

JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARIDA MUSTAQIL TA'LIM ASOSLARI



O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
JISMONIY TARBIYA VA SPORT DAVLAT QO‘MITASI
O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI

JISMONIY TARBIYA VA SPORT
MASHG‘ULOTLARIDA MUSTAQIL
TA’LIM ASOSLARI

Uslubiy qo‘llanma

CHIRCHIQ – 2018

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida mustaqil ta'lim asoslari. Uslubiy qo'llanma. – T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. – 52 b.

Mualliflar:

L.Z.Xolmurodov – O'zDJTSU "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati" kafedrasining katta o'qituvchisi

A.A.Agzamov – Sportning qishki va murakkab texnik turlari bo'yicha Respublika oliy sport mahorati maktabi katta metodisti

Sh.A.Abdullayev - Sportning qishki va murakkab texnik turlari bo'yicha Respublika oliy sport mahorati maktabi metodisti

Taqrizchilar:

F.A.Kerimov – O'zDJTSU "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati" kafedrası professori, pedagogika fanlari doktori

I.A.Irisov - Sportning qishki va murakkab texnik turlari bo'yicha respublika oliy sport mahorati maktabi direktori o'rinbosari

Uslubiy qo'llanma o'z ichiga mashg'ulotlarning asosiy mazmuni, tashkillashtirish shakl va xususiyatlari haqida eng muhim qonuniyatlari to'g'risidagi ma'lumotlarni oladi.

Uslubiy qo'llanma ustida ishlash paytida umumlashtirilgan ilg'or sport tajribalari va ilmiy tadqiqot natijalaridan foydalanildi. Mazkur uslubiy qo'llanma oliy o'quv yurti professor-o'qituvchilari va bakalavr talabalariga ta'lim jarayonidagi o'quv va mustaqil bilimlarni tashkil etish uchun zarur bo'lgan nazariy bilimlar hajmini o'rganish uchun mo'ljallangan.

Uslubiy qo'llanma O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Ilmiy uslubiy kengashida ko'rib chiqilgan va nashrga tavsiya qilingan (2017-yil 22-noyabrda 2-sonli bayonnoma).

“Sogʻlom, barkamol avlod kamoli sport va jismoniy tarbiya bilan uzviy bogʻliq”.

Islom Karimov

SOʻZ BOSHI

Ushbu uslubiy qoʻllanma oliy oʻquv yurti professor-oʻqituvchilari va bakalavr talabalariga moʻljallangan boʻlib, unda talabalarning taʼlim jarayonidagi oʻquv va mustaqil taʼlimni tashkil etish uchun zarur boʻlgan nazariy bilimlar hajmi, ularda amaliy koʻnikma va malakalar hosil qilishda yordam beradigan nazariy materiallar oʻrin olgan. Shu bilan birga, uslubiy qoʻllanma yoshlar hayotida jismoniy madaniyat va sportning ahamiyati, qanday qilib yosh avlodning jismoniy kuchli boʻlib rivojlantirishini yaxshi yoʻlga qoʻyish mumkinligi, kasbiy mahoratni oshirish va barkamol avlodni kamolga yetkazishda qanday usul va vositalar zarurligi kabi savollarga javob izlashda amaliy yordam beradi.

Jismoniy madaniyat va sport professor-oʻqituvchisi dasturga muvofiq boʻlgan nazariy materiallarni bayon qilishda asosan, suhbat amaliyot metodlaridan foydalanadi. Shuningdek, ularni “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus tayyorgarlik majmuasining nazariy talablari boʻyicha ham tayyorlash mumkin. Jismoniy madaniyat va sportning asosiy vositalari va shakllari, ular toʻgʻrisida olingan bilimlar oʻquv, mashgʻulot va mustaqil taʼlim mashgʻulotlarida foydalanishga, talaba sogʻligʻini mustahkamlashga, jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishga, yuqori sport natijalariga erishishlarida ularni toʻgʻri qoʻllashga yordam beradi.

Mazkur oʻquv qoʻllanma oʻrta maxsus, kasb-hunar taʼlimi oʻquv muassasalari uchun tayyorlangan “Jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlari” 2005-yilda ishlab chiqilgan oʻquv qoʻllanma asosida tayyorlandi. Oʻquv qoʻllanmani tayyorlashda p.f.d.professor T.S.Usmonxodjayev, p.f.d.professor L.R.Ayrapetʼyanc, p.f.d.professor F.A.Kerimov, p.f.d.professor R.D.Xalmuxamedov, p.f.d.professor R.S.Salomov, p.f.n.dotsent L.V.Smuriginalarning oʻquv qoʻllanmalari, ilmiy-nazariy maqolalaridan foydalanildi. Shu sababli ustozlarga oʻz minnatdorchiligimizni izhor etamiz.

Jismoniy madaniyat va sport fani o'quv amaliy mashg'ulotlarida mustaqil ta'lim

Mustaqil ta'lim mashg'ulotlarini tashkil qilishga qo'yiladigan talablar.

Mustaqil mashg'ulotlarning mazmuni dastur va belgilangan mashg'ulotlarning ishchi rejasiga asoslanishi lozim. Uning individuallashtirishi texnik tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishining sust tomonlarini inobatga olgan holda amalga oshiriladi.

Uy vazifasi qiziqarli, yengil, ammo uni bajarish uchun bir oz kuch talab qiladigan bo'lishi kerak. Har bir topshiriqni aniq tushuntirib berish kerak. O'qituvchi mashg'ulotning mazmunini aniqlash, uning davomiyligini, mashqning takrorlash sonini belgilash, bajarish sur'atiga, ayrim holatlarda nafas olish rejimiga e'tibor berish kerak. Ayrim mashqlarning namunaviy variantlarini ko'rsatish lozim, mashqlarning bajarish sifatini shaxsan nazorat qilishni o'rgatish kerak. Dastlabki mashqlarni o'qituvchi ishtirokida bajarish mumkin.

Talabalar ishini muntazam tekshirish va baholashni tashkil etish lozim. Tayyorgarligi yaxshi bo'lgan talabalar o'qituvchi doimiy tekshiradigan shaxsiy kundalikka natijalarini yozish kerak.

Jismoniy mashg'ulotlarda xavfsizlik qoidalari

Jismoniy mashg'ulotlarni bajarish jarayonida faol harakat shikastlanish bilan bog'liq. Uning oldini olish uchun mashg'ulotlarda xavfsizlik talablarini bilish va ularga rioya qilish kerak.

Mashg'ulotlar joyini tashkil etishga asosiy talab. Uyda uni shunday tanlash kerak, mashg'ulotlarni bajarayotganda tananing harakat qismlar, devor va atrofdagi narsalar oralig'ida 30-40 sm dan kam bo'lmagan ma'lum doira saqlanishi kerak. Yer (pol) sirpanchiq bo'lmashligi, tirqishsiz, quruq va toza bo'lishi kerak. "O'tirib" va "yotib" dastlabki holatidagi mashg'ulotlarini gilamchada bajarish kerak. Mashg'ulotlar bajarilayotganda birona odam yaqin bo'lish mumkin emas.

Ochiq havoda otishlar bilan shug'ullanayotganda, otish yo'nalishida odam yo'qligini tekshirib ko'rish kerak. Yugurish uchun distansiyani tepalik, chuqurlik va sirpanchiq yer yo'q joylarda tanlash kerak, shu bilan birga, marra chizig'idan keyin 10-15 m ochiq joyi

bo'lishi kerak. Bunday joyi yuqori tezlikda belgilangan distansiyani o'tgandan so'ng tezlikni pasaytirish va sekin to'xtalish uchun kerak.

Ikkinchi talab sport inventari va jihozlariga tegishli. Mashg'ulotlarni boshlashdan oldin kerakli barcha narsalarning sozligini tekshirish kerak. Shunday qilib, stul, skameyka va stollar mahkam bo'lishi kerak, mo'ljallangan tirgovich joylarida tebranmas va bukmagan bo'lishi kerak. Metall turnikda tortilishdan oldin uni quruq latta bilan artish kerak, zarur bo'lsa jilvir qog'oz bilan tozalash mumkin. Zax havoda mashg'ulotlarni bajarayotganda barcha jihozlarni quriguncha artish kerak. Qo'l kaftlari quruq bo'lishi kerak.

Uchinchi talab mashg'ulotlar uchun mo'ljallangan kiyimga tegishli. Mashg'ulotlarni bajarayotganda buzilishi mumkin bo'lgan yoki shikastlanishga olib keladigan narsalarni (soatni agar yugurish yoki tez yurishni nazorat qilish uchun qo'lda qoldirish mumkin), (turli xil bilaguzuklarni, zanjircha va zanjirlarni, qattiq va katta to'kali kamarlarni) yechish lozim. Uyda shug'ullanayotganda uzun sochlarga, ochiq havoda esa to'qilgan yengil shapkachani kiyish kerak.

Mustaqil mashg'ulotlarning ayollar uchun o'ziga xos xususiyatlari

Jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanayotganda yoki sport mashg'ulotlarida mashq qilishda ayollarning organizmiga xos anatom-fiziologik xususiyatlarini e'tiborga olish kerak. Erkaklarning organizmidan farqli ravishda ayollarning organizmining suyak tuzilishining mustahkamligi sustroq, badan mushaklarning umumiy rivoji pastroq, tos suyaklari kengroq bo'ladi. Ayollarning sog'lig'i uchun qorin, orqa va tos mushaklarini rivojlantirishning ahamiyati katta. Yurak-tomir, nafas, asab va boshqa tizimlarida ham ayollarning organizmiga oid qator xususiyatlar mavjud. Bular jismoniy yuklamalardan so'ng uzoq davom etadigan tiklash jarayoni hamda mashg'ulotlar bajarishni to'xtatishi mashqlarga chidamliligining tez yo'qotishi bilan ifodalanadi.

Mustaqil mashg'ulotlarning tashkili, mazmuni va o'tkazish usullarida ayollar organizmining xususiyatlariga qat'iy rioya qilish kerak. Qattiq tebranish, darhol kuchlanish va tirishishlardan masalan, sakrash va malollikli topshiriqlardan saqlanish tavsiya etiladi. O'tirib, yotib oyoqlarni ko'tarish, burish, aylantirish, oyoq va to'sni "qayin" holatiga ko'tarish, tizzani turli bukilish mashg'ulotlari foydali. Erkaklarning mashg'uloridan ko'ra, kuch va tez harakatlarga oid

mashg'ulotlarni bajarayotganda mashq yuklamani asta-sekin ko'paytirish, optimal chegaraga ravon ravishda keltirish kerak.

Qiz va ayollarning qon aylanish va nafas apparatlarining funksional imkoniyatlari yigit va erkaklarga nisbatan past, shuning uchun qiz va ayollar uchun chidamlilik yuklama hajmi kamroq bo'lishi va uzunroq vaqt mobaynida ko'paytirishi kerak. Sport va jismoniy mashq bilan shug'ullanayotganda ayollar mustaqil nazoratni alohida e'tibor bilan amalga oshirishlari kerak.

Mustaqil mashg'ulotlarning mazmun va shakllari

Mustaqil mashg'ulotlarning 3 turi mavjud: ertalabki gigiyena gimnastikasi, o'qish kuni davomidagi mashqlar, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari (haftada 2-3 marotabadan kam bo'lmasligi kerak).

Ertalabki gigiyena gimnastikaning sog'lomlashtirish ahamiyatini hisobga olgan holda talabalarning jismoniy tayyorgarlikka qaramasdan kun tartiblariga doimiy qilib uni kiritish lozim.

Ertalabki gigiyena gimnastikasi

Ertalabki gigiyena gimnastikasi - har bir talabaga eng qo'lay, hammabop doimiy mashg'ulotning vositasi. U kam vaqt sarflaydi (7-15 daqiqa) va qator maqsadlarini birdan hal qiladi: asab tizimini tetiklashtiradi, aniq jismoniy xususiyatlarini rivojlantiradi, ayniqsa, rivojlantirish uchun doimo vaqt yetmayotgan bir nechta xususiyatlarni (qorin mushaklarining kuch va qayishqoqlik). Hamda "ishga kiruvchanlik" davrini kamaytiradi - organizmni ish holatiga keltirishni tezlashtiradi, gavdaning barcha mushaklarida limfalarga qon oqishni oshiradi va nafas olishni jadallashtiradi, bu o'z navbatida, modda almashinuvini faollashtiradi.

Ertalabki gigiyena gimnastikasi bilan doimiy shug'ullanish kasalliklardan saqlaydi, gavdani to'g'ri tutushni shakllantiradi.

Ertalabki gigiyena gimnastika mashg'ulotlari quyidagi mashqlarni qamrab olishi zarur:

1. Yelka va tos suyagi bilan son suyagini tutashtirgan bo'g'inlarni cho'zish;
2. Gavdani aylantirib harakat qilish;
3. Qo'l uchun zo'raki mashqlar;
4. Cho'nqayib o'tirishlar.

Agar o'quv darslari kunning ikkinchi yarmida boshlanadigan bo'lsa, badantarbiyaga ertalabki yugurishni qo'shish kerak.

Ertalabki badantarbiyaning samaradorligi uni o'tkazishda gigiyenik qoidalarga rioya qilishiga, maxsus mashqlarni tanlashiga, ularni dozalashiga, yuklashiga va jadalligiga asoslanadi.

Gigiyenik intilish - individual gimnastikaning faqat ayrim vazifasidir. U umumiy sog'lomlashtirish mazmuniga ham ega. Har kuni va muntazam ravishda bajariladigan eng sodd mashqlar kompleksi asabi, yurak-tomir va nafas tizimlarini mustahkamlaydi, organizmning shamolash kasalliklariga va boshqa salbiy holatlariga qarshi bardoshlilikini oshiradi.

Ertalabki gimnastika ruhiy holatga ijobiy ta'sir etadi.

Kunni gimnastikadan boshlash odatni tartib-intizomga soladi, bir vaqtda turish va yotishga odatlantiradi. Buning natijasida ish kuni to'g'ri rejalashtiriladi.

Ertalabki badantarbiyaning tashkiliy va tarbiyaviy ma'nosi shulardan iborat. Ertalabki gimnastikani doimiy ravishda bajaradiganlar biroz vaqt o'tgandan so'ng mushaklarning kuchayganini, gavda va bo'g'imlarning harakatchanligi yaxshilanishini albatta sezadilar. Asta-sekin kishi mushaklarning kuchlanish va bo'shashishlarni navbatlash hamda ko'rinmas kuchlanish bilan harakatlarni bajarish qobiliyatlariga ega bo'ladi.

Zamonaviy sharoitlarda ertalabki gimnastika - talaba yoshlarning sog'ligini yaxshilash uchun katta imkoniyatlarni yaratish, ishlash va dam olishning ilmiy tashkil qilishning elementidir.

Ertalabki gimnastika mashqlar kompleksini tuzishda barcha guruh mushaklar uchun mashqlarni tanlash ma'qul. Mashqlar almashuvining bir nechta variantlari tavsiya etiladi.

Birinchi variantda: qo'llar uchun tortilish kabi mashqlar, keyin oyoqlar uchun (orqaga, chap, o'ng tomonga surish, tepaga ko'tarish va h.k.), gavda uchun (burilish, engashish) taklif etiladi. Undan keyin shu kuchlanish bilan mashqlarning ikkinchi qatori boshlanadi, faqat oshirilgan jadallik bilan. Xohish va imkoniyatlarga ko'ra mashqlarning takrorlanishi o'zgarishi mumkin. Umuman mashqlar kompleksi 8-12 daqiqa mobaynida bajaradigan 8-12ta mashqlardan iborat.

Ikkinchi variantida: birdan tananing bir qismi uchun qator teng ta'sir etuvchi mashqlar bajariladi, masalan: bitta mashq-kuch uchun,

boshqa mashq-egiluvchanlik uchun, undan keyin bir nechta mashqlar tananing boshqa qismldri uchun.

Uchinchi variant: aralashtirilgan - tananing bir qismi uchun bo'lgan mashqlar soni va ularning ketma-ketligi o'zgartiriladi.

Mashqlarni o'ylash va ketma-ketligini tanlashga vaqt sarflamaslik uchun yuqorida keltirilgan variantlarning hammasini bir qancha vaqt mobaynida mashqlar kompleksining bir turini bajarish ma'qul. Bir oz muddat o'tgandan so'ng butun kompleksni o'zgartirish kerak emas, unda faqat bir nechta mashqlarni o'zgartirish ma'qul.

Har xil yoki bir xil mashqlarni yo'naltirilganligi mashqlarning bajarish usuli va turiga bog'liq. Kuchni rivojlanish uchun odatda sekin harakatlar qo'llaniladi. Bo'g'imlarning harakatchanligi va tananing egiluvchanligini oshiradigan kuchli, siltashli va to'la amplituda selpinishli mashqlar asosan, pay va chandirlarni cho'zilishi uchun qo'llaniladi. Qizlar uchun ertalabki gimnastika kompleksi qorin mushaklarini mustahkamlaydigan, kuch va egiluvchanlikni rivojlantiradigan mashqlardan iborat bo'lishi kerak. Bajarishda juda qattiq harakatlarni talab etadigan mashqlarni qo'shmaslik tavsiya etiladi.

Ertalabki gimnastika kompleksini tayyorlayotganda mashqlarning shakli, tuzilishi va ta'siri bo'yicha har xil bo'lishi hamda shug'ullanayotganlarning yoshi, jinsi va tayyorgarligiga to'g'ri kelishini bilish zarur.

Asosiy e'tibor dinamik mashg'ulotlarga qaratilgan bo'lishi kerak. Katta amplitudani saqlab, ularni ortiqcha kuchlanishsiz bajarish kerak.

Kuchantirish bilan nafasni to'xtashiga oid bo'lgan statik va kuchli mashqlarni mashg'ulotlar kompleksiga qo'shish nomuvofiq.

Ertalabki gimnastika mashg'ulotlarining boshida mashq bajarayotganda to'g'ri nafas olishni o'rgatish lozim. Ko'krak qafasini kengaytirish, ko'krak ichini oshirish bilan bog'liq bo'lgan harakatlar nafas olishni osonlashtiradi. Nafas chiqarish aksincha, ko'krak qafasini torayishiga oid mashqlarida oson bo'ladi. Agar mashqlarning kompleksini tayyorlayotganda nafas olish va nafas chiqarishni qachon qilinishini aniqlash qiyin bo'lsa, shunday qoidadan foydalanish mumkin: nafas olish boshlang'ich holatda, nafas chiqarish esa eng katta kuchlanish paytida.

Mashg'ulotning eng boshida kompleksga ko'p mashqlarni qo'shish kerak emas. 7-9 ta yaxshi tanlangan harakatlar tanani ish

holatiga tayyorlash, kerakli emotsional kayfiyatni yaratish imkonlarini beradi.

Mushaklarning bir guruhi ishlayotgan paytida mushaklarning boshqa guruhlari dam olish muhim. Demak, mashg'ulot kompleksi bir turdagi mashqlardan iborat bo'lmasa ma'qulroq. Mashg'ulotlarni imkoniyat doirasida ko'proq mushak guruhlari jalb etishdan boshlash yaxshiroq. Boshlang'ich holatni, mashqlarni bajarish tezligini to'g'ri tanlash - ertalabki gimnastikani yuqori samaradorligining garovi.

Mashqlarning taqsimlanishi, dozalashi, tezligi mashg'ulotning boshida yuklamaning asta-sekin oshirishini, mashg'ulotning oxirida esa asta-sekin kamayishini ta'minlashlari zarur. Eng qizg'in mashqlar odatda, gimnastikaning o'rtasida bajariladi, ulardan keyin bir-ikkita sekinlashgan harakatlarni bajarish, nafas olishni tiklash zarur. Shuni unutmaslik kerak-ki, ertalabki gimnastika mashqlar kompleksi bilan shug'ullanayotganda faqat xohish va qizg'inlik bilan bajarilayotgan harakatlar samaradorli. Issiqlik xushbo'y to'liq bilan tana bo'yicha tarqatilishi, yengil ter va yaxshi kayfiyat mashg'ulotning to'g'ri tashkil etilgani va istagan maqsadga erishganini ko'rsatadi. Holahvolga ko'ra, yuklamaning katta-kichikligini boshqarish lozim. Eng osoni - bu mashqlar soni, ularni bajarish vaqtini oshirish yoki kamaytirish. To'liq dam olish pauzalari nafas olishni tiklash uchun yetarli bo'lishini unutmaslik kerak, ularni mo'tadil yurish yoki nafas mashqlar bilan to'ldirish kerak.

Yuklama miqdorini aniqlashda faqat ob'yektiv tuyg'ularga asosanib bo'lmaydi. Organizmga qo'yilgan talablarning pas yoki ortiq bo'lganini tekshirish uchun ikki-uch oyda bir marta shifokor bilan maslahatlashish kerak.

Ko'pincha mashg'ulotlar bilan shug'ullangandan so'ng keyingi kunda mushaklarning og'rig'i sezilishi namoyon bo'ladi. Xulosa chiqarishga shoshmaslik va xavotir olmaslik kerak. Mashg'ulotlarga yetarli darajada tayyor bo'lmagan mushaklarning yangi harakatlarga tabiiy ta'sirlanishi. Bir nechta mashg'ulotlardan so'ng yuklamalarga mushaklar moslashadi va og'riqlarning sezilishi yo'qoladi.

Ertalabki gimnastika majmuasining namunasi (qizlar uchun)

T/r	Mashg'ulotlarning mazmuni	Dozalash	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar
1	Qo'llarni aylanma harakatlanish bilan joyida yurish	1 daqiqa	
2	D.H. qo'llar zanjirsimon holatda 1-qo'llar zanjirsimon holatda, qo'llar tepada, oyoq uchlarida ko'tarilish. 2-D.H.	4-6 marta	Tekis nafas olish va chiqarish
3	D.H. qo'llar zanjirsimon holatda 1-qo'llar bosh orqasida, oyoq uchlari bilan yon tarafda turish 2-D.H.	4-6 marta	Tekis nafas olish va chiqarish
4	D.H. qo'llar oldinga 1-o'tirib turish 2-D.H.	6-8 marta	Nafas olish va chiqarish
5	D.H. qo'llar belda 1-4-turgan joyida sakrash	6-8 marta	To'g'ri sakrash
6	D.H. qo'llar yon tarafda 1-gavdani chapga burish 2-D.H. 3-gavdani o'ngga burish 4-D.H.	4-6 marta	To'g'ri burish
7	D.H. oyoqlar elka kengligida qo'llar yonda 1-qo'llarni tepaga ko'tarish 2-qo'llar belda oldinga egilish 3-qo'llarni tepaga ko'tarish 4-D.H.	6-8 marta	To'g'ri egilish
8	D.H. oyoqlar elka kengligida qo'llar ko'krak oldida 1- chap qo'l yon tarafga cho'zish 2-D.H. 3-o'ng qo'l yon tarafga cho'zish 4-D.H.	8-10 marta	Nafas olish va chiqarish
9	Joyida yurish	30-40 soniya	

Ishlab chiqarish gimnastikasi

Odamning kundalik hayot rejimida mehnat muhim o'rin egallaydi. Jismoniy tarbiya mehnatni ilmiy tashkillashtirishning organik qismidir. O'tkazilayotgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'quv kuni yoki ishlash davomida to'g'ri qo'llanilgan jismoniy mashqlar talaba va ishchilarning kasallanishni pasaytiradi, shikastlanishlarni kamaytiradi, ishning unumdorligini oshiradi.

Jismoniy mehnat bilan bog'liq bo'lmagan kasblarni kasbiy faoliyatining organizmga ta'sir etadigan xususiyatiga qarab guruhlariga ajratish mumkin.

Birinchi guruh vakillari konveyer tizimida ishlashi hamda mayda operaciya bajarishi bilan bog'lik. Bu kasblar bir xildagi poza, ishchining kam harakatligi va ishning monotonligi bilan farq etadi. Bularga sortirovkachi, shtamplovchi, tikuvchi va boshqalar kiradi.

Ikkinchi guruhga turli mehnat harakatlar va o'rta jismoniy kuchlanishlarga oid kasblar kiradi. Ularga to'quvchi, dastgohlarni sozlovchi, frezerchi va boshqalar kiradi.

Uchinchi guruhga katta asabiy-emotsional qizg'inlikni talab etadigan aqliy mehnat bilan bog'liq bo'lgan kasblar kiradi. Ularga muhandis, operator, ilmiy ishchi va boshqalar kiradi.

Ish smenani boshlayotgan odamga darhol kerakli tezlikda ishlash, sifatli mahsulotni tayyorlash va yuqori unumdorlikka erishish juda qiyin. Uni ishga kirishish va kerakli mehnat ko'rsatkichlariga erishish uchun bir oz vaqt o'tadi. Ish boshlashdan oldin bevosita bajarayotgan mashqlar kompleksi organizmning tizim va organlarining faoliyatini kuchaytiradi, kelgusi ishga kirishishni tezlashtirishga yordam beradi, shu sababdan ishga kirishish vaqtini jiddiy kamaytiradi va odamni xuddi mehnat jarayoniga olib kiradi. Bunday shug'ullanish shakli kirish gimnastika deb nom olgan. Kompleksga quyida keltirilgan ketma-ketlikda bajarilayotgan 6-8 mashqlar kiritiladi: yurish, o'zini ko'tarish mashqlari, tana va yelka, oyoqlar uchun umumiy ta'sir etish, maxsus (amplituda, tezlik, xususiyat bo'yicha ishga oid qimirlashlarga o'xshagan harakatlar) mashqlar.

Hamma mehnat jarayonida foydalanayotgan mashqlar komplekslarini ish joyi yoki unga yaqin joylarda, ish yoki doimiy kiyimda bajaradilar. Shuning uchun "o'tirgan yoki polda yotgan" boshlang'ich holatlardan boshlanayotgan mashqlari bajarilmaydi.

Odamning ish yoki o'qish faoliyati davomida charchash to'planadi, buning natijasida ish qobiliyati pasayadi. Agar shu paytda jismoniy mashqlarni bajarishga o'tilsa, charchash kamayadi va mehnat unumdorligi boshlang'ich darajasiga ko'tariladi (passiv dam olish unumdorlikni kam tiklaydi). Odatda, charchash nishonalari ish kuni boshlagandan so'ng 2,5-3 soatdan keyin va ish kuni tugashidan 1,5-2 soat oldin namoyon bo'ladi. Ushbu davr 5-6 daqiqali jismoniy pauza bilan shug'ullanish uchun eng ma'qul. Kompleksni ishlab chiqarish faoliyatining o'ziga xos xususiyatiga ko'ra tuziladi va 6-7 ta mashqlardan iborat bo'ladi.

Barcha guruh kasblarni jismoniy pauzalarining namunali sxemalari bir xil. Mashqlar bunday ketma-ketlikda bajariladi: o'zini ko'tarish, elka, tana uchun mashqlar, tiz bo'kib o'tirishlar, yugurish yoki sakrashlar, yurishga o'tib ketadigan qo'l va oyoqlarni aylanma harakatlanishlar, zaiflik, koordinatsiya uchun mashqlar.

Mashg'ulotlarga qo'yiladigan umumiy talablar

Ishlab chiqarish gimnastikaning vazifalarini o'ziga xos xususiyatlariga, shug'ullanayotganlarning kontingentiga, ishlab chiqarishda mashg'ulotlarni o'tkazish imkoniyatlariga ko'ra foydalanadigan mashqlarga maxsus talablar quyiladi:

1. Mashqlar o'rganish uchun oson bo'lishi kerak.

Ishlab chiqarish gimnastikani o'tkazilayotganda mashqlarni o'rganishda uzoq to'xtalib o'tish imkoni yo'q. Mashqlarning egallashiga ortiqcha vaqt sarflamaslik kerak. Ushbu mashg'ulotlarni maksimal zichlashtiradi va bunday mashqlarni bajarayotganda gimnastikaning ijobiy ta'sirini pasaytiradigan qo'pol xatoliklar kam bo'ladi.

2. Mashqlar jo'shqin bo'lishi kerak.

Mushaklarning rivoji uchun jo'shqin mashqlar eng yaxshi vosita. Statik mashqlarga ko'ra, ular yuqori darajada yurak va o'pka faoliyatini kuchaytiradi, ruhiy jarayonlarini faollashtiradi.

3. Mashqlar kombinatsiyalangan bo'lishi kerak.

Ishlab chiqarish gimnastika mashg'ulotlarida kombinatsiyalangan mashqlarni qo'llash ma'qul, ya'ni shunday badanning bir necha qismini barobar harakatga keltiradigan mashqlar. Ko'proq mushak guruhlarini harakatga solganligi sababli kombinatsiyalangan mashqlar shug'ullanayotganlarning organizmiga katta ta'sir etadi.

4. Mashqlarni osonlik bilan dozalash kerak.

Ko'p holatlarda ishlab chiqarish gimnastikaning samaradorligi mashg'ulot davomida mashqlarning to'g'ri yuklanishiga bog'liq. Shunday qilib, shug'ullanayotganlarning kontingentiga qarab mashqlarni osonlik bilan dozalash mumkinligi bo'lishi kerak.

Aqliy mehnat ishchilari uchun ishlab chiqarish gimnastikaning namunaviy mashqlar kompleksi

T/r	Mashg'ulotlarning mazmuni	Dozirovka	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar
1	D.H. – qo'llarni qasr etib 1 – qo'llarni tepaga ko'tarib, cho'zilish 2 – boshlang'ich holatiga qaytish	4-6 marta	1 – nafas olish 2 – nafas chiqarish
2	D.H. – qo'llarni qasr etib 1 – oyoqni bir tomonga uchiga, qo'llarni boshga qo'yish 2 – boshlang'ich holatiga qaytish	6-8 marta	tekis nafas
3	D.H. – qo'llarni oldinga qo'yib 1 – tizza bukib o'tirish 2 – B.H.	6-8 marta	tizza bukib o'tirganda, orqani to'g'ri tutish kerak
4	D.H. – qo'llarni belga qo'yib Joyida sakrash	8-10 marta	oyoqlarning uchida sakrash
5	D.H. – qo'llarni tomonlama qo'yib 1 – tanani chap tomonga burilish 2 – D.H. 3-4 – tanani o'ng tomonga burilish 2 – B.H. 3-4 – tanani o'ng tomonga burilish	6-8 marta	tekis nafas
6	D.H. – qo'llarni tomonlama qo'yib, oyoqlarning uchlarini ikki yoqqa qilib 1 – qo'llarni tepaga ko'tarish 2 – qo'llarni belga qo'yib,	8-10 marta	qo'llarni ko'tarayotganda, orqaga egilish

	oldinga egilish 3 – qo'llarni tepaga ko'tarish 4 – D.H.		
7	D.H. – qo'llarni ko'krak oldinga qo'yib, oyoqlarning uchlarini ikki yoqqa qilib 1 – chap qo'lni tomonga burish 2 – D.H. 3-4 – xuddi shu o'ng tomonga	8-10 marta	1 – nafas olish, 2 – nafas chiqarish

Tezlashtirilgan yurish

Bu eng tabiiy jismoniy mashq. Yurish chidamlilikni samarali rivojlantiradi, mushak, bo'g'im va paylarga umumiy mustahkamlaydigan ta'sir qiladi. Organizmning organ va tizimlariga, ayniqsa, yurak-tomir, nafas va modda almashinuvi tizimlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Agar kishi ilgari hech qachon jismoniy mashqlar bilan shug'ullanmagan yoki sog'lig'ida birona kamchilik bo'lsa, doimiy mashg'ulotlarni yurishdan boshlash maqbul. Boshida odatdagi, sayrdagi yurish bo'lish kerak. Uning uzunligini 7 kmga yoki davom ettirishni 60-70 daqiqaga yetkazish lozim. Undan keyin tezlashtirilgan (sayrdagi yurishdan ozgina tezroq) yurishga o'tish kerak. Mashg'ulotlarning birinchi haftasida 800-850 metr masofani yengish ma'qul. Ikkinchi haftaning davomida 1,2-1,3 km, uchinchi haftaning davomida – 1,5-1,6 km va shunday qilib davom etish kerak.

Harakat davomlilikini nazorat qilish uchun 7 daqiqadan boshlash va har hafta 3-4 daqiqadan oshirish tavsiya etiladi.

15 haftaga kelib tezlashtirilgan yurishning davomlilikigi bir soatga yetadi va undan keyin bir xil saqlanadi. Tezlikning regulyatori bo'lib erkin, tarang nafas olish yoki suhbat bo'lishi mumkin. Kishi (mashqlarning haftadagi soniga ko'ra) kerakli masofaga osonlik bilan yetadigan bo'lsa, yugurishga o'tish mumkin.

Tezlashtirilgan yurishning o'ziga xos xususiyati yetgan kilometrajini pasaytirmaslikdan iborat. Masalan, agar kishi 3 km o'tish mumkin, demak birinchi haftada u 400 m yugurish va 2 km 600 m yurish kerak. Ikkinchi haftada bu o'zaro nisbati 600 m va 2 km 400 m, uchinchi haftada-800 m va 2km 200 m va h.q. bo'ladi. Vaqt bo'yicha harakat davomlilikini nazorat qilish optimal variantida yugurish davomlilikini quyida keltirilgan jadvalga qarab oshirish mumkin:

<i>Haftalar</i>	<i>Masofaning uzunligi (m)</i>
4	1000
5	1300
6	1600
7	2000
8	2300
9	2600
10	3000
11	3300
12	3600
13	400
14	4500
15	5000
16	5500
17	6000
18	6500

Tezlashtirilgan yurishdagi maxsus mashqlarni uzoq davomli yugurishdagi alohida mashg'ulotlar bilan birga qo'shib olib borish juda qiyin va nomuvofiqdir. Davomli yugurishni boshlash va tugatishdan oldin tezlashtirilgan yurishning kerakli kundalik kilometrajining ayrim bo'laklarini o'qishga ketayotganda yoki o'qishdan kelayotganda (1-2 ostanovkani o'tib), hamda boshqa turli imkoniyatlaridan foydalanib to'plash mumkin. Albatta, asta-sekin yurish davomliligi va tezligini oshirish lozim. Mashg'ulot uchun yugurishni optimal tezligi tanlanadi. U mushaklarning qisqarish chastotasi (MQCh) bilan 180 dan yoshini ayirib formula bo'yicha aniqlanadi.

Ammo bunday tezlikka ham ehtiyotlik bilan yondashish kerak, chunki funksional va mushak tizimlari yetarli darajada tayyor bo'lmagan bo'lishi mumkin.

Tomirning maksimal urishini yugurish testi yordamida aniqlash mumkin: yugurishdan darrov daqiqada 170-180 urishlar, 5 daqiqadan so'ng 100-110 urishlar. Yuklamaning jadalligi (YuJ) quyidagicha aniqlanadi: $YuJ = \text{tinch holatidagi MQCh} + \text{maksimal MQChning } 50\%$.

Lo'killab yugurishdan so'ng nafasni rostlash, boshida 5-10 daqiqa tez, keyin sekinroq yurib turish kerak. Darhol to'xtaganda bosh aylanish, ko'ngil aynish va yurakning notekis urishi paydo bo'lishi mumkin.

Doimiy shug'ullanayotganda, asta-sekin tinch holatdagi tomir urishi sekinlashadi, bu esa jismoniy tayyorgarligining yaxshilanishini belgilaydi.

Unutmaslik kerak, asabiy yoki jismoniy qattiq charchashdan so'ng shug'ullanish ma'n etiladi, ayniqsa, juda qattiq charchash holatda. Ammo tananing jismoniy tayyorgarligi yaxshi bo'lsa, yugurish aqliy qaytadan ortishlarni juda yaxshi pasaytiradi, achinarli kichik g'azablanishlardan qoldiradi.

Sog'lomlashtirishga qaratilgan yugurish

Yugurish - bu jismoniy holatini rivojlantirish va saqlashning eng yengil vositasidir. U mushaklarning katta guruhini ishga soladi, qonaylanish, nafas olish, asabiy tizimlariga va modda almashinuviga ijobiy ta'sir etadi. Mutaxassislarning diqqati qaratilgan ancha ahamiyatli fakt - bu aqliy, ijodiy faoliyatini qo'zg'atadigan doimiy mashg'ulotlar.

Yurak-tomir tizimini o'rgatish uchun yugurishning optimal tezligini tanlash zarur. U mushaklarning qisqarish chastotasi (MQCh) bilan 180 dan yoshini ayirib formula bo'yicha aniqlanadi. Ammo bunday tezlikka ehtiyotlik bilan yondashish kerak, chunki yurak-tomir tizimi va organizm umuman yetarli darajada tayyor bo'lmagan bo'lishi mumkin.

Yugurish paytida tomir urish chastotasi boshlang'ich chastotadan ikki barobar yuqori bo'lishi mumkin, agar MQChning bu qiymati oshirib yuborgan deb o'xshasa, bundan pastrog'i bilan yugurish mumkin, lekin yugurish vaqtini oshirish kerak bo'ladi.

Sog'lomlashtirilgan yugurishning uslubiy asoslari deb uchta asosiy tamoyillarni hisoblash mumkin: asta-sekinlik, muntazamlik va individuallik.

Organizmning funksional o'zgartirishiga, ko'nikishiga imkoniyat va vaqt berish uchun yuklamalarni asta-sekin oshirish zarur. Yuklamani oshirish darajasi organizmning tayyorgarlik darajasi va imkoniyatlariga mos bo'lishi muhim.

Yugurish yuklamani kundan-kunga muntazam qayta-qayta takrorlanishi organizmning organ va tizimlarida ijobiy mustahkam o'zgartirishlarni ta'minlaydi.

Individuallik hol-ahvol va odamning boshqa xususiyatlariga ko'ra taklif etadigan yuklamaning organizmga yengil bo'lganligi hisoblanadi. Yugurish oson va kuchlanishsiz bo'lishi zarur. Tezlik erkin va tabiiy bo'lishi kerak. O'zingiz uchun sizga munosib optimal tezlikni tanlash lozim. Masofa emas, tezlikni saqlash og'irligini unutmashlik muhim.

Oyoq kiyimining ahamiyati katta. Mutaxassislarining fikrlari bo'yicha yugurish uchun yaxshi oyoq kiyimi quyidagi talablarga javob berish kerak: oyoq yuzi qoplamaga urilishlarini yumshatish, harakatlarga to'siq bo'lmasligi va mustahkam bo'lishi kerak. Ustki kiyim ham muhim. Ustki kiyim yozda paxtadan va qishda jundan bo'lishi afzalroq.

Endigina boshlaganlar boshida tez yurishni qo'llash, keyin yurish va yugurishlarning qisqa bo'laklarni navbatlash mumkin, shuning bilan birga masofani asta-sekin oshirish kerak.

Boshlang'ich davrida eng asosiy 5 daqiqa mobaynida bir tezlikda yugurishni ko'tara olish. Yugurish mashqlarining qanchalik samaradorligini baholash uchun funksional holatining o'zgartirishlarini vaqti-vaqti bilan tekshirish kerak. Bunday nazoratning oson va ishonchli vositasi Kuper testi bo'lishi mumkin. Test mazmuni imkoniyat boricha uzunroq masofaga 12 daqiqa mobaynida yugurishdan iborat. Jadval bo'yicha yosh va o'tgan masofaga muvofiq jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash mumkin.

12 daqiqalik Kuper testi

Tayyorgarlik darajasi	30 yoshgacha	
	Yigit	Qizlar
Juda yomon	1,6 km dan kam	1,5 km dan kam
Yomon	1,6 km – 1,9 km	1,5 km – 1,84 km
Qoniqarli	2,0 km – 2,4 km	1,85 km – 2,15 km
Yaxshi	2,5 km – 2,7 km	2,16 km – 2,64 km
A'lo	2,8 km va undan ko'p	2,65 km va undan ko'p

Aniq sog'lomlashtirish natijalariga ega bo'lish uchun haftada uch marotaba kamida 30-35 daqiqadan shug'ullanish zarur.

Boshlanishda sekinlashgan tezlikda shug'ullanish kerak, keyinchalik tezlikni oshirish mumkin. Masofaning birinchi yarimini maksimal mumkin bo'lgan tezlikda o'tish hojati yo'q, natijada mushaklarda og'riq paydo bo'lishi mumkin. Agar siz tezlikni oshirish imkonini sezadigan bo'lsangiz, masofaning oxirgi metrilariga qoldiring. 5 daqiqa sekinlashgan yugurish mobaynida nafas rostlanadi.

Yugurish usulini kuzatish muhim. Yugurganda oyoq yuzi butunlay ishtirok etish kerak – boshida oyoq kafti, undan keyin barmoqlarga ravon o'tilishi kerak. Harakatlar tejamli bo'lishi zarur. Yugurishdan so'ng darhol to'xtash mumkin emas, chunki qonning ko'ktomirdan yurakka qaytarishi keskin kamayadi. Behush bo'lib qolish va to'satdan o'lish ham mumkin.

Shuning uchun yugurishdan so'ng biroz yurib turish ma'qul, undan keyin yotish mumkin. Faqat turish va o'tirish mumkin emas.

Ritmik gimnastika

Ritmik gimnastika - musiqaga muvofiq tezlikda, to'xtamasdan bajarayotgan, qiyin bo'lmagan, umumiy rivojlantiradigan mashqlarning kompleksi. Komplekslar ichiga mushaklarning barcha asosiy guruhleri va tananing hamma qismlari uchun mo'ljallangan mashqlar kiradi: siltashli va aylanma qo'l va oyoq harakatlari; badan va bosh egilish va burilishlari; tizza bukib o'tirish va hamla qilishlar; ushbu mashqlarning oson kombinatsiyalari, hamda tayanch, tizza bukilgan, yotgan holatlardagi mashqlar. Ushbu mashg'ulotlarda ikki va bir oyoqda sakrash, joyida yugurish va hamma tomonlarga yurish mashqlari, raqs elementlari bir-biriga qo'shilgan bo'lib bajariladi. Bu mashg'ulotlarning tezlik va 10-15 daqiqadan 45-60 daqiqagacha bo'lgan davomlilikiga tufayli faqat tayanch-harakat apparatiga emas, yurak-tomir va nafas tizimlariga ham katta ta'sir etadi. Qo'yilgan vazifalarga qarab ritmik gimnastika, jismoniy to'xtam, sport razminka yoki maxsus mashqlarining kompleksi tuziladi. Har kishi oddiy gimnastika mashqlarining to'plamiga ega bo'lsa, ushbu kompleksni o'ziga alohida tuzishi mumkin. Eng katta ta'sirni ritmik gimnastikaning turli shaklda kundalik shug'ullanishlari beradi. Haftada 2-3 marotabadan kam bajarilayotgan mashg'ulotlari foydali emas.

*Tezlik va kuch xislatlarini rivojlantirish uchun mashqlar
kompleksi:*

1. D.H. – tikka turib, qo'llarni tepaga ko'tarib: bir qadam oldiga, yarim tizza bukish, qo'llarni bukib tomonlarga burilish. Dastlabki holatga qaytish. Xuddi shuni o'ng oyoq bilan bajarish. Orqa va oyoqlardagi kuchlanish sezilish kerak. (4-8 marta)

2. D.H. – o'ng tomonga yonboshlab yotish, o'ng qo'lni tepaga ko'tarish, chap qo'lni tirab bukish: oyoq va badanni yerdan ko'tarish. Dastlabki holatga qaytish. Xuddi shuni boshqa tomonga yonboshlab bajarish. O'rta tezlikda bajarish. (8-16 marta)

3. D.H. – orqa bilan yotib, oyoqlarni qovushtirib, qo'llarni qovushtirib tepaga ko'tarish: oyoqlarni tepaga ko'tarish. Dastlabki holatiga qaytish.

4. D.H. – orqa bilan yotib, oyoqlarni tepaga ko'tarib, qo'llar bosh orqasiga: 1 – tos ko'tarish, oyoqlarni shiftga qarab cho'zish, 2 – dastlabki holatiga qaytish. O'rta tezlikda bajarish. (4-8 marta)

5. D.H. – tirab yotib: qo'llarni bukish va rostlash. O'rta tezlikda bajarish. (4-8 marta)

6. D.H. – yarim tiz bukib egilib, gantellar pastda: 1 – orqani rostlash, qo'llarni bukib, tirkaslarni orqaga burish. 2 – dastlabki holatiga qaytish. Mashqni bajarayotganda yelkani ko'tarmaslik kerak. (8-16 marta)

Atletik gimnastika

Atletik gimnastika - bu har tomonlama jismoniy tayyorgarlik bilan bog'langan bo'lib, kuch-quvvatni rivojlantiradigan jismoniy mashqlarning tizimi. Atletik gimnastika mashg'ulotlari kuchni, chidamlilikni, epchillikni rivojlantirishga yordam beradi, monan qaddi-qomatni shakllantiradi.

Kuch rivoji quyidagi maxsus kuchli mashqlarni bajarishi bilan ta'minlanadi:

- gantel (og'irligi 5-12 kg) bilan qilinadigan mashqlar: engashish, burilish, tananing aylanma harakatlari, siltamasdan ko'tarish, tizza bukib o'tirish va h.k.;

- sport mashqlari uchun og'ir toshi bilan qilinadigan mashqlar: yelkaga, ko'krak tomonga bir va ikki qo'l bilan ko'tarish, bitta va ikkita toshni zarb bilan siltash va siltamasdan tik ko'tarish, tosh

ko'tarishda bir zo'r berish, toshni uzoq masofaga tashlash, toshlar bilan janglyorlik qilish;

- espander bilan qilinadigan mashqlar: qo'llarni tomonlarga rostlash, ekspander sopida turib qo'llarni tirsak bo'g'imidan bukish va yozish, ekspanderni yelkagacha cho'zish;

- temir kaltak (og'irligi 5-12 kg) bilan qilinadigan mashqlar: turib, o'tirib, ko'krak, boshning orqa tomonidan qo'lga turli tutib bir zo'r berish, siltamasdan tik ko'tarish, qo'llarni tirsak bo'g'imidan bukish va rostlash;

- shtanga bilan qilinadigan mashqlar (og'irligi alohida yondashib tanlanadi): shtangani o'tirib va o'tirmasdan ko'krak tomonga, ko'krak ko'tarish va h.k.

- trenajor va chig'irli qurilmalarda bajarilayotgan turli mashqlar, hamda mushaklarning izometrik va to'siq ishlash rejimida.

Gavda tutishni to'g'irlash uchun mashqlar

Gavda tutish buzilishi umurtqaning egilgan joylarining ko'payishi yoki kamayishida, yelka belining, tananing turishida, boshning tutishida ko'rinadi. Agar gavda tutish buzilishini o'z vaqtida to'g'rilanmasa, u mahqamlashadi va asta-sekin umurtqa suyagi qiyshayib qoladi.

Tekis, dumaloq va bukilgan orqa, qanot kabi kurak suyagi – bu eng ko'p uchraydigan gavgdani tutish buzilishlari. Buzilishlarning turli birikmalari bo'lishi mumkin, masalan, dumaloq va botiq orqa. Ko'krak qafasining buzilishlari ham ko'p, masalan, yelka belining assimetrik bo'lishi.

Buzilishlar ko'pincha mushaklarning bo'shlig'idan, gavgdaning noto'g'ri tutishdan paydo bo'ladi. Shunday qilib, orqaning dumaloq va botgan bo'lishining sabablari – yomon yorug'lik tufayli uzoq engashib o'tirishi, noqo'lay parta, uzoqni yaxshi ko'rolmaslik, bukchayb turib turish; osilib turgan va oldinga so'rilgan yelkalarining sababi – kurak suyagini aylantiradigan mushaklarning bo'shligi va cho'zilganligi. Yuqorida keltirilgan buzilishlarni maxsus mashqlar yordamida to'g'rilash mumkin.

Dumaloq va botiq orqaning mushaklari uchun mashqlar

1. Qo'llar ensaga qo'yib, egilish, qo'llarni oldin va tepaga qilib. (10-15 soniya).

2. Xuddi shuni rezina eshilgan bovliq (jgut) bilan bajarish (8-20 marta).
3. Poldan egilish. Badanni to'g'ri tutish kerak (10-20 marta).
4. Badanning aylanma harakatlarini malollik bilan qilish.
5. Oyoqlarni navbatlab tizza bukib o'tirish.
6. Rezina eshilgan bovliqdan (jgut) foydalanib qo'llarni ikki tomonga yozish (12-20 marta).
7. Qorinda yotib, badanni egish. Qo'llarni tana bo'ylab cho'zish yoki ensaga qo'yish (10-15 soniya).
8. Orqani to'g'ri tutib stulning suyanichig'iga suyanib o'tirish. Oyoqlarni bukib, tizzalarni ko'krakka siqib 15-30 soniya tutish.
9. Polga suyanib tizzada yurish.

Dumaloq va oldinga so'rilgan yelkalar uchun mashqlar

1. Skameykada yotib, shtanga, og'ir toshni tik kutarish (10-15 marta).
 2. Poldan egilish (15-20 marta).
 3. Qo'l panjalarni qamrab orqaga qo'yish, kuch bilan yelkalarni orqaga burib, 15-30 soniya tutish.
 4. Orqa va tirsak orasiga tayoqni qo'yib 50 soniyagacha tutish.
- Stol, parta, kulmanda uzoq o'tirganda har bir darsning tugashidan so'ng gavda tutishni rostdash uchun mashqlarni bajarish lozim.

O'z jismoniy rivojlanishini nazorat qilib borish

Kundalik hayotda jismoniy tarbiya faqat jismoniy mashqlarida taqalib qolmaydi. Bu to'g'risida zamonaviy tushunchalar juda keng.

Jismoniy tarbiya bilan zich bog'langan hamda kishining sog'lom hayoti va faoliyati uchun katta ahamiyatga ega bo'lgan muhim faktorlaridan biri – bu uning vazni.

Tananing normal vaznini aniq o'lchamini bo'ydan ayirib aniqlash mumkin: 155-165 sm bo'y uchun 100; 165-175 sm bo'y uchun 105; 175 sm baland bo'y uchun 110.

Gramm o'lchamdagi tana vaznining santimetr o'lchamdagi bo'y uzunligi bilan o'zaro munosabatiga teng bo'lgan to'lalik koeffitsientidan (K_T) foydalansa bo'ladi. Bu koeffitsient 1 sm bo'yga to'g'ri keladigan gramm miqdorini ko'rsatadi.

KISHI VAZNINING BAHOLASH KOEFFITSIYENTLARI

T/r	To'lalik koefitsiyentidan	Kishi vaznining bahosi
1	540dan ortiq	Semizlik
2	451-540	ortiq vazn
3	416-450	ortiqcha vazn
4	401-415	yaxshi to'lalik
5	400	eng soz to'lalik (erkaklar uchun)
6	390	eng soz to'lalik (ayollar uchun)
7	369-389	o'rta to'lalik
8	320-368	past to'lalik
9	300-310	jo'da past to'lalik
10	200-299	ozg'inlik

Jismoniy rivojlanish darajasini quyida keltirilgan jadval yordamida aniqlash mumkin.

Jismoniy tayyorgarlik darajasining bahosi (yigitlar uchun)

T/r	Sinov turi	a'lo	yaxshi	qoniq
1	100 metrga yugurish (sek.)	13,0	14,0	15,2
2	3000 metrli kross (daq., sek.)	12,00	12,50	14,00
3	Joydan uzunlikka sakrash (sm)	235	230	200
4	Poldan egilish (marta)	40	25-30	15-20
5	Tirab egilish (marta)	16	10	8
6	O'z o'zini kutarish (marta)	13	9-10	6-7
7	Bir oyoqda tiz bukib o'tirish (marta)	10	8	6
8	Badan egishlar (marta)	140	120	100
9	Rostlangan oyoqlarni ko'tarish (marta)	40	30	20
10	Engashishlar (qo'l barmoqlarini oyoq uchidan past qilib)	10	6	-

Ko'krak qafasini rivojlantirishni quyidagicha aniqlash mumkin: tinch holatdagi ko'krak qafasining aylanasi bo'yni yarimi bilan taqqoslash (Erimsan ko'rsatkichi).

Agar birinchi o'lcham yuqori bo'lsa-demak ko'krak qafasi normaga oid rivojlangan, agar past bo'lsa-demak ko'krak qafasi past rivojlangan. Pishiq jussa ko'rsatkichini ortiq vazn bo'lmasagina (to'lalik koefitsiyenti 415 dan yuqori bo'lmasa) qo'llanish mumkin.

Kilogramm o'lchamdagi vaznini santimetr o'lchamdagi ko'krak qafasining aylanasi qo'shib, natijada olingan yig'indisini santimetr o'lchamdagi bo'y uzunligidan ayirish kerak. Agar ayirmasi 10-15ga teng bo'lsa demak kishining jussasi pishiq, agar 16-20ga teng bo'lsa-jussasi yaxshi, 21-25ga teng bo'lsa-jussasi o'rta, 20-30ga teng bo'lsa – jussasi sust.

Eng oddiy nafas olishni nazorat qilish uslubi-Shtange probasi: nafas olib, chuqur nafas chiqarish, keyin yana nafas olish, nafas olmay turish. Sekundomer yoki sekund strelkasiga qarab nafas olmay turish vaqti qayd qilinadi. Mashq qilib o'rganib ketganlik darajasiga oid nafas olmay turish vaqti oshadi. Yaxshi tayyorgarlik ko'rgan sportchilar 60-120 soniyagacha nafas olmay turadi. Agar juda charchagan, juda ko'p mashq qilgan bo'lsa, nafas olmay turish imkoniyati keskin pasayadi.

N.Amosov sinashlari:

1. Uyqudan so'ng darhol ertalabki tomir urish kun davomidagi tomir urishining eng past. Mashq qilib o'rganib ketganlikni baholanishi: agar tomir urishi daqiqada 55 urishdan kam - a'lo, 70 urishdan kam-yaxshi, 70-80 urish - o'rtacha, 80 urishdan ko'p-yomon (ayollar uchun daqiqada 5 urishga ko'proq).

2. Zinapoya supachasida to'xtamay, normal tezlikda to'rtinchi qavatga chiqish, tomir urishini sanash. Agar 100dan kam bo'lsa-juda yaxshi, 120dan past bo'lsa-yaxshi, 140dan past bo'lsa-o'rtacha, 140dan yuqori bo'lsa-yomon.

E.YAnkevich sinashlari:

Tiz bukib o'tirishlari bilan sinash. Oyoqlarni birlashtirish, oyoq uchlarini ikki yoqqa qilish. 1 daqiqa mobaynida tomir urishni sanash. Sekin tezlikda (2 soniyada 1 tizza bukib utirish). Qo'llarni oldinga ko'tarib, 20 ta tiz bukib o'tirish. Tiz bukib o'tirishlaridan so'ng tomir urishini sanash. Yuklamadan so'ng tomir urishining 25%ga teng va undan kam oshib ketishi a'lo hisoblanadi, 25%dan – 50% gacha-yaxshi, 50%dan –75% gacha-qoniqarli, 75% dan yuqori-past. Tomir urishining ikki va undan ko'p baravar oshishi yurakning mashq qilishga juda past tayyor bo'lganini, uning katta ko'zg'aluvchanligini va kasalligini ko'rsatadi. Bunday holatlarda shifokor maslahatisiz mustaqil shug'ullanishni boshlash mumkin emas.

Mustaqil ta'lim nazorati uchun savollar

Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish uchun faqat xohish bo'lishi kam. Qaysi jismoniy mashqlar to'g'ri kelishini, sog'liq va jismoniy tayyorgarlikga muvofiqligini aniq tasavvur qilish va belgilab olish kerak.

Shug'ullanishdan oldin shifokor maslahatini olish kerak. Eng qulay mustaqil ta'lim nazorati uslubi - bu maxsus kundalik yozib borishdir. Mustaqil nazorat ko'rsatkichlarini shartli ravishda ikki guruhga bo'lish mumkin: sub'yektiv va ob'yektiv.

Sub'yektiv ko'rsatkichlarga hol-ahvol, uyqu, ishtaha, aqliy va jismoniy ish qobiliyati, ijobiy va salbiy his-tuyg'ular kiradi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullangandan so'ng hol-ahvol bardam, kayfiyat yaxshi bo'lishi kerak, shug'ullanayotgan kishi bosh og'rig'i va charchashni sezmasligi kerak.

Agar hol-ahvol noqulaylik (lanjlik, uyquchilik, g'azablanganlik, mushak og'riqlari, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish xohishining yo'qligi) bo'lsa mashg'ulotni to'xtatish lozim.

Muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanayotganda odatda uyqu yaxshi, ya'ni kishi uyquga tez ketadi va uyqudan so'ng bardam bo'ladi.

Agar mashg'ulotlardan so'ng uyquga ketish qiyin va notinch uyqu (va bu holat har mashg'ulotdan so'ng taqrorlanayotgan) bo'lsa, demak jismoniy yuklamalar jismoniy tayyorgarlikka to'g'ri kelmaydi.

O'rta jismoniy yuklamalardan so'ng ishtaha yaxshi bo'lishi kerak. Mashg'ulotlardan so'ng darhol ovqatlanish tavsiya etilmaydi, 30-60 daqiqa chidash ma'qul, agar chanqoqlik bo'lsa-bir stakan mineral suv, sharbat yoki choy ichish mumkin.

Hol-ahvolning og'irlashishi, ishtaha va uyqu yo'qolgan holatlarda jismoniy yuklamani pasaytirish zarur, agar bu holat o'tmasa-shifokorga murojat etish lozim.

Tartib buzilganini hamda ish qobiliyatiga va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishiga qanday ta'sir etishini kundalikda qayd etish kerak.

Ob'yektiv ko'rsatkichlarga yurak tomir urishining tezligini, arterial bosimini, nafas olishni, mushak kuchini, sport natijalarini va h.k. ko'zatis kiradi. Amaliy jihatdan sog'lom kishining tinch holatdagi tomir urishi ritmik, notekis urishlarsiz, o'rta kuchlanishli va to'liq bo'lishi kerak. Agar 10 soniyadagi urishlar soni xuddi shunday

davomiylikdagi urishlar sonidan bir urishga farq bo'lsa, tomir urishi ritmik hisoblanadi. 10 soniya davomida yurak tomir urishlar soni o'zgarishlari (masalan, birinchi 10 soniyada-12 ta, ikkinchi 10 soniyada-10 ta, uchinchi 10 soniyada-8 ta) bo'lsa, bu aritmiyani ko'rsatadi. Tomir urishini bilak arteriyasida (bilak suyagida), chakka arteriyasida (bilak suyagida), uyqu arteriyasida, yurak urish atrofida (chap emchak uchining pastrog'ida) soniyamer yoki soniya strelkali soat yordamida hisoblash mumkin.

Har qanday (oz ham) jismoniy yuklama tomir urishini oshiradi. Tomir urish chastotasi jismoniy yuklama miqdori bilan bevosita bog'liq bo'lgani aniqlangan.

Bir xil tomir urish chastotada erkaklarning ayollarga nisbatan, hamda jismoniy jihatdan yaxshi tayyorlangan kishilarning kam harakat kishilarga nisbatan kislorod iste'mol qilishi yuqoriroq.

Yuklamaning ko'payishi bilan yurak urishlari ham oshadi. Shunday qilib ishga solgan mushaklar qon bilan ta'minlanadi. Yoshlar uchun tomir urishining mumkin bo'lgan chegarasi daqiqada 170-180 urishlar soniga teng.

Jismoniy yuklamadan so'ng sog'lom kishining tomir urishi 2-5 daqiqadan so'ng rostlanadi, tomir urishining sekinlashgan rostlanishi yuklamaning ortiq bo'lganini ko'rsatadi.

Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanayotganda yurakning kuchlangan ishi ishtirok etadigan mushaklarni kislorod va oziq moddalar bilan ta'minlashga yo'naltirilgan.

Jismoniy yuklamaning ta'siriga ko'ra yurakning hajmi va massasi oshadi. Shunday qilib, yurak ichining hajmi jismoniy jihatdan shug'ullanmagan kishining 600-800 mlga teng, yuqori darajali sportchining esa 900-1500 mlgacha teng bo'lishi mumkin. Jismoniy mashq bilan shug'ullanish kamaysa yurak hajmi kamayadi.

Tomir urishining jismoniy yuklamaga ta'sirlanishni tinch holatdagi yurak urish va yuklamadan so'ng bo'lgan yurak urish chastotalarining ma'lumotlarini taqqoslab, ya'ni tomir urish tezlashuvining foizini aniqlab, baholash mumkin. Tinch holatdagi tomir urishi 100% deb olinadi. Masalan, jismoniy yuklama oldin 10 soniyadagi tomir urishi 12 ta urishga teng bo'lgan, yuklamani bajargandan keyin rostlanishning birinchi daqiqaning 10 soniyada-20ta urishga teng bo'lgan. Mutanosiblik tuziladi va tomir urish tezlashuvining foizi formula bilan hisoblab chiqiladi:

$$12-100\%$$

$$(20-12)-X\%$$

$$X=8 \times 100:12=67\%$$

Demak, jismoniy yuklamadan so'ng tomir urishi 67 %ga oshgan.

Sog'liqning muhim ko'rsatkichi - bu arterial bosimidir. Imkoniyat bo'lsa, jismoniy yuklamadan oldin va undan so'ng arterial bosimini o'lchash ma'qul. Shuni belgilab o'tish bois, ko'tarilgan arterial bosimini sub'yektiv belgilari bo'lib bosh og'riqlari, ensa og'irligining sezilishi, lip-lip ko'zga ko'rinishlari, quloqda shovqin, gandiraklanish hisoblanadi.

Bunday hollarda mashg'ulotlarni to'xtab, shifokorga murojat etish zarur.

Jismoniy mashqlarni bajarayotganda ishtirok etadigan organlar, miya tomonidan kislorodni iste'mol qilishi keskin oshadi, shu sababli, nafas organlarining vazifasi kattalashadi. Jismoniy yuklama ko'krak qafasi kattaligining o'sishiga, uning harakatchanligiga olib keladi, nafas olishning tezligini va chuqurligini, o'pka ventilyatsiyasini oshiradi. Tinch holatda o'pka ventilyatsiyasi daqiqada 6-7 l ni tashkil etadi, jismoniy mashqlarni (yugurish, suzish va h.k.) bajarayotganda esa tomir urishining (3-4 barovar) va nafas chuqurligining (5-6 barovar) oshganligi sababli u daqiqada 120-130 l va undan ko'piga oshadi.

Tinch holatdagi nafas olishi ritmik va chuqur bo'lishi kerak. Ammo atrofdagi muhitning harorati o'zgarishi, hayajonli qayg'ular tufayli jismoniy tarbiya bilan shug'ullanayotganda nafas ritmi o'zgarishi mumkin. Nafas olish tezligiga qarab jismoniy yuklamaning hajmini aniqlash mumkin. Katta kishining nafas olish normal tezligi daqiqada 16-18 marotabadan iborat. Nafas olish vazifasining muxim ko'rsatkichi – bu o'pkaning hayotiy sig'imidir (O'HS).

O'HS qiymati kishining jinsiga, yoshiga, tana og'irligiga va jismoniy jihatdan tayyorganligiga bog'liq. O'HS erkaklar uchun 3,5-4,5 litrga, ayollar uchun 2,5-3,5 litrga teng.

Ish qobiliyatini umuman, xususan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanib, oshirish uchun jismoniy rivojlanganlik darajasi, tana og'irligi, mushak kuchi, harakatlarning o'zaro mosligi katta ahamiyatga ega. Yosh oshgan sari qorin, ko'krak, bo'yin atrofdagi yog' to'planishi sababli tana vazni oshadi, umumiy harakatchanlik pasayadi. To'lalik kishiga monelik qiladi, chidamlilik va sog'liqni sustlashtiradi. Tana vazni bo'y, ko'krak qafasi aylanmasi, kishi jinsi,

yoshi, kasbi, ovqatlanish xosiyati, jussaning o'ziga xos xususiyatlari bilan to'g'ri bog'liq bo'lgani ma'lum.

Tomir urish holatini va arterial bosimini nazorat qilish kabi jismoniy tarbiya bilan shug'ullanayotganda o'z vaznini ham doimiy nazorat qilish zarur.

Tana vaznining ko'rsatkichlari yaxshi jismoniy tayyorgarlikning belgilaridan biridir.

Vaznni haftaning boshida va oxirida, yaxshisi ovqatlanishdan oldin, ertalab, polda turadigan tarozi yordamida tekshirish tavsiya etiladi. Keskin ozish tavsiya etilmaydi - bu sog'liq uchun zarar. Ortiq vaznini barcha usullaridan foydalanib, ichimlik rejimiga alohida diqqat qaratib (suyuklikni 0,5-0,6 litrga va osh tuzni 5-6 grammgacha cheklab) asta-sekin kamaytirish kerak.

Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanayotganda asabiy - mushak tizimining jismoniy mashqlarga bo'lgan ta'sirini bilish muhim. Mushaklar turli xususiyatlarga ega - ko'zg'aluvchanlik va qisqaruvchanlik. Mushaklarning qisqaruvchanlik, demak mushak kuchini ham o'lchash mumkin.

Amaliyotda odatda, qo'l panjasining kuchi (qo'l kuch o'lchagich (dinamometr) yordamida o'lchanadi va kuch (dinamometrda ko'rsatilgan) qiymatini tana vazniga bo'lib deyarli kuch indeksi hisoblab chiqiladi.

Qo'l panjasi kuchining o'rta miqdori erkaklar uchun - tana vaznining 70-75% ga teng, ayollar uchun - tana vaznining 50-60% ga teng. Masalan, o'ng qo'l panjasining kuchi 60 kg ga, tana vazni esa 70 kg ga teng, unda qo'l panjasining kuch indeksi $60:70 \times 100 = 85\%$ ga teng bo'ladi.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanayotganda qo'l panjasining kuchi oshadi.

Oyoq kafti mushaklarning kuchi-stan kuchi deyarli - stan kuch o'lchagich (dinamometr) bilan o'lchanadi.

Muntazam ravishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanayotganda nafaqat mushak kuchi ko'payadi, harakatlarning o'zaro mosligi ham yaxshilanadi. Kuch o'lchagich (dinamometr) yordamida, yaxshisi har 3 oyilik mashg'ulotlaridan so'ng, o'z kuchini tekshirish kerak.

Asabiy-mushak tizimining funksional holatini oson usuli-qo'l panjasi harakatlarining maksimal chastotasini aniqlash yordamida topish mumkin. Buning uchun 60×10 sm o'lchamdagi to'rt bir xil to'rtburchakka bo'lingan oq qog'oz olinadi. Stol atrofida o'tirib,

komanda bo'yicha (buni mashg'ulotlardagi o'rtoq ham qilish mumkin) 10 soniya davomida maksimal chastota bilan qog'ozga nuqtalarni qo'yishni boshlash kerak, 20 soniyali pauzadan keyin qo'lni keyingi to'rtburchakka o'tkazib maksimal chastota bilan harakatlanishni davom ettirish kerak, 40 soniyadan so'ng komanda bo'yicha harakat to'xtaladi. Nuqtalarni hisoblaganda xatolarga yo'l qo'yilmaslik uchun qalamni qog'ozdan ayrimay nuqtadan nuqtagacha yurgiziladi.

Asabiy-mushak tizimining funksional holati ko'rsatkichlari bo'lib-bu birinchi 10 soniyadagi maksimal chastota va keyingi uchta 10 soniyalik davrlardagi uning o'zgarishi.

Jismoniy jihatdan yaxshi tayyorlangan yoshlarning qo'l panjasi harakatlarining normal maksimal chastotasi taxminan 10 soniyadagi 70 nuqtalarga teng, bu markaziy asabiy tizimini harakat markazlarining funksional holatini yaxshi bo'lganiga dalolat beradi. Qo'l panjasi harakatlarining asta-sekin pasayadigan chastotasi asabiy-mushak apparatining funksional barqarorlikning yetarli bo'lmaganini anglatadi.

Bundan tashqari, venger olim Remberg tomonidan tavsiflangan pozada statik bardoshlilikini tadqiqot qilish mumkin. Tana bardoshlilikining Remberg probasi quyidagidan iborat: jismoniy tarbiya o'qituvchisi asosiy holatiga, ya'ni oyoq yuzlarini yonma-yon qilib, ko'zlarni yopib, qo'llarni oldinga cho'zib, qo'l barmoqlarini ayrib (murakkablashgan varianti-oyoq yuzlarini bir chiziq bo'yicha oyoq uchini tovonga qaratib qo'yib) turadi. Bardoshlilikining maksimal vaqti va qo'l panjalarining qaltirash (tremor)i aniqlanadi. Trenirovka qilgan kishilarning asabiy-mushak tizimini funksional holatining yaxshilanishi bilan birga bardoshlilik vaqti ham oshadi.

Egiluvchanlik deganda tegishli mushak guruhlarining faolligiga ko'ra, umurtqa bo'g'imlarida katta amplitudali harakatlarni qilish qobiliyati tushuniladi. Egiluvchanlik bo'g'imlarning holatiga, pay va mushaklarning cho'ziluvchanligiga, atrofdagi muhitning haroratiga va kunning vaqtiga bog'liq. Umurtqaning egiluvchanligini tananing oldinga-pastga harakatlanishining amplitudasini o'lchab aniqlanadi. Buning uchun ko'chadigan polkali oddiy qurilmadan foydalaniladi. Shtativning vertikal qismida skameykaning yuzi bilan baravar nolb belgisi bilan santimetr o'lchamdagi darajalar chizib ko'rsatilgan. Tekshiriladigan kishi skameykada turib, (oyoqlarning to'g'ri tutib) oldinga-pastga egiladi va qo'l barmoqlari bilan asta-sekin plankani

iloji boricha pastroq suradi. Natija millimetr o'lchamda agar planka nolb darajasida bo'lib qolganida "-" belgisi bilan, plankadan pastroq bo'lsa "+" belgisi bilan qayd qilinadi.

Salbiy ko'rsatkichlar egiluvchanlik etarli bo'lmaganini ko'rsatadi. Jismoniy tarbiyaning doimiy mashg'ulotlari nafaqat sog'liq va funksional holatini yaxshilaydi, ish qobiliyatini va emotsional tonusini ham oshiradi. Ammo unutmash kerak, shifokor va mustaqil nazoratlarsiz jismoniy tarbiya bilan mustaqil shug'ullanish mumkin emas.

"Yosharish sirlari" sog'lomlashtirish dasturi haqida

Yo'riqnoma sharqona madaniyat, ta'lim tarbiyani o'zida mujassamlashtirgan milliy qadriyatlarimiz singdirilgan "Yosharish sirlari" individual sog'lomlashtirish dasturi va uning tarkibiy qismlari bo'lgan beshta zaruriy mashqlarni, ratsional ovqatlanish hamda pozitiv ruhiy emotsional holatni saqlash asoslarini o'rgatish, ularni amaliyotda qo'llash, bajarish uslubiyoti va sharoitlari to'g'risidagi valeologik bilimlarni berishga qaratilgan.

Yo'riqnoma O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmonlari, Qarorlari bilan uygun holatda, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini keng amalda joriy qilishga qaratilgan.

"Yosharish sirlari" sog'lomlashtirish dasturi asosini tashkil qiluvchi sharq gimnastikasi beshta oddiy zaruriy mashqlardan iborat. Ularni bajarish uchun 2-3 daqiqadan boshlab, keyinchalik atigi 8-17 daqiqa vaqt talab qilinadi. Lekin ular shu darajada samaraliki, qomatni yaxshilashda, yuqori tetiklik zaryadi berishda, kayfiyatni ko'tarishda, odam energetikasi va sog'lig'ini yaxshilashga, hatto chekish, ichish kabi zararli odatlarga nisbatan maylini pasaytirishga imkon beradi.

Bu zaruriy mashqlar sharqda donishmandlar orasida sir tutilgan amaliyoti bo'lgan. Donishmandlar bu mashqlardan sog'liqni mustahkamlash hamda doimiy navqironlik holatiga erishish uchun foydalanganlar. Ushbu mashqlar kuchli yoshartirish samarasiga ega.

Professor Z.Iskandarov P.Kelderning "Yosharish sirlari" kitobi orqali o'zimizning sharq madaniyatini o'zida mujassam etgan zaruriy mashqlarni bajarib, sog'lig'ini tiklab, uning natijasini o'zida, oilasida, mahallada, tumanda xamda respublikamizda joriy qila boshladi. Jumladan, O'zbekiston xalqini yanada sog'lomlashtirish va o'zimizning milliy qadriyatlar singdirilgan, ushbu zaruriy

mashqlarimizni keng yoyish uchun kitoblarni “Yosharish sirlari” (1-,2-kitob) deb nomlab, o‘zbek tiliga tarjima qildi. yosharish.uz Website yaratildi, Sinema Uz kompaniyasi bilan “Yosharish sirlari” licenziyalangan video o‘quv qo‘llanmasi o‘zbek va rus tillarida xalk e’tiboriga havola kilindi. Hayriya loyihasi yuksak ijtimoiy ahamiyatga ega loyiha sifatida tan olindi va uning samarasi o‘laroq hozirgi paytda juda ko‘p tashkilotlarda hayriya loyihalari sifatida olib borilmoqda:

Hozirgi kunda ushbu sog‘lomlashtirish dasturi va uning asosi bo‘lgan zaruriy mashqlari O‘zbekiston Respublikasi kasaba uyushmalari federatsiyasi, “Mahalla” jamg‘armasi shuningdek, mehnat va Sog‘liqni saqlash vazirliklari, “O‘zbekiston Kurash Federatsiyasi” tomonidan qo‘llab-quvvatlashi natijasida Respublikamizda keng ommalashmoqda.

Yo‘riqnomada “Yosharish sirlari” individual sog‘lomlashtirish dasturi hamda uning tarkibiy qismlari bo‘lgan zaruriy mashqlari asoslari, uni bajarish uslubiyoti va sharoitlari, ratsional ovqatlanish hamda pozitiv ruhiy emotsional holatni saqlash bo‘yicha tavsiyalar berilgan.

Yo‘riqnomada O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi huzuridagi nodavlat notijorat tashkilotlarini va fukarolik jamiyatining boshqa institutlarini qo‘llab quvvatlash jamoat fondi granti asosida ishlab chiqilgan. U murabbiy instruktorlar, sportchilar hamda aholining salomatligini tiklash uchun say harakat qilayotgan volontyorlar hamda aholining barcha qatlamlariga mo‘ljallangan.

“Yosharish sirlari” sog‘lomlashtirish dasturi va uning asosidagi zaruriy mashqlar

“Yosharish sirlari” sog‘lomlashtirish dasturi asosini tashkil qiluvchi sharq gimnastikasi (zaruriy mashqlar) sharqda, tog‘larda istiqomat qiladigan donishmandlar orasida sirli amaliyot sifatida qo‘llanilgan. Ular orasida 100 va undan ortiq umr ko‘rayotganlarning aksariyati yoshi ulug‘ bo‘lsada ko‘rinishidan 35-40 yosh bo‘lib ko‘rinishi bu amaliyotdan bexabar odamlarni juda ham ajablantirardi.

Buning ajablanarli joyi yo‘q, chunki bu donishmandlar yosharish sirlariga ega edilar. XX asrning 30 yillarida bu yosharish sirlaridan voqif bo‘lish boshqalarga ham nasib etdi.

Bunga 1938-yilda AQSHda chop qilingan Piter Kelderning “Yosharish sirlari”, “Yoshartirish manbasining qadimgi siri” 1-kitobi chop qilinishi sabab bo’ldi.

1985-yilda “Yosharish sirlari”, “Yoshartirish manbasining qadimgi siri” 2-kitobining nashr qilinishi chinakam shov-shuvga sabab bo’ldi, chunki unda bu sirli amaliyoti sharq ta’limoti bo’lsada AQSHda shifokor olimlarning, “Yosharish sirlari” zaruriy mashqlari bo’yicha ilmiy tadqiqotchilarining 50 yil davomidagi izlanish natijalari keltirilib, ilmiy asoslangan xulosalar berilgan.

Bu kitob 20 dan ortiq tilga tarjima qilinib, AQSHda, Germaniyada, Avstriya va Shveytsariya va boshqa mamlakatlarda chinakam bestsellerga (eng ko’p chop qilinuvchi kitobga) aylantirdi.

Bu kitob shu kungacha ham bestellerlar ro’yxatdan tushganicha yo’q. Chunki unda o’quvchiga va’da qilingan asosiy narsalar:

- yoshartirish;

- sihat-salomatlik;

- hayotiy kuch ato qilinishi ayni haqiqat ekanligi minglab marotaba o’z isbotini topdi.

Bunga dalil, o’quvchilarning nashriyotga yozgan xatlari hamda minglagan INTERNET saytlaridir.

Ushbu sog’lomlashtirish dasturi va uning zaruriy mashqlari nozik jihatlarini o’zida jam qilgan prof.Z.S.Iskandarov tarjimasidagi “Yosharish sirlari” 1-2-kitoblarida keltirilgan noyob ma’lumotlaridan har bir o’quvchi kitobxon hamda shug’ullanuvchilar o’zlari uchun juda ko’p yangiliklarga ega bo’ladi. Chunki ularda odamlarda uchraydigan kasalliklarning turlari va ularga nisbatan mashqlarning shifokor bilan maslahatlashib bajariladigan nozik jihatlari ham keltirilgan.

Muxtasar qilib aytilganda, har ikkala kitob “Yosharish sirlari” 1, 2-kitoblari ham, stolingizda turishi lozim bo’lgan sizning maslahatdosh do’stingiz bo’lib qoladigan noyob topilma deb hisoblanadi.

Professor Z.S.Iskandarov muallifligida Sinema Uz kompaniyasi bilan birgalikda tayyorlangan, “Yosharish sirlari” deb nomlangan licenziyalangan video o’quv qo’llanmasi, yuqoridagi kitoblarda (Yosharish sirlari” 1-, 2-kitoblari) keltirilgan lavhalarni jonlantirib, zaruriy mashqlar mohiyatini to’la anglab etishga, uning bajarish texnikasini mukammal egallashga imkon beradi.

Xo'sh bu sir zamirida qanday manba yotibdi, "Yosharish eliksiri" ichimligimi?

Yo'q, aksincha, uning zamirida "Yosharish sirlari" sog'lomlashtirish dasturi va uning zaruriy mashqlari yotibdi.

"Yosharish sirlari" sog'lomlashtirish dasturi zaruriy mashqlarning boshqa mashqlardan noyobligi va ustunlik jihatlari nimadan iborat?

- organizm immunitetini kuchaytiradi;
- tez natija beradi va samarasi juda yuqori;
- kam vaqt talab qiladi (boshlanishiga 2-3 daqiqa keyinchalik 8-17 daqiqa);

- mablag' va sport jihozlarini talab qilmaydi;
- uy sharoitida bajariladi;
- barcha yoshdagi odamlarga ta'luqli;
- barcha turdagi jismoniy mashqlarga mos keladi;
- organizmni zo'riqtirmasdan bajariladi;
- kasallik va nogironlikning oldini oladi, hamda sog'lomlashtirish, yosharish va umrni uzaytirishga sabab bo'ladi.

Insondagi ichish, chekish, ko'p uxlash kabi zararli odatlarga maylini pasaytirib, ularni tark qilishga yordam beradi. Oxirida keltirilgan natija nafaqat ma'naviy, balki jamiyat uchun juda katta ijtimoiy ahamiyatga ega. Chunki bu bilan jamiyatimizda, mahalada, qolaversa oilada sog'lom muhitni yaratish imkoniyatlari oshiriladi.

Ko'plab muloqotlarda ushbu sog'lomlashtirish dasturi zaruriy mashqlari bilan muntazam shug'ullanuvchi insonlarda uyquga, ko'p yeyishga talabning kamayishi, chekish, ichish kabi inson salomatligi uchun zararli illatlarga maylning so'nib yo'q bo'lib borishi to'g'risida ko'plab misollar keltirilgan.

Bularning hammasi nafaqat insonlarni sog'lomlashtirishga, balki jamiyatda sog'lom muhit yaratishga va uni yaxshilash imkonini beradi.

Xo'sh, bu oddiy mashqlarning "Yosharish manbasi" darajasiga ko'tarilishida qanday ilm yotibdi?

Bu oddiy mashqlarning "Yosharish manbasi" darajasiga ko'tarilishida AURA ilmi yotibdi?

“Yosharish sirlari” sog‘lamlashtirish dasturi zaruriy mashqlari va uning asosida aura haqida umumiy tushunchalar

Aura-insonning latif tanasi o‘ramasi (energiyasi) va uning barcha hayot faoliyatini boshqaruvchi tashqi dasturidir.

Jahonning taniqli genetik olimlarning ma‘lumot berishicha inson bitta xujayrasida kechayotgan o‘ta murakkab jarayonlarini boshqarish uchun katta bir shahardagi barcha kompyuterlar jalb qilinsa ham bu dasturni ko‘tarishi qiyin bo‘lar ekan. Aura bo‘lsa nafaqat xujayralarda balki barcha to‘qima, a‘zo, a‘zolar tizimi va butun organizmdagi jarayonlarni uyg‘un holatda boshqarib turuvchi dasturlangan energoinformatsion maydon hisoblanadi.

Odam tanasida 19 ta energetik markazlar mavjud. Ularning 7 tasi asosiy (1-rasm) va 12 ta ikkinchi darajali (2-rasm) bo‘lib, ular aylanma (uyurmali) harakat qilgani uchun “uyurmalar” deb nomlangan.

Barcha 19 ta energetik markazlar bir-biri bilan uyg‘un holatda bog‘langan, ya‘ni garmonik mutanosiblikda bo‘lib, yaxlit holatda tuxumni eslatuvchi auraga, ya‘ni qobiqqa birlashadi (3,4,5-rasm).

Yosh sog‘lom tanada barcha uyurmalar katta tezlikda bir-biriga uyg‘un holatda aylanma harakat qiladi. Bu bilan ular insonning barcha muhim tizimlarini hayotiy energiya bilan ta‘minlaydi va tashqi dastur orqali ulardagi jarayonlarni boshqaradi (3-rasm).

Yosh sog‘lom odam aurasi, ya‘ni energoinformatsion maydonining 19 ta uyurmasi uyg‘un mutanosiblikda aylanib, miya vositasida har bir xujayra, to‘qima, a‘zo, a‘zolar tizimi va butun organizmdagi moddalar almashinuvi hamda yangilanishi jarayonlarini uyg‘un holatda tashqi boshqarib turadi va ularga hayotiy energiya beradi (3-rasm).

O‘rta yoshdagi odamda 7 ta asosiy (1-rasm) va 12 ta ikkinchi darajali (2-rasm) energetik uyurmalar orasida garmonik mutanosiblik buziladi hamda o‘ramalar zichligi pasayadi (4-rasm). Bu esa moddalar almashinuvi jarayonining, tuz balansining buzilishiga, tuzning bug‘inlarda to‘planishiga hamda bo‘g‘inlar shikastlanishiga olib keladi.

Qari odamda esa barcha uyurmalar energiyasi keskin pasayib, ular asosan energetik markazlarda to‘planadi (5-rasm) 19 energetik uyurmalar garmonik mutanosibligining buzilishi hamda energiyaning yo‘qotilishi, har xil patologiyalarga (quloq eshitmaslik, ko‘z

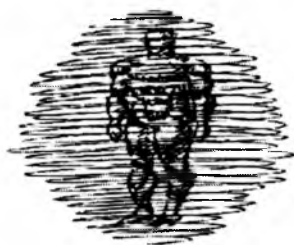
ko‘rmaslik kabi) hamda tanada qarilik o‘zgarishlariga olib keladi.



1-rasm



2-rasm



3-rasm



4-rasm



5-rasm

Yosh sog‘lom odam aurasi O‘rta yashar odam aurasi Qari odam aurasi

“Yosharish sirlari” sog‘lomlashtirish dasturi va beshta zaruriy mashqlarning muntazam bajarilishi oldin barcha 19 energetik uyurmalar garmonik uyg‘unligini ta‘minlaydi. Keyinchalik ularning zichligi oshib, yosh odam uyurmasi kuchiga yaqinlashadi.

Hujayralarning intensiv yangilanishi hamda moddalar almashinuvi jarayonlari ratsional holatiga yaqinlashishi oqibatida:

Birinchidan, eng qisqa muddatlarda 7 ta asosiy, ichki sekretiya bezlari barcha xujayralari yangilanadi. Ikkinchidan, yangilangan barcha bezlar uyg‘un holatda ishlab, inson “tabiiy dorixonasining” (garmonlarining) mutanosib holatda ishlab turishiga va barcha ichki a‘zolar funksiyalarining faoliyatini yaxshilashiga olib keladi. Bu esa,

insonning salomatligining tiklanishiga hamda biologik yosharishiga olib keladi.

Masalan:

- bo'qoq bezi uyg'un ishlashi oqibatida ajralgan tiroksin moddasi-yod moddasi normasini;

- buyrak usti bezidan ajralgan adrenalin, kortizon moddasi-yurak va qon tomir tizimi normasini;

- oshqozon osti bezidan ajralgan insulin garmoni-qand miqdori normasini;

- jinsiy bezidan ajralgan bez garmonlari, erkaklarda testosteron, ayollarda progesteron-normasini ta'minlaydi.

Bu zaruriy mashqlar organizmni kuchli tozalash xususiyatiga ega, u esa o'z navbatida:

- ortiqcha tuzlarning ter va peshob orqali tez chiqib ketishiga;

- ajinlarning ketishiga (yoyilishiga), sochlarning qorayishiga;

- ko'z nurining tiklanishiga;

- erkaklarda jinsiy funksiyalarning tiklanishiga;

- qariyalarda uyqu, qabziyat va peshobning yaxshilanishiga olib keladi

Mashqlarning muntazam bajarilishi insonning biologik yosharishini quyidagi misol bilan tushuntirish mumkin. Masalan, 60 yoshda shug'ullanishni boshlagan inson biologik yoshi 55 yoshni, 61 yoshda etganda 45 yoshni, 62 yoshda 35 yoshni tashkil qilishi mumkin.

Oldingi bo'limda ushbu sog'lomlashtirish dasturi va zaruriy mashqlari bilan muntazam shug'ullanuvchi insonlarda uyquga, ko'p eyishga talabning kamayishi, chekish, ichish kabi inson salomatligi uchun zararli illatlarga maylning so'nib yo'q bo'lib borishi to'g'risida qayd qilib o'tilgan edi.

Bularning barchasi muntazam shug'ullanganda, auraning har xil negativilardan tozalanib, tiniqlashib borishi, hamda auradagi tabiat tomonidan belgilab berilgan ekologik qalb (ezgu niyat), ekologik fikr (ezgu fikr) va ekologik amal (ezgu amal) kabi ahloqiy normalarni o'zida singdirilgan dasturning ishga tushib ketishi bilan bog'liq.

Shuning uchun mashqqa tayyorgarlik va boshlanish jarayonida shug'ullanuvchilarning ham xarakterini, ham tanani, ham halqumni tozalash tavsiya etiladi. Bu kutilayotgan samaradorlikning oshishiga, insonning na faqat jismoniy salomatligini tiklashga, balki ma'naviy jihatlarini komillikka yetkazishga yordam beradi.

Masalan, xarakterni tiniqlashtirish yoki tarbiyalash ham mashqlar samaradorligini oshiruvchi vosita hisoblanadi. Xarakterni tarbiyalash yoki uni tiniqlashtirish deganda insonda o'ziga xos xarakterdagi negativ jixatlarni o'ziga ko'rsatma berib, o'zgartirishga aytiladi. Masalan, mavjud xasadni havasga, arazlab, kechirmaslikni kechirishga, atrofdagilarni qoralashni yaxshi sifatlarini ko'rib, e'tirof etib borishga almashtirish salomatligini tiklash samarasini oshirishga, fikrni teranlashtirishga jamiyatimizda, qolaversa oilada sog'lom muhitni yaratish imkoniyatlari oshiriladi.

Tanani tozalashga uning ichki a'zolari hamda xujayra tizimini tozalash kiradi.

Ichki a'zolarining tozalashiga: qonni, oshqozonni, jigar o't qopi tizimini, oshqozon ichak tizimini yuvishga aytiladi. Qon maxsus sistema (tizim) orqali fizik eritma vositasida tozalanadi. Jigar o't qopi va oshqozon tizimi ularni yuvish hisobiga, oshqozon ichak tizimi ertalab ichilgan suv hisobiga tozalanishi yoki klizma vositasida tozalash, oshqozon, jigar o't qopi tizimini yuvish kiradi.

Xujayra tizimi tozalanishi odatda nafas olish tizimi orqali tozalanadi. YA'ni to'g'ri nafas olish hisobiga hayotiy energiyaga to'yingan har bir xujayrasining toksinlardan tozalanishi bunga misol bo'la oladi.

Bundan tashqari, xalqumni tozalash ham mashqlar samaradorligini oshiruvchi vosita hisoblanadi. Xalqumni tozalash bizda asosan baliq mahsulotlarni iste'mol qilish bilan 40 kun davomida qaynatilgan baliq suvi ichib, amalga oshiriladi.

Bularning hammasi na faqat jamiyatdagi insonlarni sog'lomlashtirishga, balki jamiyatda sog'lom muhitni yaratish imkonini beradi.

“Yosharish sirlari” sog'lomlashtirish dasturi zaruriy mashqlarini bajarish uslublari

Quyida “Yosharish sirlari” sog'lomlashtirish dasturi gimnastikasini, ya'ni zaruriy mashqlarni bajarish uslublari keltirilgan.

1-zaruriy mashq



Qomatni rostlang. Kaftlar pastga qaratilgan xolda qo'llarni elka darajasida ko'taring. Qo'l holati o'zgarmagan xolda oyoqlarni xatlab soat strelkasi bo'yicha sekin aylaning.

Vaqt o'tishi bilan aylanish tezligini oshirish mumkin. San'atkor kizlarning aylanishini eslang. Bu mashq barcha 7 ta energetik uyurmalar tezligini oshirib beradi, va qolgan to'rt zaruriy mashqni bajarish davomida har bitta alohida o'ramani aniq sozlash uchun tayyorgarlik bosqichi hisoblanadi.

Zaruriy mashq shifokor nigohida

Yaxshi ta'sir ko'rsatadi	Vena qon tomirlarining varikoz kengayishida. Osteoxondrozda va bosh og'rig'ida.
Davolovchi ta'siri	Birinchi zaruriy mashq qon aylanishini yaxshilaydi, bu bilan bog'liq esa vena tomirlarining varikoz kengayishida davolovchi samara beradi. U hujayralarning yangilanishiga yordam berib, orqa miyaga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu esa fikrning tiniqlashuviga ko'maklashib, bosh og'riqlarining oldini oladi shuningdek, u qo'llarni mustahkamlaydi va bu sohada osteoxondrozdan aziyat chekayotgan bo'lsangiz, yordam berishi mumkin; u hamma chakralarda, ayniqsa, boshning tepasi, peshona, ko'krak va tizzalar sohasida joylashgan chakralarda energiya aylanishi tezligini oshiradi.
Shifokor bilan maslahatlashing.	Aylanish ayrim kasalliklarni junbushga keltirishi mumkinligi bois, basharti Parkinson yoki shunga o'xshagan kasallikka duchor bo'lgan, bosh aylanish, homiladorlik davri ko'ngil aynashlari, kengaygan skleroz yoxud bosh aylanishga sababchi hapdorilar qabul qilayotgan bo'lsangiz, malakali shifokor bilan maslahatlashganingiz ma'qul. Agar yuragingiz kattalashgan, yurak klapanlari bilan muammolaringiz bo'lsa yoki so'nggi uch oy mobaynida yurak xurujini o'tkazgan bo'lsangiz, shifokoringiz roziligisiz Zaruriy mashqni bajara ko'rmang.

1-zaruriy mashq



Bu mashq birinchi mashqdan so'ng darrov bajariladi. Dastlab yotgan holatda nafas chiqarilib, kaftlar pastga qarab bosiladi. Shu zaxoti kuchli nafas tortilib, bosh ko'tariladi va iyak ko'krakka bosiladi va tos poldan ajralmagan xolda oyoq to'g'rilanib yuqoriga ko'tariladi. Agar oyoqlarni tikka holatda ko'tarish og'ir bo'lsa, tizzani egib mashq bajarishga ruxsat etiladi.

Zaruriy mashq bajarilgach, o'rindan turiladi qo'llar belga qo'yilib kamida 8 marta sekin burundan nafas olinib, og'izdan chiqariladi. Bu pauza 1-2 daqiqa davom etishi mumkin.

2- zaruriy mashq shifokor nigohida

Yaxshi ta'sir ko'rsatadi	Artritda, osteoporozda, oshqozon-ichak kasalliklarida, bo'yin va oyoqdagi uvishishlarda, orqaning og'riqlarida, betartib hayz ko'rishda, hayzlararo tanaffus belgilarida.
Davolash choralari	Ikkinchi zaruriy mashq qalqonsimon, buyrak usti bezlari, buyraklar, ovqat hazm qilish a'zolari, jinsiy a'zolar va bezlar, shu jumladan, prostata bilan bachadonga tetiklashtiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Yurak mushaklari va diafragmani tetiklashtiradi, qon aylanish, nafas olish va limfalar tizimiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Bbo'yin va son sohasidagi artrit yoki tos-bel bo'g'imida, oyoq va bo'yinda osteoporoz xastaligiga katta yordam ko'rsatadi. Oshqozon-ichak yo'li muammolarida ham ijobiy ta'sir qiladi. Qorin, oyoq va qo'l mushaklarini mustahkamlaydi, og'riqni yo'qotishga yordam beradi;

	bo'yin va oyoqlar qotib qolganida davolovchi samara beradi. Betartib hayz ko'rishda foydali hamda hayzlar aro tanaffusning ayrim belgilarini engillashtiradi. Tomoq, qorinning yuqori va quyi sohasi hamda dumg'azada joylashgan muvofiqlikdagi 5-, 3-, 2- va 1-chakralarda quvvat aylanish tezligini oshiradi.
Shifokor bilan maslahatlashing	Agar churra, qalqonsimon bezning kattalashgani, vertigo yoxud min'ber kasalligi bilan og'rikan bo'lsangiz, mazkur mashq siz uchun xavfsizligini davolovchi shifokoringizdan albatta so'rang. Homiladorlik davrida, nazorat qilib bo'lmas darajadagi qon bosimi ortganida, qalqonsimon bez kattalashganida, umurtqa pog'onasi muammolari, orqa sohasidagi artritda mazkur Zaruriy mashqni bajarishdan oldin shifokordan rozilik olishingiz kerak. Mabodo yuragingiz kattalashgan, yurak klapanlari muammolari mavjud bo'lsa, agar so'nggi 3 oy mobaynida yurak xurujini o'tkazgan yoki oxirgi olti oy ichida qorin sohasiga jarrohlik muolajasiga muhtalo bo'lgan bo'lsangiz, mazkur Zaruriy mashqni shifokor roziligisiz bajarishga kirishmang.



3-zaruriy mashq.

Dastlab tizzada qomatni tik saqlagan va oyoq uchlariga tayangan holda turiladi. Tizza va tovonlar yelka kengligida bo'ladi. Kaft tosnig orqa tomoniga joylashtiriladi. Bosh orqa tomonga harakatlantirilib chuqur nafas tortiladi. Bosh orqa tomonga harakatlantirilib chuqur nafas tortiladi gavda orqaga egiladi. Nafas komfort darajasida bir necha daqiqa ushlab turilgach, bosh oldiga egilib, iyakni ko'krakka bosib tizzada qomatni tik saqlagan holda nafas chiqariladi. Zaruriy mashq bajarilgach, o'rindan turiladi qo'llar belga qo'yilib kamida 8 marta sekin burundan nafas olinib, og'izdan chiqariladi. Bu pauza 1-2 daqiqa davom etishi mumkin.

3-zaruriy mashq shifokor nigohida

Yaxshi ta'sir ko'rsatadi	Artritda, ovqat hazm qilish muammolarida, orqa va bo'yin sohasidagi og'riqlarda, burun bo'shlig'idagi turib qolishlarda, betartib va sust kechar hayz ko'rishda, hayzlar aro tanaffus belgilarida.
Davolash choralari	Uchinchi zaruriy mashq xuddi ikkinchi zaruriy mashq kabi qalqonsimon, buyrak usti bezlari, barcha ovqat hazm qilish a'zolari, hamma jinsiy a'zolar va bezlar, shu jumladan, prostata bilan bachadonni mustahkamlaydi. U qorin bo'shlig'i va diafragmani tetiklashtirib, mustahkamlaydi, nafas olishni ancha chuqurlashtiradi, bo'yin va beldagi mushaklar zo'riqishini pasaytiradi hamda shu sohadagi og'riqlar va qotib qolgan joylarni engillashtiradi. U burun bo'shlig'ini tozalash va bo'yin bilan gavda orqasining yuqori qismi artrit belgilarini engillashtirishga ko'maklashadi. Mazkur harakatni quvvatingiz va hayotiy kuchingiz umumiy darajasini oshirgan holda bajarish, ayniqsa, tomoq va qorin bo'shlig'ining yuqori va quyi qismlarida joylashgan 5-, 3- va 2- chakralar aylanishini tezlashtiradi.
Shifokor bilan maslahatlashning	Basharti churra, nazoratda tutib bo'lmas qon bosimi, orqa sohasida o'tkir artrit, qalqonsimon bezning kattalashuvi, umurtqa pog'onasi muammolariga duchor bo'lgan bo'lsangiz, ushbu zaruriy mashqni bajarishga kirishmasdan avval shifokorning roziligini oling. Homiladorlik chog'ida va olti oydan kam muddat ichida qorin bo'shlig'iga jarrohlik muolajasidan o'tgan bo'lsangiz. Albatta, shifokor bilan maslahatlashib oling. Agar yuragingiz kattalashgan, yurak klapanlarida muammolar bo'lsa yoki uch oy davomida yuragingiz huruj qilgan bo'lsa, mazkur zaruriy mashqni shifokordan bemaslahat bajarishga kirishmang.

4-zaruriy mashq



Dastlab polda o'tirgan holatda oyoqlar to'g'riga uzatiladi. Tovonlar yelka kengligida, barmoqlar uchi esa oldinga qaratilgan xolda kaftlar bilan polga tayaning. Boshni old tomonga egib, iyakni ko'krakka bosib nafas chiqaring. Shundan keyin boshni yuqoriga ko'tarib, tana bilan birga gorizontal holatga kelguncha nafas torting. Nafasni komfort darajasida bir necha daqiqa ushlab turib, barcha mushaklarni qattiq taranglashtiring. Keyin ularni bo'shashtirib, dastlabki holatni egallang. Qo'llar doim to'g'ri holatda bo'lib, tovon sirpanmasligi lozim.

Zaruriy mashq bajarilgach, o'rindan turiladi qo'llar belga qo'yilib kamida 8 marta sekin burundan nafas olinib, og'izdan chiqariladi. Bu pauza 1-2 daqiqa davom etishi mumkin.

4- zaruriy mashq shifokor nigohida

Yaxshi ta'sir ko'rsatadi	Artritda, osteoporozda, burun bo'shlig'ida yig'ilib qolishda, tartibsiz yoki sekin oquvchi hayzlarda, menopauza belgilarida.
Davolovchi ta'sir	To'rtinchi zaruriy mashq qalqonsimon bez, oshqozon-ichak sohasidagi barcha a'zolar, hamma jinsiy a'zo va bezlar, shu jumladan, prostata bilan bachadonni mustahkamlaydi, shuningdek, qon bilan

	limfa aylanishiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. U qorin bo'shlig'i, yurak mushaklari va diafragmani tetiklashtiradi, qorin, son, qo'l va oyoq mushaklarini mustahkamlaydi. Mabodo burningiz bitib qolgan bo'lsa, u burun bo'shlig'ini tozalashga ko'maklasha oladi. Agar yelkalar, bo'yin, sonlar va tizzalar sohasida artritdan azoblanayotgan bo'lsangiz, ushbu harakat sizga ayniqsa foydali bo'ladi. Bu qo'l, oyoq va tos-son bo'g'imlari osteoporozidan shikoyati bor kishilarga ham taalluqlidir. Ushbu harakat chuqur nafas oldirib, tomoq, ko'krak qafasi, qorin bo'shlig'ining quyi va yuqori qismlari hamda dumg'azada joylashgan asosiy chakralar (5-, 4-, 3-, 2- va 1-) aylanishini tezlashtiradi. Bundan tashqari, u tizzalar sohasida joylashgan qo'shimcha chakralarda quvvat aylanishini faollashtiradi, shuningdek, hayotiy kuch umumiy darajasini oshirib, immun tizimiga anchayin qo'llab-quvvatlovchi ta'sir o'tkazadi.
Shifoko bilan maslahatlashing	Quyidagi xastaliklar, mazkur zaruriy mashqni sekin va davolovchi shifokoringiz ijozati bilangina bajariladi: churra, qalqonsimon bezning kattalashuvi, Miner xastaligi, vertigo. Homiladorlik chog'ida va olti oydan kam muddat ichida qorin bo'shlig'iga jarrohlik amaliyoti o'tkazgan bo'lsangiz, albatta, shifokor bilan maslahatlashib oling. Agar churra, orqangiz sohasida o'tkir artrit, nazorat etib bo'lmas qon bosimi, yuragingiz kattalashgan, yurak klapanlarida muammolar bo'lsa yoki uch oy davomida yuragingiz huruj qilgan bo'lsa. Mazkur Zaruriy mashqni shifokordan bemaslahat bajarishga kirishmang.



5-zaruriy mashq

Dastlab kaftga va barmoqlar uchiga tayanib, pastga qarab yotgan holatda tizzalarni erga tekkizmasdan orqaga egiling. Kaftlar va tovonlar orasidagi masofa elka kengligidan salgina kattaroq bo'ladi. Bosh orqaga egilgan holatda nafas chiqarilgan holatda bo'ladi. Shundan keyin nafas torting va qo'llar yordamida pastga egilgan holatga kelib iyaklarni ko'krakka bosing. Tayanch har doim panja va tovon qismida bo'lishi lozim. Nafasni komfort darajasida bir necha daqiqa ushlab turib, mushaklarni qattiq taranglashtiring. Keyin ularni bo'shashtirib, dastlabki holatni egallang. Zaruriy mashq bajarilgach, o'rindan turiladi qo'llar belga qo'yilib kamida 8 marta sekin burundan nafas olinib, og'izdan chiqariladi. Bu pauza 1-2 daqiqa davom etishi mumkin.

5-zaruriy mashq shifokor nigohida

Yaxshi ta'sir ko'rsatadi	Artritda, osteoporozda, burun bo'shlig'i harakati sustlashganda, oshqozon-ichak yo'li kasalliklarida, orqadagi og'riqlarda, oyoqlar va bo'yin qotishida, betartib yoki sust oquvchi hayz ko'rishda.
Davolovchi ta'siri	Beshinchi zaruriy mashq qalqonsimon, buyrak usti bezlari, buyraklar, ovqat hazm qilishda ishtirok etuvchi barcha a'zolar, jinsiy a'zolar va bezlar, shular jumlasidan, prostatit bilan bachadonni yangilaydi. U qon bilan limfa aylanishini yaxshilagani bois, bu immun tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, chuqur nafas olishga undaydi, quvvat va hayotiy kuch darajasini ko'tarib, hamma chakralar ishini tezlashtiradi. Qorin bo'shlig'i, yurak mushagi, diafragma, qorin, oyoq, qo'l mushaklarini mustahkamlaydi hamda bel, qo'llar va bo'yindagi

	og‘riqlarni engillashtirishga yordam beradi. Xuddi ikkinchi, uchinchi va to‘rtinchi zaruriy mashqlar kabi u, ayniqsa, hayz ko‘rishda muammolari bor ayollar uchun foydalidir. U, shuningdek, burun bo‘shlig‘ini tozalaydi, oshqozon-ichak yo‘li kasalliklari, qo‘l va oyoqlar sohasi osteoporozida yordam beradi hamda sonlar, orqa, yelka, qo‘llar va tovondagi artritlarda yengillik keltiradi.
Shifokor bilan maslahatlashing	Basharti qon bosimining balandligi, churra, umurtqa pog‘onasi sohasida o‘tkir artrit, qalqonsimon bezning kattalashuvi, Minera, vertigo kasalliklaridan aziyat cheksangiz, ushbu zaruriy mashqni bajarishga kirishmasdan avval shifokorning roziligini oling. Homiladorlik chog‘ida va olti oydan kam muddat ichida qorin bo‘shlig‘iga jarrohlik muolajasidan o‘tgan bo‘lsangiz. Albatta, shifokor bilan maslahatlashib oling. Agar yuragingiz kattalashib, yurak klapanlarida muammolar bo‘lsa yoki uch oy davomida yuragingiz huruj qilgan bo‘lsa. mazkur Zaruriy mashqni shifokordan bemaslahat bajarishga kirishmang.

**Jadvalda AQSh tibbiyot fanlari doktorlarining “Yosharish sirlari” amaliyoti bo‘yicha olingan ko‘p yillik tajribalari natijalari keltirilgan.*

“Yosharish sirlari” sog‘lomlashtirish dasturi mashqlarini bajarish sharoitlari

“Yosharish sirlari” sog‘lomlashtirish dasturi zaruriy mashqlarini boshlashdan oldin albatta vrach ko‘rigidan o‘tib, uning ruxsati bilan boshlash lozim. Chunki mashqlarning boshlanishi vaqti sizda mavjud kasalliklarning o‘tkir fazasiga to‘g‘ri kelib qolmasligi kerak.

Mashqlar tongdan boshlab, quyosh tik kelgunga qadar bajariladi, lekin tushdan keyin quyosh botguncha ham qilish mumkin. Mashqlar komfort darajada nafas ushlab, bajariladi. Bunda nafas orqali samodan olinayotgan “hayotiy energiya” har bir to‘qimani to‘yintiradi. Kun chiqishi bilan yorug‘lik ta’sirida “hayotiy energiya” quvvati pasayib boradi. Shuning uchun shug‘ullanish uchun eng yaxshi vaqt tong

yorishish payti hisoblanadi. Mashqlarni boshlashdan oldin oynalarni ochib, xonani shamollatishni unutmang.

Inson hayotida suvning ahamiyati juda katta. “Suv –hayot beshigi” deb bejiz aytilmagan. Inson tanasining 70% suvdan iborat. 30 yoshlardan keyin organizmda suvsizlanish jarayoni kuzatiladi bu esa uning kunlik normasini oshirishini talab etadi. Shuning uchun zaruriy mashqlar bajarishdan oldin 200-400 ml suv iching. Taniqli shifokorlar tavsiyalariga ko‘ra kuniga 2,5 litrgacha suv ichilishi lozim. Ertalab bir o‘tirishda (400 ml) suv ichiladigan bo‘lsa, qolgan 2,1 litri kichik xo‘plam qilib, kun davomida ichish tavsiya qilinadi. Ichiladigan bu suv miqdoriga choy va boshqa suyuq ichimliklar kirmaydi. Sababi organizm tomonidan ular suv deb emas, ovqat deb qabul qilinadi.

Zaruriy mashqlar och qoringa, har kuni, qoldirmasdan, organizmni zo‘riqtirmasdan asosan uy sharoitida bajariladi. Agar zarur bo‘lib ovqatlansangiz 1-2 soatdan keyin mashqlarni bajarish mumkin.

Beshta zaruriy mashqlarni bajarishga etarli fursat qolishi uchun o‘n besh daqiqa ertaroq turish tavsiya qilinadi. Kunni tetik, bardam, quvvatga to‘liq holda boshlaysiz va keyinchalik uyqu uchun kamroq vaqt kerak ekanligini seza boshlaysiz.

Harakatlarni cheklamaydigan keng, qulay kiyim kiyish ham g‘oyat muhimdir. Futbolka, mayka, kalta ishton, poyjoma yoki shunchaki ichki kiyim kiygan yaxshi.

Sarpoychan bo‘lganingiz ma‘qul, biroq oyog‘ingiz sovqotsa, paypoq kiyib oling. Ko‘zoynak taquvchilar boshqa mashqlar bajarish vaqtidagi kabi, uni echib qo‘yishlari kerak.

Agar yerda gilam bo‘lmasa, yotgan holatingizda sig‘adigan gilamcha yoki to‘shama to‘shab qo‘ying. Mashg‘ulotlar uchun muvofiq shart-sharoit yaratish kerak, lekin ba‘zan buning iloji bo‘lmasligi mumkin. Har holda, oila a‘zolaringiz mashg‘ulot chog‘ida sizni bezovta qilmasliklari chorasini ko‘ring. Mashg‘ulotlar chog‘ida bugungi kun, qilinaajak ishlar va tashvishlar haqida o‘ylamaslikka harakat qiling.

Juda tez va yuqori samara olish uchun o‘zingiz uchun yoqimli, tashvishsiz, sokin kayfiyat hosil qiling. O‘zingizni chiroyli tog‘li manzarada, sharshara yonida deb tasavvur qiling. Gavdani to‘g‘rilab, g‘olib insonday tabassum qiling. Doimo ushbu kayfiyatni ushlab turishga harakat qiling. Zaruriy mashqlarni bajarish chog‘ida diqqatingizni jamlab turing. Bu bilan muvaffaqiyatlaringizga ishonch

hissini xosil qiling. Yoshingizdan qat'iy nazar "Organizmmim 17 yoshdagidek ishlayapti, mening biologik yoshim 17 yoshda men yoshman...va h.z", - deb o'zingizga qat'iy ko'rsatma bersangiz, orqasidan shamol esib, oldinga chopayotgan sportchi kabi sog'lomlashtirish natijalari tez va yaqqol namoyon bo'la boshlaydi. Yoki aksincha "Men 80 ga yaqinlashibman, qarichilik qursin, deb nolib yursangiz",- shamolga qarshi chopayotgan sportchi ahvoliga tushasiz. Natija albatta bo'ladi, faqat sekinlashadi. Shuning uchun o'zingizning ruhiyatingizni doimo ko'tarib yurishga odatlaning. Bu Butun borliqqa, Vatanimizga, Xalqimizga shukrona sifatida qabul qilinadi. Mashqlarni bajarayotganda harakatlaringizni tog' echkisi kabi tirishqoqlik va o'ynoqlik bilan bajarishga harakat qiling.

Mashqlar seriyasiga albatta diqqatingizga taklif etilgan barcha 5 ta mashqlarning kiritilishi, ularning ketma-ketligi qat'iy belgilangan tartibda bo'lishi nafasni ushlagan xolda (komfort holatda) bajariladi lozim (1-zaruriy mashqdan tashqari).

Mashqlar noyobligi va barcha yoshdagi odamlarga mosligi shundan iboratki:

- mashqlar kompleksi o'zni zo'riqtirmasdan, mashaqqatsiz bilan bajarilishi shart;

- harakatlardagi har bir millimetr ko'tarilish hisobga o'tadi (masalan, 4-zaruriy mashqdag 1 mm ko'tarilish).

- zaruriy mashqlar jismoniy madaniyat va sportning barcha turlari bilan a'lo darajada muvofiqlashadi, ya'ni o'zingizning kompleksingiz bo'lsa, nur ustiga a'lo nur deb hisoblanadi.

Ba'zi xollarda 1-zaruriy mashqni bajarish jarayonida kuchli bosh aylanishi kuzatilishi mumkin. Uning ta'sirini kamaytirish uchun 1-zaruriy mashqni bajargach, darxol ko'zni yumib, 2-zaruriy mashqlarni bajarishga kirishing. Bosh aylanish ketgach ko'zni ochib bajarishga harakat qiling.

Kuchli bosh aylanishi, kuchli ko'ngil aynishiga olib kelgan odam biron hafta 1-zaruriy mashqni bajarmay turib, qolgan to'rtta mashqlarni bajarishi keyin esa salomatligi tiklangach, barcha mashqlarni bajarishga kirishishi lozim.

Birinchi haftada har bir mashq 3 martadan bajariladi, keyinchalik har etti kunda mashqlar soni 2 taga oshirilib boriladi. Shunday qilib, 2- haftada har bir mashq 5 tadan, 3-haftada 7 tadan takrorlanib, toki 21 martaga yetguncha ko'paytirilib boriladi va boshqa ko'paytirilmaydi. Doimiy, umringiz davomida qoldirmasdan, 21 marta

bajariladi. Agar yangilashni istasangiz, to'rt oy 21 tadan shug'ullanib, keyin yangitdan 3 martadan boshlashingiz mumkin.

Lekin zinhor birinchi haftadayoq 21 martadan boshlab bajarish mumkin emas, chunki aura boshqaruv dasturi (programmasi) hali shakllanmagan va u bunga tayyor emas.

Agar mashqlar sonini ko'paytirib, har etti kunda mashqlar soni 2 taga oshirishga kuchingiz etmasa, ahvolingizga qarab, 14, 21 yoki 27 kunda oshirib borishingiz mumkin.

Mashq bajarishini 1 kungina qoldirilishi mumkin 2 va undan ortiq kun qoldirilsa yana boshqatdan, ya'ni 3 martadan boshlanadi, chunki energetik uyurmalar harakatidagi uyg'un mutanosiblik hamda aura boshqaruv dasturi buzilgan bo'ladi.

Mabodo kasal bo'lib qolsangiz, ish bilan band yoki haddan ziyod hayajonlanayotgan bo'lsangiz, butkul o'tkazib yuborgandan ko'ra har bir Zaruriy mashqni uch martadan bajarganingiz ma'qul. Bu atigi besh daqiqa vaqtingizni oladi. Muolajaning bundayin qisqartirilishi cho'milish o'rniga yuvinishga tenglashtirsa bo'ladi. Axir, ertalab qanchalar shoshilayotgan bo'lmang, garchi dush qabul qilishga fursatingiz etmasa ham, baribir yuvinasiz-ku.

Basharti bir kundan ortiq fursat o'tkazib yuborgan bo'lsangiz, qolib ketganlarining o'rnini to'ldiraman deb bir nechta takroriy mashqlar qo'shish yaramaydi. Har bir Zaruriy mashqni darhol 21 marta bajarish mumkin emas. Uni 3 tadan boshlab, asta-sekin siljib borganingiz judayam muhim. Har bir Zaruriy mashqni 21 marta bajarishingiz kerak. Bundan orttirish yaramaydi.

Suv muolajalari zaruriy mashqlarni bajarishdan oldin qilingani maqsadga muvofiq. Yoki mashqlar bajarilgach, faqat iliq suvga yuvinish mumkin yoki bir soatdan keyin suv muolajalarini qilgani ma'qul.

Mashg'ulotlar o'ta mashaqqatli kechib, charchashga olib kelmasligi lozim. Agar charchoq sezilsa, mashqlar bajarilayotgan paytdagi nafas olish ritmi ushlangan holda bir necha daqiqa dam olinishi mumkin. Masalan, 2-zaruriy mashqni bajarayotganda 11-harakatda charchoq sezilsa, yotgan holda nafas olish ritmini (nafas ushlab chiqarish holatida) ushlab, dam olib, charchoq ketganini sezgach, keyin zaruriy mashqlarni bajarish yana davom qildiriladi. Yoki 4-zaruriy mashqni bajarayotganda nechanchi bir harakatga kelganda charchoq sezilsa, o'tirgan holda nafas olish ritmini (nafas ushlab chiqarish holatida) ushlab, dam olib, charchoq ketganini

sezgach, keyin zaruriy mashqlarni bajarish yana davom qildiriladi. Yoki 5-zaruriy mashqni bajarayotganda nechanchi bir harakatga kelganda charchoq sezilsa, tizzada o'tirgan xolda nafas olish ritmini (nafas ushlab chiqarish holatida) ushlab, dam olib, charchoq ketganini sezgach, keyin zaruriy mashqlarni bajarish yana davom qildiriladi.

Beshta zaruriy mashqlar hayotingiz bo'lagi bo'lib qolishi kerak. Sharqdan bizga yetib kelgan ko'plab mashqlardan farqli ravishda, Zaruriy mashqlarni bajarish hayot tarzingiz, nuqtai nazariningiz yoki diningizni o'zgartirishni talab etmaydi. Beshta Zaruriy mashqlar shunchaki mashqlar sifatida qaraladi. Uning na millati na elati bor u butun insoniyat uchun mo'ljallangan.

Mashqlar bir seriyada bajarilishi qiyin kechsa, umumiy sonini 2 yoki 3 taga bo'lib bajarish ham mumkin. Masalan 11 marta ertalab 10 marta kun botishidan oldin, lekin bir seriyada bajarilgani ma'qulroq.

Shunday qilib "Yosharish sirlari" nomini olgan zaruriy mashqlarning bajarilishi inson aurasining (boshqaruv dastur tizimining) hamda organizmining har bir xujayra, to'qima va a'zolarini yoshidan qat'iy nazar (etmish yoki sakson yoshida ham) 17-25 yoshda, ya'ni kuchli, sog'lom paytda qanday ishlagan bo'lsa, xuddi shunday ishlashga majbur qiladi.

Natijada to'qimalar yangilanib, moddalar almashinuvi uyg'unlashib, eng oldin organizm sog'lomlashtiriladi, ichki biologik yoshartiriladi keyinchalik buning natijasi o'laroq inson tashqi ko'rinishining o'zgarishlarga ham sabab bo'ladi.

Oldin sahifalarimizda qayd qilingan, Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining (VOZ) ma'lumotlariga qaraganda insonning salomatligining sifati va uzok umr kurishi 50-55% insonning o'ziga, ya'ni uning turmush tarziga bog'liq ekan Azizlar "Yosharish sirlari" sog'lomlashtirish dasturi va uning zaruriy mashqlarning bajarilishi bilan sog'lomlashtiraylik va yoshartirish manbasidan bahramand bo'laylik.

XULOSA

Mustaqqilimiz tufayli qadriyatlarimiz tiklanib, ma'naviy merosimiz yuzaga chiqa boshladi. Dolzarb mavzu sanalmish inson salomatligini tiklash, kasalliklarning oldini olish asosiy maqsadlarimizdan biriga aylanib bormoqda. Yurtboshimizning sa'y-harakati bilan mustaqillikka erishganimizdayok, jiddiy e'tibor qaratilayotganligini olib borilayotgan ishlar misolida ko'rayapmiz.

Sog'likni saqlash tizimida oxirgi o'n yillikda erishilgan yutuqlar o'zining juda katta ijobiy natijalarini berdi. Bularning barchasi davlatimizning dono siyosati natijalari bo'lib, u bizning tibbiyotimizning ustivor yo'nalishlarini aniqlab berdi va yuqori halkaro darajalarga olib chiqdi.

Bozor sharoitiga o'tish munosabati bilan inson salomatligi na faqat ma'naviy, balki ko'proq moddiy ahamiyatga ega bo'lib qoldi. Shu munosabat bilan o'z salomatligiga qadrli munosabatda bo'lish qarashlarida aholiga yordam berish, juda katta zaruriyat bo'lib qoldi. Sog'lom ota-onadan sog'lom avlod tug'ilishi va bu avlod tarbiyasi uchun Prezidentimiz tashabbusi bilan tashkil etilgan Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi tomonidan o'tgan 11 yil ichida juda katta ishlar amalga oshirilishi, jumladan, 1500 ga yaqin sport inshooti qurilib, eng so'ngi rusumdagi sport jixozlari bilan to'liq jihozlanishi xalqimizda faxr-iftixor tuyg'ularini uyg'otmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. – T.: «O'zbekiston», 1992 y.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» qonuni, 2000 y.
3. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida» qonuni, 1997 y.
4. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi qarori, 27 may 1999 y.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Olimpiya shon-shuxrati muzeyini tashkil qilish to'g'risida»gi farmoni, 19 avgust, 1996 y.
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «O'zbekistonda Olimpiya harakatni yanada rivojlantirish va mamlakat sportchilarini Sidney shahri (Avstraliya) dagi XXVII Olimpiya o'yinlariga tayyorlash to'g'risida»gi farmoni, 7 iyun 2000 y.
7. Karimov I.A. «O'zbekiston XXI asrga intilmoqda», T, «O'zbekiston», 2000 y.
8. T.S.Usmanxodjaev, D.X.Umarov “Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari asoslari” 2017 y.

MUNDARIJA

SO‘Z BOSHI.....	3
Jismoniy madaniyat va sport fani o‘quv amaliy mashg‘ulotlarida mustaqil ta‘lim.....	4
Jismoniy mashg‘ulotlarda xavfsizlik qoidalar.....	4
Mustaqil mashg‘ulotlarning ayollar uchun o‘ziga xos xususiyatlari.....	5
Mustaqil mashg‘ulotlarining mazmuni va shakllari.....	6
Ertalabki gigiyena gimnastikasi.....	6
Ishlab chiqarish gimnastikasi.....	11
Mashg‘ulotlarga qo‘yiladigan umumiy talablar.....	12
Tezlashtirilgan yurish.....	14
Sog‘lomlashtirishga qaratilgan yugurish.....	16
Ritmik gimnastika.....	18
Atletik gimnastika.....	19
Gavdani tutishni to‘g‘irlash uchun mashqlar.....	20
O‘z jismoniy rivojlanishni nazorat qilib borish.....	21
Mustaqil ta‘lim nazorati uchun savollar.....	24
“Yosharish sirlari” sog‘lomlashtirish dasturi haqida.....	29
“Yosharish sirlari” sog‘lomlashtirish dasturi va uning asosidagi zaruriy mashqlar.....	30
“Yosharish sirlari” sog‘lomlashtirish dasturi zaruriy mashqlari va uning asosida aura haqida umumiy tushunchalar.....	33
“Yosharish sirlari” sog‘lomlashtirish dasturi zaruriy mashqlarini bajarish uslublari.....	36
“Yosharish sirlari” sog‘lomlashtirish dasturi mashqlarini bajarish sharoitlari.....	44
XULOSA.....	49
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.....	50

JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG‘ULOTLARIDA MUSTAQIL TA’LIM ASOSLARI

Uslubiy qo‘llanma

Нашр лиц. АІ№ 283, 11.01.16. Босишга рухсат этилди 13.11.2018
Бичими 60×84 ¹/₁₆ «Times New Roman» гарнитурда ракамли босма усулида
босилди. Шартли босма табағи 3,25. Нашриёт босма табағи 3,5.
Адади 100. Буюртма № _____

«ILMIY TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI»
100017. Toshkent sh, M-5, 45/4