҳ бўлиши эса, бизга бир неча нокулайликларни келтириб чиқаради. Шунинг учун биз жуда катта ҳажмдаги ишни бажаришга мажбурмиз, чунки керак бўлмаган оғирликни кўтариб юрамиз, албатта бизни чарчатиб қўяди.

Ҳозирги вақтда жуда кўп тадқиқот ишлари борки, улар ишонарли қилиб исбот қилинганки, кишилар семириб

кетишидан азоб чекаётганлар, умрининг узоклиги киска бўлади. Улар ўртасида юрак қон томири, рак ва бошқа касалликлар билан вафот қилувчиларни фоиз даражаси юқоридир. Бутун жохон соғлиқни сақлаш ташкилоти статистик маълумотларига кўра, 60 ёшгача бўлган семиз кишиларни 69 %, нормал оғирликдаги кишиларни 90% яшайди. 50дан 59 ёшгача бўлган кишилар ўртасида, уларни оғирлиги нормада 15—24% ошиб кетган ўртасида ўлим ўртача юқорниси 17% ни ташкил этади. Агарда оғирликни ошиб кетиши 25—34% ни ташкил этса—унда ўлим сони 41% га ошади.

Айрим муаммифларнинг ўисобига кўра, яъни ёшни ўсиши билан оғирлик ортиб боради, ўатто оғирлик нормативлари жадвалига тегишли ўзгартиришлар киритилиб борилади. Ўйлаймизки, бу нотўғри. Оптимал оғирликни куйидагиларга мосламок керак—бу сизнинг оғирлигингиз 18—20 ёшда. Бу йилларда организмнинг шаклланиши тугалланади ва кишининг ўаёти ва фаолияти нормал бўлиши учун кам калория талаб қилинади.

Бирок тез—тез шундай бўлиб турадики, яъни ёш ўтиб бориши билан турмуш ўаёт тарзи бир мунча ўзгаради, фаоллик камийиб боради. Агарда сиз, айтайлик ишингизни енгил ишга алмаштирдингиз ёки жисмоний тарбия ва спорт билан шуқуланмай қолдингиз, шунинг учун сизга буни барчасини ўзингизни бажаришга мажбурлаш қийинлашиб боради. Лекин сиз ўша тўлагингизча, қолиш учун кундан—кунга ортқча оғирликни тўплай бошлайсиз. Шундан сўнг ўзингизни—ўзингиз тинчлантирасиз, семизлик сизга ярашади, сиз чиройли ва салобатли бўлиб турасиз. Бу вақтда эса қонда жуда кўп миқдорда холестерин айланиб юради; қон томирлари қаттиқ бўлиб қолади, склероз "занг касали" уни деворчаларини кемиради.

Ўаёт кетаверади, сизни тажрибангиз ва меҳнатдаги тиришқоқлигингиз қайд қилинади.

Ўозир сиз раўбарлик лавозимида ишлайсиз. Ўаяжонланиш юқламаси ошди, жисмонийси тушиб кетади.

Яна бунга ҳаракатча телефонга у шундай эпчиллик билан у сизни бир жойга ўтказиб қўйиб вақтни эгаллайди. Кундан — кунга тинчлигингиз барчаси кўнгилдагидек ва чиройлидек. Лекин сизнинг юрагингиз кўнгилсиз воқеа тўғрисида огоҳлантиради! Сиз нарвон бўйлаб чиқаётгани — нгизда, у қандай ураётганини кулоқ бериб эшитасиз! Нафас олиш қийинлашади! Ажабланарли жойи йўқ, энди сиз учинчи каватга чиқиш учун, лифтни кутмоқдасиз. Яна қисқа вақт ўтгандан кейин, сиз энг аввало зинапояга оёгингизни қўйишингиздан олдин, валидол таблеткасини оғзингизга солиб сўрасиз. Сўнгра ҳаракат меъерини пасайтирасиз ва ўзингизни ҳар бир нафас олишингизни диққат билан эшитасиз. Бу ғамгин боқиш сиз учун эмас! Ана шунинг учун ўзингизга мурасиз, сиз зўр бериб, сабр — тоқат билан, мунтазам равишда йиллар давомида кўнгилдаги бўшлиқни, энг аввало зарарли одатни ва жисмоний ҳаракатсизликка уруш эълон қилиш.

Кераклигидан ортиқроқ бўлган оғирликни муаммосини ҳозирнинг ўзида тўхтатишни истардик. Чунки биз бирданига семизликка олиб келувчи омиларни айтишимиз мумкин. Кўнгилдагидек ўисоблаш мумкинки, яъни керагидан ортиқча ейиш, бир меъерда овқатланмаслик ва кам жисмоний фаоллик семиришга ёрдам беради. Бироқ ўозирги вақтда етарли даражада илмий фактлар тўпланганки, семириш ривожланишида асабни — ҳаяжонланишини қайтадан ортиши роли ўақида шоўидлик қилади. Бир қатор илмий — тадқиқотчиларда ипюнарли қилиб кўрсатилганки, яъни сурункали асаб — ўаяжонланишдаги зарикишда оғирликни ўсиши кузатилади. Бундай факей углевод (карбон сувларни) алмашиниши билан боғлиқ бўлади, айнан карбон сувларини (углевод) ёгга айланиш жараёнини байиши ва уларни жамғарган сиз бу барча факторларни чиқариб ташлайсиз. Бунинг учун энг аввало ўзингизни ёшлик йилларингиздаги нормал оғирли — гингизни тиклашингиз зарур.

Оқилона турмуш тарзини бошлашга курашиш ҳеч қачон кеч бўлмайди. Бироқ энг яхшиси кечиктирмаслик

керак. Агарда сизни оғирлигиз нормадан бир мунча ошиб кетса, унда ўзизга касал сифатида муносабатда бўлинг ва тезлик билан даволанишга киришиш керак. Ортиқча оғирликка қарши кураш олиб бориш нафақат овқатланиш тартибига (пархезга) риоя қилиш йўли билан балки секин аста ҳаракатланиш муҳитини кенгайтириб борилади. Буни қандай қилиб яхшилаш мумкин? Бу ерда фақатгина умумий кўрсатмалар билан чегараланиб қоламиз чунки жисмоний тарбия машғулотини методикаси бўйича батафсил тавсия биз томонимиздан олдин келтирилган.

Тадқиқот ишларини кўрсатишига кўра, ортиқча оғирлик билан курашиш учун юрак қисқариши 120 ур дак частотасида, кишини гашига тегадиган ёғларни сарфлаш, узоқ давом этадиган жисмоний юклама самарасидир. Жиддий, бироқ қисқа вақтда бажариладиган машқлар кам самаралидир. Сўзсиз, бу дегани барча кишилар учун бир хил рецепт бўлиши мумкин эмас. Ахир ҳаракат кун тартиби ҳаммага маъқул бўладигани бу сизни саломатли — гингизга ва жисмоний тайёргарлигингизга боғлиқ бўлади. Сиз биринчи навбатда сайрдан, тез юришдан бошлашингиз керак, секин аста бир ҳафта мобайнида камида уч марта бир меъёрда югуришга ўтиш керак ва 30 дақиқага ва ундан кўпроққа етказиш керак, қон томирининг уриш частотаси 120 дақиқада кам бўлмаслиги зарур. Шунинг учун чангида юриш, сузиш, чиниктириш муолажалари ҳам фойдалидир. Жисмоний машқлар иштахани оширади, бироқ шунини эсда тутиш керакки: овқатни ўртача меъёрда ейиш сизга фойда келтиради.

Шуни ҳисобга олиш керакки, биринчи ойларида жисмоний тарбия билан мунтазам равишда шуғулланишда оғирликнинг камйиши бир мунча кўрсатилиши мумкин. Иш шундаки, яъни жисмоний машқлар, ёғларни сарфлашга ёрдам беради, шунингдек мушак тўқималарини ўсиши яхшиланади, у оғирлиги бўйича ёғдан оғирроқ бўлади, чунки, агарда сиз ўзингизни овқат ейишингизни ва иштахангизни тия оладиган бўлсангиз, унда оғирлигингиз пасайиш ўрнига ошиб кетиши мумкин.

Лекин сиз тез озишга шошманг. Чунки бу сизнинг соғлигингизга зарар етказиши мумкин, айникса ўзига хос мавжуд юрак касалликларида. Агарда бу жараён секин аста бўлса, у ишонарли ва хавфсиз бўлади. Сиз доимий равишда овқатни чекланган миқдорда истеъмол қилишга кўникма ўсил қилсангиз ва мунтазам равишда жисмоний тарбия билан шуғулланиб турсангиз, сиз албатта муваффақиятга эришасиз, ҳамда уни мустаҳкамлашга эришасиз.

Тез — тез бўлиб турадики, истеъмол қилинадиган овқатни чегаралаш ёки қисқартириш ёрдамида ва сиз ўзингизга очлик эълон қилиш йўли билан ҳам тезда оғирлигингизни пасайтиришга эришингиз мумкин. Лекин бу узоқ давом этадими? Сиз очикиб қолиш тўсатдан овқат ёпишасизу, жисмоний тарбия билан шуғулланишни ташлаб ва оғирлик яна орта бошлайди. Мана сиз қаердадир семиришга қарши курашишга ёрдам берадиган янги ва самарали дорилар ҳақида эшитганмисиз. Сиз билиб оласиз, улардан бири организмда алмашлаш жараёнини байтиради, бошқалари эса иштахани пасайтиради. Оддийгина қараганда муаммо ҳал этилди. Таблеткаларни қабул қилинди, лекин олдинги келишган, хушбичим қомат, енгил ҳаракатлар қайтиб келадими, ҳеч қандай иродавий б, чегаралаш, ҳаракат кун тартиби ҳақида ҳеч қандай қайғуриш керак эмас. Муаммолар ҳал этилди. Бироқ вақт ўтади ва ҳамма нарса ойдинлашади, яъни дори — дармонларни таъсир этиши вақтинчалик, кейинчалик салбий таъсир этади ва асоратлари намоён бўлади. Яна қайтадан ҳеч қандай дори — дармон билан алмаштириб бўлмайдиган ҳар доим бўлиб келган ва бўладиган жисмоний тарбия ва ўз вақтида овқатланишга қайтиб келинади.

10.2. Ўта ортиқ оғирликдаги семиз кишининг овқатланиши

Семиришга қарши курашишда менюни калорияси бўйича тавсия бериш жуда қийин. Бунинг учун биз қатъий индивидуал ёндашишимиз лозим, бироқ бизнинг барчамиз

шундай ҳам ҳар хилмиз! Бироқ энг яхши умумий масла — хатларни бериш ортиқча бўлмайди.

Шундай қилиб, сизнинг овқатланиш рационингиздаги калория дастлаб 1800 ккал кам бўлмаслиги шарт. Калорияни камайтиришни шакар, шакарли ва кондитер маҳсулотларини, ҳайвон ёғларини, нонни олиб ташлаш ҳисобига эришиш мумкин. Бироқ овқатланиш рационада оксил моддасини нормал миқдорини сақлаб қолишга (70 — 80г) ҳаракат қилиш керак, сабзавот ва меваларни миқдорини кўпайтирилади.

Пархезни махсус чегараланган вақтида овқат кунига 5 марта кичик порциядан истеъмол қилинади. Қачонки шунга кўникув ҳосил қилингандан кейин калорияни яна кўпроқ пасайтирилади, бунда бир кунда истеъмол қилинадиган ноннинг миқдори 50 гр бўлади.

Шуни қайд қилиш керакки, семиз кишилар ўртасида маълум қисмлари шундай кишиларни ташкил қиладик, уларни рационини калорияси нормага яқинроқ бўлади. Бироқ уларда алмаштириш жараёнини ҳолати шундай ўзгарадиган, яъни ғамлаб қўйилган ёғлар тўлдириш ва сақлаш учун унча катта бўлмаган калорияни ортиқча даражасига етарли бўлади.

Семиришда махсус чегараланган пархездан фойда — ланишни ҳар доим жисмоний тарбия машғулоти билан бирга қўшиб олиб борилади. Қачонки доктор беморга мос келадиган пархез ва кун тартибидаги жисмоний фаол — лигини бажаришни буюради.

Бундай комплекс таъсир этишни самараси сезиларли даражада етарли бўлиб, кундалик оғирликни йўқотиш 300 гр яқинни ташкил этиши мумкин ва умумий ҳаётий фаолиятини оширади, кайфиятини яхшиланиши билан кузатилади. Оғирликни нормаллаштиришда жуда қатъий бўлмаган пархезни сақлаш керак, оғирликни эса мунтазам равишда тренировка ёки машқ қилиш орқали ушлаб туриш мумкин.

Калория рационини етарли даражада кўпроқ пасайтириш йўллари тавсия қилиш мумкин. Шундай

қилиб, овқатланиш институти олимлари пархез қилишда ҳар хил даражадаги калорияни чегаралашни калориясиз овқатдан фойдаланишга, ҳудди шундай пархезни таъси — рини ўрганишиб шундай ҳулосага келишди, калорияни нархи рациондаги калорияни 1200 ккал гача пасайтириб бориши натижасида энг яхши самарадорликка эришиш мумкин. Уларнинг фикрича, бундай пархез энг кўпроқ физиологик ҳисобланади ва алмашув жараёни ҳолатини назорат қилмасдан семизликка қарши курашиш учун етарли даражада узоқ муддат белгиланади. Бунда оғир — ликни пасайиши ҳодисасига 2кг гача боради, шу билан бир вақтда қонда шакар даражасини ва бошқа карбон сувлари кўрсаткичлари нормага келиши кузатилади.

Калорияликка пасайтиришни (қисқаришни) максимал имконияти 600 ккал ташкил этиши мумкин. Бироқ бундай пархезни бир ойгача вақт даврига белгиланади ва иложи борида стационар шароитида бўлиш керак.

Қида кимга ўта ортиқ оғирликка эга бўлса, шундай — ларга овқатланиш калориясини чегаралашни тавсия қилиш билан бирга, оғохлантириб қўйишни ҳам хохлаймиз: рационни ҳаддан ташқари қисқартиришга жалб қилманг. Эсланг, ўта ортиқ оғирлик ҳам зарар, овқатланиш компо — нентларни ўрнини ҳеч нарса боса олмайдиган камчилик ва шу билан бирга зарарлидир. Агарда шундай қилиб ёғ ва шарбат сувларини қабул қилишни чегаралаш мумкин, унда оксил эса тезроқ организмда оғир бузилишларга олиб келади.

Ўйлаймизки, қатта киши тўғри овқатланганда 80 — 100 оксил, 300 — 400 гр карбонат сувлари, 80 — 100 ёғларни олиши керак.

Шундан кўриниб турибдики, биз овқатни нафақат тўғри келадиган миқдорда истеъмол қилиш керак, лекин оксилларни, ёғларни, карбонат сувларини ўзлаштириш учун оптимал ўзаро нисбати 1:1:4 га тенг бўлади. Мириқиб тўйгандан кейин овқатни ейишни тўхтатишни тавсия қилинади. Столдан тураётган вақтингизда, сиз яна бирор нарсани ейишга енгилгина эҳтиёжни сезасиз.

Ўта ортиқча оғирлик кўпчилик ҳолатларда паст жисмоний фаоллик ва керагидан ортиқча ейиш натижаси ҳисобланади. Ўта ортиқча оғирликка эга бўлган болаларни юқори фоииз бўлиши айниқса ташвишга солмоқда. Масалан, Германия Федератив Республикасида шундай болалар учун махсус лагерлар ташкил этилади, уларни диспансер назорати остига олиниб, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга жалб қилинади, ота — оналари учун курслар ташкил қилинади, унда тўғри овқатланиш асосий қонун — қоидалари ҳақида гапириб берадилар, кам калорияли овқатни тайёрлашга ўргатади, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишни муҳимлигини тушунтиради.

Кўпчилик кишиларни қариган чоғида ўта ортиқ массага эга бўлади. Жисмоний тарбия нормал оғирликни ушлаб туришга ёрдам берувчи восита шароитида, улар учун жуда муҳимдир. Овқатланиш колориясига келгани — мизда, ёшни ортиб бориши билан уни пасайтириш керак. Шундай қилиб 30 ёшдан 40 ёшгача уни тахминан 3%, 40 ёшдан 50 ёшгача 6% га, 50 ёшдан — 60 ёшгача 14% га, 60 ёшдан 70 ёшгача 20% га ва 70 ёшдан 80 ёшгача 30% га камайитириш мумкин. Ёшни катталар учун овқат радиони 1200 ккал гача пасайтирилганда юрак — қон томир сис — темлари, ёшни алмашуви ва қон системасини буралиб қолиш функциясини яхшилайдди.

Абхазиядаги узок умр кўрганларни овқатланишини тадқиқот қилиш шу нарсани аниқландики, ундаги оксил, ёғ ва карбон сувларини уларни овқатлантирувчи рационини ўзаро нисбати 1:0,8:3 ни ташкил этади, уни бир кунлик колорияси етарли юқори эмас 2013 ккал тенг. Абхазиядаги узок умр кўрувчиларнинг овқатларини таркибида шакар, туз ва гўшт жуда кам бўлган. Шу билан бир вақтда улар етарли миқдорда сабзоват, мевалар сут кислотаси ўсил қиладиган овқатлар миқдорини етарли даражада истеъмол қилганлар.

Шундай қилиб, уларни овқат радионида етарли даражада витаминлар, микро элементлар ва балласит моддалари (китгатна, никтин) эга бўлган.

10.3. Овқатланиш ва касаллик

Илмий тадқиқот ишларини кўрсатишига, овқатланишида қонун ёғни таркибини даражасига таъсир (чунончи, холестерин) этувчи бош омилдир. Керагидан ортиқча рацидо колорияси танани оғирлигини оширишга ва қонда ёғ таркибини ошиб боришга олиб келади. Ҳозирги кунда анчагина илмий—тадқиқот ишлари бўлиб, унда керагидан ортиқча ўайвон ёғларини ва сабзавотларни истеъмол қилиниши, уни сақланиши ва атеросклерозни ривожланиши орасидаги алоқани исбот қилишга кўра, ўт кудгагини, жигар ва бошқа овқатни ҳазм қиладиган органларда касалликларни ривожланишида ечиш роли катта эканлиги кўрсатилган.

Атеросклероз ва бир қанча бошқа касалликларни ривожланишига ёрдам беради, шунингдек сабзават, мева—ларни, дағал овқатларни (қайта ишланмаган) истеъмол қилиниши камаяди шу билан бирга организмга ўсимликлар толаси, тушади холестеринин сингдириш хусусиятига эга бўлади ва дан организм ичидан чиқариб ташлайди. Бириктирувчи тўқимиға (клиттатни) бой бўлган пархез йўғон ичакда микрофлораларни ривожлантириш учун жуда яхши шароит яратилади. Бундан ташқари, бириктирувчи тўқималарға бой бўлган овқат, овқатни ҳазм қиладиган органларни катта йўли бўйлаб тез ўтади. Шунинг натижасидан захарловчи озиқ—овқат маҳсулотлари ошқозонда ҳазм қилинди ва ишлаб чиқиш имкониятини камайтиради. Шуни кўрсатиб ўтиш лозимки сабзават ва мевалар радионини меъёри бўйича камайиб борса, унда организмга витаминлар кам тушади. Уларни етишмаслиги айниқса витамин С ни ўзига хос хусусияти атеросклероз ривожланиши учун яхши таъсир кўрсатадиган вазият ҳисобланади. НБС касаллигини тезлик билан ошиб боришиға олиб келади.

Шундай қилиб, олимларимиз Н.В. Давиденко ва В.И. Колчинскийлар (1983) томонидан аниқландики, витамин С

кам миқдорда истеъмол қилиш натижасида ИБС билан касалланганларни сони 2—3 мартача ортган, шу билан бирга шундай қалтис омилини намоён бўлиши, артериал гипертензияга ўхшаши ҳолатлар, 2,9 метрга ошади, қонда ёғни таркиби, 2,4 мартага, ўта ортиқ оғирлик 2,8 марта кўпроқ қайд қилинган. Бу ерда эътибор бериш ўринлики, яъни гўшт емайдиганни ўртасида ИБС билан касалланувчилар кам киши, ва кимда—ким аралаш овқатларни истеъмол қилувчиларни ўртасидагига нисбати, қонни таркибидаги холестерин баланд бўлиши эга бўлган фоишдан касо бўлади. Ҳаддан ташқари ҳайвон маҳсулотларидан истеъмол қилиш, албатта, тўлиқ қатор жиддий касалликларга олиб келади. Айниқса ёши ўтган кишиларни овқатланиш радионида (айниқса ёғлик) ўта ортиқ гўштни истеъмол қилиш ёмон. Бу нимага таҳдид қилмоқчи? Тадқиқот атеросклероз, ИБС ёки акфарит миокард. Шунингдек гипертензия, пидагри ва бошқа касалликлар бўлиши мумкин.

Бирок бу шундай эмас, яъни бу энг емайдиганлар килаётганларидек рационидан бутунлай гўшт маҳсулотини олиб ташлаш керак. Чунки гўшт, балиқ,сут ва бошқа маҳсулотлар, аминокислотани алмаштириб бўлмайдиган тўлиқ тўпламини сақлайдиган тўлақонли оксил билан таъминлайдиган тўлақонли оксил билан таъминловчи, витамин В 12 ва организмга зарур бўлган бошқа овқат бўладиган моддалар ҳисобланади. Замонавий нуқтаи назардан келишилган ҳолда овқатланиш характери ва рақ касаллиги айрим шаклини ривожланишини ўртасида маълум боғлиқлик бор. Шундай қилиб чет элларда ўтказилаётган статистик тадқиқотлар шуни кўрсатмоқдаки Буюк Британияда ва бошқа Ғарбий Европа ва Австралия, АҚШ, Канадада сут беэи рақи билан касалланганлар юқори даражада эканлиги аниқланган. Бу давлатларда жуда кўп миқдорда ёғ ва шакарни кўп истеъмол қилиниши кўрса—тилган.

Шунингдек мутахассисларни таҳминларига кўра, яъни семириш билан қийналаётган аёлларда семириш нати—

жасида гармонал мувозанатни бузилишини келиб чиқиши билан боғлиқ бўлган сут беги ракига дучор бўлганлар кўпроқ.

Охирги тадқиқот ишларининг маълумотларига гувоҳ беришига кўра, гўшт махсулотларининг салбий таъсир этиши асосан овқат таркибида витамин С ни бўлмаслигида намоён бўлади. Рак касалликларини тез — тез, қаерда аҳоли нисбатан сабзават ва меваларни истеъмол қиладиган жойларда рўйхатга олинади. Японияда ошқозон раки билан касалланиш юқори даражада бўлишини қуйидагиларга боғламоқдалар: уларни тез — тез тузланган ва дулланган балиқларни истеъмол қилишидир. Шотландияда эса кўпроқ ёғлар ва кам сабзавотлар истеъмол қиладилар, шунинг учун йўғон ичак раки билан оғриганлар дунёда энг юқори даражаси қайд қилинган. Ана шундай омиларни таққослаб, чет эл олимлари қуйидаги фикрларни билдиришмоқда яъни янги сабзавот ва мевалар организмда химоя фермент — ларини ишлаб чиқишга ёрдам беради. Тўлиқ бир қатор касалликларнинг профилактикаси учун ёғли кислота билан бой тўйинган ҳайвон ёғлари чегаралашга ҳеч қандай шубҳа келтириб чиқармайди. Шунинг учун ҳайвон ёғи билан ўсимлик ёғини ақл идрок билан алмашлаб ишлатилиши керак, таркибида кўпроқ ўта тўйдирилган ёғ кислоталари бўлади. Модомики ўсимлик ёғлари тўйдирилган ёғ кислотаси таркибида кам бўлади, улар организмда юқори концентрациясини ташкил этишмайди. Тўлиқ тўйдирилган ёғ кислотаси жуда зарур, чунки уни камчилиги организмни ўзини синтез қилишни бажариш мумкин эмас. Тўлиқ тўйдирилган ёғлар ва ёғларни алмашлашда ижобий роль ўйнайди. Шунда, улар холестеринни эритиш билан бирга қўшишга ўтказилади. Ўсимлик ёғини суистеъмол қилмаслик керак, модомики айрим салбий оқибатларга олиб келиши мумкин. Шундай тахминлар борки, меъёрдан ортиқ истеъмол қилиш ўт пуфаги тоши касаллигини ривож — ланишига олиб келиши мумкин, яъни ўсимлик ёғлари канцероген хоссасига эга бўлиб, ишлаш жараёнини жадалланишига олиб келиши мумкин. Айрим чет

мутахассисларининг ҳисобларига кўра, тўлиқ тўйдирилган ёғларни оширилган даражада билиш пархез қилишни фақатгина юрак ишемик касаллиги юқори хавф — хатар билан касалланган кишиларга тавсия қилиш мумкин. Бироқ кўпчилик олимларни фикрига кўра ўсимлик ёғлари зарарсиз бўлиб, уни атеросклерозга қарши профилактика мақсадида уни овқатга солиш рацион меъерини оширишни тавсия қилишмоқда, бунда шуни кўрсатиб утмоқдаларки, яъни ёғни билиш назорат қилиш зарур. Ҳайвон, ўсимлик ёғларини ва маргаринни бирга қўшиб ишлатишни тавсия қилиш мумкин. Бу эса сизнинг рационингизни кўпроқ тўла қонли бўлишига ёрдам беради. Агарда маргарин ҳақида гапирадиган бўлсак, ишлаб чиқарилаётган навлари юқори бўлиб, бу маҳсулот тўлақонли ва фойдалидир. Маргаринда оптимал мутаносиблиги ёғ кислотасини тўйинган ва унга тўйинганлиги билан бирга қўшиб олиб борилади, шу — нингдек витаминларни ушлаб туради.

Овқатланиш гигиенаси бўйича машҳур мутахассис профессор К.С.Петровскийни тасдиқлаши бўйича, яъни қанақа меъерда колбаса маҳсулотларини ёғларини, (шундай пархезли колбасани ёғлилиги 22%), сутли ва бошқа маҳсулотларни оширилишига сабаб бўлади.

Ўозир бир неча сўз шакар ҳақида. Уни тарихи узок асрларга бориб такалади. Шакарни ватани Ҳиндистон ҳисобланади, уни биринчи марта шакар камишидан олинган. Бизнинг эрамиздан аввалги IV асрда Александр Македонскийни аскарлари Ҳиндистонга келганларида, улар биринчи марта ширин мўъжиза — шакарни билдилар, уни кейинчалик бошқа давлатларга олиб кетилди. Россияда биринчи шакар заводи XVIII бошларида қурилган ва биринчи кунидан бошлаб хом ашёни етказиб бериш катта кийинчилик туғдирди, шунинг учун уни чет элларда олиб келишга тўғри келди. XVIII асрнинг охирига келиб лавлагидан шакар олиш усулини топдилар. Бу эса Россияда шакар заводларини қурилишига туртки бўлиб хизмат қилди. Бироқ шакар кам ишлаб чиқилди, уни нархи қиммат бўлди. Бизнинг асримизда уни ишлаб чиқариш кўп мартага

ортди, таннархи етарли балан, эмас ва уни истеъмола қилиш бир мунчага орти. Ушбу бўлган воқеа тиббиёт ходимларини ташвишларини сабаби бўлди.

Шакар — бу мураккаб сувлар ёки углеводлардан (дисахарид) ташкил топган бўлиб, у табиатида тоза ҳолда учрамайди ва уни 99,75—99,9% ўсимлик шакардан (сахароза) олинди. Уни шундай деб аталадиган арамаларидан тозаланган маҳсулотга қиради. Шундай қилиб, арамалардан тозаланган маҳсулотлардан ишланган нарсалар, амалиётда ушламайдиган бирортасини алмаштириб бўлмайдиган озиқ — овқат моддаларини (яъни организм билан синтез қилиб бўлмайдиган), одатда фақатгина қимматбаҳо калорияга эга бўлган, шу сабабли уни "буш" калорияни олиб келувчи деб аталади. Буларга, шакардан ташқари музқаймоқни, конфетларни, кондитер маҳсулотлари, оқ нонни киритиш мумкин.

Яхши маълум бўлишича, карбон сувлари овқат билан бирга олинадиган, б — қувватни асосий манбадир. Шакарни, бошқа карбон сувларидан фарқи шундаки, масалан крахмални, организмимиз тез ўзлаштира олади.

Қон таркибини шакарни ушлаш меъери 80—120 мг% чегарасида тебраниб туради. Агарда организмга ўта ортиқча миқдорда шакар тушса, унда у ошқозон ости беги гармони ёрдами билан глиноген — полисахарид қайтадан ўзгаради, у организмда б — қувват захирасини ташкил этиб, жигарда ва мушакларда захирада йиғилиб боради. Қонни шакар билан қўшилганда глиноген парчаланади ва қонга глюкоза туша бошлайди, у ўз навбатида ишланган мушаклар ва органларга етказиб беради. Шунингдек глю — коза зарур ва жигарни тўсиқ вазифасини амалга ошириш учун — токсин моддалардан зарарсизлантиради.

Организмдаги шакарни роли, қисқача, шундай бўлади. Фақатгина ўртача шароитда истеъмола қилинганда, ниҳоятда ижобий роль бўлади. Хаддан ташқари ширинликка берилиши овқат рационини калориясини оширишга олиб келади. Ўта ортиқ даражадаги шакар ёғларга ва холестеринга айланади, шундай қилиб, қон таркибида холестерин —

терин ортиб боради, ва атеросклероз касаллигини ривожлантириш учун кулай шароит яратиб беради. Бунга яна қўшиш мумкин, яъни ўта ортиқ даражада шакарни организмда ушлаб туриш, организмни юкумли касалликларга қаршилиқ кўрсатишини пасайишини келтириб чиқаради, аллергия реакцияси байтиради, тишни чиришини ривожланишига ёрдам беради. Ўта ортиқ даражадаги шакар шунингдек ичакни микрофлорасига салбий таъсир кўрсагади, яъни унда шов — шувни бойиши кузатилади.

Агарда сиз тез — тез ва катта миқдорда шакар ейдиган бўлсангиз, унда қон диабетни касаллиги келиб чиқиши мумкин, бунда ошқозон ости безини етарли даражада ёки миқдорда инсулинни ишлаб чиқиши тўхтади. Натижада углеводни алмашиши бузилиб кетади. Энди шакарни б — қувватни манбаи сифатида фойдаланиш мумкин эмас. Бунда жуда кўп шлаклар ҳосил бўлади, уни тўплангани организмни ўзини — ўзи захарлашга олиб келади. Ҳозирги вақтда шакар диабетни етарли даражада тарқалган касалликдир, уни тез — тез рўйхатга олинмоқда. Кўриниб турибдики, ҳаттоки 100 — 150 йил давомида киши организмда шакардан овқат сифатида кенг фойдаланиш, унга мослашишга улгура олади.

Шуни эслатиб қўйиш керакки, яъни қондаги шакар даражасини тез — тез ўзгариб туриши, уни хаддан ташқари истеъмоқ қилиши билан боғлиқлиги, мияни озиқланишига таъсир этади. Америкалик мутахассис Джон Родарни фикри бўйича, бу, ўз навбатида, киши психикасини турғун эмаслигини ифода қилишга олиб келиши мумкин, шундай қилиб низоли ёки жанжалли ҳолатида оширилган хавфни келиб чиқишини туғдиради. Шунинг учун Джон Радарни назарияси етарли даражада асосланмаган, бироқ уни тахминлари диққат — эътиборга лойиқдир.

Шундай экан, ундан чиқиш йўли қандай бўлади? Шакарни бутунлай истеъмоқ қилмаслик мумкин эмас, чунки у организмга зарур. Шундай экан, уни истеъмоқ қилиш меъерига риоя қилиш шарт. Соғлом киши учун, жисмоний тарбия билан шуғулланувчиларга, шакарни бир

кеча — кундуздаги меъёри 80—100 гр ташкил этиш мумкин. Ким ёш бўлса, ўшалар учун, лекин жисмоний кам фаол бўлганларга 50—80 гр. Кари кишилар учун, агарда улар кам ҳаракат қилсалар ўзларини хусусиятларига қараб, шакарни меъери 2 марта кам бўлади — 40—50 гр. Бу жуда оз, агарда шуларни ҳисобга оладиган бўлсак, яъни 1 бўлак рафинад — шакар — 7гр, бир чой қошиқдаги шакар 9 гр, 1—конфет 10 гр яқинроқ, пирожнийда 16 гр дан 34 гр оғирлиқда бўлади.

Агарда сиз бир стакан сойга 3 та қошиқда шакар солсангиз ва бир кунда 3 та стакан чой ичсангиз, унда сизни организмнгизга 81 гр шакар тушади. Агарда сиз бир кун давомида яна бирорта ширинликлардан — пирожний, конфет, мурабболоар ва б.к. есангиз, унда сезиларсиз даражада оз ўзингиз учун тавсия қилинган меъердан оширишингиз мумкин. Табиийки, кейинги йилларда ҳамма тез—тез тўлиқ бир қатор озиқ—овқат махсулотлари ва ишлаб чиқаришда сариқ шакарни, фруктозани ва б.к. таркибидаги шакарни пасайтириш ҳақидаги масала қўйилмоқда.

Мева шакари (фруктоза) нисбатан яқиндагина пархез махсулотларини каторини тўлдирди. Бу эса — табиий шакарлардан биридир. Асалда ширин меваларда, мева ва сабзавотларда фруктоза бўлади.

Фруктоза — тўла қимматли шакарни алмаштирувчидир. Алмашув жараёнида уни организмда ўзини глюкозага айланиб бўлганидан кейин фойдаланилади. Чунки фруктозадан фойдаланиш учун бир мунча кам инсулин талаб қилинади (шакар билан таққослаш), уни диабет касаллигини даволашда профилактика қилиш учун пархез воситаси сифатида фойдаланилади. Пархезшуносларни кўрсатишича, яъни мевали шакардан овқатланишда тишини тушиши пасаяди, атеросклерозни ривожланиш хавфи пасаяди. Фруктоза ҳам худди шакардай калорияга эга бўлиб, 1,7 марта унга нисбатан ширин, шундай қилиб, уни кам миқдорда фойдаланиш мумкин, бу диабет касалликларда ўзига хос бўлган хусусияти муҳимдир.

Фруктоза унча катта бўлмаган даражада организмда ёгга айланади, қарийб семиришни ривожланишига ёрдам бермайди, фақатгина қонда холестерин даражасини бир мунча оширади, лекин ичакда нормал микрофлорани амалиётда зарар етказмайди. Бироқ фруктозани барча афзалликларига қарамасдан унга ҳаддан ташқари катта ишонч билдирмаслик керак. Уни ўзига хос хусусиятига хос айрим салбий томонлари аниқланган: энг аввало шифокорлар тавсия қилиш мумкинки, аҳоли овқат — ланишида шакарни мевали шакар билан алмаштиришни тавсия қилиш мумкин.

10.4. Овқатланишдан тўғри фойдаланиш

Қандай махсулотларни яхшироқ деб биласиз? Шак — шубҳасиз сабзавот ва мевалар деб айтилади. Чунки уларга ҳар доим — кўк йўл очик. Сабзавот ва меваларни ҳар кундаги овқатланиш менюсига қўшиш керак, чунки уни ҳеч қачон ва ҳеч нарса алмаштириб бўлмайди. Сабзавот ва меваларда саломатлик учун жуда кўп муҳим органик кислоталар, микроэлементлар, касал туғдирувчи микро — организмларни йўқ қиладиган, шунингдек ортиқча моддалар, ошқозон — ичак йўлини ишлатиши бошқарувчи ҳисобланилади. Кўпчилик мевалар ва айниқса меваларни ўзига хос хусусияти — қимматбаҳо углевод сувлари мажмуасини ва шунга бирга қўшиб глюкоза, фруктоза ва сахарсзларни етказиб берувчидир. Бундай бирикмаларни бирга қўшиб олиб борувчи сахароз фақатгина асал таркибида учрайди, бироқ улар у ерда юқори концентратияда намоён этилган. Углевод сувларини, меваларни ва сабзавотларни ўзига хос хусусияти шундан иборатки, қонда шакарни ўта ортиқ концентрациясини келтириб чиқармайди, улар аста — секин таркибий қисмларга ажратиб ва катта бўлмаган порциялар билан сўрилади. Бу эса организмни уни ёгга айланмасдан тўғри фойдаланишини таъминланди, айниқса қарилик ёшидаги, семизликни мойили бор кишилар учун жуда қулайдир.

Сабзавотларни айримларни хом ҳолда истеъмол қилиш зарур, чунки иссиқлик билан қайта ишлаш натижа-сида уларни таркибидаги витаминлар ва ферментлар бир қисмини заифлаштиради. Овқатга оз-оздан пиёз, саримсоқ, сельдер, петрушка, укроп қўшиш керак — бу сизни овқатланиш раціонини биологик қимматини оширади. Янги сабзавотларни истеъмол қилишдаги камчилик айрим касалликларни ривожланиши сабаби бўлиши мумкин.

Ҳоҳида овқатда, уни етарли даражада витамин билан таъминланмаганлиги махсулотларни қайта ишлаш техно-логияси билан каттароқ бўлмаган концентрат, консерва қилинган махсулотларни кўпроқ истеъмол қилиш. Янги сабзавотларни айниқса қиш ва баҳор ойларида кам истеъмол қилиниши билан боғлиқ бўлиши мумкин. Сабза-вотлар ва мевалар — витамин С биз учун жуда муҳим манба ҳисобланади, у организмда тўпланмайди, модомики, у ҳар кун овқат билан тушиши керак. Витамин С ни қора смородина, исмалоқ, қўқ пиёз, қарам, лимон, апельсин ва помидорларда энг кўп миқдорда бўлади. Сабзавот ва меваларда С витаминидан ташқари Р витамини ҳам кўп, шунингдек коротин — провитамин А, В гуруҳидаги айрим витаминлар бўлади.

Уни сақлашда, шунингдек сабзавот ва меваларни консерва қилишда уларда витаминлар ушлаши қисман камайди, айниқса С витаминни уни миқдори қиш фасли охирига бориб кескин тушиб кетади. С витамини айниқса лимонда ва янги қарамда яхши сақланади (агарда у ях-ламаган ва этилмаган бўлса).

Шунинг учун сабзавот мева кичкина реза мевалари модда алмашинувини оширишга, семиришни ривожланиши нормал олдини олишга ёрдам беради. Айниқса атеро-скелороз касаллигини профилактика қилишда ва уни олдини олишда муҳим роль ўйнайди. Бир кунда сабзавот ва меваларни истеъмол қилиш меъёри 500 гр. Уни истеъмол қилишда турли — туман ва алмаштириш керак.

Бизнинг овқат рационимизда ўсимлик ёғи умумий ёғ миқдори 25—30% ни ташкил қилиши керак. Биз учун муҳим томони, жигарни фаолиятини меъёрида бўлиши учун зарур бўлган ва модда алмашинувида муҳим роль ўйнайдиган, унда ҳеч нарса билан алмашгириб бўлмайдиган кислотали мавжудлигидир. Ёғлар шунингдек пластик ёки радиус вазифани (буни таркибига протоалазма, хужай — ралар) киради ва овқат депоси вазифасини бажаради.

Ҳар куни овқатланиш менюсига албатта сут маҳсу — лотларини қўшинг. Айниқса овқатни ҳазм қилишига кефир, ряженка жуда яхши таъсир кўрсатади. Шиунинг учун сут, сир (иложи борича ёғлиқ бўлмаслиги керак) жуда фойдали бўлиб унинг таркибида юқори сифатли оксил ва ёғлар бўлиб, шунингдек енгил ўзлаштира оладиган кальций ва фосфор тузлари бўлади.

Балиқ ҳам ўзининг овқат (озик) бўладиган хоссаси бўйича гўштга ва шунингдек уни истеъмол қилишни чегарасини билиш керак. Биро шуни эсдан чиқармангки, балиқ ва гўшт бизнинг организмимизда оксилни синтез қилиш учун зарур бўлган. Кўпроқ тўлиқ аминокислота тўпламини ушлаб туради. Бошқа қимматбаҳо моддалар ўртасида улар ёғни сақлаб туради, унда ёғни эритувчи А, О, Е, К витаминлари, шунингдек минерал тузлар, калий, фосфор, темирлар бўлади. Шуни қайд қилиб ўтиш керакки, ёғли гўштни таркибида кам оксил бўлади. Қушлар гўшти кўпроқ ўша витаминларга бойдир. Сизнинг овқатланиш менюингизда гўштни барча турларидан фойдаланишингиз зарур. Балиқ ва гўшт тўлиқ бир — бирини алмаштира олади. Бироқ кексайган ёшдаги кишиларга боғлиқ истеъмол қилганлари маъқул. Уни таркибида аминокислотани ушлаб туради, чунки липотропик ва противосклеротик ҳаракатни эгаллай оладиган, ундан ташқари, балиқ енгил ҳазм бўлади ва яхши ўзлаштирилади.

Аёлларга, уларни физиологик ўзига хос хусу — сиятларини ўйибга олган ҳолда, мунтазам равишда жигар, оқ қуш гўшти, творог, сули ва гречихадан қилинган ёрма, олма, сабзи, қарам ва бошқа таркибида темир моддасини

ушлайдиган маҳсулотларни мунтазам равишда истеъмол қилиш керак (темир моддаси қонда гемоглабин ташкил этиш учун зарур).

Бли ақдий ишни бажариш даврида балиқ, мия, буйрак, сут, гречиха, фосфат бирикмасини тутувчини истеъмол қилиш марказий нерв системасига ижобий таъсир қилади.

Кашани ҳеч қачон эсдан чиқармаслик керак, айниқса сули ва гречихани, бошқалар билан бир қаторда кадр — қиммати менотропик ҳаракатга эга бўлади (яъни жигарда ёғли инфильтрацияни ривожлантиришни огоҳлантириш қобилиятига эга).

Чой, компот, турли — туман ичимликлар ва соклар кўринишидаги сув, шунингдек суюқ опши, сабзавот ва меваларни таркибига кирувчи, сув, сизни овқатланиш рационингизда бир кеча — кундузда 1,5 — 2,0 литрни ташкил этиш мумкин (қарийб шунча сув овқат билан бирга тушади). Айниқса ўзингизни сув ичмаслик билан чегаралаб қўйишга ўракат қилманг — бу сизга зарар келтириши мумкин.

Мана шундан кўриниб турибдики, сизни овқат менюингиз жуда ҳам турли — туман бўлиши керак, чарчок, ҳажми бўйича чегараланган бўлса ўам, сизга овқат билан етарли миқдорда оқсил, ёғлар, углевод сувлари, клетчатка, витаминлар, минерал тузлар ва сувларни олиш жуда ўам зарур. Овқатланишни бу сифатли томони ва уни сиз озишни хоҳлайсизми ёки хоҳламайсизми, унга боғлиқ бўлмаган ҳолда, ҳар доим ривож қилишингиз керак. Орга — низмни овқатга бўлган эътиёжини сифатига мос келиши — буни биринчи шарти оптимал овқатланиш, иккинчиси — сифатига мос келиши. Булардан ташқари овқатланишга қўйиладиган бир қатор талаблар бор: овқатни юкори сифатли таъмини сезиш, кун ва ҳафта ҳамда бошқа вақт давомида уни истеъмол қилишни тўғри тақсимлаш.

Сизнинг овқатланиш рационингизни қандай қилиб самарали пасайтириш мумкин? Бунинг учун овқатланиш маҳсулотларини калорияда ифода қилишни қувватини аҳамиятини билиш керак. Ҳар бир аниқ маҳсулотни ҳазм

килишда ҳар доим маълум миқдорда қувватни ажратиб чиқаради. Бу миқдордаги калория, килокалорияда ифода қилинишини (ккал), маҳсулотлари номлари қаршисида (маҳсулотни 100 гр дан ҳисобланилади) махсус жадвалда кўрсатилади.

Кам ҳаракатланиш турмуш тарзини олиб бораётган кишини ўртача сарфланган қувват қоплаш учун, кунига 2200 – 2500 ккал талаб қилинади. Агарда сиз оғир жисмоний меҳнат билан банд бўлсангиз, унда 4000 ккал ва кўпроқ сарф қиласиз.

Агарда истеъмол қилинадиган калорияни миқдори сафрланган қувватга мос келиши керак, ана шундагина барқарор оғирликни ушлаб турилади. Қачонки барча истеъмол қилинган маҳсулотни барчаси сарф қилинмаган бўлса, унда ёғ захиралари ошади. Маҳсулот 100 гр га ҳисобланган бўлиб, айрим овқат маҳсулотларини куйидаги жадвалда келтирамиз (10.2.жадвал).

Жадвал 10.2.

№	Маҳсулотнинг номи	Калория (100 гр маҳсулотдан чиқадиган ккал)
1.	Нон, печенье, ёрмалар	
2.	Жавдардан қилинган нон	233
3.	Бугдой нон	255
4.	Шакар булкаси	283
5.	Печенье	437
6.	Пряник	356
7.	Макарон маҳсулотлари	358
8.	Гречка ёрмалари	347
9.	Бугдой ёрмаси	354
10.	Сули	374
11.	Сукдан қилинган (пшечная)	352
12.	Перловка	345
13.	Гуруч	346
14.	Маккажўхори бодрок	369
15.	Нухот	329
16.	Ловия	328
17.	Гўшт ва гўшт маҳсулотлари	
18.	1 – категорияли мол гўшти	139

19.	2 – категорияли	89
20.	Ёғли қўй гўшти	316
21.	Сарёғли маргарин	766
22.	Сут маъсулотлари ва тухум	67
23.	Сигир сути	67
24.	Ёғи олинмаган шакар солиб куюлтирилган сут	345
25	Кефир (махсус ивителиган катик)	67
26	Сметана (куюк каймоқ)	302
27	Творог ширини	262
28	Творог ёғлиги 20%	253
29	Творог ёғсиз	86
30	26% Творог пишлок	395
31	Голанд пишлоғи	343
32	Ёғлилиги 50% ли пишлок	389
33	Товук тухуми	142
34	Сабзавотлар:	
35	Картошка	90
36	Сабзи	41
37	Петрушка	38
38	Карам	23
39	Лавлаги	40
40	Янги томат	19
41	Қовок	20
42	Баклажон	21
43	Қовун	25
44	Қовокча	12
45	Қуқ пиёз	18
46	Бош пиёз	15
47	Янги бодринг	16
48	Исмалок	11
49	Салий	11
50	Урик	44
51	Беҳи	30
52	Апельсин	33
53	Брусник	31
54	Узум	69
55	Нок	42
56	Крижовник	48
57	Малина	31
58	Мандарин	32
59	Шафтоли	44
60	Олхўри	53
61	Олча	44
62	Олма	44

63	Асал	335
64	Шакар	410
65	Шоколад	603
66	Кулушнай мураббоси	309
67	Олмадан қилинган павидло	352
68	Мармелад	229
69	Оқ — атиргуддан қилинган қиём	352
70	Кунтабоқардан қилинган ҳолва	546

Ушбу рақамлар билан танишиб чиқишингиздан кейин, сиз ишонч ўсил қиласизки, яъни энг катта калорияли ёғлар, шакарли ва унли маҳсулотлар эга бўлади. Улар ёғ қатламини оширишга ёрдам беради. Мана нима учун истеъмол қилишни қисқартиришни тавсия қилинади.

Ҳафтада бир марта енгил — елпи овқатланадиган кунлар — сабзавотлар, мевалар, сут, кефир ва твороглар. Ёз ва куз ойларида сабзавот, мевалар ва реза мевалари мўл — кўл вақтида ёғ, гўшт, балик ва бошқа калорияли маҳсулотларни минимум даражага пасайтиринг ва асосан кўкатлардан истеъмол қилинг. Улар кам калорияли ҳисоб — ланиб, ошқозонни механик равишда тўлдиришга тўйиб кетиш хиссини келтириб чиқаришга ёрдам беради.

Қуйидаги жадвалда кўриниб турганидек, юқори даражадаги калория, яъни картошка (100 гр да 90 ккал) ва узумда (100 грда 69 ккал) эга бўлади. Уни фойдаси ҳақида жуда кўп гапириш мумкин. Шундай қилиб, масалан, картошка крахмал ҳолатида яхши сингиши холида жуда кўп даражада углевод сувларини таркибида ушлайди (организм учун муҳим роль ўйнайди). Барибир энг яхшиси уни истеъмол қилишни, асосан кам калорияли сабзавот ва меваларни ортиқ деб билиб чегаралаш керак. Энг аввало бу ерда карамни тавсия қилишни хоҳлардик. Чунки уни калорияси кам, кўп фойдаси катта. Карам таркибида тарtratoная кислота, у ўз навбатида организмда углевод сувларини ёққа айланишидан сақлайди (афсуски, улар овқатни пишириш жараёнида парчаланиб кетади). Карамни бошқа энг муҳим кадр — қиммати бу U витаминни сақлаб

туришидир, чунки ошқозон ва ўн икки бармоқли ичакни яллиғланиш касаллигини тузатишда ёрдам беради.

Шунинг учун пиво, вино, ароқни ичиш қатъиян ман этилади. Чунки бундан ташқари спиртли ичимликларни жуда катта калорияга эга бўлади (1 рюмка вино—70 ккал тенг) ва иштахани очади, у барча орган ва системаларни амалиётдаги ўарақати ишдан чиқаришга олиб келади.

Киши организмга тушган 95% спиртли ичимлик жигарни метаболизм касаллигига (бошқа нарсага айлан—тириш) келтириб чиқаради. Бунда у жигар хужайрали мембранига тўғридан—тўғри захарлаш таъсирини кўрса—тади, бу эса жигарга етишмасликка олиб келади. Баданда ёғ ишлаб чиқиш жараёни мураккаблашади, жигар хужайра—ларидаги спиртли ичимликларни маҳсулотлар билан алмашуви ўртасида ҳосил қилинади,— бу стеатозм дейилади. Сурункали спиртли ичимликларни истеъмол қилинганда жигарда бир қатор шикастланишлар даври бўлиши мумкин. Уларни ҳар бирини давом этиши ҳар хил бўлиши мумкин— бир неча ойдан то бир неча йилгача бўлади. Бошланғич даври учун— гепартомегалик бу жигарни фақатгина бирмунча катталашishi хусусиятига эга бўлади. Бу биргина клиник ташқи белгидир. Спиртли ичимликларни қабул қилингандан кейин жигарни вазифаси бузилади, лекин кейинчалик тезда тикланади. Маълум ҳолатда жигар тўқималарида ферментларни фаоллигини ортиши кузатилади; ҳозир у катта миқдордаги спиртли ичимликларни зарарлантириши мумкин. Бироқ бундай ўолат вақтинчалик бўлади. Кейинги даври—ситеантоз. Стеамозда жигарни ёғ босиб кетиши ривожланади. Ўнг томондаги қовурға остида босим кузатилади ва гоҳо—гоҳо оғриқ пайдо бўлади. Жигар катталашган бўлади. Уни айрим хужайралари, бирмунча спиртли юкламасини кўтара ол—масдан ҳалок бўлади.

Жигарни зарарланишини навбатдаги даври—спиртли ичимлик чекланиши. У одатда жуда кам сезиларли ҳолатда, сурункали шаклда ўтади, гарчи ўткир спиртли ичимлик чекишиши келиб чиқиши мумкин. У асосан сурункасига

тўхтовсиз ичиш натижасида ривожланади ва оғир ўтади: бунда уйкусизликни ифода этиш, қоринни юқори қисмида бли оғриш қоринни юқори қисмида пайдо бўлади жигарни вазифаси бузилади.

Жигар фибрози — бу спиртли ичимликлар билан зарарланиши уни навбатдаги давридир.

Жигарда гистологик тадқиқот натижасида чандикли тўқима жойлари пайдо бўла бошлайди. Бу эса уни чидамлилиги спиртли ичимликка таъсир этиши пасаяди, бироқ жигар барибир яна ўам халок бўлган хужайраларни вазифасини тиклаш ҳолатида бўлади. Ана шунини орқасида касаллик асосан сурункали, маълум системага риоя қилмай ўтади, лекин уни хавфсизлиги камаймайди, балки уни акси ошиб боради, чунки жигар фибрози ривожланиб бориб охирги зарарланиш даври — уни рак касаллигига айлантиради. Бунда жигарни ўлган хужайраларини ўрнига бириктирувчи тўқима ўсиб, кўпайиб кетади, уни ферментларини фаоллиги камаяди, уни ишлаб чиқиши бузилади ва бир қатор бузилишларни келиб чиқаради, у ўз навбатида жигарда етишмовчиликларга олиб келади. Навбатдаги спиртли ичимлик миқдорини қабул қилгандан кейин бундай касаллар жигардаги етишмовчилик сабабли халок бўлишлари мумкин. Ичкиликбозлик касаллиги ва жигар раки касаллари ўртасидаги алоқани статистик тадқиқотлар ёрдамида етарли даражада аниқланган. Шундай килиб, қаерда ҳар бир аҳоли сонига спиртли ичимликларни кўпроқ истеъмол қилинса, ана шундай давлатларда қонуний равишда жигар раки орқали вафот қиладиган касалликлари сони кўпдир. Европа давлатларини орасида Франция ва италия энг юқори кўрсаткичга эгадир, чунки буларда спиртли ичимликларни қуруқ ошхоналарда анъанавий виноларни жуда кўп даражада истеъмол қилинади.

Одатда жигар раки ичкиликбозлик касаллигидан 10—20 йилдан кейин ривожланади, бироқ айрим ўолатларда бу касаллик бир мунча тез бўлиши мумкин — 1—1,5 йил ичида. Кўпчилик кишиларда, спиртли ичимликларни истеъмол

қилишни ташлаганларидан кейин, 2—12 ойдан сўнг жигарни ўзини тийиш вазифаси тиклана бошлайди, бироқ илгариги ичкиликбозлик билан шуғулланганларни учдан бир қисмидаги ўзгариш асл ўлига қайтмайди.

Спиртли ичимликка ўта сезгирлиги яккама—якка бўлиб, шунинг учун уни жигарни шикастланишини келтириб чиқаради, шунинг учун ни ўлчовли миқдорини айтиши кийин. Спиртли ичимликни организмга бир кеча—кундузда ўлчовли миқдори 30 гр гача тушса у жигарда тўлиқ оксидланади. Агарда спиртли ичимлик ўлчовли миқдоридан кўпроқ тушса, унда маўсулотлар ўртасидаги уни алмашинуви ёғли кислотаси глицеридларни, холестеринни вужудга келтиради ва буни барчаси жигар хужайрасида тўпланиб улар ёғни айниб қолишига олиб келади. Шунини ҳисобга олинадики, ҳар куни узок вақт давомида 60 гр спиртли ичимликни истеъмол қилиш (150 гр водка ва коньяк таркибида бўлади) дарров жигар хаста—лигини келтириб чиқаради. Аёллар учун бундай ўлчовли миқдор жиддий равишда— 30 ёки 20 гр гача кам бўлиши керак.

Тадқиқот ишларини гувоҳлик қилишига кўра, сурункали ичкилик ичувчиларда овқатни хазм қилиш органларини касалланиши 5 мартага ортади. Улардан 70% сурункали гастритни ривожлантиради. Вино маҳсулот табиий равишда паст сортларини ўз манфаати учун суистеъмол қилиш, айниқса овқат хазм қилиш органларини касалланиш миқдори ошиб боради.

Спиртли ичимлик, ошқозонга тушиши биланок шилик пардаларига таъсир қилади, бу эса тузли кислотани хаддан ташқари кўпроқ ажратишга олиб келади. Бу яна ҳам кўпроқ ошқозонни шилик пардаларига таъсир қилиши ортиб боради ва у кўп шилимшиқни ажратиб чиқаради, уни деворига тузли кислотани ва спиртли ичимликни таъсир этишидан саклайди. Бироқ шилимшиқ ошқозонда турган овқатни ўам ўраб олади, натижада ошқозон сўқини унга тушишини кийинлаштирида ва овқат хазм қилиш жара—ёнига ҳалакит беради. Спиртли ичимлик шунингдек

ошқозонни шиллик қавати хужайраси фаолиятини ўам бузади, ёғни ҳазм қилиш учун зарур бўлган пепсин ферментини ажратиб беради. Спиртли ичимликни тақро — ран истеъмол қилиш ошқозонни (гастрит) шиллик парда — сини сурункали ялиғланишига олиб келади, унда атрофик ўзгаришни (кичрайиб қолишини) ривожлантиради, яъни ўз навбатида овқат ўазм қилиш жараёнига салбий таъсир кўрсатади. Бунини гувоҳлик беришига кўра, мунтазам равишда ичувчиларнинг иштаҳаси пасайиб боради (ишта — ханинг ошиши фақатгина дастлабки вақтда кузатилади), уларда ҳатто тишлаб олиш зарурияти ҳам йўқолади. Алкоголизмга мубтало бўлган киши тез — тез кўпроқ ошқозоннинг оғришига ва оғир бўлиб қолганига, қусиш ва ўаттоки эрталаб шилимшиқ ҳолда қайд қилади. Шунини эсда сақлаб қолиш керакки, спиртли ичимлик билан ошқозонни шиллик пардалари заифлашиб боради, кейинчалик унда безарар ўсмани ўсишига мойил бўлиб боради (масалан, шиллик парда ёки терида пайдо бўладиган ўсимта), худди шундай хавфли шишиш ёки ўсимтани ўам ривожланишига олиб келади. Шундай қилиб, спиртли ичимлик таъсири остида нафақат овқат ҳазм қилиш ва овқат сўриш жараён — лари бузилади, балки овқат ҳазм қилиш органларининг касалланиши ривожланади.

Қанд касаллигининг ривожланишида ҳам спиртли ичимлик анча аўамиятли роль ўйнайди. Унинг таъсири остида инсулинни синтез қиладиган ошқозон ости беэи қобилиятини таъсир этишини пасайтиради. Албатта, қанд касаллигини ривожлантиришга олиб келувчи, сабаблар жуда кўп, улар ўртасида — наслдан — наслга ўтадиган мойиллик, семириш, юқумли касалликлар, асабни зўри — киши ва бошқалар. Бироқ ичувчилар ўртасида бу оғир касаллик оддинроқ келиб чиқади ва у анча оғир ўтади.

Ўткир дориворларни кўп истеъмол қилиш мумкин эмас.

Овқатланиш тартиби. Кунига камида 3 марта овқат — ланишга ҳаракат қилинг. Бунда эрталабки нонуштани тахминий калорияси 30%, тушқи овқатини — 50%, кечку —

рунги овқатники 20% бир кеча—кундузги овқатланиш рационадан бўлиши керак. Овқатланиш кунига 4 марта овқатланишни энг кўп қабул қилса бўладигани. Бир кеча кундузда овқатланиш рациона 2100 ккал бўлиши мумкин. масалан, овқатни қабул қилишни калорияси бўйича куйидагича таксимланади: эрталабки биринчи нонушта—600 ккал, эрталабки иккинчи нонушта—400 ккал, тушки овқат—650 ккал, кечкурунги нонушта—450 ккал бўлиши керак.

Кунига икки марта овқатланишдан қочиш керак. Бунда овқатланиш орасида катта танффус билан кун охирига бориб жуда ўам оч қолганлигини сезасиз. Шунда сиз уйга келиб оч қоринни тўйғизиш учун тез—тез овқат ейсиз, албатта ҳаддан ташқари кўп истеъмол қиласиз, бу айниқса ётиш олдида кўп ейиш ёмон бўлади. Бу эса овқат ҳазм бўлишини қийинлаштиради, сизнинг уйқингиз бузилади ва кейинчалик эрталаб мусаффо, соғлом бўлиб туриш ўрнига, кайфиятингиз бўлмасдан хомуш турасиз. Тажрибага асосланиб шу нарса аниқландики, яъни кунига икки марта овқатланишда оқсил 75% ўзлаштирилади, уч марта овқатланишда 85% ни, тўрт марта овқатланишда қарийб тўлиқ ўзлаштирилади. (маълум вақтга белгил микдорда бериладиган озиқ—овқат бу ўар қандай ўолатда ўзгармайди). Шу билан бирга кунига икки марта овқат—ланишда бли очикқанлиги билинади, худди шундай пайкани 5—6 мартада овқат иштахасиз ейилади. Бу илмий малумотлар шундай кишилар фойдасига бўладики, яъни кўпчилик кишилар учун тўрт марта овқатланиш мақсадга мувофик бўлади. Семиз одамлар учун эса оз—оздан кунига 5—6 мартадан овқатланиши керак.

Овқатни шошмасдан, яхшилаб чайнаб ейиши керак. Бунда сиз кам ейсиз, лекин тезда қорнингиз тўйиб қолади. Овқатни аста—секин диққат билан чайнаш одати кўник—масини ҳосил қилиш керак(масалан, битта ютиш харака—тига 30 марта чайнаш) ва сиз шунга ишонч ҳосил қила—сизки, яъни бир озгина овқат микдори билан тўйишингиз мумкин. Тўлиқ тезда ўис қилганингизда, бу қандай самара

беради. Овкатни истеъмол қилиш вақтида етарли даражада илик бўлиши керак. Уни истеъмол қилишни ҳар доим бир вақтда овқатланишни тавсия қилишади. Кечқурунги но — нуштани ётишдан 2 соат олдин истеъмол қилиш керак. Кечасига фақатгина бир стакан кефир ичиш мумкин.

Калит сўзлар: рационал овқатланиш, овқатланиш ва касалликлар, бетартиб овқатланиш.

Назорат саволлари:

1. Инсоннинг ҳаётий фаолиятига овқатланиш қандай таъсир қилади?
2. Рационал ва бетартиб овқатланишига таъриф беринг.
3. Инсон норационал овқатланиш натижасида қандай касалликларга чалинади?

Адабиётлар:

Вайнер Э.Н. Валеология. Учебник для вузов. М., Флинта: Наука, 2001.

Лаптев А.П. Гигиена. М., ФиС, 1990.

Синяков А.Ф. Репецты для здоровья. М., ФиС, 1986.

Чайковский А.М., Шенимак С.Б. М., ФиС, 1987.

Шарипова Д.Д. Гигиеническое обучение и воспитание школьников. Т., 1991.

11-БОБ. ТАЛАБАЛАРГА ВАЛЕОЛОГИЯ ЎҚИТИШДА АХБОРОТ ТАЪМИНОТИ

Ҳозирги замонда талабаларга валеология ўқитиш жараёнида янги ахборот технологияларини яратиш ва унумли фойдаланиш муҳим аҳамият касб этади.

Талаба ёшларнинг соғломлик даражаси эътибордан четда қолмаслиги зарур. Валеология ўқитиш жараёнида ахборот воситаларининг мадади ва ҳамкорлигидан унумли фойдаланиш таълимнинг бир йўналиши бўлиб хизмат қилади. Бу масъала давлат миқёсида кўриб чиқиладиганини алоҳида таъкидлаш зарур.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2002 йил, 30 май қарорларида тадбирлар ўтказишда янги ахборот технологияларидан тадқиқ қилиш, ҳамда самарали таълим бериш тизимини ишлаб чиқиш жараёнида кенг фойдаланиш кўриб чиқилган. Бундай тадқиқотлар тавсияномалар ишлаб чиқишда амалий машғулотларни компьютер куза-тувида ўр томонлама методик таъминотга қаратилади.

11.1. Телеметрик компьютер комплекси тизимида инсон саломатлиги ҳақидаги маълумотлар

Телеметрик компьютер назорати тизими инсон физик ҳолатини саломатлик даражаси ҳақидаги белгиланган маълумотларини илмий асосда исботланган амалий машғулотлар билан шуғулланувчининг телеметрик компьютер комплексини ўзида намоён этади.

Тизим асосига инсон организмнинг биологик маромини янги ахборот технологияси асосидаги таҳлили бўлган "Фрактал нейродинамика" қўйилган.

Тизим тузилмасида спорт таъбиқатининг энг сўнгги физиологик кўрсаткичларидан фойдаланилган ҳамда инсоннинг жисмоний ҳолатини баҳолайдиган янги, энг юқори ахборот кўрсаткичлари тақлиф қилинган.

Компьютер таҳлили скрининг тартибида қуйидагиларни аниқлайди.

-- шугулланувчининг жисмоний юкламага мослашиш даражаси;

-- шугулланувчи талаба ва спортчининг тайёргарлик даражаси; организмнинг имкониятлари; рухий ҳолати, "спортив форма" кўрсаткичи.

-- ўзгарувчан тартибдаги кузатишларда талаба ва ёшларнинг жисмоний ҳолатларини ўзгаришини назорат қилиш;

-- ўқув -- машқларга йиғилиш ўтказиш даврида;

-- валеологик тарбия амалий машғулотларида ва мусобакалар ўтказилиши жараёнида;

-- спортда олинган жароҳатларни тузатиш даврида;

-- махсус жисмоний тайёргарлик олиб борилаётган даврда.

Гуруҳларга бўлиб текширилганда:

-- энг яхши тайёргарлик кўрган талаба ва спортчиларни саралаб олиш;

-- талаба ва спортчиларни жисмоний тайёргарлигига қараб гуруҳлаштириш;

-- спорт тартиби ва соғлом турмуш тарзини бузганларни аниқлаш.

Бу тизим тренерга ва жисмоний тарбия ўқитувчисига талаба ва спортчиларнинг жисмоний ҳолатини бошқаришда ёрдам беради. Спортчи ва талабанинг компьютер тизими ёрдамида доимий назорат қилиниши спорт ва амалий машғулотларда жисмоний ҳолатлари самарали юксалишига асос яратиб беради. Ушбу ахборот технологияларини доимий қўллаш натижасида амалий машғулотларда жисмоний ҳолатларга қараб шахсий қўллаш натижасида уларнинг соғломлаштириш жараёни самарадорлиги ошиб, янги улкан муваффақиятларга эришилди.

Жисмоний машқлар бажараётганда уларнинг даражаси ва интенсивлигини эътиборга олиб оддий сезги органлари илғай олмайдиган жисмоний ҳаракатларни ҳам ўлчай оладиган асбоблар тадқиқотларга жуда қўл келади. Замонавий технологиялар педагог ва тренерга организм фаолияти ва ҳолати ҳақида маълумотларни тез ҳамда юқори

аниқликда белгилашларида янги имкониятлар яратади. Натижада илгари қўлланилган илмий изланишлар услуби ўрнига тадқиқотлар даражаси янада юксалган аниқ натижалар ўзгаришлар, солиштиришлар ва таҳлилар амалга оширилади.

Янги ахборот технологияларининг афзалликлари қуйидагилардан иборат.

1. Ахборот тадқиқоти ва қайд этишнинг ҳолислиги, замонавий комплекс тадқиқот натижаларини балл, коэф — фициент, фоиз ва график кўринишида акс эттиради.

2. Жисмоний ҳолатни аниқ миқдор сони ва доимий таҳлили. Турли жараёнларини юқори аниқликда ўлчаш имкониятга эга бўлгани сабабли физиологик ва динамик ҳолатларнинг сифатинигина эмас, балки даражасини ҳам аниқлашга имконият яратилди. Демак, турли кўриниш — ларни математик ҳолатини солиштириш тадқиқотларнинг олинган статистик таҳлиларини солиштириш мумкин бўлади. Айниқса статистик таҳлил аҳамиятини алоҳида қайд этиш керак; тадқиқотта асосланган хулосанинг аниқлиги ошади.

Машғулотларда машқлар бажаришда фойдаланила — диган воситалар илмий асосланганлиги, ҳақиқийлиги, тўғрилиги ҳақидаги хулосани тасдиқлайди.

3. Ўлчов аппаратурасининг юқори даражада сез — гирлиги.

4. Аппаратуранинг тезкорлиги 3—5 дақиқа давомида текширув якулланади.

5. Ахборотлар ва қайд этилган маълумотларни узок муддатгача сақлаш имконияти.

6. Компьютерларнинг ихчамлиги ва вазни.

7. Турли жисмоний ва руҳий жараёнларнинг синхрон тадқиқ этиш имконияти.

8. Тадқиқотнинг хавфсизлиги.

9. Шуғулланаётган талаба ва спортчиларнинг жисмо — ний тарбия, ҳамда машқ қилишдаги юкламасини тузишда узвий ва давомий машғулотлари давомида кузатишни таъминлашда.

10. Тренировка ва амалий машғулотлар вақтида талаба ва спортсмен организмнинг таъсир хусусиятлари.

Текширилган иккита карта келтирилади. Ўзбекистон Республикаси Миллий терма жамоаси футболчиси Ф.Давлатов. Юрак уриши ҳар дақиқа — 53. Компьютер хулосаси: автокоррелограмма, гистограмма, скотерограмма, брадикардия меъёрда, синус махикардия, нерв тизими меъёрда.

Компьютер хулосаси.

Жисмоний юкламаларни бажаришга мослашуви юқори савияда. Организмнинг имкониятлари ҳамда жисмоний тайёргарлиги юқори даражада. Рухий таъсирчанлик ҳолати юқори фаоллик фазасида. Жисмоний ҳолати аъло даражада. Тренировка машғулотларида доимий тартиб тавсия этилади.

ТАТУ талабаси М.Литвиненко: жисмоний юкламаларга 50% имконият суғулган. Организм имкониятлари 52% етишмайди. Рухий таъсирчанлик ҳолати 64% юқори фаоллик фазасида. Жисмоний ҳолат 0,49% кониқарли, спорт формаси ўрта фазада.

Талаба мустақил равишда атлетик гимнастика билан шуғулланади. Унга машғулотларнинг оптимал тизимини белгилаш зарур.

Карталарда ЭКГ нинг "Олтин кесишув" маълумотлари келтирилган: юрак уриши, вегетатив тенглик индекси, вегетатив маром кўрсаткичи, регуляция жараёнининг адекватив кўрсаткичи, босим индекси.

Спортчининг аҳамияти ва меъёри ишлаб чиқиб келтирилган. Юрак уриши маромининг вариацион таҳлили кўрсаткичи жуда содда интервонограмма, автокоррелограмма, гистограмма, скатерограммалар кўринишида келтирилади.

Талаба М.Литвиновга амалий машғулотлар тартибини сақлаб туриши керак, чунки унинг имкониятлари етарли эмас.

Футболчи Ф.Давлетовнинг организм имкониятлари кўрсаткичини таъкидлаш лозим.

Жадвалда унинг жисмоний ҳолати кўрсаткичлари келтирилган. 2 ой давомида футболчи жисмоний ўлати аъло даражада, ёғлилик массаси 3—4%, ўзининг юқори спорт формасини сақламоқда. Ўзбекистон Республикаси Миллий терма жамоаси ўйинларида доимо катнашиб келмоқда.

11.2. Юрак уриши монитори

Юрак уриши частотаси (ЮУЧ) — юрак томир тизими қувватини кўрсатувчи универсал кўрсаткич бўлиб унинг фаолияти жисмоний ёки руҳий ҳислар жараёни билан бевосита боғлиқ бўлади.

Юрак мароми монитори (ЮОММ) бевосита маълум вақт давомидаги юрак уриш частотаси (ЮУЧ) билан аниқланади. Шу сабабли ҳам монитор жисмоний машқлар давомида юрак уришдаги ҳар қандай ўзгаришга аҳамият беради. ЮОММ доимий юкламалар ҳажми ва оғирлигини назорат қилиш ва текшириб бориш имкониятини беради. Машқлар ва амалий машғулотлар дастури асосида олиб борилаётган тренировкалар эффеқтини оширишда қуйи — даги факторларга боғлиқдир:

1. Амалий машғулотларнинг узвийлиги;
2. Амалий машғулотларнинг давомийлиги;
3. Жисмоний тарбия машғулотларида тренировкалар частотаси;
4. Амалий машғулотлар ва берилган жисмоний юкла — маларнинг кўринишлари.

ЮУЧ ошиши юрак — томир тизими ва бутун организмнинг машқ қилишини юксалтириб юборади. Шу сабабли ҳам назорат қилинмасдан юқори пульс билан машқ қилиш тўқималар ёрилиши, чўзилиши ҳамда яна шу каби организмга зарар келтирувчи шикастларга, ортиқча чар — чашларга олиб келади. Бу ўлатларда соғломлаштириш эффеқтига эришмоқ мақсадида кунига икки — уч машғу — лотлар ўтказиладиган жисмоний тарбия ўқитувчилари, теренерлар алоҳида эътибор беришлари шарт. Булар

шугулланувчининг фақатгина руҳий ҳолатига эмас, балки жисмоний ҳолатига ҳам таъсир қилади.

ЮММ аҳамиятга молик қуйидаги факторлардан иборат:

1 Секундомер ишга туширилгандан бошлаб қуйидаги кўрсаткичлар намоён бўлади:

- ЮММ ўртача аҳамияти;
- ЮММ максимал аҳамияти;
- ЮММ минимал аҳамияти.

2 Машғулотлар чегарасини аниқлайди. Жисмоний тарбия бўйича амалий машғулотлар жараёнини чегарасини аниқлаш машқлар сифатини аниқлашда фойдаланилади.

Талаба, спортчининг аэробик ва анаэробик чегараси қанчалик юксак бўлса, уларнинг функционал ҳолатлари шунча юқори бўлиши маълум. Бу ҳолатларни билган ҳолда ЮММ чегарасини белгилаш мумкин.

3 Тиклаш темпи назорати (релаксация). Релаксация темпи ўзгарувчи R—R интервал дам олиш кундалик, ўамда енгил жисмоний юкламалар вақтида инсон организми юрак уриши маромини баўолайдиган энг самарали информатив тест ҳисобланади. Дам олиш вақтидаги юқори пульс ёки релаксациянинг паст суръати организм машғулотлар да— вомида жисмоний руҳий чарчаганини кўрсатади.

Юрак уриши монитори иши Polar Fitwatch (ритми) мароми. Polar Fitwatch юрак уриш мароми монитори асосий қисмлари:

1. Электродди кўкрак передатчиги (узатувчиси), (Polar transmitter).

2. Эластик камар (elastik strap). Юрак уриши монитори.

Сизнинг машғулот дастурингизнинг самарадорлиги қуйидаги 4 фактордан иборатдир:

- 1. Юкламаларнинг узвийлиги;
- 2. Юкламаларнинг давомийлиги;
- 3. Машғулотлар частотаси;
- 4. Жисмоний юкламалар турлари.

Назорат қилинмаган жисмоний юкламалар соғлиқ учун айниқса катта ёшдаги гуруҳлардаги кишиларда

кўнгилисизликларни келтириб чиқариши мумкин. Куйидаги кўланма кўнгилисизликларни бартараф этиш учун тавсия этилади:

1. Агар сиз 35 ёшдан катта бўлсангиз;
2. Агар сиз 5 йил давомида мунтазам шуғулланмаган бўлсангиз;
3. Агар сиз чексангиз;
4. Агар сизнинг артериал қон босимингиз ошган бўлса;
5. Агар сизда холестерин миқдори ошиқ бўлса;
6. Агар сизда қандайдир касалликлар оқибати бўлса;
7. Агар сиз бирор жарроҳлик муолажасидан сўнг даволанаётган бўлсангиз;
8. Агар Сизнинг бирор организмнгиз кўчириб ўтказилган ёки сунъий бўлса.

Машғулотларга киришишдан илгари ўз шифокорин — гиз билан маслаҳатлашиб олинг.

Юрак уриши монитори юкламаларнинг хажми ва узвийлигини ЮУЧ инсон саломатлигини оптимallasштириш даражасида назорат қилишга ёрдам беради. Юрак уриши меъёрини тартибга келтиришга қаратилган ва эришилган ҳар қандай жисмоний юкламалар сизнинг соғлигингизга фойдалидир. Сиз доимо юкламалар билан узвий шуғул — ланаётган вақтингизда назоратсиз меъёрни оширмасли — гингиз керак. Назоратсиз юкламалар салбий оқибатларни келтириб чиқаради.

Бизнинг организмимиз кундалик об — ҳаво ўзгариши ҳаёт зарбалари ва нохушликлар натижасида жисмоний ва рухий чарчокликка дуч келади. Шу сабабли доимий спорт билан шуғулланиб юрганларнинг ҳам юрак уриши меъёри доимо аъло даражада бўлмай, ўзгариб туради.

Шу сабабли ҳам доимо машғулотлар пайтида юрак уриши меъёрини аниқлаб иш тутиш керак.

Америкадаги спорт табobati колледжи олиб борган тадқиқотлари натижаси тест қилмасдан куйидаги формула асосида ҳам юрак уриши маромини максималлигини аниқлайдиганлар:

220 — Ёшингиз — максимал юрак уриш мароми
35 ёшли эркакнинг максимал ЮУМ мисол тариқасида
келтирамиз:
220 — 35 — 185 юрак уриши Ғдақиқада

11.3. Интерфайс ва дастурий таъминот

Polar тизимидаги интерфайслар ЮУМ билан шахсий компьютер ўртасидаги бир ёки икки томонлама ахборот алмашинувини таъминлайди.

Ахборот узатиш телеметрик равишда амалга оширилади. Бунинг учун эса юрак уриши мониторинги интерфайс устига қўйиш етарлидир.

Polar Interfase Plus шахсий компьютерга ЮУМ хотирасидаги Accurex Plis Sport Tester Xttainer Plis ахборотларини киритишга мўлжалланган.

Фойдаланишда содда бўлган интерфайс маълумотларни компьютерга узатишни таъминлайди. "Электрон кундалик" дастури тренировкалар натижаси ва мусобакалар алоҳида спортчи, талаба ёки команда ҳақидаги маълумотларни сақлаш имкониятини беради. Дастур анализи ёки алоҳида шуғулланиш жараёнини режалаштиришда маълумотларни график кўриниши, амалий машғулотлар таҳлили натижаларини бир зумда ёритиб беради.

Polar Training Advisor дастури таъминоти. Бу дастур алоҳида спортчи, талаба ёки команданинг тренировкалари натижаларини солиштириш, таҳлил қилиш ҳамда натижаларини эълон қилишда алоҳида аҳамият касб этади.

Бунинг учун функциянинг график таҳлили, тренировка жараёни курилмасининг ўзгарувчан мантиқи, спорт кундалиги ва электрон режалаштирувчидан фойдаланилади.

Компьютер ахборотларини юксалтириш тренировка машғулотлари ва жараёнлари устидан назоратни юксалтиради. Training Advisor — тренировка жараёни, ҳар бир спортчи ва талабанинг мусобакаларга тайёргарлик даражаси ҳамда имкониятларини режалаштиришга қарашилган дастур воситасидир.

Polar Advantage Interfase.

Интерфейс ЭКГ бевосита қабул қилиш имкониятига эга — кўкрак камаридаги электродлар маълумотларни юрак мароми мониторинги четлаб шахсий компьютерга узата олади. Бу махсус лабораторияда қулай тест шароитини яратлади.

Юрак мароми мониторингинг сақланган маълумотларини Plis, Sport Tester, Xtrainer Plus ларни хотира учун шахсий компьютерга узатилади.

Ишлаб чиқилган электрон кундалик жисмоний тайёргарлик, мусобақа, амалий машғулотлар ўтказишга ҳар томонлама жуда қулайдир.

11.4. Морфофункционал кўрсаткичларни аниқлаш

Тананинг морфофологик тузилиши билан функционал тайёргарлик даражаси ўртасида ўзаро боғлиқлик мавжуд. Тананинг ўар бир килограмм оғирлигининг жисмоний иш бажариш кўрсаткичларининг ўзаро ижобий боғлиқлиги аниқланган. Кўпгина машқлар бажарилаётганда тана оғирлиги ўзгармасдан бадандаги ёғлар камайганини аниқлаш мумкин. Бу жараён чарчоқлик даражсини орттириб, энергетик имкониятларнинг тез тугашига олиб келади.

Шу сабабли ҳам тананинг ёғ массасини мунтазам назорат қилиш зарур. Тананинг ички органлари ва бўғинларида ёғ массасининг кўпайиши кўзга кўринмас даражада бўлсада, кўпгина касалликларни келтириб чиқаради.

Танадаги ёғ массаси даражсини мунтазам назорат қилиш ҳар қандай пархезлар, соғломлаштириш Дастури, жисмоний тарбия бўйича амалий машғулотлар самарадорлигини оширади, шунингдек, организмдаги ҳар хил моддалар алмашинуви бузилганда, юрак хасталиги, қон босими ошиши, қанд касаллиги ҳамда ёғ тўқималаридаги салбий ўзгаришлар юз бермаслиги учун ҳам танадаги ёғ массаси миқдорини доимий назорат қилиб турмоқ лозим.

Доимий назорат инсон саломатлигини сақлашда яхши самаралар беради.

Япон фирмаси ишлаб чиқарган тана тўқимасининг таҳлил қилувчи «Танита Корпорейшн» тарозилари дунёдаги ягона диагностик қурилма бўлиб, у ёрдамида санокли дакикаларда фақатгина оғирлиқгина эмас, балки тананинг ёғлилик массасининг даражасини аниқлаш мумкин.

Ёғлилик тўқималар анализатори инсон танасидаги ёғ миқдори фоизини аниқлаётганда баданга хавфсиз электр импульслар билан таъсир кўрсатади.

30 ёшгача бўлган эркакларда ёғлилик миқдори 14% — 10%, 30 дан ошганда 17% — 23%, 30 ёшгача аёлларда 17% — 24%, 30 дан ошганда 20% — 27%.

Калит сўзлар: телеметрик компьютер комплекс, юрак уришининг монитори, гавданинг ёғлилик ўажмини таҳлил қилувчи тарози.

Назорат саволлари:

1. Телеметрик компьютер комплекс тизими нима — лардан иборат?
2. Юрак уриши монитори нимага асосланади?
3. Интерфейс ва дастурий таъминот деганда нимани тушунаси?
4. Гавданинг ёғлилик даражасини таҳлил қилувчи тарози нимага мўлжалланган?

Адабиётлар:

Указ Президента Республики Узбекистан от 30 мая 2002 г. "О дальнейшем развитии и внедрении информ — мацисно — коммуникационных технологий".

Кошбахтиев И.А. Информационное обеспечение образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Т. 2004.

Самборский А.Г. Совершенные и компьютерные технологии оценки спортно — силовых способностей спортсменов, Журнал теория и практика физической культуры. № 11. 2004.

12. БОБ ЎҚУВЧИ ВА ТАЛАБА ЁШЛАРНИНГ СПОРТ, ҲАРАКАТЛИ ВА МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАРИ СОҒЛИКНИ МУСТАҲКАМЛАШНИНГ САМАРАЛИ ВОСИТАСИ СИФАТИДА

12.1. Ўйинлар шуғулланувчилар организмига ҳар томонлама таъсир кўрсатиш воситаси сифатида

Спорт, ҳаракатли, миллий ўйинлар уларга турли ҳаракат фаолиятларининг хослиги билан ажралиб туради. Улар таркибига югуриш, юриш, сакрашлар, улоктиришлар, зарба бериш, илиш ва оширишлар, турли б машқлари киради. Бу машқлар жамоадош ўйинчилар ва рақиб жамоалари билан биргаликдаги ҳаракатлар шароитида бажарилади. Ўйиндаги ҳаракатларнинг самарадорлиги ўйин вазиятларини баҳолаш тезлиги ва ўйинчиларнинг ҳара — катлари, техник усуллар ва тактик ҳаракатларнинг тако — миллашуви, жисмоний ҳолатнинг, умуман, соғлиқнинг даражасига боғлиқдир.

Ўйинлар шуғулланувчининг организмига ҳар томон — лама таъсир кўрсатади. Таъсир даражаси ўйиннинг давомийлиги ва талаблари, жамоанинг (синфнинг) тоифаси ва бошқа шартларга боғлиқ. Ўйинга ўаракат кўникмаларини мажмуали такомиллаштириш ҳамда жисмоний сифатларни ривожлантириш воситаси сифатида қараш керак.

Шуғулланувчининг ўйин вақтидаги ҳаракат фаолияти ниўоятда ранг — баранг, мунтазам ўзгариб турадиган вазиятларда бир техник усл бошқаси билан алмаши — наверади. Ўйинчининг ҳаракатлари, одатда, аниқлик хусу — сиятига эга.

Ўйиннинг автоматлашган ҳаракат кўникмалари дара — жасига етказилган асосий техник усуллари ўйин пайтида ўйинчи фаолиятини енгиллаштиради. Ҳаракатларнинг янги шакллари, одатда, тўсатдан юзага келиб, онг назорати остида амалга ошириладиган автоматлашган техник элементларнинг синтезланиши натижаси ҳисобланади.

Ўйинларда мушак фаолиятининг жадаллиги ўйин — нинг давомийлиги ва кескинлиги, ўйинчилар миқдори, майдоннинг ўлчамларига қараб анча катта чегаралар оралиғида ўзгариб туриши мумкин. Ўйин жадаллиги билан боғлиқ равишда вегетатив функциялардаги силжишлар катталиги ҳам ўзгаради. Улар муътадил қувват билан бажариладиган ишга хос тарзда муътадил, субмаксимал ва катта қувват билан бажариладиган ишга хос, яъни чегаравий бўлиши мумкин.

ЮҚС футбол, баскетбол, хоккей ўйинларидан кейин 140—160 зарба дақ оралиғида ўзгариб туради, қон босимининг максимал кўрсаткичи 180—190 мм сим. уст. гача кўтарилади. Мусобақа ўйинлари чоғида ЮҚС 200 зарба дақ га етиб, ундан ҳам ошади.

Ўйинчи — спортчиларда нафас функциясининг ўзга — риши улар фаолиятининг ўзига хос хусусиятларига боғлиқ. Ўпканинг тириклик сиғими ватерполчи ва футболчиларда энг юқори даражагача кўтарилади. Городокчилар ва тен — нисчиларда бу кўрсаткичлар анча паст. Ўйинчи — спортчиларнинг фаолият чоғида кислород истеъмол қилиши ўрта ва узок масофаларга югурувчиларда, чангичи, сузувчиларда сезиларли даражада кам. Теннисчи аёлларда ушбу кўрсаткич ўйин вақтида 2 л дақ гача, эркакларда эса 2,5 л гача етади. Бошқа спорт турларига ихтисослашган спортчилардаги каби махорат даражаси кислород истеъмол қилиш катталиклари билан боғлиқ бўлади.

Мусобақа ўйинларидан сўнг қон таркиби ва ажратиш органлари функцияларида жиддий ўзгаришлар юз беради. Қонда қанд миқдори ортади, бу организмнинг углеводларга талаби пасайган шароитда жигарнинг борлиги сафарбарлик фаолияти натижасидир. Сийдикда шиддатли мусобақа ўйинларидан сўнг анча катта миқдорда (0,65 % гача) оксил борлиги кузатилади. Ўйинлар билан мунтазам шугулланиш таъсирида анализаторлар фаолиятида жиддий ўзгаришлар рўй беради. Жамоадош ўртоқлар ва рақиб ўйинчиларнинг ўаракатларини тўхтовсиз кўриб, назорат қилиб бориш, бошқа ўйинчилар билан яккакураш шароитида алдаш

ҳаракатлари, бурилиш ва ҳ.к. лар билан боғлиқ ҳаркатлар чоғидаги тўнға эғалиқ қилиш техникасининг мукамаллиги кўриши ҳаракат ва вестибуляр анализаторлар фаолиятига юксак талаблар қўяди.

Кўриб назорат қилиш маконда мўлжал олишни енгилаштиради. Мушаклар сезгисининг юқори даражада бўлиши ва унинг маконда мўлжал олишга қийматли баҳо бера билиш билан тўлдирилиши ҳаракатлар аниқлигини оширади.

Ўйинлар билан мунгазам шугулланиш таъсирида кўзни ҳаракатлантириш аппарати ҳам такомиллашади. Макбул мушаклар мувозанати (фтофория) юзага келади, кўриш ҳажми ортади, кўзнинг электр сезгирлиги бўса – галари пасаяди, кутилмаганда тўхташлар, кескин бурилишлар, сакрашлар, ракибдан қочишнинг турли йўллари вестибуляр аппарат рецепторларининг таъсирланиши билан кузатиб борилади. Бунда юзага келадиган рефлекслар нигоҳ – айланма ҳаракатлар чоғида предметни таниб олиш ва кўриб баҳолаш имконини берувчи ҳолатда жойлашувига кўмаклашади.

12.2. Ўрта Осиё халқларининг беллашув ва ўйинлари ёшларни тарбиялашнинг самарали воситаси сифатида

Ўрта Осиёда турли тантаналар муносабати билан хилма – хил халқ сайилларини ўтказиш анъанага айланиб қолган. Жумладан, уларда пиёда ёки отда югуриш – пойга, кураш, кўпқари ёки улоқ, ҳайвонларни уриштириш кент тарқалган эди. Югуриш учун (пойга) 1000 – 2000 м ли масофа белгиланади. Унда 18 ёшга тулган барча ҳох – ловчилар иштирок этиши мумкин бўлиб, маррага биринчи етиб келганга қимматбаҳо совин: от, 2 – 3 кўй, шойи чопон ёки пул белгиланган. Маррага иккинчи ёки учинчи бўлиб югуриб келганларга ҳам мукофотлар берилган.

Отлиқ пойга 4 – 6 км ли масофада ўтказилган. Биринчи бўлиб маррага келган чавандозга қимматбаҳо совға берилган. Кураш беллашувлари тўйларда, одатда,

... ташкил этилган. ... кенг давра куриб утирганлар. Голиб учун чопон, души, этиклар, кийикчалл туи ва пул белгиланган. Болаларда миллий ҳаракатли ўйинлар — беркинмачоқ, тошотар, урди — қочди, оқ суяк, аккол, букри таёқ, ошқ ўйини, кимор ўйини кенг тарқалган.

Юқорида баён қилинганлар Ўрта Осиёда аўолининг кенг қатламлари турли мусобақаларни ташкил этганлар, бу ижтимоий фаоллик, интизом, ўзаро ёрдам, жамоатчилик ва дўстлик, алоҳида имкониятларни юзага чиқаришга қўмаклашгин, деб хулоса қилишга изн беради.

12.3. Мусобақалар талаба ёшларни тарбиялашнинг самарали йўли сифатида

Б синаша билишнинг тарбиялаш усули сифатидаги моҳияти ёшларга педагогик таъсир ўтказиш шундай тизимини қўллашдан иборатки, бу тизим уларда ўртоқлик беллашуви ҳамда соғлом рақобат руҳини ривожлантиради, ўқишда энг билиларга, жисмонан яхши тайёрланган ва уйғун қад — қоматга эга бўлганларга тенглашишни, ҳам — корлик, ўзаро ёрдамга интилиш, қолоқларни илғор даражасига тортиш ва шу асосда фаолиятнинг юқори умумий натижаларини таъминлашни тақозо этади. Мусобақанинг юқори самарадорлигини таъминлаш учун унинг субъектларини (ким ким билан беллашапти — гуруҳ гуруҳ билан, талаба талаба билан) ҳамда объектларини (қайси спорт турлари бўйича ташкил этиляпти) аниқла олиш зарур.

Мусобақа шакллариини белгилашда талабаларнинг алоҳида ҳолатини гуруҳлар, факультетлар, ётоқхоналар орасидаги мусобақалар билан уйғунлаштириш жуда муҳим. Мусобақанинг тарбиявий жиўатдан самарадорлигининг муҳим шартларидан бири мусобақага киришаётган талаба ва гуруҳлар олган мажбуриятларнинг мақбуллик хусу — сиятидир. Мажбуриятлар аниқ бўлиши, талабаларнинг ҳақиқий имконларига мос келиши ҳамда уларни юқори

даражадаги шиддат билан фаолият юритишга жалб этиши керак.

Мусобака тўғри ташкил этилишининг муҳим кўрсаткичларидан бири б синашга билиш, соғлом ракобат, энг билимлига етиб олиш ва ундан ўзиб кетиш ҳамда ўз биринчилигини саклаб қолишдир. Бу гуруҳда ижобий маънавий — руҳий иқлимни яратади. Айни вақтда бундай иқлим мусобака натижаларини муҳокама қилиш ва кейинги беллашувларга чақириш учун қулай вазиятни юзага келтиради, бу эса талабаларнинг жисмоний машқлар, спорт билан мустақил шуғулланишини фаоллаштиради.

Мусобақалар куйидаги тамойилларга мувофиқ ташкил этилади:

- а. мусобақалар боришининг ошкоралиги;
- б. юқори натижа кўрсаткичи талабанинг (гуруҳ-нинг) тезкорлик билан рағбатлантирилиши (мукофот — ланиши).

Амалий машғулотларни ўтказиш жараёнида мусобака усулини қўллашнинг тарбиявий аўамияти.

Талабаларни тиббий — педагогик текширувидан ўтказишда уларнинг жисмоний ривожланиши, кад — қомати ўрганилади. Жисмоний ривожланишнинг энг яхши кўр — саткичларига ва уйғун тна тузилишига эга бўлган талабаларни алоўида ажратиб кўрсатиш лозим.

Жисмоний, функционал тайёргарлик кўрсаткичлари бўйича рейтингнинг аниқланиши ўқув жараёнига мусобака элементларини татбиқ этади ва талабалар томонидан катта кизиқиш билан қабул қилинади.

Амалий машғулотларда қўллаш учун тавсия этилган индивидуал хусусиятга эга бўлган мусобақалар — булар армрестлинг, оғирликлар кўтариш, тестлар бўйича (таътиллик, гавдани кўтариш, қўлларга таяниб, уларни букиб — ёзиш) беллашувлар. Алоҳида тестлар бўйича голибни факультет терма жамоасига қабул қиладилар.

Гуруҳ доирасида ҳам ҳар хил спорт турлари бўйича мусобақалар ўтказилади.

Бир оқимдаги (поток) гуруҳлар орасида алоҳида тест — лар асосида ҳам, спорт ўйинлари бўйича ҳам мусобақалар уюштирилади.

Факультет ва ётоқхона терма жамоалари орасида спартакиадалар ўтказиш

Алоҳида хусусиятли ва спорт ўйинлари бўйича мусо — бақалар асосида факультет учун маъсул ўқитувчилар томонидан энг яхши, алоҳида ажралиб турган талабалардан терма жамоалар ташкил этилади.

Факультет, ётоқхона терма жамоалари орасидаги мусобақалар тўғрисида ишлаб чиқилган низомга мувофиқ ҳамда жадвал ва ўйинлар таквимига кўра мусобақалар бутун ўқув йили давомида ўтказилади.

Талабалар касаба уюшмаси факультет терма жамоаси, алоҳида спорт турлари бўйича ғолибларни рағбатлантириш учун маблағлар ажратади. Совғаларни топшириш ўқув йили давомида ёки охирида спорт кечасида амалга оширилади.

Шуни таъкидлаш жоизки, мусобақа натижаларининг махсус тахтада ўз вақтида аск этирилиши катта қизиқиш уйғотади. Натижаларнинг тенгдошлар, мусобақа иштирок — чилари билан муҳокама қилиниши уларнинг мусобақаларда мунтазам иштирок этишга бўлган қизиқишларини оширади.

Талабалар спорти ҳафталиги дастури доирасидаги мусобақалар

Талабалар спорти ҳафталиги дастури доирасида республика, шаҳар олий ўқув юртлари орасида ўтка — зиладиган мусобақалар умуман, олий ўқув юрти про — фессор — ўқитувчилари таркибининг спорт ишлари натижаси ҳисобланади. Спорт турлари бўйича терма жамоаларнинг ректор, декан, касаба уюшмаси, ёшлар ташкилоти иштирокида тузилиши мазкур мусобақаларнинг аҳамиятини янада оширади.

Мусобақа натижаларининг махсус тахтада намоиш этилиши, уларнинг илмий ва факультет кенгашларида муҳокама қилиниши, юқори сифат натижаларига эришган спортчиларнинг ҳамда жамоаларнинг мукофотланиши курсдошлар, олий ўқув юрти талабаларида ҳам белла — шувларга, уларнинг иштирокчиларига бўлган қизиқишни оширади. Тахтадаги спортчилар ва терма жамоаларнинг суратлари мусобақа иштирокчиларининг интизомини байтириб, уларга жамоанинг эътиборини тортади.

Мусобақаларга тарбиявий пуктаи назардан баҳо беришда маънавий мезонларни ҳам қўллаш, шуғулланув — чиларнинг асосларини, ўзаро ёрдам ҳиссининг ривож — ланганлик даражаси интизомлиликка баҳо бериш жуда муўим. Мусобақа якунларини ўтказиш учун унинг бориши ва натижаларини чуқур ўрганиш ўар томонлама таўлил қилиш, натижлар ва хулосаларни жамоатчилик билан муўокама этиб, имкон қадар холисликка эришиш зарур. Мусабоқаларда ўзини кўрсатган иштирокчиларни рағбат — лантириш тўғрисида қарор қабул қилишда терма жамоалар ва алоўида талабаларнинг рағбатлантирилишини, моддий ўамда маънавий рағбатлантириш воситаларини педагогик жихатдан тўғри уйғунлаштириш жуда муўим. Мусобақа ғолибларини маънавий рағбатлантиришнинг (совринлар, байроқлар, ёрлиқлар) жамоатчилик нигоўидаги қадр — қийматини кўтара билиш ректорат ҳамда олий таълим муассаси профессор — ўқитувчиларининг педагогик маҳорати кўрсаткичларидан ўисобланади.

Спорт — соғломлаштириш лагери (оромгоҳи) шароитидаги мусобақа

Талабаларнинг спорт — соғломлаштириш оромгоҳлари таътил вақтида талаба ёшларни жисмоний — соғломлаштириш тадбирлари билан ёшпасига қамраб олиш мақсадида яратилади.

Спорт — соғломлаштириш лагери шароитида волейбол, футбол, оғирлик кўтариш, сузиш ва бошқалар бўйича

беллашувлар талабалар орасида кенг оммалашди. Агар мусобақалардан кейин кечки пайт талабалар ўзлари ясаган ёки терган (олма, нок, олхўри) "совғалар" билан мукофотлансалар, бу уларнинг фаоллигини яна ҳам байтиради.

Алоҳида олий ўқув юртлари спорт оромгоҳлари орасидаги спартакиада доирасида ўтказиладиган ҳар хил спорт турлари бўйича мусобақаларга қизиқиш катта, чунки уларнинг шиддатлилиқ даражаси анча юкори бўлади. Бундай беллашувлар интизом, ўзаро ёрдам, юкори спорт натижаларига интилувчанликни тарбиялайди.

Байрам кунларида мусобақалар ўтказилишининг тарбиявий аҳамияти

Мусобақаларнинг оммавий байрамлар — "Наврўз", "Хайрли кун" да ўтказилиши ёшларнинг ватанпарварлик руида тарбияланишига ёрдам беради. Булар аркон тортиш, қўл жанги, оғирликлар кўтариш, мини — футбол ва б.бўйича мусобақалар, жамоатчилиқнинг қизиқишини оширади. Терма жамоаларга талабаларнинг алоҳида ҳурматини қозонган юкори малакали спортчилар жалб қилишдир. Мусобақа иштирокчиларига ҳайрихоҳлик спортчиларни бутун ирода бини ишга солиб, ғалабали натижага эришишга мажбур этади, уларни соғлом рақобат, рақибга ҳурмат руҳида тарбиялайди. Рағбатлантириш, совринлар, ўртоқлик рақобати иқлими ўз курсдошлари, факультет терма жамоасини қўллаб — қувватлайдиган кўп сонли томошабинларни жалб қилади.

12.4. Ўқувчи ва талаба ёшларнинг "Умид ниҳоллари", "Баркамол авлод", "Универсиада" мусобақалари саломатликни мустаҳкамлаш воситаси сифатида "Умид ниҳоллари"

Қадимий Хоразм тушроғида Ўзбекистон Республикаси мактаб ўқувчиларининг II республика спорт ўйинлари — «Умид ниҳоллари — 2003» ўтказилди.

Бундай миқёсдаги болалар спорт беллашувлари Ўзбекистонда иккинчи бор ўтказилаяпти. Умуман, бутун ўқув йили давомида ўйинларнинг шаҳар, туман ва вилоят саралаш боскичларида уч хил ёш гуруҳларида спорт 12 тури бўйича 6 миллионга яқин ўқувчилар 6 синашдилар. Хоразмга финал ўйинларида иштирок этиш учун 2600 нафардан зиёд ўқувчилар тўпландилар.

«Умид ниҳоллари» ўйинларининг ташкил қилиниши Ўзбекистонда мамлаката аҳолисининг деярли ярмини ташкил этувчи ёш авлоднинг соғлом бўлиши, ҳам руҳан, ҳам жисмонан уйғунликда ривожланиши учун кўrsa— тилаётган алоҳида эътиборнинг ёрқин мисолидир. Бу ўйинлар Президент Ислон Каримов ташаббуси билан ташкил этилган ўсиб келаётган ёш авлодни жисмонан тарбиялаш ҳамда спортга оммавий равишда жалб қилишнинг ўзига хос уч босиқичидаги биринчи босқич саналади.

Яқинда ўтказилган «Умид ниҳоллари» ўйинларига Президент Ислон Каримов Фармони билан ўтган йилларнинг охирида Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармасининг ташкил этилиши алоҳида шукуў бахш этди.

«Умид ниҳоллари—2003» финалига тайёргарлик жараёнида Хоразмда замонавий бадий гимнастика маркази ҳамда аъло даражада жиҳозланган олимпия ўринбосарлари касб—хунар коллежи куриб битказилди.

«Баркамол авлод»

Биринчи спартакиада Жиззах шаҳрида 2001 йилда ўтказилди.

Андижонда лицей ва касб—хунар коллежлари ўқувчиларининг «Баркамол авлод—2003» иккинчи спартакиадаси ташкил этилди.

Ўйинларнинг финал босқичида 300 га яқин спортчи иштирок этди. Бу ҳафта мобайнида спортнинг 14 тури бўйича мусобакалар давом этди.

Жами 300 комплект мукофотлар эгаларига топширилди.

Андижон вилояти жамоаси спартакиада голиби деб топилди. Иккинчи ўринни Тошкент вилояти жамоаси, учинчи ўринни эса Фарғона вилояти спортчилари эгалладилар.

Касб — ҳунар коллежлари ва академик лицей ўқувчиларининг «Баркамол авлод — 2005» учинчи спартакиадаси Тошкент вилоятида бўлиб ўтди.

24 — 29 май кунлари ўтказилган мусобақаларда икки мингдан ортиқ спортчи баскетбол, волейбол, кўл тўпи, енгил атлетика, бокс, стол тенниси, теннис, футбол, белбоғли кураш, кураш, шахмат, бадий гимнастика ва сузиш спорт турлари бўйича медалларни кўлга киритиш мақсадида б синашдилар.

Умумжамоа ҳисобида биринчи ўринни Андижон жамоаси, иккинчи ўринни Тошкент шаҳри спортчилари, учинчи ўринни эса ўйин эгалари — Тошкент вилояти спортчилари эгалладилар. Голиб жамоаларга Ўзбекистон Республикаси Президентининг совғалари «Дамас» автомашиналари топширилди.

Универсиадалар

Унда талабалар иштирок этадилар. Дастлабки мусобақалар 2000 йилда Наманганда, иккинчиси — 2002 йилда Бухорода, учинчиси — 2004 йилда Самарқандда бўлиб ўтди.

2002 йилда Наманган Универсиадасида 1717 нафар талаба волейбол, футбол, кураш, енгил атлетика, теннис, стол тенниси, шахмат бўйича мусобақалашдилар, 2002 йил Универсиадасида — Бухорода эса 2848 талаба иштирок этди.

«Кичик олимпиада» — Ўзбекистонда бу беллашув — ларни меҳр билан шундай атайдилар. Мазкур мусобақаларда ҳар икки йилда (2004 йилдан бошлаб эса ҳар уч йилда) ўтказилиб, улар 2000 йилда Сидней Олимпиадаси йилида ташкил этилди. Ўшанда Универсиаданинг гуллар шахри Наманган қабул қилган эди. Ўша мусобақаларда 1700

дан ортиқ талаба спортчилар иштирок этдилар. Улар спортнинг 9 тури бўйича медаллар учун б синашдилар.

2002 йилда қадимга бухорода бўлиб ўтган кейинги мусобакаларда иштирокчилар сони 2300 нафардан ўам ошиб кетди. Мусобақа дастурига спортнинг янги уч тури киритилди.

Учинчи Универсиада яна ҳам кенг миқёсли бўлди. Унда 2600 дан зиёд талаба — спортчи қатнашди. Уч юздан ортиқ тренер, ОАВ нинг 200 га яқин хизматчиси, минг — минглаб мухлисар меъмон бўлдилар. Шу йили мусобақа дастурига мини — футбол ва оғир атлетика киритилди.

Универсиадада 230 олтин, 230 кумуш ва 251 бронза медаль ўйналди. Умумжамоа ҳисобида биринчи ўрин «Тошкент — 1» жамоасига насиб этди. Унга қимматбаҳо совринлар — Ўзбекистон Президентининг совғаси «Дамас» автомашинаси, олитн медаль ва биринчи даражали диплом топширилди.

Иккинчи ва учинчи ўринларни мувофиқ равишда Самарқанд ва Наманган вилоятларининг талабалари эгалладилар. Таъкидлаб ўтиш жоизки, уларга ҳам худди шундай қимматбаҳо совғалар — Президент номидан «Дамас» автомашиналари, шунингдек, кумуш ва бронза медаллари ўамда иккинчи ва учинчи даражали дипломлар топширилди.

Мазкур ўйинлар энди анъанага айланиб, нафақат спортчи ёшлар кўриги бўлиб қолди, улар Ўзбекистоннинг тараққиёт сари ишонч билан босган одимлари ифодасидир.

Шуниси муҳимки, Универсиадалар талабаларни бирлаштиради, спортдаги дўстликни юзага келтиради, ҳамкорликнинг давом этишига, ўқишда ҳам муваф — фақитларга эришишга ёрдам беради. Бугунги талабалар эртага зиёлилар сафини тўлдириб, олий ўқув юртини тугатгач, жон диллари билан соғлом турмуш тарзини тарғиб қиладилар, Универсиада ғолиблари орасида Ўзбекистон спорти шухратини халқаро мусобакаларда химоя қилувчилар албатта топилади, дея умид қилиш мумкин.

Калит сўзлар: спорт ўйинлари, ҳаракатли, миллий ўйинлар, ўқувчи ёшларнинг «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада» мусобақалари.

Назорат саволлари:

1. Марказий Осиё халқларининг қандай спорт ўйинлари мусобақаларда қабул қилинган?

2. Шугулланувчи организмга спорт ва ҳаракатланувчи ўйинлар қандай таъсир қилади?

3. Ўқувчи ёшларнинг "Умид ниҳоллари", "Баркамол авлод" ва "Универсиада" мусобақалари ҳақида нималарни биласиз?

Адабиётлар:

Ахматов М.С. Медико-биологические основы организации физкультурно-оздоровительного движения в Республике Узбекистан. Журнал. Фан-спортга № 1, 2004. с. 41-44.

Айрапетьянц Л.Р., Годин М.А. Спортивные игры. - Т: Изд-во им. Ибн Сины. 1991. - 156 с.

Кошбахтиев И.А. Основы оздоровительной физкультуры молодежи.

Т.1994. 99-с.

Усмонходжаев Т.С., Хужаев Ф. 1001 ўйин. - Т.: Ибн Сино, 1990. - 352 б.

Усманходжаев Т.С., Мелиев Х. Миллий ҳаракатли ўйинлар. Т. - Ўқитувчи. 2000. - 191 б.

13-БОБ. ОРТТИРИЛГАН ИММУН ТАНҚИСЛИК СИНДРОМИ (ОИТС)

Орттирилган иммун танқислик синдроми (ОИТС) — иммунитет тизими функцияларининг инсон иммуно — танқислик вируси (ИИВ) билан зарарланилиши натижасида бузилиши кўринишларининг йиғиндисидир. ОИТС билан касалланган инсон юкумли касалликларга чидамлилигини йўкотади, имун тизими меъёрида бўлган инсонлар учун иневлония, замбуруғли касалликлар, шунингдек саратон касаллиги ҳеч қандай хавф уйғотмайди. Касаликка чалингач ҳеч қанча вақт ўтмай (баъзи ҳолларда анча вақтдан сўнг) ўлимга олиб келувчи клиник синдром ривожлана бошлайди.

ОИТС илк марта 1981 йилда, уни ИИВ келтириб чиқариши эса 1983 йилда аниқланган.

Ҳозирги кунда миждозлар саломатлигини асраш ва ҳаётини узайтириш имконини берувчи даволаш усуллари ишлаб чиқилган, аммо улар қиммат ва мукамал эмас. Бундан ташқари, ривожланаётган мамлакатларда яшаётган беморларнинг ҳаммаси ҳам бундай даволанишга қодир эмас. Унча қиммат бўлмаган вакцина бўлса муаммо ҳал бўлар эди. Аммо бундай вакцина йўқ ва ҳали бери топилмаса керак. Шунинг учун бундай хавфли касалликнинг тарқалиши олдини олишнинг асосий усули ҳаёт тарзини ўзгартириш бўлиб қолади.

13.1 ОИТС билан зарарланиш йўллари

Инсон қонига ИИВ тушгандагина ОИТС билан касалланиши мумкин. Касаллик билан зарарланишнинг кенг тарқалган йўли — ИИВ зарарланган инсон билан жинсий алоқага киришишдир; бунда вирус жинсий актларда кўпинча рўй берадиган кичик яралар орқали қонга ўтади. Гиёҳвандлар касал инсонлар фойдаланган шприц ва иғиналардан фодаланишлари оқибатда ушбу касаллик билан зарарланишлари мумкин. ИИВ болага касал онадан

ҳомиладорлик, туғилиши ёки она сути орқали юқиши мумкин. 25–30% болалар ОИТС билан касал онадан зарарланиб туғилсалар ҳам, бу болаларнинг касаллик билан зарарланишининг 90 % ини ташкил этади.

ОИТС билан тиббий ходимларнинг шприцлар билан эмлаётганларида, очик яраларга кўз, бурун шиллик қатламларига беҳосдан зарарланган қон сачраб кетиши натижасида зарарланиши ҳолатлари ҳам кузатилган. АҚШ да тиш шифокори 6 та мижозни ОИТС билан зарарлагани маълум.

ОИТС билан турмушда, мактабда, дўконда, ишда зарарланиш ҳолатлари тасдиқланмаган. Чунки ОИТС вируси атроф муҳитда тез ҳалок бўлади. Шунинг учун касал кишининг қуриб қолган қони ва бошқа ажратмалари хавфли эмас. Шу сабабли ўпишишлар ҳам ҳеч қандай хавф туғдирмайди. Бундан ташқари, инсон сўлагида лимфа – цитларнинг танқислиги вируси билан зарарланишига қаршилик қилувчи оксил топилган. Бегоналарнинг устаралари, тиш чўткалари билан фойдаланганда ҳам (чунки бунда тери тирналиши ва кичик яралар ҳосил бўлиши мумкин) ОИТС билан зарарланиши хавфи мавжуд.

Қон сўровчи ҳашоратлар (ОИТС кенг тарқалган жойда ҳам) орқали зарарланиши хавфининг йўқлиги ҳам тадқиқотлар натижасида исбот қилинган.

Ҳашорат организмда вирус узоқ яшамайди ва кўпаймайди, шу саббли ҳашорат вируси бошқа организмга узотолмайди.

ОИТС нинг тарқалиши.

1996 йилда АҚШ, Франция, Буюк Британия ва ривожланган давлатларда ОИТС дан ўлганлар сони камая бошланганлиги қайд этилган бўлсада ОИТС эпидемияси тобора кенг қулоч ёймоқда. Бу ривожланаётган мамлакатларда касалликнинг ўсиши ва даволаниши воситаларининг йўқлиги билан боғлиқ. UNAIDS, БМТ махсус дастури маълумоларига кўра 1980 йил бошидан бери 40 млн дан ортиқ киши ИИВ билан захарланган, уларнинг деярли 12 млн киши ОИТС дан ҳалок бўлди. 1997

йилнинг ўзида ИИВ билан 6 млн киши зарарланишди (бу кунига 16 минг киши демакдир), ОИТС дан 2,3 млн киши (шулардан 460 минг бола) вафот этди.

Дастлаб ОИТС гомосексуалистлар, гемофилия ва даволаш учун қон препаратларидан фойдаланиладиган касалликлар билан оғриган беморлар ўртасида қайд этилди. Кейинчалик у фоҳишабозлик ва жинсий алоқанинг ноанъанавий шакллари натижасида жамиятнинг бошқа қатламларига тарқалди. Ҳозирги вақтда 50 % зарарланиш гомосексуализм натижасида, 26 % — вена орқали турли препаратларни юбориш натижасида қайд этилмоқда.

ИИВ билан зарарланиш ҳар доим ҳам ОИТС касаллигини келтириб чиқармайди. Инсон 10 йилдан ортиқ вақт давомида ИИВ билан зарарланган бўлиши, лекин касаллик симптомлари ўзини кўрсатмаслиги мумкин. 1996 йилда 22,6 млн киши ИИВ билан зарарланган бўлиб, шулардан 21,8 млн киши ОИТС билан касалланган, 830 минг кишида эса касаллик аломатлари сезилмаган.

1981 йилдан 1996 йилгача ОИТС билан оғриган беморларнинг 46 % европа ирқига, 35 % — негроид ирқига мансуб, 18 % — лотин америкалик, 1% — осийликлардир. Болалар касаллар умумий сонининг 1 % ни ташкил этган. ОИТС билан касалланган ўртасида аёллар ва болалар сони тобора ошиб бормоқда. ОИТС билан касалланганлар ва ИИВ ташувчилар сони қитъаларда нотекис тарқалган. Уларнинг кўпчилиги Африкада яшашади, Австралия ва Янги Зеландияда касаллик кам қайд қилинган.

13.2. Инсон иммун танқислик вируси

ОИТС ни келтириб чиқарувчи вируслар касаллик қайд қилингандан 3 йил кейин аниқланган. ИИВ нинг икки штамми мавжуд. ИИВ—1 штамми АҚШ да, Европада ва Марказий африкада тарқалган. ИИВ—1 га ўхшаб кетувчи ИИВ—2 штамми Ғафрбий Африкада топишган. Америкада ИИВ—2 нинг 64 ҳолати қайд этилган. Инсон иммун танқислик вируси ретровируслар оиласига киради. Вирус

ичида иккита бир ўил РНК занжири бор, уларнинг иккаласи ҳам таркибида ИИВ иноми, шунингдек айрим структуравий оксиллар ва ферментлар (тескари транскриптаза, ёки ревертаза, интеграза ва протеаза) мавжуд. Вирион юзасида $\text{p}120$ оксили молекулалари бор бўлиб, улар хужайраларнинг ташқи рецепторлари билан боғланиш қобилиятига эга. Исталган хужайра ИИВ нишонига айланиши мумкин, аммо инсоннинг Т-лимфоцитлари кўпроқ хавф остида.

ИИВ-1 ва ИИВ-2 вирион усти оксиллари тузилиши билан фарқ қилади.

1984 йилда ИИВ инсон хужайраларига СД 4 рецепторли оксил билан боғланиб кириши исбот қилинган. Бу оксил Т-хелпер (улар СД 4 лимфоцитлари, деб ҳам аталади) лар, деб аталувчи лимфоцитларнинг ташқи хужайравий мембраналарида бўлади. Аммо зарарланиш учун бунинг етарли эмаслиги ўрнатилди. Ҳеч бўлмаганда битта фақат инсон танасида учролвчи, хали ўрнатилмаган омил (ко-рецептор) зарур. Ундан ташқари, ИИВ устки оксиллар билан боғланиши ва хужайранинг зарарланишига ёрдам берувчи янги рецептор—оксиллар топилмоқда.

Зарарланиш жараёни бир неча босқичдан иборат. Хужайра мембраналари ва вирион бирлашгач, вирион ичидаги модда хужайра ичига ўтади. Кейин вирусли ревертаза вирусли РНК даг матрица сифатида фойдаланиб шунга мос икки спиралли ДНК фрагментини синтезлайди ва хужайра иномига ўрнашиб провирусни ҳосил қилади. ИИВ ёки бошқа антигенлар билан фаоллаштирилган провирусли лимфоцит кўпая бошлайди ва ИИВ нинг кўплаб нусхаларини яратади.

ИИВ нинг кўпайиш тезлиги жуда катта—зарарланган инсон танасида кунига 10 млрд янги вирионлар ҳосил бўлади. Улар янги лимфоцитларни зарарлайдилар ва вируснинг репликация цикли такрорланади. Вируснинг жадал кўпайиши натижасида СД 4 лимфоцитлар нобуд бўлади. Иммун тизими Т-лимфоцитларни кўп ишлаб

чиққани билан, уларнинг қондаги қиймати кескин камайиб боради.

Бунда бутун иммун тизим иши бузилади, натижада инсон турли инфекцияларга нисбатан қарши курашув — чанлигини йўқотади ва у саратон касалига йўлиқиши мумкин.

13.3. ОИТС диагностикаси

1985 йилда қон банкаларида Роберт Галло ишлаб чиққан биринчи ОИТС тестлари ўтказила бошланди. Ушбу тест қонда ИИВ антитаначаларини топишга асосланган. Аммо зарарлангандан сўнг 4 — 8 ҳафта ичида бу тест салбий жавоб беради, чунки антиганачалар ишлаб чиқиш учун иммун тизимига вақт керак.

1996 йилда қонда вирус ишлаб чиққан оқсиллар — антигенларни топишга асосланган тестдан фойдаланила бошланиб, бу тест касаликни бошланғич стадиясида аниқлаш имконини берди. Ҳар йили АҚШ да 50 млн қон пробалари ушбу тестдан ўтади.

Атлантадаги (АҚШ) ОИТС ни ўрганиш марказида ОИТС ташҳиси учун меъёрлар ишлаб чиқилган: 1 мм қонида СД4 лимфоцитлари даражаси 200 хужайрадан ошмаган инсон ИИВ билан зарарланган ҳисобланади.

1996 йил бошидан клиникада 1 мл қон плазмасида вирусли РНК нусхалари сонини аниқлашга асосланган ИИВ тестлари қўлланила бошланди.

Ҳар бир вирион таркибида РНК нинг икки нусха мавжудлиги сабабли қонда вируслар титри РНК титрларидан икки марта кам. ИИВ билан зарарланган инсоннинг тақдири унинг қонида вирусли РНК титрларига боғлиқ. Масалан, РНК да титрлар 30 000 дан ортик бўлса, зарарланганларнинг 70 % 6 йил ичида халок бўладилар, титр аниқлангандан сўнг ҳаётнинг давомийлиги ўртача 4,4 йилни ташкил этади.

Титрлар сони 500 бўлса ҳаёт давомийлиги титр аниқлангандан сўнг 10 йилдан ошмаган, дастлабки йилларда эса 1% беморлар ҳаётдан қўз юмган.

Ўозирги вақтда ИИВ РНК титрини у 200 дан ошиқ бўлганда, 50 дан кам бўлганда аниқлаш усуллари ишлаб чиқилган. Бемор конида вируслар концентрациясини аниқ ўлчаш даволаш усулини танлаш ва унинг самарадорлигини аниқлашда жуда муҳим аҳамиятга эга.

Касалликнинг ривожланиши

ОИТС касаллигининг ривожланиши бир неча босқичга эга ва у ИИВ титри ва ИИВ га антигачалар сони билан аниқланади. Иккинчи усул айниқса, кечки бос — қичларда, иммунитет деярли йўқ бўлганда, унчалик аниқлик касб этмайди.

Касалликнинг биринчи босқичи ўткир, деб аталади ва бу босқичда касаллик ўта юқумли бўлади. Зарарлангандан 3 ҳафта ўтгач кўпчилик инсонларда ноаниқ симптомлар (ваража, бош оғриғи, тери тошмалари, лимфа безларининг катталашуви, дискомфорт ҳиси) пайдо бўла бошлайди. Бу даврда қонда вируслар концентрацияси жуда баланд бўлиб, у бутун танага тарқалади. СД4 лимфоцитларининг сони кескин камайиб кетади, ИИВ титри эса тобора ошиб боради. 1—3 ҳафтадан кейин бу симптомлар тобора йўқола бошлайди. Бу вақтга келиб иммун тизим касалликни назорат остига олади: СД 4 ҳужайралари Т—лимфоцитларни (СД8 ёки Т—киллерлар) стимуляция қилади ва улар зарарланган ҳужайраларни қира бошлайдилар. Бундан ташқари кўп сонли ИИВ антигачалари ҳосил бўла бошлайди.

Ўткир босқич сўнгида фаол иммун реакция СД4 лимфоцитларининг кўпайишида организмга ёрдам беради. Бу эса инфекция билан кейинчалик курашда жуда муҳим. Бундан ташқари, СД4 ҳужайралари буткул йўқ бўлса иммун тизим уларни тиклай олмайд (ҳатто ИИВ танадан буткул ҳайдалса ҳам).

Ўткир боскичдан сўнг бессимтом ёки сурункали давр бошланиб у 10 йил ва ундан ошмиқ вақт давом этиши мумкин. Бу даврда зарарланган инсонлар ўзларини яхши ҳис қиладилар, қонда СД4 лимфоцитлари даражаси унча баланд бўлмаса ҳам меъёрга эга. Қонда ИИВ таркиби маълум даражада стабиллашади (касалликнинг кейинги ривожланиши шунга боғлиқ). Бунда вирус пассив ҳолатга ўтмайди, балки фаол қўнайиб иммун тизимни емира бошлайди. Беморларнинг «яхши» ҳолати иммун тизимнинг СД4 лимфоцитларини қўлаб ишлаб чиқаётгани, шунинг учун қонда уларнинг маъжудлиги бошқа патогенлар билан курашиш учун етарлилиги билан тушунтирилади.

Вирус билан тинимсиз курашаётган иммун тизим тобора қолдан тояди ва ниҳоят, қонда СД4 лимфоцитларининг сони борган сари камайиб боради. Қачонки 1 мм қонда уларнинг сони 200 га етса ИИВ ташувчилар ОИТС билан оғриган беморга айланадилар. Ушбу эрта симптоматик босқич бир неча ойдан бир неча йилгача давом этиши мумкин. Бу даврда, одатда, ҳамроҳ касалликлар ривожлана бошлайди (бу касалликлар соғлом одамлар учун ҳеч қандай хавф туғдирмайди).

1 мм қонда СД 4 лимфоцитлар 100 хужайрадан паст бўлса кечки симптоматик босқич бошланиб, иммун тизимининг катта зарарланганлиги ва оғир ҳолат билан характерланади. Ушбу босқич бир неча ойдан бир неча йилгача давом этиши мумкин. Беморнинг вазни кескин камайиб кетади, доимий чарқокни ҳис этади, унинг иммун тизими деярли ишламайди. Бир оз вақтдан сўнг касаллик сўнгги босқичга ўтади, бунда СД4 лимфоцитлар сони 1мм қонда 50 ни ташкил этади. Бу босқич 1—2 йил давом этади ва бемор ОИТС га ҳамроҳ юқумли касалликлардан ёки саратон (рак) дан нобуд бўлади.

Касалликнинг ривожланиши беморларнинг индии — видуал хусусиятларига боғлиқ. Масалан, ҳамроҳ касалликлар СД4 лимфоцитлар даражаси 200 дан ошмиқ бўлганда ўам билиниши мумкин — бунда юқумли касалликнинг кечиши ОИТС ташхисини қўйиш учун етарли бўлади. Махсус

дарозлашмиган беморлар 10—11 йил ичида, баъзан 1 йилдан сунг вафот этишлари мумкин. ИИВ билан зарарланларнинг 4—7 % қонида эса СД4 лимфоцитлари метёрий даражада 8 ниданча сақланиб, бемор 20 йил ҳаёт кечириши мумкин.

13.4. ОИТС га ҳамроҳ касалликлар

ОИТС билан оғриган беморлар айнан ИИВ билан зарарланганликлари учун эмас, балки ҳамроҳ касалликлардан вафот этадилар. Чунки бемор организми касалликларга қарши кураша олмайди (касаллик кўзга—тувчилар танада шунингдек, атроф—мухитда бисёр бўлади). Ҳозирги вақтда шундай касалликларнинг 25 таси маълум. Ушбу касалликларнинг исталган биттаси симптомлари билинса инсоннинг ОИТС га чалинганлиги ҳақида шубҳа қилинади.

ОИТС га *Pneumocystis carinii* замбуруғи кўзготадиган пневмония, бактериал пневмония, сил касалликлари ҳамроҳ бўлиши мумкин. Эрта симптоматик босқичда замбуруғли ва бактериал инфекциялар менингит (ОИТС га чалинганларнинг 13 % касалланади) ва бошқа касалликларни кўзга—тиши мумкин. Кечки симптоматик босқичда *Micobacterium avium* бактерияси безгак, анемия, ич кетиши касалликларини кўзгайди, бемор вазнини кескин йўқотади, баъзан асаб тизими ҳам ишдан чиқади.

ОИТС га чалинган беморлар орасида герпес гуруҳи вируслари кўзгайдиган касалликлар кенг тарқалган. Масалан, цитомегаловирус кўзни зарарлайди ва инсон кўр бўлиб қолиши мумкин. Шу гуруҳга мансуб бошқа вирус қон ҳужайраларига зарар етказади. Кўп беморларда саратон касалликлари ривожланади (қонда В—ўужайралар лимфомаси, қон томирлари саратони). Аввал терида сиёўранг кўринишдаги тошмалар пайдо бўлади ва ичга уради—бемор оламдан кўз юмади.

13.5. Даволаш

Ҳозирча ОИТС га қарши 100 % самарали вакцина ёки дори йўқ, чунки дори препаратларининг кўпчилиги салбий қўшимча таъсирга эга ва самараси кам.

ОИТС ни даволашга икки хил ёндашув қайд этилган: ген терапияси ва вакцинанинг яратилиши.

Ген терапияси соҳасида tat ва rev генларини инактивация қилувчи ДНК ни қўллаш умидли натижалар кўрсатди (tat ва rev генлари вирусли оксилларнинг ҳосил бўлиши учун зарур оксиллар синтезини назорат қиладилар).

Олимлар ИИВ тўғрисида қанчалик кўп маълумотга эга бўлмасинлар самарали вакцинани яратиш ҳали ҳам энг катта муаммо бўлиб қолмоқда. Чунки бошқа вируслардан фарқли ўларок, организмнинг имун реакцияси ИИВ ни йўқ қилмайди, шунинг учун вакцинага қандай имун жавоб берилиши маълум эмас. Бундан ташқари ИИВ ҳолатида беморларга бсизлантирилган ёки ҳатто ўлдирилган вирусларнинг киритилиши хавфсиз эмас. ИИВ га қарши вакцина вирусли антигенларга қарши анти таначалар титрини нафақат кўпайтириши, балки иммун химоянинг барча воситаларини стимуляция қилиши керак. Бу вази—фани бажаришнинг ҳозирча иложи йўқ, чунки инсон иммун тизими қандай ишлаши ҳақида тўлиқ маълумот йўқ.

ОИТС га қарши 100% самарали вакцина ёки дори ҳозирча йўқ, аммо касалликнинг тарқалиши ва зарарланишининг олдини олиш усуллари тарғиб қилиш катта ёрдам беради. Гиёҳвандлар орасида бир марталик шприц ва игналарнинг тарқатилиши кон препаратларининг ОИТС га текширилиши зарарланиши хавфини анча камйтиради.

Кўпчилик инсонлар зарарланишдан ўзларини буткул химояланган деб ҳисоблайдилар, чунки унинг тарқалиш йўллари яхши биладилар. Аммо бундай ишончга тўлиқ асос йўқ.

Калит сўзлар: ОИТС — орттирилган иммунитет танқислиги синдроми, инсоннинг иммунитет танқислиги вируси.

Назорат саволлари:

1. ОИТС касаллиги қандай йўллар билан юқади?
2. Инсоннинг иммунитет танқислиги вируси ҳақида сўзланг.

3. ОИТС қандай аниқланади?
4. ОИТС қандай касалликларини келтириб чиқаради?

5. ОИТС ни даволайдиган қандай услублар мавжуд?

Адабиётлар:

1. Адлер М. Азбука СПИДа; Мир, 1991 йил
2. Бойко А.Ф. Не ждите первого звонка! — М, ФиС, 1990, — 208 с.

3. Верник Б.И., Волянский Ю.А., Марчук Л.М. Синдром приобретенного иммунодефицита. Возможные механизмы взаимодействия вируса иммунодефицита человека с ошибками организма: Харьков, 1988.

4. Кузнецов В.П. Система интерферона при ВИЧ-инфекции. Вопросы вирусологии. 1991, т.36 №2, с.9296

14-БОБ. САЛОМАТЛИК КУШАНДАЛАРИ (ЧЕКИШ, ИЧКИЛИКБОЗЛИК, ГИЁХВАНДЛИК)

14.1. Гиёхванд модда нима?

Гиёхванд модда шундай моддаки, уни бир маротаба қўлаганда жалб этувчи рухий ҳолатни юзага келтиради, мунтазам истеъмол қилинганда эса жисмоний ҳамда рухий боғланиб қолишни пайдо қилади. Рус тилидаги “наркотик” сўзининг тиббий маъноси — жарроҳлик операциялари вақтида заур бўлган наркоз учун махсус модда — умум қўлланувчи — лаззат олиш воситаси деган маънога мос келмайди. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти ўзининг жиддий ижтимоий хавфлилиги ва шахсининг саломатлигига етказадиган зараридан келиб чиқиб, гиёхванд моддалар сирасига турли препаратларни киритади.

Гиёхвандлик дегани нима?

Гиёхвандлик у ёки бу гиёхванд ёки гиёхванд мод — дани суистеъмол қилиш (ўзи ва атрофидаги кишиларга зарар келтириб қўллаш) натижасида юзага келадиган касалликдир. Гиёхвандлик — кенг камровли, жисмоний соғломликка, ички дунёга, бошқа кишилар билан, ҳуқуқий қонунлар билан муносабатларга, шахс — яшаш тарзига ўз таъсирини кўрсатадиган касаллик ҳисобланади. Гиёхвандлик кўчасига кирган одам аста — секин ўзининг барча маънавий ҳислатларини йўқотади, рухий жиҳатдан қисман ёки тўла ҳастага айланади, дўстлари, кейин эса оиласидан айрилади; ҳеч қандай касбни эгаллай олмайди ёки илгари эгаллаганини унутади; инсиз яшаш учун маблағсиз қолади; жиноятчилар сафига жалб қилинади; ўзи ва атро — фидагиларга бир дунё кулфатлар олиб келади. Бу касалликнинг энг даҳшатли томони шундаки, усмирларнинг ўзигина эмас уларнинг яқинлари ҳам бола гиёхванд моддани шунчаки атиб кўрган, бу шўхлик қилгангина эмас, балки энди уни мунтазам истеъмол қилмаса бўлмаслигини,

унга боғланиб қолганлигини жуда кеч англайдилар. Ўсмир ёки йигит организмнинг ўзига хос жисмоний хусу — сиятлари гиёванд модданинг тури ва сифатига қараб, унга ўрганиб қолиш бир марта қабул қилгандан кейин ҳам ёки "шўхлик қилиш" бошланганидан 2—3 ойдан кейин ҳам юзага келиши мумкин.

Гиёхвандлар кимлар?

Сўзлашув тилида "гиёхванд" сўзи остида гиёхванд моддаларни қабул қилувчи киши тушунилади, хусусан, наркологияда русча "наркоман" сўзи қўлланилмайди. Тиббиёт ҳуқуқшунослик эмас шифокорлар эса кораловчи эмас. Шунинг учун киши қандай касаллик билан оғримасин, шифокор учун у ёрдамга, эътиборга, ўз муаммоларини тушунишларига муҳтож бўлган бемордир. Касаллик туфайли бўлган муаммоларини шифокор беморларга ташхис қўяди лекин ҳукм чиқармайди, бу турли сабабларнинг юзага келишига сабаб бўлмайди. Алкоголга боғланиб қолган бўлса — алкоголизм билан касалланган. Гиёхванд моддага боғланиб қолган бўлса — гиёхвандлик билан касалланган. Гиёхванднинг ҳаёти жуда оғир ҳар қандай хурсандчиликдан маҳрум. У ўзини ҳаётдаги ўз ўрнини топа олмаган омадсизлар муҳитига тушиб қолган. Бундай муҳитда инсоний қадр — қиммат, бир — бирини тушуниш, дўстлик, ҳурмат, ўзаро ёрдам ҳеч қандай аҳамиятга эга эмас.

Алкоголга боғланиб қолган бўлса — алкоголизм билан касалланган. Гиёхванд моддага боғланиб қолган бўлса — гиёхвандлик билан касалланган. Гиёхванднинг ҳаёти жуда оғир ҳар қандай хурсандчиликдан маҳрум. У ўзини, ҳаётдаги ўз ўрнини топа олмаган омадсизлар муҳитига тушиб қолган. Бундай муҳитда инсоний қадр — қиммат, бир — бирини тушуниш, дўстлик, ҳурмат, ўзаро ёрдам ҳеч қандай аҳамиятга эга эмас! Агар кишининг қўлида гиёхванд моддалар ёки уларни сотиб олиш учун пули бўлсагина, буларга ҳаққи бор. Шунинг учун у доимо таваккал қилишга,

фирибгарлик килишга, қариндош — уруғларидан пул сўраш ёхуд ўғирлашга мажбур, мақсад — гиёҳванд модда бўлмаганда юзага келадиган азоб — уқубатларга йўл қўймаслик. Шу туфайли у қонунга қарши боради ва ҳатто жиноятлар содир этади. Шахсий ҳаёт учун вақт қолмайди. Гиёҳванд моддаларни истеъмол қилиш оқибатида унинг саломатлиги тобора ёмонлашиб боради вақт ўтган сайин у буни блироқ сеза боради. Айни вақтда унинг оиласи (агар бўлса) ва дўстлари (агар улар гиёҳванд бўлмасалар), одатда, уни бу ҳалокатли одати исканжасидан қутқариб олиш барча чораларни кўрадилар, гиёҳванд моддаларни қабул қилишни тўхташи учун унга таъсир ўтказмоқчи бўладилар. Гиёҳванд икки ўт орасида қолади — бу томондан касаллик ўз талабларини қўяди, иккинчи томондан эса брин — кетин дўстларидан айрилади, оиласи билан муносабати ёмонлашади.

Агар гиёҳванд шундай моддаларни томир ичига юборса, у 5—10 йил яшаши мумкин. шу вақтнинг 90% и мобайнида у касалликларга чалинади, деволанади, ёр дўстларидан айрилади, инсонийлик қиёфасини йўқотади. Лекин ҳар доим гиёҳванд моддалар учун пули бўлган, уларни оз — оздан қабул қилиб юрадиган, ўз саломатлигини ҳалокат ёқасига боргунча даволаниб турадиган гиёҳвандлар учунгина кўрсатилган муддат тўғри келади. Кейинги пайтларда пайдо бўлган синтетик гиёҳванд препаратлар — крэк, экстазм ва бошқа кўпгина турлар ёки илгаридан маълум бўлган ЛСД гиёҳванднинг ҳаётига у билан тани — шганидан 7—8 ой ўтгандаёқ чек қўяди.

14.2 Гиёҳвандларнинг ўлимига нималар сабаб бўлади?

1. Жароҳатлар — эҳтиётсизлик туфайли, йўл ҳоди — саларида; гиёҳвандлар кўп учрайдиган “разборкалар” да.

2. Қон йўқотиш туфайли ҳалок бўлиш — агар гиёҳванд қон томирига препарат юбориш пайтида уни кесиб юборган бўлса.

3. Гиёҳванд ўз организми бардош бера олади — ганидан кўпроқ дозадаги гиёҳванд моддани қабул қилса.

4. Сифатсиз гиёҳванд моддалардан заҳарланиш.

5. Касалликлар — қоннинг йирингли заҳарланини; зотилжам; сурункали жигар етишмовчилигига. Жигар фақат алкоғолли ичимликлар истеъмол қилиш натижа — сидагина эмас, организмнинг ҳар қандай заҳарланиши туфайли ҳам каттик зарарланиши мумкин.

6. Жинойтқорона муносабатларга жалб қилин — ганлик юкори даражаси

7. Мастлик ҳолатидаги эътиборсизлик ва енгил — таклик.

8. Инъекция вақтида озодалик ва стериллик қоидаларига риоя қилмаслик.

9. ОИТС.

Ўсмир ёшида, шахс шаклланиб келаётган даврда бола ўз имкониятларини синаб кўради. У ҳамма нарсани ўзи ўис қилиб, бошидан ўтказиши керак. Бу давр ўсмирнинг маънавий ҳамда жисмоний б — кувватига катта талаблар қўяди. Шунинг учун ўам, агар ўсмирнинг гиёҳванд модда топиш имконияти бўлса, унинг таъсирини ўзида синаб кўриш эҳтимоли катта. Агар ўсмир маънавий жиҳатдан етилмаган, бўйсинувчан бўлса (гиёҳвандликка олиб келадиган, бошқа сабабларни биз қуйида санаб ўтамиз), у гиёҳванд моддани бирор обрўлироқ ёки хатто ўзи ҳайикадиган блироқ дўстининг қистови билан такроран қабул қилиши мумкин.

Гиёҳвандликка ўхшаш бошқа касалликлар ҳам бор — бу алкоғолизм каби дахшатли касалликни келтириб чиқарувчи алкоғол — этиль спиртига ўхшаш моддаларни, никатинга ўрганишни пайдо қилувчи тамакини, расман гиёҳванд моддалар рўйхатига киритилмаган, аммо жисмоний ҳамда руҳий боғланиб қолишга — токсикоманияга олиб келадиган моддаларни суистеъмол қилишдир.

Нарколог шифокор гиёҳвандлик касаллигига йўлиққан кишини даволашга киришишдан аввал, биринчи навбатда, унинг таржимаи ҳоли ва касаллигининг ривож —

ланиш тарихи (анамнези) гиёҳвандликка учрамаган кишиларнинг тарихидан нимаси билан фаркланишини аниқлашга ҳаракат қилади. Одатда, куйидаги хусу—сиятлардан бири ёки бир нечтасининг маъжудлиги маълум бўлади:

1. Бош миясининг чайқалиши, айниқса, бир неча марта.

2. Ҳомиладорлик вақтидаги ўзгаришлар, яъни яққол кўзга ташланадиган бошқоронғилик—токсикоз белгилари, онанинг ҳомиладорлик вақтида бошидан кечирган юкумли ёки оғир сурункали касалликлари.

3. Онанинг ҳомиладорлик вақтида алкоголь истеъмол қилиши.

4. Болалиқда оғир ўтган ёки сурункали касалликлар, жумладан, шамоллашлар. Тез—тез ангина бўлиш.

5. Рухий касалликлар. Беморнинг яқин киши—ларидан бири ёмон феъл атвори ёки умум қабул қилинган ахлоқ қоидаларини тез—тез бузиши.

6. Беморнинг яқин қариндошларидан бирор—тасининг алкоголизм билан касалланганлиги (тинимсиз ичиб маст бўлиш) ёки гиёҳвандлиги.

7. Беморнинг болалиқдан (12—13 ёшдан) алкоголь истеъмол қила бошланганлиги.

8. Беморнинг учувчан, гиёҳванд моддалар каби таъсир қилувчи моддалар—бензин, эритувчилар, "Момент" елими ва бошқаларни суистеъмол қилиши.

9. Бемор феълини туғма бекарорлиги.

Юқорида санаб санаб ўтилган хусусиятлардан бирортасига эга бўлмаган кишилар ўам гиёҳвандлик мод—даларига ружу қўйиши мумкин. Бунга турли ижтимоий—рухий омиллар сабаб бўла олади:

—ўқишда ва ишда ўзини кўрсата олмаслик, яъни жамиятда ўз ўрнини топишга интилишнинг муваф—фақиятсизликка учраши. Отанинг алкоголизи ўсмирга оилада ўта қаттиқ қўл муносабатда бўлиш ўз келажагига нисбатан қўйилган хаддан ортиқ юқори талабларнинг бажариш имкониятининг йўқлиги. Ота—онанинг доимий

узро иддияглари. Она томонидан бли хиссиёт билан ўсмирнинг рад этилиши. Бу онанинг рухий ёки асаб касалликлари билан боғлиқ равишда ҳақиқий рад этиш бўлиши ҳам мумкин. Агар онанинг "дилдан" суҳбат қилишга вақти бўлмаса, ёки оилада бундай суҳбатлашиш қабул қилинмаган бўлса, ўсмирга бу рад этиш бўлиб туюлиши ҳам мумкин. Ўсмирнинг ижтимоий мақомини кескин ўзгартириб юборган "оилавий инқироз". Онанинг алкоголизи. Ота—она ёки оиланинг бошқа аъзолари томонидан ортикча ғамхўрлик кўрсатилишига қарши исён. "Қийин" ўсмирлар учун мўлжалланган махсус интернатга жойлаштириш. Жисмоний нуқсон туфайли тенгдошлар томонидан рад этилиши. Бли хиссиёт орқали қаттиқ боғланиб қолган кишисидан айрилиш. Оила таркибидаги ўзгаришлар. Оила учун намуна ролдан ажралиш. Оиладан турли фожеали воқеалар (ота—оналардан бирининг хиёнаткорлиги, опа—синглиси ёғуд ака—укасининг номусига тегилиши). Боқиб олинганлик сирининг ошкор бўлиши. Жинсий хасталиклар туфайли (жинсий заифлик, гомосексуализм) изтиробга тушиш. Оила аъзолари орасида гиёҳвандларнинг мавжудлиги. Зерикиш, бекорчилик, ҳеч қандай машғулотнинг йўқлиги.

Нима учун айнан ёшлар кўпроқ гиёҳвандларга айланадилар? Бунга ўсаётган организмнинг физиологик ва рухий хусусиятлари сабаб бўлиши мумкин. Шунингдек, ўсмирлик ёшининг ижтимоий рухий хусусиятлари. Жисмоний етилиш, жинсий ривожланиш, пубертатлик даври туфайли организмда нейроэндокрин ўзгаришларнинг кескинлашуви ўсмирларда эрта гиёҳвандлик, алкоголизм ва токсикоманияга олиб келувчи турли тажрибаларни ўтказиб кўриш истагини пайдо қилади. Ўсмирлик даврида, жинсий етилиш пайтида хулқ—атвор ўаётнинг шу босқичига хос эркинлик ва жинсий майлнинг тезкор шаклланиши билан белгиланади. Бундай ўсмирларга табиий тарзда хос бўлган ўзгаришлар гиёҳвандликнинг юзага келишига ёрдам берувчи омил бўлиб қолиши мумкин. Аммо ўсмирлик даврининг хобби каби омиллари ҳам борки, улар бола

атрофидаги катталар ва жамоатчиликнинг ақл билан иш тутиши оқибатида ёмон одатларга барқарорликни оширади.

Замонавий ўсмирлар маданияти гиёхвандликка қизиқишни байтириб қўя оладими? Албатта, фақат ўсмир (муҳитига хос, алоҳида маданияти мавжуд). Ўсмирлар маданиятига эрганиш ўз-ўзидан гиёхванд моддаларни суистеъмол қилишга олиб келмайди. Инсониятнинг таракқиёти қатъий қабул қилинган, асрлар давомида сараланган қоидалар ва анъаналарни енги яна ҳам илдамроқ қоида ва анъаналар фойдасига инкор этиб келишидан иборат. Тўла шаклланган катта ёшли киши одатда анъанани инкор қилиб, қандайдир, енгилликни синаб кўришга уринмайди. Айнан ёшлар маданиятини янгиловчидир. Қўпинча, катталар омонидан ўсмирлар маданияти — кадриятларнинг алоҳида тизими ва шартлари, кийимлари, мусиқа ва рақслари алоҳида, ўзига хос тили, ўзини тутуш йўсини ва имо — ишораларининг қабул қилинмаслиги, уларнинг кескин ва қўполлик билан танқид остига олиниши эркинлик реакциясининг пайдо бўлишига олиб келади. Эўтимол, ота — оналар фарзандлари учун ташвишланиб, айнан сўзлашиш ва кийиниш ёки бошқача мусиқа тинглаш истагида гиёхвандликка қизиқиш сабабларини илғаб олсалар керак. Лекин бу мутлақо нотўғри. Ўсмирнинг ўз ғоясини амалга ошириш чун ижтимоий имкониятларга эга эмаслиги (касби, ҳаётдаги муайян ўрнинг йўқлиги) эркинлик реакциясини яқин тевақадаги кишилар — бевосита ота — она, тарбиячи ва устозлар томонга йўналтиради, умуман катта авлодга, ниҳоят таркатади. Бу ҳолатда, яъни эркинлик реакцияси тенгдошлар билан гуруҳларга бирлашиш реакцияси билан уйғунашганда, ахлоқ ёшлар исёни даражасига етиб, жамиятга қарши тус олиши мумкин. "Эркинлик билан заҳарланиш" деб аталган алоҳида ахлоқ шакли эркинлик реакциясининг кескин — лашган тарзда намоён бўлиши саналади. Ўсмирнинг қатъий тартибга солинган ҳаёти бирдан тўла эркинлик билан, доимий ғамхўрлик остидаги ҳаёт эса мустақиллик билан алмашинса, бу ҳақиқий "Эркинлик билан заҳарланиш"

бўлади. Бундай вазият ота — она ажрашганда, улардан бири сафарга кетганда, иккинчиси уззу — кун ишда бўлса, мактабни тугатгач юзага келади. Бунда айнан илгари рухсат этилмаган нарсалар ўзига жалб қилади. Чекиш, ичиш, гиёхванд моддалар истеъмол қилиш бошланади. "Эркинлик билан заҳарланиш", айникса, "дастлабки кидирув гиёхвандлиги" учун кулай шароит ҳисобланади. Кўпинча аввал алкологоль ва тамаки танланади. Лекин гиёхванд моддани топиш осон бўлган жамиятда биринчи бўлиб шундай моддаларни танлаб оладилар. Сиз эътироз билдириб, "экстази"ни факат дискотекаларда истеъмол қилишларини, бу препарат дискотекалар туфайлигина пайдо бўлганлигини эслатишингиз мумкин. Бирок бунда ҳам сиз хато қиласиз. Ўсмирларнинг рақс тушиш истаги айбдор эмас, ўз дахшатли моли учун бозор кидирган гиёхвандлик моддаларининг савдогарлари ўсмирлар руҳи — яти ва маданиятидан фойдаланиб, гиёхванд моддаларини ёш муҳитига олиб кирадилар. Айтиш керакки, бу савдогарларнинг ўзлари камдан — кам ҳолларда гиёхванд — ликка мубтало бўладилар. Улар бу моддалар қандай мудҳиш оқибатларга олиб келишини яхши биладилар, шунинг учун бу балодан ўзларини тортиб, ўзгалар саломатлигидан пул ясашда давом этадилар. Ўсмир руҳиятига хос бўлган гуруҳлашиш реакцияси ва эркинлик реакцияси бли ҳиссиётларни фаоллик билан излашга ёрдам беради. Гиёхвандлик моддаларини сотиш илинжида юрганлар яқин атрофда бўлса, бу реакция уларни татиб кўришга мажбур этади. Айникса, агар ўсмир механик машинача сингари мактаб — кўча — телевизор доирасида яшаётган бўлса, бундай якун мукаррар. Бошқа машғулот бўлмаганлиги учун телевизорда кўрсатиладиган "Ёшларнинг чиройли ўаётига" таклид қилиш истаги пайдо бўлади. Дарслар жонга теккан, ўқиш ёмон бўлса, улар хатто оғирлик ҳам қила бошлаган. Ёнингда эса механик машиначага айланмаслик учун нима қилиш кераклигини ўз мисолида кўрсата оладиган ҳеч ким ҳам йўқ. Катталарнинг ўзи машинкадай яшайди — ёмон кўрган ёки кам маош тўланадиган иш сериаллар. Ўзаро

сухбатлашини учун қачон вақт топиш мумкин? Нима учун узлуксиз телевизор кўриб ўтирини истагини ишдан чарчаб келганликка йўядилар? Тирик, ҳақиқий, бегона эмас, жондан бўлган фарзанд эса қизиқтирмайди. Ҳар қандай инсон — ёнимизда яшаётган бутун бир дунё. Бир вақтлар инсоният осмоннинг кўк гўмбазини ортида чексизлик мавжудлигини билмас эди. Худди шундай боласига: "Бор, ҳалақит берма!" деяётган ота-оналар нимани йўқотганликларидан бохабарлар. Бола шунчаки сайр қилиб келишга кетмайди. У ўз саволларига жавоб излаш учун кетади. Бу жавобни гиёҳвандлар орасидан топса не ажаб?!

Калит сўзлар: гиёҳванд модда, гиёҳвандлик, гиёҳванд.

Назорат саволлари:

1. Гиёҳванд модда нима?
2. Гиёҳвандлик дегани нима?
3. Гиёҳвандлар қимлар?
4. Гиёҳвандларнинг ўлимига нималар сабаб бўлади?

Адабиётлар:

Курбанова Д. Что такое наркомания? Т. "Янги аср авлоди", 2000, с 32.

Маптев А.П., Горбунов В.В. Коварные разрушители здоровья. М. Советский спорт, 1989

Шадиметов Ю. Научно — технический прогресс, образ жизни и здоровье. Т., 1987.

МУНДАРИЖА

Суз боши	3
Кириш	10
1-боб. Валеология - саломатлик ва соғлом ҳаёт тарзи ҳақидаги таълимот	13
1.1. Валеологиянинг асосий тушунчалари	13
1.2. Валеологиянинг предмети	15
1.3. Валеологиянинг бошқа фанлар билан алоқаси	15
1.4. Валеологиянинг вазифалари	17
1.5. Валеологиянинг тадқиқот услублари	18
1.6. Саломатлик ва соғлом турмуш тарзи	21
1.7. Жисмоний тарбия ва саломатлик	23
2-боб. Валеология курсининг тузилиши	27
2.1. Ижтимоий профилактика Ўзбекистон Республикаси аҳолиси саломатлигининг омили сифатида	32
2.2. Индивидуал профилактика - шахс саломатлигининг асосидир	34
2.3. Талабалар валеологиянинг концепцияси	40
2.4. Валеология курсининг тузилиши	45
3-боб. Валеологияни ўқитиш тизими	50
3.1. Валеология дарсларининг турлари	57
3.2. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг рационал усуллари	58
3.3. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг самарали воситалари	60
3.4. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг ноанъанавий воситалари	67
3.5. Бўш вақтдан унумли фойдаланишга ўргатиш	76
4-боб. Талабаларга валеологиядан таълим беришнинг фаол услублари	82
4.1. Талабаларнинг жисмоний ривожланишини бошқариш	83
4.2. Талабаларнинг ҳар домонлама тайёргарлигини комплекс баҳолаш	86

4.3. Жисмоний ривожланиш жараёнини педагогик назорат этиш.....	90
4.4. Жисмоний ривожланишнинг самарали услублари....	92
4.5. Жисмоний ривожланиш воситаларининг педагогик асослари.....	98
4.6. Умумий жисмоний тайёргарлик саломатликни мустаҳкамлашнинг асосий воситаси сифатида.....	99
5-боб. Педагогик назорат - талабаларга валеологиядан таълим бериш жараёнини бошқариш асосидир.....	105
5.1. Жисмоний машқлар билан мунгазам шуғулланишга бўлган эҳтиёжни фаоллаштириш.....	106
5.2. Саломатликни аниқлашнинг рейтинг тизими.....	108
5.3. Саломатликни яхшилашда ўз-ўзини баҳолаш ва ўз-ўзини назорат қилишнинг самарали усуллари.....	110
5.4. Жисмоний камолот ва тавда тузилишини баҳолаш мезонлари.....	112
5.5. Жисмоний тайёргарликни баҳолаш мезонлари.....	112
5.6. Жисмоний ҳолатни баҳолаш.....	115
5.7. Талабаларни соғломлаштириш педагогик назоратининг рейтинг тизими.....	116
5.8. Валеологиядан синов ва имтиҳонларни қабул қилиш коидалари.....	119
6-боб. Валеологиядан таълим бериш жараёнида тарбия.....	122
6.1. Ўқитувчи шахси талабани тарбия қилиш омили сифатида.....	123
6.2. Ўқитувчи-мураббий шахси талабани тарбия қилиш омили сифатида.....	124
6.3. Шахсни тарбия қилиш жараёнида индивидуал ёндашув.....	125
6.4. Ўз-ўзини назорат қилиш тарбиянинг самарали усули сифатида.....	129
7-боб. Саломатликнинг психологик асослари.....	136
7.1. Психодиагностика - соғломлаштириш жараёнини индивидуализациялаш асосидир.....	136
7.2. Бош асаб фаолиятининг индивидуал хусусиятлари.....	139

7.3. Темперамент ва асаб тизимининг хоссалари.....	142
7.4. Спортда шахснинг шаклланиш психологияси.....	145
7.5. Саломатликнинг психологик масалалари.....	147
7.6. Ўқувчи ёшлар асаб тизимининг типологик хусу- сиятларини тадқиқ этиш.....	148
7.7. Ўқувчи ёшларнинг эмоционал зуриқишини тадқиқ этиш.....	151
8-боб. Ҳаракат фаоллиги ва саломатлик.....	155
8.1. Спортда машқлар юкламаси характеристикаси.....	155
8.2. Жисмоний машқларнинг энергетик қиймати.....	157
8.3. Жисмоний юкламаларни дозалаш.....	158
8.4. Талабаларни жисмоний тарбия қилишда юклама- ларни меъёрлаш.....	160
8.5. Қуруқ иссиқ иқлим шароитида жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг ўзига хос хусусиятлари.....	162
9-боб. Саломатликни яхшилаш бўйича машғулот- ларни рационал ташкил этиш ва унинг илмий асосланган воситалари.....	165
9.1. Жисмоний ривожланиш кўрсаткичларининг ўзаро алоқаси хусусиятлари ва уларни яхшилаш воситалари.....	165
9.2. Шахснинг типологик хоссалари ва ҳаракатланиш сифатларининг ўзаро алоқаси хусусиятлари.....	167
9.3. Талабаларнинг қон айланиш хусусиятлари ва юрак- қон тизими фаолиятини яхшилаш воситалари.....	168
9.4. Ҳаракатланиши сифатларининг ўзаро алоқаси хусусиятлари.....	171
10-боб. Овқатланиш ва саломатлик.....	177
10.1. Овқатланиш ва инсоннинг ҳаётий фаолияти.....	178
10.2. Тананинг ортиқча вазнида овқатланиш.....	183
10.3. Овқатланиш ва касалликлар.....	187
10.4. Рационал овқатланиш.....	194
11-боб. Талабаларга валеологиядан таълим беришда ахборот таъминоти.....	207
11.1. Инсон саломатлиги бўйича маълумотлар ҳақида телеметрик компьютер комплекси тизими.....	207
11.2. Юрак ритми мониторинги.....	211

11.3. Интерфейслар ва дастурий таъминот.....	214
11.4. Инсон танасидаги ёғларни таҳлил қилувчи тарозилар.....	215
12-боб. Ўқувчи ва талаба ёшлар мусобақалари саломатликни мустаҳкамлашнинг самарали воситаси сифатида.....	217
12.1. Мусобақалар мунтазам жисмоний машғулотларга жалб этган воситаси сифатида.....	217
12.2. Ўқувчи ёшларнинг «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод», талабаларнинг «Универсиада» мусобақалари.....	219
12.3. Мусобақалар талаба ёшларни тарбиялашнинг самарали йўли сифатида	220
12.4. Ўқувчи ва талаба ёшларнинг «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада» мусобақалари саломатликни мустаҳкамлаш воситаси сифатида	224
13-боб. Орттирилган иммун танқислик синдроми.....	229
13.1. ОИТС билан зарарланиш йуллари.....	229
13.2. Инсон иммун танқислик вируси.....	231
13.3. ОИТС диагностикаси.....	233
13.4. ОИТС га ҳамроҳ касалликлар.....	236
13.5. Даволаниш.....	237
14-боб. Саломатлик кушандалари (чекиш, ичкилик-бозлик, гиёҳвандлик).....	239
14.1. Наркотик модда нима?.....	239
14.2. Гиёҳвандлар улимининг сабаблари.....	241

7.3.

7.4.

7.5.

7.6.

сиятла

7.7.

этиш.

8-б

8.1

8.2

8.3

8.4

ларн

8.1

биле

9-

ларн

асон

9

ало

с

сиф

т

қон

ху

ху

Мухаррир А.А. Хусанова
Техник муҳаррир М. Султонов
Мусахҳиҳ А. Усмонов

Босишга рухсат этилди 20.12.05. Қоғоз бичими 60×84 1/16.
Ҳажми 15,75 физ.б.т. Адади 200 нусха. 29-05 рақамли
204-сон буюртма.

«FAN VA TEXNOLOGIYALAR MARKAZINING
BOSMAXONASI»да чоп этилди.
Тошкент ш., Олмазор кўчаси, 171-уй.

а

т



