

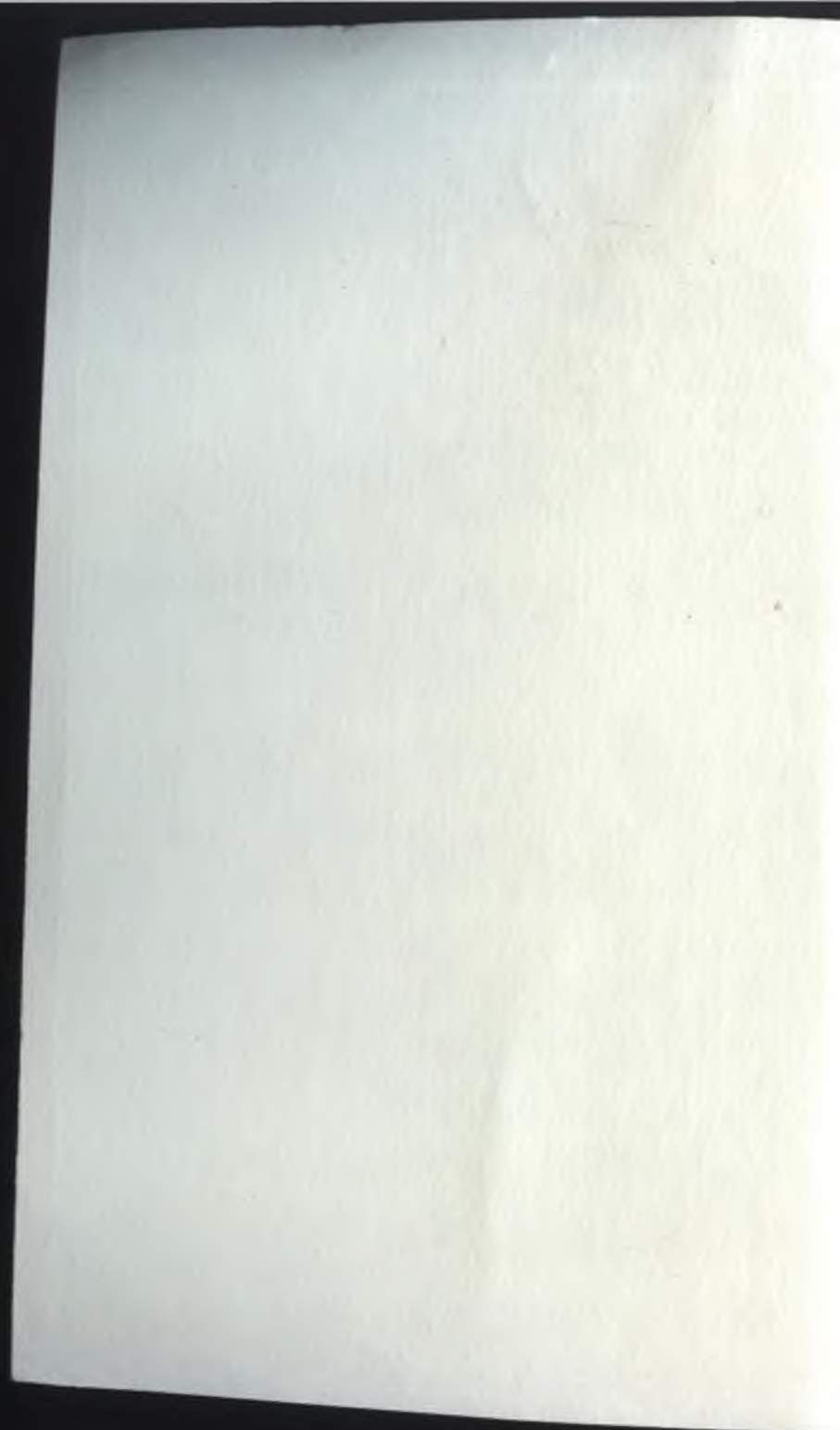
75
175

А. Н. НОРМУРДОВ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ



"ЎЗБЕКИСТОН"



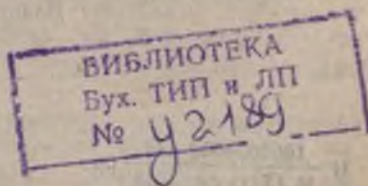
75

H-75

А. Н. НОРМУРОДОВ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ

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



Тошкент
«ЎЗБЕКИСТОН»
1996

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

Нормуродов А. Н.

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

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

ББК 75я71

Ашур Назарович Нормуродов

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

На узбекском языке

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

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

Теришга берилди 19.04.96. Босишга рухсат этилди 4.02.98. Бичими 84 × 108¹/₃₂. № 2 босма қоғозига „Литературная“ гарнитурда юқорги босма усулида босилди. Шартли бос.т 10,08. Нашр л. 14.03. Нусхаси 2000. Буюртма № Д 348.

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

Н 1002020000—48
М (351) 04 — 96 98.

ISBN 5—640—02078—4

№ 457—96

Ўзбекистон Республикасининг
Алишер Навоий номидаги
давлат кутубхонаси.

© «Ўзбекистон» нашриёти, 1998.

СУЗ БОШИ

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

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

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

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

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

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

Дарсликнинг давлат тилида нашр этилиши ўзбек талаба ёшлари орасида жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчилар сонининг кўпайишига, бу эса ўз навбатида талабалар соғлиғини мустаҳкамлаб, мустақил Ўзбекистоннинг фаровонлигини оширишга ҳисса қўшади, деб умид қиламиз.

Дарслик ўзбек тилида биринчи марта чиқётганлиги учун унда қатор камчилик ва хатолар бўлиши мумкин. Муаллиф дарсликнинг сифатини яхшилашга қаратилган барча таклиф ва мулоҳазаларни мамнуният билан қабул қилади.

КИРИШ

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

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

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

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

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

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

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

Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт тарихидан

Жисмоний маданият ва спорт ҳамиша жамият ҳаё-тининг ажралмас бир қисми бўлиб келган. Бизгача мавжуд бўлган ижтимоий жамоалар ҳам ўз ривожла-нишида жисмоний тарбия ва спортга катта аҳамият берган. Жисмоний маданият ва спорт жамиятдаги ҳукм-рон синфларнинг манфаатини ифодалашга хизмат қи-либ, уни ҳимоя қилган ва унга йўл кўрсатган. Қуйидаги ҳужжатлар бунинг ёрқин мисолдир. Абу Убайд Абд-ал-Воҳид ибн Муҳаммад ал Жузжоний ёзиб қолдирган манбалардан маълум бўлишича, Ўрта Осиёнинг маш-хур олими, ўрта аср юксалиш ғоясининг курашчиси Абу-Али ибн Сино 1002—1011 йилларда Хоразмшоҳ саройи-да хизмат қилганида Хоразмшоҳнинг вазири Абул Ҳа-сан Аҳмад ибн Муҳаммад ас-Саҳлидан «Тозалик ҳа-қида рисола» номли китоб ёзишга буюртма олган. У ҳозир Абу Али ибн Синонинг бутун дунёга машҳур «Тиб қонунлари»га асос бўлди. Олим рисоласини қуйи-даги бешта мустақил бобларга бўлган:

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

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

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

замон спорт ва жисмоний тарбия машғулоти наза-
риясини ишлаб чиқишди ва илгари суришди.

XIII—XIV аср ўзбек поэзиясининг атоқли намоянда-
си, машҳур рубоийнавис шоир, оташин халқпарвар Пах-
лавон Маҳмуд (1247—1326) ўз даврининг ажойиб
спортчиси ҳам бўлган. У миллий кураш бўйича халқаро
мусобақаларда қатнашиб, ҳамма рақибларини енгганда
ғолиблик эвазига мукофотлар эмас, балки шу жойла-
ҳокимлари Хоразмдан келтирган қуллар ва асирларини
озод этишни талаб қилган. Ўша даврда спортнинг б-
тури Туркистон ҳудудида гуркираб ривожланган ҳамд-
у халқ орасида жуда оммабоп бўлган.

Жисмоний тарбия ва спортнинг кейинги тараққиёт-
Темурийлар даврига тўғри келади. Давлат тизими ва
кучли қўшинларни тузган Амир Темур ўз аскарларини
жисмоний тайёргарлигига катта эътибор берган. «Те-
мурнома»да ёзилишича, Темур ўспиринлик даврида
тенгдошлари билан ўзининг кўп вақтини ҳарбий ўйин
ларга ажратган, пировардида Темурнинг ўзи ва б-
ўйинларнинг бошқа иштирокчилари ҳам катта жисмо-
ний тайёргарликдан сўнг буюк лашкарбошилар бўлиб
етишган. Улар Темурийлар империясини тузишда, ўр-
натишда ва мустаҳкамлашда катта рол ўйнаган.

Улуғ шоир ва мутафаккир Алишер Навоий ўз асар-
ларида жисмоний тарбия ва спорт ғояларини олдинги
суриб, ўз қаҳрамонларини жисмонан кучли, бақувва-
ва чиройли инсонлар сифатида таърифлаган.

Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт тарихи чу-
қур илдизга эга. Ўтмишда кураш, югуриш, улоқ ва бош-
қа миллий ўйинлар халқ орасида кенг тарқалган
ҳар хил тантана, наврўз, диний байрам ва тўйларда му-
собақалар ўтказилган, бу урф-одатлар бизнинг ҳозирги
кунларимизда ҳам давом этиб, тараққий этмоқда.

Мусобақа ғолиблари аҳоли орасида қаҳрамон ҳисоб-
ланиб, халқимиз томонидан жуда қадрланган. Жисмо-
ний машқлар ва спорт турларининг сони кўпайиши би-
лан бирга уларга қизиқиш авлоддан-авлодга ўтиб
келмоқда, у ёки бу спорт турларининг техникавий асоси
ҳам такомиллашишида давом этмоқда.

Собиқ совет ҳокимияти йилларида ҳам жисмоний
тарбия ва спорт ҳаракатига эътибор катта эди. Собиқ
Иттифоқ республикаларида махсус спорт мактаблари
Россияда ҳатто фақат жисмоний тарбия ва спорт ада-
биётлари чоп этадиган нашриётлар бор эди.

1917 йилдаги инқилобдан олдин Россияда жисмоний
маданият ходимларини тайёрлайдиган бирон бир тар-
моқ йўқ эди. Гимназияларда, билим юртларида, кадет
корпусларида, ҳарбий билим юртларида қоидага му-
вофиқ унтер-офицерлар ва захирадаги офицерлар, ўқи-
тувчилар сифатида фойдаланилар эди. У даврда жис-
моний тарбия асосан қаттиқ интизомга асосланган
ҳарбий машқлар ва қуроллардан фойдаланиш усуллари
каби машғулотлардангина иборат бўлиб, шуларга асос-
ланган эди холос.

Туркистон Россия томонидан босиб олингандан ке-
йин спорт турлари ва ҳар хил мусобақалар ўтказиш се-
тиларли даражада жонлана бошлади. Туркистон ўлка-
сида энди юзлаб ва минглаб кишилар, асосан ҳокимият
тепасида турганлар ва уларнинг оила аъзолари спорт
билан мунтазам шуғулланадиган бўлдилар.

1885 йилда Тошкентда ҳам ҳаваскор велосипедчилар
жамияти тузилди. Улар тез-тез мусобақалар ўтказиб, ун-
да иштирок этиш учун Россиянинг марказий шаҳарлари-
дан, ҳатто Оврупо мамлакатларидан ҳам велосипедчи-
лар таклиф қилинар эди. 1907 йилда бўлиб ўтган
мусобақалардан бирида австриялик Оврупо чемпиони
Гобир қатнашган эди.

1910 йилда Самарқандда овчилар жамияти ташкил
топди. Фарғона водий шаҳарларида эса у ўзининг бир
неча бўлимларини очди. Спорт жамияти ўзининг бир
нечта спорт иншоотларига ҳам эга эди. Гимнастика ва
қиличбозлик бўйича ҳам мусобақалар бўлиб турар эди.
Ўз навбатида Тошкент қиличбозлари ўша йилларда
кучли кўнгилли жамоалардан бири эди. Шу йилларда
Тошкент, Самарқанд, Андижон жамоалари ўртасида
футбол бўйича дастлабки мусобақалар ҳам бўлиб ўт-
ган.

1912 йилда Самарқанд ва Бухоро шаҳарларида «Ло-
чин» деб номланган спортчилар уюшмасининг бўлими
очилди. Бу ерда гимнастика ишқибозлари бўлиб, улар
ўз фаолиятларини Туркистонда махсус гимнастика
курсларини очилдан бошладилар. Бу курснинг бити-
рувчилари ёшлар билан фақат гимнастика эмас, бал-
ки енгил атлетика ва спортнинг бошқа турлари, спорт
ўйинлари, жумладан футбол бўйича ҳам машғулотлар
олиб бориш ҳуқуқига эга эдилар.

Оммавий спорт ишларининг бундан кейинги ривож-
ланишида умумтуркистон Олимпиадалари жуда катта

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Собиқ Иттифок таркибида Ўзбекистон спортчиларининг Олимпиада ўйинларида эришган натижалари

№	Олимпиада ўйинларининг тартиб рақами	Ўтказилган жой ва йиллар	Жамoaнинг умумий сони	Медаллар			Ўзбекистон спортчиларининг сони	Медаллар			Жами
				олтин	кумуш	бронза		олтин	кумуш	бронза	
1	XV	Хельсинки	295	22	30	19	71	1	0	0	1
2	XVI	Мельбурн	283	37	29	32	98	0	0	0	
3	XVII	Рим	284	43	29	31	103				
4	XVIII	Токио	384	30	31	35	96				
5	XIX	Мехико	317	29	32	30	91	0	1	3	4
6	XX	Мюнхен	418	50	27	22	99	1	0	0	1
7	XXI	Монреал	409	49	41	35	125	3	0	0	3
8	XXII	Москва	530	82	69	46	197				
9	XXIII	Лос-Анжелос									
10	XXIV	Сеул	511	55	31	41	127	2	2	1	5
11	XXV	Барселона	480	45	29	29	103	3	—	1	4

Социалистик давлатлар қатнашмишган

**Ўзбекистон спортчиларининг собиқ СССР халқлари
Спартакиадаларида иштироки**

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

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

Республикамиз пойтахти Тошкент кўпгина халқаро мусобақалар ўтказиладиган шаҳарга айланиб бормоқда.

**Янги давр Олимпиада ўйинлари тўғрисида
қисқача маълумот**

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

XIX аср ўрталарида Грецияда бир неча бор Олимпиядада ўйинларнинг тиклашга уриниб кўрилди. Грециянинг пойтахти Афина шаҳрида, 1859, 1870 ва 1875, 1896 йилларда югуриш, сакраш, ядро улоқтириш, гимнастика ва спортнинг бошқа бир неча турлари бўйича мусобақалар ўтказилиб, бу беллашувда фақат грек атлетлари иштирок этганлар.

— ҳаваскорлик — спортнинг асоси, негизи, жисмон ва руҳий сифатларни ривожлантириш;
— спорт ёрдамида халқлар бир-бирларини туғри тушуниши, ёшларни дўстона руҳда тарбиялаш, осойишталик ва тинчлик урнатиш;

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

Олимпиада уйинларининг шиори:
«Бодандрок» «Кучлиро

1947 йил Халқаро Олимпиада қўмитаси собиқ СССР спорт ташкилотларига мурожаат қилиб, уларни 1948 йил Лондон шаҳрида бўладиган навбатдаги Олимпиада ўyinларига илк бор таклиф қилди (бунгача собиқ Олимпиада ўyinларига таклиф этилмаган эди).

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

Синов саволлари

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

2-Д-348

17

Бух. ТНН №
№ 42189

2. Ўзбекистонда Октябрь тўғтаришидан кейинги жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланиши.

3. Янги давр Олимпиада ўйинлари тўғрисида нималарни биласиз?

4. Олимпиада ўйинлари қачон, қерда, ким томонидан тикланган?

5. Урушдан кейинги даврда жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланиши тўғрисида нималарни биласиз?

6. Ўзбекистон спортчиларининг халқаро мусобақаларда қатнагани тўғрисида нималарни биласиз?

7. Собиқ СССР Халқлари Спартакиадаси ва Олимпиада ўйинларида Ўзбекистон спортчиларининг иштироки.

8. Ўзбекистон Миллий Олимпиада Қўмитаси қачон ташкил топилди?

И В О Б

Олий ва ўрта махсус ўқув юртларида жисмоний тарбия дарсининг дастури

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3-жадвал

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

Имтиҳонлар даврида талабаларнинг ақлий иш фаолиятини ўзгартиришда жисмоний тарбия тадбирларининг аҳамияти

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

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

4-жадвал

**Педагогик-ташкний мақсадга эришишда жисмоний тарбия
ва спорт фаолияти шаклларининг аҳамияти**

МАҚСАД	Жисмоний тарбия ва спорт фаолиятининг шакллари			
	Уқув маш- гулотлари, %	Ўқишдан ташқари ташқил қи- линган машгулот- лар, %	Мустиқил раввишда ўтказила- диган маш- гулотлар, %	Жисмоний тарбия би- лан машгул булмаган лар, %
Жамоатчи йўриқчилик, тре- нер (устоз) малака ва кў- никмаларини эгаллаш	31,0	61,1	7,9	—
Спортнинг турлари бўйича ҳакамлик малакасини эгаллаш	40,4	51,6	6,8	1,2
Оммавий жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ташқил қилувчилар мала- касини эгаллаш	39,4	50,6	9,2	0,8
Ташвиқот ишларини олиб борувчиларни тайёрлаш	34,2	57,1	4,2	4,5

5-жадвал

**Талабаларнинг бўш вақтида жисмоний тарбия ва спорт фаолиятинга
тўсқинлик қилувчи ташкилий сабаблар таъсири**

САБАБЛАР	Курс (фониз ҳисобида)			
	I	II	III	IV
Машгулотлар учун ёмон ша- ронлар	12,4	17,1	26,6	29,3
Ташкилий тадбирларнинг қо- ниқарсиз бажарилиши	13,8	18,6	20,9	21,7
Ўқитувчи томонидан қўйил- ган талаб	18,1	17,8	21,9	22,2
Йўл юришда кўп вақт йўқо- тиш	16,2	16,7	28,8	31,6
Бўш вақт етишмаслиги	21,2	23,0	25,1	29,6
Ўқитувчилар тез-тез ал- маштириб турилиши	6,3	6,6	5,0	3,2
Машгулот ўтиш шаклининг бир хиллиги	14,7	16,9	24,2	26,9
Тадбир (машгулот) ларни ўтказишнинг чўзилиши	20,2	21,4	17,5	16,0
Хоҳлаган машгулот билан шуғулланишга имконият- нинг йўқлиги	6,7	5,3	6,8	3,6

ақл-идрок фаолиятини фаоллаштириш ва чарчашни енгизишга қаратилган.

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

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

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

Жисмоний тарбиянинг мақсади ва вазифаси

Жисмоний тарбия дарсининг мақсади талабани жисмонан шакллантириш ва уни касбига, турмушига ва ҳаётга татбиқ этишдир.

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

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

— назарий ва амалий билимларни жисмоний тарбия орқали ўстириш;

— жисмоний имкониятларни тўлиқ қўллаш, касалликларнинг олдини олиш, соғлиқни сақлаш ва уни мустаҳкамлаш, ўз-ўзини ҳимоялаш;

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

Олий ўқув юртларида талабаларга жисмоний тарбия бериш тадбирлари бутун ўқув давомида қуйидаги шаклда олиб борилади: ўқув машғулоти, жисмоний тарбия, спорт, сайёҳлик, кун тартибида жисмоний машқлар билан талабаларни мустақил равишда шуғулланиши, оммавий соғломлаштириш, жисмоний тарбия ва спортнинг ҳар хил турлари билан спорт тў-

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

Жисмоний тарбиянинг шакллари

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

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

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

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

Ўқув материалнинг мавзулари

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

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

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

Назарий билимлар қуйидаги мавзулар бўйича олиб борилади:

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

Жисмоний тарбия дарсида талабаларни гуруҳларга ажратиш

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

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

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

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

Амалий машғулотлардан тиббиёт ходимлари томо-

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

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

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

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

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

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

Жисмоний тарбия машқлари билан мустақил шуғулланиш

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Мустақил машқлар

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

Енгил бажариладиган машқлар

1. Қўлларни олдинга чўзиб охиригача букиш ёёйиш, қўлларни тушириб тик туриш, деворга суяниб туриш.
2. Гавдани тўғри тутиш, оёқ елка кенглигида, қўллар ёйилган, олдинга энгашиб, бошни тўғри тутиш керак, қўллари галма-гал оёқларга тегизиш керак.
3. Оёқда турган ҳолатда, оёқларни олдинга елкага қадар кўтариш, чап ва ўнг томонларга оёқни силкитилади.
4. Оёқ елка кенглигида бўлиб, ўтириб туриш.

Ўртача қийинликдаги машқлар

1. Ерга энгашган ҳолда қўллар билан ётиб туриш, бунда қўл тирсакдан тўлиқ букилиб-тўғри бўлиши керак.
2. Ўтирган ҳолатдан (қўл орқада, полга тиралган бўлади) оёқларни букиб тўғрилаш.
3. Оёқлар ўз жойида, елка кенглигида турган ҳолда чуқур ўтириб туриш.
4. Тик турган ҳолатда, оёқлар елка кенглигида, гавдани чуқур олдинга эгиш.

Бажарилиши қийин бўлган машқлар

1. Ётган ҳолатда, оёқларни стулга қўйиб машқлар бажариш.
 2. Ўтирган ҳолатда оёқларни ҳар томонга узатиш ва йиғиш, тиззаларни кўкракка букиб, оёқларни олдинга чўзиш.
 3. Турган ҳолатда бир оёқда ўтириб туриш.
 4. Турган ҳолатда гавдани ҳар томонга тўла буриш, қўллар ёйилган бўлиб, гавда бурилган томонга бурилади (оёқлар бир жойда, олдинга қараган ҳолда бўлади).
- Ҳар бир машқ 10 мартадан, ҳар қайси машқлар тўп-ламини уч марта такрорланиб бажарилади. Ҳар бир такрор орасида 1 дақиқа дам олиш мумкин, кўп ва тез бажариладиган машқлар орасидаги танаффус эса 1 дақиқадан кам бўлмаслиги керак.

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

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

Жисмоний тарбия ва спорт тадбирларидан мақсад

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

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

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

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

Талабалар билан ётақчилидаган мусобақалар тизими

Институт миқёсидаги ички мусобақалар, спорт турлари бўйича ёқув гунаблари, олимпиада кросслар, эстафеталар, спортчиларлар	Институтдан ташқаридаги мусобақалар	Халқаро мусобақалар
Ёқув гунаблари бўйичи шараф	Туман ва шаҳар миқёсида	Урашувлар
Курс бўйичи шараф	Вилоят миқёсида	Ўртоқлик урашувлари
Факультетлар бўйичи шараф	Ҳудудий мусобақалар	Осиё ва жаҳон ушбу миқёсида-лари
Ётақчида бўйичи шараф	Республика миқёсида	Осиё ва жаҳон чемпионат-лари
Институт бўйичи шараф	МДХ миқёсида	Осиё ва жаҳон чемпионат-лари

Жисмоний тарбия ва спортнинг меҳнат фаолиятидаги ҳамда дам олишдаги аҳамияти

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

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

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

Оммавий соғломлаштиришда жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни

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

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

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

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

Олий ўқув юртларида спортклуб фаолияти

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

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

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

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

Спортклубнинг вазифалари қуйидагилардир:

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

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

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

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

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

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

Спорт клуби ишларининг мазмуни

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

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

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

в) оммавий спорт, УЖТ (умумий жисмоний тарбия)

талабларига клуб аъзоларини тайёрлаш ишларини олиб бориш;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Спортклубнинг ҳуқуқи ва бурчи

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

— спортклуб ўзининг байроғи, рамзи, спорт кийими, штат лойиҳасида кўрсатилган масалалар юзасидан қарор қилинган муҳрли қоғозига эга;

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

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

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

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

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

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

Спорт клуби аъзолари, уларнинг ҳуқуқи

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

Спортклуб аъзоларига клуб бошқармаси ва жисмо-

ний тарбия факультетларининг тавсияси билан қабул қилинади. Касаба уюшмаси спортклубга қабул қилинган аъзосига аъзолик билети беради.

Спортклуб аъзолари қуйидаги ҳуқуқларга эга:

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

— ўқув гуруҳида, тўғаракларида, жамоаларида жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш, танлаган спорт тури бўйича ўз малакасини ошириш, мусобақаларда ўзининг спорт клуби номидан гапириш, жисмоний тарбия байрамларида қатнашиш;

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

Спортклуб аъзоларининг бурчлари

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

— спорт жароҳати ва жисмоний тайёргарликни тақомиллаштириш, ишлаб чиқаришда юксак меҳнат унумига эришиш ва ўз Ватанини ҳимоя қилишга тайёр бўлиш;

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

— спорт устозларининг талабалар жисмоний тайёргарликларига амалий ёрдам кўрсатиш;

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

— тиббиёт кўригидан мунтазам ўтиб туриш, спортчиларнинг тана аъзолари ҳолатини назорат қилиб туриш, шахсий ва умумий гигиенага амал қилиш;

— машғулотлар учун ўзининг шахсий уст-бошига эга бўлиш.

Спортклубнинг бошқарув тизими

Спортклубнинг олий органи клубнинг умумий йиғилиши (конференцияси)дир. У касаба уюшмалари ташкилотлари томонидан 2—3 йилда сайлов ва ҳисобот бе-

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

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

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

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

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

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

Спортклубнинг молиявий фаолияти

Спортклуб бу хусусда клуб бошқаруви ва олий ўқув юрти раҳбари тасдиқлаган режа бўйича ишлайди.

Спортклуб маблағлари қуйидагилардан ташкил топади:

— талабалар, шунингдек ўқитувчи, ходимларнинг

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

— касаба уюшмаларига аъзолик бадаллари;

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

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

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

— бошқа жойлардан тушадиган маблағлар.

Спортклубда кредитларни касаба уюшма раиси тақсимлайди.

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

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

Институт ётоқхоналарида жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ташкил қилиш

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

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

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

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

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

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

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

Соғломлаштириш хонасини ташкил қилишдан мақсад:

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

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

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

— оддий спорт жиҳозлари, тренажёр, техник ўқу

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

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

воситаларидан гуруҳларда, мустақил равишда шуғулланишнинг услубий қўлланмаларидан фойдаланиш.

Ётоқхоналарда стол тенниси, бокс, оғир аглетика, тош кутариш, ритмик гимнастика бўйича спорт шубаларида машғулотлар ва мусобақалар ўтказиш мумкин.

Жисмоний тарбия фани бўйича синов ва имтиҳон талаблари

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

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

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

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

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

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

2-бўлим. Касбий амалий тестларнинг талабларини бажариш

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

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

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

3-бўлим. Назарий ва методик билимларни ўзлаштириш

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

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

Йиллик (ярим йиллик) синовлар

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

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

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

Жисмоний тарбия бўйича имтиҳонлар

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

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

Синов саволлари

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

Ўзбек миллий ўйинлари

Спортнинг миллий турларидан ва унинг таркиб
қисмларидан жисмоний тарбия машғулотларида
фойдаланиш

Миллий ўйинлар ўрта махсус ҳунар-техника йўртлари, техникум, коллеж, педагогика ва тиббиёт та махсус ўқув йўртлари ўқитувчилари ва олийгоҳнинг талабалари учун жисмоний тарбия дарслари ҳамда спорт машғулотларида, айрим спорт малакаси ҳосил қилиш, ривожлантириш ва такомиллаштириш қўлланилади.

Жисмоний машқларнинг миллий турлари халқ аёнчаларининг чуқур илдиэларидан келиб чиқиб, кишиларнинг этник гуруҳининг ҳаракат олами характериини акс эттиради. Жисмоний машқларнинг миллий турлари аёллар давомида кишиларнинг меҳнат фаолияти белгиларидан сайқалланган, доимо шахсни функционал тайёрлашнинг хусусий воситасига айланиб борган аниқ фаолият майдонида меҳнат унумдорлигини юксалтириш воситасидек фойдаланилган. Жисмоний машқларнинг алоҳида миллий турлари малака ва маҳоратларнинг зарурий ҳаракатчанлигини мукаммаллаштириш учун фойдаланилади. Халқ аёнчаларида кўпгина ҳаракатчан сифатида комплекс намоян бўлган ўйин жисмоний машқларнинг турлари ривожланган.

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

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

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

— шуғулланувчиларнинг ёши мослиги, жинсий психологик хусусиятлари;

— дарс ва дарсдан ташқари машғулотларнинг ҳолати, вазифаси ва мақсадининг мос келиши;
— асосий эътиборни қулай ҳаракатларни шакллантиришга, психофизиологик сифатлар, социал норма асосларига қаратиш;

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

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

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

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

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

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

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

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

салари дастуридан кенг жой олиши, ўзбек хонадон
жисмоний тарбия ва спорт кириб бориши ёшларни
жисмоний, ақлий ва маънавий камолотида бениҳоят
та фойда келтиради. Миллий ўйинларнинг камсити
ши ва йўқотилиши унутилган маънавиятларимиз
рида тарбия ишида, аҳолининг саломатлигини сақла
соҳасида ҳам салбий оқибатларга олиб келади.

Жисмоний тарбиянинг асосий вазифаси, инсон
соғломлаштириш, жисмоний ва ақлий камолотга ети
зишдан иборат. Ўйинлар билан шуғулланганда майда
ча ва заллар озода бўлмоғи зарур. Яшайдиган, меҳна
қиладиган, дам оладиган ва ўйнайдиган жойлар то
баҳаво бўлиши зарур.

Об-ҳаво қандай бўлишидан қатъи назар, жисмон
машқлар, миллий ҳаракат ва спорт ўйинлари била
очиқ ҳавода кўпроқ шуғулланиш мақсадга мувофиқ.
Фақат ёмғир, қор ёғиб турган пайтдагина ўйинлар ус
берк майдонларда ўтказилиши мумкин. Ўйин давом
да озиқ-овқатларни истеъмол қилишдан сақланиш
Ўйинлардан сўнг, кийимларни алмаштиришга, душ
тушиб ювинишга, пайпоқларни алмаштиришга ўзи
гизни ўргатинг. Миллий ўйинлар ўз ўрнида замонави
спорт турларида: баскетболчиларни, волейбол, гимна
стикачиларни, енгил атлетикачиларни профессионал
ҳоратини ошишига ёрдам беради. Қуйида миллий ўй
намуналаридан келтирамиз.

«Оқ теракми-кўк терак?»

Майдончадаги ўйинчилар икки гуруҳга бўлиниб, би
бирларидан 15—20 м масофа нарида бир-бирларини
қўлларини маҳкам ушлаган ҳолда сафладанилар. Қў
ташлаб ўйин бошловчи аниқланади ва:

Оқ теракми-кўк терак?

Биздан сизга ким керак?

дейди. Қарши томондаги жамоа эса биронта ўйин
нинг номини айтиб чақиради. Танланган ўйинчи югу
бориб, хоҳлаган икки ўйинчининг қўллари орасида
«занжир»дан ўзиб ўтишга ҳаракат қилади. Агар ўйин
бунга эришса, у ғалаба қилган ҳисобланади. Рақиб
ўйинчиларининг бирини «асир» қилиб олиб кет
Агар, у ўйинчиларнинг орасидаги «занжирни» ўзла
са, у ҳолда ўзи уларга «асир» бўлиб қолади. С
иккинчи жамоадан рақиб жамоасининг биронта ўйин

сининг номини айтиб чақирилади, ўйин шу тарзда давом этади.

Ўйин белгиланган вақт тугагунча ёки ҳамма ўйинчилар чақирилгунча давом эттирилади.

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

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

Гардишни мўлжалга олиш

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

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

«Ким чаққон?»

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

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

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

Бу ўйин талабаларда эпчиллик, чаққонлик сифат
ни тарбиялайди. Спорт машғулотларида бу ўйин
кетбол, қўл тўпи, футбол ўйинчиларининг маҳорат
рини оширишда яхши ёрдам беради.

Копток ўйини

Бу ўйин қиз болалар ўртасида кенг тарқалган. Ў
чи коптокни ерга уриб бир айланиб, гавда мувозанат
ни сақлаб бориши шарт, бунда ўйинчи ҳар бир ай
ниб коптокни ерга урганда копток ўйинчининг бўйи бил
лан барабар кўтарилиши керак. Шу тарзда айланиб
коптокни тўхтатмасдан бир меъёрга энг кўп ерга урга
қиз бола ўйинда ютиб чиққан ҳисобланади.

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

Дугиш ўйини

Ўзбек халқининг жанговар мусобақаларидан бир
ўтмишда шундай номланган. Мусобақа кўпгина байрам
ва сайиллар, тўйлар тугаши арафасида уюштирилган.
Унда асосан ўн саккиз, йигирма беш ёшлар атрофидан
йигитлар иштирок этишган. Қишлоқ йигитларининг
жанговарлиги, довюраклиги, чидамлилиги ва чаққонли
гини синаб кўрини мақсадида оқсоқоллар икки қиш
лоқ, маҳалла ёки кўча болаларини бир жойга тўпла
«қишлоқ билан қишлоқ дугиш» деб эълон қилади. Шу
дан кейин икки тараф йигитлари бир-бирларига қарш
«жанг» бошлайдилар. Бу «жанг» мусобақалари ҳозирги
замон Олимпиада ўйинларини эслатиб, ҳар хил спорт
турларидан иборат бўлган.

Мусобақанинг ўзига хос шартлари бор. Унга ама
қилиш барча иштирокчилар учун мажбурийдир. Ў
нинг асосий шартини шундан иборатки, «жанг»да рақиб
ларнинг нозик жойларига уриш қатъиян тақиқлан
нади.

Икки жамоа (қишлоқ) ўртасидаги дарё, кўча, т
палик улар учун чегара ҳисобланади. Ўйиннинг ҳақ
лари бўлади, улар ҳар иккала жамоа вакилларини
келишуви билан сайланиб, мусобақаларни олиб бора
дилар. Ўйинда «жангчи»лар қўлга қурол олиши ё

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

«Пирр» этди

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

Ўйин қуйидагича бошланади:

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

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

«Супур-супур»

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

ши ўйинни бошлаш ҳуқуқига эга бўлади. У бош
жамоа аъзоларидан хоҳлаган боланинг ёки қизин
кўзларини рўмолча билан боғлаб беркитади ва «Супу
;супурни» бошланг деб буйруқ беради. Ҳар икки
моа қизлари қўлларини олдинга узатган ҳолда улар
гоҳи ўнг, гоҳи чап томонга қараб тебратиб «Супу
пур» деб турадилар. Бошловчи жамоанинг онабоша
ўз жамоасидаги қизлардан бирини яширин номи билан
чақиради. У қиз келиб, кўзи боғланган ўйинчининг
шонасига секингина чертади ва ўз жойига бориб ўтири
«Супур-супур»ни айтиб ўртоқлари қатори қўлларини
тебрата бошлайди. Онабоши кўзларини беркитаб ту
ган қизга «Чертганни топ» деб буюради ва унинг
зини ечиб юборади. Агар у чертган болани топа олма
са, ютқазган бўлади ва ютуқни қўлга киритган гуру
томонида қолади, чертган ўртоғини топса, ўйинни
вом эттириш навбати қарши томонга ўтади. Натижа
томонларнинг бирида ёлғиз бир ўйинчи қолса (онаб
ши ҳисобга кирмайди), ўйин тугаган ҳисобланади. Ю
қазган томоннинг қизлари ўйин ўйналган жойни с
сепиб супуриб чиқади.

Тўп тепиш

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

Раҳбарнинг сигнали билан ўйинчилар доирага ю
риб кирадилар ва тўпни тепиб (туртиб) доирадан
қаришга ҳаракат қиладилар. Бошловчи эса тўпни
пишга ҳаракат қилган ўйинчини туртишга интилади.
Тутилган ўйинчи ўйиндан чиқади. Тўпни доирадан
ташқарисига тепиб чиқарган ўйинчи бошловчи бўли
қолади ва ўйин унинг сигнали билан қайта бошланади.
Ўйин иштирокчилари ўйинни хоҳлаган вақтгача да
эттиришлари мумкин. Энг кўп марта ва узоқ вақт бо
ловчи бўлиб турган ўйинчи ғолиб деб топилади.

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

2. Тутилган ўйинчи четга чиқиб туради ва бош
чи алмашгандан кейингина қайта ўйинга туши
ҳақли.

3. Ўйинчилардан бири бошловчининг орқасига

раб мяниб олиши ва сакраб қочиб кетиши мумкин. Фа-
кат ўйинчини бошловчи қўли билан ушламаслиги
шарт.

Бу ўйин ўсмирларда эпчилликни, чаққонликни тар-
биялайди, уни спорт ўйинлари (футбол, баскетбол, рег-
би, қўл тўпи) учун ёрдамчи машғулот сифатида қўллаш
тавсия этилади.

Тўп — чуқурчага

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

Ўйинни бошловчи, рақиб жамоа ўйинчиларидан би-
рининг елкасига чиқиб олади ва унинг кўзини боғлай-
ди. Кўзи боғланган ўйинчи тўпни оёқлари билан дума-
латиб қаршисидаги чуқурчага туширмоқчи бўлади.
Агар тўп чуқурчага тушса, ўйинчилар ролларини ал-
машадиладар. Тўп чуқурчага тушмаса, устидаги ўйинчини,
рокага (спорт чизигига) ча олиб келади. Шундан ке-
йингига ўйинчилар ролларини алмашадиладар.

Ўйинчи тўпни марказдаги чуқурчага туширганда шу
жамоа ўйинчиларининг хаммаси қарши жамоа ўйинчи-
ларининг елкасида марказдан старт чизигигача келиш
ҳуқуқига эга бўладиладар. Шундан сўнг жамоалар рол-
ларини алмашадиладар ва ўйин давом этади. Чуқурча-
ларга тўпларни кўпроқ туширган жамоа ғолиб чиқади.
Чуқурчаларга бир нечта ўйинчи ёки жамоанинг ҳамма
аъзолари тўпларни бир пайтда думалатишлари ҳам
мумкин. Бундай пайтларда ўйинчилар кўзларини боғ-
лашлари шарт эмас. Бунда тўпларни чуқурчаларга
тезроқ туширган жамоа ғолиб чиқади.

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

Доирага торт

Ерга ёки полга ўйин иштирокчиларининг сонига раб доира чизилади. Ўйинчилар бир-бирларини қўлдан ушлаган ҳолда доира атрофида чизилган чизилган ташқарисида қўл ушлашиб турадилар. Бошқарувнинг буйруғи билан ўйинчилар бир-бирларини доирадан ичкарига қадам қўйишга мажбур бўлган ўйиндан чиқади, ўйин давом этади.

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

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

Йигирмага етказ

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

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

Ўйин қондаси: тўп отишда ўйинчи чизикни бошқорса, очкоси ҳисобланмайди.

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

Қиличбозлик

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

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

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

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

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

Қармоқча

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

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

Ўйин ниҳоятда оддий ва қизиқарли бўлган. Ўқувчи болалар унда ўз маҳоратларини намоиш қиладилар. Ким чаққон ва ҳушёр бўлмаса...

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

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

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

Қўлингни бер

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

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

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

Қўз боғлаш

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

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

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

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

Бургут ва бургутча

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

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

Ўйин қондаси.

1. «Қушча»лар ҳам, «Бургутча» ҳам доира чизиги босиб ўтолмайдилар. Бу қонда бузилганда, тўп жойга қўйилади.

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

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

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

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

Подачи

Диаметри 3—4 м катталиқдаги доира чизилади. Орақ бур билан белгиланади. Доира ичида учта ўйинчи қўлида чим хоккей анжомига ўхшатиб ясалган таёғни ушлаб туради.

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

Ўйин бошлангач, доира ташқарисида 1 метр ўзликда турган ҳужумчилар кичик тўпни бир-бирига ташлаб, қўлай фурсат топиб, доира ичидаги ҳимоячиларни чалғитиб, нишонларни бирин-кетин йиқитишга киришади.

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

Ўйин қондалари: 1. Ўйин вақтида доира ичидаги ҳимоячиларнинг доира чизигидан чиқиб кетишлари қилинади. 2. Ҳимоядаги ўйинчиларнинг таёғи ҳужум

чиларга тегса ёки доира чизигидан ташқарига чиқса, жамоа очко берилади. 3. Ўйин вақтида ҳужумчилар таёғини юқорига кўтарса, хавфли ҳаракат ҳисобланади. 4. Хавфли ҳаракат тез-тез такрорланса, ўйинчи бир неча дақиқага ўйиндан чиқарилади.

Сино ваволлари

1. Ўзбек миллий ўйинларининг келиб чиқиш тарихини биласизми?
2. Миллий ўйинларнинг умумтаълимдаги ўрни қандай?
3. Жамоа ўйинлари тўғрисида нималарни биласиз?
4. Чаққонликни тарбияловчи ўйинларни биласизми?
5. Тезкорликни тарбияловчи ўйинларни-чи?
6. Эгилувчанликни тарбияловчи ўйинларни-чи?
7. Кучни тарбияловчи ўйинларни-чи?
8. Чидамлиликни тарбияловчи ўйинларни-чи?
9. Ҳозирги замон Спартакиадаси ва Олимпиада ўйинларига ўхшаган қандай миллий ўйинлар бор?

IV БОБ

Жисмоний тарбиянинг табиий-илмий асослари

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

Ўрта аср олимларининг буюк намояндаларидан бири Ибн Сино ўз асарида одам ёшини тўрт қисмга бўлилади:

1. Ўсиш ёши, бунга ўсмирлик ҳам киради, бу 30 ёшгача давом этади.
 2. Ўсишдан тўхташ ёши, бу 30 дан 40 ёшгача бўлган давр.
 3. Чўкиш ёши, бу ўртача ёшдаги одамларга мансуб бўлиб, 60 ёшгача давом этади.
 4. Кучсизланиш ёши: бу умр охиригача чўзилади-ган қарияларнинг ёшидир.
- Ибн Сино одамлар ёшини тўрт қисмга бўлиш билан қаноатланмай, шу ёш учун бадан тарбия машқларининг таснифини (классификация) қолдирган.
- Мунтазам равишда жисмоний тарбия билан шуғул-

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

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

Инсон организми биологик система сифатида

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

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

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

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

Иқлимни белгиловчи мавжуд элементлардан бири—

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

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

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

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

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

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

Энергиянинг имконияти унинг организмда йиғилиши билан кислород ва озиқланувчи моддаларнинг организмда ҳаракатланиб, ўзлаштирилиши билан, диссимиляция жараёнлари билан, яъни биоэлектрик, механик кимёвий энергиянинг ажралиб чиқиши ҳамда моддалар—

нинг мураккаб равишда ўзлаштирилиши билан ифодаланади.

Тана ҳаракатининг бошқарилиши

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

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

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

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

Озиқланиш: овқат ҳазм қилиш жараёни муносабат билан овқат қабул қилишда қатнашадиган мушакларнинг иши туфайли энергия алмашинуvinи ошириб келади. Оксидланиш жараёнлари оксидли овқатлар истеъмол қилганда кўпроқ кучаяди (30—40 фоизга), ёғли овқатлар истеъмол қилганда алмашинуvinи 14 фоиз, углеводлар эса 4—7 фоиз кучаяди.

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

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

Ҳаракат аппарати физиологияси — мушак физиологияси

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

Мушаклар ёрдамида ҳайвон ва одам организмнинг барча ҳаракатлари вужудга келади.

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

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

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

Қўпчилик мушаклар латсимон ёки дуксимон
лишда бўлади. Мушакларнинг шакли ва уларнинг
зилиши физиологик аҳамиятга эга. Мушакнинг қ
ланг кесими қанчалик катта бўлса, у шунчалик
бўлади.

Мушакларнинг асосий хусусиятлари

Мушакнинг асосий хусусияти унинг қисқариши. Ҳар бир тирик туқима сингари мушак ҳам қузғаллик қобилиятига эга, мушак таъсиротга жавобан ғалади, яъни қисқаради. Мушакнинг қисқариши жасида турли жараёнлар вужудга келади. Масъурак мушагининг қисқариши натижасида томир қон чиқариб турилади ва шу йўсинда орган ва тулар қон билан таъминланадилар. Ҳазм органлари мушаклари қисқариши натижасида уларда бўлган қат яҳии аралашади, ҳазм бўлади ва ичакнинг жойидан иккинчи жойига ўтади, яъни овқатнинг қилиниши ва қонга сўрилиши таъмин этилади. С мушакларининг қисқариши натижасида турли ҳарлар вужудга келиб, жуда мураккаб ишлар бажарилади. Мушакнинг турига қараб уларнинг қисқариши хил бўлади. Текис толали мушаклар аксари автотолда, асаб ҳамда гуморал механизмлар таъсирида луксиз таъсиротга ритмик қисқариш билан жавоб берилади. Биринчи қарашда бу мушакларнинг қисқариши ҳолича асаб тармоғининг иштирокисиз вужудга келадек бўлиб туюлса ҳам, аслида марказий асаб тармоғи хусусан, вегетатив асаб тармоғи таъсирида содир бўлади.

Кўндаланг-тарғил мушакнинг хусусияти бутун бошқача. Кўндаланг-тарғил мушаклар нормал да ҳаракатланувчи асаблар орқали келадиган импулслар таъсиридагина қисқаради. Текис толали мушаклар секин ва узоқ қисқарса, кўндаланг-тарғил мушаклар тез қисқариб, тез бўшашиди.

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

Мушакларда энергия алмашинуви

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

1. Эрийдиган глобуляр оқсиллар;
2. Эрмайдиган ҳолдаги фибриляр оқсиллар, яъни мушакни қисқартирувчи элементлари — миофибриллар оқсили;

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

Мушак қисқарганда содир бўладиган кимёвий жараёнлар, асосан икки фазада: ксилородсиз — анаэроб ре-
жимда ва ксилородли аэроб режимода ўтади. Бу иккала
режимода ҳам бир қанча кимёвий ўзгаришлар вужудга
келади.

Мушакларнинг қисқариши учун кислороднинг бўли-
ши шарт эмас, кислород бўлмаганда ҳам мушак қис-
қара олар экан. Лекин мушак кислородсиз шароитда
зоқ вақт қисқариб тура олмайди — тезда чарчаб қо-
лади. Мушакларнинг узоқ вақт қисқариб туриши учун
кислород бўлиши шарт.

Анаэроб режим: мушакларнинг қисқариши учун рақ бўлган энергия анаэроб режимда ҳосил бўлади. Бу режимда мушаклар таркибида бўлган фосфорлиқ қисмлари парчаланиб, сут кислотасига айланади. Ҳар бир даъ фосфор бирикмаларига аденозинтифосфат кислота, креатин фосфат кислота ва гексозомонофосфат кислота. Юқорида келтирилган биринчи икки бирикма фосфат кислотанинг аденозин ва креатин билан бўлган бирикмаларидан иборат. Аденозин ва креатин эса оқсилларга парчаланиши натижасида ҳосил бўлади. Гексозомонофосфат гликоген ва фосфат кислотадан ҳосил бўлган бирикмалардан иборатдир.

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

Иш вақтида организмда содир бўладиган ўзгаришлар

Ишлаётган организмда фақат мушаклар ишидан эмас, балки бошқа бир қанча органларнинг ишида ҳам ўзгаришлар содир бўлади. Мушак иши вақтида қоннинг ўзгариши, юрак уриши, нафас олиш ва чиқариш, буйракларнинг иши ва баъзи ички секреция безларининг иши ҳам ўзгаради.

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

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

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

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

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

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

Машқ қилиш ва унинг организмга таъсир этиши

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

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

Доимий жисмоний машқ бажариш натижасида айланмиш органлари ишида ҳам ўзгариш юз беради. Даво тарбия билан шуғулланган кишиларда, шуғулланмаган кишилардагига қараганда юрак уриши (типи) кўпайишида (латта) секин бўлади, бир дақиқада чиқарилган қон миқдори кўп бўлади. Жисмоний машқлар билан доим шуғулланиб турган кишиларда юрак уриши секин бўлади, чунки бундай одамларда юрак мушаклари тарбия қий этган ва кучли бўлади.

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

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

Овқат ҳазм қилиш органлари — оғиз бўшлиғи, бошланади. Бу бўшлиқнинг вазифаси овқатни чаванга майдалашдир. Майдаланган овқат қизилўнгачдан ошқозонга тушади. Бу ерда овқат 6—8 соатгача турishi мумкин. Ошқозондан ингичка ичакка ва ингичка ичакдан йўғон ичакка ўтади. Оғиз бўшлиғида овқат 15—20 дақиқа туради. Бу ерда физик ўзгаради (сўлак бўлиб хўллаш ва чайнаш), кимёвий (ферментлар таъсири) қайта ишланади. Оғизда овқат шиллиқ пардада ҳа

таъминлаш таъминоти билан, тактил ва ҳарорат рецепторларини қўзғатади. Овқат организмга тушганда сўлак биринчи таъсир қилувчи овқат ҳазм қилиш суюқлигидир. Инсон сўлаганда нейтрол (ишқорий) муҳитда ўта кучли бўлган фермент бор. Ферментлар овқат билан ошқозондаги кислотали муҳитга тушгач, ўз кучини йўқотади. Оғиз бўш-лигидан ошқозонгача бўлган масофани овқат луқмаси-сининг куюғи 8—9 дақиқада, суюғи эса 1—2 дақиқада ўтади. Ошқозондаги силлиқ тўқималар ёрдамида овқат аралашади. Бу жараён 6—10 соат давом этади. Ошқо-зонда парчаланган овқат айрим бўлаклари билан 12 бар-моқли ичакка ўтади. Овқат бўлаклари бу ерда ошқозон-ости беги, ичак безлари, ўт таъсирига учрайди. 12 бар-моқли ичакнинг узунлиги унча катта эмас, шунинг учун овқат, овқат қолдиқлари бу ерда узоқ ушланиб турмай-ди. Шў сабабдан бу ерда ажралиб чиқаётган ширали овқат массаси ингичка ичакка ўтади. Йўғон ичакда ҳазм бўлмаган (оқсилнинг) ва сўрилмаган оқсилнинг қўшимча қисми парчаланаяди. Доимий жисмоний машқ-лар, чиниқиш модда ва энергия алмашинувини оши-риб, организмнинг озиқ моддаларга бўлган талабини кучайтиради, ҳазм шираларининг ажралишини кучайти-ради, лекин мушаклар иши овқатнинг ҳазм қилинишига доимо ижобий таъсир қилавермайди. Мушаклар тиним-сиз ишлаганда: масалан, марказий асаб тармоғида ов-қат ҳазм қилиш маркази тормозланиши мумкин, оқибат-да овқат ҳазм қилиш органларининг ва безларининг қон билан таъминланиши қоннинг ҳаракатдаги мушакларга оқибат ҳисобига камаёди. Бу овқат ҳазм қилиш орган-ларининг ишини сусайтиради.

Қон

Қон билан лимфа организмнинг ички муҳитини таш-кил этади. Қон организмда жуда мураккаб вазифа-ларни бажаради, улардан энг муҳими қуйидаги-лар:

1. Овқат моддалари ичакларда ҳазм бўлиб, қонга ўтади, қон эса овқатдан ҳазм бўлган моддаларни тўқи-ма ва ҳужайраларга етказиб беради.
2. Тўқима ва ҳужайраларда юз берадиган моддалар алмашинуви натижасида карбонат ангидрид ва бошқа ташландиқ моддалар ҳосил бўлади. Бу моддалар қонга ўтади ва қон орқали чиқарув органларига олиб борила-

ди. Чиқарув органлари эса бу моддаларни ташқариб чиқариб юборади.

3. Қон ўпкада кислородга тўйиниб уни ҳужайраларга тарқатади.

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

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

6. Қондаги озик моддалар, чунончи: кислород, сугутуз ва бошқа моддалар ҳужайра ҳамда тўқималарнинг ишлаши учун мувофиқ шароит яратиб беради.

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

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

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

1 мм³ қондаги эритроцитлар сони: эркекларда 5 миллионга бўлса, аёлларда 4,5 миллионга бўлади.

Агар эритроцитларни биттадан кетма-кет тизиндирсак, улар 187.000 км гача чўзилади, устма-уст қилиб тахминан 187 км, баландлиги эса 62.000 км га етади.

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

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

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

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

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

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

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

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

Катта қон айланиш доиралари деб, юракнинг қоринчасидан аортага, аортадан артерияларга ўтадиган артериядан мушакларга, кейин капиллярларга, капиллярлар бир-бирлари билан қўшилиб майда веналарга қилиб, улар ўз навбатида катта веналар қорини юракнинг ўнг бўлмачасига олиб келган ҳосил қилинади. Юракнинг ўнг қоринчасидан бошланиб, ўпмачага чап бўлмагача борган қон йўли кичик қон айланиш доираси дейилади. Одам юраги тўрт қон айланиш доираси билан таъминланади. Биринчи доира бўлиб, икки бўлма ва икки қоринчадан иборат.

Олий асаб фаолияти организмнинг ташқи ва ички ҳит ўзгаришларига ўзига хос мослашишини таъминлайди. И. М. Сеченов биринчи бор ўзининг «Бош миёна лекслари» номли китобида инсоннинг руҳий жараёнлари ва ихтиёрий ҳаракат, фикрлаш қobiliяти ўз табиатига ра рефлексор равишда бўлади, деган эди.

Шартли рефлекслар бу ҳаёт давомида орттирилган рефлекслардир. Улар организмнинг ташқи муҳит билан муносабати давомида вужудга келади. Улар ўзига хос турғун бўлмаганлиги билан шартсиз рефлекслардан фарқ қилиб, ҳаёт давомида йўқолиб кетиши мумкин. Шартли рефлексларнинг энг муҳим томони шунки, улар организмга бирон-бир таъсирот бўлганга қарамай, таъсиротларни берилиш эҳтимоллиги сигнал таъсиротлари орқали етиб келгач, организмда асаб тизими билан лаётган таъсиротга ўзининг адекват жавобини тайинлайди.

Олий асаб фаолияти физиологиясининг жис
тарбия учун аҳамияти катта. Машғулотларни та
қилиш ва олиб боришнинг муваффақиятли бўлиши,
татив органлар ва мушаклар иш фаолиятини тар

Шартсиз рефлекслар организмнинг ташқи ва ички ўзгаришларга нисбатан биринчи мослашишидир. Янги турғиларга бола организми ташқи нафас олиш, сўриш каби рефлекслар ёрдамида мослашиб келади. Шарт- рефлекслар ёрдами билан ажралиб туради.

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш суяк
тўқималарнинг мустаҳкамлигини оширади, пайларнинг
суякларга мустаҳкам бириктирилиши таъминлайди, умурт-
қа поғонасини мустаҳкамлаб, кўкрак қафасини кенгай-
тиради. Тўқималарнинг асосий вазифаси — ҳаракатни
таъминлаш. Шу билан бирга улар деформацияловчи,
яъни ҳос тормозловчи, ҳаракат энергиясини сусайти-
риш билан тўтатиш имкония-

рувчи ва тез ҳаракат вақтида бирдан тухташ имкония-
тини берувчи ҳамдир. Жисмоний тарбия билан доимий
шуғулланиш натижасида бўғимларнинг чўзилувчанлиги
пайлар билан боғланиши ортади. Жисмоний тарбия
жараёнида мушаклар алоҳида куч тўплайди. Бу кучни
ўлчаш мумкин. Бу куч мушак толалари миқдори ва
мушакларнинг узунлиги ва чўзилувчанлигига боғлиқ.
Жисмоний тарбия билан доимий шуғулланиш натижа-
сида мушаклар толасининг миқдори ортади, йирикла-
шади ва шунинг ҳисобига мушакларнинг кучи ортади.
Одамдаги барча мушакларнинг умумий сони 300 мил-
лион толадан кўпроқлиги аниқланган.

Агар одам танасидаги ҳамма мушаклар толасининг иш фаолиятини бир томонга йўналтира олсак эди, уларнинг бир вақтда қисқарганда ҳосил бўлган узунлиги 25000 км га тенг келган бўларди.

1. Одам организми нима учун ягона тўлиқ биологик тизим дегилми?
2. Организмда иссиқлик қардан ҳосил бўлади?
3. Асосий моддалар алмашинуви қандай кечади?
4. Мушаклар физиологияси деганда нимани тушунаси?
5. Мушакларда энергия алмашинуви (аэроб, анаэроб, режими) ҳақида нималарни биласиз?
6. Иш бажарганда организмда қандай ўзгаришлар содир бўлади?
7. Овқат ҳазми қилиш органлари тўғрисида нималар биласиз?

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

V Б О Б

Соғлом авлод — давлатимиз бойлиги

Соғлиқни сақлашнинг асосий тадбири — бу баъдан тарбиядир.

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

Мижоз элементларнинг энг майда бўлақларига қарама-қарши кучларнинг бир-бирига таъсири мисоли билан бир чегарага етганда пайдо бўлган кайфиятдир. Юмшакликда айтиб ўтилган элементларнинг дастлабки тури бўлиб қолган бўлади: иссиқлик, совуқлик, ҳўллик ва қуруқлик. Умуман олганда, мижоз иккига бўлинади. Биринчи ҳақиқий мўътадил мижоз (шартсиз рефлекс), бунда мижоз эгасидаги қарама-қарши кайфиятларнинг микдорлари тенг бўлади. Иккинчисида (шартли рефлекс) қарама-қарши кайфиятлар орасида мижоз мутлақо ўзгариб бўлмай, икки томоннинг бирига, яъни совуқлик ва иссиқликка, ҳўллик ё қуруқликка ёки ҳар иккаларига мойилроқ бўлади.

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

Мамлакатимизда эркакларнинг ўртача умри 65 ёшларники эса 67 ёшга тушиб кетган бир вақтда, кўрсаткич АҚШда 73 ва 77 ёшни, Японияда эса 75 ва 79 ёшни ташкил этади. Эркакларнинг барвақт ҳаётини узайтириш ва соғломлаштириш — инсоннинг асосий вазифаси.

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

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

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

Соғлом турмуш тарзи ва унинг мазмуни

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

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

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

Ҳамма нарса бир мақсадга — одамлар соғлигини мустаҳкамлашга қаратилиши керак.

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

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

Инсонга табиат томонидан бир марта берилган эъозлаб қадрига етиш, туғилиш, ўсиш, улғайиш лий ва жисмоний меҳнат қилиш, соғлиғини эъозлаб рур. Ўзини ақлий ва жисмоний кучини ҳар фойдасиз ишларга сарфламаслик (чекмаслик, гиёҳ лик қилмаслик, спиртли ичимлик ичмаслик ва х. к.) рақ.

Табиат ер юзидаги жонзотлар эволюцияси давр инсонни — бизнинг бобокалонларимизни кучли, ча қилиб яратди, ҳозирги инсон, ҳатто жаҳон рекорд ри ҳам жисмонан унга тенглашиши мушкул.

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

Мия фаолиятининг сусайиши меҳнат унумдорлиг пасайтиради. Ва аксинча, жисмоний машқ ва ҳар мия фаолиятини яхшилайди, фикрлашни кучайтиради.

Ҳозирги фан-техника тараққиёти асрида жисмон ҳаракат сифатларига эҳтиёжнинг сусайишига ҳар жисмоний тарбия ҳаракат сифатларини ривожланти бориш зарур.

Шундай қилиб, табиат инсонни жисмоний ҳар сифатларини тўхтовсиз ривожланишга мослаш режалаштирди. Инсоннинг барча аъзолари фао шунга мос равишда тараққий қилади.

«Инсон — табиатнинг олий мўъжизаси. У ўта ва мураккаб жонзотдир. Аммо ҳаёт неъматларидан раманд бўлиш учун инсон соғлом ва ақлли бўлмо рақ», — деган эди И. П. Павлов.

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

Талабалар спорт майдончалари ва спорт заллари яқин яшашларига қарамай кечалари ва айниқса,

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

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

Пил мобайнида баъзи ҳодисалар ўзига хос ўзгарув чалликка эга, масалан, болалар ёзда куздагига нисба тан тезроқ ўсадилар. Кузда ўқувчи ёшлар фаолияти ку нунда, ёз охири ва куз бошларида организмнинг касал ликка қарши курашувчанлиги ортади, чунки бу даврда мева-овқат пишиб одам организми витаминларга тўйинади, ёзда эса талаба ва ёшлар ҳордиқ чиқариб, дам олади, ёзда эса талаба ва ёшлар ҳордиқ чиқариб, дам олади, маълум фаслда турли хил касаллик кўпаяди, масалан, маълум бир фаслда грипп, дизентерия ва бош қа юқумли касалликлар тарқалади. Радио ва телевиде ние орқали бериладиган об-ҳаво кундалигини эшитгач, биз «омадсиз кунларни» ҳам кўнгилдагидек ўтказишга ҳаракат қилишимиз лозим. Талабалар ҳафталик иш ре жаларини туғри ташкил қилиб, ҳамма ишларни якшан ба кунигача бажаришлари лозим. Якшанба дам олиш (кино, спорт, экскурсия ва х. к.) кун. Бундан унумли фойдаланиш талабаларнинг кейинги бир ҳафталик иш фаолиятини ўстиради.

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

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

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишимиз га қарамасдан ичкиликка ва чекишга йўл қўйсак соғ лиғимизни мустаҳкамлай олмаймиз. Баъзи талабалар спиртли ичимлик ва тамаки туфайли ўз организмларида

қандай салбий жараёнлар кечаётганидан беҳабар дилар. Тамаки тутунидаги заҳарли моддалар, азъоларнинг қушандасидир. Бир қути чекилган сигаретта организмда 50—60 мг заҳарли газ тўпаниши мия фаолияти зарар кўради, бош оғриши ва тошқин каби иллатларга олиб келади. Текширишларнинг сатишича, ҳар бир чекилган сигаретадан сўнг 5—10 қикқа мушаклар фаолияти 15 фоиз пасаяди. Тамаки тўни юрак қисқаришига ҳам таъсир кўрсатади. У қисқаришини минутига 15—18 марта кўпайтиради, хол инсон умрига заволи бўлади.

Кашандалар кўпинча юрак касалликларининг кўрсаткичи ва инфаркт-миокард билан оғрийдилар.

Алкоголнинг инсон организми учун зарари жуда кучли. Бир марта спиртли ичимлик истеъмол қилиш жигарининг фаолиятини бир неча соатга ишдан қаради. Организмга алкоголь кириши туфайли юрак қариши пасаяди, қон босими пасаяди, нафас маркази фаолияти ўзгаради, тери орқали кўч ютиш ва чиқариш қисқаради. Организм 15—20 кун сўнг алкогольдан тўла тозаланади. Шундан сўнг ҳақ кўгол иллатлари ўпка ва мияда сақланиб қолади.

Одам организмнинг, саломатлигининг энг аҳамият қушандаси — гиёҳвандликдир. Наркотик моддаларга шай, кўкнори, марихуана ва бошқалар киради. Уни имий равишда истеъмол қилиш наставандликни кўриб чиқаради. Истеъмолдан сўнг эйфори, яъни кўш пайдо бўлади. Бу ҳолда инсонда ўз-ўзини бошқариш жараёни ишдан чиқади, натижада у жиноятга қўш иш мумкин. Аста-секин одам ҳар қандай йўл билан доимо чекишга ҳаракат қилади. Бу ҳол уни вақт билан бўлса ҳам оғриқлар ва руҳий қийналишлардан қўш иш гандек бўлади, лекин шу билан бирга уни наркотик дага янада қаттиқроқ боғланишга мажбур қилиб, натижада инсоннинг бу фалокат исканжасидан қўш иш анча қийинлашиб қолади.

Овқатланиш

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

фаолиятини — тўғри дам олиш ва овқатланиш муҳим жараёндир ва у маънавий ҳаётга боғлиқ деймиз.

Уйда тўғри овқатланиш талаб қилади. Даржада билим ва маданиятни нормал оғирлиги бўйининг маълумки, эркак кишининг нормал оғирлиги 100 см ни олиб ташлангандан қолган миқдорга тенг бўлиши керак. Ёш аёлнинг вазни анча енгил бўлиши керак: бўйи 160 см бўлганда, оғирлиги 57,7 кг, 165 см да 61 кг ва ҳ.к. Чиройли қоматга эга бўлиши керак. Ҳамманинг шунга интилишига қарамай, бу ҳисобига ҳал бўлмаслиги керак. «Мен овқатланиш учун яшамайман, балки яшаш учун овқатланиш керак» деган гапни биз доимо ёдда тутишимиз керак. Агар озиқни истасангиз ушбу оддий қоидаларни ёдда тутиш ва риоя қилинг:

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

И. П. Павловнинг «Овқатланишга ўч бўлма, лекин тамадди етарлича эътибор бер» — деган сўзларини эсдан тутиш зарур. Овқатланиш ҳақида сўз борар экан, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланганда керак бўладиган оқилона озиқ-овқат ҳақида унутмаслигингизни эсимиз. Оддий овқатланиш қоидаларининг бузилиши натижада соғлиғимизга зарар етади.

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

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

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

энергия ажралиб чиқади. Шу билан бирга ёғ организмда баъзи витаминларни сингдиришда, оқсилларни лашда, касалликнинг олдини олишда, касалликларни қарши курашда ва ташқи муҳитнинг зарарли таъсирларига қарши туришда зарурдир. Кейинги вақтларда углеводлар ҳақида жиддий фикрлар айтилмоқда. Уларнинг фикрича, шакарни кўп истеъмол қилиш организмда ёғнинг кўпайишига сабаб бўлади. Бошқа назардан эса қанд-шакар гликогеннинг манбаи (юрак, мушак, жигарни озиқлантиради). Бундан хулосага келиш мумкин? Шакар организм учун «хазина»ми ёки аксинча, зарур озуқами? Ҳамма нарса қанча истеъмол қилишга боғлиқ.

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

Ўсимлик озуқалари таркибида ортиқча моддалар бўлиши рабдиди ва одатда улар углеводлардан ажрамаган ҳолда ўрганилади. Улар организмда оғир ҳазм бўлади, организм учун муҳим роль ўйнаб, ичаклар иш фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади, мия фаолияти ва қон таъминлаш ишларини яхшилайди. Физиологлар ва тологлар фикрича, инсон учун бир кунда 5—15 г етарлидир. Баъзилар эса тузни фақат буғдой маҳсуллари ва сабзавотлардан олиш мумкин ва бу одамнинг фаолияти учун етарли (2 г) дейдилар.

Истеъмол қилган овқатимизнинг қуввати кучлилиши керак. У ҳамиша меъёрида истеъмол қилинган керак. Акс ҳолда, овқат ҳазм қиладиган аъзолари иши оғирлашади, натижада овқат яхши ҳазм бўлмайди, кишини уйқу босиб, иш фаолияти сўсаяди. Мияда тормозланиш ҳоллари рўй беради. Шунинг билан бир кунда камида 3—4 маротаба овқатланиш лозим.

Сув ҳам тирик организмда биохимик жараёнларнинг амалга ошириш учун муҳим роль ўйнайди. Сувнинг ёт бўлмайди, дейилишининг боиси ҳам шунда.

Иқлимнинг жуда иссиқ бўлгани учун Ўзбекистон халқлари кун бўйи сув ичади, иштаҳалари яхши бўлмайди. Салқин тушгач эса, иштаҳа пайдо бўлади, кучли ва тўйимли овқат истеъмол қиладилар. Ришлар шунини кўрсатадики, Ўзбекистон халқлари кечки таоми кучли бўлишига қарамасдан у истеъмол бўлади, уларнинг уйқулари яхши, ўзларини соғинади.

Ҳазм бўлмаган овқат одамга зарардир. Бу ҳақда ўрда асрларда яшаб ўтган суриялик табиб Абул Фароҳ аз-Зарарий аслаб ўтмоқ ўринли: «Ҳазм бўлмай қолган овқат, уни еган одамни ейди». Мутахассислар сабзавотларнинг ҳам истеъмол қилиш, уни қовуриб ёки қайнатиб овқатланишдан олдин қўлни ювиш кўпгина касалликларнинг олдини олади. Овқатланиш маданияти қай-қандай яхшилайди, иш фаолиятини кучайтиради. Маънавий мева ва барча сабзавот турлари организмда озиқ-овқат қорларини кўпайтиради, гўшт, тухум, сут маҳсулотлари, қора нон эса кислотани оширади. Баъзи олимлар бу озуқа маҳсулотларини бир ва бир неча марта истеъмол қилишни (кун ва ҳафтада) тавсия этишади. Уткармадан тадқиқотлар гўшт ва сабзавот қайнатмаси фойдалидан холи эмаслигини ва организмда яхши ҳазм бўлишини кўрсатди.

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

Минг йиллар давомида ҳиндистонлик йоглар ва руҳонийлар тоғ ҳавосидан нафас олишни бир маромга келтириш ва организмни оч қолдириб даволаш усулларида кенг фойдаланиб келганлар. Бу уларга одамнинг организмнинг куч-қуввати ва унинг ички имкониятларини такомиллаштиришга ёрдам берган. Одамнинг миллион йиллар давомида шаклланган биологик табиати бўлса, унинг соғлиғига фойдадир. Аждодларимиз ўз ўғилларини излаганлар, тутиш учун уни қувлаганлар ва ўзларини ҳимоя қилиш учун эса курашганлар, қочганлар, яширинганлар, дарахтларга чиқа билганлар. Эътибор беринг, ҳар икки ҳолда ҳам улар доимо ҳаракатда бўлишган. Фан ва техниканинг ривожланиши туфайли биз ямада кўпроқ инсон табиатига зид бўлган кам ҳаракатли ва фикрлаш қобилиятига эга жонзотдир. Спорт би-

лан мунтазам шуғулланиб бориш асаб тизимини, руҳиятини ортиқча «юк»дан халос қилади, умуман ганизмнинг фаолиятини яхшилаш, иш самарадорлиги оширишга хизмат қилади. Ишдан кейинги чарчаб қисман бўлса ҳам енгиллатишда, оила ва дўстлар олдидан муомалани сақлашда, янги ва содиқ дўстларни янгида ҳам зарур аҳамиятга эга.

Чиниқиш

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

Қуёш нурлари — куч, ҳаёт ва соғлиқ манбасидир. Қуёш ваннасини қабул қилганда эҳтиёткорлик билан бўлиниш керак. Акс ҳолда офтоб уриши асаб тоналари бузилишига олиб келиши мумкин. Қуёш нурининг таъсири: бош оғриш, ҳолсизланиш, ёмон уйку таҳанинг сустлиги, иш фаолиятининг пасайиши, терисининг куйиб тўкилишида намоён бўлади.

Ҳаво ваннаси — организмда модда алмашинуви раёини кучайтиради, асаб системасини мустаҳкам қилади, мия ва юрак фаолиятини, тананинг умумий ҳолатини яхшилади. Чиниқишдан керакли фойда олиш учун бир организмнинг имкониятларидан тўғри фойдаланиш лозим бўлади. Совуққа чидамсиз ва чиниқишлар учун қаттиқ совуқда кўп вақт бўлиш, юпунлиқни ман этилади.

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

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

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

Тананинг айрим аъзоларини чиниқтириш соғлиқ учун зарурдир. Оёқнинг таг қисми (товон, кафт ва бармоқлар) ва бурун-нафас йўллари чиниқтириш одам организм учун катта аҳамиятга эга. Оёқнинг товон қисми ва нафас йўллари билан рефлектор орқали боғлиқ бўлиб, чиниқади.

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

йўлни танлайди. Иккинчиси, махсус медикаментлар истеъмол қилиш, улар бош миёна ҳужайра-лиятига таъсир қилиб, заифлантиради. Учинчи самарали ва хавфсиз — жисмоний зўриқиш, сувда сузиш, ҳар хил гимнастика машқларини риш.

Машқлар тўпламини танлашда меҳнат фаолиятига эътибор бериш керак. Иш фаолиятида қандайдир катда бўладиган органлар ишини ҳисобга олиб, уларнинг ҳаракатини ё кучайтириш ёки сулратиш керак. Маданий дам олишни яхши тақилмаслик ҳам соғлиққа салбий таъсир кўрсатадиган олдидан кексайиш, семириб кетиш, асаб касалларига чалиниш инсонни соғлиғига эътиборсизлик батиدير.

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

Спорт билан мунтазам шуғулланиб, мусобақаларда қатнашувчи спортчилар, қадди-қоматининг келиши, вазнини намоён қилиб, ўзгаларда ҳавас ҳисларини кўрсатилади. Бу маънода спорт инсонни фақат жисмоний эмас, балки эстетик жиҳатдан ҳам тарбиялайди дегани та оламиз.

Ёш мутахассис жисмоний тарбия ва спортнинг қизиқчилиги ва ҳаётда зарурлигини оммага етказиши керак. Шундай қилиб, машқ қилган, мушаклари кучли рақиблар билан қалардан ажралиб турадилар, кам чарчайдилар. Ёш ёки оғир жисмоний меҳнатдан кейин ўзларининг қўли билан ишларини тезда тиклайдиган бўладилар. Бундан ташқари, спорт доим интиладилар.

Бир қараганда жисмоний тарбия билан шуғулланишдан осон иш йўққа ўхшайди. Бироқ «ишни эртадан бери бажариш» одати кучга киради: эртадан бошлаб вақтнинг тураман, арзимаган нарсага асабимни бузмайман, тадан бошлаб тонгги машғулотни бошлайман, ҳар кун сайр қиламан, «югураман» деймиз. Лекин «эртанги ишлар» ўтаверди.

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

Талабалар меҳнати — онгли фаолият бўлиб, билим-техникани ўзлаштириш кўникмасини ҳосил қилишга, фан ва техникани ишлаб чиқаришнинг турли соҳаларида ишлаш-техникани ишлатишга қаратилган. Ҳар қандай меҳнатдаги син-гарни ўқишда ҳам соғлиқни сақлаб туриш, юқори дара-жада ишчанлик учун ва бошқа сифатлар ҳар томонлама ривожланиши учун ҳеч нарса тўсқинлик қилмаслиги ке-рак. Талабалар меҳнатини илмий ташкил қилиш (МНТҚ)ни баҳолашда мутахассисларнинг фикрича, унинг сифатлиқлини қилинадиган вақтнинг бўш вақтга нисба-тининг аҳамияти муҳимдир.

Уқув-машғулотларининг йил сайин ошиши талаба-ларнинг меҳнатини ташкил қилишда такомиллашти-ришни тақозо этади.

МНТҚ талабалар фаолиятини ўқитувчилар фаоли-яти билан ўзаро боғлаш орқали амалга оширилади. На-зарий билимларни, семинар ва амалий машғулотларни ўз ичига олган ҳолда анъанавий ўқитиш усули энг унум-ли ва тежамли усул бўлиб қолмоқда. Маъруза, суҳбат ва намоён пайтида талабалар ўқитувчилардан қисқа вақт ичда батафсил ахборот оладилар, талабалар меҳ-натини шундай ташкил қилиш усули уларда хотирани, интиқилишнинг аналитик-мунтазам фаолиятини ривожланти-ради. Бироқ бунда билим умумлаштириш, такрорий фикрлаш даражасида ривожланади, бу эса ижодий фикр-қилишнинг, билимнинг, меҳнат қилишнинг, янги ҳолат-ларда қийинчилик туғдириши мумкин.

Ўқитишнинг анъанавий аудитория усуллари ишлаб чиқаришдан ажралиб қолганлиги, олий ўқув юртлари-нинг академик ва тармоқ илмий муассасалари орасидаги алоқанинг бўшлиги кўпчилик ёш мутахассисларни тех-ника ва технологиянинг янги турларини ишлаб чиқиш ва улардан фойдаланишга тайёр эмаслигига олиб кел-ди. Улар замонавий ишлаб чиқариш жараёнларини ил-мий тажрибаларни автоматлаштириш воситаларидан фойдаланиб татбиқ қилишга тайёр эмас.

Ақлий меҳнатни фаоллаштиришнинг муҳим омилла-ридан бири хотирадир. Ўқувчиларда фикрлаш жараён-ларини жонлантиришда ўқитувчининг роли катта бўлса, хотирасини ҳар ким ўзи мустақил тарбиялаши ва мус-таҳкамлаши керак. Хотирада сақлаб қолиш жараёнининг

самарадорлигини оширишни хоҳловчлар учун мутахассисларнинг бир нечта маслаҳатини келтириб ўтамиз:

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

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

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

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

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

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

Кун тартибнда ўқув машғулотларини қўшиб олиб борадиган талаба спортчиларнинг миёси яхши ишлаши учун қулай шароит яратилади, чунки бир фаолиятдан иккинчи фаолиятга ўтганда фойдали ҳаяжонланиш ман-рилган ҳаяжонланиш билан ифодаланади, бу ҳол бошқа марказларни оз ёки кўп даражада тормозланишга олиб келади. Шу туфайли фаол иш учун, миё дам олиши учун яхши шароит яратилади. Бутун иш кунни давомда доминантларни алмашинуви спортчи-талабалар ўқув материалларини дарс пайтида фаол ўзлаштиришига имкон беради, бунинг оқибатида ўзи учун сеvimли спорт тури билан шуғулланишга вақт ажратади.

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

Ҳар хил соҳада МИТҚ мутахассисларининг асосий вазифаси ўқув дарсларининг ҳозирги замон ривожига мувофиқлаштиришнинг қабул қилиш қобилияти орасидаги иш муносаббатини тугатиш, талабаларни ҳар томонла-ри ривожлантириш, уларнинг саломатлигини, юқори иш қобилиятини сақлашдан иборат. Мутахассис-ўқи-тувчилар, психологлар ва физиологлар ўз фикрларида, тавсияларида қуйидагиларни қайд қиладилар: биринчи-дан, олий ўқув юртларида талабалар ўқишининг дастлабки кундан бошлаб ўзларининг фаоллигини оши-ришлари керак; иккинчидан, кун тартибнда ўқув машғу-лотлари ва жисмоний тарбия машғулоти кетма-кет алмашиб туриши керак, фаолият турининг алмашиб

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

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

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

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

Бадан терисининг тозаллиги, нозиклиги, соғлом ранга ажин тушмаслиги фақатгина оддий тери гигиенаси билан боғлиқ бўлиб қолмасдан, балки тўғри овқатланишга, оқозон ва ичак ҳолатига, кун тартибига риоя қилишга, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга соғлом ҳаёда сайр қилишга боғлиқдир. Кийим енгил, қўл бўлиб, ҳаракатни сиқмаслиги, қон айланишига ва фас олишга ҳалақит бермаслиги керак. Оёқ кийими ҳам ўрнатилган гигиена қондаларига мос бўлиб,

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

Талабаларнинг иш фаолиятини тиклаш ва оширишнинг қўшимча воситалари

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

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

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

Тикланиш воситаларини қўллаганда уларнинг самарадорлигини таъминловчи қуйидаги қоидаларга амал қилиш керак:

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

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

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

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

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

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

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

Қўшимча таъсирларнинг кучайиши, бу ерда тикланиш

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

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

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

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

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

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

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

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

Машғулотлар жараёнида хилма-хил қўзғатувчиларнинг катта миқдори вужудга келиб шароит яратган анализаторлар функцияси такомиллашади.

Жисмоний тарбия таъсирида талабаларнинг ақлий иш фаолияти даражасининг ўзгариши

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

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

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

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

Организмдаги ўзгариш ифодаси асосан анализатор фаолиятида содир бўлади, проприорецепцияларнинг мушакларда такомиллашуви мушакларда бир меъёрдан ҳорилишининг аниқлиги ва равонлиги ортади. Вестибуляр барқарорлик ўсади, вестибуляр апаратнинг қўзғалиши билан боғлиқ фаолият ва махсус синовдаги вегетатив ҳаракатлар ва ҳаракат даражаси пасаяди. Кўриш анализатори фаолиятининг такомиллашуви кўриш майдо-қўзғалувчанлигининг кўтарилишида ҳосил бўлади.

Суяк тўқимасининг гипертрофияси — пайсимон суяк физасининг кўндаланг ўсиши қобиқ қатламнинг ўзгаришида юз беради. Суяк апаратининг гипертрофияси катта жисмоний машқлар бажарилиши учун жуда муҳим бўлиб, суяк механик мустаҳкамлигининг ўсишига имконият яратади.

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

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

Суяк, мушак тармоқларининг ўзгариши жисмоний ривожланишнинг асосий кўрсаткичлари яхшилангандан дараж беради. Бўғинлар ва умуртқа поғонадаги ҳаракатчанликнинг ошиши кишининг ташқи қиёфасининг ва жисмдаги ортқча ёғ ва сувларнинг йўқолиши натижасида тананинг солиштирма оғирлиги ошади. Машғулотлар

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

Нафас олиш ва чиқариш аппаратида катта ўзгаришлар содир бўлади. Нафас олиш мушаклари ривожланади, ўпканинг нафас олиш сифими катталашади, кўп қисми қаракатчан бўлади. Ўпканинг сифими аёдан 4—5 л, эркакларда 5—7 литрга етиб, лозим бўлган ҳолдан 15—25% га ошади. Ўпканинг дақиқавий мал вентиляцияси 100—200 л га етади, спорт билан шуғулланмайдиганларда эса у 60—120 л ни ташкил этади. Нафас олишнинг дақиқавий ҳажми 4—10 л гача ошади. Нафас олиш камаяди (минутига 10—16 та нафас ҳақ катлари, айрим ҳолда 6—20 та) ва чуқурлашади (6—1 л, спорт билан шуғулланмаганларда 0,3—0,5 л ташкил қилади), нафас чиқариш чўзилади (6—3 с, спорт билан шуғулланмаганларда 1,8—2 с). Максимал кўп одамларда истеъмол қилиш қобиляти ўсади.

Юрак фаолияти

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

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

Систолик ҳажмининг ошиши ва юрак қисқариш кучли бўлиши юрак мушакларининг гипертрофияланиши ва юрак бир марта қисқарганда ўздан чиқариладиган қолдиқ ва қон ҳажмининг кўпайиши билан боғлиқ.

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

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

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

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

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

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

Шифокор назоратининг мақсади, вазифаси ва шарафлари

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

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

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

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

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

- талабаларни тиббий кўрикдан ўтказиш;
- педагог-шифокор кузатиши;
- жисмоний тарбия ва оммавий-жисмоний тарбия — спорт тадбирларида тиббий хизмат;
- спорт шикастланишини ва касаллигининг олавлантирилиши;
- машқ ва мусобақалар ўтказиш жойининг таъини — гигиеник шароитини назорат қилиш;
- жисмоний тарбия ва спорт тарғиботи ва тарғибот маърифий ишлар.

Талабаларни тиббий текширишдан ўтказиш

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

Талабалар дастлабки тиббий кўрикдан

Ўтказилади. Кўрик алоҳида тартиб асосида ўтказилади. Ҳамакўрада умумий кўрсаткичлари, илгари чалинган касаллик-ларни (шикастланишлар ва операциялар), зарарли одат-ларни, яшаш шароити текширилади.

Эрталабки машқларнинг доимий бажарилишига, спорт тўғаракларига, спорт мусобақаларига қатнашиш-га алоҳида эътибор берилади.

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

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

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

Такрорий тиббий кўрик талабанинг соғлигига ва спорт малакасига қараб ўтказилади.

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

Такрорий тиббий кўрик натижалари талаба орга-низмнинг жисмоний тарбия ва спорт машқлари таъси-рида унинг ривожланишини кўрсатади. Шу кўрсаткич-ларга мувофиқ ўқув машқларининг тўғри ташкил қилинганлиги ва машғулотлар фойдаси баҳоланади, за-рур бўлган ҳолда ўқитиш услубига ва машқлар ҳажми-га тағйиртириш киритилади.

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

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

педчилар бир кун олдин, спорт ўйини иштирокчилар
ўйин бошланишидан олдин қўшимча кўрикдан ўткази

Диспансер кузатуви — шифокор назоратининг ма
каб туридир. У махсус тиббий муассасаларда ўткази
ди. Бундай жойларда соғлиқни сақлаш, касаллик
нинг олдини олиш тадбирлари ҳам ўтказилади. Со
ломатлигида катта ўзгариш сезилган спортчи талаба
малакали шифокор назоратида диспансерда кузату
ўтказилади. Юқори малакали спортчилар (спорт
лари) вилоят, республика диспансер кўригига
лади.

Жисмоний ривожланишни баҳолаш

Инсоннинг жисмоний ривожланиши организм
тузилишида кўрилади.

1-курс талабалари жисмоний жиҳатдан ҳар хил
вожланган бўлади.

Талабаларнинг жисмоний ривожланишини тақри
баҳолаш учун дастлабки тиббий кўрик ўтказилади.
Такрорий тиббий текширувлар талабанинг ҳар томон
ма (жисмоний) ривожланишини аниқлаб олиш учун
казилади.

Жисмоний ривожланишни баҳолашнинг асосий
луби ташқи кўрик ва одам танаси ва аъзоларининг
чашдир.

Ташқи кўрик бўйича: 1) организм асосий тўқим
рининг ривожланиш даражаси; 2) айрим аъзолар
ли; 3) мураккаб бадантарбия турлари аниқлаш.
Одам танаси ва аъзоларини антропометрия ёрдами
ўлчаш бўйича: 1) тана ва унинг алоҳида бўлим
ҳажми; 2) талабанинг ёши ва жинсига қараб жисмон
ривожланиш даражаси; 3) организм физиология
моқларининг асосий кўрсаткичлари аниқланади.

Ташқи кузатиш

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

Соғлом одам териси текис, тоза ва эгилувчан бў
ди. Инсондаги мушаклар ривожланиши 3 хил, яъни
ши, ўртача, салбий ривожланишда бўлади. Яхши ра

ланган мушклар ҳажми эгилувчанлиги ва рельефининг
эки намоён бўлиши билан характерланади. Мушаклар-
нинг заиф шаклланиши рельефларга эга бўлмаслиги,
эгилувчанликнинг пасайиши билан изоҳланади.

Гавдада ёғ тўпланиши даражаси тери ости ёғ қатла-
мига қараб оз, ўртача, кўп деб ажратилади.

Ёғ қатлами оз бўлган кишиларнинг бел, елка суяги-
нинг рельефи очиқ намоён бўлмайди, қовурғаси чиққан
бўлмайди.

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

Тўқима ривожланишининг асосий кўрсаткичи орга-
низм баъзи бўлаклари (кўкрак қафаси, гавда тузилиши,
қорин, оёқ ва кафт)нинг шаклларида қараб баҳоланади.

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

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

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

ривожланган бўлса, рессор вазифасини тўлиқ бажаради. Агар бу эгрйликнинг баландлиги кичрайиб кетса, оёқ эфти таянчига ҳамма ери билан тегиб туради. Шунинг учун кўп юрганда болдир мушакларида чарчаш ва оғирлик пайдо бўлади. Ундан ташқари, юрганда, югурганда ва сакраганда ички аъзолар, бош ва орқа миянинг теб-раниб амплитудаси ортади.

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

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

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

Астиник турдаги одамларда тананинг узунлиги энига нисбатан анча кўпроқ ва аъзолари яхши ривожланмаган бўлади.

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

Тананинг тузилиши ва физиологик функциялари ора-сидаги боғлиқликни ҳамда одамнинг хулқи ва касал-ликларини аниқлаш мақсадида одам танасининг тузи-лиши ва унинг мижози аниқланади.

Антропометрия

Антропометрия — одам танасини махсус асбоблар билан ўлчашдир. Қуйидаги асосий антропометрик кўр-саткичлар аниқланади: тананинг узунлиги ва вазни, кўкрак қафасининг доираси узунлиги, ўпканинг ҳаво сими (УҲС), қўл мушакларининг кучи, жисмоний си-фатларини ривожлантириш билан организмнинг ўсиши ва шаклланиши ҳамда ҳаёт фаолиятининг ўзига хослиги. Олий ўқув юртларида тиббий назорат жараёнида «Жисмоний ривожланиш» атамаси ҳар бир талабанинг

соғлиғини назорат қилиш мақсадида қўлланилади. Роқ катта ёшдаги одамлар учун «Жисмоний ривожланиш» тушунчаси ривожланиш мезони бўла олади. Балки айни пайтда организмнинг мустақкам ва жисмоний куч захирасининг мезони бўлиб хизмат қилади. Шунинг «Жисмоний ҳолат» атамасини ишлатиш тўғрисида собланади. Чунки жисмоний сифатлари (куч, чидарлик, эгилувчанлик, эпчиллик, тезкорлик ва чаққонлик) ва жисмоний тайёргарликни ўрганиш мақсадида антропометрия ҳажми кенгайтирилмоқда.

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

18 ёшли ўсмирларнинг жисмоний ривожланишининг антропометрик стандартлар услуби билан аниқлаш

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

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

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

Генчи тажрибаси: талаба тўла нафас чиқариб, нафас олгандан сўнг, яна чуқур нафас чиқариб ва нафас олмай, нафас олишдан ўзини ушлаб туради. Нормадан

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

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

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

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

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

Гарвард степ-тести ушбу формула билан ҳисобланади:

$$ГСП = \frac{Г_1 + Г_2 + Г_3 + Г_4}{2} \times 100$$

чиқиб-тушиш
Г₁, Г₂, Г₃, Г₄ — 30 с. пульс вақти (с)

Ушбу мезон билан жисмоний тайёргарлик баҳоланади.

Гарвард степ-тестининг натижаси	Жисмоний тайёргарлики баҳолаш
55—64	заиф
65—79	ўртадан паст
80—89	ўрта
	яхши
	аъло

Мисол: 18 ёшли ўсмир 5 дақиқа давомида 50
ландликдаги зинапоёга чиқиб-тушди. Пульсн
ганда:

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

Уқтириб ўтилган мезонга асосан бу талаба
ний тайёргарликка эга.

Агар Гарвард степ-тестини бажарганда талаб
чаш аломати пайдо бўлса, тест бажарилма-
тилиб, иш бажарилган вақт дақиқада ҳисобга
ГСТИ кўрсатилган формула бўйича ҳисобланади.

Шифокор назорати

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

Ушбу саволларга жавоб бериш керак: машғулолиб боришнинг шароитлари қандай? Хавфсизлик даларига риоя қилинганми? Тозалик-гигиена нормасакланганми?

Машғулотлар олиб бориш шароити деганда тарбиянинг жисмоний тайёргарлигини зўриқиш ҳажми унинг жадаллиги назарда тутилади. Бу шикастанинг олдини олади. Талабалар томонидан кийим-абзалларнинг тоза тутиш, гигиеник қоидаларининг жарилиши, ўз-ўзини назорат қилиш кундалигининг спорт ўйинлари ва машғулотлари ўтказиладиган жойнинг шароити ва шу жойларнинг тозалик-гигиена зорати ишлари тозалик-эпидемиологик бўлишлари, жисмоний тарбия-даволаш диспансер-шифокорлари, жисмоний тарбия ва спорт мутахассиси томонидан олиб борилади. Спорт иншоотлари залигига, гигиена қоида ва нормасига риоя қилинмасан, спорт залларидаги ҳаво, сув ва тамаккусузлик ускуна ва жиҳозларнинг ҳолатини, спорт билан шуғулланувчиларнинг кийими ва пойабзалининг тозаланиши текширилади. Бунда жисмоний машғулотларнинг тартиб-қоида, тартиб-қоида турган машғулотлар ўтказиш шароитига эътибор берилади. Спорт иншоотлари учун (зал, манеж, сузиш бассейни) кийим ечадиган ва кийинадиган хоналар, спорт билан шуғулланувчиларнинг кийими ва пойабзалларини ўзгартириш учун хизмат хоналари аниқ бир қаторда кетма-кет қилиниши шарт.

Бинонинг ички қисми ҳул латталар билан

Иссиқлик берадиган радиатор-
лар ўйма тахтачалари билан беркитилган бўлиши ло-
зим. Эшиклар яхши ёпиладиган бўлиши керак. Микро-
климат ҳарорати: 15°C , нисбий намлиги 55—60%, ҳаво
суръати тезлиги 0,5 м/с дан ошмаслиги керак, стол
сатҳи теннис ва кураш залларида 0,25 м/с дан, ювинади-
на ечинадиган ва уқалаш хоналарида 0,15 м/с, бир
минутдан унча унча алмашилиш 80 м³/е. Очiq спорт
хоналари учун кўзда тутилган гигиеник талаблар
(қўри сифатли қопламалар, тўшамалар, текислик, ме-
ханизм таъсир ва об-ҳавога чидамли), ичиш учун сув
кранлари борлиги, ҳожатхоналарда ёритиш тармоқла-
ридан олдиндан текшириб қўйиш керак.

Спортда шикастланиш ва касалликлар олдини олиш

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

1) жисмоний тарбия машғулотида талаба ўз гавда-сининг ҳолатини назорат қила билиши, хавфли ҳаракат ва турғун ҳолда ўзини сақлай олиши зарур;

2) талаба уз хавфсизлигини таъминлаш усулини ва
хавфсизлигини таъминлашни билиб олиши ке-

3) ҳул ва оёқ бўғимларини мустаҳкамлайдиган мах-

4) кийин кезек ва оқибатини;

санитар (тозалик), гигиена талабига ва меъёрига жавоб бериши керак;

61 химоя ускуналаридан фойдаланиш:

7) сувда ўтказиш; риоя қилиш;

маҳсус ажратилган жойда ўтказиш керак.

хотимларнинг хизматидан фойдаланиш. Бу ва даволаш идораларининг тиббиёт ходимлари иш-

тирок этишлари керак. Шифокор ходимлар ҳайъатининг аъзоси ҳисобланади, бош ҳакамнинг биёт бўйича муовини бўлади. У спортчиларнинг бақага қатнашишига рухсат беради ёки четлаштиради. Мусобақа ва машғулот ўтадиган жойни тозалаш, гигиена талабларига жавоб беришини назорат қилади. Шикастланишнинг олдини олишни назорат қилади. Ломлаштириш спорт лагерида талабаларнинг соғлигини, жисмоний тайёргарлигини ва унга тааллуфдорлигини барча ишларни назорат қилади.

Жисмоний тарбия жараёнида ўз-ўзини назорат қилиш

Талаба ўз соғлиғини ва жисмоний машқларнинг таъсирини интенсив кузатиб боришига — ўз-ўзини назорат қилиш дейилади. Талабанинг жисмоний ривожланиши такомиллаштириш, унинг жисмоний имкониятини ва ақлий қобилиятини онгли равишда баҳолаш асосий шартдир. Назарий билимга асосан маҳсулот ва кўникмалар ёрдамида ўз-ўзини назорат («Жисмоний тарбиянинг илмий-табiiий асослари») қилинади.

Талаба ўзига хос маълумотларни ва объектив саткичларни, организмнинг асосий физиологик таркибларнинг фаолиятини рўйхатга олади. Соғлиқни муҳофизати, кайфиятини, ҳол-аҳволини, уйқунинг сифатини ўзгариш хусусиятига хизмат қилади ва чарчашмаларнинг ўзгаришига олиб келади. Объектив саткичлар жараёни ўз-ўзини назорат қилиш бўйича қаришнинг такрорланиши (пульс) тана вазни ва натижаларидир. Пульсни ҳисобга олишнинг уч қилини бор: тинч ҳолатдаги сони, интенсив иш бажариш ва машғулотлардан сўнгги тикланиш муддати. Тинч ҳолатдаги пульс организмнинг асаб тармоғини ва жисмоний тайёргарлик ҳолатини кўрсатди. Талабанинг жисмоний тайёргарлиги юқори бўлса, тинч ҳолатда унинг пульс уриш сонига кам бўлади. Юрак уришнинг жисмоний ишга қилини организмни шу жисмоний ишни бажариш қилини ва физиологик тармоғининг чидамлилигини сатади. Ҳарқув машғулотларида жисмоний иш бажаришнинг қиймати берилиб, томир уриши ҳар дақиқада 150 марта деб олинади. Агарда иш бажарилганда

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

Жисмоний машқлар моддалар алмашинуви, энергия мувозанатга катта таъсир қилади. Шунинг учун талабанинг назорат қилиб бориш, организмни иш баҳолашга мослаштиришдан аниқ далолат беради. Спортчиларнинг машғулотларни тартибига тўла мослашуви организмнинг бир савияда сақланиб туришга олиб келади. Спорт натижаларини ўсишини кузатиб бориш — машғулот услубини тўғрилигини баҳолаб ва жисмоний қийинчилик қўшимча захираларни очиб, талабанинг спорт қийинчилигини аниқлаб беради. Ўз устидан назорат қилиш жараёнидан олинган маълумотлар талабаларнинг маҳорат қилинади.

Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида физиологик ҳолат

Бу ҳолат жисмоний тарбия машғулотлари ва мусобақалар олдиндан шартли рефлекс механизми асосида асаб тармоғининг уйғониши ва жўшқинлик кўрсатиш кучайиши, ички органлар фаолияти организмни ўзгариш хусусиятига хизмат қилади ва чарчашмаларнинг ўзгаришига олиб келади.

Старт саросимаси (лихорадка) жисмоний ва психологик тайёргарлиги паст бўлган спортчи талабаларида бўлади. Бу ҳолат жисмоний тарбия машғулотлари ва мусобақалар олдиндан шартли рефлекс асосида кечади. Асаб тармоғининг ҳаяжонланиш кейинчалик марказий сарб тармоғининг тормозланиш жараёни билан алмашинуви. Бу ички органларнинг фаолиятини пасайтириш натижасида оқибатда спорт натижалари тезда ёмонланади.

Старт доқайдлиги мусобақалар олдиндан асаб тармоғининг уйғонишининг ва жўшқинлик тонусининг пастлиги билан ифодаланади. Бу ҳолат талабанинг жисмоний имконияти амалга ошишига тўсқинлик қилади.

Чарчаш. Ҳарқув машғулотларида жисмоний иш бажаришнинг қиймати берилиб, томир уриши ҳар дақиқада 150 марта деб олинади. Агарда иш бажарилганда

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

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

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

Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида касаллик ҳолати ва биринчи ёрдам кўрсатиш

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

Гравитацияга оид хасталик — бунда спортчи қўриб бораётиб бирдан тўхтаб қолади. Бунинг сабаби (қон таъминотининг камлиги) камқонлигидир. Мушаклар насосини тўхтатиб қўйиш туфайли тананинг узоқ жойлашган қисмларига ва оёқ мушакларида қоннинг ушланиб қолиш механизми асосида бўлади. Бу ҳолатнинг белгилари: ранг ўчиши, тананинг бўшаши, айланиши, кўнгил айланиши, пульсининг йўқ бўлиши, ўзидан кетиш.

Биринчи ёрдам: спортчининг чалқанча ётқизиш, кўнглини кучайтириш (юракка ва миёнага таъсир қилиш). Нашатир спирти сингдирма пахта ҳидлатиш (нафас олиш марказини уйғотиб олиш).

Олдини олиш: секинлик билан югуртириб тозалаш, секинлатиб тўхтатиш.

Спортчилар кўп вақт бир жойда туриб қолганда

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

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

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

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

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

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

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

Қуёш ва иссиқ уриш. Очiq бош ва танага қуёш нур-ларининг ҳарорат юқори бўлганда организмнинг ҳаддан ташқари қизиб кетиши таъсири остида содир бўлади.

Белгилари: бош оғриши, ҳолсизлик, кўнгил айланиши, қўнғил бўлиши, ҳушдан кетиш ҳам мумкин.

Биринчи ёрдам: офтоб урган кишини сояга олиб

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

Олдини олиш: ёзнинг иссиқ шароитида жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини ўтказишнинг тўғри қоидаларига қатъий риоя қилиб, машғулотлар соат 10 гача, кечқурун эса соат 18³⁰ дан сўнг ўтказиш лозим.

Синов саволлари

1. Тиббий-педагогик кузатиш деб нимага айтилади? У ўтказилади ва қандай масалаларни ҳал қилади?
2. Жисмоний тарбия машғулотларини тўғри ташкил қилиш талабаларда ўпканинг ҳаво сифими ва мушакларнинг динамикаси қандай бўлиши керак?
3. Тозалик-гигиена назорати қайси вазифаларни бажарди?
4. Қайси чора-тадбирлар ёрдамида спортчилар шикастланган турли касалликларнинг олдини олиши мумкин?
5. Бассейнда ёки сув ҳавзаларида машғулот ўтказганда эҳтиёт чоралари қўрилиши керак?
6. Мусобақада хизмат қиладиган шифокорнинг бурчи ва нима лардан иборат?
7. Антрометрия услуби ёрдамида жисмоний ривожланиш қандай аниқланади?
8. Қаттиқ чарчаш таърифининг тиббий-педагогик кузатиш ўзини назорат қилиш, чарчашнинг белгиларини аниқлашда қандай гапириб беринг.
9. Қуёш ва иссиқ уриш белгилари. Биринчи ёрдам қўйишда қандай нисбатларни биласиз?
10. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланидиган спортчиларда ўз-ўзини назорат қилиш ва унинг мақсади нимада?

VII БОБ

Жисмоний тарбия ва спорт тайёргарлиги асослари

Ётоқхонада жисмоний тарбия, спорт ишлари ва мусобақаларни ташкил қилиш

Спорт ҳаракати тарихидан бизга маълумки, давлат спортчиларининг жаҳон миқёсидаги баъри лар Осиё ва Олимпиада ўйинларидаги ютуқлари

мамлакат тренерлари, олимлари ва спорт соҳасида иш қилувчи шифокорлари ва спортчиларнинг спортда қилган юксак ютуғи бўлиб, бу юксак натижалар келтириб чиқарган шу мамлакат спорт тайёргарлиги тизими деб қўйилади.

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

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

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

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

Тайёргарлик машғулотлари ягона педагогик жараён сифатида янги хил турга бўлинади: умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик.

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

Жисмоний тайёргарлик ва спорт мусобақалари тайёргарлиги асослари қуйидаги машғулотларга бўли-нади:

1. **Наварий тайёргарлик** — барча спорт турларида умумий аҳамиятга эга бўлиб, мусобақа қоидаларини билан иборат. Шахмат, шашка каби спорт турларида бу тайёргарлик энг муҳим. Шахмат ва шашка билан шуғулланидиган спортчилар жуда кўп методик адабиёт

ўқишади, бу кейинчалик мусобақа пайтида турли босқичдаги мусобақаларда ўйналган партиянинг энг қизиқларини эсда тутиш, рақибнинг фикр-қарорларининг аввалдан кўра билиш ва унга ўзининг қимбатликларини билан қарши туришга ёрдам беради.

Моделлаштириш билан боғлиқ бўлган спорт турларида назарий билимлар танланган модел турига, мисал ва бошқа қисмларни тўғри танлашга ёрдам беради. Мисол масозлик тарихини билиш спортчига моделини тўғри танлашга, самолётсозлик тарихини билиш эса моделни танлашга, теннисчиларнинг қилиб қуришга кўмаклашади.

2. *Техник тайёргарлик* — бу турдаги машғулотлар икки хил бўлади: биринчиси, машқларни ёки алоқадор бир ҳаракатни техник жиҳатдан тўғри бажариш каби динамик спорт турларига боғлиқ бўлган техник машғулотлардир. Динамик спорт турларининг ҳаммаси ҳам техник тайёргарликка катта эътибор берилади, тегишли тўғри ижро этилган ҳаракатлар томошабинларнинг қизиқлиғига сазовёр бўлади. Масалан, аргентиналик футбол бол юлдузи Марадоннанинг тўп юритиши, С. Бубканинг лангар чўп билан баландликка сакрашидаги ажойиб техник ижроси, ўрта масофага югуришда жаҳон рекордчиси марокашлик С. Ауитанинг мусобақаларда кўрсатган маҳоратини айтиб ўтиш мумкин. Техник тайёргарликнинг иккинчи тури ҳақида гапираётганда биз техник спорт турларини назарда тутамиз. Масалан: кема шоссёр делчиси ўз моделини ясаш ва мусобақаларга тайёргарлик учун бир нечта касбни билиши керак. Модель корпусини енгил материалдан ясаш учун ёғочдан каркас ясаш керак — бунинг учун дурадгорлик касбини яхши билган бўлаш зарур. Моделни яхши бўйлаш учун — бўёқчилик хабардор бўлиш лозим. Палуба устки қурилмаларни ясаш учун эса (улар мис, темир, жез) — токарликчи билангарликни билиш керак.

3. Спортчиларнинг тактик тайёргарлик қисми жисмоний, психологик тайёргарлиги билан бирга спорт турини қайси шароитда бажарилиши билан боғлиқ барчаси боғлиқ. Тактик тайёргарлик одам ҳаракатини танлаш билан ифодаланиб қолмай, балки спортчиларнинг юксак натижаларга эришишини ҳам таъминлайди. Спортчилар ўз рақиблари устидан ғалабага эриш учун ўзларида турли сифатларни тарбиялаш шарт. Бу жисмоний сифат спортнинг ўйин турларида ва яқка кураш турларида яққол намоён бўлади. Теннисчи

асосиятларнинг бугунги кун спорт турларида кенг қўл-
ланилиши спортчиларга учрашув олдида рақибини эк-
ранда ёки видеомангитофонда кўришга имкон беради.
Мураббий ёрдамида рақибнинг техник ва тактик
жиҳатдан кучли томонлари аниқланади ва унга қарши
ёқин тактикаси ишлаб чиқилади.

Ўзги танланган тактика гоҳида бўшроқ жамоанинг
таалаб қозонишига ҳам сабаб бўлади ва бу техник
тайёргарликнинг муҳим омилларида биридир.

4. **Рухий тайёргарлик** — бу ҳамма спорт турларида-
гина эмас, балки инсон ҳаётида ҳам муҳим ўрин тутати.
Юқсак натижаларга интилиш куч-қувват ва руҳий куч
таалаб қилади. Бошқа фаолият турларига қараганда
спортда шундай экстримал ҳолатлар кўпроқ юзага кела-
дики, ушдан инсон фақат руҳан яхши тайёр бўлган ҳол-
дагина чиқиб кета олади. Спортчиларни жуда қийин
шароитларга қўйганда ҳам, улар бу қийинчиликларни
енгиб чиқиб кетганликларига кўп мисол келтириш мум-
кин. Рухий фазилатлар ўрганиш ва тайёрланиш давоми-
да шаклланади. Ҳар хил даражадаги мусобақалар ва
улар олдида мураббийнинг бир-икки оғиз илиқ сўзи,
зарур бўлган сифатларни тарбиялайди. Кейинчалик
қув-тайёргарлик жараёнини шакллантиришдаги педа-
гогик нуқтан назарлар ҳақида гапираётганимизда биз
руҳий тайёргарлик мавзусига яна қайтамыз.

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

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

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

Спортчининг жисмоний сифатлари турлича услуб ва

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

Куч деярли ҳамма спорт турларида ишлатилади. Икки хил ифодаланиши мумкин: статик ва динамик. Ҳаракатсиз бажариладиган куч машқлари статик ҳолат, ҳар қандай кучнинг ҳаракатда ифодаланиши — динамик ҳолат. Спортда буларнинг иккаласидан ҳам фойдаланилади.

Масалан, акробатикада сальтолар, айланмишлар динамик ҳолат; бурчак ушлаб туриш, кўлда турган ҳолда танани ушлаб туриш ва бошқалар статик ҳолат.

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

а) штанга ва унинг компонентлари (ўзаги, тошлар ва бошқалар);

б) турли хил оғирликлар (тошлар, гантеллар, эспандерлар ва қўл остидаги жиҳозлар);

в) ўз тана кучи;
г) кучни ошириш учун мўлжалланган махсус техник мослама ва ускуналар (турли хил тренажерлар).

Ўз ҳолича жисмоний машқларни бажараётганда кучни ошириш учун ишлатиладиган воситаларни тўғри танлаш катта аҳамиятга эга. Шу сабабли бундай воситалар билан яқинроқ танишамиз:

а) Штанга энг кенг қўлланиладиган спорт жиҳозларидан бири бўлиб, енгил атлетикачилар уни бутунлай енгил ишлатишади, сузувчилар 15—20 кг оғирликдан оғир тошларни кўтаришни афзал кўришади ва ҳоказо;

б) кўпинча тренер ва спортчилар ўз ҳолича машқларда ёки қисман тайёргарлик машғулотларида кучни ошириш мақсадида турли хил оғирлаштирувчи воситалардан: эспандер ва гантеллардан фойдаланадилар. Спорт тўғрисида тошлар ва резинали бинтларнинг фойдаланилади. Кучни ривожлантириш услубларини тўғри танлаш ижобий натижа беради;

в) ўз танаси оғирлиги билан одатда тайёргарлик жараёнларининг ҳамма турларида фойдаланилади.

лар тил тортилишлар, чўзилишлар ва бошқа турли-туман машқлардир;

г) кейинги йилларда кўпчилик корхоналарда, мактабларда, техникум ва институтларда махсус жиҳозланган кичкина спорт заллари қурилаяпти, бунинг учун кўпчилик мураббийлар қўл жерлар сотиб оляптилар. Кўпчилик мураббийлар қўл жерлардаги спорт жиҳозларидан ўзлари тренажерлар қўлайдилар. Бундай заллар ҳозирги пайтда кучни тарқатишда энг фаол бўлиб, ундан ташқари талаба ва спорт билан шуғулланаётганлар устидан назорат қилишга ва ўз вақтида методик ёрдам кўрсатишга имкон беради.

Жисмоний тарбия назарияси ва услуби у ёки бу жисмоний хусусиятни тарбиялаш учун бир воситадан фойдаланишнинг ўзи кифоя эмаслигини, балки шуғулланишнинг учун тўғри услубни танлаш муҳим роль ўйнашини кўрсатади. Қуйида кучни тарбиялашнинг бир неча услубларини таклиф қиламиз:

а) мушаклар ишлаётганда кимёвий энергия механик энергияга айланади. Бу бир энергия тури иккинчи энергия турига айланишининг нисбат куч, сифимлилик, чиллилик, самарадорлик билан белгиланади.

Қувват — юқори даражали миқдордаги энергия бўлиб, у «ватт» ёки кгм/минда ўлчанади.

Ҳажм — маълум бир кимёвий энергия манбаъ ҳисобига бажариладиган умумий иш миқдоридир.

Самарадорлик — мушаклар фаолияти бўлиб, у иш пайтида кимёвий энергиянинг механик энергияга айланиш миқдори билан ўлчанади;

б) мушак (ишининг) фаолиятини 3 хил кимёвий жараён таъминлайди. Креотин-фосфат ва гликогеннинг тарқаланиши кислород йўқ бўлган шароитда содир бўлади. Шунинг учун у анаэроб деб аталади. Бироқ энергиянинг асосий қисми кислород иштирокидаги аэроб жараён давомида юзага келади. Бу жараёнлар бир-биридан мураккаблиги ва унда иштирок этадиган кимёвий моддалар билан фарқ қилади. Лекин буларнинг иккаласидан ҳам мушаклар қисқаришида бевосита истеъмол қилинадиган аденозинтрифосфатнинг бой молекуласи қисқаришда ҳосил бўлади. Жисмоний тайёргарликлар андизлаштирилади. Тезкорликни тарбияловчи машқлар ба-жарилаётганда энергия ҳосил қилишнинг креотинфосфат

механизми кучаяди. Чидамлиликини ривожлантира-
тайёргарлик машғулоти асосан аэроб жараён
томонидан кескинлаштирилади;

в) ҳаракат машқлари билан шуғулланмаган ин-
тинч ҳолатда унинг скелет мушакларида оз миқдорда
креатинфосфат бўлади. Бу фақат 10—15 минутга етади.
Гликогеннинг аэроб парчаланиши 50 с дан сўнг юқори
даражага етади. 60—70 с дан сўнг кислороднинг юқори
шакларга кўп миқдорда етиб бориши сабабли аэроб
жараёнлар энергиянинг асосий манбаи бўлиб хизмат
қилади.

Тезкорлик ёки тезлик — организмнинг маълум
ҳаракатни максимал қисқа вақт ичида бажара олиш
қобилияти. Ҳаракатлар асосида миянинг ҳаяжонланиши
ҳолатидан тормозланишга ўтиши ва аксинча ҳолатидан
юз бериши ётади. Тезликни ривожлантиришдаги
дағи воситаларни ажратиш мумкин:

а) максимал ёки субмаксимал тезликда бажарила-
диган махсус тайёргарлик машқлари;

б) тезлик-куч машқлари — максимал тезликда
оғирликлар (қумли белбоғлар, юклар ва бошқалар)
билан бажариладиган тайёргарлик ёки мусобақа хара-
теридаги машқлар;

в) ҳаракатчан спорт ўйинлари, эстафеталар, та-
ҳаракатчанлик билан бажариладиган, мусобақа ва
қобат руҳи бор бўлган машқлар.

Кейинги фазилат бу эпчилликдир.

Эпчилликни тарбиялаш организмнинг мураккаб
ординацион ҳаракатларни тез ўзлаштира олиш ва
роитга қараб ҳаракат фаолиятини тузиш қобилиятидир.
Эпчиллик айниқса спортнинг ўйин турларида ва
рашларда яққол намоён бўлади. Эпчилликни ривож-
тириш учун учта мураккаб масала ҳал қилиниши
зим:

а) мураккаб мувофиқлаштирувчи ҳаракатларни
лаштира олиш қобилиятини ўстириш;

б) шароит ўзгариб қолганда бир ҳаракат фаоли-
дан иккинчи ҳаракат фаолиятига тез ўта олиш қобили-
тини ўстириш;

в) айтилган машқларни аниқ, айнан шундоқ қилиб
кўп маротаба қайтариш қобилиятини ошириш.

Биз навбатда кўриб чиқадиган сифат — эгилувчан-
ликдир.

Эгилувчанлик — организмнинг машқ ёки ҳаракат

амплитуда билан бажара олишидир. Эгилув-
чанлик сифатларини тарбиялаш услублари қуйидаги-
ларга бўлинади: динамик (ҳаракатда бажариладиган),
статик (тана ҳолатини сақлаган ҳолда бажариладиган),
статик актив (ўз кучи ҳисобига бажариладиган) ва пас-
сив (ташқи куч, оғирлик, бошқа шахс томонидан ёрдам
тариқасида бажариладиган).

Эгилувчанликни ошириш учун мушак тўқималари,
ой ва бўғимларнинг чўзилишини оширадиган машқлар
бажарилади. Бу ҳар хил эгилиш ва букилишлар, чўзи-
лишлар, оёқ-қўл силкитишлардан иборат.

Бу машқлар оддий ва мураккаб бўлиши мумкин. Му-
раккаб машқлар оғир юк ёрдами билан бажарилади.
Қуйидаги спорт турларида эгилувчанлик етакчи аҳами-
ятга эга: гимнастика, бадий гимнастика, акробатика,
сакраш, синхрон сузиш, коньки учиш, спортча
ва курашнинг ҳамма турлари.

Кейинги жисмоний сифат бу чидамлилиkdir.

Чидамлиликини тарбиялаш — жисмоний ҳаракат си-
фатида организмнинг чарчоғини енга олиш қобилияти-
дир. Бу марказий асаб тармоғи хусусиятларига ва энер-
гетик алмашинувга боғлиқ. Чидамлилиқ шундай фази-
латки, ч қийинчилик билан орттирилиб, осон йўқотила-
ди. Чидамлиликини тарбиялаётган организмда ўтаётган
ир неча жараёни ажратиш мумкин:

Чидамлилиқ жисмоний ҳаракат сифати бўлиб, одам
организмининг узоқ вақт давомида мушаклар ишини
бажарилишида чарчашни енгиш қобилиятидир.

Чидамлилиқ сифати икки хил бўлади, умумий ва
маҳсус.

Умумий чидамлилиқ — организмнинг узоқ вақт да-
вомида ҳар қандай мушаклар иш бажарганда чарчоқни
енгиш қобилиятига айтилади.

Маҳсус чидамлилиқ — жисмоний машқлар ёки спорт
турларининг бирига хос бўлган мушаклар иши узоқ вақт
давомида бажарилганда чарчоқни енгиш билан белги-
ланади.

Маҳсус чидамлилиқ умумий чидамлилиқ асосида
ривожланиб, тезкорлик, куч ва чидамлилиқ машқла-
рини аниқ ва пухта бажариш жараёнидан келиб чи-
кади.

Чидамлиликини тарбиялаш даражаси авваламбор
томирлари, нафас олиш, мушак ва асаб тармоқла-
ри, буракда қоннинг гликогеннинг тез ва фойдали пар-

Бунда организмда физиологик ва биокимё-
аллашувлар ривожланади. Бу ўзгарувчанликлар-
жисмоний машқларнинг организм тайёр-
даражасига мослигини назорат қилишга
беради. Бундан ташқари, одам организмидаги
масалаларининг қандай ҳал қилиниши,
муваффақият ва бардошлиликнинг ошиши
ланади.

Чидамлиликни тарбиялашда уни тарбия услублари-
тири танлаш катта аҳамиятга эга.

Бир текис ёки бир хил тезликдаги услуб кичик ва ўр-
та қувватдаги бир текис иш билан таърифланади,
инзироб жараёнларни тарбиялашда ва такомиллаш-
тишда катта роль ўйнайди. Бу усул бошланғич давр-
да ва тайёргарлик босқичларида тавсия этилади, энг
асосан ва фойдали услуб сифатида бошловчи спортчилар
учун шартдир. Қайтариш услуби — юкланишларнинг
асосий уч параметри билан ифодаланади: давомийлик,
шиддат (шиддат), такрорлаш муддатининг қисқалиги ва
дам олишнинг 2 та параметри — давомийлик ва тез-
лик.

Масалан, спринтер 100 м га югуришни тезлик билан
10 мароталаб югуриб ўтади: дам олиш оралиғи 10 да-
миқа, дам олиш — сустр. Бу услуб асосан юқори ма-
кавали спортчилар учун қўлланилади, яъни асосий му-
бақа олдидан якуний тайёргарликларда қўллани-
лади.

Алмашинув услуби — у ҳам зўриқишнинг уч босқичи
билан (давомийлик, шиддат, такрорлаш оралиғининг
қисқалиги) ва бир дам олиш параметри давомийлик би-
ифодаланади. Масалан: 2000 м масофага алмашинув
услуби билан югурилади, ундан 50 м тез, 50 м секин.
Бу усулда ҳар бир масофанинг кейинги тез югуриш
қисмининг қайтарилиши организмни тўлиқ тикланмаган
олида бўлади. Бу усул янги шуғулланувчилардан то
вазирли спортчиларгача қўлланилади. Тез югуриш
қисмининг, шунингдек секин югуриш қисмининг узунли-
гини ўзгартириб, бу усулни эришилган натижани сақ-
лашда ва уни такомиллаштиришда самарали қўллаш
мумкин.

Интервал қайтариш мураккаблаштириш услубининг
4 та параметри билан ифодаланади: давомийлик (се-
риаларнинг қайтарилиш сони, сериялар сони) ва 4 та
дам олиш параметри (серия ичидаги дам олиш интер-

вали, сериялар орасидаги дам олиш интервал
дам олиш интервалининг характери билан
нади).

М а с а л а н: 4 серия югуриш 50×60 м, кучи
серия орасида дам олиш оралик 1 дақиқа, сер
орасида 5 дақиқа, серия орасидаги дам олиш ор
ифодаси суст, сериялар орасида аралаш (биринч
қиқа суст, кейинги 3 дақиқа — тез-секин югури
охирги дақиқа — суст). Интервал қайтариш
машқларни кўп вариант билан бажариш мумкин
нинг учун унинг қўлланилиши жуда кенг, буни чиз
ликни тарбиялашда асосий услуб деб ҳисоблаш
кин:

а) максимал куч сарфлаш услуби — шуғуллан
га иложи борича оғир юкланиш берилади ёки ту
раккаб машқ бажартирилади, бунда машқлар на
жарилади, кўпи билан 1—2 марта такрорланади.
вақт утиши билан машғулотларда бу машқ
кўрсатилганидан кўпроқ бажаришга имкон ярат
унда услуб мазмунини сақлаш мақсадида зўр
оғирлаштириш, машқни эса мураккаблаштири
рак;

б) қайта уриниш методи — аввалгига нисбатан
мунча енгилроқ машқларни бажариш ёки юқори
жадан 30—60% бўлган машқлар бажарилади.
машқлар иложи борича кўп маротаба такрорланади.

в) интервал-қайтариш услуби — унча оғир
ган юк билан ёки ўз танаси оғирлигидан фойдалани
риялаб бажарилади ва:

— машқни бажариш вақти;

— қайтаришлар ва сериялар орасидаги дам
вақти;

— тайёргарлик машғулотида серияларнинг сон

— энг муҳими, ҳар бир машқни бажариш тем
аниқ чегараланади.

Кейинчалик интервал-қайтариш услубидан «тай
тайёргарлик» ибораси келиб чиқди, ҳозиргача бу
организмда куч қобилятини ривожлантиришда
ҳисобланади.

5. Организмнинг чаққонлик (тезлик) сифатини
вожлантириш услублари ҳақида гапирар экан
дамликни ривожлантиришдаги услубларга ўхша
кин қуйидаги шартлар бўлган услубларни айта
миз:

а) ҳар қандай машқ ёки уни такрорлаш максимал тезлик билан бажарилиши керак;
б) машқларни бажариш вақти чарчаш ҳолати бошлангич даражадаги жадалликда бажарилиши керак.

в) такрорий машқлар орасидаги дам олишлар орасидаги ўз ҳолига келишига имконият бериши керак;
г) дам олишнинг бориши спорт малакасига эришиш босқичларига боғлиқ.

Ҳисмоний сифатлар ҳақида шуни айтиб ўтиш керакки, ҳар қачон спортчида қандайдир биргина сифат бўлмас, балки бошқа сифатлар ҳам тарбияланади. Маса-лан, 25 метрли бассейнда қуйидаги интервал-қайтариш бўлиб машқлар бажарилади: 2 маротаба (4×25 м), $3 \times 25 + 3 \times 25 + 4 \times 25$ м + $3 \times 25 + 2 \times 25 + 25$ м), бунда сифатчанлик 75%, серия ичида дам олиш 45 секунд, такрорлаш орасидаги дам олиш 3 мин. давом этади.

Бундан:
а) тезлик қисқа масофаларга сузишда ривожланади;
б) чдамлилиқ — бутун машқларни такрош серия-сини бажаришда;

в) куч — масофаларга сузишда;
г) эгилувчанлик — ҳар қандай ҳаракатда;
д) эпчиллик — бурилишларни бажаришда ортади.
Ҳамма сифатларнинг тарбияланиши айниқса даврий машқларда намоён бўлади.

2. Спорт тайёргарлигини режалаштириш

Спорт тайёргарлик машқларини режалаштириш ма-саладига киришишдан аввал унинг вазифа ва мақсад-ларини аниқлаб олиш зарур.

Спорт тайёргарлик машқларининг асосий мақсади спортчи малакали спортчиларни етиштиришдир. Улар са-марали меҳнатга, ўз мустақил давлатини ҳимоя қилиш-да тайёр бўлишлари керак.

Бу асосий масалани ҳал қилиш учун ўқув-тайёргар-ликда қуйидагиларга эътибор бериш зарур:

1. Тарбиявий масала. Спортчининг тарбияланиши қуйидаги босқичлардан ўтади:

а) ахлоқ — спортчида дунёқараш, қизиқиш, ўзига, атрофдагиларга, меҳнатга муносабатни шакллантириш-га қаратилган;

б) интеллектуал — шахснинг ижодий ва билимдон-лиги қобилиятини тарбиялашни таъминлайди;

в) эстетик — атроф муҳит, меҳнат ва спорт фаъолиятидаги гўзалликни қабул қила олишни тарбиялаш;
г) ирода спортчида ўзи олдига мақсад қўйиш ва ҳал қилиш учун интилиш қобилиятини тарбиялаш қаратилган.

2. Соғломлаштириш шахсни ҳар томонлама жисмоний тарбиялаш йўли билан ҳал қилинади. Жисмоний тарбиялаш йўли билан соғлиқни мустаҳкамлаш ҳамма жисмоний сифатларни ва тананинг шакл-шароитларини олдиндан кўра билишимиз керак.

3. Таълим-педагогик жараён бўлиб, махсус тактик ва назарий тайёргарлик орқали амалга оширилади.

Спорт тайёргарлиги машқлари режаси ўз махсус вазифа ва мақсадларига эга бўлган турли муддатли тарбиявий тайёргарлик жараёнлари учун тузилади. Энг тарқалган режалаштириш турлари қуйидагилар:

1. Узоқ муддатга мўлжалланган режалаштириш одатда 4 йил муддатга режалаштирилади. Бу Олимпиададан иккинчисигача ёки бир Спартакядадан иккинчисигача бўлган даврни ўз ичига олади. Бу режалаш олиёғув юртида қобилиятли спортчилар Олимпиадага тайёрлашни ўз олдига мақсад қилиб қўлади. Ушбу режалаштириш мусобақаларга нисбатан кўп вақт икки ва бир маромда тайёрлашга имкон беради. Узоқ муддатга мўлжалланган режалаштиришнинг асосий мақсади — спортчида махсус ва умумий сифатларни тарбиялаб, спорт чўққиларига кўтаришдир.

Кўпчиликлари жисмоний тарбия мутахассислари фикрича, спорт тайёргарлигини йиллик режалаштириш асосий аҳамиятга эга. Спортга тайёргарлик бир йил қўйилган вазифа ва мақсадлар, шунингдек спорт тайёргарлиги даражасига қараб, йиллик режалаштириш йилидагича бўлади:

а) спорт тайёргарлиги машқларининг бир даврни жаланиши. Бундай режалаштириш битта тайёргарлик битта мусобақали ва битта давр (йил) охиридаги тайёргарликка эга. Бундай режалаштириш йилига 1—2 мусобақада қатнашишни мўлжалланган спортчиларга батадан қўлланилади, лекин улар мусобақа ўтказилганга қадар бўлган қисқа муддат ичида ўтказилади.

Бир даврли режалаштириш ўз афзалликлари билан ҳусусан: тайёргарлик муддати узоқ, ҳар бир тайёргарлик сифатни алоҳида муфассал ривожлантиришга имкон

беради. Бунда ҳар бир сифатни тарбиялашга кўп вақт қаратилиб, уларни такомиллаштиришга ҳамма восита ва усул ишлатилади. Юқорида айтиб ўтилганидек бир даврли режалаштириш асосан бошловчи спортчилар учун тузилади ва айрим истеъдодли ёш спортчиларнинг кўп муддатдан сўнггина намоён бўладиган баъзи қобилиятларини ҳам «ўтказиб юбормасликка» имкон беради.

б) икки даврли режалаштириш ва «иккилантирилган» режалаштириш.

Бир икки спорт тайёргарлигини режалаштириш ора-орада фарқ учра катта эмас: икки даврли режалаштириш ҳам бир даврнинг охирида ўтиш даври бўлади. Бир даврли режалаштириш мусобақалар орасида (тақвимга мувофиқ) 2 ва ундан ортиқ муддат бор бўлганда ишлатилади. «Бир даврли режа» эса йилнинг охирида битта бўлади.

Спорт тайёргарлигининг намунавий режалаштириш турлари

Бир даврли режалаштириш			
Тайёрлов		Мусобақа	
IX X XI XII I II III IV V VI VII VIII IX			
Икки даврли режалаштириш			
1-тайёрлов	2- мусобақа	2- тайёрлов	2- мусобақа
IX X XI XII I	I-II	IV V VI VII	VIII IX
Режалаштириш ва «иккиланма давр»			
1-тайёрлов	1- мусобақа	2- тайёрлов	2- мусобақа
IX X XI XII	I II III IV V VI	VII VIII IX	
Кўп даврли режалаштириш			
1-тайёрлов	2- тайёрлов	3- тайёрлов	4- тайёрлов
IX X XI XII	мусобақа	мусобақа	мусобақа
	I II	III IV V VI	VII VIII IX

Бу режалаштиришнинг афзаллиги шундаки, биринчи даврда режалаштирилган натижаларга нисбатан, иккинчи даврда восита ва услубларни яхшироқ оқшатиш бунга эришиш мумкин.

Айни чоғда спорт тайёргарлик йили даврларини организмга дам бериш натижасида иккинчи анча самаралироқ тайёрланишга имкон беради.

в) кўп даврли режалаштириш.

Бу режалаштириш бир йилда 3 ёки ундан ортиқ собақа ўтказиладиган ҳолларда ишлатилади, шу орасидаги муддат 1 ойдан ортиқ бўлиши керак. Бу даврли режалаштиришни қўллаш ҳар бир мушкетёрга самаралироқ тайёрланишга, шунинг учун собақа жараёни муддатини қисқартиришга имкон беради.

3. Кичик давр — тайёргарлик жараёни бир йилнинг асосийларидан. Кичик давр муддати 4 кунгача бўлиши мумкин.

Кичик давр режалаштиришининг асосий қисми кундаги ва кундан кунга бўлиши керак.

Кичик давр 5 га бўлинади:

а) дастлабки давр организмни оғир машқлардан тайёрлайди. Уларнинг жамланган умумий оғирлиги катта эмас;

б) зарбдор — ҳажми бўйича катта машқлардан собақага мослашув жараёнларини рағбатлантиради;

в) яқинлаштирувчи давр — спортчининг мусобақага тайёргарлигини яқинлаштиради, мусобақада субмаксимал иш қуввати билан ажралиб туради;

г) мусобақали давр — мусобақа дастурига мослаштирилади;

д) тикловчи давр — организмни оддий тикловчи иш бажариш учун яроқли мувозанат ҳолатига келтириш учун қисқароқ бир давр.

4. Спортга тайёргарлик машғулоти (дарси) ҳафтадаги машғулотларнинг бир ҳафта давомидаги сони спортчининг тайёргарлик даражасига қараб белгиланади (3—20—21 кунгача). Ҳар қандай машғулот учун қисқароқ муддат бўлиши керак.

а) тайёрланиш қисми — бажариладиган бўлишнинг 20—22% ини эгаллайди.

Асосий масала — бажариладиган ишга, машғулотга тайёрланаётган организмни қизитиб тайёрлаш. Бу ишга машғулот олдига қўйилган мақсадларга қараб, умумий

машқлари тузилади. Машғулоти тайёрлаш
масалаларидан бири ташкилий маса-
лар:

б) дарснинг асосий қисми — давомийлиги бўйича
65% вақтни олади.

Синг мағулотда жисмоний машқ бажариш ма-
ларини қисман ҳал қилишга қаратилган махсус
лардан бошланади. Тайёргарлик мағулоти асосий
нинг вазифаси турли восита ва услуб ёрдами-
да ҳал қилинадиган ўқитиш, ривожлантириш ёки та-
омиллаштиришга қаратилган бўлиши мумкин;

в) дарснинг якуловчи қисм — вақтнинг 10—12% ини
мағулоти, асосий масала — шуғулланувчининг орга-
низмни тиклаш, мағулот натижаларини кўриб чиқиш
и керак бўлса мустақил шуғулланиши учун уй иши
берилади.

Ўзбекистоннинг иссиқ иқлими шароитида спорт тай-
ёргарлик машқларини эрталаб иссиқ тушмасидан ёки
кечқурун ўтказиш маъқул. Шу сабабдан ёзнинг иссиқ
лиларида кўп миқдорда машқларни режалаштирмаслик
тавсия этилади. Агар зарур бўлса, тайёргарлик машқ-
ларини салқинроқ жойда ўтказиш мумкин. Олий ўқув
ортлари талабалари учун спорт мағулотларини им-
рон сессияси давомида тўла ўтказиш ярамайди, чунки
бу даврда талабалар оғир шароитда бўладилар. Шунинг
и спорт мағулотларини режалаштирганда бунга
катта эътибор бериш лозим.

Спорт тайёргарлиги мағулотларини педагогик жараён сифатида олиб бориш

Спорт тайёргарлиги машқлари — бу аввало шахсни
кас томонлама жисмоний камолотга етказишга қара-
тилган педагогик жараёндир. Спорт мағулотларига
тайёргарлик жараёнининг мазмуни ва услублари спорт-
нинг ёши, жинси ва тайёргарлик даражасига мувофиқ
лиши, шунингдек, ўлканинг ўзига хос иқлими, жойи,
шароити инобатга олиниши керак. Буларга амал қил-
маслик спорт билан шуғулланидиган талабалар органи-
зи функционал тармоқларининг ўта чарчашига сабаб
бўлиши мумкин. Спорт мағулотларига тайёргарлик
дустури аста-секин мураккаблашиши, машқлар миқдо-
ри бўйича ҳам, қуввати бўйича ҳам бирдан ошмасдан,

бир меъёрда кўпайиб ёки такомиллашиб бориши керак.

Ўқув воситаси, тайёрлаш услублари ва шакллари билан бир спортчининг шахсий хусусиятларини ҳисобга олиши керак.

Янги ўзлаштирилган билимлар ва ҳаракат кўникмалари фақат уйғунлиги (мустаҳкам принциплар) билан эмас, балки ўзгарувчан шароитларда ўзгариб бориши имконияти билан ҳам ажралиб туриши керак. Бундан ташқари машқларини бажарган талабалар машқларини бажарганда ўзининг махсус нозарига эга бўлиб, ўзи учун зарур машқни танла олиди ва уни енгил, ихчам бажариш йўллари билан тайёрлайди.

а) Олий спорт нуқталарига йўналтириш.

Ушбу талаб талаба — спортчининг спортга ва тўғри йўл ютуқларига, айниқса рекордга интилишига ўргатилади. Спорт машқларини тузиш, дарсни ташкил қилиш ва машқлар талари ва услублари айнан шу мақсадга қаратилган бўлиши лозим. Чунки мураббийлар спорт билан шугулланувчининг оилавий шароити, имкониятларидан қўл келган ҳолда ўқув йили бошидан машғулотларини ташкил қилади.

б) Умумий ва махсус жисмоний тайёргарликнинг ажралмаслиги.

Спортчининг умумий ва махсус жисмоний тайёргарликлари ажралмасдир. Спортчини машғулотга тайёрлашнинг спорт натижалари кўрсаткичига кўра аниқлаш мумкин. Умуман спортнинг бир тури билан шугулланишнинг дастлабки босқичларида умумий ва махсус тайёргарлик муҳим аҳамиятга эга. Спорт билан шугулланувчидан мақсад соғлиқни мустаҳкамлаш, организмнинг функционал имкониятлари даражасини кўтаришдир. Бир йиллик режалаштиришда тайёргарликнинг дастлабки босқичларида, иш ҳажмининг ўсishi меъёрда кўпайишида аввал умумий жисмоний тайёргарлик, сўнгра иш ҳажми оширилган тақдирда ҳам, махсус жисмоний тайёргарлик етакчи ўринда туради.

в) Спорт тайёргарлик жараёнининг узлуksизлиги.

Самарали спорт фаолиятига эришиш учун жисмоний машқлар билан доим шугулланиш керак. Машқларнинг асоссиз тўхтатилиши ўқув машғулоти жараёнида жисмоний сифатларнинг пасайиб кетишига олиб келади.

эгрлувчанлик ва эпчиллик сифатларига
Энг кўп ҳажмли иш бажаришга интилиш.

Ҳозирги замон спорт кўрсаткичи аста-секин юқори
кўрсаткишларнинг бажарилишини кўзда тутаяди, бунда
спорт шарт организмнинг мослашишга бўлган функ-
ционал имкониятини сақлаб қолиш, бир кунда бир мар-
талик машғулотлардан 2—3 марталик машғулотларга
ўттириш ҳам аста-секин амалга ошиши керак.

1) Тўлқинсимон динамик иш бажариш.
Бу иш жисмоний машғулотлардан кейинги чарчаш
тўлқинишга асосланган. Шунинг учун ҳамма маш-
ғулотлар жараёни (машғулотнинг ўзи ёки унинг бир
қисми) тўлқинсимон тезликда иш бажаришга асосан ту-
тилган керак.

Оммавий жисмоний тарбия ва спорт тадбирларининг аҳамияти

Спорт машғулотлари катта аҳамиятга эга. Жисмоний
тарбия билан шуғулланишда спорт мусобақалари бўли-
ши керак. Мусобақанинг ўз ихтисоси бўйича ҳар хил
саражалари бўлиши мумкин. Ҳар ҳолда спорт билан
шуғулланувчи талаба ўзининг бажарган машқлари, на-
тижасини кўришга қизиқади. Оммавий югуришлар, су-
лар, велосипед пойғалари ва шу кабиларни ўтқа-
ришда талаба ёшлар фаоллашади, жисмоний тарбия
шуғулланишга туртки беради, оммавий мусобақа-
ларнинг газета-журналларда ёритилиши, радио ва те-
левизион орқали олиб берилиши оммавий жисмоний
тарбия ҳаракатини кенг тарғиб қилишда катта аҳа-
миятга эга. Шарқда байрам ва сайиллар дорбозларнинг
қизиқарлиқ ўтмаган. Ҳар хил миллий ўйинлар ва мусо-
бақалар билан полвонларнинг чиқишлари, тош кўтариш
бўлган.

Жисмоний тарбия бўйича ҳар қандай дастур (олий
мактаб юртларида, мактабларда) синов нормативи ва тес-
ти бўйича топширилиши кўзда тутилмоқда, бу эса маъ-
навий вақт давомида иш самарадорлигини ўстириш мақ-
садида ўтказилади. Спорт тўғракларида маълум
қисмда дастур бўлиб, унда мусобақалар ўтказилиши
таътиб олиб борилиши ва энг асосийси беллашувлар
таътибларини таққослаб текшириш кўзда тутилган бў-

Спортчиларни танлашни бир неча хилга бўлиш мумкин:

а) Гуруҳли — бу синов норматив асосида спортнинг ҳар хил турлари бўйича ўқув машқлари гуруҳларида ўтказилади. Топшириқининг асосий мақсади — спортчилардан энг қобилиятлигини аниқлаш, маълум даврдаги фаолият натижаларини текшириш, спорт турларига қабул қилиш учун текширишдан ўтказиш.

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

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

г) Халқаро — ҳар хил бўлиши мумкин (жумладан, Осиё биринчилиги ёки чемпионати, Оврупо, Жаҳон, Олимпиада ўйинлари). Бу мусобақалар бир йилда бир марта, икки-уч-тўрт йилда бир марта бўлиши мумкин. Олимпиада ўйинлари ёзда ва қишда 4 йилда бир, марта ўтказилади.

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

Кўп асрлардан маълумки, одамлар ўз танасини чиройли ва бақувват қилиб тарбиялашга интилганлар. Чиройли тана бу соғлиқ элементларидан бири. Соғлом танада, соғлом ақл деб беҳуда гапиришмайди. Олий ва ўрта махсус ўқув юртлари талабаларининг кўпчилиги (30—50%) ётоқхонада яшайди. Ётоқхоналарда жисмоний тарбия ишларини олиб бориш зарур ва шартдир. Бу мураккаб ишни бир тарафдан ректорат, деканат, ётоқхона маъмурияти ва жисмоний тарбия кафедраси, иккинчи тарафдан спортклуб, факультетлар, спорт кенгаши, талабалар кенгаши ва ётоқхона кенгаши биргаликда олиб бориши керак.

Олий ўқув юртларида мутахассисларнинг шаклланиш жараёнини илмий асослаш учун, талабаларни ўқиш

давомида ётоқхонадаги турмушини, иш фаолиятини чуқур ўрганиш лозим. Талабалар эртанги кунда қандай мутахассис бўлиб етишиши учун фақат яхши ўқиш кифоя қилмайди, балки ўзини бугунги қийинчиликларни енгадиган, келажакда яхши тадбиркор, қийинчиликлардан қўрқмайдиган қилиб тарбиялашимиз керак бўлади.

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

Оммавий жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари ўзининг йўналишига қараб, ўқув машғулот, ташвиқот ва тарғиботчи, спорт мусобақаларига бўлинади.

Спорт мусобақалари катта фойда берувчи ташкилий-оммавий, соғломлаштириш, жисмоний тарбия ва спорт тадбирларидан биридир.

Бадантарбия элементлари белгилари ўзга тадбирлар билан бирга тўғри ишлатилса одамлар соғлигини мустаҳкамлайди, умрини узайтиради ва кайфиятини яхшилайди.

Ибн Сино қайд қилиб ўтган бадантарбия турларига ўзаро тортишиш (арқон тортиш), мушт билан туртишиш (бокс), камондан ўқ отиш, тез юриш (спортча юриш), найза отиш, ирғиб осилиш (гимнастика, ускуналарда осилиш машқлари), бир оёқда сакраш, қиличбозлик ва найзабозлик, отда юриш, икки қўлини силкитиш (умумий гимнастика машқлари), бир вақтда оёқ учларида туриб қўлларини олдига ва орқага чўзиб тез ҳаракат қилиш машқлари киради.

Мана, кўриб турибсизки, буюк олим Ибн Сино тавсия қилган бадантарбия машқларининг турлари бугун бизга етиб келибгина қолмай, балки шу турлардан халқаро мусобақалар ўтказилиб келинаёпти, ушбу ҳаракат ўйинлари Осиё ва Олимпиада ўйинлари дастуридан ҳам ўрин олган.

1. Спорт машғулоти ҳақидаги асосий тушунчага нималар кирди?
2. Спортчининг жисмоний сифати ва уларни ўзаро алоқаси тўғрисида нималар биласиз?
3. Эпчилликни аниқлаш услублари ва тарбиялаш воситаси ҳақида нима биласиз?
4. Эгилувчанликни аниқлаш услублари ва тарбиялаш воситасига нималар киради?
5. Кучни аниқлаш, татбиқ қилиш, тарбиялаш воситаси тўғрисида нима биласиз?
6. Чидамлиликини аниқлаш, татбиқ қилиш, тарбиялаш воситаси тўғрисида нима биласиз?
7. Тезликни аниқлаш, татбиқ қилиш, тарбиялаш услуби ҳақида-чи?
8. Жисмоний сифатлар ўртасидаги ўзаро алоқа ва ўзаро бир-бирига боғлиқлиги, уларнинг тарбиялаш жараёнида нима намоён бўлади?
9. Мусобақаларни ташкил қилишнинг қандай усуллари бор?
10. Узоқ муддатга мўлжалланган режалаштиришнинг мақсади ва вазифаси?
11. Бир даврли режалаштириш нималардан иборат? Икки даврли режалаштириш ва кўп даврли режалаштириш мақсади, вазифаларни нималардан иборат?
12. Дарс — жисмоний тарбия бўйича машғулот ўтказишнинг асосий шакли эканлиги нималарда кўринади?
13. Дарснинг тайёргарлик, асосий ва якуний қисмлари ҳақида нималар биласиз?
14. Спорт формаси, спорт мусобақаси, спортчилар тайёрлаш услуби ва воситалари ҳақида нималар биласиз?
15. Организмнинг анаэроб имкониятларини тарбиялаш воситаси ва услубларининг фарқи нимада?
16. «Кетма-кет машғулот» — инсонга хос кучни тарбиялаш воситаси сифатида, деганда нимани тушунасиз?
17. Ҳар қандай жисмоний сифатни тарбиялаш учун мустақил машғулотлар тузиш услубини биласизми?
18. Жисмоний тарбия бўйича машғулотлар тузишнинг педагогик асослари нималардан иборат?
19. Спорт тайёргарлигининг вазифаси ва мақсади, умумий жисмоний тайёргарликда спорт натижаларининг аҳамияти нимада?
20. Ётоқхоналарда жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини қандай ташкил этилади?
21. Оммавий спорт деганда нималарни тушунасиз?
22. Спортда юқори курсаткич деганда нимани тушунасиз?

Бўлажак мутахассисларнинг профессионал-амалий жисмоний тайёргарлиги

Замонавий саноат ишлаб чиқариши ва ҳаёт муаммолари бўлажак мутахассисларга катта талаблар қўймоқда. Мутахассислар тайёрлашнинг умумий тизимида олий ўқув юртларида жисмоний-ташқилий ишларни уюштириш муҳим роль ўйнайди. Мутахассислар тайёрлашнинг тўғри ташкил қилиш, уларнинг профессионал лаёқатлигини таъминлайди. Бугунги ва бўлажак зиёлиларнинг жисмоний тайёргарлиги бир қатор масалаларни ҳал қилади.

Ёш авлодни, ҳозирги замон «бозор иқтисодиёти» талабларига тайёр бўлиши ва муаммоларни ҳал қилишга тўғри йўлни танлаши учун соғлом, бақувват бўлиши керак.

Бу масалани таъминловчи жисмоний тайёргарлик тизими—мутахассисларнинг «Профессионал-амалий жисмоний тайёргарлиги» (МАЗТ) дейилади.

Мутахассисларнинг МАЗТ бир-бирига боғлиқ икки йўналишда олий ўқув юртларида ва ишлаб чиқаришда олиб борилади.

Талабалар МАЗТ жараёнида уларнинг барча касб сифатлари шаклланади. Бу эса МАЗТнинг ишлаб чиқариш босқичида муҳимдир.

Ишлаб чиқаришдаги МАЗТ ҳақида тушунча.

МАЗТнинг маъноси ва тузилиши

Профессиографик изланишларнинг кўрсатишича, шарқшуносларнинг руҳий, сиёсий, маданий ва жисмоний тайёргарлигига қўйилган талаб шифокор, муҳандис, педагог ва бошқа қўйилган талаблардан фарқ қилади. Бу талаб филолог, муҳандис таржимон, кимёгар, иқтисодчи ва тарихчилар учун ўзига хосдир.

Жисмоний маданият малакалари доирасидаги ҳар тарафлама кенг миқёсдаги жисмоний тайёргарлик меҳнат фаолиятига бўлган тайёргарликни таъминлайди. Ишлаб чиқариш ходимларида МАЗТ ғояси кенг эмас. Яқин вақтгача ишчи ва мутахассисларнинг «МАЗТ» муҳим профессионал сифатлари ва амалий малакани

шакллантиришга қаратилган деб ҳисобланарди. Кейинги вақтлардаги илмий изланишларнинг натижалари МАЖТ ҳақидаги тушунчани кенгайтирди. МАЖТ ёрдамида ишчи-ходимнинг руҳий, маданий ва жисмоний сифатлари шаклланади, жисмоний маданият ва ишлаб чиқариш соҳасидаги билим ва малакаси ортади, турли хил ташкилий ва педагогик малакалари ривожланади, инсон организмнинг асосий аъзолари, тизимлари, руҳий жараёнларнинг ишончлилиги таъминланади.

МАЖТ саломатликни мустаҳкамлашга, касалликларга ва чарчашга чидамли бўлишга, жароҳатланишнинг камайишига ёрдам беради. МАЖТ билан шуғулланганларнинг меҳнати бошқаларникига қараганда анча самаралидир. Улар иш вақтида камроқ чарчайдилар. Барча олий ўқув юртлари талабаларининг жисмоний тарбия амалиётида МАЖТни жорий қилиш масъулиятли давлат ишидир. Гуманитар ва иқтисодиёт фанлар билан банд бўлган ходимлар учун меҳнат фаолиятлари давомида МАЖТ билан шуғулланиш ҳам муҳим аҳамиятга эга. Бундай машғулотлар профессионал лаёқатлилиқ даражасини такомиллаштиришга ёрдам беради. МАЖТ меҳнатни ташкил қилишнинг янги шаклларида фойдаланишни тавсия қилади. МАЖТ мутахассиснинг олий ўқув юртида жисмонан ривожланишининг ташкилий бир қисми деб қараш керак. МАЖТни жорий қилиш тажрибаси шуни кўрсатдики, бундай ёндашиш бу мураккаб педагогик жараённинг технологиясини чуқурроқ ўрганишга ҳамда ундан фойдаланишга ёрдам беради.

МАЖТ ўзининг тарбиявий ва ташкилий асосларига ва аниқ йўналишига эга. МАЖТ фаолияти хом ашё базасига, махсус адабиётлар, илмий изланишларни ўтказиш, ташвиқот-тарғибот ишлари олиб бориш, МАЖТ раҳбариятининг махсус назарий ва услубий тайёргарлигини таъминлайди.

Олий ўқув юртларида МАЖТни режалаштиришда унинг ташкилий босқичлари ҳисобга олинади.

«МАЖТ» жисмоний тарбия жараёнида олиб бориладиган тарбиявий ва соғломлаштирувчи машғулотлар билан боғлиқ.

МАЖТ моҳиятини белгиловчи омиллар

Турли олий ўқув юртлари талабаларининг МАЖТ моҳияти бир қатор омиллар билан белгиланади.

Турли касб вакиллари МАЖТнинг муҳимлиги бу касбнинг халқ хўжалигидаги ўрни ва аҳамияти билан, мутахассис ишлаётган тармоқ ривожланиш жадаллиги билан, меҳнат унумдорлигини ортиши ва бошқалар билан боғлиқ. Олий ўқув юрти талабалари МАЖТ моҳиятининг асосий омиллари фаолият доираси, меҳнат шароити ва тартиби, мутахассисларнинг психофизик хусусиятларидан иборат.

МАЖТ моҳиятини белгиловчи муҳим омил меҳнат шароитидир. Турли касб эгаларининг меҳнат шароити турличаadir. Масалан, ақлий меҳнат билан шуғулланувчи муассаса ходимлари кўпроқ хоналарда ўтирган ҳолда ишлайди. Комплекс компьютерлаштириш ва ишлаб чиқариш операцияларини автоматлаштириш, бугунги кундаги бозор иқтисоднети рақобатларини енгиб чиқиш, ишлаб чиқариш жараёнининг узлуксизлигини таъминлаш, меҳнат ва дам олиш тартибини такомиллаштириш ва бошқалар МАЖТнинг асосий йўналишидир. Профессинал фаолиятнинг психофизиологик тайёргарлиги ҳам МАЖТнинг йўналишини белгилайди.

Меҳнат фаолияти давомида учраб турадиган қийинчиликларга бардош бериш ва уларни ўз фойдасига ҳал қилиш, таваккалчиликни кучайтириш, журъат ва мардлик сифатларини оширади.

Психик-жисмоний тайёргарликка қўйиладиган талаблар

Муҳандис — ишлаб чиқариш ташкилотчиларидан бири бўлиб, асосий иқтисодий ва ижтимоий масалаларни ҳал қилиш унинг фаолиятига боғлиқдир.

Ишлаб чиқаришнинг хом ашё ва техник асослари ривожланмаган бўлса ҳамда кадрларнинг тайёргарлик жараёни паст бўлса, ижтимоий-иқтисодий тараққиёт бўлмайди. Илмий-техник тараққиёт даврида муҳандис-техник ходимларнинг аҳамияти ортади. Ҳозирги кунда кучли механизациялашган ва автоматлашган тармоқларнинг малакали мутахассисларга эҳтиёжини қондириш учун 60% дан ортиқ ўрта ва олий маълумотли кишилар керак. Менеджернинг вазифасига жамоадаги умумий раҳбарлик, ишлаб чиқариш воситаларини таҳмин қилиш ва уларни ривожлантириш, ишлаб чиқариш жараёнини режалаштириш, уларни тузиш ва такомиллаштириш, идорада иш жойини ва меҳнатни ташкил қи-

лиш ҳамда ҳимоя қилиш, хавфсизликни таъминлаш киради. Менеджерлар ташкилот учун кадрлар танлаш, уларни тайёрлаш ва тарбиялаш, хом ашё, техника билан таъминлаш, ишлаб чиқариш жараёнини бошқариш, маҳсулот сифатини назорат қилиш билан шуғулланади.

Муҳандислар ўз иш жойларини асбоб-ускуна билан таъминлаш, таъмирлаш, энергетик ва транспорт таъминоти, ишлаб чиқаришни ташкил қилишни такомиллаштириш ва бошқариш, тушган ахборотни механик ишлаб чиқишга жавобгардир.

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

Ўқув юрти талабалари учун МАЖТнинг мақсади, вазифаси ва мезонлари

Ҳозирги саноат корхоналари раҳбарларига сиёсат ва ҳисобдорликни бошқаришни ҳар томонлама ўрганиш катта руҳий-жисмоний хусусият ва сифатларни ўргатади. Ҳар бир мураккаб вазиятда ўзини йўқотмасликка, ортиқча аҳимага тушмасликни ўргатади. Жисмоний тарбия ва спорт ишлаб чиқариш самарадорлигини таъминлашнинг асосий омилдир. Шунинг учун ҳозирги замон зиёдилари жисмоний тарбия тизимининг асосий ҳолатларини ва касбга бўлган амалий-жисмоний тайёргарликни билишни март. Олий ўқув юртларидаги талабалар МАЖТнинг мақсади — юқори малакали касб эгаллашга қўмаклаштиради. У самарали меҳнат жараёнига эришиш учун ёрдам беради. Институт талабалари МАЖТнинг асосий вазифаси — жисмоний тарбия ва спортнинг турли воситалари ёрдамида талабаларда юқори савияли мутахассис сифатларини тарбиялаш.

Олий маълумотли мутахассисни жисмонан тарбиялаш жараёнида қуйидаги вазифалар ҳал қилинади:

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

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

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

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

5. Оддий руҳий барқарорлик сифатларини шакллантириш; бироз жисмоний зўриқишлар, тана, бел ва қўл мушакларининг умумий ва статик чидамлилиги, турли қийинликдаги ҳаракатларни тез ва аниқ бажариш, чаққонлик, чидамлилиқни ўстириш; гиподинамиянинг олдини олиш, кузатувчиликни такомиллаштириш, диққат, тез фикр юритиш, ирода сифатлари — мақсадга интилиш, интизомлилиқ, ташаббускорлик, қатъийлик, ўзини тутат билиш каби хусусиятларни ривожлантириш.

Талабалар учун МАЖТни режалаштириш ва амалга

оширишда унинг самарадорлик мезонларини билиш шарт. Улар қуйидагилар:

1. МАЖТнинг ижтимоий-иқтисодий самарадорлигини белгилайдиган мезонлар.

2. МАЖТнинг ақлий меҳнатга таъсирини белгилайдиган мезонлар.

3. МАЖТни ташкил қилиш ва унинг услубларини белгилайдиган мезонлар.

4. МАЖТнинг иқтисодий мақбуллигини белгиловчи мезонлар.

Илмий изланишлар олий ўқув юрти талабалари профессионал-амалий жисмоний тайёргарликларни оширишнинг қуйидаги йўллари кўрсатади:

1. Жисмоний тарбия ва спорт билан кўпроқ шуғулланиш талабанинг меҳнатга иштиёқини оширади. Талабалар олийгоҳда ўқиётган пайтларида жисмоний тарбия билан ҳафтасига 3—4 марта шуғулланишлари керак.

2. Жисмоний тарбия ва спорт билан фаол шуғулланиш жараёнида талабаларнинг бўлажак касби бўйича профессионал сифатларни шакллантириб бериш.

Булардан биринчисини қўллаш мақсадга мувофиқ. Маълум мутахассисликни ўрганаётган талабалар МАЖТни амалга ошириш, МАЖТнинг умумий ва махсус вазифаларини ҳал қилишга қаратилади. Шунга эътибор бериш керакки, айрим соҳалар бўйича МАЖТнинг махсус вазифаларидан бири — муҳандис мутахассислиги учун керак бўлган сифатларни ривожлантиришдир. Масалан, «Машинасозлик технологияси, металл кесувчи асбоб ва ускуналар» мутахассислигидаги талабалар МАЖТнинг қўшимча вазифаларига кўз билан яхши кўриш, кўз билан тўғри ўлчаш, яхши эшитиш, юқорн сезувчанликни ривожлантириш тадбирлари киради.

МАЖТнинг воситалари ва услублари, уларни танлаш. Бўлажак мутахассислар учун керакли профессионал сифатларни мақсадга йўналтириб шакллантириш учун МАЖТ воситалари алоҳида ўрин эгаллайди.

МАЖТнинг асосий воситаси жисмоний машқлардир. МАЖТ мақсадида қўлланиладиган жисмоний машқлар гуруҳларга бўлинади, яъни машқларнинг йўналтирилганлиги, аъзо тармоқларга таъсири, юрак-қон, нафас олиш тизимлари, вестибуляр аппаратнинг ривожланганлиги ва такомиллашганлиги. Жисмоний машқлар руҳий-жисмоний сифатлар: куч, тезлик, ҳаракат, умумий

ва статик чидамкорлик, эгилувчанлик, эпчиллик, диққат, эмоционал турғунликни ривожлантирувчи машқларга қўлинади.

Тирмашиб чиқиш, баланд жойда ишлаш, юкни бир жойдан иккинчи жойга ташиш, рационал юриш каби малакаларни шакллантирувчи машқларга ажратилади.

Улар спорт турларининг (альпинизм, тоғда юриш, гимнастика, оғир атлетика, туризм ва енгил атлетика) асосий ва махсус машқлардан олинади.

Жисмоний машқлар билан биргаликда табиат омиллари — қуёш, ҳаво, сувдан ҳам фойдаланилади. Агар улар тўғри қўлланилса, жисмоний машқларни қўллаш самарадорлиги ошиб, МАЖТнинг алоҳида воситаси бўлиб хизмат қилади. Масалан, 30—40 кун тоғли жойларда яшаган кишининг жисмоний ва ақлий иш бажариш қобилияти яхшиланиб, ташқи муҳитнинг турли хил омилларига чидамлилиги ортади.

Профессионал фаолиятнинг айрим белгилари МАЖТнинг воситалари сифатида ҳам қўлланилади, масалан, зинага тирмашиб ва югуриб чиқиш (энергетик-муҳандислар учун), автомобиль ҳайдовчиларига автомобиль ва автомобиль хўжалиги мутахассислигидаги талабалар учун тавсия этилади.

Бўлажак мутахассисларнинг профессионал сифатларини мақсадга йўналтириб, шакллантирувчи воситалар танлаб олиниши керак. Воситалар танлаб олишда қуйидаги принципларга риоя қилиш керак:

- МАЖТ вазифаларини максимал амалга ошириш;
- Кўникма ва малакалар ҳосил қилиш;
- Жисмоний тарбия вазифаларн комплекс ҳал қилинишини таъминлаш.

Жисмоний тарбия воситалари ёрдамида пайдо бўлган билим, кўникма ва малакалар ишлаб чиқариш жараёнида уч босқичда режалаштирилади ва амалга оширилади.

Биринчи босқич махсус назарий, методик ва амалий дарсларда олийгоҳ ва ишлаб чиқариш шароитлари билан танишиб, жисмоний тарбия ва спортнинг аниқ воситаларини қўллаш ўрганиб чиқилади. Талаба билан яккама-якка ишлаш услубини қўллаш мумкин, техник воситаларни қўллаб ўрганиш ва назорат қилиш ҳам яхши натижа беради.

Иккинчи босқичда жисмоний тарбия ва спорт қисмларга ажратилиб ўрганилади. Бу вазифа йўриқчилик

амалиёти жараёнида ва уй вазифаларини бажаришда ҳал қилинади (комплекс машқлар тузиш, гимнастиканинг кириш қисми, жисмоний тарбия танаффуслари ва ҳоказо). Бу босқичда ўрганиладиган машқлар, ўтказиладиган тадбирлар ҳал қилиниши лозим.

Учинчи босқичда ўрганувчиларнинг ишлаб чиқариш фаолияти ҳисобга олиниб, кўникма ва малакалар янада такомиллаштирилади. Жамоада жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ташкил қилиш ва ҳар ким ўз кун тартибига жисмоний тарбия тадбирларини киритиш асосий услуб ҳисобланади.

Юқори тонфали мутахассиснинг профессионал фаолияти учун муҳим бўлган ҳаракат кўникма ва малакаларини МАЖТ тармоғи ичида мақсадга йўналтирилиб шакллантирилганда, ўргатиш жараёнининг қуйидаги туркумини қўллаш тавсия этилади:

— ҳаракатларни қисмларга бўлиб ўрганиш; ўрганилган ҳаракат техникасини яхши ўзлаштириб, ишлаб чиқариш шароитларига мослаштириш (профессионал малака) ҳосил қилиш.

Ҳаракат малакаларини шакллантиришнинг асосий услуби машқ бўлиб, такомиллаштириш мақсадида у бир неча марта такрорланиши керак. Бу босқичда сўз ва сенсор услублари кенг қўлланилади, эшитиш ва кўришга асосий эътибор берилади. Янги ҳаракатларни ўрганиш жараёнида асаб тармоғи тез чарчайди. Ҳаракатни тақсимлаб ўрганиш босқичида машқни бутунлигича ўрганиш услуби етакчи ҳисобланади, шу билан бирга сўз услуби ҳам қўлланилади: таҳлил, кинофильм; слайд ва бошқаларни қўллаш лозим. Техника воситалари ёрдамида (тренажёр) ўргатиш кенг қўлланилади.

Олий ўқув юртларида МАЖТни ташкил қилиш шакллари. Ҳамма олий ўқув юртларида қабул қилинган жисмоний тарбия шакллари ичида МАЖТ вазифаларини қўллаш афзал ҳисобланади.

Жисмоний тарбия дарсларида МАЖТ. Бўлажак мутахассисларнинг жисмоний тайёргарлиги жисмоний тарбия дарсларида амалга оширилади, дастурга асосан бу дарслар уч қисмга бўлиниб ўтилади: махсус, асосий ва спорт. Олийгоҳларнинг дастурига енгил атлетика, гимнастика, сузиш, сайёҳлик, спорт ўйинлари, отиш бўйича назарий ва амалий бўлимлар киритилган. Талаба амалий дарслар жараёнида МАЖТ вазифалари жисмоний тарбия ва спорт турларининг қайси амалий қисм-

лари билан ҳал қилинишини билиши керак. У ҳамма машқларни синаб кўриши лозим.

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

Эмоционал турғунлик, мардликни шакллантириш учун югуриб келиб, таянган ҳолда «конь»дан сакраш, пастликка ва баландликка сакраш, «брусъя», ҳалқалар ва турникдан сакраб тушиш, батутда сакраш машқларидан фойдаланилади.

Енгил атлетика дарсларида бўлажак мутахассисларнинг руҳий ва жисмоний сифатлари шакллантирилади. Бунинг учун қуйидаги воситалардан фойдаланилади: йилнинг иссиқ ва совуқ пайтларида ўйингоҳ шаклларида ва жойларда ўзоқ тинимсиз югуриш (юрак-қон айланиши, нафас олиш, иссиқлик алмашинуви ривожланади, табиат омилларига бардош берадиган бўлади), қисқа масофага югуриш, эстафетада югуриш (тезкорлик реакцияси, қисқа муддат ичида ўйлаш, тез фикр юритиш, эмоционал турғунликлар ривожланади), баландликка ва пастликка сакраш (довжоракликни тарбиялайди) ва енгил атлетиканинг бошқа асосий тайёргарлик машқларидан фойдаланилади.

Сузиш дарсларида юрак-қон, нафас олиш, иссиқлик алмашинуви фаолияти яхшиланади, умумий чидамlilik шаклланади. 30 дақиқадан сузиш, 50—100 м га қайта-қайта сузиш, ўзоққа ва чуқурликка шўнғиш, 3—5 м лик рампландан турли усулда сакраш эпчиллик ва довжоракликни тарбиялайди.

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

Спорт ўйинлари. Асаб ва юрак-қон томир, мушак турмоқларининг шаклланишига кўмаклашади, кўриш ва эшитиш анализаторларининг иши яхшиланади, умумий чидамlilik, эпчиллик, ҳаракат, координация, чаққон-

лик, реакция тезлиги, диққатни тақсимлаш, тез фикр юритиш эмоционал турғунлик каби сифатлар ҳам шаклланади.

Мерганлик. Отиш бўйича дарсларда бўлажак мутахассислар учун керак бўлган руҳий ва жисмоний сифатлар: кўз билан чамалаш, диққат, эмоционал турғунлик, сабр-тоқат тарбияланади.

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

Дарсдан ташқари МАЖТ

Дарсдан ташқи жисмоний тайёргарлик бутун ўқиш жараёнида олиб борилади ва у МАЖТни тўлдириш учун хизмат қилади. МАЖТда дарсдан ташқари ўқитувчи топшириғига асосан шахсий режа билан бажарилади. Дарсдан ташқари МАЖТни ўтказишнинг асосий вазифаси келажак профессионал фаолияти учун муҳим бўлган руҳий-жисмоний сифатлар ва ҳаракат малакаларини такомиллаштиришдан иборат. Шу билан бирга МАЖТ ўқув юртларида, ўқиш мобайнида, ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик, соғлиқни мустаҳкамлаш, жисмоний ва ақлий иш бажариш қобилиятини таъминлашга қаратилган бўлади.

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

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

1. Очиқ ҳавода эрталабки бадантарбия.
2. Сув тадбирлари.
3. 1,5—2 км масофага ўртача тезликда югуриш ва юриш.
4. Юрак-қон, нафас олиш тармоқлари, кўриш, қўл бармоқлар ҳаракатининг аниқ бўлиши.

5. 1—2 дақиқа давомида нафас олиш ва яхши кўришни ривожлантирувчи машқларни мустақил бажариш.

6. 1,5—2 км юриб, чуқур нафас олиш, кўриш, қизиқувчанлик, фикрлаш машқларини бажариш.

7. Душ.

8. Ўйқудан олдин 2 км юриб, сайр қилиш.

МАЖТ дастури бўйича махсус мустақил машғулотлар бир киши ёки 4—5 кишидан иборат гуруҳ билан ўтказилади (иложи бўлса, бир соҳа мутахассислари билан). Бу машғулотлар 30—90 дақиқа давом этиб, ўқишдан кейин, дам олиш кунлари, амалиёт пайтида, таътилларда ўтказилади.

Турли мутахассислик талабаларининг мустақил шуғулланиши учун қуйидаги МАЖТ машқлари тавсия қилинади:

I—IV курс талабалари учун МАЖТ комплекси

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

Комплекснинг мазмуни:

1. Усти ёпиқ жойда 2—3 км гача юриш ва югуриш.
2. Турникка осилиб, 10—15 марта тортилиш.
3. 10—15 марта юқорига сакраш.
4. Қўл ва бармоқлар билан девордан 10—15 марта отарилиш.
5. Турли амплитудада олдинга ва орқага эгилиш ёки бревного (хода) ўтириб, гавдани 10—15 марта олдинга ва орқага ташлаш.
6. Бир йўналишда спортча юриш.
7. 4—6 марта 50 м дан тепаликка югуриб чиқиш.
8. Нафасни ростлаб олиш учун нафас олиш ва нафас чиқариш машқларини бажариш.

Бўлажак таржимон, иқтисодчи, менеджмент мутахассислари учун МАЖТ комплекси

Тўпламнинг йўналиши: юрак-қон тармоғининг юқори даражада шаклланишини таъминлаш, ички ва ташқи нафас олиш механизми, иссиқлик алмашинув тармоғи; вестибуляр аппарат, ҳаракатларнинг тезлиги ва тўғри бажарилишини ривожлантириш, баландликка

сакраш, юқоридан пастга (сув ҳавзаларида трамплин-дан) сакраш машқлари устида ишлаш, нафасни ушлаб туришни машқ қилиш ва такомиллаштириш.

Комплекснинг мазмуни:

1. Ҳавода ва ёпиқ паст-баланд жойларда 3 км гача югуриш.
2. Чуқур нафас олиб, нафас чиқариш (10—15 марта).
3. Гимнастика таёқчаси ёрдамида эгилувчанлик қўл чаққонлиги машқларини бажариш.
4. Гимнастика таёқчасини бир неча бор тепага отиб, ушлаб олиш.
5. Бош ва танани чап ёки уннга айлантириш, танани олдинги ва ёнга тез букиш.
6. Паст ўтирган ҳолдан жойда сакраш.
7. Оёқларни алмаштириб, юқорига сакраш.
8. Бармоқларга таянган ҳолда қўлларни букиб ёзиш.
9. Вертикал ва горизонтал зинага тирмашиб чиқиш.
10. Зинапоя ёки тепаликка юриб ёки югуриб чиқиш.
11. Лабиринт ёки ёпиқ йўлакдан югуриб, айланиб чиқиш.
12. Нафас олмай 2—4 марта 50—60 м баландликка югуриб чиқиш.
13. Қумлик жойда 200 м гача югуриш ва сакраш.
14. 200—400 м секин (бир меъёрда) юриш ва югуриш.
15. Танани бўшаштирувчи машқлар.
16. Контрастли (иссиқ — совуқ) душ.
17. Сочиқ билан артиниш, совуқ сувда чўмилиш ва контрастли душ.

Автоматика ва телемеханика, ЭВМ ва компьютерлар билан ишловчи мутахассислар учун МАЖТ машқлар тўплами

Машқлар йўналиши: гиподинамияга қарши чидам-лиликни ривожлантириш, қўл ва тана мушакларини статик чидамкорлиги, қўл, бармоқлар бўғимларининг ҳаракатчанлиги, диққат зийраклиги, оёқлар ва танада қон айланиши учун яхши физиологик шароит ярата билиш.

Машқларнинг мазмуни:

1. Бир хил йўналишда 1—2 км гача секин югуриш.

2. Турли жойларда (ерда, пол, зинапоя, деворда) тирсак бўғимларини букиш ва тўғрилаш (30 сек).
3. Тик турган ҳолатда қўл ва бармоқлар билан девордан итарилиш.
4. Ҳар бир оёқда юқорига 10—16 марта сакраш.
5. Бир оёқда турган ҳолда тик ҳолатдан горизонтал ҳолатга, мувозанатга ўтиш (қалдирғоч), чап ва ўнг оёқда 15—20 марта такрорлаш.
6. Қўлларни бошнинг орқасида «занжир» қилиб ушлаб, спортча юриш (4—5 марта 150—200 метрдан).
7. Теннис коптогини қўлда 30 марта эзиш.
8. Теннис коптогини 10—16 марта отиш.
9. Майсада қоринга ётган ҳолда теннис коптогини ўйнатиш.
10. Теннис коптогини отиб ва уни ушлаб олган ҳолда юриш, ёпиқ жойда югуриш (3 марта × 30 сек).
11. Қиррали хода устида тўпни отиб, уни ушлаб олган ҳолда юриш ва югуриш.
12. Турникка осилган ҳолда оёқларни кўтариш.
13. 200—300 метр масофага югуриш.
14. 200 метрга қўлларини бушаштириб (спортча) юриш.

Олий ўқув юртлари талабалари МАЖТларни режалаштириш, текшириш ва баҳолаш

Олий ўқув юрти талабалари МАЖТ ни тўғри режалаштирилиб, назорат қилиб борилганда унумли натижа беради.

МАЖТни ривожлантириш «Жисмоний тарбия» фақининг ўқув-услубий тўплами доирасида амалга оширилади ва уни жисмоний тарбия кафедраси тузади. Бу ҳужжатларда МАЖТнинг йўналиши, мақсади, вазифаси, воситаси, услуби ва шакли аниқ кўрсатилади. МАЖТ ҳар бир талабанинг бўлажак мутахассислиги ва жисмоний тайёргарлик даражасини ҳисобга олинган ҳолда режалаштирилса, юқори самара беради. Бунда учта режа тузилади: кўп йиллик, бир йиллик ва бир ойлик. Кўп йиллик режа бутун ўқиш жараёнига тузилади. Бунда жисмоний тарбия ва МАЖТнинг йўналиши, мақсади, услуби ва шакли белгиланади. Асосий мақ-

сад — талаба олийгоҳни тугатгандан сўнг профессионал ишга лаёқатли бўлишини таъминлашдир.

Бир йиллик режа кўп йиллик режага ўхшаш, лекин унинг мазмуни аниқ ва тўлиқдир. МАЖТ режаси ўқув жараёнининг хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда тузилади.

Ойлик режа йиллик режа асосида тузилади.

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

МАЖТни текшириш ва баҳолаш усуллари

МАЖТ соҳасидаги билимлар компьютерлар ёрдамида махсус саволларга жавоб бериш йўли билан аниқланади.

Шўғуланувчини ҳар хил машқлар бажараётган пайтда баҳолаш энг тўғри баҳолашдир.

Профессионал жисмоний тайёргарликни текшириш ва баҳолашда тест усулларида фойдаланилади.

Баҳолаш учун шундай усул таклиф қилинади:

«5» — ривожланиш даражасининг касб талабларига тўла мос келиши;

«4» — ривожланиш даражасининг кўп миқдорда касб талабларига мос келиши;

«3» — ривожланиш даражасининг касб талабларига қисман мос келиши;

«4» — ривожланиш даражасининг касб талабларига умуман мос келмаслиги.

МАЖТни синовдан ўтказиш

МАЖТ бўйича синов ўтказишдан мақсад олинган билим, малака ҳажмини, жисмоний ва руҳий сифатларни баҳолаш ва текширишдан иборат. Бу турли хил усуллар ёрдамида амалга оширилади.

Ҳамма институтлар талабалари учун бир қатор

талаблар умумий ҳисобланади. Булар қуйидагилар:
— муассасалар, ташкилотлар, идоралар ишчи ходимлари жисмоний тарбиянинг назарий асосларини билиши;

— олий ўқув юрти талабалари МАЖТнинг умумий вазифаларини билиши;

— бўлажак мутахассислар учун зарур бўлган жисмоний ва руҳий сифатларни ривожлантириш ва такомиллаштиришни билиш;

— профессионал амалий жисмоний тайёргарлик даражасини текшириш ва баҳолашни билиш;

— МАЖТ тўплами бўйича эрталабки гигиеник гимнастика, жисмоний тарбия ва спортга тааллуқли режаконспектни тузиш;

— юрак-қон томири тармоғи, сенсомотор алмашиувларининг ривожланиш миқдори, диққатни текшириш ва баҳолаш;

— қўллар чаққонлиги, ҳаракат тезлиги, тез фикрлаш;

— ҳиссий қатъийликни белгиловчи назорат машқини бажариш.

Синов саволлари

1. МАЖТ ҳақида тушунча, унинг мазмуни ва тузилиши тўғрисида нималарни биласиз?

2. МАЖТ таркибини белгиловчи омилларни айтиб беринг.

3. Олий ўқув юрти талабалари учун МАЖТнинг вазифалари нималардан иборат?

4. Бўлажак мутахассислар учун МАЖТнинг хусусиятлари нималардан иборат?

5. МАЖТнинг воситалари ва усуллари қандай танланади?

6. Олий ўқув юртларида МАЖТ шакллари қандай ташкил қилинади?

7. МАЖТ дарсдан ташқари пайтда қандай ташкил қилинади?

8. МАЖТ қандай текширилади ва баҳоланади?

IX БОБ

Жисмоний тарбия ва спортнинг жамиятдаги ижтимоий аҳамияти

Жаҳон ҳамжамиятида тобора мустаҳкам ўрин эгаллай бошлаган республикамызда бошқа соҳалар қатори жисмоний тарбия ва спортга ҳам алоҳида эътибор бе-

рилмоқда. Қадим-қадимдан юртимиз жаҳонга машҳур полвонлари, барчани лол қолдирган чавандозлари, шер-юрак йигит-қизлари билан донг таратиб келган. Улар ҳақида улуг бобомиз Алишер Навоийдан тортиб, барча адибу шоирларимиз, олиму файласуфларимиз ажойиб ва ўлмас асарлар яратганлар, шеъру дostonлар битганлар, қўшиқлар куйлаганлар. Алишер Навоийнинг жаҳон адабиёти хазинасидан ўрин олган беқиёс куч-қудратга эга Фарҳод образининг ўзини эслаш кифоя. Ёки халқ оғзаки ижоди дурдоналарининг қаҳрамонлари Гўрўғлию Алпомиш, Авазхону Шералиларни эслашнинг ўзиёқ Туронзамин қадимдан шербилак ва шерюраклар юрти бўлиб келганлигини билдириб туради.

Республикамиз илк бор Мустақиллик мақомига эга бўлган тарихий кундан бошлаб жамият тараққиётининг муҳим омилларидан ҳисобланган жисмоний тарбия ва спортга алоҳида эътибор берила бошланди. Республикамизда биринчи бўлиб «Соғлом авлод учун» ордени таъсис этилганлигининг ўзиёқ мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортнинг келажаги порлоқ эканлигидан далолат беради. Чунки аҳолиси соғлом мамлакатнинг тараққиёти ҳам, ривожланиши ҳам соғлом бўлади.

Спорт ҳаракати билан бирлашган турли мамлакатлардан келган кишиларнинг тинчлик учун курашчилар эканликларини тарих жуда яхши билади. Чунки спорт ўз табиатига кўра жаҳон миқёсида тинчлик элчиси ва-зифасини ўтаб келмоқда.

Халқаро спорт алоқалари ривожланган сари давлатлар ва халқлар ўртасидаги ўзаро ишонч, дўстона муносабатлар ҳам мустаҳкамланиб бормоқда.

Жисмоний тарбия ва спортни ҳар томонлама тараққий эттириш бевосита иқтисодий шароитларга боғлиқ.

Бугунги кунда мустақил республикамиз учун ақлий етук, жисмонан соғлом ва бақувват йигит ва қизлар зарур. Мамлакатимиз илк бор мустақил қадам ташлай бошлаган дастлабки кезларданоқ бу муҳим ишга алоҳида эътибор берила бошланди. Айниқса, бозор иқтисодиёти шароитида соғлом ҳаёт тарзини шакллантиришда жисмоний тарбия ва спорт асосий омиллардан бири сифатида хизмат қилмоқда.

Жамоат, гуруҳ ва шахсдаги жисмоний камолот тарбия субъекти билан бевосита боғлиқ бўлиб, бу субъектнинг жисмоний камолотга бўлган эҳтиёжи билан белгиланади.

Ҳар томонлама ривожланган жисмоний камолот, жисмоний куч ва жисмоний сифатларнинг намоён бўлиши шахснинг шахсий эҳтиёжи ҳисобланади.

Жамоа эҳтиёжи бу меҳнат жамоаларининг юқори даражадаги ишлаб чиқариш кўрсаткичларига эришиши, гуруҳлар эҳтиёжининг мақсади ҳисобланади.

Жамоатчилик эҳтиёжи эса Ўзбекистон Республикасининг ҳар томонлама етук, жисмонан соғлом янги авлодини тарбиялаб, вояга етказишдек улуг вазифага қаратилгандир.

Ҳозирги кунда бу эҳтиёжлар маҳкама ва идораларнинг ижтимоий-иқтисодий тараққиёт режаларида кўзда тутилмоқда. Шунини таъкидлаб ўтиш керакки, жисмоний тарбия воситаларига бўлган шахсий эҳтиёж асосий ҳисобланиб, унинг асосида жисмоний камолотнинг тараққий этиши ҳамма ишлаб чиқариш тармоқларида шаклланади.

Спорт инсон организмга фойдали таъсири билан бир қаторда «мушаклар қувончи ҳиссиётини» рўёбга чиқаради, соғлом дам олишни ташкил этишда муҳим ўрин эгаллайди, шахснинг ўзлигини англашда қудратли восита вазифасини бажаради.

Спорт ҳар доим ўзининг оммавийлиги билан одамлар эътиборини жалб қилиб келган. Спорт тадбирларига томошабинларни жалб этишда ҳозирги замон аҳборот воситаларининг хизмати катта. Шунинг учун ҳам юқори кўрсаткичли спорт оммавий спортнинг юқори поғонаси бўлиб, ҳаммаша ижтимоий ҳодисалардан ҳисобланиб келган. Тадқиқотчилар маълумотига кўра, республикамиз аҳолисининг 10% дан ортиғи спорт мусобақаларини томоша қилиш учун бевосита спорт машғулотлари ўтказиладиган спорт иншоотларига борадилар, 80% га яқини эса спорт кўрсатувларини телевидорда томоша қилишади. Хуллас, спорт фақат жисмоний камолот воситаси бўлибгина қолмай, балки у маълум даражада ўзига хос санъат вазифасини ҳам ўтайди.

Жисмоний тарбия тармоғининг асосий тушунчалари

Жисмоний тарбия педагогик жараён бўлиб, ёш авлоднинг соғлиги, жисмонан етук, ижтимоий фаол, ахлоқан соғлом ўсувчи авлодни шакллантиришни такомиллаштиришга йўналтирилган бир тарбиявий воситадир. Жисмоний тарбия жараёнида организм функционал ва морфологик такомиллаштирилади, ҳаракат кўникмалари, жисмоний ҳаракат сифатлари: эпчиллик, тезкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик, чидамкорлик махсус билим билан шаклланади.

Жисмоний маданият — янги жамият қурувчиларининг етук шахсларини ҳар томонлама тарбиялашда жисмоний тарбия воситалари билан бирга спорт ва маданиятнинг махсус восита ва услубларини аниқ мақсадга йўналтириш орқали инсонни жисмоний такомиллаштиришни ўз ичига оладиган махсус тадбирлар мажмуасидир.

Жисмоний маданият — умумий маданиятнинг бир қисми бўлиб, унинг тараққиёт даражаси жамиятнинг ижтимоий-иқтисодий тараққиёт даражасига боғлиқдир.

Жисмоний тараққиёт — инсон организмнинг ўсиши билан, унинг шакл ўзгариши ва давомийлиги билан боғлиқ бўлган табиий жараёндир.

Жисмоний тараққиёт объектив биологик қонуниятларга бўйсунди. Бу қонунлардан асосийси организм ва муҳит тараққиётининг бирлик қонунидир.

Спорт — маданият шакли, жамият маданий фаолиятининг бир тури. Спорт жисмоний тараққиёт ва инсон қобилияти билан боғлиқ бошқа хусусиятларни ҳам таъминлайди.

Жисмоний маданият ва спортнинг асосий вазифалари

Жисмоний тарбия ва спортни ҳар томонлама ривожлантириш бирмунча мураккаб ва қийин, кўп қиррали вазифа бўлиб, жамият тараққиётида ўзига хос ўрин эгаллайди.

Жисмоний тарбия ахлоқий тарбия билан узвий боғлиқдир.

Спорт мусобақалари, беллашувлар пайтида спортчида ҳалоллик, улуғворлик, рақибига нисбатан ҳурмат ва бошқа ахлоқий фазилатлар тарбияланиб боради.

Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти билан муносабат шугулланиш ақлий ривожланишга кучли таъсир кўрсатади. Жисмоний машқлар ва спорт машғулоти билан ақлий алоқалар бир-бирига бевосита боғлиқдир.

Кўпгина тадқиқотлар шуни кўрсатадики, жисмоний машқлар ва спорт билан шугулланиш маълум миқдорда ҳиссиёт органлари кўникмаларини такомиллаштиришда, айниқса мушаклар ҳаракати, кўриш, сезиш, эркак қилишга яхши замин яратади.

Меҳнат тарбияси, меҳнат кўникмаларини эгаллаш орқали, яъни машғулотларда ўз-ўзига хизмат қилиш, машғулотлар ўтказиш учун гигиена шароитларини яратиш, спорт буюмлари ва ускуналарини жиҳозлаш, тозалаш ва жойлаштиришда иштирок этиш, спорт майдончаларини ободонлаштириш сингари умумий фойдали меҳнат жараёнида таъминланади. Ўқув машғулоти ва ўқув машқлари жараёнида жисмоний тарбия ёки спорт билан шугулланувчилар жисмоний машқларни бир неча маротаба такрорласа ёки унинг алоҳида қисмларини ёд олса, ўзини меҳнатсевар қилиб тарбиялайди.

Жисмоний тарбиянинг ҳар қандай махсус вазифаларини ҳал этишда албатта соғломлаштириш афзаллигига эътибор бериш керак. Жисмоний тарбия воситаларини танлашда ва жисмоний чиниқиш тадбирлари соғломлаштиришга қаратилган жараён билан бирга қўшиб олиб борилади. Шунинг учун жисмоний тарбия ва спорт машғулоти билан шугулланишнинг асосий шартларидан бири шугулланувчи соғлиғини жиддий назорат қилишдир. Бу иш ўқитувчи-шифокор томонидан олиб борилади.

Жисмоний тарбия ва спорт — халқлар ўртасида ҳамкорлик, тинчлик ва дўстликни мустаҳкамлайдиган воситадир.

Бизнинг мамлакатимизда жисмоний маданият ва спортнинг миллий турларини ривожлантиришда, машғулотларни ўз она тилида ўтказишда, миллий кадрларни кўплаб тайёрлашда спортнинг миллий турлари ҳал қилувчи восита ҳисобланади.

Келажак авлодни объектив қонуниятлар асосида жисмоний маданият усуллари орқали байналмилал руҳда тарбиялаш — спортнинг миллий турларини ривожлантириш орқали амалга оширилади.

Халқаро спорт алоқалари, бошқа давлат вакилларига нисбатан ҳурмат, уларнинг урф-одатлари билан яқиндан танишиш, кишилар ўртасида дўстлик ва ҳамкорлик ҳис-туйғуларини тарбиялайди.

Шундай қилиб, жисмоний маданият ва спорт кишиларни бирлаштириш, тинчликни мустаҳкамлаш, халқлар ўртасида ва ўзаро бир-бирини тушуниш ва зиятини яратишда муҳим восита бўлиб хизмат қилади.

Синов саволлари

1. Жисмоний тарбия тармоғининг асосий тушунчаси нима?
2. Жисмоний ривожланиш нима дегани?
3. Спорт нима?
4. Жисмоний тайёргарлик нима?
5. Жисмоний такомиллаштириш нима?
6. Амалий жисмоний маданиятни қўллашни қандай тушунаси?
7. Жисмоний тарбия ва спортнинг ижтимоий омили нимада?
8. Жисмоний тарбия ва спорт — инсон соғлиғини сақлаш ва мустаҳкамлаш, уларнинг жисмоний такомиллаштириши деганда нимани тушунаси?
9. Жисмоний тарбия ва спорт — халқлар ўртасида дўстлик, ҳамкорлик ва тинчликни мустаҳкамлаш воситаси деганда нимани тушунаси?

Х Б О Б

Меҳнатни илмий асосда ташкил этишда (МИАТ) жисмоний тарбиянинг ўрни

МИАТ тизимида жисмоний тарбиянинг мақсад ва вазифалари

Ўзбекистон мустақилликка эришган кундан бошлаб ҳозирги замон иқтисодиётига «ўтиш даврида» корхона, завод ва ташкилотларни бирин-кетин компьютер билан жиҳозлаб келинаётган бир пайтда ишчилар, олимлар, идора ходимларида жисмоний тарбия ва спортга, унинг элементларига эҳтиёж ўсиб борапти. Тараққий этган мамлакатлар (АҚШ, Япония) нинг социологлари тўплаган маълумотларга биноан ишлаб чиқариш гимнастикаси мунтазам ўтказилиб туриладиган, спорт иншоотлари замонавий асбоб-ускуналар билан жиҳозланган муассаса, завод, корхона, фирмаларда ишлаб чиқариш

ундорлиги бошқа корхона фирмаларга нисбатан —17% юқори, ишчиларнинг, ходимларнинг касал- хка чалиниши ва касаллик варақаси 15—22% кам ин.

Меҳнатни илмий асосда ташкил этиш мунтазам ра- ида ишлаб чиқаришга татбиқ қилинадиган замонавий н ютуқларига ва илғор тажрибага асосланади.

Меҳнатни илмий асосда ташкил этиш замонавий хникани ва одамларни ягона ишлаб чиқариш жараё- да бирлаштиришга имконият туғдиради.

Моддий ва меҳнат ресурсларидан оқилона фойда- ниш ишлаб чиқариш унумдорлигини доимий равиш- а оширишни ва шу вақтнинг ўзида ишлаб чиқарила- тан маҳсулотларнинг таннархини туширишни таъ- минлайди.

Афсуски, амалда купгина ишлаб чиқариш корхо- наларида жисмоний тарбия тадбирлари заиф ташкил қилинади ва меҳнаткашларнинг меҳнат қилиш ва дам олиш шароитларини яхшилаш имкониятлари кенгай- трилмайди.

МИАТ тармоғидаги жисмоний тарбия икки нуқтаи назарни ўз ичига олади: биринчидан, МИАТ тизимидаги жисмоний тарбия меҳнатни илмий асосда уюштириш жараёнида одамларнинг ҳар томонлама, яъни ҳам жисмонан, ҳам ақлий ривожланишига қаратилган бў- лди. Етарли ва керакли тайёргарлик, шу билан бирга меҳнатга стабил тайёргарликни сақлаш, ишлаб чиқариш жамоасида меҳнатчиларни тарбиялаш ва меҳнат унум- дорлигини ошириш мақсад қилиб олинади.

Иккинчидан, МИАТ ўзининг моддий-техника ман- баига, назарий дастурига эга бўлиб, махсус тиббий- биологик хизмат имкониятларини ҳам ишлаб чиқариш- ни ривожлантиришга, унинг барча тармоғидаги ишлар- ни яна ҳам яхшилашга қаратади. Жисмоний тарбия воситаларининг ишлаб чиқаришга, меҳнатни илмий асосда ташкил қилиш шаклларига умумий таъсири каттадир. Жисмоний тарбия воситалари иш жараёни- да, дам олишда оқилона қўлланса, одам организмнинг зўр ғайрат қилиб ишлашга тайёрлайди, унинг зўри- қишга чидамлилигини ошириб, шу билан бирга ишчан- лик ва меҳнат унумдорлигининг тикланишини тез- лаштиради, чарчашнинг олдини олади, умумий иш қоби- лиятини ўстиради, ижтимоий ва меҳнат фаолиятининг ўсишига ёрдам беради.

Меҳнат ва дам олиш шароитларининг яхши ташкил қилиниши жисмоний тарбия воситаларини ишга солиш имконини беради.

Бунда жисмоний тарбия воситалари одамга икки хил гимнастика орқали таъсир кўрсатади, биринчиси — шиддатли, тез, асосан, ишлаб чиқариш гимнастикаси воситалари туфайли, юқори даражали иш унумдорлигини кун бўйи сақлаб қолиш, чарчашни енгиш омилидир. Иккинчиси — одам организмга тикланиш давомида пайдо бўладиган жисмоний ва руҳий кучларнинг ривожланиши ва такомиллашиши бўлиб, у сарф қилинган кучни фаол дам олиш орқали тиклайди ва машғулотнинг одам организмга жисмоний тарбия воситалари орқали таъсир қилишини таъминлайди.

Иш жойларида меҳнат усулларини мукаммаллаштириш тадбирлари

Ушбу йўналишнинг амалга оширилиши психик-асаб қисқаришини ўз ичига олади, бошланган ҳаракатларни давом этишини, унинг сонини ошириб, айрим меҳнат турларига сарфланадиган кучни тежаб боришни назарда тутати.

Шундай қилиб, жисмоний тарбия одамнинг иш жараёнида тўғри фикр юритишини, ҳаракатларини онгли равишда бошқаришини таъминлайди, ишлар бир меъёрга бажарилганда одамнинг ҳаракат фаолиятига сарфланадиган куч-қувватни тежайди.

Кадрларни тайёрлаш, ходимларнинг маданий-техник тайёргарлиги ва умумтаълимини юқори даражага кўтариш

Жисмоний маданиятнинг меҳнатни илмий асосда ташкил этиш билан ўзаро алоқасини икки томонлама, яъни одамнинг меҳнат фаолиятига тайёргарлиги **носпецифик** (ўзига хос бўлмаган) ва **специфик** (ўзига хос бўлган) йўналишларда амалга оширилади.

Носпецифик омил сифатидаги тайёргарлик жисмоний тарбияга қўйидагича фаол ва самарали ёрдам беради:

— одамни шахс сифатида ҳар томонлама ва уйғун ривожланишга, шаклланишга, тарбиясига, керакли

ҳий ва жисмоний сифат ва хусусиятларини ривож-
штиришга ва такомиллаштиришга;

— соғлиқни мустаҳкамлашга, умуман оғир ва тез-
га ўзгариб турадиган шароитда шу фаолиятни ўзига
с бўлмаган иш қобилиятининг ўсишига, чидамли-
ка, биологик жараён ва механизмларни бошқариш-
такомиллаштиришга;

— умумий ва махсус таълимни ўргатишда самара-
роқ жисмоний тарбия тадбирлари орқали амалий-
касбий мақсадлар амалга оширилади.

Меҳнат манбаларидан тўғри фойдаланиш орқали
специфик йўналиш мақсадлари амалга оширилади.
Бунда МИАТ ижобий роль ўйнайди;

— одамни ижтимоий сафарбарлигини, янги меҳнат
топшириқларини бажаришга тайёрлигини ва унинг
ижтимоий фаоллигини, янги касб эгаллашига, ҳар хил
касбларни бирга қўшиб олиб боришга, меҳнат шарои-
тини ўзгартиришга тайёргарлигини ўстиради. Ҳар бир
кишининг иш бажариш қобилиятини ва унинг ўз кас-
бига қизиқишини оширади, касбига оид фаолиятга пухта
тайёрланишига кўмаклашади;

— омиллардан бири сифатида меҳнат имкониятла-
рини ўзгартиришни бошқаради, ишлаб чиқариш ходим-
лари ишининг унумдорлигини кўпайтиради ҳамда
уларнинг саноат ва бошқа халқ хўжалиги ишларида
фаол қатнашишига кўмаклашади;

— жисмоний тарбия ва спорт, жамоадаги ташки-
лий машғулотлар ишлаб чиқаришнинг ривожланиши-
га, одамлар бир-бирларини тушунишига ва дўстликка,
ахлоқий ва ижтимоий-руҳий шароитга ўрганишига
ҳамда биргаликда ижодий фаолият кўрсатиб, жамоада
меҳнат унумдорлигининг ўсишига кўмаклашади.

Меҳнатни бир меъёрда ташкил қилиш

Жисмоний тарбия билан мунтазам шуғулланиб ке-
лаётган кишилар бошқаларга қараганда чидамлироқ,
интизомлироқ бўлиб, кун давомида кўп ва сифатли
маҳсулот ишлаб чиқаради.

Меҳнатни илмий ташкил қилишда ва унумдорлигини
оширишда жисмоний тарбия воситаларидан тўғри ва
мунтазам фойдаланилса, корхона ва муассасаларда
ишлаб чиқарилган маҳсулотлар миқдори ортади, ишчи-
хизматчиларнинг иш фаолияти самаралироқ бўлади.

Меҳнатни илмий асосда ташкил қилишнинг бу элементиға жисмоний тарбиянинг таъсири инсонни ижобий ўзгаришларға олиб келади.

Меҳнатни илмий асосда ташкил қилишда жисмоний тарбия жиҳозларидан фойдаланиш иш унумига сезиларли даражада ижобий таъсир кўрсатади; ишлаб чиқариш унумини оширишда қисқа дам олиш давлари, иш жойларида ишни тўғри ташкил қилиш ҳам катта роль ўйнайди. Бу кўпроқ спорт асбобларидан қандай фойдаланиш билан боғлиқдир.

Ишлаб чиқаришда жисмоний маданият, унинг мақсади ва вазифалари

Ишлаб чиқаришда жисмоний тарбия воситалари самарали танланган ва амалга ошириладиган жисмоний машқлар мажмуаси бўлиб, инсоннинг меҳнат қилиш қобилиятини ўстиришга ва уни маълум доирада сақлаб туришга йўналтирилгандир.

Ишчи-хизматчиларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш ва уларнинг меҳнат унумдорлигини ошириш ишлаб чиқаришдаги жисмоний тарбиянинг мақсадидир. У асосан корхона, ташкилотлар, уюшма ҳудудида иш пайтида ва ишдан ташқари вақтда ўтказилади. Шаклан у уюшган ва мустақил, гуруҳларга бўлинган ва яқка ҳолда ўтказилиши мумкин. Ишлаб чиқаришда жисмоний тарбия ва умумий саломатлик машғулотларининг ривожланиши учун шарт-шароитлар корхона раҳбарияти ва жамоат ташкилотлари томонидан яратиб берилади. Ишлаб чиқариш жисмоний тарбияси умумий соғломлаштиришдан ташқари махсус масалаларни: инсонни меҳнатга тайёрлаш, иш вақтида ва ундан сўнг ишчанлик қобилиятини тиклаш, фаол меҳнат қилиш ва бошқа масалаларни ҳал қилишга қаратилгандир.

Ишлаб чиқариш гимнастикаси мустақил турни ўзичига олади:

1. Ишлаб чиқариш гимнастикасининг асосий вазифаси чарчоқни чиқариш ҳисобига ишчанлик қобилиятини ошириш, куч-қувватни тиклаш жараёнларини жадаллаштириш.

2. Иш куни тугаши биланоқ тикланиш жараёнларини жадаллаштирувчи, меҳнат фаолиятини тугатгандан кейинги тикланиш.

3. Одам организмнинг меҳнат жараёнидаги номақ-

омилларга қаршилиқ кўрсатиши (профилактика).

4. Жисмоний ва руҳий кўникма, қобилиятларини бўлм даражада сақлашга ёки ўстиришга қаратилган профессионал амалий тайёргарлик.

Агар ишчиларнинг фаолиятида жисмоний юксалишларли даржада катта бўлса, иш кунидан кейинги ишлаш тадбирларига киритиладиган гимнастик машқлар тўплами мушакларни бўшаштиришга қаратилиши керак. Бу машқлар тез ва тўла дам олишга, тикланиш имконият беради.

Агар меҳнат катта жисмоний юкланишни талаб қилмаса, унда жисмоний машқлар катта мушаклар гуруҳини нафас олиш ва қон айланиш тармоғи фаолиятини фаоллаштиришга қаратилади. Ишлаб чиқариш гимнастикасининг шакли ва мазмунини танлашда меҳнатнинг ақлий юксалиши ҳам ҳисобга олинади, бу ҳолда асаб фаолиятини ва руҳий жараёнларни ишга қаратишнинг поғонасини ифодалайди.

Бу вазифани ҳал қилишда жисмоний машғулотларнинг номига ўтказиш ҳам фойда келтиради. Уни жонли, таринки руҳда ўтказилса, натижа жуда яхши бўлади. Жисмоний машғулотларда бошқа маълум усуллардан сув билан даволаш, мусиқа жўр бўлишидан фойдаланиш катта натижа беради. Ишлаб чиқариш гимнастикаси машқларининг шакл ва мазмунини тузишда ишловчининг иш пайтидаги гавда вазиятини кўпроқ қандай бўлишини эътиборга олиш керак. Ишловчи ўтириб ишласа, тикланиш ҳамда чарчоқнинг олдини олиш машғулотларини ўтирган ҳолда бажариш тавсия қилинади. Ўтириб ишлайдиган ишчилар учун фаол дам олиш, меҳнат жараёнида ва ишдан кейин ҳамда чарчашнинг олдини олиш машғулотлари турган ҳолда бажарилса яхши бўлади. Мажбуран ноқулай вазиятда бажариладиган ишдан сўнг машғулотлар ўтириб ёки турли ҳолда бажарилади. Бунда машқларни шундай танлаш керакки, улар иш ҳолатида юкланишда бўлган мушакларни иложи борица бўшаштириши лозим.

Иш жараёнида жисмоний юкланиш таъсири мушакларга бир меъёрга тақсимланмайди. Айрим мушакларга асосий оғирлик тушса, бошқаларига камроқ ва айримларига умуман оғирлик тушмайди. Жисмоний тарбия машқларини танлашда буларни эътиборга олиш зарур. Ўзлуксиз жисмоний юкланиш жисмоний

ҳаракатга сарфланганда жисмоний тарбия машқлари-
га чуқур нафас олиш билан баданни бўшаштириш
машқларини киритиш тавсия этилади.

Меҳнат шароити ва унинг ташкил этилиши кўпинча
толиқишнинг характери ва даражасини белгилаб бера-
ди. Толиқиш турли хил намоён бўлиши мумкин. Даст-
лаб лоқайдлик, мудроқ босиш ҳоллари, ишни давом
эттиришни хоҳламаслик бўлса, кейинчалик одам ҳая-
жонланган ҳолда ва сержаҳл ҳолда ҳаракат қилиши
мумкин. Шунинг учун тикланиш машқлари ҳам турли
хил бўлиши керак. Биринчи бўлиб, чарчоқнинг олдини
олишда ўрта ва юқори тезликда бажариладиган бадан-
ни бўшаштирувчи машқлар билан кенг амплитудали
ҳаракатли динамик машқлар ёрдам беради.

Жисмоний тарбия машқларини танлашда ишлаб
чиқариш хусусиятларини ҳисобга олиш зарур. Улар
турли ишлаб чиқариш гимнастикаси ва махсус машқ-
лар таъсирига берилиш мезонларини белгилаб беради.

Ишлаб чиқариш корхоналари учун жисмоний тар-
бия машқлари рўйхатини тузишда шуғулланувчилар-
нинг жисмоний ҳолати ва ривожланишига ҳам эътибор
бериш керак, бунда жисмоний машқларни шундай тан-
лаш керакки, уларни ҳамма шуғулланувчилар ҳам
бажара оладиган бўлсинлар.

Ишлаб чиқариш муассасаларида жисмоний машғу-
лотларни режалаштиришда шуғулланувчиларнинг жин-
сига эътибор бериш керак. Бу шакл-шубҳасиз машғу-
лот ўтказиш услубини янада тўғри танлашга ёрдам
беради. Аёлларга баъзи бир рақс элементлари кири-
тилган ҳаракатлар мақсадга мувофиқдир. Эркакларга
эса кучли, кескин ҳаракатли машқларни тавсия этиш
афзалроқдир. Бундан ташқари, шуғулланувчиларнинг
ёшларига ҳам алоҳида эътибор бериш тавсия этилади.
Катта ёшдаги одамларга нисбатан ёш-ишчи хизматчи-
ларга бирмунча кўпроқ жисмоний куч сарфланадиган
машқлар танлаш керак.

Ишлаб чиқариш муассасаларида жисмоний тарбия воситаларининг турлари ва тадбир ўтказиш усуллари

Ишлаб чиқариш корхоналарида жисмоний тарбия
машқларининг бажарилиши меҳнатни илмий ташкил
этишнинг ажралмас бир қисми ҳисобланади.

Юқори малакали меҳнат лаёқатини сақлаш шарт-
ридан бири фаолиятнинг бир туридан бошқа турига
иш мезонларини ҳосил қилишдир. Ишлаб чиқариш
массасаларида жисмоний тарбиянинг асосий восита-
— гимнастикадир. Унинг илмий асоси — И. М. Сече-
в томонидан очилган — фаол дам олиш натижаси ва
Павлов томонидан таъриф этилган меҳнат лаёқати-
нинг энг мувофиқ шароитларини сақловчи марказий
аб томирларидаги қўзғалиш ва тормозланишнинг
интазам алмашинув жараёнидир.

Бир иш куни давомида ишчи бир хил амал ва ҳа-
катларни бир неча бор такрорлайди. Бу иш фаолият-
и бош мия қўзғалувчанлигини ва мушаклар ҳарака-
тини автомат ҳолатига олиб келади. Бу бош мия катта
рим палласи пўстлоғидаги асаб марказларининг да-
омий қўзғалишидир.

Кун бўйи инсоннинг ишчанлиги бир хил бўлмай-
ди. Кун бошида организмнинг ҳамма тармоғи ва фао-
лияти меҳнат маромига мослаша бошлайди, натижада
ета-секин ишчанлик қобилияти ошиб боради. Юксак
даражага етиб, у анча вақтгача баланд бўлади, сўнгра
пастлаш натижасида пасайиб боради. Кун давомида
ишчанлик икки марта ўзгаради.

Чарчаб қолиш билан курашиш ва юқори ишчанлик
қобилиятини сақлаб қолиш мақсадида муфассал ра-
вишда маълум вақтдан сўнг ишни тўхтатиб, махсус
танланган гимнастика машқларини бажариш лозим.
Иш пайтидаги гимнастика бир қатор хусусиятларга
эга бўлиб, уларни иш пайтидаги жисмоний тарбия во-
ситаларини танлашда ҳисобга олиш керак.

Бу хусусиятлар қуйидагилар: вақтнинг чекланган-
лиги, машқлар бевосита иш жойида бажарилиши, иш
ҳайомида бажарилиши.

Иш вақтидаги гимнастика услубини иккига бўлиш
мумкин: тузиш услуби ва ўтказиш услуби.

Агар жисмоний машқлар тўплами тўғри тузилган
бўлиб, ўз вақтида бажарилмаса, унинг фойдаси кам
бўлади. Ишлаб чиқариш гимнастикаси 4 шаклга
эга.

Кириш гимнастикаси. У ишга киришишда одам та-
насидаги биологик жараёнларни тезлаштиради. Мах-
сус танланган гимнастика машқларини бажариш на-
тижасида ишга киришиш даври икки марта қисқара-
ди. Кириш гимнастикаси ишчанлик қобилияти даврини

ҳам узайтиради. Кириш гимнастикаси мажмуаси иш кунин бошида 5—7 дақиқа давомида бажариладиган машқдан иборат бўлади. Кириш гимнастикаси мажмуаси турли ишлаб чиқариш корхоналарида махсус машқлар мажмуаси ва машғулот жараёнида кучланишнинг тақсимланиши билан фарқланади. Кириш гимнастикасининг одатдаги тартиби қуйидагича:

1. Уюштирувчи машқлар. 2. Бадан, қўл ва оёқ мушаклари учун машқлар. 3. Умумий таъсир қилиш машқлари. 4. Бадан (тана), қўл ва оёқ мушаклари учун машқлар. 6—8 та махсус машқлар.

Оғир жисмоний иш билан шуғулланувчи одамлар учун бажарилиши осон бўлган кириш гимнастикаси машқлари киритилади.

Улар ҳар хил мушакларнинг фаол ҳаракатларини бирин-кетин қиздиришга ёрдам беради. Жисмоний ҳаракат фаолияти машқлар мажмуининг охириги чорагига бориб кўпаяди.

Уртача оғирликдаги меҳнат билан шуғулланувчилар (масалан, турли хил станокларда ишловчилар учун машқлар). Кириш гимнастикаси сифатида иш вақтида банд бўлмайдиган бир гуруҳ мушакларга динамик-амплитудали машқлар киритилади. Энг оғир машқлар тўпламнинг ўртасига, яъни 4-машққа тўғри келиши керак. Зўриқиш талаб қилмайдиган, кўпроқ қулоқ, кўз ва ҳоказо аъзолар ишлайдиган касб эгаларининг кириш гимнастикасига ҳар хил мушаклар гуруҳи учун махсус ҳаракатли машқлар танланади. Энг кўпроқ жисмоний оғирлик тўпламнинг биринчи қисмига тўғри келиши мўлжалланади. Меҳнатни ташкил қилишда иш шароити организмга салбий таъсир қиладиган бўлса, шу иш туфайли келиб чиқадиган касалликнинг олдини олиш машқларини танлаш тавсия қилинади. Масалан, ип йнгирувчилар, станокда ишловчилар ва ҳоказо — кун бўйи оёқда туриб ишлайдиганлар ясси оёқлик, умуртқа поғонанинг қийшиқ ривожланиши касалликларига дучор бўладилар. Шунинг учун кириш гимнастикаси машқлари тўплами ана шу касалликларнинг олдини олишга қаратилган бўлиши керак. Кириш гимнастика тўпламининг охирида иш жараёнига яхши тайёрланиш учун махсус машқлар бажарилади. Улар ўз туркуми ва мақоми билан иш ҳаракатларига ўхшаши, баъзида эса шу ҳаракатни айнан такрорлаши мумкин. Махсус машқлар ишчининг иш вақтида асосий оғирлик

ишадиган мушаклари учун танланади. Масалан, тўқи-
вчилар, йигирувчилар учун суяк мушаклари учун
машқлар қўлланилади. Бу машқлар бармоқларнинг ип
боғлаш унумдорлигини оширадиган бўлиши керак. Ти-
вчилар, майда деталларни йиғувчилар, чизмакашлар
бошқа шу каби касб эгаларининг ишлари эътибор-
ни диққатни бир нуқтага тўплашни талаб қилади, бу
ишларда ишчилар кайфиятини кўтариш учун махсус
машқлар ёрдам беради.

Жисмоний тарбия машқлари иш жараёнида пайдо
бўлган чарчашни йўқотиш учун қўлланилиб, 5—7
машқлардан ташкил топиб, чарчаш даврида 5—7 да-
қиқа давомида бажарилади.

Гимнастик машқлар тўпламини ўтказиш вақти иш
унининг режасига, унинг фаолияти турига, мутахас-
с қобилиятига боғлиқ. Оғир жисмоний меҳнат қила-
ётганларга жисмоний тарбия лаҳзаси иш бошлангани-
дан 1,5 соатдан сўнг, ақлий меҳнат билан шуғулланув-
чилар учун иш бошланганидан 3 соатдан сўнг ўтказиш
мумкин. Жисмоний тарбия лаҳзаси гимнастика машқ-
лари меҳнат жараёнининг турига қараб танланади.
Жисмоний оғирлик, ақлий меҳнат юкланишни эъти-
борга олиб, ишлаб чиқариш гимнастикасининг таснифи
белгиланган. Меҳнат фаолияти турлари 4 гуруҳга бў-
линиб, ҳар қайси гуруҳ учун саккизтадан жисмоний
машқлар намунаси тузилган, улар жисмоний гимнас-
тика машқлари тўпламини ишлаб чиқишда катта ёр-
дам беради. Ҳар хил касб гуруҳлари учун тузилган
гимнастика машқлар тўплами бир неча умумийликка
эга. Қайси бир меҳнат фаолиятининг тури бўлмасин,
чарчашнинг биринчи аломати пайдо бўлиши билан ор-
ганизмнинг табиий талаби: чуқур нафас олиш, кери-
лаш, елкани орқага ташлаб, қўлларни юқорига кўта-
риш ва ҳоказо машқларни бажаришдир. Биз жисмоний
тарбия лаҳзасида ўтказадиган гимнастика машқлари-
нинг бошида ва охирида машқлар секин ва чуқур на-
фас олиш билан бажарилади. Жисмоний тарбия лаҳ-
засидан сўнг иш жараёни давом этади, шунинг учун
жисмоний машқларни бажариш, меҳнат унумдорлиги-
ни оширишга, уни юқори кайфият билан давом этти-
ришга шароит яратиб бериши керак. Кузатишларнинг
кўрсатишича, юқорида айтиб ўтилган ҳолатга диққат-
ни бир жойга тўплайдиган машқлар ёрдамида эришиш
мумкин экан. Ҳамма гуруҳлар учун (оғир жисмоний

меҳнат гуруҳидан ташқари) умумийси шуки, тўпламнинг ўртасидаги машқлар организмга энг кучли таъсир қилиши керак.

Биринчи гуруҳдаги касб кишиларига жуда оғир бўлмаган жисмоний юкланиш билан боғлиқ меҳнат билан шуғулланувчилар киради (бир меъёрдаги бир хил иш конвейерда ишлаш, диққатни талаб қиладиган ишлар, тикувчилар, сараловчилар, майда деталларни қолипловчилар ва бошқалар).

Бу гуруҳ ишчилари учун жисмоний тарбия лаҳзасида ҳамма гуруҳ мушаклари фаолиятини ўз ичига оладиган гимнастика машқлари, ҳаракатчан машқлар танланади. Машқлар гавдани тўғри тутишга, юрак-томир ва нафас олиш тармоқлари фаолиятига, модда алмашиш нувига кўмаклашади, энг муҳими тос ва қўл-оёқларда қон айланишини кучайтиради. Бунинг учун ўтириб-туришнинг ҳар хил усуллари тавсия қилинади, организмга катта зўриқиш бермаслик учун сакраш ва чопиш машқлари тавсия қилинмайди.

Бу касб гуруҳлари учун ўтказиладиган жисмоний тарбия дақиқалари қуйидагича:

1. Қўллар кучи билан тортилиш машқлари.
2. Гавда, оёқ ва қўл мушаклари учун (бурилиш, энгашиш) машқлар.
3. Тана, қўл, оёқ мушаклари учун тез суръат ва катта амплитуда билан бажариладиган машқлар.
4. Умумий таъсир кўрсатувчи машқлар (ўтириб-туриш тез юриш, ўтириб-туриш билан энгашиш, бириктирилган қўл-оёқ ҳаракатлари).
5. Тана, қўл, оёқ мушаклари учун силкиниш (силтов) машқлари.
6. Қўл мушакларини бўшаштирувчи машқлар.
7. Ҳаракатларни мувофиқлаштирувчи ва аниқлик машқлари.

Иккинчи гуруҳдаги касб кишиларига ақлий ва жисмоний меҳнат белгилари қўшилган иш билан шуғулланувчилар киради. Ишлаб чиқариш корхоналарида бу гуруҳга токарлар, фрезерчилар, тикувчилар, йигирувчилар, гилам тўқувчилар киради.

Бу гуруҳдагилар учун жисмоний тарбия лаҳзасидаги машқлар тўплами бўшаштириш белгилари бўлган хилма-хил динамик машқларни ўз ичига олиши керак. Бу гуруҳга тегишли жисмоний ишларнинг асосий қисми

турган ҳолда бажарилгани учун машқлар пайтида оёқ мушакларини дам олдириш керак.

Жисмоний тарбия дақиқасида бу гуруҳ касби учун танланган машқлар ҳар хил гуруҳ мушакларини зўриқишини камайтиришга, нафас олиш ва қон айланиш раолиятини яхшилашга, тоvon мушакларини мустаҳкамлашга имконият туғдириши керак.

Бу гуруҳ учун намунали жисмоний тарбия дақиқа-идаги машқлар тўплами қуйидагилар:

1. Қўллар кучи билан тортилиш машқлари.
2. Тана мушаклари учун мўлжалланган бўшаштириш белгилари бўлган машқлар.
3. Қўл ва оёқ мушаклари учун машқлар.
4. Умумий таъсир этиш машқлари — югуриш, сакраш, ўтириб-туриш.
5. Силтов туридаги машқлар.
6. Бўшаштириш машқлари.
7. Диққатни мувофиқлаштириш машқлари.

Учинчи гуруҳ касб эгалари оғир жисмоний зўриқиш билан шуғулланувчилардир. Булар қолипловчилар, металл қуювчилар, қурувчилар, темирчилар, шахёрлар ва бошқалар. Бу гуруҳ учун жисмоний тарбия лаҳзасидаги гимнастика машқлари тўплами асосан чуқур нафас олиш ва нафасни бўшаштириш машқларидан иборат бўлиши лозим. Улар қон айланишини яхшилайдиган, организмда тикланиш жараёнини тезлаштиришга имконият яратади. Гимнастика машқлари одатда ўртача ва секин бажарилади. Жисмоний тарбия машқлари куст фаол дам олиш билан биргаликда олиб борилади.

Жисмоний тарбия лаҳзасидаги машқларни бир гуруҳ кишилар ўтирган ҳолда бажарганлари афзалроқдир, агар махсус хоналар бўлса, айрим машқларни ётган ҳолда бажариши лозим.

Бу гуруҳ касблари учун бажариладиган машқлар организмдаги зўриқишни пасайтиради, ишлаб турган мушакларда қон айланишини, нафас олишни яхшилайдиган, умуртқа ва тоvon суякларини мустаҳкамлайди.

Оғир меҳнат қилувчилар учун жисмоний тарбия та-наффусида қуйидаги машқлар тавсия қилинади:

1. Чуқур нафас олиб, қўл ва елка мушакларини бўшаштириш.
2. Чуқур нафас олиб, ҳар хил мушакларни бўшаштириш машқлари.

3. Чуқур нафас олиб, қўл, оёқ ва гавда мушаклари учун ўтириб ва ётиб машқлар бажариш.
4. Мушакларни бўшаштириш ва ҳаракатни енгиллаштириш машқлари.
5. Гавда, қўл ва оёқ мушакларини бўшаштириш машқларини ҳаракатни енгиллаштириш машқлари билан биргаликда олиб бориш.

Тўртинчи гуруҳ касбига ақлий меҳнат билан шуғулланувчилар, кам ҳаракат қилиб асаб системасига кўп оғирлик берувчилар киради. Уларга муҳандис, котиб, ўқитувчилар, операторлар, ҳисобчилар, илмий ходимлар, таржимонлар ва бошқалар киради.

Бу гуруҳдагилар учун гимнастика машқларида ҳар хил жисмоний ҳаракатлар кенг қўламда фойдаланилади, жисмоний тарбия воситалари уларнинг ҳаракатларини енгиллаштириш, иш унумини ошириш билан бир қаторда организмни чиқиштириш, бақувватлаштириш ва қон айланишини яхшилашга қаратилади.

Ишлаб чиқариш корхоналарида жисмоний тарбия танаффусида оёқ мушаклари учун бажариладиган машқларни албатта қўшиш керак. Бу организмдаги ҳужайралардан томирлар орқали бутун танага қон юришини таъминлайди, бош мия қон томирларида қон юришини тезлаштиради, пастки ва кичик тос суякларида қон қотиб қолишининг олдини олади. Жисмоний тарбия танаффусидаги машқларни яхшиси тик туриб бажариш керак. Бу гуруҳ касбдагиларга қуйидаги тартибда машқ бажариш тавсия қилинади:

1. Тортилиш машқи.
 2. Гавда, оёқ ва қўл мушаклари учун машқ.
 3. Гавда, оёқ ва қўл мушаклари учун юк билан тез ҳаракат қилиш машқлари.
 4. Умумий таъсир қилиш машқлари: ўтириб-туриш, чопиш-сакраш.
 5. Оёқ, қўл ва гавда мушаклари учун машқлар кўпроқ оёқ ҳаракатлари билан бирга олиб борилади.
 6. Қўл мушакларини бўшаштириш машқлари.
 7. Диққатни ҳаракатга мослаб олиб бориш машқи.
- Жисмоний тарбия вақтида I, II, III гуруҳ кишилари ҳаракатларини секин-аста тезлаштириб бориб, машқларнинг ўртасида, яъни ярмида эса ҳаракатларни секинлаштириб, машқларнинг охирида ўртача ҳаракат билан бажариш тавсия қилинади.

III гуруҳ кишиларига ҳаракатлар тезлигини бир

илда ошириш тескари таъсир кўрсатади, чунки иш ҳараёнида жисмоний ҳаракатнинг организмга таъсири катта, машқлар тўпламининг ўртасига келиб машқларнинг таъсири камаяди. Машқларнинг охирига келиб оғирлик кўпаяди. Бу эса меҳнатни давом эттиришнинг янги куч бағишлайди.

Умумий жисмоний кучланиш дам олиш вақтида иш вақтидагига нисбатан ошиб кетмаслиги керак. Иш вақтида кам ҳаракат қилувчиларга корхоналардаги жисмоний тарбия танаффусини бир неча марта такорлаши, иш вақтидан кейин кўпроқ машқ қилишлари лавсия этилади.

III гуруҳдагилар учун жисмоний машқлар 35—40% исқартирилиши керак.

Одам организмга таъсири катта бўладиган машқларни ўзгартириш йўли билан уларнинг самарасини ошади ошириш мумкин. Машқ тезлигини ошириб, сочини камайтириб, унинг таъсирини кўпайтириш мумкин. Масалан, тортилиш доим секин-аста ҳаракат орқали бажарилади, сакраш машқи эса тез ҳаракатга боғлиқ. Энгашиш, бурилиш ва қулоч ёзишни ҳар хил шартларда бажариш мумкин. Бу ўз навбатида гимнастик машқларининг бажарилиши оғирлигини кўпайтириши ва камайтириши мумкин.

Жисмоний тарбия дақиқаларига фаол дам олиш ҳам кирилади. Бу машқлар 1—2 лаҳзада 2—3 хил ҳаракатларни ташкил қилади. Бу лаҳзалар умумий ёки алоҳида ҳаракатлардан фойдаланган ҳолда иш кунини мартагача қўлланилиши мумкин. Жисмоний тарбия лаҳзаларида умумий ҳаракатларга биринчи гимнастика машқи алоҳида таъсир кўрсатади, одатда тавдани туғри тутиш ва елкаларни орқага буриш асосий ҳаракат ҳисобланади. Бу ҳамма вақт ҳам чуқур нафас олиш билан бирга олиб борилмайди, чунки хоналар таъсири, уй ҳарорати ва тиббий-тозалик, гигиена ҳаммаша ҳам талабга жавоб беравермайди.

Иккинчи машқ — энгашиш ва тавда билан бурилиш, қўл ва оёқлар билан бирга айланишдан иборат бўлади. Буни доим, истаган пайтда бажариш мумкин.

Ишлаб чиқариш корхоналарида жисмоний тарбия танаффуслари ва лаҳзалари иш вақтида атроф-муҳит ҳолатларидан қатъи назар, фойда келтиради. Баъзи бир жойларда тозалик-гигиена ҳолатлари ёмонлиги ту-

файли жисмоний тарбия танаффусларини ўтказишга шароит бўлмайди. Бундай шароитда ҳам 4—5 гимнастика машқларидан иборат жисмоний тарбия лаҳзаси ўтказилса, чарчоқ тарқалади ва мушакларда қувват пайдо бўлади.

Жисмоний тарбия лаҳзалари жисмоний тарбия танаффуслари ёки умумий дам олиш имконияти бўлмаган вақтда катта муваффақият келтиради. Бундай жойларда станокларни ўчирмасдан, ишлаётганларни ишдан қолдирмасдан алоҳида тартибда жисмоний тарбия лаҳзаларидан фойдаланишда 4—6 гимнастика машқларини бажариш кўпроқ фойда келтиради. Бунда меҳнат қилаётган одам, ўз имкониятларидан фойдаланган ҳолда жисмоний тарбия лаҳзаларидан унумли фойдаланиши мақсадга мувофиқдир. Жисмоний тарбия лаҳзаларидан унумли фойдаланиш кўпчилик ишчиларга чарчоқни тарқатиш ва ўз жисмоний ҳолатини яхшилашда катта ёрдам бера олади. Лаҳзалик танаффуснинг мақсади бош асаб тармоғи қўзғалувчанлигини кўтариш ёки пасайтириш орқали чарчашни сусайтириш, бош мия ва бошқа аъзоларда қон айланиши, айрим сезги тармоғидаги чарчашни сусайтиришдир. Лаҳзали танаффусда кўпроқ ҳаракатсиз, мушакларни бўш қўйиш, кўзлар, бош билан ҳаракат қилиш, нафас олиш машқлари, ўз-ўзини уқалаш усуллари, бинода юриш каби амаллар бажарилади.

Иш куни давомида бундай машқлар кўп марта қўлланиши мумкин, лекин албатта, жисмоний тарбия танаффусларида ишлаб чиқариш гимнастика ҳаракатлари билан бирга қўшиб олиб борилиши керак.

Жисмоний тарбия машқлари меҳнатни ташкил қилиш ва иш вақтига қараб танланиши лозим. Умумий дам олиш машқлари иш вақтининг узоқлигига қараб танланади. Шунингдек, машқларни иш куни вақтига (эрталабки, кундузги ёки кечки) қараб танлаш тавсия қилинади. Эрталабки иш кундагиларга гимнастик машқлар, кечкиларга тез-тез умумий машқлар тавсия қилинади. Иш вақтида ёки дам олиш пайтида машқлар тўғри тақсимланиши катта муваффақият келтиради. Аввало иш вақтида умумий дам олиш гимнастика машқларини тўғри тақсимлаш керак. Одам организмида чарчоқнинг бошланиши билан жисмоний машқлар билан шуғулланиш жуда яхши таъсир қилиши исботланган. Агар оғир меҳнат қиладиганларда дам олишга

ҳаттиёж 1,5 соатдан сўнг туғилса, ақлий меҳнат билан шуғулланувчиларда чарчаш белгиси 3,5 соатдан сўнг бошланади. Бундан ҳар хил касб эгалари учун дам олиш вақтини бир вақтда белгилаш нотўғри эканлиги аниқ келиб чиқади. Жисмоний тарбия машғулотида машқларнинг эрта бажарилиши ҳам зарар келтириши мумкин. Машқларнинг бажарилиши олдин тушунтирилиб, кейин бажарилади. У жисмоний машғулотлар ўтказишда тажрибаси бўлмаган шахслар учун жуда қулайдир.

Ишлаб чиқариш гимнастикаси тўпламини 4—5 ҳафтада ўзгартириб туриш керак. Бир хил машқларни узлуксиз узоқ вақт бажарганда машғулотларга бўлган эътибор пасайиб, унинг фойдаси камаяди, аммо машқлар тўпламини тез-тез ўзгартириб туриш ҳам нотўғри бўлади. Чунки шуғулланувчилар уларни (машқларни) қўлаштиришга улгурмайдилар.

Агар гимнастика тўплами ва жисмоний танаффус радио орқали амалга оширилса, жамоатчи йўриқчи машғулотларни ташкил қилувчи машқларнинг бажарилишини кўрсатиш ва уларнинг бажарилиши давомида камчиликларни тўғрилаш вазифасини ўтайди. Агар ишлаб чиқариш гимнастикасига мусиқа жўр бўлмаса, жамоатчи инструктор ёки методистнинг вазифаси машғулотларни ташкил қилиш, машқларнинг бажарилишини тўғри тушунтириш, буйруқ бериб туриш, машқлар бажарилиши давомида танбеҳ бериб туриш ва ҳоказо бўлади. Энг муҳими, машқларнинг бажарилишини тўғри кўрсатиш ва вақт чеклангани учун қисқа дамда аниқ қилиб тушунтиришдир. Гимнастика асосидан тўғри фойдаланиш шарт. Лекин шуғулланувчиларнинг кўпи уларни билмагани учун янги атамаларни аста-секин киритиш керак. Одатда гимнастика машқларини тўғри бажариш учун бир вақтнинг ўзида дам кўрсатиш, ҳам тушунтириш керак бўлади. Бу ҳар қандай усул бир-бирини тўлдиради.

Жамоатчи йўриқчи ёки методист шуғулланувчиларга яхши кўринадиган жойда туриб, машқларнинг бажарилишини тўғри кўрсатиши лозим.

Машқ намуналари

Кам ҳаракат қиладиган касбларда ишловчи кишилар учун кириш гимнастикасининг намунаси:

1-машқ. Дастлабки ҳолат — асосий вазият. Турган жойида юриб олдинга ва орқага қарсак уриш (30—40 марта).

2-машқ. Д. Ҳ.— а.в. 1—2 деганда ўтириб, қўллар ҳар томонда, 3—4 деб санаганда тез туриш, чап оёқни орқага силташ, қўл юқорида; шу ҳолатнинг ўзини ўнг оёқни орқага силтаб 4—6 марта такрорлаш.

3-машқ. Д. Ҳ.— а.в. 1—2 қўллар букилган ҳолда жойда югуриш—30—40 дақиқа, сўнг жойида юришга ўтиш—20—30 дақиқа.

4-машқ. Д. Ҳ.— а.в. 1-ўнг оёқ билан бир қадам олдинга юриш, қўллар бош устида, 2-олдинга энгашиш, қўллар олдинда, 3-олдинга энгашиш, 4- Д. Ҳ. Шунинг ўзини чап оёқни бир қадам орқага қўйиб, бу машқларни 3—4 марта такрорлаш.

5-машқ. Д. Ҳ.— а.в. 1-ўнг оёқни олдинга қўйиш, қўллар юқорида; 2—3-кетма-кет ўнг қўлни орқага, чап қўлни эса олдинга, бироз олдинга эгилиб айланштириш, 4-Д. Ҳ. елка ва қўллар мушакларини бўшаштириш. Шунинг ўзини чап оёқни олдинга қўйиб, 2—3 марта такрорлаш керак.

6-машқ. Д. Ҳ.— а.в. Қўллар олдинга чўзилган ҳолда ҳар томонга 1-чап оёқни кўтариб, ўнг қўлга текизиш. 2—4-Д. Ҳ. 3—4 ўнг оёқни кўтариб, чап қўл учига текказиш. 3—4 марта такрорлаш.

7-машқ. Д. Ҳ.— а.в. Оёқлар кенг очилган ҳолда қўллар орқада. 1-чапга энгашиш, қўллар ҳар томонга, 2-Д. Ҳ. 3—4 марта такрорлаш керак.

8-машқ. Д. Ҳ.— а.в. 1-чап қўлни олдинга, ўнг қўлни юқорига, 2-қўллар бош орқасида, 3-ўнг қўл олдинга, чап қўл юқорига, 4-Д. Ҳ. 6—8 марта такрорлаб, аста-секин тезлаштириш.

Бир хил ҳаракатлар қилиш билан боғлиқ ишдаги кишилар учун жисмоний машқлар намунаси:

1- машқ. Д. Х.— а. в. 1- қўлларни секин олдинга кўтариш. 2—3-қўлларни икки томонга қаратиб, кафтни чиш, бироз қадни тиклаш, оёқ учида туриш, қўллар қорида бўла туриб, тўлиқ нафас олиш, қўлларни юқорига кўтариш. 4-елка ва қўл мушакларини бўшаштириб, қўлларни тушириб нафас чиқариш. 4 марта такрорлаш.

2- машқ. Д. Х.— а. в. 1-чап оёқ билан чап томонга адам қўйилади. Қўллар бош орқасида (1), 2-қўллар ар томонда, ўнгга бурилиш. 3—4 Д. Х. Шунинг ўзи бошқа томонга 6—8 марта такрорланади...

3- машқ. Д. Х.— а. в. 1-ўнг оёқни чап томонга оёқ чида қўйиш, қўллар елка устида, 2-танани чапга буриб, орқага энгашиш, қўллар ҳар томонда. 3-танани туриш ва Д. Х. қўллар елкада, 4—Д. Х.— ўшанинг ўзини бошқа томонга 6—8 марта такрорлаш.

4-машқ. Д. Х.— а. в. 1-қўллар бош орқасида, 2—3 марта ўтириб-туриш, 2—Д. Х. 8—10 марта такрорлаш.

5-машқ. Д. Х.— а. в. 1—1 ўнг оёқда ўтириб, туриш, чап оёқни олдинга, учига қўйиш. Қўллар ҳар томонга, 2—3 марта чап томонга энгашиш. Ўнг қўлни чап томонга узатиш. Шу машқнинг ўзини чап оёқда ўтириб, 4—10 марта такрорлаш керак.

6-машқ. Д. Х.— а. в. оёқлар ораси кенг очилган, олдинга энгашинг, қўллар олдинда бўлсин, 2-қўлларнинг оғирлигини сезинг ва чап қўлни тўғриланг. Ўшанинг ўзи ўнг қўл билан бажаринг, бу вақтда тана мушакларини бўшаштиринг, энгашиш чуқурроқ бўлсин. — Д. Х. 6—8 марта такрорланг.

7- машқ. Д. Х.— а. в. 1-чап оёқни учи билан олдинга қўйинг. Қўллар юқорида, 2-ўнг оёқни олдинга узатиб, чап билан ерга қўйинг, ўнг қўл чап томонга узатилади. Д. Х. Шу машқни 12—14 марта такрорланг.

3- И Л О В А

Ҳамма учун умумий тарздаги жисмоний тарбия дақиқаси:

1-машқ. Д. Х.— а. в. 1-ўнг томонга оёқ қўйиб, гавдани ўнгга буриш. 2-чап қўлни олдинга, ўнг қўлни орқа томонга ёзиб, керишинг. Д. Х. ўшанинг ўзини бошқа томонга қилинг, 4—6 марта такрорланг.

2- машқ. Д. Х.— а. в. ўнг қўл билан бирор жойга та-

яниб туриш: 1-ўнг оёқда бироз ўтириб туриш, ўнг оёқни олдинга қўйиб, букинг.

2-чап оёқни тўғрилаб, орқага силтанг, чап қўл кўтарилган, 3-ўнг оёқда туриб, чап оёқни олдинга силтанг. 4—6 марта такрорланг. Бошқа оёқда ҳам шунча. Силтанадиган оёқни бўш тутинг.

3-машқ. Д. Ҳ.— а. в. оёқлар орасини кенг очинг. Қўллар белда 1—4-бошни бир томонга доира шаклида икки марта айлантинг, кейин бошқа томонга. 4—6 марта такрорланг.

Синов саволлари

1. МИАТ тармоғидаги жисмоний тарбиянинг мақсади ва вазифаси нима?
2. Меҳнатни меъёрлаштириш (бир тартибга солиш) нима?
3. Ишлаб чиқаришда жисмоний тарбия қандай ташкил этилади?
4. Ишлаб чиқариш гимнастикасининг қандай шакллари мавжуд?
5. Қириш гимнастикаси қандай бўлади?
6. Жисмоний тарбия лаҳзаси нима?
7. Жисмоний тарбия дақиқасининг мақсади ва вазифаси нимадан иборат?
8. Ишлаб чиқариш гимнастикасининг бирор шаклига онд гимнастик машқлар тўпламини ўзингиз туза оласизми?

ХИ БОБ

Ўзбекистон иқлими ва унинг спорт машғулотларига таъсири

Мустақил республикамизда кишилар соғлиғини мустаҳкамлаш, уларнинг умрбоқийлигини юксалтириш энг муҳим масалалардан ҳисобланади. Бу вазифани амалга оширишда меҳнат шароитларини яхшилаш, турмуш даражасини ошириш, биринчи навбатда, соғлом ҳаёт тарзини жорий қилиш муҳим роль ўйнайди. Бу — кишиларнинг меҳнат шароити бир маромда бўлиши, овқатланиши, мунтазам бадантарбия ва спорт билан шуғулланиши, шахсий ва ижтимоий гигиена янгиликларидан хабардор бўлиб бориши демакдир. Шунингдек, бу ҳаётнинг зарарли иллатларига, яъни ичкиликбозликка, гиёҳвандликка ружу қўйишга, наркотик моддаларни истеъмол қилиш, ўз-ўзини даволаш каби иллатларга қарши курашиш деган сўздир.

Ўзбекистондаги иссиқ иқлимнинг ўзига хос шароити киши организмнинг ҳаракат фаолиятига ўзгача таъсир қилади. Одамнинг 35 даражадаги ҳароратда бўлишида метаболик жараёнларнинг кучайиши кузатилади, бу иссиқлик — ҳароратнинг кўтарилиши билан, ҳарорат алмашинувининг фаол ҳаракатга келиши билан боғлиқ бўлади. Бироқ атроф-муҳитнинг ҳаракати 40 даражага етганида ҳам оксидланиш жараёнида деярли ўзгариш бўлмайди. Фақат модда алмашилиш бир неча бор пасаяди ёки ўзгаришсиз қолади.

Ҳаво ҳароратининг 35 даражага кўтарилишида таъсирнинг ҳарорати ўзгаришсиз қолади, 40 даражада эса бироз кўтарилади, бироқ тана ҳарорати физиологик меъёр чегарасига, яъни 40 дан юқорига чиқа олмайди. Биринчи дақиқаларда атроф-муҳит ҳароратининг ошиши туфайли одамнинг терлаши кузатилади. Бунда жусса организм экстремал ҳолатга тушгани сабабли муҳим биологик ўзгариш содир бўлади, яъни бунда биз ўзгарувчанлик механизмларининг ўзаро алмашилиши миқлига дуч келамиз.

Ўзбекистон ҳукумати ўз фуқароларининг келажагини ўйлаб, уларнинг саломатлигини асраш, умрини узайтириш, ўсиб келаётган ёш авлодни соғломлаштириш йўлида барча чора-тадбирларни кўриб бир талай ҳарорлар қабул қилди, давлат тизимида ва ундан ташқарида жамғармалар, уюшмалар ташкил қилинди. Бунда айниқса жисмоний тарбия ва спортга катта аҳамият берилган.

Жисмоний тарбия ва спорт одамларни фақат кучли, таққон, эпчил қилиб, чидамлилигини ривожлантирибгина қолмай, балки уларнинг соғлиғини мустаҳкамлашга хизмат қилади.

Ўзбекистонда соғлом экологик муҳит бўлсагина, у бутунлай иқтисодий тангликдан қутула олиши мумкинлиги ҳеч кимга сир эмас. Бу борада саноат чиқиндилари муаммосини ҳал этиш, ернинг унумдорлигини сақлаб қолиш, аҳоли соғлиғини сақлаш масалаларини ижобий ҳал қилиш, экология, иқтисод ва соғломлаштириш каби тадбирларни ишлаб чиқиш керак бўлади.

Республикада «Халқаро экология ва соғломлаштириш жамғармаси» — ЭКОСАН» барпо этилди. Табиатни муҳофаза қилиш Давлат қўмитаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги билан ҳамкорликда «экологик ва соғлом-

лаштириш» режасини тузди. Бу дастур асосида 1994—1995 йилларда бир қатор социал-экологик муаммолар ечилди, соғлиқни муҳофаза қилишда ва Республика аҳолиси генофондини сақлашга оид тадбирлар амалга оширилмоқда.

Ушбу дастур бир неча қисмларга бўлиниб, агроф-муҳитни муҳофаза қилиш, Республикамиз аҳолисини тоза сув ва қишлоқларни табиий газ билан таъминлаш, сув ресурсларидан меъёрида фойдаланиш ва уни те-жаш, ердан тўғри фойдаланиш, ўсимлик ва ҳайвонот дунёсини муҳофаза қилиш каби кўпгина кўрсатилди-ган хизматларни юқори даражага кўтаришда экологик билимни ошириш ва тарбиялашни ўз ичига олади.

Ўзбекистоннинг жуғрофий жойлашиши

Ўзбекистон давлати Урта Осиёнинг марказида жой-лашган бўлиб, майдони 447,4 кв.км, аҳолиси 23 мил-лион киши. Республикамиз икки дарё — Амударё ва Сирдарё оралиғида жойлашган бўлиб, унга Қорақал-поғистон республикаси ва 12 вилоят: Тошкент, Сир-дарё, Жиззах, Фарғона, Андижон, Наманган, Навоий, Самарқанд, Бухоро, Қашқадарё, Сурхондарё ва Хо-разм вилоятлари қиради.

Ўзбекистон шимолдан Қозоғистон, шимоли-ғарбдан Устюрт пасттекислиги билан, шарқдан Қирғизистон ва Тожикистон республикалари, жанубдан 90 км масофада Афғонистон билан чегарадош, Амударё республика-мизни яна бир давлат — Туркменистон билан ҳам аж-ратиб туради.

Ўзбекистон давлатининг жуғрофий жойи океан ва денгизлардан узоқ жойлашганлиги унинг иқлими шакл-ланишига катта таъсир қилади. Республика иқлими континентал бўлиб, ёзда 110—116 кун иссиқ бўлади. Бир йилда қуёш нурининг республика текисликларини уртача ёритиш миқдори 445 соатни ташкил этади. Июнь ойида уртача ҳарорат 33—36°C, саҳроларда эса кундузи ҳарорат 50°C дан юқори бўлади.

Қиш республикада қисқа бўлиб, ҳарорат унинг шимолий ҳудудларида —30-40°C бўлиши кузати-лади.

Юқорида келтирилган маълумотлар биз учун жис-моний тарбия ва спорт машғулотларини олдиндан ре-жалаштиришда асос бўлади. Жисмоний тарбия ва

орт машғулотларини режаштирганда ҳар бир ви-
ятнинг жуғрофий жойига, иқлимига ва денгиз
тҳига нисбатан баландлигига эътибор бериш ке-
к.

Бундай иқлим шароити спорт машғулотларини ва
билан боғлиқ тадбирларни очиқ ҳавода ўтказишга қу-
йлик туғдиради, ёпиқ спорт иншоотлари учун арзон
шадиган конструкция турларидан фойдаланиш им-
нини беради.

Мирзачўл шимолга ва шимоли-ғарбга қиялаб жой-
шган пасттекисликдан иборат. Тупроғи юмшоқ бў-
б, айрим жойлари шўр бўлмай, айрим жойлари жу-
шурдир. Ер ости сувлари одатда шўр бўлиб, ердан
10 метр чуқурликда жойлашган.

Мирзачўлнинг шамоли Марказий Осиёга хос хусу-
ятларга эгадир. Баҳорда шамол жануби-шарқда
роз камаяди. Шу билан биргаликда, шимоли-ғарб-
н ва шимолдан эсадиган шамол кучаяди. Мирзачўл-
нг шимолий, жанубий ва шарқий туманларида ша-
л шимолдан ва шимоли-ғарбдан кўпроқ эсади. Ша-
лнинг тезлиги ўртача 3—3,5 м/с дан ошади.
Мирзачўлнинг ҳарорати рельефнинг бир хиллигига қа-
масдан мураккабдир. Ёз ойлари об-ҳаво деярли бир
л: жуда иссиқ ва қуруқ бўлади, ҳарорат, 50° ҳатто
дан ҳам ошади.

Мирзачўлда ёгингарчилик унчалик кўп бўлмайди.
Ўрта Осиё текисликларига хос хусусиятдир. Ёгин-
нг ўртача миқдори 250—300 мм.

Зарафшон ҳудуди субтропик кенгликда жойлашган
либ, куннинг иккинчи ярмида қуёш уфқда кўп вақт
риниб туради. Натижада ҳудуднинг кенг текислиги-
жуда кўп иссиқлик тўпланади, бу ўз навбатида ҳо-
лдорликнинг ўсишига замин яратади. Йил давомида ер
расига тушадиган ялпи иссиқлик миқдори 150 к.кал-
н ортади. Водий қуйи қитъада жойлашганлиги
ун унинг иқлими қуруқ, йиллик ва суткалик ҳаво
арорати тез-тез ўзгариб туради. Йилнинг совуқ ойла-
ида иқлимнинг шаклланишида Каспийнинг жануби-
ан Тажан ва Мурғоб дарёлари тепасидан эсадиган
анубий циклонлар муҳим роль ўйнайди. Иссиқ ҳаво
имининг йўлида Эрон тропик ҳавосининг ёйилиши,
ақат ҳароратнинг кўтарилишига таъсир қилиб қол-
ай, булут ҳосил қилиб, гоҳида кучли ёгингарчиликка
ам сабаб бўлади.

Сурхондарё вилояти Ўзбекистоннинг жанубида жойлашган, вилоятнинг ғарбий қисми Қизилқум чўли томонга очиқ, тоғ ёнбағридаги текисликдир, денгиз сатҳидан 300—600 метр баландликда жойлашган бўлиб, жанубга ва шимоли-жанубга кутарилади. Сурхондарё ери ва ўсимлик дунёси билан ажралиб туради. Субтропик кенгликда жойлашганлиги қуёшнинг уфқда баланд туришини таъминлайди, шу сабабли вилоят етарли даражада тўғри ва тарқоқ қуёш нурлари радиациясини олади. Йил давомида ўртача иссиқлик миқдори 145—150 к.кал., айрим йиллари 152—154 к.кал. гача етади. Қиш пайтида ва ўтиш мавсумларида Сурхондарё вилоятининг об-ҳаво шароитига Каспий денгизининг жанубидан, Тажан ва Мурғоб дарёларининг устидан эсадиган ҳаво оқимлари таъсир қилади. Эрондан келадиган ҳавонинг тарқалиши ҳароратнинг ошишига, шу жумладан, ҳавонинг булутланишига ва ёғингарчиликка олиб келади.

Фарғона водийси Қорақум ва Қизилқум чўллари-нинг ўртасига жойлашган. Водийнинг иқлими Тошкент иқлимига қараганда иссиқроқ, шимолдан келадиган шамолга очиқ. Шу туфайли бошқа вилоятларнинг иқлимидан фарқ қилади. Водийнинг ўзига хос иқлим шароити бошқа вилоятларникидан об-ҳавонинг барқарорлиги ва ҳароратнинг қишда бирдан пасаймаслиги билан ажралиб туради.

Фарғона водийсида ёзда иссиқ кучли бўлмайди, ёмғир деярли кам ёғади, унинг ғарбий ҳудудида об-ҳаво ноқулай бўлади. Бу ерда кучли шамол қишлоқ хўжалигига катта зарар келтиради.

Тошкент Ўзбекистоннинг пойтахти бўлиб, денгиз сатҳидан 440—480 м баландликда жойлашган. Тошкентнинг 45—80 км шимоли-шарқда ғарбий Тянь-Шан, Чотқол, Пском, Угам чўққилари, тоғ тизмалари кўриниб турибди. Баландлиги 3000 м. Пойтахтнинг ғарбида кенг сувсиз Қорақум ва Қизилқум чўллари жойлашган. Бу эса шу ҳудуднинг ғарбидан, шимоли-ғарб, баъзан шимоли-шарқдан ҳудудга кириб келадиган ҳаво оқими шиддатли ўзгаришининг катта ўчоғи ҳисобланади.

Тошкентда ёғингарчилик Марказий Қизилқум кенгликларига қараганда 3,5 марта кўп. Минтақанинг тоғларига яқинлашиб боргани сари ёруғ, қуруқ, қуёшли

унлар булутли, совуқ ҳаво билан алмашилиб, ём-ир, қорлар бошланади.

Орол бўйи экологияси ва унинг ижтимоий-иқтисодий муаммолари

1960 йилдан бошлаб антропоген таъсири ва табиий сувнинг камайиши натижасида Орол сатҳи йилига тах-тинан 50—80 см пасая бошлади. Ҳозирги пайтда ден-гиз сатҳи 12 метрга пасайди, денгиз ҳажми ва унинг кваторияси деярли 2 марта қисқарди.

Бу эса Орол бўйи ҳудудида сув ва сув ресурслари-нинг ёмонлашувига, атроф-муҳит экологиясининг бузи-лишига олиб келди.

Денгизнинг саёзланиб бориш жараёни кейинги 5—20 йиллар давомида айниқса кучайиб кетди. Қиш-оқ ҳўжалигида, саноатда, шунингдек, чўл ва ярим ўл зоналарини суғоришда Амударё ва Сирдарё сув-аридан мунтазам равишда аёвсиз фойдаланилди. Та-нийки, сувга бўлган бундай муносабат Орол денгизи-нинг қуриб боришига сабаб бўлди. Бундан ташқари илга 50—55 км³ сув буғланиши денгиз сатҳининг па-айишига олиб келди.

Шу ўринда қуйидаги бир фикрни айтиш жоиздир. Екширишлар натижаси шуни кўрсатадики, Орол муам-

Орол денгизининг физик-географик параметри

	1961 й.	1985 й.	Тахминан 200 й.	
			1991 й.	X
кватория майдони, км ²	66	46	35	40
нг кўп узунаси, км.	492	360	330	340
нг катта кенглиги, км	250	210	195	200
ирғоқ йўналишининг масофаси, км	3000	1150	1000	1000
ртача чуқурлиги, м	69	58	52	54
мударё 1 йилда Оролга қуяди-ган сув миқдори, км ³	70	5	йўқ	10
Сувнинг умумий ҳажми, км ³	1062	500	300	400
Сирдарёдан йиллик оқиб келади-ган сув, км ³	30	йўқ	йўқ	5
Бир йил давомида буғланган сув ҳажми, км ³	60	40	30	
Ояннинг нисбий белгиси, м	53	42	36	37
Шўрлиги г/л	21,5	20	40	35

мосини илмий асосда ҳал қилиш зарур, яъни техник-иқтисодий далиллар билан иш қуриб, тадбирлар бажарилишини режали равишда йўлга қўйиш керак. Шуларга асосланиб, нафақат йўналиш ва кечиктириб бўлмайдиган чора-тадбирларни ишлаб чиқиш, шу билан бирга ресурслардан тўғри фойдаланиш ва уларни татбиқ эта билиш зарур. Талаб қилинган сув ва меҳнат ресурсларини ҳисоблаб чиқиб, уларни пул билан таъминлаш, фойда берадиган тадбирларга тўғри баҳо бериш ва ажратилган пул ҳисобига ўз-ўзини қоплаш чораларини ҳам ишлаб чиқиш керак бўлади.

Орол денгизи ва атроф-муҳитнинг асосий омиллари шундай таърифланади: иқлим, тупроқ, ер ости сувининг сатҳи, ландшафтларнинг биокомплекси ва геокимёси. Сув сатҳининг камайишидан олдин Орол бўйининг об-ҳавоси, иқлими унга ёндош бўлган ҳудудлар иқлимига қараганда бироз қурғоқчилик бўлган. Орол акваториясининг қитъавий иқлими пасайиб бориши натижасида Амударё ва Сирдарё дельтасининг иқлимидаги намлик бирданига тушиб кетади, ҳароратнинг энг кўп ўзгаришини ва ҳавонинг намлигини ўзига хос денгиз иқлими таъсир қиладиган жанубий Орол бўйида кузатиш мумкин.

Орол сувининг камайиши хлорид ва сульфатнинг сув тагидан ер юзасига чиқишини кўпайтиради. Ер ости суви пасайиб кетди, унинг минерализацияси ўсиб борди. Денгизнинг қуриб бориши Орол бўйи халқ хўжалигига кундан-кунга салбий таъсир қила бошлади.

Денгиз сатҳининг пасайиши атроф-муҳитга Орол бўйи ҳудудларининг табиат потенциалига салбий таъсир қилди.

Орол бўйи минтақасининг ҳудудий майдони 40,2 минг км² ва ундаги аҳоли сони 3,6 млн. дан ортиқ, суғориладиган ерлар—1236 минг гектар, пахта экиладиган ерлар—500 минг гектар, шоли майдони—200 минг гектар.

Ўзбекистон Фанлар Академияси география институти ва бошқа институт тажрибаларининг кўрсатишича, денгиз сатҳи пасайиши билан табиий ресурслар йўқолиши ва атроф-муҳитнинг ифлосланиши юз берди.

Муаммоларни ўрганишда иқтисодий харажатлар натижасида вужудга келган об-ҳавонинг ўзгаришини ҳисобга олиш керак:

Орол денгизи фожиасининг илдиши ҳозирги кунда пчиликка маълум. Собиқ СССР ўз ҳудудларининг муаммосига нисбатан бефарқ сиёсат ўтказганди. Бу ҳудуддаги зиддиятли вазиятга ва бугунги аҳволга келиб келди. Аҳолининг демографик ўсиши натижасида суғориш иншоотлари кўпайтирилди, суғориш майдонлари эса ҳаддан зиёд кенгайиб кетди. Натижада сувлар Орол денгизига етиб кела олмади. 1980 йиллардан бошланиб денгизга тушадиган сувлар тамоман тўхтаб қолди. Денгиз сувининг сатҳи йилига 50—80 см. га камая бошлади. Денгиз ҳавзаси тезда саҳрога айланиб қолди. Дарё соҳилидаги мавжуд ҳайвонлар ва ўсимликлар йўқ бўлиб кетди.

Орол денгизи муаммоси жаҳон миқёсидаги фожиага айланди.

Марказий Осиё давлат арбобларининг 1993 йил январь ойида Тошкентда бўлиб ўтган учрашувда Оролни муҳофаза қилиш жамғарма банкини барпо қилишга келишиб олинди. 26 мартда эса Орол денгизи муаммосини биргаликда ечиш, уни экологик соғломлаштириш, Орол ҳудуди социал иқтисодиётини ривожлантиришни таъминлашга қарор қилинди. Ўшбу учрашувда доимий ижроқўм тузилиб, давлатлараро кенгаш ташкил топди. Оролни муҳофаза қилиш жамғармасининг мақсади, вазифалари белгиланди ва Низоми тасдиқланди. Жамғарманинг асосий йўналиши Орол денгизини қутқариб қолиш ва муҳофаза қилишга кетадиган чиқимларни илмий-амалий дастур ва лойиҳаларга сарфлашни кўзда тутди, унга кетадиган маблағни мамлакатлар валюта билан ўз миллий даромадининг бир фоизи миқдорида халқаро жамғарма банкига ўтказадилар.

Иқлимнинг совуши, унинг кескин континенталлигининг кучайиши билан боғлиқ ўзгаришларни ҳисобга олиб, қуйи Амударё қишлоқ хўжалигида пахта етиштириш учун имконият яратиш мўлжалланган.

— Орол денгизининг пасайиши ва Амударё дельтасининг қуриши натижасида жуда катта майдонда тупроқнинг нами кетган, яъни у қумтупроққа айланган.

— Орол бўйи яйловларининг ҳосилдорлиги пасайиб, ем-хашакнинг камайиши Қизилқум дельталари ва Устюрт ҳудудида боқиладиган молларнинг сони камайишига, олиб келган.

Юқорида кўрсатилган табиат муҳтидаги ўзгаришлар биринчи навбатда қишлоқ хўжалигига ва у орқали эса бутун бир агросаноат комплексига таъсир қилади.

Орол денгизини қуриштишга олиб келган салбий социал-иқтисодий оқибатларнинг олдини олиш, дастлабки чора-тадбирлар ҳисобланади ва қўшимча ишлаб чиқариш кучларини талаб қилади. Оролнинг қуриши Орол ҳавзасидаги сув ресурсларидан профессионал фойдаланишга, келгусида эса сувнинг туғри бўлинишига боғлиқ бўлади.

Собиқ Иттифоқ даврида Ўзбекистон хом ашё маскани бўлиб, пахтага бўлган давлат эҳтиёжининг 70 фоизидан ортигини қондирган. Пахта яккаҳокимлиги даврида ерлар минерал ўғитлар билан ҳаддан ташқари кўп озиклантирилиб, натижада унинг таркиби бузилган. Бу эса сув, мева ва полиз экинларининг заҳарланишига олиб келган ва оқибатда аҳоли азият чеккан. Шу билан бирга пахта териш компаниясига ўқувчи ва талабаларни жалб қилиш, Орол денгизининг қуриши ва шу ҳудудда экологиянинг тубдан бузилиши, Семипалатинск атом полигони, Бойқўнғир космодромининг республикамизга яқин жойлашганлиги ва уларнинг узоқ вақтгача аҳоли соғлиғига, атроф-муҳитга, иқлимга салбий таъсир кўрсатганини таъкидлаш жоиздир.

Минерал ўғитларни ишлатиш меъёри ўтган йиллар давомида ортиб боргани 179-бетдаги жадвалдан кўриниб турибди.

Пахтачиликда энг кўп ишлатиладиган минерал ўғит — азотдир. Уни керагидан зиёд ишлатилганда ташқи муҳитда азот кўпайиб, ичимлик сув ва озиқ-овқат манбаларига тушиб қолиши мумкин. Ичимлик сув таркибида нитрат кўпайиб кетади. Полиз ва сабзавот экинларида азот ўғитлари кўп ишлатилганида маҳсулот таркибида нитрат ортиб кетади ҳамда инсон соғлиғига зарар етказади. Сўнгги йилларда сабзавот ва полиз маҳсулотлари таркибидаги нитратларнинг чегара миқдорлари белгилаб қўйилди. Шунга қарамай, қовун, тарвуз, карам, бодринг ва помидорлар таркибида нитрат миқдори ҳаддан ташқари кўпайиб кетган. Азот ўғитлари ер ости сувиغا ўтиб, ундан сув ҳавзаларига қўшилишига ҳамда шу йўл билан атроф-муҳитга

салбий таъсир кўрсатиши зарарли оқибатларни келтириб чиқаради. Хусусан, организмнинг турли юқумли касалликларга қарши курашиш қобилияти — иммунитетини усайиб кетяпти.

Ўзбекистон республикасида ҳосилдорликни ошириш мақсадида ерни ўғит билан озиклантириш

Ўғитларнинг номи	1965 йилгача 1 га пахта майдонига (кг)	1991 йил 1 га пахта майдонига (кг)	Ўғитнинг фойдали коэффициенти, %	1 тонна пахта етиштириш учун зарур бўладиган ўғитларнинг миқдори (кг)	Амалда ишлатиладиган ўғитнинг миқдори (кг)
Азот	135	238	40—50	50—60	85—95
Фосфор	85	142	15—20	20	60
Калий	16	50	20—25	50	25—30

Жадвалдан кўриниб турибдики, Ўзбекистонда ҳосилдорликни оширишда илмий тадқиқот, агротехника қоидаларига асло риоя қилинмаган.

Бизнинг олдимизда жисмоний тарбия воситалари орқали одам организмни чиниқтириб, унинг турли касалликларга қаршилик кўрсатиш қобилиятини оширишдек ҳаят масъулиятли вазифа турибди.

Синов саволлари

1. Ўзбекистон иқлими ва унинг хусусиятлари тўғрисида нималарни биласиз?
2. Ўзбекистоннинг жуғрофий жойлашиши ва унинг иқлими тўғрисида нималарни биласиз?
3. Орол денгизи муаммолари ва унга бағишланган кенгашда нималар ҳақида гапирилди?
4. Ерни ўғитлаш ва унинг экологияга таъсири тўғрисида нималар биласиз?

Ўзбекистон спортчиларининг халқаро мусобақаларда иштироки

Ўзбекистон Республикаси ўз мустақиллигига эришгандан сўнг Осиё ва жаҳон спорт ташкилотлари, ХОҚ ва спорт федерациялари Ўзбекистонни мустақил давлат сифатида тан олишди ва спортчиларни халқаро мусобақаларга таклиф этишди. Ана шундай мусобақалардан бири XII Осиё ўйинлари бўлди.

XII Осиё ўйинлари 1994 йил 2—16 октябрда Япониянинг Хиросима шаҳрида ўтказилди. Ўзбекистон спортчиларининг биринчи бор халқаро мусобақаларда мустақил равишда қатнашиши бу катта сиёсий-ижтимоий аҳамиятга эга эди. Хиросима шаҳридаги марказий уйингоҳга Ўзбекистон вакилларининг ўз байроғи остида кириб келиши, юртимиз мустақил давлат эканининг яна бир далилидир.

Осиё ўйинларида 51 давлатдан 8000 дан зиёд спортчи қатнашди. 340 олтин, 340 кумуш ва 340 бронза медаллари учун кураш кескин ўтди. 181-бетдаги жадвалда биринчи ўнликка кирган давлат вакиллари ўртасидаги беллашув кўрсатилган.

Ўзбекистон спорт вакиллари 159 кишидан иборат бўлиб, спортнинг 21 турида иштирок этиб, 10 та олтин, 11 та кумуш ва 19 та бронза медалига сазовор бўлдилар. 121 спортчидан 78 нафари совриндор бўлди. Ўзбек терма жамоасида биринчи медаль совриндори — грек-юнон курашчиси Г. Пуляев бўлди.

Осиё ўйинлари қаҳрамони байдаркачи И. Киреев 3 олтин ва 1 кумуш медални қўлга киритди. Чарм түпи ўйинчиларимиз кўрсатган маҳорати рақиб ва томошабинларни лол қолдирди. Футбол жамоамиз устозлари Р. Акромов ва Б. Абдураимовлар 1994 йил Осиё қитъасида энг кучли футбол устозлари деб деб тан олинди. Енгил атлетикачиларимизнинг 11 иштирокчисидан 8 таси медаль билан қайтди. Байдарка ва каноэда эшкак эшувчилардан 12 нафари 3 та олтин, 6 та кумуш ва 3 та бронза медалига сазовор бўлишди. Ўзбекистонлик 10 нафар боксчи 2 олтин ва 2 бронза медалига сазовор бўлишди.

Ўзбекистон спортчилари спортда энг нуфузли бўлган турлардан — футбол, бокснинг супер оғир вазни, вазноз; оғир атлетиканинг супер оғир вазни турларида катта фарқ кўчдилар, Республикамиз обрўини юқорига кўтардилар. Хиросима шаҳри спорт майдонларида 10 мартда Ўзбекистон байроғи кўтарилиб, мадҳияси янгради.

XII Осиё ўйинлари ёпилиши маросими 16 октябрда бўлди. 80 000 томошабин Ўзбекистон футболчиларининг Жанубий Корея жамоаси устидан ғалаба қозонганининг гувоҳи бўлишди. Ўзбекистон футболчилари маънига ўйинлар ёпилиш маросими олдидан яна бир марта Ўзбекистон байроғи ўйингоҳ устида кўтарилиб, мадҳиямиз янгради.

Қуйида XII Осиё ўйинларида иштирок этган баъзи жамоаларнинг эгаллаган уринлари ва олган медаллари сони кўрсатилган, кейинги жадвалда МДХ дан иштирок этган жамоалар олган медаллар миқдори ҳақида маълумот берилди.

XII Осиё ўйинлари (Хиросима ш., Япония) жамоалар беллашуви натижасининг якуний жадвали

Эгаллаган ўрин	Мамлакатлар	Қатнашчилар сони	1 олтин	2 кумуш	3 бронза	4 ўрин	5 ўрин	6 ўрин	Жами
1	Хитой	773	137	82	60	24	30	15	378
2	Қурия	720	63	53	63	38	52	28	654
3	Япония	899	59	68	80	72	61	38	1032
4	Қозоғистон	356	25	26	26	26	25	11	139
5	Ўзбекистон	159	10	11	19	14	22	2	78
6	Эрон	232	9	9	8	12	7	6	51
7	Тайван	386	7	12	24	19	29	10	101
8	Ҳиндистон	207	4	3	15	13	17	10	62
9	Малайзия	157	4	2	13	5	11	1	36
10	Катар	93	4	1	5	2	3	6	21

МДХ дан иштирок этган терма жамоалар уртасида

Эгал. ўрин	Мамлакатлар	Қатнашчилар сони	I	II	III	IV	V	VI	Жами
1	Қозоғистон	356	25	26	26	26	25	11	139
2	Ўзбекистон	159	10	11	19	14	22	2	78
3	Туркменистон	64	1	3	3	3	7	1	18
4	Қирғизистон	81	—	4	5	9	10	5	33
5	Тоҷикистон	31	—	—	2	—	4	—	6

Биз шу кунларда буюк бир даврни, яъни 70 йилдан кўпроқ вақт давом этиб келган коммунистик империя сиёсатидан қутулиб, озодлик, мустақиллик, эркин бозор иқтисодиёти босқичига ўтиш даврини бошдан кечираяпмиз. Ёки бошқача қилиб айтганда, СССР деб аталмиш империя чангалидан ажралиб чиқиб, ўзимиз мустақил ҳаётга қадам қўя бошладик. Энди тақдиримиз ҳам, келажагимиз ҳам ўзимизга, бундан кейинги хатти-ҳаракатимизга боғлиқ. Агар келажагимиз буюк бўлар экан деб томошабин бўлиб турсак, ҳеч ким бизга мана шу сенинг порлоқ келажагинг деб, олтин лаганда қўшқўллаб келтириб бермайди. Ҳамма нарсани ўз қўлимиз билан, ақл-заковатимиз ва ҳалол меҳнатимиз билан яратишимиз керак.

Соғлом авлодни тарбиялаб, вояга етказиш давлатимиз сиёсатининг устувор йўналишидан биридир.

Жонажон давлатимиз аҳолисини соғломлаштириш тадбирларини узоқ даврга режалаштириш ва унга амал қилишни ўз олдимизга мақсад қилиб қўйишимиз шарт.

Бугунги кунда спорт — ҳаётий заруриятдир. Кундалик турмушда унинг ўрни ва аҳамияти беқиёс катта. Мамлакатимиз раҳбарияти ўз олдига Ўзбекистонни чинакам гуллаб-яшнаган ўлкага айлантиришдек буюк мақсадни қўяр экан, фуқаролар саломатлигини таъминламай туриб иқтисодиётда, саноатда, қишлоқ хўжалигида, ижтимоий соҳада юксак натижаларга эришиб бўлмаслигини яхши тушунади. Бу улкан вазифани на дори-дармон ва на малакали шифокорлар билан ҳал этиб бўлади. Чунки саломатлик, аввало фаол ҳаёт тарзига боғлиқдир. Фаоллик эса жисмоний тарбия ва спортдан бошланиб, ҳар бир фуқаронинг кундалик ҳаётида ўз ўрнини эгаллаши лозим.

Соғлом авлодни вояга етказмасдан туриб, келажаги буюк давлатни қуриб бўлмайди. Шунинг учун мамлакатимизда оналик ва болаликни ҳимоя қилиш, умуман республикамизда соғлиқни сақлаш бўйича кўплаб хайрли ишлар амалга оширилмоқда. «Соғлом авлод учун» ва «Экосан» каби ташкилотларнинг самарали ишлаётганлиги, соғлиқни сақлаш бўйича бир қанча халқаро дастурлар амалга оширилаётганлиги бунинг яққол далилидир.

Спорт кишилар ўртасида ҳамжиҳатликни, дўстлик-

мустаҳкамловчи воситадир. Айниқса, спортнинг ўйинлари бунга яхши мисол бўлади.

Спорт инсонга жисмоний бардамлик, руҳан тетиклик хш этиши ҳеч кимга сир эмас.

Ўзбекистон ўз мустақиллигига эришгандан сўнг, республика спорт базасини жадал ривожланишига катта аҳамият берилмоқда. Вилоят, туман, шаҳар ва қишлоқларда спорт саройлари, мажмуалари, ўйингоҳлар, спортлар қурилаётир. Ватанимизда жаҳон андозаларига ҷавоб берадиган, энг янги техника ва анжомларга эга бўлган спорт иншоотларининг барпо этилиши Ўзбекистон спортининг келажагига катта умид уйғотади. Чунки спорт мухлислари сафи кенгаяди, соғломлаштириш руҳлари кўпаяди. Эртага бизнинг ўрнимизни эгаллайдиган болаларнинг спорт шўъбаларида, ихтисослашган мактабларда шуғулланиб, чиниқиш ва жисмоний бақувват бўлиб ўсиш имкониятига эга бўлаётганлиги қувонарли ҳолдир.

Иқтисодий соҳадаги ютуқлар, шу заминда етишиб чиққан илм-фан ва маданият арбоблари, спорт намоёндалари ҳар қандай мамлакатнинг салоҳиятини кўрсатувчи омиллардан ҳисобланади.

Ватанимиз спортчилари тарихида биринчи марта мустақил жамоа бўлиб, 1996 йилги АҚШ нинг Атланта шаҳрида ўтказилган Олимпия ўйинларида иштирок этишди. Ўйинларда қандай натижа кўрсатишдан қатъи назар, унда қатнашишнинг ўзи ҳар бир спортчи учун энг катта бахтдир. Истиқлол шарофати ила юртимизнинг бахтиёр фарзандлари Атлантада келажак авлодлар учун Олимпиада эшикларини очишди.

Ўзбекистон Президенти Олимпиада қатнашчилари билан учрашувда, уларни қутлаб, спортчиларимизнинг мустақил давлат вакиллари сифатида Олимпиада ўйинларида қатнашиши муҳим воқеа эканини таъкидлади. Zero спорт соҳасидаги ҳар бир ғалаба мамлакатнинг жаҳон миқёсида нуфузи ошишига хизмат қилади, ёшлар ўртасида спортнинг оммалашувига, буюк давлат асоси бўлган соғлом авлодни тарбиялаш ишига кўмаклашади.

«Муҳими — Олимпиадада қатнашиш!» — Халқаро Олимпия қўмитасининг бў шиори йилдан-йилга янгича мазмун кашф этмоқда. Энди кучлиларнинг кучлиси қатнашадиган Олимпия ўйинларига қизгин спорт мусобадаларида йўлланмаларни қўлга киритиш тобора қи-

йинлашмоқда. Шу боис ҳозирнинг ўзидаёқ озод Ватанимиз спортчилари дастлабки катта ғалабага эришди дейишимиз мумкин. Улар жаҳон, қитъа майдонларида ўтган мусобақалардан сўнг барча спортчиларнинг орзуси бўлган Олимпия ўйинларида қатнашиш ҳуқуқини берувчи 76 та йўлланма билан тақдирланишди. Атланта Олимпиадасида шунча спортчининг Ўзбекистон шарафини ҳимоя қилиши улкан ютуқдир.

Қайси жабҳадалигидан қатъи назар, биринчи бўлиш бахти ҳар кимга насиб этавермайдиган неъматдир. Бу кун шундай бахтга 76 нафар ўғлон-қизимиз сазовор бўлди. Улар биринчилардан бўлиб, мустақил Ўзбекистонимиз номидан Олимпия ўйинларида майдонга тушдилар. Бу спортчилар ўз исмларини спорт тарихимиз зарварақларига мангу муҳрлаб қўйишди.

1996 йил 19 июль куни Америка Қўшма Штатларининг Атланта шаҳрида (Жоржия штати) XXVI ёзги Олимпиада ўйинларининг тантанали очилиш маросими бўлиб ўтди. Унда жаҳоннинг 197 мамлакатидан келган вакиллар қатнашди. Озод давлатлар қаторида она-Ўзбекистонимизни, спортчилар сафида мустақил жамоамизни кўриш бахти бизга насиб қилди.

Атланта Олимпиадаси энг кўп мамлакат ва спортчи (10700 киши) қатнашган Олимпия ўйини сифатида тарихга киради. Бу Олимпиада бизнинг спорт тарихимизга ҳам зарҳал ҳарфлар билан ёзилади. Чунки шу Олимпиадада Ўзбекистон спортчилари биринчи бор мустақил жамоа сифатида қатнашди.

О, спорт! Сен — қувонч, сен — файз, шодиёна!

Ким кутса курашдан роҳат-фароғат.

Завқу шавқ, ҳаяжон, истаса ғоят —

Сен қурасан давра, байрам, тантана!..

Даврамизнинг энг оммавий мусобақаси ҳисобланмиш Олимпиада олис тарихга эга. Муаррихлар дастлабки Олимпия ўйинлари эрамиздан 1,5—2 минг (балки ундан ҳам узоқроқ) илк шундай ўйинни Геракл ўтказгани тўғрисида шаҳодат беради. Ҳатто Геракл 600 зинапоядан иборат югуриш мусобақасида ўзи ҳам қатнашиб, ғолиб чиққани баён этилган.

Эрамиздан 884 йил аввал Эллада шоҳи Ифит, Спарти ҳукмдори Ликурт ва Пизе шаҳри вакили Клеосфен Олимпия ўйинлари даврида тинчликни сақлаш тўғрисида битим имзолашган. Улар қуйидаги сўзларни

қан лаппакка ёзиб, Олимпия шахрига кўринарли
йга қўйишган: «Олимпия муқаддас жой, кимки унга
рол билан кирса, худобезори сифатида лаънатлана-
н. Кимки имкони бўла туриб, шундай худобезоридан
сос олмаса, улар ҳам худо ихтиёрига қарши борган
асобланади». Эрамиздан 445 йил аввал Афина ва
ларта ҳам Олимпия тинчлик шартномасини тузишган.

I Олимпиада Эпофей водийсидаги Олимпия кўрго-
и атрофида ташкил қилинган. Албатта, томошабинлар
ун махсус ўриндиқлар бўлмаган. Одамлар мусоба-
аларни ялангликларда ўтиришиб кузатишган. Қат-
ашчилар дастлаб югуриш бўйича мусобақалашган-
ар. Кейинчалик лаппак улоқтириш, кураш ва отли
равада пойга ўтказиш қўшилган. Вақт ўтиши билан
порт турлари кўпайган. Махсус ўйингоҳлар қурилган.
Афинада 204×33,4 метр ўлчамли 50 минг томошабинга
ўлжалланган стадион қолдиқлари топилган.

Олимпиада ғолиблари мусобақанинг охириг қуни
айтун дарахтининг новдаларидан ясалган чамбар би-
ан тақдирланиб, аъёнлар ўтирадиган томонга катта
антана билан кузатиб қўйилган. Улар шарафига кат-
а зиёфатлар берилган. Ғолиблар Ватанларида қаҳра-
онлардек кутиб олинган. Уларга турли имтиёзлар
солиқлардан озод қилинган, театрга текин кириш ҳу-
қуқига эга бўлган) берилган. Хуллас, Олимпия чем-
пионларига ҳурмат-эҳтиром кўрсатилган, Александр
Македонский Олимпия чемпиони бўлган Дионисадор-
ни асирликдан озод қилган.

Мелодий 146 йил Греция Рим ихтиёрига ўтган. Рим-
ликлар Олимпия ўйинларини менсишмаган. Улар гла-
диаторлар жангини аъло ҳисоблашган. Шу боис 200
йил давомида Олимпия ўйинлари паст савияда уюш-
тирилган ва мусобақалар тўғрисида тарихий ҳужжат-
лар деярли сақланмаган. 394 йили Рим императори
Феодосий I Олимпия ўйинларини бундан кейин ўтказ-
маслик тўғрисида буйруқ чиқарган. 416 йили Феодо-
сий II Олимпия кўргонини бузиб ташлаган.

Италия тарихчиси Тимей 1169 йиллик даврни ўрга-
ниб, бу вақт орасида 292 та Олимпия ўйинлари ўтка-
зилганини ёзиб қолдирган. Бу рақамга якуний натижа
сифатида қарамаслигимиз лозим. Олимпия ўйинлари
ҳар 1425 кунда ўтказилганини аниқлаш таҳсинга
лоийқдир.

Маърифатпарварлар Олимпия ўйинларини тиклаш учун кўп уриндилар. Француз шоири ва маърифатпарвари Жан Жак Руссо 1762 йили ўз асарида Олимпия ўйинларининг катта тарбиявий аҳамиятини қайд этган. Немис маърифатпарвари Иоганн Базедов бундан фойдаланиб, ривожлантирган. Айниқса греклар Олимпия ўйинларини тиклаш борасида ибратли ишларни амалга оширишган. Греция озодлик ҳаракатининг йўлбошчиси Свангепос Запнас 1859 йили биринчи умумгрек ўйинларини ташкил этган. Қатнашчилар 200, 400, 800 метрга югуриш, лаппак ва найза улоқтириш, баландликка, узунликка ва лангар чўп билан сакрашда мусобақалашилган. Умумгрек ўйинлари 1889 йилгача уюштирилган.

Янги давр Олимпия ўйинларининг тикланиши француз маърифатчиси Пьер де Кубертон номи билан чамбарчас боғлиқ. У бу ўйинларни тиклаш учун кўп ҳаракат қилган. Тарихий манбаларни чуқур ўрганиб, атрофига ҳамфикр кишиларни тўплаган. Кубертон Франция спорт жамияти бош котиби қилиб тайинланган. Энди унинг ҳаракатлари расмий тус олади. 1883 йили Франция маориф вазирлигидан конгресс чақиришга рухсат олади. 1894 йил 23 июль куні Париждаги Сарбонна университетиди 12 мамлакат — Англия, Аргентина, Бельгия, Венгрия, Греция, Италия, Янги Зеландия, Русия, АҚШ, Франция, Чехия, Швеция вакиллари Олимпия ўйинларини тиклаш, Халқаро Олимпия қўмитаси тузиш тўғрисида қарор қабул қилишди ва Кубертон томонидан ишлаб чиқилган Олимпия хартиясини тасдиқлашди.

Дастлаб биринчи замонавий Олимпия ўйинларини 1900 йили Парижда ўтказишга келишилган. Аммо Халқаро Олимпия қўмитасининг биринчи президенти грек шоири Дмитриус Викелос 1896 йили Афинада Олимпия ўйинларини ташкил қилиш таклифини киритади. Конгресс аъзоларига бу таклиф маъқул бўлади. Викелос грек шаҳзадаси Константин билан ҳамкорликда Олимпия ўйинларини ўтказишга 300 минг дрохм йиғиб, 1896 йил 6 апрелда I Олимпиада ўйинлари ўтказлади.

I Олимпия ўйинларида 13 мамлакатдан 311 спортчи спортнинг 9 тури бўйича 43 комплект медаль учун кескин кураш олиб борган бўлсалар, 100 йилдан сўнг

малакатлар (давлатлар) сони 197 га, спортчилар 100 га, медаллар сони 360 комплектга етди.

Осиё ўйинларига ҳар бир давлат хоҳлаган спортчини олиб бориш ҳуқуқига эга бўлса, Олимпиадага қатнашиш учун ҳар бир спортчи ўз спорт тури бўйича танланган халқаро мусобақаларда ХОҚ томонидан танланган нормативни бажариши шарт. Бизнинг спортчилар учун ана шундай мусобақалар — Осиё чемпионати ва Ҳафтлик халқаро турнирлардан бўлди.

19 июль куни бошқа давлатлар қатори озод Ўзбекистон республикасининг байроғи остида спортчиларимиз Атлантадаги «Олимпия» ўйингоҳига кириб кетди.

Ўзбекистон учун биринчи Олимпиада медалини (кумуш) Армен Богдасаров (дзю-до) кўлга киритди.

Ўзбекистон спортчиларининг Олимпиада ўйинларига қатнашиши ҳақида гапирадиган бўлсак, у ҳолда собиқ Иттифоқ таркибида Олимпиада ўйинларида иштирок этганини кўриб чиқиш керак бўлади.

Қуйида собиқ Иттифоқ Олимпия терма жамоаси таркибида Ўзбекистонлик спортчиларнинг Олимпиада ўйинларида иштирокини акс эттирувчи жадвални келтирамиз.

Йил	Шаҳар	Ишт. сони	Спортчининг исми, фамилияси	Медаллар
1952	Хельсинки	2	Галина Шамрай	олтин медаль
1964	Токио	3	Сергей Диомидов	кумуш
			Светлана Бабанина	2 бронза
			Наталья Устинова	бронза
1968	Мехико	5	Вера Дуюнова	олтин
1972	Мюнхен	6	Вера Дуюнова	олтин
			Рустам Казаков	олтин
			Эльвира Саади	олтин
1976	Монреаль	4	Руфат Рискиев	кумуш
			Владимир Федоров	бронза
1980	Москва	15	Эркин Шагаев	олтин
			Лариса Павлова	олтин
			Юрий Ковалев	кумуш
			Ольга Зубирева	олтин
			Рустам Ямбулатов	кумуш
			Александр Панфилов	кумуш
			Собир Рузиев (жамоа)	кумуш
			Наталья Бутузова	кумуш

1988	Сеул	8	Лейла Ахмедова Валентина Заздровина Арсен Фадзев Махарбек Хадарцев Радион Гатаулин Ноил Муҳаммадиёров Сергей Зоболотнов Оксана Чусовитина Розалия Галиева Марина Шмонина Сергей Сирцов Анатолий Асрабоев Валерий Захаревич	кумуш бронза олтин олтин кумуш кумуш бронза олтин олтин олтин кумуш кумуш бронза
1992	Барселона	15		

Энди 1896 йилдан 1996 йилгача ўтказилган XXVI Олимпиада ўйинлари ўтказилган йилларни, вақтни, шаҳарларни ҳамда қанча спортчи иштирок этганини акс эттирувчи жадвални маълумотнома тарзида келтирамиз.

Олимпиадалар

Тартиб	Йил	Кунлар	Шаҳарлар	Мамлакатлар сони	Спортчилар сони
I	1896	6—15.04	Афина	13	311
II	1900	20.5—28.10	Париж	22	1319
III	1904	1.7—23.11	Сент-Луис	12	681
IV	1908	27.4—31.10	Лондон	22	1999
V	1912	5.5—22.7	Стокгольм	28	2490
VI	1916	ўтказилмаган			
VII	1920	20.4—12.9	Аптверпен	29	2668
VIII	1924	4.5—27.7	Париж	44	2956
IX	1928	17.5—12.8	Амстердам	46	2724
X	1932	30.7—14.8	Лос-Анжелес	37	1281
XI	1936	1.8—17.8	Берлин	49	3738
XII	1940	ўтказилмаган			
XIII	1944	ўтказилмаган			
XIV	1948	29.7—14.8	Лондон	59	3714
XV	1952	19.7—3.8	Хельсинки	69	4407
XVI	1956	22.11—8.12	Мельбурн	67	2813
XVII	1960	10.6—17.6	Стокгольм	29	145
XVIII	1964	25.8—11.9	Рим	83	4738
XIX	1968	10.—24.10	Токио	93	4457
XX	1972	12—27.10	Мехико	112	4750
XXI	1976	26.8—11.9	Мюнхен	122	7123
XXII	1980	17.7—1.8	Монреаль	88	6026
XXIII	1984	19.7—3.8	Москва	81	5217
XXIV	1988	27.7—12.8	Лос-Анжелес	140	6797
XXV	1992	17.9—2.10	Сеул	159	8465
XXVI	1996	25.7—9.8	Барселона	70	9364
		19.7—4.8	Атланта	197	10.700

АДАБИЁТЛАР

- Ильина В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. М., Высшая школа, 1978.
- Кабачков В. А., Пошевский С. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка в средних школах и ПТУ. М., 1982.
- Казиева Р. Развитие женского физкультурного движения в Узбекистане. Т., 1980.
- Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. М., 1977.
- Маслякова В. В. Массовая физическая культура в вузе. Высшая школа. Москва, 1991.
- Михайлов К. В. Методы спортивной подготовки. К., 1981.
- Насриддинов Ф., Қосимов В. Ўзбек миллий ўйинлари. Тошкент, 1992.
- Озолин Н. Е. Современная система спортивной тренировки. М., 1970.
- Петровский В. В. Организация спортивной тренировки. К., 1972.
- Поненецено В. В. Пути повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе. М., Высшая школа, 1979.
- Платонов В. Н. Современная спортивная тренировка. К., 1980.
- Прозоренко Р. Н., Палагашвили Э. Е. Самостоятельные занятия студентов по предмету физвоспитание. Учебное пособие. Ташкент. «Медицина», 1989.
- Региональная программа по физической культуре для вузов Узбекистана. Ташкент, 1990.
- Спортивная медицина и лечебная физическая культура. (Под общ. ред. проф. А. Г. Дембо) М., 1970.
- Теория и методика физического воспитания. Под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. 2-е изд. М., 1976.
- Хавин Б. Н. Всё об Олимпийских играх. М., Фис, 1979.
- Хайрова Ю. А. Физкультура — труд — здоровье. М., Знание, 1979.
- Физическое воспитание. (Программа для высших учеб. заведений М., 1975).
- Физическое воспитание. (Под ред. В. А. Головина, В. А. Маслякова, А. В. Коробкова и др. М., Высшая школа, 1981).
- Усмонхўжаев Т. С. 1001 ўзбек миллий ўйинлари. Тошкент, 1991.

МУНДАРИЖА

Муаллифдан

Кириш

I б о б. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт тарихидан .
Янги давр Олимпиада ўйинлари тўғрисида қисқача маълумот

II б о б. Олий ва ўрта-махсус ўқув юртларида жисмоний тарбия дарсининг дастури

Имтиҳонлар даврида талабаларнинг ақлий иш фаолиятини ўзгартиришда жисмоний тарбия тадбирларининг аҳамияти
Жисмоний тарбиянинг мақсади ва вазифаси
Ўқув материалнинг мавзулари
Жисмоний тарбия дарсида талабаларни гуруҳларга ажратиш
Жисмоний тарбия машқлари билан мустақил шуғулланиш
Жисмоний тарбия ва спорт тадбирларидан мақсад
Жисмоний тарбия ва спортнинг меҳнат фаолиятидаги ҳамда дам олишдаги аҳамияти
Оммавий соғломлаштиришда жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни
Олий ўқув юртларида спортклуб фаолияти
Институт ётоқхоналарида жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ташкил қилиш
Жисмоний тарбия фани бўйича синов ва имтиҳон талабалари

III б о б. Ўзбек миллий ўйинлари

Спортнинг миллий турларидан ва унинг таркибий қисмларидан жисмоний тарбия машғулотларида фойдаланиш
«Оқ теракми-кўк терак?»
Гардишни мўлжалга олиш
«Ким чаққон?»
Копток ўйини
Дугиш ўйини
«Пирр» этди
«Супур-супур»
Тўп тепиш
Тўп — чуқурчага
«Доирага торт!»
«Йигирмага етказ»
Қиличбозлик
Қармоқча

«Қўлингни бер!»	54
Қўз боғлаш	54
«Бургут ва бургутча»	55
«Подачи»	56
Б о б. Жисмоний тарбиянинг табиий-илмий асослари	57
Инсон организми биологик система сифатида	58
Тана ҳаракатининг бошқарилиши	59
Ҳаракат аппарати физиологияси. Мушак физиологияси	62
Мушакларнинг асосий хусусиятлари	62
Мушакларда энергия алмашинуви	63
Иш вақтида организмда содир бўладиган ўзгаришлар	64
Машқ қилиш ва унинг организмга таъсир этиши	65
Қон	67
Олий асаб фаолияти	70
Б о б. Соғлом авлод — давлатимиз бойлиги	72
Соғлом турмуш тарзи ва унинг мазмуни	73
Овқатланиш	79
Чиниқиш	80
Еш авлод соғлом турмуш тарзининг шаклланиши	82
Ўқув-меҳнат жараёнида гигиена, ўқишдан ташқари жисмоний ва спорт машғулотларини ўтказиш	85
Талабаларнинг иш қобилиятини тиклаш ва оширишнинг қўшимча воситалари	86
II Б о б. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг одам организмига таъсири	93
Жисмоний ҳаракат фаоллиги	93
Юрак фаолияти	96
Шифокор назоратининг мақсади, вазифаси ва шакллари	98
Талабаларни тиббий текширишдан ўтказиш	98
Жисмоний ривожланишни баҳолаш	100
Ташқи кузатиш	100
Антропометрия	103
Шифокор назорати	106
Спорт шикастланиши ва касалликларнинг олдини олиш	107
Жисмоний тарбия жараёнида ўз-ўзини назорат қилиш	108
Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида физиологик ҳолат	109
Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида касаллик ҳолати ва биринчи ёрдам кўрсатиш	110
VII Б о б. Жисмоний тарбия ва спорт тайёргарлиги асослари	112
Етоқхонада жисмоний тарбия, спорт ишлари ва мусобақаларни ташкил қилиш	112
Спорт тайёргарлигини режалаш	123
Спорт тайёргарлик машғулотларини педагогик жараён сифатида олиб бориш	127

VIII б о б. Бўлажак мутахассисларнинг профессионал-амалий жисмоний тайёргарлиги

Ишлаб чиқаришдаги МАЖТ ҳақида тушунча
МАЖТнинг маъноси ва тузилиши
МАЖТ моҳиятини белгилловчи омиллар
Ўқув юрти талабалари учун МАЖТнинг мақсади, вазифаси ва мезонлари
Жисмоний тарбия дарсларида МАЖТни ташкид қилиш шакллари
Дарсдан ташқари МАЖТ
I—IV босқич талабалари учун МАЖТ комплекси
Бўлажак таржимон, иқтисодчи, менеджмент мутахассислари учун МАЖТ комплекси
Автоматика ва телемеханика, ЭҲМ ва компьютерлар билан ишловчи мутахассислар учун МАЖТ машқлари тўплами
Олий ўқув юртлари талабалари учун МАЖТни режалаштириш, текшириш ва баҳолаш

IX б о б. Жисмоний тарбия ва спортнинг жамиятдаги ижтимоий аҳамияти

Жисмоний тарбия тармоғининг асосий тушунчалари
Жисмоний маданият ва спортнинг асосий вазифалари

X б о б. Меҳнатни илмий ташкил этишда жисмоний тарбиянинг ўрни

МИАТ тизимида жисмоний тарбиянинг мақсад ва вазифалари
Иш жойларида меҳнат усулларини такомиллаштириш тадбирлари
Кадрларни тайёрлаш, ходимларнинг маданий-техник тайёргарлиги ва умумтаълимини юқори даражага кўтариш
Меҳнатни бир меъёрга ташкил қилиш
Ишлаб чиқаришда жисмоний маданият, унинг мақсади ва вазифалари
Ишлаб чиқариш муассасаларида жисмоний тарбия воситаларининг турлари ва тадбирларни ўтказиш усуллари
Машқ намуналари

XI б о б. Ўзбекистон иқлими ва унинг спорт машғулотларига таъсири

Ўзбекистоннинг жуғрофий жойланиши
Орол бўйи экологияси ва унинг ижтимоий-иқтисодий муаммолари
Психик-жисмоний тайёргарликка қўйиладиган талаблар

XII б о б. Ўзбекистон спортчиларининг халқаро мусобақаларда иштироки

Адабиётлар

133

133

133

134

136

142

143

143

144

145

147

150

150

152

152

154

154

155

156

158

168

170

173

175

189